

# LA GAZETTE DU BASKET

## N° 163 – 14 décembre 2020



## Confinement, décembre 2020

Phase 2 ? La mairie avait annoncé la fermeture des gymnases jusqu'au 7 janvier. Il semblerait qu'avec les récentes annonces, il y aurait du changement au moment où nous mettons sous presse, c'est encore l'incertitude à Fontenay-le-Fleury. Les informations sont contradictoires de la part de la mairie.

Pour le moment, nous restons suspendus aux prochaines annonces et ne manquerons pas de vous tenir au courant par équipe de la reprise de notre sport favori.

### ■ Comment bien vivre le confinement et préparer la reprise ?

Avec les différents confinements, l'inactivité physique et les nouvelles habitudes de vie affectent nos corps et nos esprits. Comment gérer la reprise de l'activité ?

Dans nos gazettes n° 153 à 159, nous vous avons proposé quelques exercices à faire chez soi. N'hésitez pas à revoir quelques passages. Alors que nous pouvons de nouveau avoir une activité physique en extérieur, dans un rayon de 20 km et 3 h maximum, la météo ne s'y prête plus vraiment. Néanmoins, nous vous suggérons de profiter de cette opportunité pour faire de la course à pied. C'est une activité simple et bénéfique pour la condition physique.

La ligue régionale de basketball, dans une causerie au coin du feu (expression empruntée à un personnage public qui a fait l'actualité récemment) a traité ce sujet avec la participation de



Sabine Juras, la préparatrice physique du Pôle France Basketball et de l'Equipe de France Féminine.

Nous partageons ici, quelques liens intéressants :

- )] La « causerie du comité d'Île-de-France » (~80 mn)



<https://www.basketidf.com/comment-bien-vivre-le-confinement-et-preparer-la-reprise-en-tant-que-sportif/>

- )] Le pdf de la présentation de Sabine Juras : à partir de la page 15, vous trouverez beaucoup d'exercices à faire chez soi

<https://www.basketidf.com/wp-content/uploads/2020/11/Documents-ressources-IDFLive-12-Comment-bien-vivre-le-confinement-et-preparer-la-reprise-en-tant-que-sportif.pdf>

- )] Un podcast sur le même sujet avec Sabine Juras (30 mn)

[FFBB Formation - Le Podcast | Ep5 : Prépa physique, comment reprendre cette saison ? |](#)



## Challenges

Lorsque les paniers vous manquent, les idées basketlistiques fleurissent. Et les U11/U13 le prouvent !

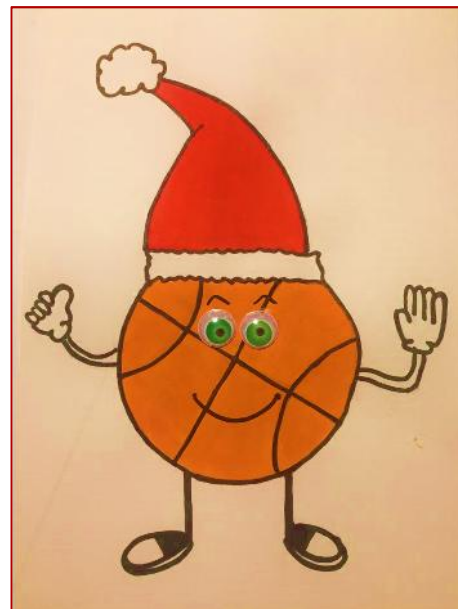
Des challenges ont été proposés par Laurent, voici quelques réalisations. Si votre gâteau ou votre dessin n'apparaît pas ici, envoyez-le vite à [assff.basket@free.fr](mailto:assff.basket@free.fr), il sera publié dans la prochaine gazette.

## ■ Les dessins

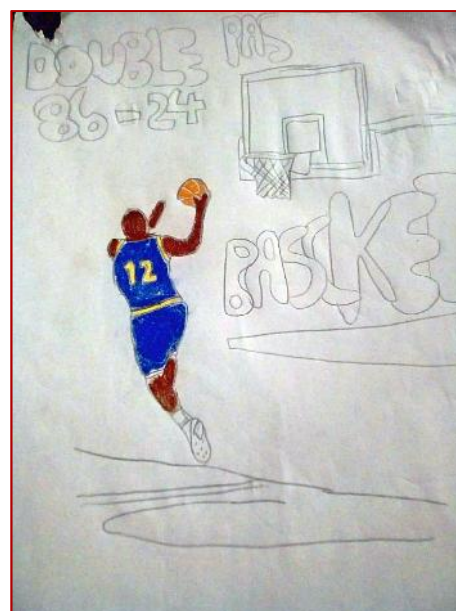
Guillaume (U13)



Bradley (U11)



Liroy P.



Lenny P. (U11)



Thomas (U13)



Sasha-Adrien (U11)



Lenny C. (U11)

Qu'ils soient d'inspiration manga, NBA ou du terrain, bravo à tous ces artistes, nous leurs souhaitons de pouvoir reprendre le basketball très rapidement.

**Bravo les artistes !**

## ■ Les gâteaux aussi bons à manger qu'à regarder !

S'il est une période où l'on mangera toujours de bons gâteaux, c'est bien en cette période des fêtes de fin d'année. Mais pour changer un peu de la traditionnelle buche de Noël, essayez donc le gâteau basket. Les U11, certainement avec l'aide d'une maman ou d'un papa gourmand, vous donnent des idées. L'histoire ne dit pas qu'elles ont été les durées de vie des gâteaux, je vous laisse deviner !





## Bravo les pâtisseries !

### ■ Le mot de Laurent



La fin d'année civile se termine et elle a été compliquée pour beaucoup d'entre nous et même si elles seront différentes, les fêtes approchent et c'est un moment pour se retrouver en petit comité et pour oublier quelques heures la situation actuelle.

Je ne vous cache pas que mes joueurs me manquent et j'ai VRAIMENT hâte de vous retrouver et de refouler les terrains. J'ai la chance d'être en contact avec vous, parents ou joueurs, et le fait d'échanger et de savoir que pour beaucoup, vous faites du sport me reconforte sur votre motivation.

Je vous souhaite de très bonnes fêtes de fin d'année et de bonnes vacances.

## ■ Prochains matchs

La fédération et le comité régional nous ont annoncé que la compétition devrait reprendre début février (sous réserve).

Néanmoins comme nous vous le rappelons régulièrement, les matchs ne peuvent exister que s'il y a des arbitres et un tableau de marques. A partir de U13, vous êtes invités à participer 2 à 3 fois par an à la table de marques.

Sans officiels (marqueurs, chronométreur et arbitres), les rencontres ne peuvent pas se dérouler.

Inscrivez-vous pour les rencontres du planning en envoyant un mail : [sjegou@yahoo.fr](mailto:sjegou@yahoo.fr)

## ■ JAP (U7 et U9)

Nos tous petits ne sont pas en reste. En plus de se familiariser avec les gestes élémentaires du basketteur, ils peuvent également se former à la théorie du basket en club avec le programme Je Joue, j'Arbitre, je Participe de la FFB.



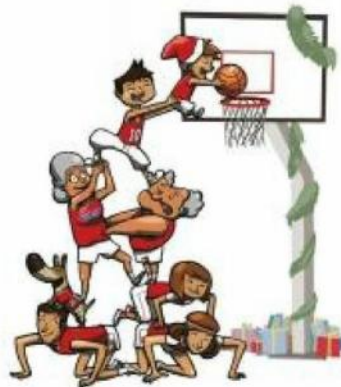
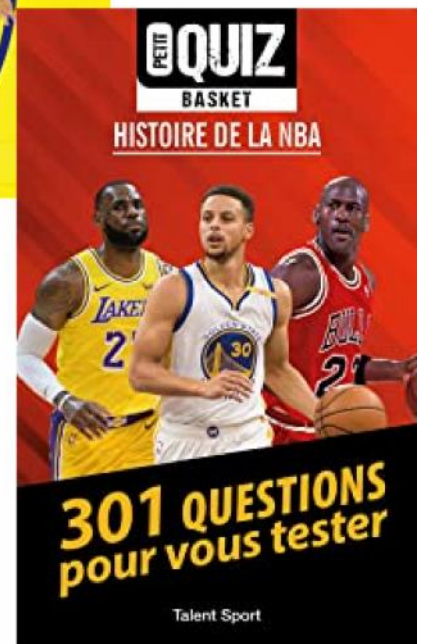
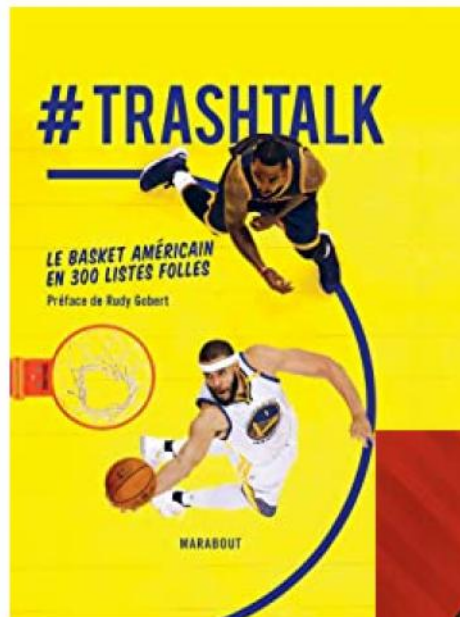
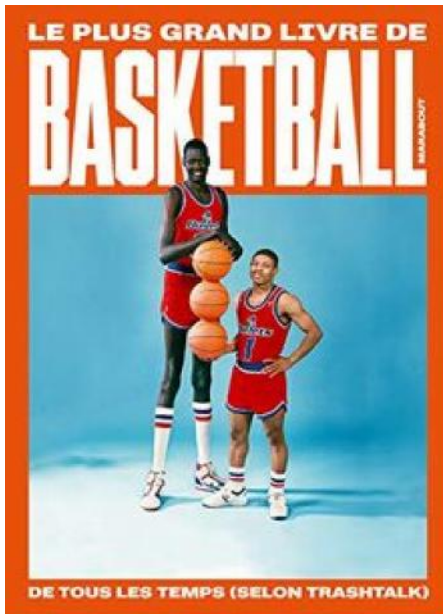
Par de petites vidéos didactiques, vous pouvez accompagner vos jeunes enfants à la connaissance du basketball sous tous les angles

Pour le licencié, l'accès se fait à l'adresse : <http://jap.ffbb.com> avec le numéro de licence (vous avez eu le numéro directement par la FFB suite à votre inscription) et la date de naissance.

N'hésitez à demander auprès de : [asff.basket@free.fr](mailto:asff.basket@free.fr) en cas de besoin

## ■ Idées cadeaux basket : livres, jeu et quiz basket

Si vous êtes à cours d'idées pour les derniers cadeaux de Noël. Voici quelques suggestions qui feront plaisir aux basketteurs invétérés.



### Site officiel

Retrouver tous nos articles sur le site internet officiel du club de Basketball de Fontenay le Fleury :

[WWW.ASFFBASKET.FR](http://WWW.ASFFBASKET.FR)



N'hésitez pas à assister à un match ou à un événement : prenez une photo, rédigez un article et envoyez le à : [ASFF.BASKET@FREE.FR](mailto:ASFF.BASKET@FREE.FR)

Vous souhaitez ajouter un destinataire pour la gazette ? Un petit e-mail à : [ASFF.BASKET@FREE.FR](mailto:ASFF.BASKET@FREE.FR)

**Faites vivre la Gazette du basket**

