

**MON**

**LIVRET**

**CES TOURS BASKET**



<https://www.cestours-basket.com>

**ÉCOLE DE  
MINI-  
BASKET**

# LIVRET

**NOUS AVONS LE PLAISIR DE T'OFFRIR CE CARNET DE SUIVI. IL A ÉTÉ SPÉCIALEMENT CONÇU POUR TOI.**

**IL T'ACCOMPAGNERA PENDANT TES ANNÉES « MINI BASKET », DE LA CATÉGORIE U7 À U11 (SOIT ENTRE 5 ET 11 ANS).**

**TU Y TROUVERAS PLUSIEURS INFORMATIONS ET TU POURRAS Y NOTER TES PERFORMANCES ET TES ÉVOLUTIONS ET TOUT CE QUE TU AS ENVIE.**

**PRENDS SOIN DE CE LIVRET ET REMPLIS-LE SOIGNEUSEMENT !!!**

**IL RESTERA POUR TOI LE SOUVENIR DE TES PREMIERS PAS SUR LES TERRAINS DE BASKET.**

**N'OUBLIE PAS, TU DOIS L'APPORTER À CHAQUE ENTRAÎNEMENT.**



**STAFF  
TECHNIQUE**

A handwritten signature in red ink, appearing to be 'Alfa', is written over the 'STAFF TECHNIQUE' text. The signature is fluid and cursive, with a long horizontal stroke at the end.

# MES COORDONNÉES



**NOM :**

**PRÉNOM :**

**DATE DE NAISSANCE :**

**ADRESSE :**

**PHOTOS**

## LES COORDONNÉES DE MES PARENTS

**NOM :**

**PRÉNOM :**

**TÉLÉPHONE :**

**MAIL :**

**NOM :**

**PRÉNOM :**

**TÉLÉPHONE :**

**MAIL :**





# PRÉSENTATION DU **CES TOURS**

Il est aujourd'hui le plus grand club Omnisports de la Ville de Tours. On peut y pratiquer presque tous les sports dans 17 sections différentes; au total ce sont près de 1 800 membres, actifs et dirigeants qui forment et encadrent notre club. Dès l'origine, la section Basket du CEST crée la sensation en s'imposant contre Saint-Etienne en 16ème de finale de la coupe de France 66 - 56.

Elle se distingue au niveau régional masculin et accède rapidement au niveau National avec en point d'orgue l'accession en 1962/1963 au plus haut niveau National, en compagnie d'un autre club Tourangeau, l'ASPO, avec des derbys qui enflamment le mythique Palais des Sports de Grenon !

Le CEST ne s'engage pas dans le professionnalisme et choisit par la suite une voie privilégiant la formation des jeunes, la convivialité et l'amitié.

La croissance se fait dès lors autour de la section Féminine. Dès 1960, l'équipe atteint la finale de la Coupe de France féminine des patronages, qu'elle perd contre Morlaix.

Elle sera vainqueur des 3 éditions suivantes aux dépens du SPO Rouen, de l'Arago d'Orléans et du CEP Lorient. Elle retournera par la suite en finale en 1970, l'emportera même en 1971 contre la JSA Bordeaux puis en 1975 encore contre Rouen avant de finir par 2 finales perdues en 1983 et 1984.

Au total, ce sont 5 finales remportées et 4 finales dans cette compétition pour notre club !

De 1974 à 1984, notre équipe phare a évolué aux 3 plus hauts niveaux féminins, N1, N2 et N3 à l'époque, puis de nouveau entre 1990 et 1996.

Dès 2003, sous l'impulsion de Valérie Monnier, figure de notre club, l'Ecole de Basket a été labellisée par la FFBB. Yvan MAININI le président de la Fédération de l'époque, vient nous le remettre en personne à Tours, une reconnaissance nationale pour notre club, dont seuls une 100aine de clubs bénéficiait à ce moment-là.

En 2019, l'équipe première Féminine accède de nouveau à la N2, le 4ème niveau National.

# STAFF TECHNIQUE

## ÉCOLE DE BASKET



**ERWAN VALLES**

RESPONSABLE ÉCOLE DE BASKET

**DEJEPS/DEFB**

06 28 73 24 65 / ERW184@GMAIL.COM



**AXEL PERRINET**

COACH U11F

**BPJEPS/DET B SALARIÉ CESTOURS**

06 95 99 13 14 / APERRINET@CESTOURS-  
BASKET.COM

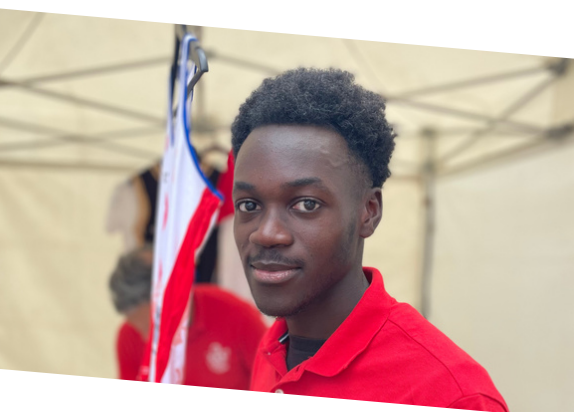


**JULIE GROLEAU**

COACH ÉCOLE DE BASKET

**BPJEPS EN FORMATION**

06 51 61 40 56



**FANSOU DIABY**

COACH ÉCOLE DE BASKET / U11M

**BPJEPS EN FORMATION**

07 67 57 25 12



# PLANNING DES ENTRAINEMENTS

## GYMNASE MERMOZ ET FRANCOIS CLOUET À TOURS

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
U11F 18H00-19H00 MERMOZ		U7 16H30-17H30 MERMOZ	U11 DÉCOUVERTES 18H00-19H00 MERMOZ	U11M 18H00-19H15 MERMOZ	U9 9H30-11H00 CLOUET
U11 DÉCOUVERTES 19H00-20H00 MERMOZ		U9 17H30-18H30 MERMOZ			U7 10H00-11H00 CLOUET
		U11 MIXTES 16H30-17H45 CAMÉO			

PLATEAUX & MATCHS U7, U9 ET U11 TOUT AU LONG DE LA SAISON COMMUNIQUÉS LA SEMAINE PRÉCÉDENTES SUR LES GROUPES WHATS APP.

# PLANNING DES ÉVENEMENTS

<b>MINI</b>								<b>Date</b>	
<b>U11</b>					<b>U9</b>		<b>U7</b>		
Confirmés		Avancés	Débutants		Filles	Garçons			
M	F	F	M	F			M		
début de saison								09-sept	
Brassages-A1					Plateau 1			16-17 sept	
								23-24 sept	
								30 sept-1er oct	
								07-08 oct	
								14-15 oct	
								21-22 oct	
<b>OCTOBRE AU 5 NOVEMBRE</b>									
Brassages-A3					Plateau 2			02-nov	
								11-12 nov	
Rassemblement	Brassage A4				Plateau 2			18-19 nov	
Brassage A4	Rassemblements	Brassage A5		25-26 nov					
							Plateau 1	02-03 déc	
Brassage A5			Rassemblements					09-10 déc	
					Noël		Noël	16-17 déc	
								28-déc	
<b>DECEMBRE AU 7 JANVIER</b>									
A1					Plateau 4			06-07 janv	
								13-14 janv	
Rassemblements + A2					Plateau 4			20-21 janv	
Rassemblements + A2 ou A3								27-janv	
								28-janv	
Rassemblements + A2 ou A3								03-04 fév	
A4							Plateau 3	10-11 fév	
A5					Plateau 5			17-18 fév	
								24-25 fév	
								29 fév	
<b>24 FEVRIER AU 10 MARS</b>									
R1					Plateau 5			09-10 mars	
								16-17 mars	
Tournoi des 60								23-24 mars	
Panier d'Or					Basket d'Or			30-31 mars	
R2					Pâques		Pâques	06-07 avril	
R3								13-14 avril	
								20-21 avril	
								25-avr	
<b>DU 20 AVRIL AU 5 MAI</b>									
								04-05 mai	
								11-12 mai	
								R4	18-19 mai
								27-28 mai	
								R5	25-26 mai
<b>FETE NATIONALE DU MINIBASKET</b>								01-juin	
								07-juin	
								08-juin	
								09-juin	
								15-16 juin	
								21-22-23 juin	

U11

U9

U7

# MA TENUE





# JE JOUE

## "JOUEUR"

### DRIBBLER

MAIN FORTE ET MAIN FAIBLE



PROTÉGER LE BALLON FACE À UN DÉFENSEUR :  
GARDER LE CONTRÔLE DU BALLON SOUS UNE  
PRESSION DÉFENSIVE



EN CHANGEANT DE MAIN POUR PASSER  
UN DÉFENSEUR



ALLER TIRER EN DRIBBLANT :  
ENCHAÎNER DRIBBLE ET TIR



### PASSER

A UN PARTENAIRE IMMOBILE



A UN JOUEUR SEUL : PASSE À UN  
PARTENAIRE QUI SE DÉPLACE



FACE À UN DÉFENSEUR : PASSE À UN  
PARTENAIRE MALGRÉ UNE PRESSION  
DÉFENSIVE



EN LANCER DE CONTRE-ATTAQUE À UNE  
MAIN À UN JOUEUR QUI SE DÉPLACE



# JE JOUE

## "JOUEUR"

### TIRER

EN COURSE APRÈS DRIBBLE  
(MAIN FORTE / MAIN FAIBLE)



EN COURSE APRÈS PASSE  
(MAIN FORTE / MAIN FAIBLE)



EN COURSE AVEC PRESSION DÉFENSIVE



A MI-DISTANCE APRÈS DRIBBLE



### REGARDER

PORTEUR : JOUER LE 1C1 : FIXER PASSER OU  
TIRER



NON PORTEUR : SE DÉMARQUER, SE  
DÉPLACER POUR FACILITER L'ACTION DU  
PORTEUR: OCCUPER LES ESPACES LIBRES,  
NE PAS RESTER DANS L'ESPACE DE JEU  
DIRECT DU PORTEUR



SAIT RÉAGIR RAPIDEMENT AU CHANGEMENT DE  
STATUT ATTAQUANT/DÉFENSEUR : PARTICIPER À  
UNE CONTRE-ATTAQUE, AU REPLI DÉFENSIF



SAIT GÉNER LA PASSE SUR UN NON PORTEUR



# J'ARBITRE

## "ARBITRE"

### SIFFLER LES SORTIES

REPÉRER LES SORTIES DU BALLON



REPÉRER LES SORTIES DU PORTEUR DE BALLE



REPÉRER LE JOUEUR RESPONSABLE DE LA SORTIE



REPÉRER LES MAUVAISES REMISES EN JEU



### SIFFLER LES MARCHER

REPÉRER LES MARCHERS SUR LES ARRÊTS



REPÉRER LES MARCHERS SUR LE PIED DE PIVOT



REPÉRER LES MARCHERS SUR LES DÉPARTS EN DRIBBLE



REPÉRER LES MARCHERS SUR LE TIR EN COURSE



# J'ARBITRE

## "ARBITRE"

### SIFFLER LES DRIBBLES IRRÉGULIERS

REPÉRER LES DRIBBLES À DEUX MAINS



REPÉRER LES PORTERS DE BALLE



REPÉRER LES REPRISES DE DRIBBLE



NE PAS SANCTIONNER LES PERTES  
ACCIDENTELLES



### SIFFLER LES CONTACTS

REPÉRER LES CONTACTS IRRÉGULIERS  
SUR UN PORTEUR DE BALLE



REPÉRER LES CONTACTS  
IRRÉGULIERS SUR UN TIREUR



REPÉRER LES CONTACTS IRRÉGULIERS  
SUR UN NON-PORTEUR



REPÉRER LES CONTACTS IRRÉGULIERS  
DES ATTAQUANTS



# JE PARTICIPE

## TENIR LA FEUILLE DE MARQUE

COMPTER LES POINTS LORS D'UN JEU À L'ENTRAÎNEMENT (AU MOINS DEUX FOIS)



COMPTER LES POINTS (SUPPORT PAPIER) LORS D'UN MATCH À L'ENTRAÎNEMENT



TENIR UNE FEUILLE DE MARQUE LORS D'UNE RENCONTRE AVEC L'AIDE D'UN ADULTE



TENIR UNE FEUILLE DE MARQUE LORS D'UNE RENCONTRE SOUS LA SURVEILLANCE D'UN ADULTE



## CHRONOMÉTRER

CHRONOMÉTRER UN JEU À L'ENTRAÎNEMENT (TEMPS NON DÉCOMPTÉ)



CHRONOMÉTRER UN MATCH À L'ENTRAÎNEMENT (TEMPS DÉCOMPTÉ)



CHRONOMÉTRER LORS D'UNE RENCONTRE AVEC L'AIDE D'UN ADULTE



CHRONOMÉTRER LORS D'UNE RENCONTRE SOUS LA SURVEILLANCE D'UN ADULTE



# JE PARTICIPE

## AIDER À L'ENCADREMENT

INSTALLER/RANGER LE MATÉRIEL POUR UN JEU  
SELON UN SCHÉMA OU LES CONSIGNES DE  
L'ENTRAÎNEUR



FAIRE RESPECTER UNE CONSIGNE TECHNIQUE LORS  
D'UN ATELIER À L'ENTRAÎNEMENT



INSTALLER ET RANGER DU MATÉRIEL SUR UN JEU  
LORS D'UN PLATEAU



CHOISIR ET ANIMER UN JEU LORS D'UN PLATEAU



## PARTICIPER À LA VIE DU CLUB

PARTICIPER AUX TÂCHES LIÉES À SON ÉQUIPE :  
MAILLOTS, GOÛTERS, DÉPLACEMENTS



ETRE RÉGULIER ET PONCTUEL AUX  
ENTRAÎNEMENTS ET AUX MATCHS -  
PRÉVENIR EN CAS D'ABSENCE



PARTICIPER AUX ANIMATIONS : FÊTES, TOMBOLA,  
CALENDRIER, LOTO...ET AUSSI ASSISTER AUX  
RENCONTRES D'AUTRES ÉQUIPES DU CLUB



PARTICIPER À L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DU CLUB





PHOTOS

MON ÉQUIPE

**U7**

MES COÉQUIPIERS

NUMÉROS





PHOTOS

MON ÉQUIPE  
**U9 (1ÈRE ANNÉE)**

MES COÉQUIPIERS

NUMÉROS







PHOTOS

MON ÉQUIPE

**U9 (2ÈME ANNÉE)**

MES COÉQUIPIERS

NUMÉROS





PHOTOS

MON ÉQUIPE

**U11 (1ÈRE ANNÉE)**

MES COÉQUIPIERS

NUMÉROS





PHOTOS

MON ÉQUIPE

**U11 (2ÈME ANNÉE)**

MES COÉQUIPIERS

NUMÉROS





**NOTRE ÉTAT D'ESPRIT**  
**"LA COMPÉTITION AU**  
**SERVICE DE LA FORMATION"**

**PLAISIR**

# MERCI !



## CONTACT

Tél : 0628732465

Mail : erw184@gmail.com

**"LE PLUS  
IMPORTANT  
N'EST PAS  
CE QUE NOUS  
AVONS FAIT,  
MAIS CE  
QU'IL NOUS  
RESTE À  
FAIRE."**