

Mission

- 1- Favoriser le développement global des jeunes étudiant-athlètes tout en leur permettant de pratiquer une activité sportive ainsi que de favoriser la meilleure progression scolaire et sportive au sein de la structure;
- 2- S'assurer que le développement de l'étudiant-athlète se fasse dans le respect et l'équité, et ce, sans égard à la nationalité, au potentiel physique, au statut social ou tout autre condition;
- 3- Permettre aux étudiant-athlètes de compétitionner au plus haut niveau sportif possible en fonction de leur niveau de développement.

Valeurs du programme

L'Association Basketball Saint-Jérôme est un programme de développement de l'excellence sportive et personnelle;

Étant un athlète du programme ABSJ, il est important de bien représenter le programme en reflétant leurs valeurs en tout temps :

- 1- **La famille** : Ensemble constitué par des individus qui sont unis par un même but commun et intérêt. Chaque individu a pour devoir d'être présent les uns pour les autres ainsi que de s'aider mutuellement à grandir dans chacune des expériences;
- 2- **Le Respect** : Ouverture, tolérance, considération envers soi-même, les autres et l'environnement ;
- 3- **L'Engagement** : Conviction et persévérance qui soutiennent l'effort et qui guident l'action vers l'atteinte d'un but ;
- 4- **L'Épanouissement** : Actualisation du plein potentiel, du développement de la créativité et du sentiment d'appartenance;
- 5- **La Responsabilisation** : Capacité de se prendre en charge ; d'effectuer des choix et de les assumer.

Rôle du programme

- 1- Développer l'excellence sportive du basketball dans la région des Laurentides
- 2- Coordonner les activités des programmes sport-études de la région des Laurentides
- 3- Accroître la participation aux basketballs dans les Laurentides
- 4- Coordonner et développer le programme des Laurentides de haut niveau via les programmes sport-études et les jeux du Québec
- 5- Offrir du soutien sportif et d'encadrement de haut niveau pour les basketteurs de la région

Objectif du programme

Prochaine année

- 1- Garder l'intérêt du basketball auprès des jeunes du sport-études. Situation du covid-19;
- 2- Mise en place pour la saison d'hiver d'un programme de mini-basketball élite pour la région;
- 3- Prendre en charge le programme des jeux du Québec;
 - 1 équipe masculine et 1 équipe féminine pour les jeux de Laval 2021
 - 1 équipe masculine et 1 équipe féminine préparatoire aux jeux de 2022

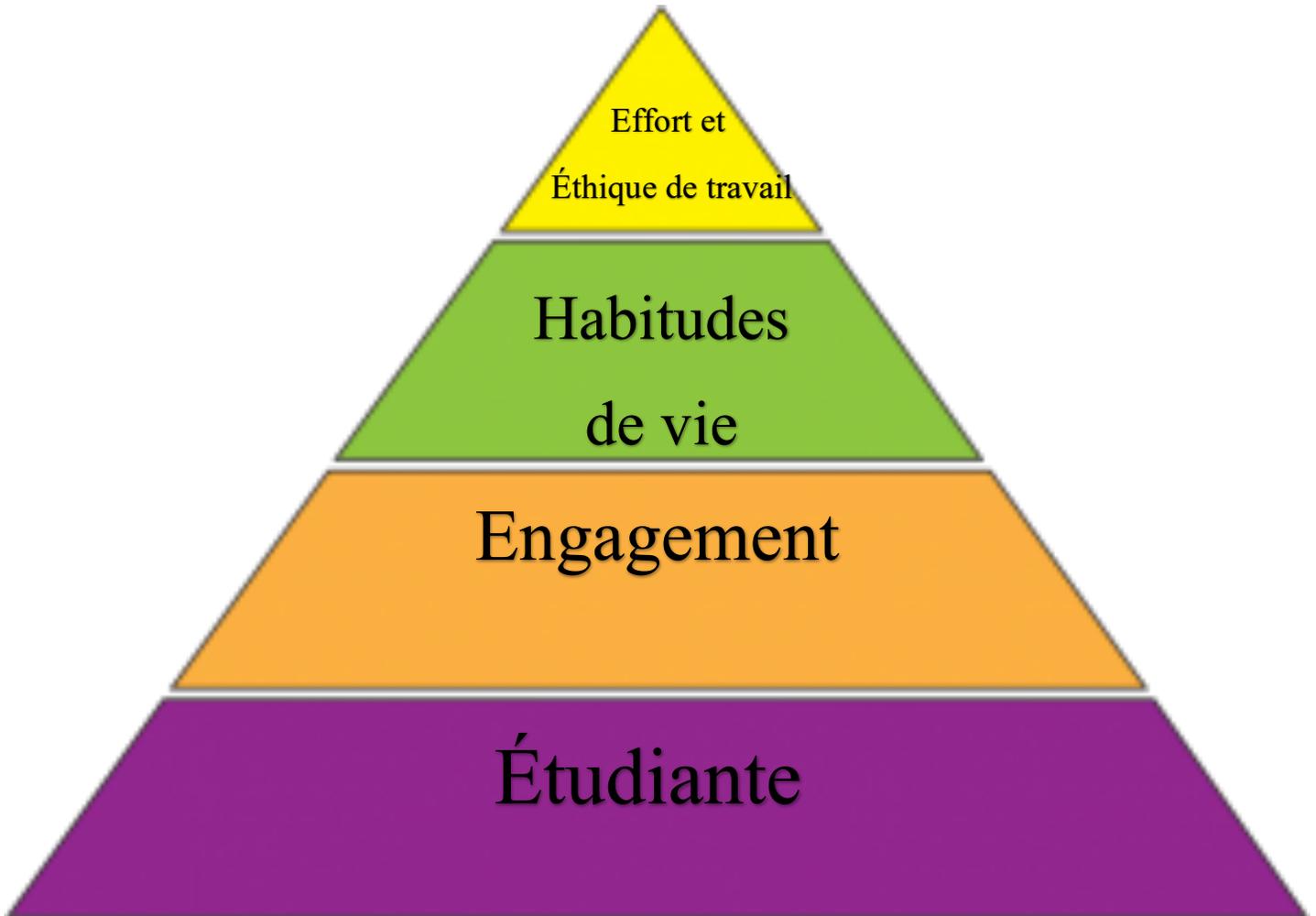
Moyen terme (3 ans)

- 1- Développer un programme mini-basket sur une base annuelle : 1 équipe masculine et féminine;
- 2- Mise en place d'un programme d'entraînement individualisé de développement en basketball
- 3- Permettre aux jeunes du programme de continuer au prochain niveau; selon un ratio de 60 % par année.
- 4- Amener le programme à être un top 10 au Québec;
- 5- Mise en place d'un programme de formation pour les entraîneurs de la région, afin d'aider l'ensemble des entraîneurs de la région à se développer;
- 6- Avoir 1 autres intervenants de plus à temps plein dans l'Association Basketball St-Jérôme;

Long terme (5 ans et plus)

- 1- Mise en place d'un programme masculin sport-études à la Polyvalente Saint-Jérôme;
- 2- Prendre la coordination du programme de l'école Saint-Gabriel;
- 3- Amener le programme à être un top 5 au Québec;
- 4- Participer au développement d'un centre d'excellence des sports de gymnase pour les Laurentides;

Développement des athlètes de ABSJ - Pyramide de l'étudiant-athlète



Étudiante

- L'engagement dans ta réussite scolaire est la base pour le futur
- La planification d'un horaire via l'agenda permet de maximiser ton temps
- Les devoirs ne sont pas une option, mais un outil à la réussite
- Les périodes d'études et les récupérations sont nécessaires
- Être prêt à l'avance pour les cours
- Réviser les notes de cours
- Mets-toi en équipe avec des personnes travaillantes
- Les rendez-vous avec les tuteurs/récupérations ne sont pas optionnels
- **Laisse-toi aider**
- Demande pour un tuteur si tu as de la difficulté dans une matière

Engagement

- Tu représentes plus que seulement toi
- Suivre les valeurs du programme
- Chaque membre du programme fait partie de ta famille
- Représenter le programme de manière positive et la joie

Habitude de vie

- S'hydrater avec de l'eau de manière CONSTANTE
- Parler lorsque nécessaire
- Écouter les recommandations de l'ensemble des spécialistes
- Bien manger
 - Éviter le fast food
 - Prendre des collations
- Suivre les directives alimentaires des nutritionnistes et entraîneurs
- Bien dormir
 - Se coucher à des heures raisonnables
 - Dormir un nombre d'heures nécessaires

Effort & Éthique de travail

Hors pratique

- L'école est à la base de tes priorités pour ta réussite
- Le travail en préparation physique/nutrition/psychologie est aussi important
- La réussite passe par le travail d'équipe
- Représente le sérieux et respect du programme
- Apprendre à connaître l'ensemble des membres de ton équipe et de la famille Sport-études

En pratique

- Donner son 100% à chaque entraînement
- Courir entre les exercices
- Respecter les demandes de l'entraîneur
- Respecter et travailler en équipe
- Quand quelque chose n'est pas compris, il est important de poser des questions
- Quand c'est compris, aide les autres.

Développement par niveaux

Le programme de basketball Saint-Jérôme œuvre présentement au niveau secondaire. L'objectif principal du programme est le développement du basketball. De ce fait, il faut une ligne directrice afin de permettre le meilleur développement du basketball et ce peut importe le niveau. Voici ce qui doit être vu à chacun des niveaux

Mini.

- Apprendre et développer les habilités de base du basketball : lancer, Lay-up, manipulation de ballon
- Développer la passion pour le sport : l'ensemble des exercices doivent être axés sur le jeu et la compétition
- Développer les bases athlétiques de l'athlète
 - Changement de direction
 - Équilibre
 - Endurance musculaire
- Etc.
- Apprendre et développer les concepts d'espacement sur le terrain
- Apprendre et développer la passe et va
- Défensive homme à homme en demi-terrain et tout terrain
- Créer les intentions et les hargnes défensives en priorité
- Développement axé sur l'individu pour l'équipe
- Compréhension de ce qui est enseigné (joueuse intelligente)

Atome/Benjamin D2

- Motion 5 out
- Défensive homme à homme en demi-terrain et tout terrain
- Créer les intentions et les hargnes défensives en priorité
- Intention :
 - Arrêter le porteur de ballon (règle des 2 dribbles)
 - Jouer le corridor de passe
 - Contrôler son joueur ayant le ballon ex : forcer le changement de direction du dribbleur
 - Jouer le ballon dans les airs et au sol
- Hargne : Jouer avec volonté et désir
- Apprendre et développer le passe et va
- Apprendre et développer les principes de jeu du pousser et tirer sur le dribble d'attaque
- Apprendre et développer la transition offensive en ligne droite
- Apprendre et développer la transition défensive en fonction des lectures (marquer = retrouver son joueur. Perte de balle = retour dans ta zone)
- Développement axé sur l'individu pour l'équipe
- Compréhension de ce qui est enseigné (joueuse intelligente)

Benjamin Élite

- Consolider et développer
- Avoir une motion plus structurée par des principes
- Développer et consolider le passe et va
- Développer et consolider les principes de pousser et tirer
- Développer et consolider la transition offensive en ligne droite
- Développer et consolider la transition défensive en fonction des lectures (marquer = retrouver son joueur. Perte de balle = retour dans ta zone)
- Apprendre et développer les principes de défensives de zone tout terrain
- Apprendre et développer des écrans loin du ballon et dans les sorties de balles
- Apprendre et développer deux options sur les actions du hand off
- Développement axé sur l'individu pour l'équipe
- Introduction de la compétition à l'intérieur de l'équipe
- Compréhension de ce qui est enseigné (joueuse intelligente)

Cadet/juvénile D2

- Consolider et perfectionner les fondements vus en benjamin
- Apprendre et développer les principes de l'attaque des défensives de zone (une tête, deux têtes, surcharge, utilisation des espaces, attaquer les interzones, etc.)
- Apprendre et développer des jeux offensifs diversifiés (set play)
- Apprendre et développer des entrées offensives différentes
- Introduction des écrans sur le porteur de ballon
- Mouvement constant de l'ensemble des joueurs (synchronisme, équilibre, espacement, rythme)
- Le premier joueur au centre du terrain se dirige au panier (transition offensive)
- Principes de transition avec action spécifique
- Développer et consolider des défensives de pression en zone en tout terrain et demi-terrain (juste dans la catégorie juvénile) (début de la compréhension des zones)
- Développer et consolider la rotation défensive en demi-terrain
- Mettre beaucoup d'accent sur la compréhension des principes défensifs via l'individu
- Début de la spécialisation
- Début du développement axé sur l'équipe et sa réussite
- Compréhension de ce qui est enseigné (joueuse intelligente)
-

Juvenile D1

- Raffinement des éléments techniques appris
- Capacité à appliquer et comprendre les principes de jeux
- Consolidation des attaques de zone et homme à homme
- Développement de set play défini
- Spécialisation
- Performance axée sur les réussites de l'équipe
- Compréhension de ce qui est enseigné (joueuse intelligente)

Planification des activités pour Année 2020-2021

Programme sport-études Polyvalente Saint-Jérôme 2020-2021

- Encadrement du 1^e septembre 2020 au 4 juin 2021
- Pratique du lundi au vendredi
- 7h à 8h30 am et de 13h55 à 17h30
- Calendrier de compétition sera établi en octobre 2020

Activités année 2020-2021

Note : Le calendrier sera mis à jour en fonction des calendriers de compétition.

- Septembre
 - 1- Rencontre d'équipe : présentation des objectifs et de la saison
 - 2- Rencontre de parents
 - 3- Activité de team bounding – collectif et par équipe
 - 4- Travail compétitif

- Octobre
 - 1- Activité d'Halloween
 - 2- Début entraînement en alternance
 - 3- Bulletin 1

- Novembre
 - 1- Compétition de lancer à l'interne

- Décembre
 - 1- Déjeuner de Noël ou jamborée
 - 2- Entraînement à distance

- Janvier
 - 1- Entraînement à distance
 - 2- Bulletin 2

- Février
 - 1- Tournoi de lancer

- Mars
 - 1- Carnaval

- Avril
 - 1- Début activité extérieur

- Mai
 - 1- Bulletin 3

- Juin
 - 1- Garduation Géants Basketball
 - 2- Sport extérieur

- Juillet et aout
 - 1- Entraînement optionnel été