

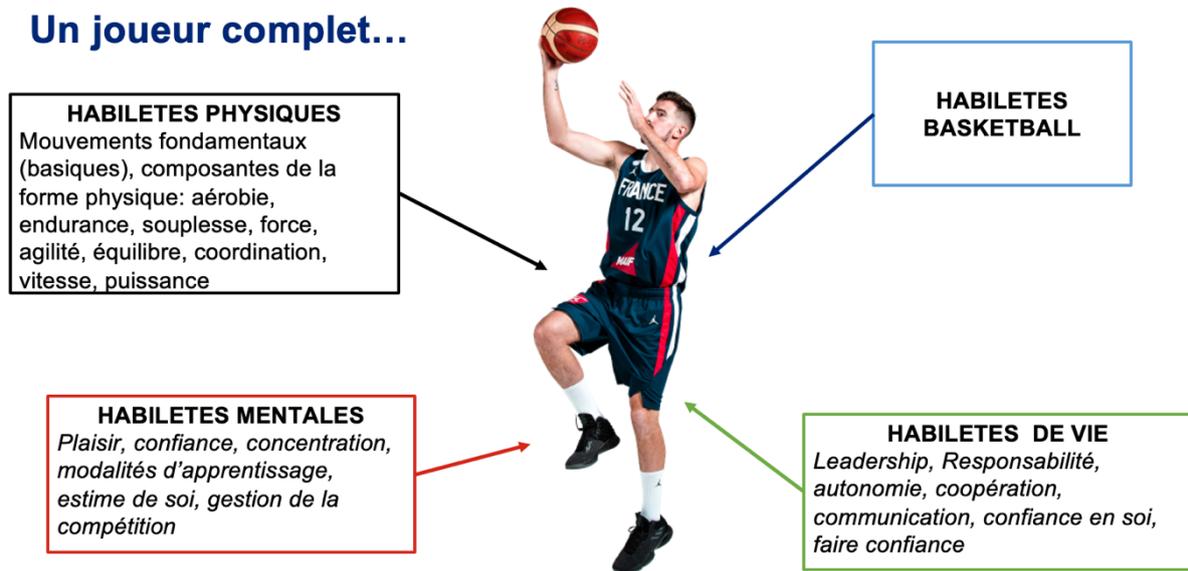
MODULE 1

Introduction

L'apprentissage et l'entraînement du Basketball doit s'envisager sur une approche globale de l'activité et de ses acteurs.

Nous devons donc développer une connaissance complète du joueur dans les aspects suivants

Un joueur complet...



Développer une connaissance globale du développement du joueur permettra d'adapter sa posture pédagogique mais aussi les contenus et situations pédagogiques que nous proposons au joueur à l'entraînement et en compétition.

Pour vous permettre de mieux connaître le public que vous entraînez ou que vous allez découvrir, nous vous proposons ce parcours avec pour objectifs :

- De découvrir les composantes de la performance sportive en basketball
- De connaître les modalités de développement Physique du joueur : prévention et préparation des joueurs selon leurs caractéristiques
- D'appréhender les composantes du développement Psychologique et psycho sociale de nos joueurs : connaissances de publics + comportements pédagogiques à adopter.

PARTIE 1 : CONNAISSANCE DES PUBLICS : DEVELOPPEMENT MOTEUR ET PHYSIQUE

Dans cette première partie nous allons nous plonger dans la découverte du développement moteur et physique des joueurs.

Nous proposons plusieurs étapes afin de vous accompagner dans cette découverte

ETAPE 1 : Développement moteur et physique du joueur : Connaissance public JEUNES ou ADULTES

Intro :

Lors de cette étape nous allons vous entraîner sur les connaissances indispensables à acquérir pour connaître les particularités physiques du basketball.

Nous vous lançons un 1^{er} défi pour tester vos connaissances et vous permettre d'aborder les premières notions essentielles sur le développement physique et moteur des joueurs.

Lancer vous dans cette activité et tester vos connaissances...A vous de jouer

Conclusion de cette étape :

Bravo vous avez pu découvrir les 1ères notions importantes à connaître sur les caractéristiques de notre activité et l'incidence que cela peut avoir sur l'entraînement et le développement des joueurs.

Vous allez pouvoir maintenant lors du prochain présentiel vous immergez complètement dans les situations pédagogiques à construire et à animer avec votre équipe.

Profitez-en pour échanger avec votre formateur et l'ensemble de votre promotion pour enrichir vos connaissances.

MODULE 2

ETAPE 2 : Connaître les caractéristiques physiques de son public et de l'activité + Prévention physique et basketball

Intro

Lors de la journée de formation, vous avez avec votre formateur et votre promotion découvert les caractéristiques physiques de l'activité Basketball et expérimenté les formes de travail que vous pourrez utiliser lors de vos prochaines séances d'entraînement.

Vous retrouverez ici les documents utilisés par votre formateur. Vous pourrez ainsi vous replonger et approfondir les notions présentées :

1. ECHAUFFEMENT :

- Pourquoi s'échauffer est important et comment faut-il le faire en Basketball
- Les étirements : est-ce utile et à quel moment de la séance
- L'activation musculaire : comment se préparer à s'entraîner
- Le travail du pied

2. Les filières Aérobie et la vitesse :

- Quand et comment développer la filière aérobie en Basketball
- le développement de la vitesse

3. Le renforcement musculaire

Conclusion ETAPE 2 :

Avec l'ensemble de ces notions et l'expérience que vous avez vécu, vous êtes prêt à relever notre défi avec votre équipe :

« insérer vidéo DEFI » <https://youtu.be/fWn-v6A6t1I>

MODULE 3

ETAPE 3 Programmer et planifier le développement physique et moteur de son équipe

Introduction :

Lors des précédentes étapes vous avez pu découvrir les caractéristiques du développement physique du joueur de basketball.

La question importante à se poser maintenant est comment organiser ces contenus de manière appropriée dans la saison

Lors de ce dernier temps de formation, votre formateur vous a permis de répondre à cette question et compléter vos connaissances si besoin.

Vous pouvez compléter et réactiver vos connaissances avec les documents suivants :

- Le Développement à Long terme de l'athlète
- Les éléments de planification

Conclusion PARTIE 1:

Cette première partie de formation touche à sa fin, nous souhaitons vous challenger sur vos connaissances sur le développement moteur et physique en basketball.

Répondez à ce Quiz :

Félicitations vous avez brillamment répondu à ce questionnaire, vous voilà armé pour aider à développer vos joueurs et vos équipes.

Nous allons maintenant nous lancer dans la seconde partie de cette formation en découvrant les caractéristiques psychologiques et psycho sociales de votre équipe.

MODULE 4

PARTIE 2 : CONNAISSANCE DES PUBLICS : DEVELOPPEMENT PSYCHOLOGIQUE

Introduction :

Comme vu précédemment dans la modélisation du joueur de Basketball complet les aspects liés aux aptitudes psychologiques et psychosociales doivent être connu par un entraîneur qui souhaite interagir efficacement avec ses joueurs et son équipe.

Nous allons aborder dans cette seconde partie les éléments suivants :

HABILETES MENTALES

Plaisir, confiance, concentration, modalités d'apprentissage, estime de soi, gestion de la compétition

HABILETES DE VIE

Leadership, Responsabilité, autonomie, coopération, communication, confiance en soi, faire confiance

Suivez-nous dans cette immersion qui à coup sûr vous permettra de mieux comprendre vos joueurs et leur développement.

Vous allez gagner en efficacité pédagogique.

ETAPE 1 : Connaissance public JEUNES ou ADULTES

Introduction :

Au cours de son développement et de son évolution un joueur se construit et acquiert un certain nombre de qualités et de caractéristiques. Vous allez découvrir plus précisément les spécificités de votre environnement.

« insérer le QUIZZ » [1.0 E-learning before □ DETB - Développement psychologique du joueur. .pdf](#)

Conclusion ETAPE 1 :

Lors de cette immersion vous avez pu être sensibilisé sur les caractéristiques de vos joueurs et de votre équipe. Lors du prochain présentiel vous allez pouvoir découvrir des outils vous permettant d'approfondir ces notions et vous permettre d'agir efficacement avec votre groupe et vos joueurs.

MODULE 5

ETAPE 2 : Connaissance et développement psychologique du joueur

Lors de la journée de formation, votre formateur vous a permis de découvrir de manière approfondi les caractéristiques de votre public. Vous avez pu utiliser des outils et des activités .

Retrouver dans cette étape les documents qui vous permettrons d'approfondir et de réactiver vos connaissances.

Public Enfant : s'Amuser grâce au sport

[1.1 Chapitre 1 DETB - S'amuser grâce au sport .pdf](#)

Public Enfant : Apprendre à s'entraîner

[1.2 Chapitre 2 DETB - Apprendre à s'entraîner .pdf](#)

Public Jeunes : S'entraîner à S'entraîner

[1.3 Chapitre 3 DETB - S'entraîner à s'entraîner.pdf](#)

Public Adultes : S'entraîner à la Compétition

[1.4 Chapitre 4 DETB - S'entraîner à la compétition.pdf](#)

Conclusion PARTIE 2

Vous êtes devenus des experts sur la connaissance du développement psychologique et psychosocial de vos joueurs et de votre groupe.

Nous allons vous challenger sur les connaissances que vous avez acquies durant cette 2^{ème} Partie de formation.

Répondez au quiz suivant

« insérer Quizz » : [1.5 Quizz de fin de module DETB - Developpement psychologique du joueur. .pdf](#)

A ce stade du parcours vous avez pu découvrir et être sensibilisé sur :

- Le développement physique et moteur de vos joueurs
- Le développement psychologique de vos joueurs et de votre groupe

Vous avez acquis une meilleure connaissance de vos joueurs, de leur développement. Ainsi vous allez pouvoir mettre en pratique les outils que vos formateurs vous ont transmis.

Oser tenter et expérimenter ces outils et ces connaissances avec vos joueurs. Ces expériences vont vous permettre de développer une attitude pédagogique adaptée aux besoins de vos joueurs.

Vous êtes maintenant persuadé que le développement du joueur s'envisage de manière globale. Ce concept vous permettra d'adapter et d'envisager vos contenus d'entraînement différemment.

Bonne continuation dans l'entraînement et continuer à apprendre et à expérimenter.

