



SJE BASKETBALL

PROGRAMME
HORS-SAISON

avril à août

SAINT-JEAN-EUDES
BASKETBALL





DESCRIPTION

La saison morte est une période précieuse pour continuer à progresser. C'est le moment idéal pour consolider ses acquis, travailler ses forces et améliorer ses points à développer. C'est aussi une occasion de prendre du recul sur la saison qui vient de se terminer, d'analyser ses performances et d'identifier les aspects du jeu à perfectionner pour continuer d'évoluer.

Le programme de développement du printemps et de l'été des Condors est conçu pour offrir un encadrement structuré et permettre aux joueurs qui souhaitent passer au prochain niveau de maximiser leur progression, autant sur le plan technique que physique.

OBJECTIFS DU PROGRAMME

Notre programme hors-saison vise à offrir aux athlètes un cadre structuré pour développer leur plein potentiel en basketball.

Améliorer les habiletés techniques individuelles : Dribble, tir, finition près du panier et lecture de jeu.

Renforcer la préparation physique : Développer l'endurance, la force, l'explosivité et la prévention des blessures.

Optimiser la prise de décision : Comprendre le jeu, anticiper les actions et réagir efficacement en situation de match.

Encourager l'autonomie et la discipline : Offrir des outils pour permettre aux joueurs d'être responsables de leur progression.

Créer un environnement compétitif et stimulant : Entraînements exigeants, encadrés par des coachs qualifiés, pour repousser ses limites.

Favoriser la progression continue : Une approche en deux phases (printemps et été) pour un développement graduel et structuré.

OBJECTIFS DU PROGRAMME

Préparer la prochaine saison : Arriver en septembre plus fort, plus rapide et plus confiant pour performer avec son équipe.

Offrir des entraînements adaptés aux différents calibres : Un programme conçu pour répondre aux besoins des joueurs D2, D3 et D4.

Intégrer des séances d'open gym : Permettre aux joueurs de mettre en application leurs acquis dans un contexte plus libre.

Maximiser le développement hors-saison : Profiter de cette période pour combler les lacunes et perfectionner les points forts.

Notre objectif ultime : Aider chaque joueur à élever son niveau de jeu, en combinant rigueur, engagement et plaisir, pour qu'il soit prêt à exceller dès la reprise des compétitions

S A I N T - J E A N - E U D E S
BASKETBALL



FONCTIONNEMENT

Notre programme est conçu en deux phases distinctes, permettant aux athlètes de développer leurs habiletés progressivement.

PHASE 1 : Développement du printemps

Cette première phase vise à solidifier les bases techniques et physiques, offrant aux joueurs un cadre structuré pour amorcer leur progression.

Secondaire 1 à 5 (27 avril au 5 juin – 6 semaines)

PHASE 2 : Développement estival

L'été permet de peaufiner son jeu, solidifier ses acquis et affiner ses compétences en vue de la prochaine saison. C'est une période où les joueurs peuvent travailler à leur rythme tout en ayant un encadrement structuré. Un programme cardiovasculaire est également inclu pour la durée de la période estivale.

Secondaire 1 à 5 (22 juin au 31 juillet– 6 semaines)



CALENDRIER DU PRINTEMPS

GROUPE SEC 1-2

PHASE 1 : Développement du printemps

27 avril au 5 juin

Ce premier bloc d'entraînement permet d'acquérir des bases solides et d'amorcer un développement structuré.

Entraînements : Lundi et jeudi de 7h à 8h30

1 open gym par semaine (matches libres ou entraînement individuel)

Coût: 250 \$

	★ LUNDI	★ MERCREDI	★ JEUDI
Semaine 27 avril	Entrainement	Open gym	Entrainement
Semaine 4 mai	Entrainement	Open gym	Entrainement
Semaine 11 mai	Entrainement	Open gym	Entrainement
Semaine 18 mai	Entrainement	Open gym	Entrainement
Semaine 25 mai	Entrainement	Open gym	Entrainement
Semaine 1 juin	Entrainement	Open gym	Entrainement



CALENDRIER DU PRINTEMPS

GROUPE SEC-3-4-5

PHASE 1 : Développement du printemps

27 avril au 5 juin

Cette première phase vise à solidifier les bases techniques et physiques, offrant aux joueurs un cadre structuré pour amorcer leur progression.

Entraînements de basketball: Mardi et jeudi (12h à 12h45)

Préparation physique: Lundi au jeudi, 8h à 8h45

1 open gym par semaine: Mercredi 16h à 17h30

Coût : 380 \$



LUNDI



MERCREDI



JEUDI

Semaine 27 avril

Entrainement

Open gym

Entrainement

Semaine 4 mai

Entrainement

Open gym

Entrainement

Semaine 11 mai

Entrainement

Open gym

Entrainement

Semaine 18 mai

Entrainement

Open gym

Entrainement

Semaine 25 mai

Entrainement

Open gym

Entrainement

Semaine 1 juin

Entrainement

Open gym

Entrainement

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

Prép. physique

Prép. physique

Prép. physique

Prép. physique

CALENDRIER ESTIVAL

GROUPE SEC 1-2

PHASE 2 : Développement estival

22 juin au 31 juillet

L'été est le moment idéal pour approfondir les acquis du printemps et continuer à progresser avant la reprise des entraînements d'équipe.

Entraînements de basketball : Lundi et mercredi de 9h à 10h30

Préparation physique: Lundi et mercredi de 10h30 à 11h45

Coût: 380 \$

	★ LUNDI	★ MERCREDI
Semaine 22 juin	Entraînement	Entraînement
Semaine 29 juin	Entraînement	Entraînement
Semaine 6 juillet	Entraînement	Entraînement
Semaine 13 juillet	Entraînement	Entraînement
Semaine 20 juillet	Entraînement	Entraînement
Semaine 27 juillet	Entraînement	Entraînement



LUNDI	MERCREDI
Prép. physique 10h30 à 11h45	Prép. physique 10h30 à 11h45

CALENDRIER ESTIVAL

GROUPE SEC 3-4-5

PHASE 2 : Développement estival

22 juin au 31 juillet

Les efforts investis durant la saison morte se traduisent par **une progression notable sur le terrain**, que ce soit en terme de confiance, de prise de décision ou d'exécution

Entraînements de basketball: Mardi et jeudi de 8h30 à 10h30

Préparation physique: Lundi au jeudi (10h30 à 12h)

Coût : 380 \$

	★ MARDI	★ JEUDI
Semaine 23 juin	Entrainement	Entrainement
Semaine 30 juin	Entrainement	Entrainement
Semaine 7 juillet	Entrainement	Entrainement
Semaine 14 juillet	Entrainement	Entrainement
Semaine 21 juillet	Entrainement	Entrainement
Semaine 28 juillet	Entrainement	Entrainement

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
Prép. physique	Prép. physique	Prép. physique	Prép. physique

NOTRE ÉQUIPE

Nous sommes ravis de vous dévoiler notre équipe d'entraîneurs pour cet été! Composée de jeunes professionnels dynamiques et déjà bien expérimentés, cette équipe passionnée met tout en œuvre pour favoriser le développement des jeunes athlètes. Grâce à leur expertise et leur engagement, vos enfants bénéficieront d'un encadrement de qualité, axé sur leur progression et leur épanouissement tout au long de la saison estivale.



**Mathieu
Toussaint**

Responsable
Basketball



**Djim
Bandoumel**

Intervenant
Basketball



**Martin
Hudon**

Enseignant et
entraîneur



**Miro
Giasson**

Entraîneur SJE
Ancien joueur
collégial D2



**Thomas
Pépin**

Entraîneur SJE
Joueur collégial
D2



**Alexandre
Gagnon**

Préparateur
physique

UNE OCCASION À SAISIR

Le printemps et l'été permettent de peaufiner son jeu, solidifier ses acquis et affiner ses compétences en vue de la prochaine saison. C'est une période où les joueurs peuvent travailler à leur rythme tout en ayant un encadrement structuré.

Ceux qui prennent le temps de **travailler sur leur développement durant l'été voient les résultats dès la rentrée en septembre.**

La **saison morte** est une période clé pour progresser et bâtir les bases d'une future saison réussie. Prendre le temps d'investir dans son développement permet de **se présenter plus fort, plus confiant et mieux préparé** pour la reprise des compétitions.

Prêt à passer au prochain niveau?



Zack Blouin
Collégial D1



Laura-Jeanne Gendron
Collégial D2



Thomas Pépin
Collégial D2



Anne-Marie Chalifour
Collégial D2



Edram Gbekou
NCAA DIII



Justine Gagné
Collégial D2

PROCÉDURE D'INSCRIPTION

Les inscriptions vont commencer au retour de la semaine de relâche 2026.

Étape 1 : Veuillez remplir le **formulaire google** pour inscrire votre enfant.

Étape 2 : Pour confirmer votre inscription, veuillez procéder au paiement sur la plateforme COBA

CONTACT

Pour toutes informations, vous pouvez nous contacter à l'adresse courriel suivante :

Mathieu Toussaint
Responsable du programme basketball

mtoussaint@sje.qc.ca