

BACK DOOR

L'info des pôles espoirs en Centre-Val de Loire

Bienvenue dans les coulisses de nos Pôles Espoirs en Centre-Val de Loire. Dans cette 5ème édition de « Back-Door », découvrez les encadrants et les joueurs du Pôle masculin sur la saison 2020/2021, ainsi notamment qu'un exemple du travail physique qui peut y être effectué.



**CENTRE
VAL DE LOIRE**

STAFF ZONE

ZOOM SUR



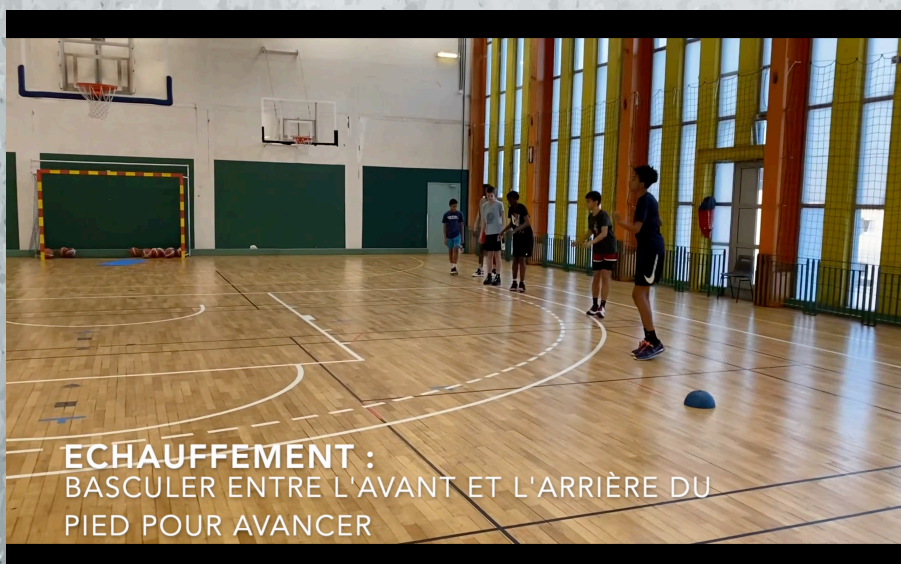
Pierre TILLAY

Préparateur physique du Pôle Espoirs Masculin Centre Val de Loire

Quel est l'impact du manque de compétition sur la préparation physique au Pôle Espoirs ?

Déjà, il faut savoir qu'en pôle, on a une optique de développement des joueurs et non pas de performance. Ce qui fait que la compétition ou non n'impacte pas du tout la partie « travail physique ». Alors après oui bien sûr, on fait attention aux petites blessures mais sinon rien a changé.

On travaille toujours sous forme de cycles (6 à 8 semaines) qui sont définis en amont de la saison. On cherche par exemple sur un cycle de vitesse à évoluer vers de la vitesse « spécifique » basket mais avant cela, on commence par faire du « sans ballon », pour qu'il y ait vraiment de la qualité dans le travail au départ. Et puis on est aussi beaucoup sur de la prévention de blessure tout au long de l'année.



ECHAUFFEMENT :
BASCULER ENTRE L'AVANT ET L'ARRIÈRE DU
PIED POUR AVANCER

Cliquer sur l'image pour lire la vidéo



Alain FILLON

Médecin du Pôle Espoirs Masculin Centre Val de Loire

Quels peuvent être les effets d'un arrêt de la pratique sportive (type confinement) chez de jeunes athlètes ?

Déjà, on ne peut pas dire que ce soit totalement négatif. En effet, ceux qui avaient des blessures (ou qui ont toujours d'ailleurs), ont pu se reposer et donc les soigner beaucoup plus efficacement. Je pense notamment à tous ceux touchés par des « Osgood-Schlatter » pour qui du repos a été bénéfique.

Après, c'est vrai qu'il y a des risques de « déconditionnement athlétique » dans le fait de stopper une pratique régulière du jour au lendemain. C'est pour cela qu'il est important de garder un minimum d'activité physique dans la mesure du possible.

On retrouve aussi un certain effet « bénéfique » en ce moment dû à l'absence de compétition (seulement les entraînements dans la semaine), qui permet aux jeunes de mieux récupérer et surtout de mieux gérer leur effort. Une chose qui n'est pas forcément évidente en temps normal.

POINT PHYSIQUE

CONSEILS DU COACH :

- Bien s'échauffer avant de commencer
- Se donner à fond !

PLAYERS ZONE

ITW AMÉTHYS SINEAU

AGE : 13 ans (génération 2007)

POSTE : 2/3

VILLE D'ORIGINE : Orléans (45)

CLUB D'ORIGINE : Pieds Blanc Les Aydes (U9)

CLUB ACTUEL : CTC Orléans Métropole (U15 Elite / Région)

1) Un entraîneur qui t'a marqué ? :

C'est Philippe Pezet, que j'ai eu en U11 à Fleury qui m'a le plus marqué.

2) Ta qualité première sur le terrain ?

Comme ça, je ne vois pas un élément en particulier. Je pense que je peux à peu près tout faire, à part monter la balle.

3) Dans la vie de tous les jours, quels sont tes centres d'intérêt ?

Vraiment, pour moi tout tourne autour du basket, quand je peux chez moi je joue sur mon panier ou alors je regarde des vidéos de basket. Sinon quand je m'ennuie, je regarde des animés (manga).

4) Comment se passe ton cursus au Pôle ?

Ça se passe bien, je n'ai pas trop de difficultés en particulier, à part peut être quand même le fait de trouver du temps pour faire mes devoirs en rentrant du basket le soir. Ce n'est pas toujours très simple.



5) Tes projets à l'avenir ?

Je n'ai que le basket en tête pour l'instant, tout tourne autour de ça pour moi. Je vais essayer de progresser le plus possible.

6) Qu'est-ce qui te plaît à Orléans ?

J'aime bien la ville, je la connais bien. J'aime bien le centre-ville aussi où on peut faire les magasins et tout. Et puis il y a l'OLB aussi, avant j'allais voir tous leurs matchs.

VIDÉO BONUS : « MIKAN DRILL À 2 BALLONS »



Cliquer sur l'image pour lire la vidéo

PLAYERS ZONE

ITW MILO ROLLIN

ÂGE : 13 ans (génération 2007)

POSTE : 3

VILLE D'ORIGINE : Orléans (45)

CLUB D'ORIGINE : CJF Fleury les Aubrais (de U7 à maintenant)

CLUB ACTUEL : CTC Orléans Métropole (U15 Région / Elite)

1) Un entraîneur qui t'a marqué ?

Je dirais Steeve Bourgeois et Philippe Pezet qui m'ont entraînés de U9 à U11.

2) Ta qualité première sur le terrain ?

Je pense que ça va être le tir extérieur et la défense aussi. Pour le jeu en pénétration, je pense que je pourrai être beaucoup plus dangereux quand j'aurai vraiment une main gauche. Là, je serai plus menaçant avec le ballon.

3) Dans la vie de tous les jours, quels sont tes centres d'intérêt ?

Je vis vraiment pour le basket, tout ce que je fais tourne autour de ça. Je ne sors pas beaucoup avec mes amis. Après, je travaille aussi pour réussir à l'école parce que je sais que j'en aurai toujours besoin par la suite.

4) Comment se passe ton cursus au Pôle ?

Ça se passe très bien pour l'instant. Je connaissais déjà presque tout le monde en arrivant. J'arrive également je pense à jongler entre la partie scolaire et la partie basket, même si c'est vrai que c'est quand même assez fatigant. Je sais ce que je veux faire faire, et ce que je dois faire pour y arriver.

5) Tes projets à l'avenir ?

Je voudrais pouvoir intégrer un centre de formation ensuite. J'aime beaucoup celui de Cholet, mais en tout cas, je me donne les moyens pour pouvoir au moins choisir mon centre de formation à la sortie du pôle.

6) Qu'est-ce qui te plaît à Orléans ?

Je suis né ici, je connais bien Orléans et je suis vraiment habitué à la ville et tout, et comme je ne suis pas à l'internat et bien il n'y a pas grand chose qui change pour moi au final.



**Prochaine édition :
Fin Mars 2021**