



PANTHÈRES DE MULHOUSE

*NOS U15
ÉLITE*



PANTHÈRES DE MULHOUSE

1. Le projet sportif



Permettre à chacune d'atteindre le plus haut niveau possible, voici l'objectif principal du PMBA.

- Faire de nos jeunes basketteuses la meilleure version d'elles mêmes / les meilleures basketteuses possibles
- Former nos jeunes basketteuses pour alimenter nos équipes séniors, NF2 et RF2 avec ambitions de monter en NF1 & PNF
- Accompagner nos jeunes basketteuses dans leur projet de vie (scolaire, vie active, social ...)
- Tout mettre en oeuvre pour le bien être et l'épanouissement de nos jeunes joueuses
- Respecter fièrement les valeurs et l'image du club et de la filière élite

Un projet commun avec un respect mutuel : volonté d'avancer ensemble

Chaque acteur du projet (joueuses & staff) doit travailler ensemble, en donnant son maximum, en écoutant et apprenant des autres. Les membres du centre d'entraînement ne doivent pas oublier que l'évolution et la progression individuelle ne se feront que par une progression collective. L'équipe et la réussite de l'équipe vont permettre d'avancer individuellement.

Une organisation dans la filière élite

Afin que chaque joueuse puisse s'entraîner et jouer au niveau qui lui correspond le mieux, des doubles projets sont réalisés entre les équipes en fonction du staff des différentes équipes :

- Le groupe U15 France
- Le groupe U15 Région

Chaque joueuse aura minimum 4 entraînements par semaine.

Nos valeurs

Tolérance

Ambition

Humilité

Cohésion

Responsabilité

Solidarité

Effort

Travail

Partage

Le projet est aussi bien sportif que scolaire : il s'agit d'un double projet.

S'organiser

**Travailler
régulièrement**

**Respecter
une bonne
hygiène
de vie**

**Faire des
concessions**

Un des objectifs majeurs du PMBA est d'intégrer nos jeunes joueuses au sein de l'équipe NF2. Sur cette saison 2024/2025, la NF2 est constituée d'un groupe de 12 avec 8 filles issues de la formation du club.



Elles sont passées par les panthères ...



Lana BENTOUMI



Faustine DESESTRETS



Mila BINDNER



Kimsy DEMONTOUX



Anna MANE
Amycolet MANE



Manon VAN BANK

Et d'autres filles sont passées par les U15.

2. Les infrastructures





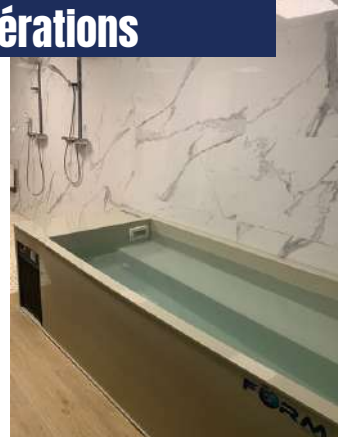
**Complexe sportif
La Doller**



**Gymnase Maurice
Schoenacker**



**IMSSA: soins &
récupérations**



Crédit photo : m2A

3. Staff





Antoine CORTES
Entraîneur U15 Elite



Pierre FABRIZIO
Entraîneur adjoint U15 Elite



**Staff
médical**

**IMSSA
Mulhouse**

- Centre médical pour sportif
- Récupération (bain froid, cryothérapie)

**Médecin
club & FFBB**

**Daniel
DESESTRETS**

Ostéopathe

**Helena
MEYER**

**Acupuncteur
et médecin
chinoise**

**Valentin
GALLAND**

4- La carte AS



La Ville de Mulhouse, en relation avec l'Office Mulhousien des Sports (OMS) et le Conseil Local de l'Excellence Sportive (CLES), impulse depuis 19 ans une mission d'accompagnement, dont l'ambition est de faciliter l'accès au haut niveau de pratique, en proposant à des sportifs à potentiel des prestations et un environnement favorable. La remise de la Carte Avantages Sport matérialise cet engagement municipal. Cette dernière est un élément dynamisant qui va permettre à 100 athlètes de bien vivre leur double projet (formation et sportif) à Mulhouse. Elle leur apporte des moyens complémentaires à ceux proposés en club, afin d'optimiser leur réussite. La Ville remet la carte AS à 100 sportifs mulhousiens s'orientant vers la performance. Les valeurs induites par les performances des sportifs de haut-niveau (abnégation, investissement, goût de l'effort...) sont des repères vertueux inspirants pour la jeunesse mulhousienne. Montrer l'exemple peut éveiller des ambitions, des vocations et attirer de nombreux jeunes à la pratique sportive.

Les objectifs

Le sportif intègre « la Team carte AS », dispositif individualisé qui répond à l'enjeu final : atteindre, au regard de son potentiel, son plus haut niveau de performance en corrélation avec son projet de vie. En tant qu'ambassadeur du sport mulhousien, le sportif signe une charte impliquant un comportement et une attitude exemplaire en toutes circonstances. Il s'engage à participer aux rencontres « Team carte AS » et répondre favorablement aux sollicitations de la ville de Mulhouse. Le dispositif permet au sportif de :

- développer son potentiel (physique, technicotactique, psychologique, etc.) ;
- favoriser la récupération ;
- optimiser l'atteinte des objectifs sportifs en corrélation avec ceux de son club ;
- concilier au mieux les exigences de l'entraînement avec son parcours de formation et/ou d'intégration professionnelle ;
- contribuer à un environnement mental / psychologique favorable,
- bénéficier d'un réseau de partenaires investis dans les secteurs touchant la préparation globale du sportif.



Mulhouse

Les avantages

Une seule et unique carte pour tous les sportifs offrant les prestations suivantes :

- l'accès à la salle de musculation du Centre Sportif Régional d'Alsace (CSRA) sur des créneaux spécifiques ;
- l'accès à une alvéole sportive du CSRA pour des séances d'entraînements individualisés en fonction du planning d'occupation;
- la possibilité de suivre des cours de soutien scolaire sur demande;
- accès à une piste d'athlétisme sur demande;
- accès à la piscine de l'Illberg ;
- dotation vestimentaire à l'effigie de la Ville de Mulhouse ;
- programmation de sessions de sensibilisation à des thématiques diverses : dopage, hygiène, diététique, prévention des blessures, sommeil.... ;
- Se restaurer au self du CSRA (midi et soir), avec un menu sportif proposé à un tarif préférentiel par m2A ;
- accès privilégié à l'IMSSA, antenne médicale du CSRA spécialisée dans la médecine sportive ;
- après avis du corps médical, à la mise à disposition de matériel post-blessure pour la rééducation fonctionnelle (planche, proprioception, bandes élastiques) ;
- avoir un contact privilégié et dédié en la personne de Carine CONTESSI, responsable du parcours d'excellence sportive (PES), pour effectuer les différentes réservations, demander une approche plus personnalisée, bénéficier de prestations ou disposer de conseils
- L'offre sera complétée en cours de saison au regard des différentes demandes complémentaires exprimées.



5- Contact





Contact



Panthères Mulhouse Basket Alsace



pantheresmulhousebasketalsace



<https://pantheres-mulhouse.com>

Directeur technique & sportif

Mathias Renaud--Gerard

mathias@pantheres-mulhouse.com



PANTHÈRES DE MULHOUSE