



LE CENTRE DE FORMATION

Saint Amand Hainaut Basket



Présentation

- joueuses âgées de 15 à 20 ans
- U20 jouant en NF2 et championnat Espoir
- U18 France en 1^{ère} Division.
- 16 – 18 joueuses la saison prochaine.
- Les jeunes joueuses ne doublent pas jusqu'à Noël. Charge de travail importante à assimiler
- On différencie les 1^{ères} années des autres.
- Celles qui doublent sont celles avec la meilleure capacité physique.

Notre Centre de Formation a plusieurs objectifs:

- Former ces jeunes joueuses au basket de haut niveau et de devenir joueuse professionnelle
- Intégrer l'équipe pro de Saint Amand (8 pros + 2 jeunes).
- Plus petit budget de LFB, donc obligation de sortir des joueuses du Centre de Formation. Nous n'avons pas 10 ou 11 pros : « opportunités pour les jeunes »
- Pour les autres, en fonction de leurs capacités les amener au meilleur niveau possible.
- Assurer un niveau scolaire leur permettant d'acquérir une capacité d'insertion professionnelle à l'issue de leur carrière sportive.

Une politique de formation

Le centre de formation et l'équipe professionnelle travaillent en **transversalité** :

- Entraînement avec l'équipe professionnelle au **quotidien**
- **2 joueuses** jouent régulièrement en Ligue Féminine cette saison
- Rentabiliser la formation pour alimenter notre équipe pro : cause financière et politique locale. Pas 10 ou 11 pros

L'encadrement

Le staff administratif

Directrice : Magali Clerc

Le staff technique à temps plein

Responsable technique et Assistant LFB
Frédéric Daguenet

Coach U18 France et NF2
Fabrice Pontier

Assistante U18 France
Céline Macziewski

Le staff médical

Docteur : René Flavigny et Alice Gaspar

Kinésithérapeute : Bertrand Meurisse/Simon Delprat

Podologue : Guillaume Toulet

Ostéopathe : Mathilde Auberget / Juliette Demey

Chirurgien Orthopédique : Arnaud Mulliez

Infrastructures

Les entraînements

- **Un contenu adapté et planifié:**
 - Un entraînement quotidien ou biquotidien.
 - 12 à 18 stagiaires s'entraînent toutes ensemble, ou par demi-groupe selon le poste et le niveau d'opposition.
 - 1 à 2 séances de musculation par semaine.
 - Les joueuses les plus aguerries ont l'opportunité d'évoluer avec l'effectif professionnel.

- Séances vidéo individuelles et collectives
- **Un outil adéquat:**
 - Les entraînements du soir et les compétitions se déroulent à la Salle Maurice Hugot, située à 10 minutes à pied du centre de formation.
 - Les entraînements du midi ont lieu au complexe omnisport, à proximité du lycée, où une piste d'athlétisme, une salle de musculation et un terrain de basket sont mis à disposition du club.

La centralisation des outils sportifs et scolaires est un facteur important dans le quotidien de nos stagiaires.

Les déplacements

- Mini-bus
- Pique nique et collation
- Hôtel

La scolarité

- Partenariat avec le Lycée Couteaux
- Les joueuses ont la possibilité de suivre des études dans des branches très diverses (Séries Scientifique, Economique et Sociale, Littéraire, Sciences et Technologies de la Gestion ou Industrielles, deux CAP, des Bac pros et des BTS).
- La scolarité est aménagée mais tout à fait normale avec par exemple 100% de réussite au baccalauréat la saison dernière.
- Des tuteurs peuvent être mis à la disposition des élèves afin d'assurer un soutien scolaire aux jeunes joueuses qui rencontreraient des difficultés dans certaines matières.
- Le club est responsable des joueuses au lycée : absence, retard, rdv avec les profs, autorisation de voyage ou sorties scolaires

L'hébergement

- Les joueuses sont à l'internat du Lycée la semaine et dans deux maisons le weekend.
- Chambres d'1 ou 3 personnes. Elles sont équipées d'une salle de bain avec douche, lavabo et WC.
- Un lit (2mx90), une armoire, un bureau
- Un foyer au rez de chaussée pour se détendre avec des jeux, télé,
- Une salle de travail à chaque étage équipée de 4 ordinateurs.
- Une Laverie
- Gestion des sorties et retours dans les familles : accord du responsable puis communication avec la surveillante.

Les repas

- Le petit-déjeuner et les repas sont pris au réfectoire du lycée et dans les maisons le week end.
- Goûter tous les jours

Le médical

- Docteur du sport pour les blessures
- Docteur généraliste pour les malades
- 2 Kinés à 100% disponible
- Respect des délais d'indisponibilité
- Mise au repos en fonction de la fatigue (RPE). Une joueuse blessée est une joueuse qui ne progresse pas.
- Podologue
- IRM/Radio/écho : rendez-vous facile à avoir

Palmarès

- 2013/2014** : ¼ de finale du championnat de France U17 1ère division groupe A
Final Four Espoir, 5^{ème} de France
- 2014-2015** : ¼ de finale du championnat de France U17 1ère division groupe A
¼ de Finale Coupe de France
Final Four Espoir, 3^{ème} de France
3^{ème} du championnat NF2 poule D
- 2015-2016** : Final Four Espoir, 3^{ème} de France.
- 2016-2017** : Vice champion UNSS Elite
Vice Championne de France U18 1^{ère} division
- 2019-2020** : 3^{ème} du Championnat de France UNSS Elite

Joueuses formées et devenues pro :



Ophélie Bonneau
St Amand : 2013-2016
Internationale U20
2016-2017: Dunkerque LF2
2018-2020: Ste Savine NF1



Catarina Désir
St Amand : 2013-2016
2016-2017 : Nantes LFB
2017-2018 : St Savine NF2
2018-2019 : Braine D1 Belge
2019-2020 : Calais NF2



Ludivine Marie
St Amand : 2013-2019
Internationale U16, U18, U20
2019-2020: Chamay LFB
2020-2021 : La Tronche LF2



Anna Ngo Ndjock
St Amand : 2014-2018
Internationale U18, U20 en 3x3
2018-2020: Angers LF2



Elise Deprez
St Amand: 2013-2018
2018-2020: Aulnoy LF2



Lucie Laroche
St Amand 2014-2015
2015-2018: Aulnoy LF2
2018-2019: Sceaux NF1
2019-2020: Feytiat NF1



Emily Prugnières

St Amand : 2012-2015
2015-2016: Montbrison LF2
2016-2017: Dunkerque LF2
2017-2018: Toulouse LF2
2018-2020: Chartres LF2

Tukayi Sissoko

St Amand: 2012-2017
2017-2018: Dunkerque NF1
2019-2021: La Glacière NF1

Salimata Koïta

St Amand 2017-2020
2020-2021 : Chartres LF2

**Maëva Anula**

St Amand : 2017-2020
2020-2021 : Roanne NF1

**Auriane Deprez**

St Amand: 2015-2019
2019-2021

Notre philosophie de recrutement :

- Projet sportif : Centre de Formation mais surtout un objectif sur le long terme. Ce n'est pas une finalité. Convention sur les 3 années U18 mais possibilité de casser la convention à la fin de chaque année.
- Projet scolaire : dossier scolaire correct car charge de travail important
- Le talent : joueuses qui ont la capacité à s'entraîner dur
- La rigueur : comprendre la logique professionnelle : gestion de son emploi du temps, de la récupération (sommeil, alimentation, soin,...)