

Slide 1 :

Nous avons Michael, c'est un adolescent qui a des difficultés à l'école. Il n'a pas beaucoup d'amis et les autres élèves se moquent de lui dans le cours de récréation. Du coup, quand il rentre, il cherche à fuir la réalité en s'enfermant dans sa chambre pour passer ses fins d'après-midi à jouer à sa console.

Slide 2 :

Un jour, Michael va se rendre compte que ça en est trop pour lui, il ne veut plus vivre comme ça mais il ne sait pas comment s'y prendre pour changer. Il va en parler avec ses parents et ceux-ci vont directement penser que le sport serait une bonne solution et ils vont l'emmener voir un match de basket professionnel car c'est un sport assez accessible financièrement.

Slide 3 :

Ce moment en famille va donner envie à Michael de commencer le basket-ball. Il va d'abord envisager ce sport de façon individuelle, c'est-à-dire qu'il va prendre sa balle, il va aller sur la place publique de son village, là où il y a un anneau et il va commencer à jouer et à découvrir les premiers fondamentaux du basket qui sont le dribble et le shoot.

Slide 4 :

Rapidement, Michael va se rendre compte que jouer en extérieur comporte quelques désavantages, notamment le fait d'être toujours seul. Il va donc demander à ses parents de l'inscrire dans le club de sa ville. Le basket est un sport bien plus amusant à expérimenter quand on le joue dans une infrastructure intérieure, avec d'autres passionnés.

Slide 5 :

Maintenant que l'on a vu que le basket pouvait s'envisager de façon individuelle et de façon collective, nous allons faire un bond dans le futur et je vais vous parler de tout ce que la pratique du basket-ball en club a apporté au développement personnel de Michael, que ce soit sur le plan psychologique, physique et social.

Slide 6 :

La première chose que ça lui a apporté, c'est le fait de pouvoir s'échapper de sa routine quotidienne et d'oublier le stress accumulé après une journée difficile. Vous pouvez me croire, avoir l'occasion d'aller se défouler sur un terrain avec ses potes, 3 soirs de la semaine, pendant une heure et demie, ça n'a pas de prix.

Slide 7 :

Ensuite, le basket forge le mental. Pour perdurer dans ce sport, il faut toujours avoir envie de gagner, de se surpasser, il ne faut jamais rester satisfait de ces progrès, on peut toujours aller plus loin. Et puis, un match de basket n'est jamais terminé, il peut y avoir un rebondissement à tout moment, on peut tout perdre dans les derniers instants.

Slide 8 :

Michael a compris deux choses : il ne faut jamais abandonner, même face à la plus grande des difficultés et il ne faut pas se laisser écraser par les autres. C'est lui le seul maître de ses performances. La détermination est une grande qualité qu'on aura toujours besoin d'avoir pour mener à bien ses projets dans la vie.

Slide 9 :

Le basket développe la culture générale. Le coach communique souvent en anglais à ses joueurs pour parler des systèmes de jeu ou pour expliquer les règles. Michael a ainsi appris pas mal de mots de vocabulaire et ça l'a motivé à suivre les cours d'anglais à l'école.

Slide 10 :

Dans un championnat de basket, on joue une fois sur deux à l'extérieur. On va donc se déplacer dans le Hainaut mais aussi parfois dans d'autres provinces wallonnes. Michael a ainsi pu découvrir des communes moins connues et visiter d'autres infrastructures sportives.

Slide 11 :

Parlons maintenant de l'aspect physique. Le joueur de basket alterne entre de la course d'endurance, du sprint et des sauts. Il y a toujours de l'action sur un terrain, on ne cesse rarement de courir lorsque l'on est sur le jeu. Le cœur ainsi que la plupart des muscles du corps sont sollicités en permanence.

Slide 12 :

Dans le club de Michael, à chaque début de saison, les joueurs reçoivent un programme alimentaire à suivre. Il faut savoir prendre soin de son corps pour pouvoir suivre le rythme des entraînements, qui demandent tout le temps un effort physique important et puis aussi pour pouvoir exploiter au maximum son potentiel.

Slide 13 :

Michael a toujours respecté le programme et il a même effectué ses propres recherches sur la nutrition à côté afin de se perfectionner. Il a apporté des aliments sains et variés à son alimentation. Grâce à ce nouveau mode de vie et à l'entraînement, il a régulé son poids et il a amélioré ses capacités athlétiques.

Slide 14 :

Terminons par l'aspect social. Il est obligatoire d'avoir une bonne entente et une bonne cohésion dans une équipe. On ne peut pas gagner un match si on n'attaque pas et si on ne défend pas tous ensemble. De ce fait, il est vraiment important d'avoir confiance en ses équipiers et vice versa.

Slide 15 :

Quand il a commencé le basket, Michael était un grand timide. Fort heureusement pour lui, à son arrivée, les autres joueurs se sont directement montrés accueillants. Ce n'est pas une surprise car dans le milieu du basket, on apprend aux jeunes qu'il faut intégrer les nouveaux et qu'on ne doit pas faire de différences avec les anciens.

Slide 16 :

Et puis au fil des jours, des mois, des saisons, on crée une vraie complicité avec son équipe, une bande de potes. Michael il ne compte plus le nombre de fous rires aux entraînements, de délire dans les vestiaires, de moments de joie sur le terrain et des troisièmes mi-temps bien arrosé à la buvette.

Slide 17 :

Ce n'est pas toujours tout rose, évidemment. On peut se disputer avec un équipier sur le moment car on est à fond dans ce que l'on fait, ça peut arriver mais le conflit est directement traité et on passe rapidement à autre chose. Dans le basket il y a énormément de respect entre les joueurs.

Slide 18 :

Et puis il y a la famille, comment Michael aurait pu faire sa vie de basketteur sans son papa pour le conduire partout et sa maman pour l'encourager à chaque match ? Michael a avec eux aussi des moments inoubliables, qui passent malheureusement trop vite. Il a aussi appris avec le basket qu'il faut profiter de chaque moment avec eux car on ne sait vraiment pas de quoi l'avenir est fait...

Slide 19 :

Quoi qu'il arrive dans son futur, Michael s'en souviendra toute sa vie de ces années de basket. C'est là qu'il a vécu ses meilleurs moments et fait ses meilleures rencontres. Parmi ses plus beaux souvenirs, il y a sa victoire en finale de coupe du Hainaut et le jour où il a pu assister au final four de l'euro-basket à Lille.

Slide 20 :

Voilà, l'exposé touche à sa fin, j'espère que j'ai pu vous en apprendre plus sur le sujet. J'ai décidé de mettre l'accent sur les bénéfices que le basket a apporté au personnage de Michael. Je me suis basé sur mon expérience personnelle. Je vous invite à pratiquer le basket-ball, ne fut-ce qu'une fois de temps en temps en loisir.