

Royale Mag

Novembre 2010



La motivation, nerf de la guerre du coach

Bien difficile à mettre en place, elle doit être insufflée continuellement pour garder le joueur en alerte...



Il n'est pas rare de voir un coach prendre un temps mort simplement pour secouer ses troupes. Et il n'y a certainement rien de plus frustrant pour quelqu'un qui ne peut rien faire pour son équipe. On ne parle pas de soucis techniques ou tactiques mais simplement du mental. Devoir se réveiller, sortir ses tripes sur un terrain, se donner à fond, transpirer, voilà ce qu'aime l'entraîneur. Mais c'est une notion pas toujours simple à transmettre et à appliquer.

Beaucoup de coaches ont la philosophie suivante : « la façon dont vous vous entraînez reflète le jeu que vous aurez lors des matchs ». En effet, c'est en s'entraînant à 100% qu'on acquiert plus facilement les réflexes pour les matchs, qu'on se rend mieux compte de certaines situations et qu'on peut les travailler de manière plus bénéfiques. Beaucoup trop de joueurs, peu importe le club, ne prennent pas l'entraînement avec un maximum de sérieux et préfèrent se lancer quelques blagues plutôt que d'être attentif. Et cela se reflète alors sur un terrain, forçant le coach à prendre un temps-mort non désiré pour expliquer à nouveau une chose pourtant vue et travaillée lors des entraînements.

Les 5 joueurs qui sortent sur le terrain se doivent d'être motivés. On utilise bien souvent l'image du panier de 5 pommes pour représenter cela. Si l'une commence à pourrir, ce sont les 4 autres qui risquent de suivre le même chemin. Et c'est ce qu'on ne peut pas se permettre si l'on veut gagner un match, si l'on veut disputer une bonne rencontre et arriver au résultat désiré.

Motivation, concentration, action, réaction, voilà quelques termes du jargon du basketteur qu'il se doit de toujours avoir dans son sac !

NEWS

SAINT-NICOLAS

Petit changement de la programmation de la fête de Saint-Nicolas. En effet, le repas n'est pas prévu le dimanche 28 mais bien le **samedi 27 novembre** ! Ainsi, vous aurez l'occasion de manger aussi bien midi et soir les délicieux mets qui vous seront préparés avec amour.

Le grand Saint, patron des jeunes enfants, sera bien évidemment parmi nous pour distribuer ses cadeaux mais n'en laissera pas pour ceux qui ne seront pas présents ! Davantage de renseignements en dernière page du Royale Mag'.

COUPE DU HAINAUT

Félicitations à nos poussins, benjamins et minimes qui se sont brillamment qualifiés pour le prochain tour de la Coupe du Hainaut. Les pupilles filles étaient, elles, qualifiées d'office pour le tour suivant.

Par contre, les P1 n'ont pu suivre l'exemple des jeunes puisqu'ils ont été déçus à Stamburges (P2).

ROYALE MAG

Pour rappel, si vous ne recevez pas la version informatique, il vous suffit d'envoyer un mail à laroyaledottignies@gmail.com. N'hésitez pas éventuellement à envoyer vos commentaires et suggestions !

PRÉPOUSSINS

Le samedi 16 octobre dernier, au Saint-Exupéry, fief du BC Fraternité, nos prépoussins ont eu l'occasion de participer à leur première compétition de l'année. Cinq équipes réunies qui participent à un mini-tournoi. Ce fût l'occasion pour certain d'entre eux de jouer leur premier match officiel.

Ce samedi 6 novembre, c'est à la Royale d'accueillir les prépoussins de la Fraternité, Templeune, Kain et Saint-Ghislain.

AGENDA



Samedi 6/11

Journée pour les prépoussins de 13h à 16h30

Jeudi 11/11

Poussins : contre UBCF Quaregnon à 13h00

Benjamins : contre BC Flénu L'9 à 14h45

Ces matchs se joueront dans la salle d'Herseaux !

Samedi 13/11

Poussins : contre Enghien à 10h15

Minimes : contre Cuesmes à 13h45

Pupilles filles : contre Blaton à 15h30

P1 : contre Blaton à 20h15

Dimanche 14/11

P4 : contre Blaton B à 17h30

Samedi 27/11

Poussins : contre Celles à 10h15

Benjamins : contre Celles à 12h00

Pupilles filles : contre Avenir Cuesmes à 13h45

Minimes : contre Elouges-Dour à 15h30

P3 : contre Ellignies à 17h30

P1 : contre Carnières B à 20h15

+ **SAINT NICOLAS**

Dimanche 28/11

P4 : contre Frameries B à 15h30

Apprenez à connaître...

JONATHAN RIVET

(JOUEUR DE L'EQUIPE PREMIÈRE À LA ROYALE)

Retour de la rubrique grâce à laquelle vous pourrez connaître davantage certaines personnes qui tournent autour de notre club et qui le font marcher.

Une petite présentation rapide pour les lecteurs du Royale Mag ?

J'ai commencé le basket à 10 ans à Berck sur Mer dans le Nord de la France. Après avoir intégré les sélections jeunes du département, je suis parti de chez mes parents à 14 ans pour effectuer mes études en sport-étude basket à Liévin puis Calais. Je suis passé par le BCM Gravelines en minimes puis Calais Basket en cadets puis une saison en N3. Une fois le baccalauréat réussi, je suis venu en STAPS (sciences du sport) sur Lille où j'ai joué 2 ans à Wambrechies en pré-nationale puis 2 ans à Mons en Baroeul au même niveau. Me voici maintenant à la Royale avec une envie toujours aussi grande de réussir avec cette équipe.



Cela fait maintenant 3 mois que tu es dans le club. Ta première impression sur l'équipe et le club ? Quelles sont les forces de ce groupe ?

Je me suis senti très vite bien intégré directement. Notre force est incontestablement notre homogénéité! Nous avons la chance d'avoir entre 10 et 12 joueurs pouvant avoir un impact sur une rencontre à n'importe quel moment et cela est forcément un avantage, surtout sur la durée d'un match. Je suis très heureux d'avoir signé à la Royale car c'est un club comme je le voulais: accueillant, familial et chaleureux tout en jouant pour la gagne car je suis un compétiteur et je hais la défaite!

Premier malgré une défaite à Baulet (favori du championnat) après prolongations, on ne pouvait pas espérer beaucoup mieux non ?

Oui et non car on peut tout de même avoir des regrets sur le match de Baulet où nous avons perdu le match tout seul à mon sens... Il faut passer au dessus de cette défaite qui nous a peut-être servi à nous remettre à bosser plus dur en redoublant d'efforts aux entraînements. Personnellement, je pense que nous avons l'équipe pour accrocher la 1ère place et ne pas monter en fin de saison serait une réelle déception pour moi.

L'élimination en coupe affectera-t-elle ce début de saison ? Ou alors cela doit-il servir de coup de boost pour la suite ?

Cela fait quelques semaines que nous jouons "à réaction". Ce fût le cas à Dampremy où nous nous en sommes sortis mais il faut qu'on sache qu'un match se joue 40 minutes et pas seulement 20! Je ne pense pas que cette élimination doit retirer ce qu'on a réussi jusqu'ici mais c'est un bon avertissement avant le match ultra-important à l'Essor Charleroi samedi qui peut être un tournant de la saison à mon avis.

T'es-tu facilement habitué au jeu de la Royale ? As-tu eu besoin de beaucoup d'adaptations par rapport à l'an dernier ?

Je pense que je suis encore en train d'apprendre à jouer avec mes coéquipiers afin d'avoir des automatismes bien huilés. A titre personnel, j'avais un jeu avec beaucoup plus de shoots l'an dernier alors que cette année, j'essaie de distribuer davantage et d'y aller lorsque c'est possible. Je pense pouvoir apporter davantage encore car même si au niveau défensif et condition physique je pense être bien; je n'ai pas encore retrouvé mon adresse générale. En tout cas, je fais le maximum aux entraînements pour essayer de remédier à cela et me faire aux repères des paniers de la salle que je connais depuis 2 mois.

Tu as déjà passé tes diplômes d'entraîneur et possède déjà le BE 1 (5ème diplôme sur les 6 de l'échelon français) à seulement 23 ans. Que comptes-tu en faire prochainement ? Prendre en main une équipe sénior ?

J'ai effectivement passé le BE 1 en juin dernier pour mon objectif professionnel (préparateur physique et mental dans des structures professionnelles sportives). Ensuite, j'ai entraîné depuis 4 ans diverses catégories de jeunes et cela m'a bien plus. Cette année j'ai choisi un an plus en retrait au niveau du coaching afin de me concentrer pleinement en tant que joueur avec la Royale. Je pense reprendre le coaching prochainement à court ou moyen terme selon mes disponibilités entre les études et le travail et surtout coacher lorsque ma carrière de joueur sera derrière moi! J'espère avoir encore quelques saisons devant moi en évitant les graves blessures et monter le plus haut possible avec la Royale...

Saint-Nicolas

Samedi 27 novembre

Vol-au-vent - Frites

OU

Américain – frites

OU

Carbonades - frites

Service midi ET soir !

Adulte : 10 €

Enfant : 6 €

Réservation souhaitée

(bon de réservation à remettre au bar)



Passage du grand Saint vers 19h

Distribution de magnifiques cadeaux et de friandises !!!

P.S. : présence obligatoire pour recevoir le cadeau !

Réservation : repas de Saint Nicolas

Nom et prénom du joueur : _____

Catégorie : _____

VOL-AU-VENT

CARBONADES

AMERICAIN

Nombres de repas : _____ adultes

_____ adultes

_____ adultes

_____ enfants

_____ enfants

_____ enfants