



LA NEWSLETTER

DECEMBRE 2008 N° 1

SOMMAIRE

C.I.B.L...Une ambition...

Guy EVRARD

Président de la Ligue du Lyonnais

Editorial

Pierre VACHER

Président de la Commission

Technique

DANS CE NUMÉRO

Le Jeu Rapide
Nordine GHRIB 2

Le Tir en Course
Anthony BROSSARD 8

Infos Diverses 14

C.I.B.L...une ambition... Guy EVRARD

Non, ce n'est pas un cadeau de fin d'année, mais une initiative d'envergure avec la création d'une Newsletter nous permettant de vous amener de multiples informations sur le Coaching du Basket Lyonnais.

Cette Newsletter, qui vient de l'idée de nos techniciens, vous permettra d'apprécier la variété des sujets qui se rapporteront aussi bien sur la Ligue de Basket que sur les Départements de notre Ligue, pour une véritable collaboration avec eux.

La parution d'une Newsletter par trimestre nous paraît raisonnable car il faut le temps de développer, d'analyser et de mettre en page les différents sujets.

Au moment où j'écris ces quelques lignes pour vous faire part de cette naissance, cette newsletter sera diffusée à tous les entraîneurs recensés à ce jour, et nous envisageons une diffusion plus importante vers les clubs.

Nous espérons, avec cette diffusion simple, mais avec nombre d'informations, venir vous donner des idées, ainsi qu'une source d'exploitation pour vous et vos clubs.

Nous souhaitons tous que ce nouvel outil, créé par nos techniciens, que je remercie de cette initiative, vous rende un grand service.

Le Président

Editorial

La "Newsletter" des techniciens de la ligue du Lyonnais annonce une nouvelle ère, de nouvelles manières de fonctionner, d'envisager l'avenir, de recevoir des informations, tout en se trouvant en situation de formation continue. Collaborer, communiquer c'est ce que chaque entraîneur se doit de demander à ses joueurs pour défendre ; et défendre c'est aller... de l'avant. En défendant nos valeurs d'éducation et de formation, nous sommes sûrs de

vous aider - même modestement - à faire progresser et évoluer vos équipes. CIBL est le vôtre! N'hésitez pas à nous écrire un article pour nous faire part de votre vécu et ceci, quel que soit votre niveau d'intervention. Elle se doit d'être un outil de partage d'expériences et doit concerner tous les entraîneurs de la ligue du Lyonnais!

Pierre Vacher

cibl.newsletter@gmail.com



Rhône Alpes Région





NORDINE GHRIB

Entraîneur Assistant de
l'ASVEL
Lyon Villeurbanne



Le Jeu Rapide

Introduction

Cette intervention présente les grands principes du jeu rapide à haut niveau, au sein du club de l'ASVEL Lyon Villeurbanne, appuyée de plusieurs situations pédagogiques. Fort de son expérience personnelle et des différents voyages qu'il a pu faire à l'étranger, Nordine GHRIB nous fait part de son approche du jeu rapide.

Celle-ci se déroulera en plusieurs temps, de la phase de conquête du ballon à l'exploitation des situations de surnombre.

Philosophie Générale

Le jeu rapide ne devient pas spécifique dès lors qu'il est pratiqué à haut niveau. Il s'appuie d'abord sur des intentions, sur une volonté de courir, d'aller de l'avant.

Il passe par une recherche de conquête de la balle et d'agressivité, dans le but de rentrer en possession du ballon et de l'amener le plus vite possible vers l'avant.

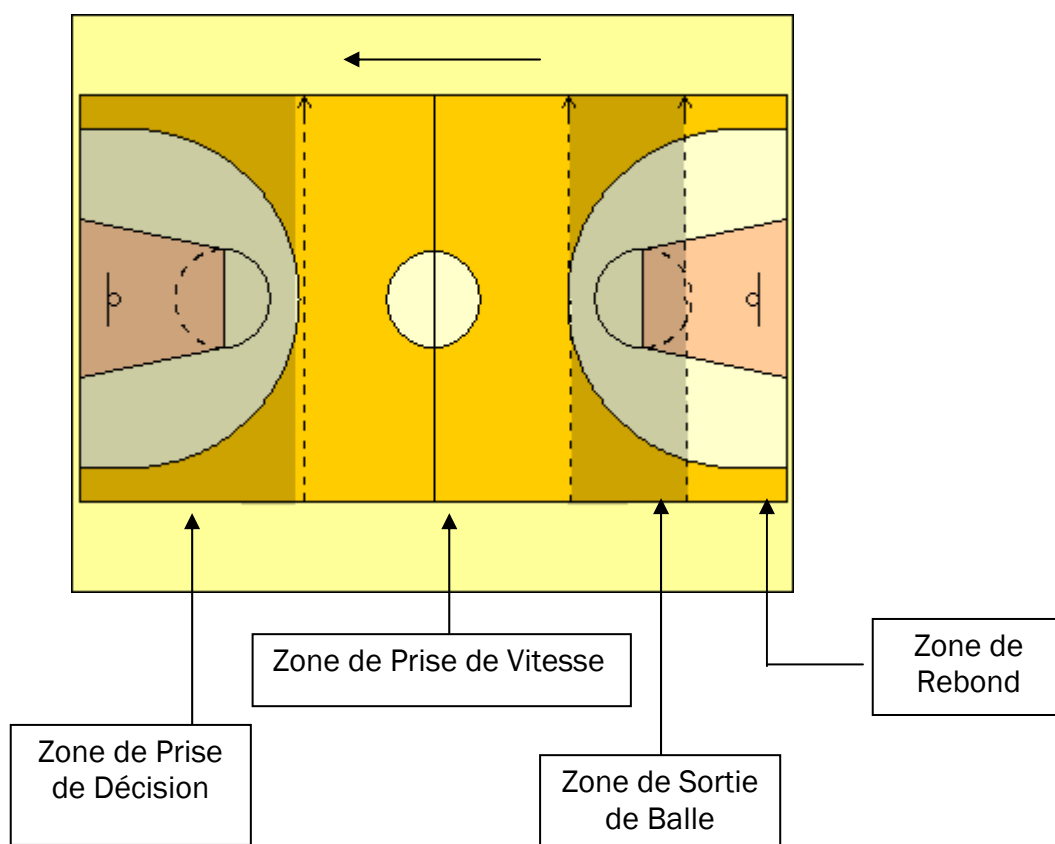
Le jeu rapide se déclenche à partir d'un rebond, d'une balle gagnée ou encore d'une remise en jeu. Sa finalité n'est pas temporelle, il n'y a pas une période de jeu rapide qui prend fin au bout de X secondes, mais une recherche d'agressivité qui se traduit soit par un surnombre, soit par une égalité numérique.

Chez nos voisins espagnols, il existe une réelle envie de course, d'aller de l'avant. Il n'est pas rare de voir, chez les jeunes, un joueur prendre un rebond et traverser tout le terrain dans le but de marquer, et de voir son entraîneur l'encourager dans sa volonté de courir.

Chez les Serbes, le jeu rapide est plus structuré, mais possède un point commun avec celui pratiqué en Espagne, à savoir l'exécution à très haute intensité.

C'est ce sur quoi nous devons insister chez nos jeunes.

Démarche Pédagogique



Echauffement sur la découverte des espaces, et couloir du jeu rapide.

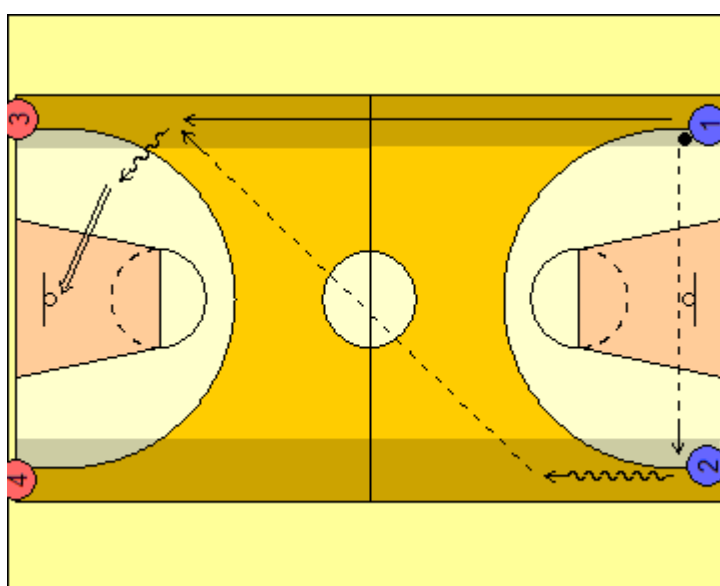
Travail par 2.

Le joueur 1 renverse le ballon sur le joueur 2 qui accélère sur 2 ou 3 dribbles maximum et transfère la balle sur 1 qui termine par un tir en course à pleine vitesse.

Le groupe suivant démarre dès que le tir est effectué.

Variante:

On demandera au joueur 1 de recevoir la balle et de marquer un temps d'arrêt à hauteur de la ligne à 3 points à 45° afin de fixer le défenseur et de le réattaquer derrière. Le tireur prend son propre rebond et sort la balle, sur le côté, au groupe en attente.



- On demandera aux joueurs de sortir la balle dans l'aile le plus tôt possible afin de se dégager du trafic occasionné par la prise de rebond. La montée de balle se fera également sur les côtés, le couloir central étant généralement encombré par le repli défensif.
- Pour les catégories dont les joueurs sont matures physiquement, il est intéressant d'utiliser les passes de transfert entre les deux couloirs latéraux pour faire bouger la défense.

Les joueurs 1, 2 et 3 se font des passes sur la remontée du terrain.

3 est en défense.

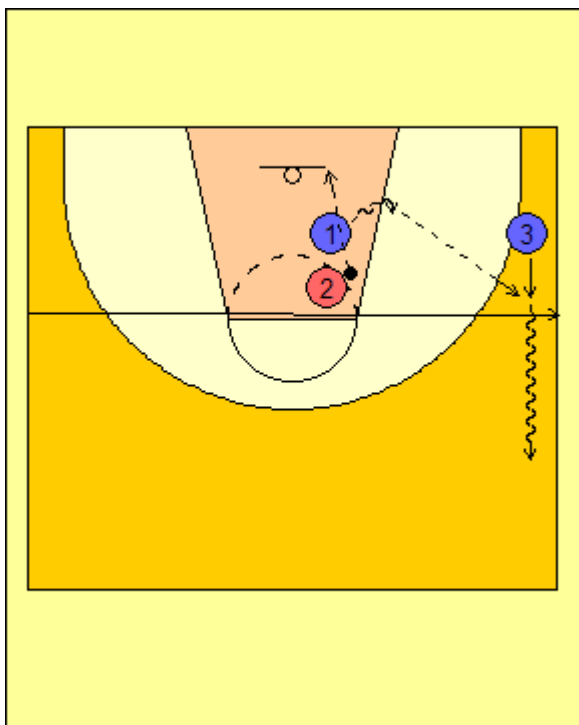
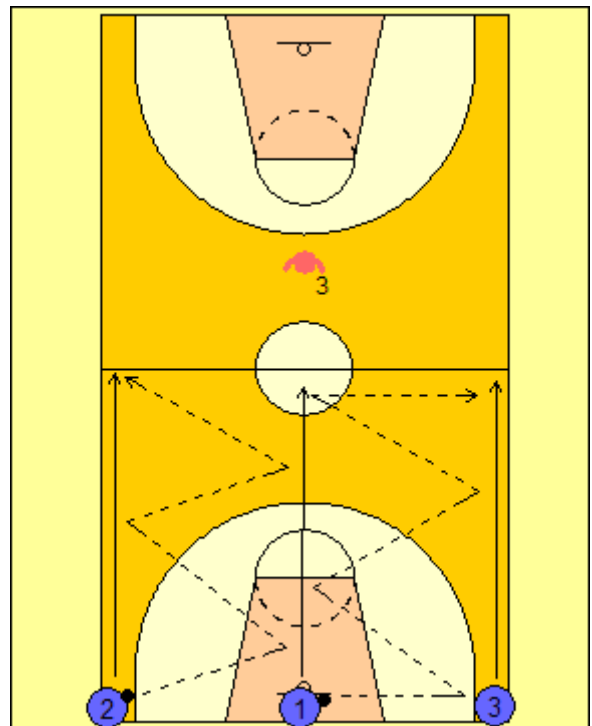
Le but est de trouver le joueur libre pour chercher un tir en course sans opposition.

On aura tendance à demander au joueur intérieur de se placer au milieu.

Variante:

Mettre 2 défenseurs.

Il est possible de faire deux équipes (bleu et rouge) et de mettre des contrats de 20 points par exemple pour jouer sur l'aspect compétitif.



Travail à partir de la sortie de balle.

Le joueur 2 lance la balle sur la planche. 1 récupère la balle et effectue la sortie de balle sur 3.

2 gêne la sortie de balle.

On demande à 1 **de prendre un dribble vers l'avant** pour se dégager et donner de la vitesse à la balle.

3 commence sa course dès lors que 1 prend le rebond pour recevoir le ballon vers le prolongement de la ligne des lancers francs, déjà en mouvement.

La passe doit se faire dans l'espace avant et non pas sur le joueur.

Le premier dribble de 1 doit se faire vers l'avant.

- Attraper le ballon et attaquer le cercle
- Attaquer, dribble de recul pour laisser arriver le grand (le rebondeur) qui a coupé pour se retrouver côté ballon.

1 contre 1 tout terrain sur la faculté à transiter rapidement.

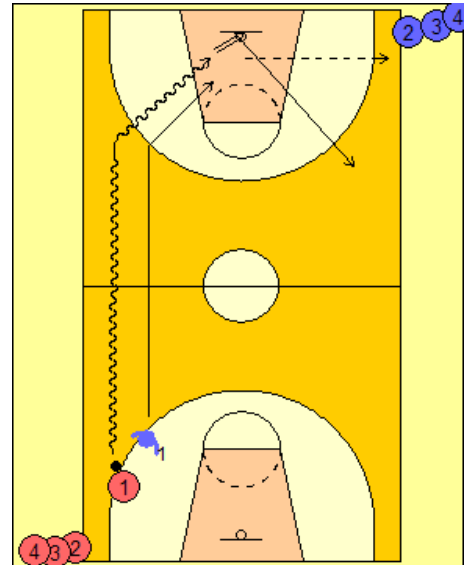
La faiblesse des équipes sur le jeu rapide se trouve dans le fait qu'elles tardent à relancer le jeu vers l'avant, que ce soit sur interception, sur rebond ou sur panier encaissé. Il faut donc trouver des situations pédagogiques où les joueurs prennent conscience de cet intérêt.

2 équipes ou travail individuel.

Les 2 premiers joueurs jouent le 1/1. Le défenseur prend le rebond et sort la balle le plus vite possible sur un membre de son équipe en attente sur la ligne de fond.

Remise en jeu sur panier marqué.

- Le joueur en attente part au panier marqué
- Dès que le tir est pris
- Dès que la balle touche le cercle



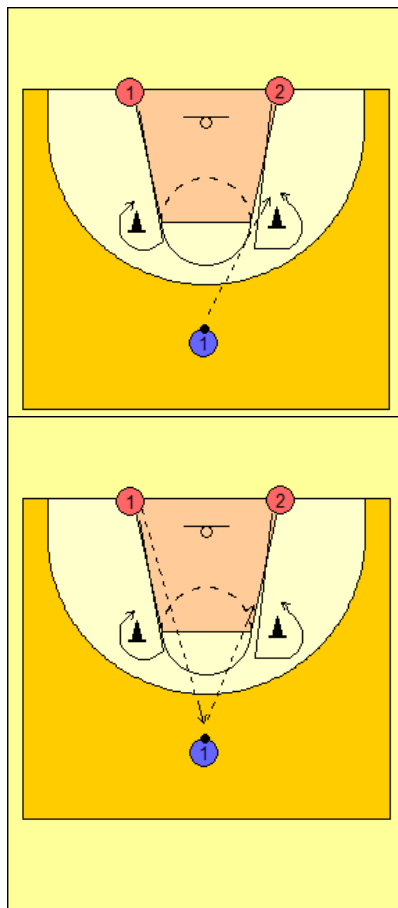
Finition du jeu rapide

Les joueurs rouges 1 et 2 sont en attente sur la ligne de fond (schéma 1).

Au signal du passeur, ils sprintent pour faire le tour du plot par l'intérieur. Le premier reçoit la balle et tire en course, le second défend.

Même principe sauf que l'on peut définir une colonne d'attaquants et une colonne de défenseurs.

Idem sauf que le joueur bleu 1 défend après sa passe . 2/1 avec retard.



La balle démarre sur la ligne de fond. Après sa passe, le passeur fait le tour du plot et défend. (schéma 2)

Idem, le joueur 1 bleu rentre en attaque après avoir passé la balle au joueur de son choix. Travail de lecture sur la finition.

Mettre un travail par équipe pour jouer sur le décompte des points. Un panier marqué = 1 point, panier raté = -1point.

Insister sur la nécessité de marquer les paniers malgré l'opposition et le contact avec le défenseur.

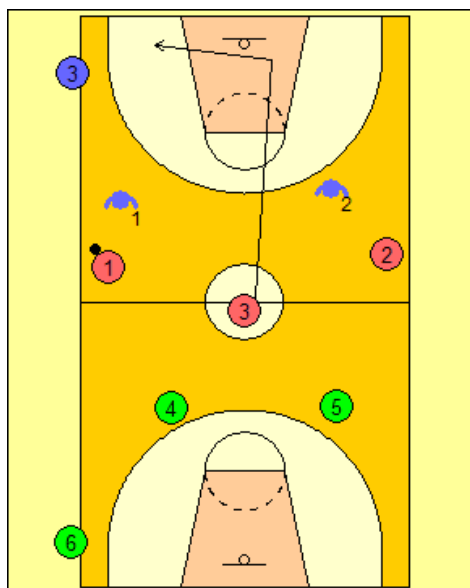
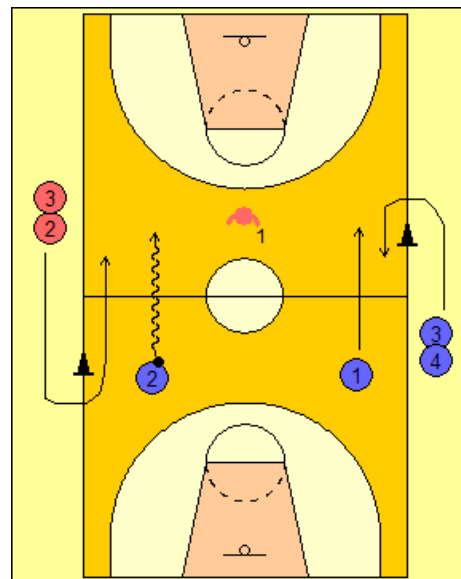
Situations de jeu

Les joueurs bleus sont en attaque et jouent le 2/1.

Dès que le défenseur récupère le ballon (sur interception, rebond défensif ou panier encaissé), les 2 premiers joueurs de chaque colonne vont contourner la balise.

Le joueur rouge va chercher le ballon à hauteur des 3 points, le joueur bleu est en défense.

Variante: Possibilité de jouer à 3/2 et 4/3 et même 5/4.



Jeu à 3/2

3 équipes

Les 3 rouges attaquent face aux bleus, le but est de trouver le joueur libre. On demande aux deux joueurs extérieurs d'être le plus large possible, le joueur en retard (position de deuxième vague) viendra se présenter côté ballon en « short corner » pour étirer la défense.

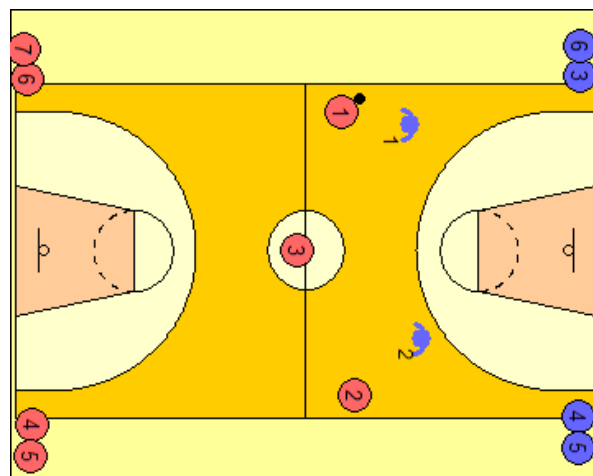
Il faudra chercher à respecter les espaces larges de jeu, et jouer les 1/1.

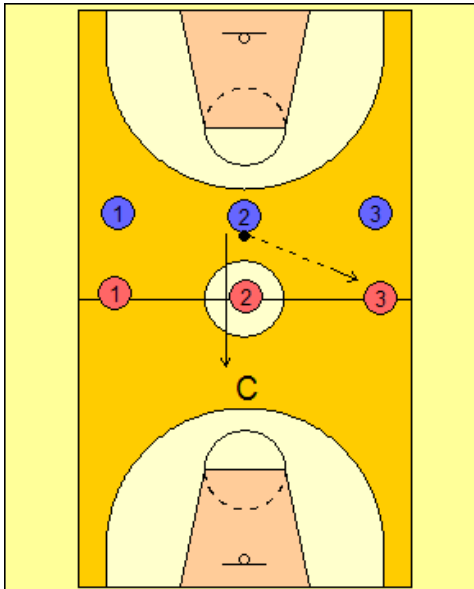
L'équipe qui défend récupère la balle et attaque à 3/2 sur l'autre moitié de terrain, le 3ème joueur rentre alors en jeu.

2 équipes

Les 3 rouges attaquent. Dès que le ballon est récupéré par un joueur de l'équipe bleu, celui-ci sort la balle sur un des 2 joueurs en attente et repart avec eux jouer le 3/2.

Chez les attaquants, le joueur qui tire ou perd la balle ne revient pas en défense, il sort et revient sur le côté.





L'équipe bleue est en possession d'un ballon.

L'équipe rouge est en face.

Le joueur porteur de balle donne la balle à l'un des trois rouges et va toucher la main du coach avant de défendre.

Dès qu'elle récupère la balle, l'équipe rouge doit exploiter la situation de surnombre à 3/2.

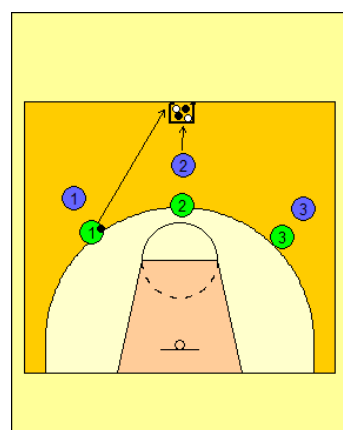
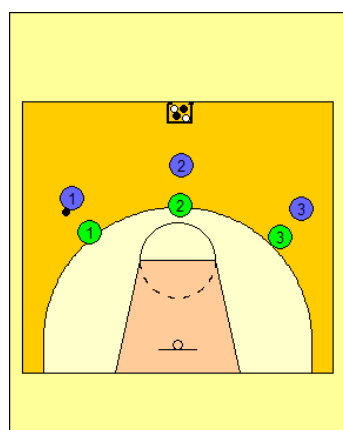
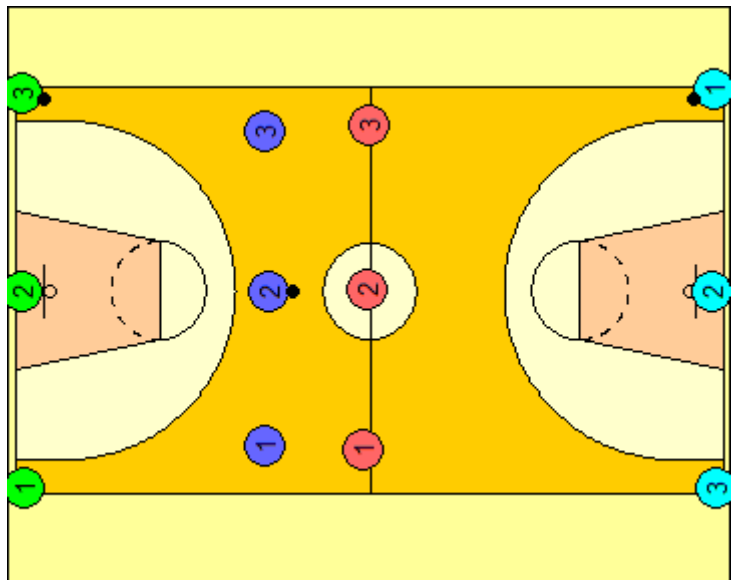
Possibilité de surnombre à 3/2 ; 4/3 ; 5/4 demi ou tout terrain.

Plusieurs équipes de 3 joueurs.

L'équipe en attente est en possession d'un ballon.

Les bleus et les rouges jouent à 3/3 sur tout le terrain. Dès que la défense prend le rebond, l'équipe en attente sur le côté relance le jeu rapide.

Attaque - Défense - Sortie



2 équipes

Les joueurs jouent à 3/3 jusqu'au panier marqué. Dès qu'une équipe marque, les attaquants doivent s'organiser pour récupérer un ballon dans le chariot (schéma 2) et les défenseurs doivent s'organiser pour aller reposer le précédent ballon dans le chariot. Exploiter le temps de retard. Possibilité de jouer sur les 2 demi-terrains.



ANTHONY BROSSARD

Entraîneur Assistant sur
le Pôle Espoirs
Masculin



Le Tir en Course: vers la gestion de l'opposition

Introduction

La maîtrise du tir en course suppose de posséder une gamme étendue de savoir faire qui puissent correspondre aux diverses situations que chaque joueur peut rencontrer. Une fois que tous les apprentissages auront été effectués, il incombe au joueur d'utiliser, en fonction de son appréhension de la situation et de ses savoir faire, l'outil technique le plus juste pour réussir son action.

Cependant, il semble dans notre apprentissage, puis dans le perfectionnement du tir en course, qu'une notion fondamentale soit oubliée. « **DONNER DU SENS** ». Le tir en course se retrouve aussi bien au niveau amateur que professionnel, sur deux axes principaux :

- L'opposition temporelle
- L'opposition physique

Quelque soit la situation, l'intensité mise sur un tir en course doit être maximale. L'opposition défensive nécessite que l'exécution « course-saut » soit faite à forte vitesse, avec la présence d'un contact. Cela suppose une maîtrise parfaite d'équilibre et de dissociation segmentaire.

Ainsi, nous verrons dans un premier temps les aspects mécaniques et analytiques essentiels dans l'apprentissage du tir en course, puis dans une seconde partie, nous « contextualiserons » ce perfectionnement pour être au plus proche de la réalité du jeu.



Démarche Pédagogique

La Structuration des Appuis

L'attaque du sol doit se faire par le talon avec une recherche de dérouler du pied (talon - plante - pointe) . Le 1^{er} pas est long, avec un abaissement du centre de gravité (cf. photo n°1). Il est généralement accompagné d'un dribble fort sur l'appui opposé de la main qui lâche la balle.

Le 2^{ème} appui du double pas est un pas légèrement plus court pour une recherche d'impulsion. La montée du genou de la jambe libre est telle que la cuisse est approximativement à l'horizontale (cf. photo n°2). La rythmique de la pose d'appuis varie en fonction du tir en course.



PHOTO 1



PHOTO 2

La Tenue de Balle

Il est essentiel de placer son ballon entre la hanche opposée au défenseur et l'épaule, sans balancement latéral. La tenue de balle devra se faire le plus tôt possible par un tirage de coude de manière à avoir la sensation de mettre son ballon dans sa poche en opposition au défenseur (cf. photo ci-dessous).

Le joueur devra veiller à engager son épaule intérieur vers l'avant pour protéger son ballon, et ce, dès le début de la suspension jusqu'au moment du lâcher.

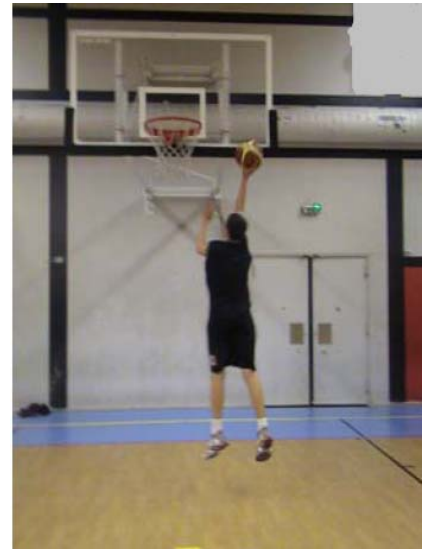


Les Lâchers de Balle

Lors du lâcher de balle, le bras du tir doit être proche de la verticale, ainsi le lâcher du ballon s'effectue les doigts vers le haut et vers l'avant : main en supination. La main libre sera en protection.

La quasi-totalité des tirs en course s'effectue avec la main sous la balle, **DOIGTS ECARTES, SENSATION DE CONTRÔLE, LACHERS DE BALLE HAUT, BRAS TENDU, DOIGTS DANS LE CERCLE.**

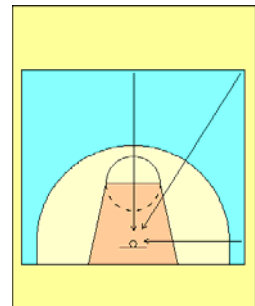
Les éléments modifiables sont le désaxage des lâchers de balle (en fonction du défenseur) et la flexion du poignet (tir crochet, lay back). **Il est fondamental d'insister sur l'ambidextrie des jeunes joueurs.**



L'objectif est de combiner tous les lâchers aux différentes techniques de pose d'appuis.

L'approche du panier se fait selon 3 axes de course prioritaires.

- De Face
- A 45°
- A 0°, ligne de fond



Main Basse (Lay up)

Ce lâcher de balle sera utilisé après une course à pleine vitesse (jeu rapide, 1/1) afin d'avoir un meilleur contrôle sur la balle. Le « finger-roll » permet de faire ralentir le ballon au moment de l'impact sur la planche. Priorité d'apprentissage avant la finition main haute. Appui droite - gauche tir main droite. Appui gauche - droite tir main gauche.

Main Haute (power)

Main derrière la balle, les appuis sont simultanés (ou légèrement alternatifs) avec un dribble fort. Contrôle de l'arrêt et recherche d'équilibre. Les épaules face à la planche.

Main sur le Côté (tir crochet)

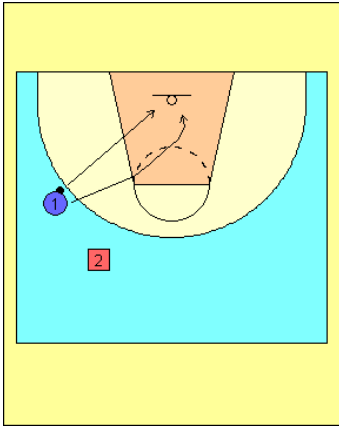
Chercher à arrondir sa course pour traverser la raquette, les appuis correspondent à la main du tir

Tir sur un Appui

Ce lâcher permet de tirer en cassant le timing du contre adverse. L'appui doit être court mais avec une recherche de verticalité. Appui droit tir main gauche, appui gauche tir main droite.

Lay Back

Permet de passer sous le cercle afin de trouver une solution de tir sur une attaque ligne de fond. Les épaules du joueur doivent tourner de manière parallèles à la planche et orientées vers le panier opposé.

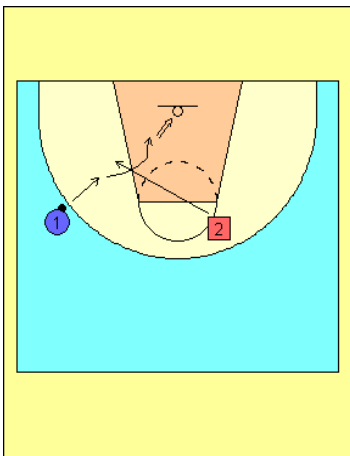
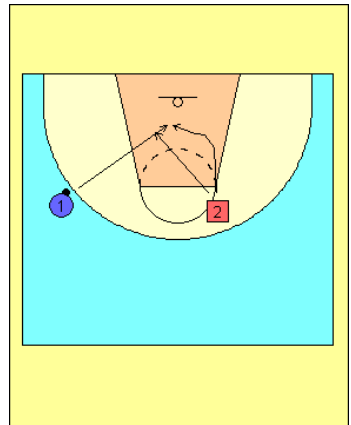


LE DEFENSEUR SE TROUVE DERRIERE MOI

Dans cette situation, il faut veiller à empêcher le retour du défenseur et éviter l'interception au niveau de la hanche lors de la montée du ballon. L'attaquant cherchera à laisser le défenseur dans son dos pour prendre un tir à pleine vitesse (Lay up), ou un tir en crochet si le défenseur revient à forte vitesse. L'attaquant lui coupera la route pour tirer à l'opposé en se protégeant par le cercle. On peut également retrouver un tir sur un appui afin de casser la rythmique de contre du défenseur. Dans ces deux cas, le nombre de dribbles à l'intérieur de la zone à 3 points doit être minimal. Un, voir deux si tir crochet.

LE DEFENSEUR SE TROUVE AU MEME NIVEAU QUE MOI

Le problème posé se fera par le contact avec le défenseur. Le tir privilégié sera un tir en power. L'attaquant devra chercher le contact avec le défenseur et non pas l'éviter. **CE-LUI QUI VA AU CONTACT GAGNE LE CONTACT.** Ainsi il pourra gérer l'espace de tir favorable et protéger son ballon en le positionnant à l'opposé du défenseur. Le fait de « sauter sur la défense » doit s'effectuer de préférence par l'omoplate et non l'épaule, pour éviter les passages en force. Possibilité de feinte avant le tir si le défenseur cherche le contre.

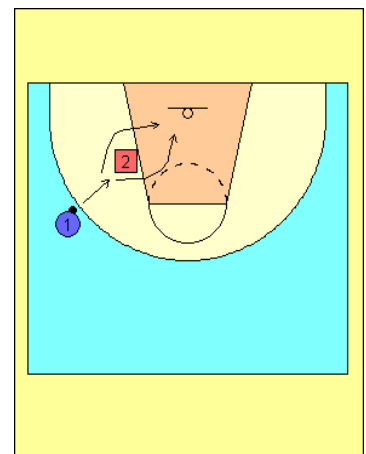


LE DEFENSEUR REVIENT ET COUPE MA TRAJECTOIRE

Ici le tir s'effectue en fonction de la proximité défensive. Si le défenseur est loin lorsqu'il passe devant l'attaquant, il peut changer de main dans le dribble pour tirer derrière (Lay up, ou à l'amble - pose de pied et main qui diffère). Si le défenseur est proche, pour ne pas subir un tir en déséquilibre, on peut faire passer la balle au dessus de la tête du défenseur au moment du changement de direction, travail de cloche pied au niveau des appuis. Possibilité de passage du ballon dans le dos. On peut utiliser un tir en course avec appui décalé en ralentissant la rythmique de pose de pied. Le 1er appui se pose (ici) à gauche du défenseur et le second à droite pour tirer derrière.

LE DEFENSEUR EST DEVANT MOI

Si le défenseur se trouve devant moi, l'action de tir sera similaire à un travail de cadrage débordement. Le défenseur cherchera soit à provoquer un passage en force, soit à accompagner l'attaquant sur la ligne de fond. L'attaquant pourra tirer après un appui décalé. Il pourra également tirer après un cloche pied en passant la balle au dessus de la tête du défenseur (gauche gauche droite ou droite droite gauche) en veillant à lever le premier appui en même temps que la pose de dribble pour éviter les marchers. Il est possible également de tirer en 2 + 1. Marquer un arrêt simultané et engager un appui derrière.



Situations Pédagogiques

Il est important de ne pas sauter les étapes de l'apprentissage au perfectionnement et de prendre son temps afin de bien maîtriser les différentes habiletés motrices liées au tir en course. Il faut cependant passer rapidement sur des situations pédagogiques avec des contraintes de temps ou d'opposition physique plus ou moins « contraignantes ». La maîtrise des différents tirs en course n'est efficace que si elle est maîtrisée dans le jeu.

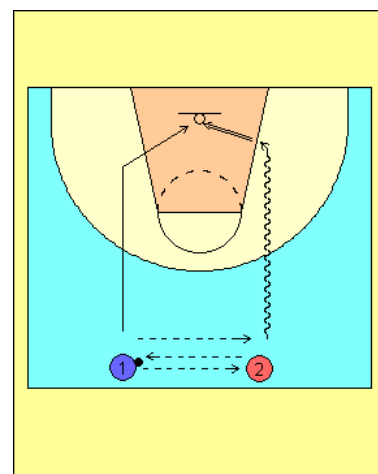
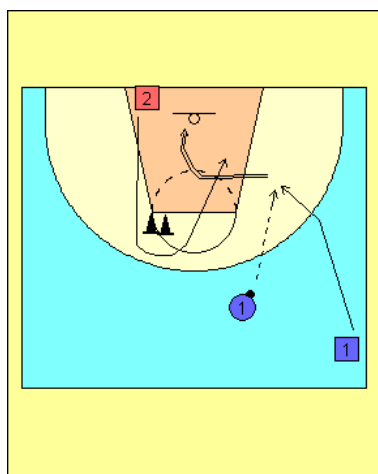
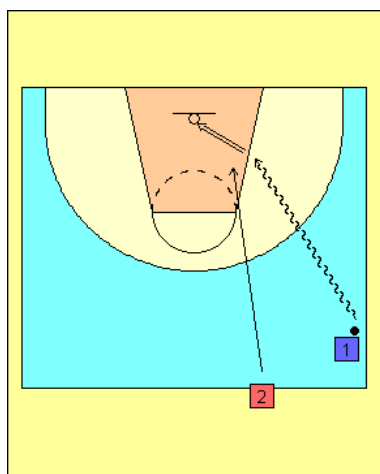


Schéma 1: Un attaquant en possession d'un ballon. Un défenseur. L'attaquant est en attente en dribble; dès qu'il le souhaite, 1 part pour tirer en course.

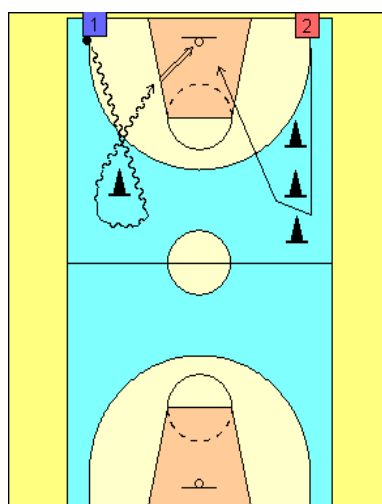
EVOLUTION: L'attaquant ne dribble pas. Le défenseur est sur la même ligne au départ. Le défenseur est légèrement en avance. Les 2 joueurs sont dos au panier et démarrent à un signal.

Schéma 2: 1 passeur avec balle, 1 attaquant, 1 défenseur. Au signal du passeur, l'attaquant sprinte pour recevoir la balle à l'intérieur de la zone à 3 points, le défenseur fait le tour des plots pour gêner le tir.

EVOLUTION: Exiger un seul dribble à l'intérieur de la zone à 3 points. Demander à l'attaquant de tirer avant que le défenseur ne le touche.

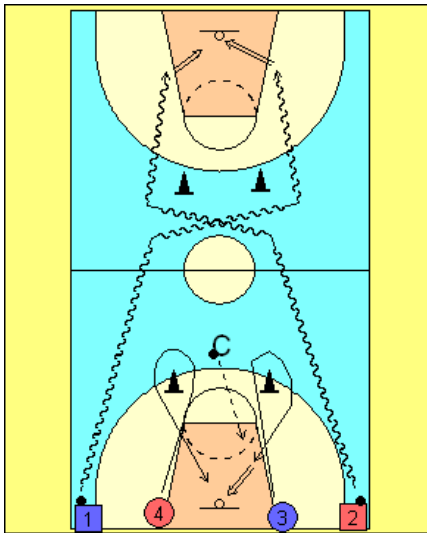
Schéma 3: Deux joueurs face à face se font des passes. Au signal, le joueur qui a la balle va tirer en course, l'autre défend. Possibilité de mettre 2 ballons. Le 1er qui tire et marque gagne.

OBJECTIF: L'attaquant devra identifier la situation pour répondre avec le tir en course le plus adéquat, et marquer malgré l'opposition, temporelle ou physique.



2 joueurs sont ligne de fond. L'entraîneur annonce un chiffre qui correspond au plot que le défenseur doit contourner avant de venir défendre. L'attaquant devra contourner en dribble son plot avant de tirer. Dès l'annonce du chiffre, les deux joueurs démarrent. Le défenseur prend ensuite le rebond (panier marqué ou pas) et va tirer sur le panier opposé. L'attaquant, après son premier tir, doit mettre les 2 pieds derrière la ligne de fond (ou faire le tour d'un plot) avant de défendre.

OBJECTIF: Dès la sortie du plot en dribble, l'attaquant devra jeter un coup d'œil sur sa position par rapport à celle du défenseur et chercher à tirer en conservant sa vitesse. Sur le 2ème tir, le joueur cherchera à laisser le défenseur dans son dos pour éviter son retour.



4 joueurs sont en attente sur la ligne de fond. 2 sont sur les extrémités du terrain avec ballon, et 2 à l'intérieur sans ballon. Le coach ou un joueur se trouve en tête des 3 points avec un ballon.

Au signal, les 2 joueurs sur les extrémités sprintent pour traverser le terrain, et doivent se croiser avant de pouvoir tirer en course sur le panier opposé. (il faudra chercher à passer en 1er au moment du croisement et à laisser l'autre attaquant dans son dos pour s'assurer de tirer en 1er).

Au même signal, les 2 joueurs situés à l'intérieur sprintent pour faire le tour du plot. Le premier reçoit la balle du passeur et va chercher à trouver le tir en course juste. Le second est en défense.

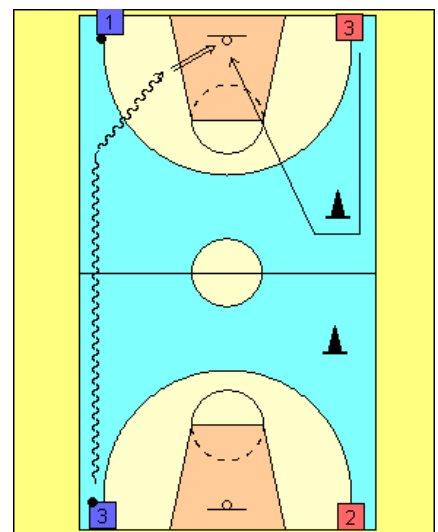
Les joueurs sont ligne de fond aux 4 coins du terrain.

Au signal de l'entraîneur, les joueurs n°3 bleu et rouge entrent en jeu.

L'attaquant doit traverser le terrain le plus vite possible pour tirer en course sur le panier opposé. Le défenseur doit contourner le plot situé devant lui et venir défendre.

Le plot sera placé plus ou moins loin en fonction de ce que l'on recherche (défenseur en retard, en avance, au même niveau).

Dès que le tir est pris, le coach donne un nouveau signal pour que les joueurs 1 et 2 entrent en jeu.



Conclusion

Nous avons vu qu'il existe autant de situations de jeu que de réponses possibles et que chaque tir possède sa particularité. Il est donc essentiel de présenter aux joueurs toutes les possibilités de tir en course qui existent, afin qu'ils puissent s'approprier certains de ces gestes pour en faire leur « mouvement propre » ou « spécial ». L'observation du basket de haut niveau nous montre que même si les joueurs sont en mesure de réaliser toute la gamme des tirs en course, ils possèdent un ou deux mouvements qui leur sont propres et qu'ils peuvent retranscrire dans le jeu, quelque soient les conditions d'opposition. Le développement de l'aspect physique et athlétique des joueurs modernes tend vers une accélération du rythme du jeu et in fine de la prise de décision. Il est donc « vital » d'avoir un haut degré de spontanéité, vu les contraintes de temps et d'espace peu compatibles avec des circuits de décisions longs et complexes. L'apprentissage doit prendre en compte toute l'étendue de la gamme des tirs en course pour faire découvrir au joueur les possibilités existantes ; quant au perfectionnement, il devra avoir **comme souci prioritaire : l'efficacité**.

« Faut-il rendre les joueurs moyennement habiles dans l'ensemble des tirs en course, ou performants et efficaces sur quelques gestes forts ? »



Dates à retenir:

04/01/09 : Colloque à St Marcelin avec Vincent COLLET et Pierre VACHER

19/01/09: Intervention Vincent COLLET sur la Défense écrans Porteur pour Gones & Sports

C.I.B.L

Coaching Infos Basket
Lyonnais

Comité de Rédaction

Pierre CROIZAT
Anthony BROSSARD

Conception

Pierre CROIZAT
Anthony BROSSARD

Réalisation

Anthony BROSSARD

SE FORMER POUR ENTRAÎNER

Quel vœu pieu, se former pour entraîner.....

En effet, entraîner découle d'une réelle motivation et d'une envie de transmettre mais cela confère aussi la nécessité de se former perpétuellement. Ce souci de formation répond au besoin de qualification (diplômes) ou d'acquisition de nouvelles compétences (formation continue).

Dans ces 2 cas le secteur formation de la commission technique régionale peut vous apporter des outils et son expertise :

Formation Entraîneur Jeunes Juniors, du 20 au 24 mars 2009, 10 au 12 avril 2009, et évaluation le 6 juin 2009. Coût 250 euros, inscription auprès de la ligue du lyonnais en téléchargeant le formulaire d'inscription sur le site internet.

Préparation spécifique au BE 1 et BE 2 basket : recensement auprès du CTS responsable de la formation des cadres, Pierre CROIZAT, mise en place d'un suivi individualisé associé à des regroupements éventuels par secteur géographique.

Formation continue : possibilité d'interventions techniques au sein des clubs pour apporter conseils et expertise dans un domaine de votre choix

Contact : Pierre CROIZAT CTS Basket responsable Formation des Cadres
06 85 10 52 16, cibl.newsletter@gmail.com

Votre avis nous intéresse.....

Cette nouvelle initiative de communication se veut à votre écoute et coller au plus près de vos problématiques d'entraînement.

Pour cela votre avis nous intéresse, faites-nous remonter vos remarques vos souhaits, vos attentes....

En effet nous souhaiterions pouvoir répondre à vos questionnements, vos attentes, alors n'hésitez pas à nous faire parvenir vos réactions.

Contact : cibl.newsletter@gmail.com