

# BLEUETS

INSIDE

## *Le point de la rentrée*

Le mot de la présidente

p2

## *Zoom sur Lucie Gouez*

La passion du basket au service du club

p3-5

## *Inscriptions et renouvellement de licences*

Ce qu'il faut savoir

p6

## *Reprise des entraînements*

Finis les vacances !

p7-9

## *Les dates importantes*

A vos agendas

p10

## *Le quizz de la reprise*

Prêt à refouler le parquet ?

p11-13

# LE POINT DE LA RENTRÉE

## *Le mot de la présidente*



“

Chers licenciés, chers parents, chers bénévoles,

C'est avec beaucoup de joie et d'enthousiasme que je vous souhaite à toutes et à tous une excellente rentrée sportive pour cette nouvelle saison 2025-2026 !

Chaque reprise marque un nouveau départ : des objectifs à atteindre, un changement de catégorie, des nouveaux/nouvelles coéquipiers/ et surtout, des moments de partage et d'encouragement autour de notre passion commune, le basket. Que vous soyez joueur, entraîneur, parent accompagnateur, arbitre officiel, officiel de table de marque ou bénévole, vous avez tous un rôle essentiel dans la vie de notre club.

Cette saison, nous avons à cœur de continuer à faire grandir le club, tant sur le plan sportif qu'humain. Nous voulons un club dynamique, formateur, inclusif, où chacun trouve sa place, quel que soit son niveau ou son âge. Le sport est un plaisir qu'il ne faut pas oublier !

Un grand merci à tous ceux qui œuvrent au quotidien pour faire vivre notre club : les coaches, les arbitres, les OTM, les dirigeants, les parents investis, et bien sûr, les bénévoles sans qui rien ne serait possible.

Je vous souhaite à tous une belle saison, riche en victoires, en progrès, et en convivialité.

À très bientôt sur les terrains ou autour d'un café/verre de l'amitié à la buvette !

Sportivement,

Axelle Bozec

Présidente des Bleuets de Guilers

”



# ZOOM SUR LUCIE GOUEZ

## La passion du basket au service du club



*Le club est fier d'annoncer l'embauche en CDI de Lucie Gouez, une figure bien connue des Bleuets de Guilers. Formée au club depuis son plus jeune âge, Lucie a grandi avec les couleurs bleu et blanc, avant d'obtenir son BPJEPS. Aujourd'hui, elle s'investit pleinement en tant qu'entraîneuse et coach. Elle prendra en charge plusieurs équipes du club et sera à la tête des U13F1, qui évolueront cette saison en championnat régional. Toujours joueuse en seniors, Lucie incarne parfaitement l'esprit de transmission et de passion qui anime notre club*

### Interview questions / réponses avec LUCIE



- Lucie, tu es une enfant du club. Que représente pour toi le fait d'être aujourd'hui embauchée en CDI aux Bleuets ?

Pour moi, c'est une fierté, j'ai fait mes premiers pas sur le terrain au gymnase Kerdrel. C'est une belle reconnaissance de la part du club qui récompense mon parcours et qui rappelle leur confiance en moi.

- Peux-tu nous parler de ton parcours basket, depuis tes débuts jusqu'à aujourd'hui ?

Je viens d'une famille de basketteurs et j'ai commencé le basket au club il y a 19 ans, en baby. Depuis, je n'ai jamais arrêté et je joue encore aujourd'hui en seniors ! Quand j'étais petite, je faisais aussi de la gym, mais quand est venu le moment de choisir, le basket s'est imposé naturellement : c'était une évidence.

J'ai joué dans les championnats départementaux et régionaux, toujours entourée d'un super petit groupe de copines avec lequel je suis restée jusqu'en 3e année U18. On a même fait des saisons entières à seulement six joueuses : c'était parfois dur, mais je crois bien que ce sont mes plus beaux souvenirs de basket.



# ZOOM SUR LUCIE GOUEZ

## *La passion du basket au service du club*

- Qu'est-ce qui t'a donné envie de passer ton BPJEPS et de t'orienter vers l'entraînement?

Ma mère a longtemps entraîné et m'a transmis cette passion. Quand j'étais en U15F, le club cherchait des entraîneurs pour des U9F, et avec une copine, on s'est lancées : depuis, je n'ai jamais arrêté ! J'ai poursuivi avec une licence STAPS en entraînement sportif et un service civique au club, ce qui m'a confirmé que je voulais devenir éducatrice sportive. Après une année à travailler dans les écoles et centres de loisirs, j'ai décidé de passer mon BPJEPS Basket.

Ce que j'aime dans ce métier, c'est être au contact des jeunes, partager ma passion, transmettre, et apprendre un peu plus chaque jour : il n'y a jamais de routine !

- Cette année, tu vas entraîner plusieurs équipes et coacher les U13F1 en région. Quels sont tes objectifs sportifs pour elles ?

Cette saison, j'entraîne des équipes allant du micro-basket aux U15F, ainsi que du basket santé. Mon objectif est de faire progresser chaque joueur, quel que soit son niveau, en leur transmettant le plaisir de jouer tout en apprenant, se perfectionnant et respectant les valeurs du sport.

Pour les U13F1, la première étape est réussie : nous jouerons en région ! L'objectif est maintenant de se qualifier pour le championnat élite, même si cela passera forcément par des défaites en début de saison. Le groupe vient de différents niveaux, mais on va pouvoir bien travailler ensemble et surtout passer de bons moments, sur le terrain comme en-dehors. L'ambiance sur les déplacements est très important ! Le trajet en minibus et le repas d'après-match c'est souvent ça le plus drôle



- Quelles sont les valeurs que tu veux transmettre aux jeunes joueuses que tu encadres ?

Respect, partage, encouragement et bon comportement : que l'on soit joueur, parent ou dirigeant, l'attitude de chacun est essentielle pour le bon déroulement d'une saison. Tout le monde peut se tromper, l'important est de savoir l'accepter et avancer ensemble.

# ZOOM SUR LUCIE GOUEZ

## *La passion du basket au service du club*



- Qu'est-ce qui te motive le plus dans ce nouveau défi ?



De nouveaux joueurs, de nouveaux objectifs de nouvelles missions à chaque saison. Il y a jamais de routine dans ce travail ! Allier performance et plaisir il est là le défi.

- Comment vois-tu ton évolution et celle du club dans les prochaines années ?

Dans les prochaines années, avec la CTC Kornog, le but est d'avoir des équipes au niveau régional dans chaque catégorie F et M, de U13 à seniors, tout en continuant à proposer des équipes pour tous les niveaux afin que chaque joueur puisse trouver sa place. Pour y arriver, il est essentiel de former les plus jeunes dès les catégories U7 et mini-basket dans nos clubs respectifs.

Côté club, il faut préserver l'ambiance familiale qui fait notre force tout en accueillant de plus en plus de nouveaux bénévoles. Chacun peut trouver sa place s'il a envie de s'investir ! Mon souhait, c'est que le gymnase Kerdrel reste ce lieu où l'on se sent bien, où l'on partage des moments avec tout le monde et où l'on se crée des souvenirs.

- Si tu devais résumer ton état d'esprit pour cette saison en un mot ou une phrase, ce serait lequel ?

Nouvelle saison, nouveaux défis : notre objectif est de les atteindre !



# INSCRIPTION ET RENOUVELLEMENT DE LICENCE



## Ce qu'il faut faire

### Situation 1 : Je renouvelle ma licence

- 1) Connectez-vous à votre compte sur le site du club.
- 2) Remplissez la pré-inscription dans votre espace personnel.

### Situation 2 : Première inscription



- 1) Créez un compte sur le site du club
- 2) Remplissez toutes les informations demandées

### Pour obtenir ta licence :

- 1) Remplir la pré-inscription sur le site du club
- 2) Compléter le formulaire FFBB pour créer votre e-licence
- 3) Payer la licence : par carte bancaire via le lien FFBB (paiement en 3 fois possible), attention cliquez sur "modifiez la contribution", ou lors des permanences au club house (espèces, chèques, chèques vacances, chèques sport, Passeport)



*Si les joueurs/joueuses n'ont pas fait leurs licences avant le début des championnats/plateaux, ils ne pourront pas participer aux compétitions.  
En cas de besoin, vous pouvez vous adresser à : [bleuetssecretariat@gmail.com](mailto:bleuetssecretariat@gmail.com)*

# REPRISE DES ENTRAÎNEMENTS

*On renfile le short et c'est reparti !*



 **Mini-guide : Les indispensables pour une reprise réussie !**



## Organisation sur le terrain

Prépare ton sac et ton équipement la veille.  
Note les horaires des entraînements et matchs.



## Motivation

Fixe-toi un petit objectif par séance (ex : améliorer tes dribbles).  
Encourage tes coéquipiers et partage les réussites de l'équipe.



## Bien-être

Échauffe-toi correctement pour éviter les blessures.  
Pense à bien t'hydrater et à bien récupérer après l'entraînement.



## Communication

Écoute les consignes de l'entraîneur.  
Partage tes idées et questions avec ton équipe.



## Fun & esprit d'équipe

Participe aux jeux et exercices avec enthousiasme.  
Profite de chaque séance pour progresser et t'amuser !

# Planning d'entraînement 2025/2026

## Equipes masculines

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
<b>Micro basket</b>						Micro basket BG 10h-10h45 Kerdrel
<b>U7</b>			Baby mixte ALP 16h-17h30 Dellec			Baby BG 11h-12h Kerdrel
<b>U9M</b>		U9 mixte ALP 17h30-19h Kerallan A U9 BG 17h-18h30 Kerdrel	U9 mixte ALP 17h30-19h Dellec U9 BG 13h30-15h Kerdrel			
<b>U11M</b>	U11 BG 17h-18h30 Kerdrel	U11 mixte ALP 19h-20h30 Kerallan A	U11 BG 15h-16h30 Kerdrel		U11 mixte ALP 17h30-19h Kerallan A	
<b>U13M</b>			16h30-18h30 Kerallan A	17h15-19h Kerdrel		
<b>U15M</b>		18h30-20h Kerdrel		17h30-19h Dellec		
<b>U18M</b>			19h-20h30 Kroas Saliou	G1 19h-20h30 Dellec	G2 20h30-22H Kerallan B	
<b>SM</b>		G2 20h30-22h Kerallan A G1 + U18 G1 20h-22H Kerdrel		G1 20h30-22h Kerallan A G2 20h30-22h Kerallan B		
<b>Loisirs</b>			Loisirs ALP 20h30-22h Kerallan B			



# Planning d'entraînement 2025/2026

## Equipes féminines

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
<b>Micro basket</b>						Micro basket BG 10h-10h45 Kerdrel
<b>U7</b>			Baby mixte ALP 16h-17h30 Dellec			Baby BG 11h-12h Kerdrel
<b>U9F</b>		U9 BG 17h-18h30 Kerdrel U9 mixte ALP 17h30-19h Kerallan A	U9 BG 13h30-15h Kerdrel U9 mixte ALP 17h30-19h Dellec			
<b>U11F</b>	U11 BG 17h-18h30 Kerdrel	U11 mixte ALP 19h-20h30 Kerallan A	U11 BG 15h-16h30 Kerdrel			
<b>U13F</b>	G1 17h30 - 19h Kerallan B G2 19h-20h30 Minou		16h30-18h Kerdrel		17h30-19h Kerdrel	
<b>U15F</b>	19h-20h30 Kerallan B	G2 17h30-19h Kerallan B	G2 17h-19h Minou G1 18h-19h30 Kerdrel	19h-20h30 Kerdrel		
<b>U18F</b>	G1 18h30-20h30 Kerdrel	G2 19h-20h30 Kerallan B	G1 18h30-20h30 Kerallan A	G1 18h30-20h30 Kerallan A	G2 19h-20h30 Kerdrel	
<b>SF</b>			19h30-21H Kerdrel		19h-20h30 Kerdrel	

# A VOS AGENDAS

## *Les dates importantes à retenir*



*06 septembre : Forum des associations*



*06/13 septembre : Plateaux régions*



*13 septembre : Loto des bleuets ( on compte sur vous !)*



*20/21 septembre : Reprise des championnats jeunes et seniors*



*27 septembre : Reprise des championnats mini basket*



*25/26 octobre : Tournoi Edmond Kerfridin U9-U11*



*27/28 octobre : Stage toussaint U13/U15*



*29 et 30 octobre : Stage toussaint U9/U11*





# LE QUIZZ DE LA REPRISE



## Prêt à refouler le parquet ?

### 1. Ton ballon a passé l'été...

- Avec toi, à la plage, au parc, à la maison !
- Dans un coin... il prenait des vacances lui aussi.
- Hein ? J'ai un ballon ?



### 2. Quand tu entends « entraînement », tu penses...

- Trop bien ! Je sors mes baskets.
- Oula... déjà ?
- J'peux pas, j'ai piscine. Ou devoirs. Ou sieste. Ou un truc.

### 3. Tes baskets sont...

- Prêtes, lacées, motivées !
- Quelque part sous le lit (je crois).
- Parties en colonie, elles ne sont pas revenues.



### 4. Tu t'es échauffé cet été ?

- Oui, j'ai fait du sport, même sans terrain !
- Est-ce que courir après la glace compte ?
- J'ai juste échauffé mon transat.

### 5. Ton shoot à 3 points est...

- Toujours aussi beau (et dedans en plus) !
- À 2 points... mais dans la bonne direction.
- Un missile dans le mur du fond.



# LE QUIZZ DE LA REPRISE

## Prêt à refouler le parquet ?

6. Ton cardio, ça va ?

- Je peux courir tout l'entraînement sans râler.
- Je tiens... deux tours. Après, j'appelle ma maman.
- Monter l'escalier me fatigue déjà.



7. Tu es content(e) de retrouver ton coach ?

- OUI ! Et mon équipe aussi !
- Moui... mais j'ai peur qu'il nous fasse courir.
- Il va me reconnaître, tu crois ?

8. Tes parents disent que tu es prêt(e) ?

- Ils ont déjà rempli mon sac.
- Ils ont mis un réveil pour ne pas rater l'entraînement.
- Ils ont dit « oh non, c'est déjà la reprise ? »



9. Dernière question : es-tu prêt(e) à transpirer, t'amuser et progresser ?

- OUI CHEF !
- J'y vais doucement mais sûrement.
- Je peux venir juste pour rigoler ?



🌟 8 à 9 réponses ● :

**Tu es un(e) All-Star des vacances ! Prêt(e), motivé(e), affûté(e), il ne te manque plus que les applaudissements du public**

🏀 5 à 8 réponses ● (ou ● majoritaires) :

**Tu reviens tranquillement dans le game. Il te faut 1 ou 2 entraînements et tu redeviens une machine !**

😴 Moins de 5 réponses ● (et pas mal de ●) :

**On t'a perdu entre deux glaces et trois siestes ? T'inquiète, le terrain va te réveiller (et ton coach aussi 😊).**