

Merci de prendre contact avec la direction technique (voir ci-dessous) pour toute inscription et participation !


### Objectifs :

- Détecter des jeunes sportifs de grande taille;
- Réaliser une base de données permettant de connaître quelles sont les zones physiques les plus sensibles aux différentes charges de travail (susceptibles de blessures);
- Etablir un suivi médical des sujets traités tout au long du programme;
- Travailler spécifiquement avec les différences morphologiques tout en préservant l'intégrité physique de chacun;
- Développer physiquement les différents joueurs de manière équilibrée;
- Développer les agilités techniques spécifiques;
- Amener à long terme de grande taille en équipe nationale.

Critère de sélection:

#### « LA TAILLE »

(vous pouvez vous identifier dans le tableau ci-dessous)

		
♂	Né en :	♀
173	1996	172
182	1995	178
192	1994	182
197	1993	185
cm		cm



POUR LA DIRECTION  
TECHNIQUE

Nicaise Gauthier  
0495/90.33.59  
g.nicaise@awbb.be

Wilmot Frédéric  
0477/85.82.80  
f.wilmot@awbb.be

### TRAVAIL SPÉCIFIQUE

Détection, suivi médical et formation de jeunes joueurs/joueuses possédant un potentiel physique intéressant pour le haut-niveau.

## Projet « grande taille »



Saison 2008-2009

## PROJET « GRANDE TAILLE »

### Pourquoi ce projet ?

A l'heure actuelle, on peut remarquer le manque de joueurs belges de grande taille dans les différents championnats internationaux. Comparativement à d'autres pays, la Belgique possède rarement un grand gabarit capable de rivaliser avec les tours adverses. Certains vous dirons que cela est normal car notre pays est composé d'une population de petite taille, alors que d'autres penseront que des grands existent, mais que c'est la base de leur formation qui n'est pas adéquate.

Partant de ce constat, la direction technique a donc mis sur pied un programme pour détecter les potentiels de grande taille, les suivre et les accompagner dans leur maturation. Ce projet avait été lancé une première fois en 2007. Un an plus tard, nous le remettons d'application avec un plus grand suivi et des objectifs à long terme clairement définis.

### Programmation

- Les mercredis 7-14-21 janvier :  
15h30- 16h30 Prép. Phys.  
16h30-17h30 Basket  
(présence aux deux heures!)

**Le 21 janvier, sélection définitive sur base de différents tests sur terrain.**

- Tous les mercredis suivants (sauf congé scolaire)  
15h30- 16h30 Prép. Phys.  
16h30-17h30 Basket

**+ programmation des différents tests médicaux**

### Contenu du travail :

#### Suivi médical:

- Tests d'aptitudes physiques
- Batteries de tests sur zones ciblées (genou, dos, bassin...)
- Test de croissance

#### Suivi sportif:

- 1 séance d'1h par semaine de préparation physique
- 1 séance d'1h par semaine de travail spécifique sur terrain
- Travail de maintien
- Travail de technique de course
- Travail de proprioception
- Travail technique



**Lieu:** Centre Adeps de Jambes