



CENTRE VAL DE LOIRE

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 8ème édition de « Back-Door », découvrez les joueurs du Pôle masculin sur la saison 2020/2021, et apprenez en plus sur leur quotidien de jeunes sportifs de haut niveau.

Journée type d'un interne

Réveil : 6h45

Petit déjeuner : 7h-7h15

Départ pour l'entraînement : 7h55

Entraînement du matin : 8h30-10h

Cours au collège : 10h15-12h15

Déjeuner : 12h30-13h

Cours au collège : 13h05-16h30



Extinction des feux : 22h

Temps libre : 20h-21h45

Dîner : 19h10-20h

Retour à l'internat : 19h

Entraînement du soir : 17h00-18h30

PLAYERS ZONE

ITW GLENN AWOLA MAMATE

AGE : 14 ans (génération 2006)

POSTE : 4-3

VILLE D'ORIGINE : Montargis (45)

CLUB D'ORIGINE : USM Montargis (Baby puis revenu en U11 jusqu'à U14)

CLUB ACTUEL : CTC Orléans Métropole (U15 Elite)

1) Un entraîneur qui t'a marqué ? :

Pour moi, il s'agit de Rémy Allain que j'ai eu de U11 à U14 à Montargis. C'est grâce à lui que je suis là au pôle aujourd'hui et aussi grâce à lui que j'ai fait le camp national (du 16 au 21 décembre dernier).

2) Ta qualité première sur le terrain ?

Je suis quelqu'un qui n'abandonne jamais ! J'encourage tout le temps, et je suis souvent là aussi pour remotiver mes coéquipiers, essayer de les aider comme je peux et de tout faire pour l'équipe.

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

Si on enlève le basket, je dirai que j'ai un penchant pour la lecture, et particulièrement pour les romans policiers. Mais ça reste vraiment le basket avant tout.

POINT TECHNIQUE

DÉFENSE À HAUTEUR :

- Le ballon bouge, je bouge
- Notion d'aide « courte » à une passe



4) Comment se passe ton cursus au Pôle ?

Au début, je me mettais vraiment (trop) la pression. Je me disais que ma vie allait dépendre de la sélection derrière le pôle. Mais maintenant, je gère mieux cette pression que je me mets et je suis plus relâché. Je veux surtout prendre du plaisir avant tout, parce que si je n'ai pas de plaisir, je n'ai rien au final.

5) Tes projets à l'avenir ?

Je voulais essayer de rentrer à l'INSEP mais en réalité, je voulais surtout un centre où il n'y a pas trop de joueurs à mon poste pour que je puisse jouer et me développer.

6) Orléans ou Montargis ?

Je dirais Montargis pour la vie au quotidien parce que j'ai ma famille et mes amis là-bas, mais il n'y a pas d'Université à Montargis par exemple, et puis la grosse équipe de basket est à Orléans. Alors je privilégierais Orléans pour les études et le basket.



ACTIVITÉ DES BRAS (PRENDRE DE LA PLACE)
1 MAIN POUR DISSUADER LE TIR ET 1 AUTRE
POUR GÊNER LE DRIBBLE ET/OU LA PASSE

Cliquer sur l'image pour lire la vidéo

ÂGE : 14 ans (génération 2006)

POSTE : 4-5

VILLE D'ORIGINE : Châteauroux (36)

CLUB D'ORIGINE : ASPTT Châteauroux (U11 jusqu'à U14)

CLUB ACTUEL : CTC Orléans Métropole (U15 Elite)

1) Un entraîneur qui t'a marqué ?

Il y en a 2. Le premier, c'est Matthieu Monsoreau, que j'ai eu lorsque j'étais en U11, et le deuxième, il s'agit de Mayika Defoundoux qui était mon coach de U12 à U14 à l'ASPTT.

2) Ta qualité première sur le terrain ?

Pour tout dire, je me suis souvent blessé depuis mon année U12 (ozgood et enchaînement de « petites » blessures derrière) alors je n'ai pas passé tant de temps que ça sur le terrain. Mais sinon je dirai quand même la défense et plus particulièrement la défense à l'intérieur.

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

Je joue beaucoup aux jeux vidéo, exclusivement à NBA 2K. Je suis vraiment bon sur ce jeu. Après j'aime bien aussi faire du shopping et aller jouer au playground avec mes amis.

4) Comment se passe ton cursus au Pôle ?

En réalité, c'est très particulier. Je me suis blessé gravement en janvier dernier (arrachement du tendon rotulien), ce qui fait que je n'ai pu faire que quelques mois de pôle l'année dernière. Puis je suis partie pour me soigner et puis après il y a eu le COVID avec le confinement et tout. Là je reprends tranquillement mais encore sans opposition.

VIDÉO BONUS : RENFORCEMENT HAUT DU CORPS



COLLER LES COUDES AU TRONC
CONTROLLER SON MOUVEMENT

Cliquer sur l'image pour lire la vidéo

DU CENTRE-VAL DE BASKETBALL



C'est compliqué de ne pas pouvoir jouer en étant au pôle, mais je suis très content d'être ici et de toutes les rencontres que j'ai pu faire, que ce soit au collège, ou avec l'équipe de la CTC aussi car je ne connaissais pas tout le monde.

5) Tes projets à l'avenir ?

Mon objectif c'est clairement de devenir Kiné. J'ai déjà tout le parcours en tête, le « Bac S » et derrière aller jusqu'à Bac +5. Mais j'aimerais vraiment être Kiné dans le milieu du sport et du basket particulièrement. À vrai dire, Kiné dans un pôle espoirs basket ça me plairait bien.

6) Orléans ou Châteauroux ?

Orléans quand même. Le quotidien qu'on a avec le pôle, le collège et tout, je préfère cette vie là. Mais Châteauroux, c'est là d'où je viens et c'est là bas que l'on m'a aider à avancer dans ma vie aussi. Donc j'aime vraiment bien les deux.