



# **DÉVELOPPER SES COMPÉTENCES D'ADRESSE ET D'EFFICACITÉ DANS LES SITUATIONS DE MATCH**

Document actualisé le 05/03/2024

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 52850248285 auprès du préfet de région de PAYS-DE-LA-LOIRE

SWISH BASKET, 9 RUE DES CICADELLES, 85600 MONTAIGU VENDÉE

SIRET : 91203590400016 – TVA INTRACOMMUNAUTAIRE : FR12912035904 – Capital : 9 €

# **PROGRAMME DE FORMATION**

## **I - Objectifs de la formation :**

- Acquérir ou perfectionner une gestuelle qui permet d'améliorer la réussite au tir et de performer avec régularité.
- Être capable d'utiliser la Méthode Swish Basket afin de travailler et de progresser seul après le stage.
- Acquérir les bases d'un entraînement personnel ciblé sur les principes de la formation permettant une restitution efficace en compétition.

## **II - Public concerné :**

Joueuses et joueurs de basket-ball professionnels.

## **III - Prérequis :**

Savoir lire, écrire, parler et comprendre le français.

Entretien permettant de déterminer l'adéquation entre les attentes du futur(e) stagiaire et les objectifs de la formation.

## **IV - Date(s), Durée de la formation et modalités d'organisation :**

- 32 heures
- 3 x 8 heures + 1 heure de pré-évaluation + 1 heure de débriefing + 2 heures d'évaluation + 4 heures de séance personnalisée

Effectifs : Minimum 1 / Maximum 6

## **V - Lieu de formation :**

Pays de la Loire selon disponibilité des salles de sport partenaires ou sur le site du client (France entière)

Document actualisé le 05/03/2024

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 52850248285 auprès du préfet de région de PAYS-DE-LA-LOIRE

SWISH BASKET, 9 RUE DES CICADELLES, 85600 MONTAIGU VENDÉE

SIRET : 91203590400016 – TVA INTRACOMMUNAUTAIRE : FR12912035904 – Capital : 9 €

2 sur 14



# CONTENU DE LA FORMATION

## Module 1 - Comment appréhender la formation

Chapitre 1 : Notre Méthode d'enseignement

Chapitre 2 : Les mécanismes à l'origine de ta gestuelle de tir

Chapitre 3 : Les fausses croyances qui parasitent ta réussite

Chapitre 4 : Visualisation et compréhension du résultat recherché

Chapitre 5 : Les neurosciences pour réduire les temps d'apprentissage

Chapitre 6 : Évaluation

## Module 2 - La gestuelle du tir à l'arrêt

Chapitre 1 : Équilibre et orientation des appuis

Chapitre 2 : La transmission des forces

Chapitre 3 : L'alignement Épaule, Coude, Poignet et main

Chapitre 4 : Équilibre et posture

Chapitre 5 : Exercices d'application

Chapitre 6 : Évaluation

Document actualisé le 05/03/2024

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 52850248285 auprès du préfet de région de PAYS-DE-LA-LOIRE

SWISH BASKET, 9 RUE DES CICADELLES, 85600 MONTAIGU VENDÉE

SIRET : 91203590400016 – TVA INTRACOMMUNAUTAIRE : FR12912035904 – Capital : 9 €

3 sur 14

## **Module 3 - Les appuis dans le tir en mouvement**

- Chapitre 1 : Les appuis simultanés
- Chapitre 2 : Utilisation des surfaces au sol
- Chapitre 3 : Terrien ou aérien
- Chapitre 4 : Transposition dans le jeu
- Chapitre 5 : Exercices d'application
- Chapitre 6 : Évaluation

## **Module 4 - Le tir en mouvement**

- Chapitre 1 : Approche cognitive
- Chapitre 2 : Les appuis simultanés dans la gestuelle de tir
- Chapitre 3 : Travail linéaire / avec déplacements latéraux
- Chapitre 4 : Tir à l'arrêt avec création de vitesse
- Chapitre 5 : Exercices d'application sur spots de tirs préférentiels
- Chapitre 6 : Évaluation

## **Module 5 - Comment travailler une fois revenu en club**

- Chapitre 1 : programme personnalisé d'entraînement
- Chapitre 2 : Mise en place d'une routine hebdomadaire
- Chapitre 3 : Travail linéaire / avec déplacements latéraux
- Chapitre 4 : Définition d'objectifs de résultats en compétition
- Chapitre 5 : Axes de progrès futurs
- Chapitre 6 : Évaluation



## MODALITÉS

### I – Moyens et méthodes pédagogiques

La formation s'effectue sous la forme d'un stage présentiel sur le terrain avec :

- Alternance entre théorie et mise en situation
- Méthode pédagogique basée sur : Essai -> Erreur -> Correction -> Reproduction
- Utilisation de l'outil vidéo en instantané
- Évaluations

### II – Profil des formateurs

- Mathieu Andorin : Formateur, Expert du Développement Joueur(se)
- Christian Andorin : Formateur, Expert en Neurosciences appliquées

Document actualisé le 05/03/2024

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 52850248285 auprès du préfet de région de PAYS-DE-LA-LOIRE

SWISH BASKET, 9 RUE DES CICADELLES, 85600 MONTAIGU VENDÉE

SIRET : 91203590400016 – TVA INTRACOMMUNAUTAIRE : FR12912035904 – Capital : 9 €

### **III – Modalités d'évaluation et de suivi**

- Questionnaire remis en fin de session et corrigé conjointement avec le stagiaire
- Mise en situation permettant de vérifier l'aptitude du stagiaire à restituer les connaissances théoriques et pratiques acquises en cours du stage
- Suivi (1 mois)

### **IV – Tarif**

Prix Total : 2100 euros

### **V – Contact**

Mathieu Andorin : 06 60 49 51 23 : [contact@swishbasket.com](mailto:contact@swishbasket.com)

### **VI – Accès handicapés**

La formation dispensée par Swish Basket n'est pas accessible aux personnes en situation de handicap.

### **VII – Inscription à la formation**

- Validée après entretien (téléphone, visioconférence)
- Confirmation date de stage + convocation

### **VIII – Informations à l'attention des participants**

- Prise de notes (cahier, pc, smartphone...)
- Fournir une adresse mail valide pour toute correspondance ou document

Document actualisé le 05/03/2024

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 52850248285 auprès du préfet de région de PAYS-DE-LA-LOIRE

SWISH BASKET, 9 RUE DES CICADELLES, 85600 MONTAIGU VENDÉE

SIRET : 91203590400016 – TVA INTRACOMMUNAUTAIRE : FR12912035904 – Capital : 9 €

## **IX – Évaluation des acquis**

Tout au long de la formation.

- Mises en situation permettant de vérifier l'aptitude du stagiaire à restituer les connaissances théoriques et pratiques acquises en cours de stage (évaluation technique)
- Étude comparative vidéo avant / après
- Évaluation continue

## **X – A l'issue de la formation**

- Bilan et retour stagiaire (interview)
- Évaluation à chaud (questionnaire)
- Évaluation à froid (questionnaire à 3 mois)



Document actualisé le 05/03/2024

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 52850248285 auprès du préfet de région de PAYS-DE-LA-LOIRE

SWISH BASKET, 9 RUE DES CICADELLES, 85600 MONTAIGU VENDÉE

SIRET : 91203590400016 – TVA INTRACOMMUNAUTAIRE : FR12912035904 – Capital : 9 €



# **PERFECTIONNER SES COMPÉTENCES D'ADRESSE ET D'EFFICACITÉ SUR LA LIGNE DE RÉPARATION**

Document actualisé le 05/03/2024

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 52850248285 auprès du préfet de région de PAYS-DE-LA-LOIRE

SWISH BASKET, 9 RUE DES CICADELLES, 85600 MONTAIGU VENDÉE

SIRET : 91203590400016 – TVA INTRACOMMUNAUTAIRE : FR12912035904 – Capital : 9 €

8 sur 14



# **PROGRAMME DE FORMATION**

## **I - Objectifs de la formation :**

- Acquérir ou perfectionner une gestuelle qui permet d'améliorer la réussite au tir et de performer avec régularité sur la ligne de réparation.
- Être capable d'utiliser la Méthode Swish Basket afin de travailler et de progresser seul après le stage.
- Acquérir les bases d'un entraînement personnel ciblé sur les principes de la formation permettant une restitution efficace en compétition.

## **II - Public concerné :**

Joueuses et joueurs de basket-ball professionnels.

## **III - Prérequis :**

Savoir lire, écrire, parler et comprendre le français.

Entretien permettant de déterminer l'adéquation entre les attentes du futur(e) stagiaire et les objectifs de la formation.

## **IV - Date(s), Durée de la formation et modalités d'organisation :**

- 22 heures
- 2 x 8 heures + 1 heure de pré-évaluation + 1 heure de débriefing + 2 heures d'évaluation + 2 heures de séance personnalisée

Effectifs : Minimum 1 / Maximum 6

## **V - Lieu de formation :**

Pays de la Loire selon disponibilité des salles de sport partenaires ou sur le site du client (France entière)

Document actualisé le 05/03/2024

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 52850248285 auprès du préfet de région de PAYS-DE-LA-LOIRE

SWISH BASKET, 9 RUE DES CICADELLES, 85600 MONTAIGU VENDÉE

SIRET : 91203590400016 – TVA INTRACOMMUNAUTAIRE : FR12912035904 – Capital : 9 €

9 sur 14



# **CONTENU DE LA FORMATION**

## **Module 1 - Comment appréhender la formation**

Chapitre 1 : Notre Méthode d'enseignement

Chapitre 2 : Les mécanismes à l'origine de ta gestuelle de tir

Chapitre 3 : Les fausses croyances qui parasitent ta réussite

Chapitre 4 : Visualisation et compréhension du résultat recherché

Chapitre 5 : Les neurosciences pour réduire les temps d'apprentissage

Chapitre 6 : Évaluation

## **Module 2 - La gestuelle du tir à l'arrêt (bas du corps)**

Chapitre 1 : Équilibre et orientation des appuis

Chapitre 2 : La transmission des forces

Chapitre 3 : L'alignement Appuis, Genou, Bassin

Chapitre 4 : Exercices d'application

Chapitre 5 : Évaluation

Document actualisé le 05/03/2024

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 52850248285 auprès du préfet de région de PAYS-DE-LA-LOIRE

SWISH BASKET, 9 RUE DES CICADELLES, 85600 MONTAIGU VENDÉE

SIRET : 91203590400016 – TVA INTRACOMMUNAUTAIRE : FR12912035904 – Capital : 9 €

10 sur 14

## **Module 3 - La gestuelle du tir à l'arrêt (haut du corps)**

Chapitre 1 : L'alignement Épaule, Coude, Poignet et main

Chapitre 2 : Équilibre et posture

Chapitre 3 : Relâchement

Chapitre 4 : Exercices d'application

Chapitre 5 : Évaluation

## **Module 4 - Comment travailler une fois revenu en club**

Chapitre 1 : Programme personnalisé d'entraînement

Chapitre 2 : Mise en place d'une routine hebdomadaire

Chapitre 3 : Définition d'objectifs de résultats en compétition

Chapitre 4 : Axes de progrès futurs

Chapitre 5 : Évaluation

Document actualisé le 05/03/2024

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 52850248285 auprès du préfet de région de PAYS-DE-LA-LOIRE

SWISH BASKET, 9 RUE DES CICADELLES, 85600 MONTAIGU VENDÉE

SIRET : 91203590400016 – TVA INTRACOMMUNAUTAIRE : FR12912035904 – Capital : 9 €



## MODALITÉS

### I – Moyens et méthodes pédagogiques

La formation s'effectue sous la forme d'un stage présentiel sur le terrain avec :

- Alternance entre théorie et mise en situation
- Méthode pédagogique basée sur : Essai -> Erreur -> Correction -> Reproduction
- Utilisation de l'outil vidéo en instantané
- Évaluations

### II – Profil des formateurs

- Mathieu Andorin : Formateur, Expert du Développement Joueur(se)
- Christian Andorin : Formateur, Expert en Neurosciences appliquées

Document actualisé le 05/03/2024

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 52850248285 auprès du préfet de région de PAYS-DE-LA-LOIRE

SWISH BASKET, 9 RUE DES CICADELLES, 85600 MONTAIGU VENDÉE

SIRET : 91203590400016 – TVA INTRACOMMUNAUTAIRE : FR12912035904 – Capital : 9 €

12 sur 14

### **III – Modalités d'évaluation et de suivi**

- Questionnaire remis en fin de session et corrigé conjointement avec le stagiaire
- Mise en situation permettant de vérifier l'aptitude du stagiaire à restituer les connaissances théoriques et pratiques acquises en cours du stage
- Suivi 1 mois

### **IV – Tarif**

Prix Total : 1400 euros

### **V – Contact**

Mathieu Andorin : 06 60 49 51 23 : [contact@swishbasket.com](mailto:contact@swishbasket.com)

### **VI – Accès handicapés**

La formation dispensée par Swish Basket n'est pas accessible aux personnes en situation de handicap.

### **VII – Inscription à la formation**

- Validée après entretien (téléphone, visioconférence)
- Confirmation date de stage + convocation

### **VIII – Informations à l'attention des participants**

- Prise de notes (cahier, pc, smartphone...)
- Fournir une adresse mail valide pour toute correspondance ou document

Document actualisé le 05/03/2024

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 52850248285 auprès du préfet de région de PAYS-DE-LA-LOIRE  
SWISH BASKET, 9 RUE DES CICADELLES, 85600 MONTAIGU VENDÉE  
SIRET : 91203590400016 – TVA INTRACOMMUNAUTAIRE : FR12912035904 – Capital : 9 €

## **IX – Évaluation des acquis**

Tout au long de la formation.

- Mises en situation permettant de vérifier l'aptitude du stagiaire à restituer les connaissances théoriques et pratiques acquises en cours de stage (évaluation technique)
- Étude comparative vidéo avant / après
- Évaluation continue

## **X – A l'issue de la formation**

- Bilan et retour stagiaire (interview)
- Évaluation à chaud (questionnaire)
- Évaluation à froid (questionnaire à 3 mois)



Document actualisé le 05/03/2024

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 52850248285 auprès du préfet de région de PAYS-DE-LA-LOIRE

SWISH BASKET, 9 RUE DES CICADELLES, 85600 MONTAIGU VENDÉE

SIRET : 91203590400016 – TVA INTRACOMMUNAUTAIRE : FR12912035904 – Capital : 9 €