



La Newsletter de la Vallée

Deux clubs, une CTC, des équipes en région, des équipes en département, Nous essayons au mieux de proposer à tous nos licenciés, nos supporters, nos bénévoles, un cadre sportif des plus performant.

Cette semaine

- Ecole d'Arbitrage
- Quoi de neuf ?
- Résultats & Paroles de coach
- Programme du weekend prochain

Agenda

Centre de Perfectionnement

Pour les 2007 et 2008, 1 journée pendant les vacances de Noël, d'hiver et de Printemps.

Challenge Benjamin (U13)

Comme cela tombe en même temps que le Tournoi des Etoiles, la date et lieu sont à déterminer.

FÊTE: Soirée du CSTB le vendredi 09

Février

12 au 16 Février: **Camps Basket Multi-activités du Pays Rochois (U13 & U15)**

Dernières News

- Cette semaine, on change les entraîneurs Région. Vous aurez donc un nouvel entraîneur cette semaine. Cela faisant longtemps que l'on voulait mettre en place cette excellente initiative.
- Fête des Lutins pour les U7 et U9 du CSTB ce samedi de 10h à 12h au gymnase de la Sardagne
- Plateau U9 samedi (13h30-16h) à la Sardagne à Cluses avec CSTB, Pays Rochois, Viuz, Sallanches et Bonneville.

Quoi de neuf ?

Le basketball est un sport de salle. Ce constat a été un élément déterminant dans mon choix du sport vers lequel je voulais me diriger étant petit. Et j'étais sur la Côte d'Azur ! Imaginez un peu ma relation avec le froid ! Malheureusement, aujourd'hui, l'économie a pris le pas sur l'intégrité physique des sportifs. Ne parlons même pas de confort, notion qui peut être très aléatoire d'une personne à une autre. Regardons simplement ce que disent les textes de loi. Notre cher Ministère des Sports annonce une température optimale lors de formation à 18° et une température optimale lors des compétitions à 16° et un minimum à 12°. Cette température est ressortie d'une collaboration des fédérations de Hand, Basket, Badminton, Volley-ball et Tennis. Donc jouer au basketball par 13° est tout à fait légal aux yeux des différentes administrations françaises. Les génies qui ont pondu ce texte doivent penser que tout le monde joue dans une salle remplie de 2000 spectateurs qui réchauffent l'atmosphère. Et évidemment, ils connaissent si bien le sport que la température doit être plus basse lors des compétitions que lors d'un entraînement. Lors d'un match tout le monde participe à la différence d'un entraînement où la moitié de l'équipe est assis sur un banc et attend la consigne du coach pour pouvoir rentrer sur le terrain.

Lucien : « Tu es sûr de toi mon Polo ? »

Paul : « Le Baron a bien dit que le principal était de participer ! Donc tout le monde doit participer. C'est logique, non ? »

Lucien : « En fait, Coubertin a plutôt dit que l'important, c'est moins de gagner que de prendre part. Il y a une différence et on fait quoi des remplaçants ? »

Gérard : « Et merde, on les a oubliés. Faut dire qu'à force d'être assis sur un banc, on a tendance à les zapper. Bon ben tant pis, le texte est déjà écrit et il est 11h32, on n'a pas le temps de corriger, il y a un apéro qui nous attend. Faut pas déconner non plus. Et puis au pire, ils mettront des gants. »

Donc cette reconstitution imaginaire historique, au détail près (sic), nous a voulu ce joli texte de loi qui permet de se cailler dans un gymnase.

Maintenant voici ce que disent les vrais spécialistes et chercheurs sur les notions de température et d'échauffement :

Les expérimentations de Guy et al en 2014 démontre que la montée en température de l'organisme (favorisée par la chaleur ambiante >25°C) apparaît donc bénéfique sur les activités requérant des mouvements explosifs. Il a été étudié que les muscles et les tendons ont un rendement maximum à la température de 39°. Cette température amène une baisse de la viscosité des muscles, une augmentation de l'élasticité des tendons, une augmentation de 80% de la souplesse musculaire, une augmentation du débit d'oxygène sanguin et des réactions plus rapides aux impulsions électriques.

Le système nerveux a un fonctionnement optimum entre 38° et 39°. Ce système regroupe l'ensemble des circuits de commande, de contrôle et de coordination de l'action du corps, il est donc très important qu'il soit parfaitement fonctionnel. Une augmentation de 2°C de la température centrale entraîne une accélération de la vitesse de contraction de 20%. La force musculaire augmente également avec la température (2% par degré, R.Close 1972). L'échauffement amène donc à un état de performance optimal. (Pour votre propre culture : <http://www.sport-passion.fr/conseils/echauffement.php#sPvWiKvcx4HJOGD.99>).

Mais ça fait une sacrée différence par rapport à la loi. Pour protéger l'intégrité physique de nos sportifs et les

mettre dans les meilleures dispositions, il faudrait donc chauffer les salles de sport ! Et donc dépenser de l'argent. Ah désolé, ce n'est pas possible.

Attention, je ne pointe pas du doigt la gestion de nos infrastructures, enfin un peu quand même, mais c'est le même problème à Rumilly, à Thonon, à Annecy etc. C'est dramatique.

En même temps, dimanche j'ai emmené mon fils de 6 ans faire son premier cross. Il faisait -2. Un joli mélange de neige et de pluie. Un vent glacial. Un échauffement de 5 minutes dans des conditions dantesques. Un sol glissant. Mais ça n'a pas empêché des boutchous de courir 1,3 km et d'être tout contents. Il n'y a pas si longtemps (tout est relatif !!), l'équipe Seniors de Scionzier devait déneiger le terrain pour que le match ait lieu car ils jouaient dehors.

Je comprends tous ces arguments, mais nous sommes dans un pays censé être civilisé, au beau milieu du 21^{ème} siècle, dans une région où l'on sait qu'il fait froid, pourrait-on, s'il vous plait, avoir des installations dignes de ce nom pour recevoir un match de basketball. Personnellement, je peux mettre une veste, un bonnet et des gants, mais nos joueurs et joueuses qui sont sur le terrain et surtout ceux et celles qui sont sur le banc doivent être dans de biens meilleures conditions. On ne ressort pas plus fort parce que l'on s'est pelé pendant 1h30. Ça ne nous rend pas plus fort. Ça ne nous apprend pas la vie. C'est juste dangereux et stupide.

Résultats et paroles de Coach

Arve Basket

U17M Région: Arve Basket 61 - Domène 67

U15M Région: Grenoble 97 - Arve Basket 45

Chris: « *Le déplacement chez le 1^{er} de la poule, invaincu, s'annonçait périlleux surtout après notre non match de la semaine dernière mais hormis le trajet aller, qui se fit sous tempête de neige et le retour derrière les déneigeuses, nos U15 n'ont absolument pas à rougir de cette défaite. Certes l'écart est important mais il est aussi sur le terrain et nos joueurs ont beaucoup donné, ils revenaient en défense, ils ont appliqué les consignes en attaque bref un bon petit match. Il faut espérer qu'ils reproduisent le même type de match dimanche prochain pour finir l'année 2017 comme ils le méritent soit avec une victoire.»*

U13M Région: Saint Vallier 50 - Arve Basket 51

U20F Région: Annonay 20 - Arve Basket 0. Forfait d'Arve Basket

U15F Région: Arve Basket 38 - Voreppe 71

Ernest: « *Si il y a un problème avec cette équipe, je pense sincèrement que c'est notre capacité à dissocier le Basket du reste! On se disperse constamment avec de "l'extra-basket", alors qu'on ne peut même pas se le permettre. Entre le moment où le match commence (ou l'entraînement) et le moment où il se termine, seul le Basket compte. Si on prend la peine d'écouter nos parents dans les gradins plus que les coachs ou même nos coéquipières, il y a un problème! Si on doit encore rappeler qu'à l'entraînement, on doit travailler, et non pas discuter avec ses copines, il y a un problème. Encore une fois je parle en tant qu'équipe et en ne vise personne. Quand on perd tous les matchs, on a bien mieux à faire que de se focaliser sur une joueuse, sauf si on aime perdre, ce qui est loin d'être mon cas. Pour le côté Basket, c'était presque positif cette fois ci! Le*

contenu du match, qui lui m'a vraiment plu! J'ai vu une équipe à l'opposé des semaines précédentes qui se laissait faire! Là, elles leur ont répondu et je les ai félicité pour ça! Mon point négatif serait peut être sur les 5 dernières minutes. L'arbitrage a clairement toléré les contacts et l'engagement physique. Mais en aucun cas cela nous donne le droit de vouloir jouer "violemment" et à vouloir mettre des coups gratuitement! Pendant 35 min on a joué avec un degré d'intensité similaire ,et dès qu'elles ont monté ce degré, on a préféré répondre en frappant plutôt qu'en jouant. Et cela terni tout le reste de la rencontre. Malgré tout, je vous félicite pour ce match plus que compliqué, et pour l'engagement que vous avez su mettre.»

U13F Région: Arve Basket 25 - La Tronche 45

Ernest: « Quand on joue face aux premières invaincues ,contre qui on a perdu 57-18 à l'aller, c'est forcément très compliqué d'aborder le match sereinement, surtout quand l'équipe en face est en total confiance. La vraie question était de savoir si nos joueuses allaient être capables de répondre! Et la réponse fut négative pendant 1 quart temps. Après ces 8 minutes, il y a eu une réaction positive de la part de l'équipe! Très positive même! C'est ce genre de match qui nous fait progresser, et c'est ce genre de match que nous allons retrouver en 2e phase, je l'espère ! A nous d'aller chercher une deuxième victoire face a Voiron maintenant,et d'effacer la désillusion du match aller!! »

Cluses Scionzier Thyez Basket

SM1: Rumilly 49 - CSTB 66

Greg: «*Un nouveau match avec une formation différente, le 8ème sur 10. Une nouvelle victoire, la 9ème. Cette équipe commence vraiment à me plaire. Une sérénité et une capacité à gérer le match de plus en plus impressionnante. Ils savent où ils veulent aller et le font ensemble. Pas d'égo sur dimensionné. Une volonté de jouer et gagner ensemble. Et une vraie capacité à se reconcentrer et à faire le boulot quand il le faut. Avoir été Champion d'Automne ne voudra absolument rien dire si les 9 prochains matchs ne sont pas aussi appliqués. Et surtout le prochain et dernier de 2017 à Publier. »*

SM2: CSTB 56 - Saint Jorioz 50

U20M: Pas de match

U17M: CSTB 20 - Bonneville 0. Forfait de Bonneville

U15M: CSTB 34 - Cran 55

U13 Mixte: CSTB 30 - Annemasse 34

Aurore: «*-25 le 14 octobre. -4 ce samedi. La progression est visible. Même s'il reste encore et toujours du travail. Félicitations pour ce bon match.»*

U11M: Bas Chablais 0 - CSTB 0

SF: CSTB 52 - Saint Julien 27

U15F: Saint Julien 51 - CSTB 55

Christophe: «*Voilà enfin une victoire face à une équipe de notre niveau et il faudra le refaire la semaine prochaine chez nous face à Bas Chablais. Pour samedi, tout commence très bien, bonne défense et en attaque ça va aussi, plus 12 à la mi-temps, puis les choses se compliquent, les filles ne défendent pas à 5 ce qui laisse la place à st julien pour reprendre des points. Toujours 8 points d'avance mais l'envie n'est plus chez nous, beaucoup d'erreurs, de fautes et de passes ratées et égalisation à 1 seconde du buzzer. Voilà la prolongation qui commence et je retrouve mes filles à fond qui veulent gagner ce match, et elles rejouent comme au 1er quart et reprennent 4 points d'avance jusqu'au bout du chrono. Bravo les filles vous avez mérité cette victoire,*

on a encore du travail mais je suis fiers de vous. Grand merci à Mathilde pour sa grosse participation en défense. Et également à Anais qui a mis 25 points sans parler des passes décisives et de son gros travail au rebond.»

Pays Rochois

SM1: Pays Rochois 66 - Seyssel 54

U20M: Pas de match

U17M: Pays Rochois 52 - Epagny 72

U15M: Thonon 47 - Pays Rochois 40

U13M: Pays Rochois 59 - Bas Chablais 48

U11M1: Pays Rochois 0 - Faverges 0

U11M2: Pays d'Alby 0 - Pays Rochois 0

SF: Pas de match

U17F: Publier 48 - Pays Rochois 46

U15F: Pays Rochois 17 - Thonon 102

U13F: Pays Rochois 38 - Rumilly 15

U11F: Pays Rochois 0 - ESAS 0

Programme du weekend prochain

09 et 10 Décembre 2017: Dernier weekend "basket" de 2017

Arve Basket

Samedi, à 16h, les U13M Région joueront Eybens au gymnase de la Labrunie.

A 18h, les U20F Région rencontreront Serrieres au gymnase de la Labrunie.

Dimanche, à 10h30, les U15M Région affronteront Aix Maurienne au gymnase de la Sardagne.

Cluses Scionzier Thyez Basket

Samedi

De 10h à 12h, "Fête des Lutins" pour nos U7 et U9 à la Sardagne.

A 10h30, les U11M contre Viuz aux Presles.

A 13h30, les U9M seront de plateau avec le Pays Rochois, Viuz, Bonneville et Sallanches au gymnase de la Sardagne.

A 17h, les U15F contre Bas Chablais au gymnase de la Sardagne.

A 19h, les SM2 contre Faverges au gymnase de la Sardagne.

Dimanche

A 13h, les U20M contre Pays Rochois au gymnase de la Sardagne.

A 15h, les U17M contre Sallanches au gymnase de la Sardagne.

Pays Rochois

Samedi

A 10h15, les U11M2 contre Rumilly à Labrunie.

A 14h, les U15M contre Thonon à Labrunie.

Les photos de la semaine

Ci-dessous: Photos des U15M Région à Grenoble par Jean Luc. La collection a retrouvé [ICI](#).





Copyright © 2017 Cluses Scionzier Thyez Basket, All rights reserved.

Newsletter envoyée par le CSTB ou le Pays Rochois

Our mailing address is:

Cluses Scionzier Thyez Basket

9, rue du Mont Blanc

Scionzier 74950

France

[Add us to your address book](#)

Want to change how you receive these emails?
You can [update your preferences](#) or [unsubscribe from this list](#).

MailChimp