



ASJ Basket La Chaussée Saint Victor  
Mairie Place Etienne Regnier  
41260 LA CHAUSSEE ST VICTOR

06 14 74 04 11

<https://asjlausanne.clubeo.com>

[presidence.asjbasket@gmail.com](mailto:presidence.asjbasket@gmail.com)  
[sportif.asjbasket@gmail.com](mailto:sportif.asjbasket@gmail.com)  
[secretariat.asjbasket@gmail.com](mailto:secretariat.asjbasket@gmail.com)



SUIVEZ-NOUS !



@asjlausanne



@asjbasket\_lausanne



ASJ BASKET LA CHAUSSEE  
ST VICTOR

NOM :  
PRÉNOM :



## MON LIVRET MINI BASKET



ANNÉES :

## COORDONNÉES :

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

Adresse :

Téléphone :

Mail :

# S O M M M A I R E

01

Un livret pour qui ?  
Pour quoi ?  
Ce qu'il y a dans mon sac  
Mon entraîneur  
Mon équipe  
Mes entraînements  
Mes plateaux  
Mes matchs

02

UN PEU  
D'HISTOIRE

03

A TOI DE JOUER !  
Ce que je vais faire  
Ce que je vais  
apprendre  
Ce que je sais faire :  
mon évolution

04

CONTACT

# UN LIVRET POUR QUI? POUR QUOI?

## POUR QUOI?

Ce livret va te permettre de **constater ton évolution** tout au long de tes années de basketball au niveau de tes **performances** mais aussi de ton **physique** et de ton **mental**.

Il va également t'**apprendre à te situer** par rapport à toi-même mais aussi par rapport à tes camarades. De plus, tu découvriras des **règles et des conseils** qui te seront très utiles.

Prends bien soin de ton livret, remplis-le soigneusement et apporte-le à chaque entraînement !

01

## POUR QUI?

Il est **pour toi**, petit basketteur en herbe !

Et si au début tu as encore du mal à lire, demande à l'un de tes parents de t'aider à déchiffrer les pages.



# MON ENTRAINEUR

Mon entraîneur s'appelle :

Son téléphone :

Son mail :

Catégorie :

Saison :



Mon entraîneur s'appelle :

Son téléphone :

Son mail :

Catégorie :

Saison :



Mon entraîneur s'appelle :

Son téléphone :

Son mail :

Catégorie :

Saison :



Mon entraîneur s'appelle :

Son téléphone :

Son mail :

Catégorie :

Saison :



Mon entraîneur s'appelle :

Son téléphone :

Son mail :

Catégorie :

Saison :





Mon entraîneur s'appelle :

Son téléphone :

Son mail :

Catégorie :

Saison :



CE QU'IL Y A  
DANS MON SAC



#### L'IMPORTANCE DU GÔTER

Privilégiez les fruits secs et sans sucre ajouté ou en association, ou encore les noix. Tous ces aliments sont bons pour le cœur et vous apportent la quantité d'énergie nécessaire à votre pratique sportive.



TENUE DE RECHANGE



Pas encore aux couleurs du club ?  
Trouves ton bonheur sur la boutique en ligne !

MON  
ENTRAINEUR

U8

CE QUE JE  
SAIS FAIRE

Mon évolution

Mon entraîneur s'appelle :

Son téléphone :

Son mail :

Catégorie :

Saison :

**REGARDER**

**ATTAQUANT :**

- Porteur : jouer le 1 contre 1, fixer, passer ou tirer
- Non porteur : se démarquer dans les espaces libres
- Réagir rapidement au changement de statut défenseur / attaquant (participer à une contre-attaque)

**DÉFENSEUR :**

- Gérer la passe sur un non porteur
- Réagir rapidement au changement de statut attaquant / défenseur repli défensif
- Empêcher le porteur de marquer


# CE QUE JE SAIS FAIRE

## Mon évolution

# U8

# MON EQUIPE

### DRIBBLER

- Utiliser sa main forte
- Utiliser sa main faible
- Protéger le ballon face à un défenseur
- Changer de main pour passer un défenseur
- Enchaîner dribble et tir
- Dribbler dans le dos
- Dribbler entre les jambes

### TIRER

- Tirer en course après dribble main forte
- Tirer en course main faible
- Tirer en course après passe main forte
- Tirer en course après passe main faible
- Tirer en course avec une pression défensive
- Tirer à mi-distance après dribble

### PASSER

- Passer le ballon à un partenaire immobile
- Passer le ballon à un partenaire qui se déplace
- Passer le ballon à un partenaire malgré la distance d'un défenseur
- Réaliser une passe de contre-attaque
- Réaliser une passe déviée
- Réaliser une passe à terre
- Réaliser une skip-passe



Saison :

Catégorie :

Mon équipe est composée de :



**MON  
ENTRAINEUR**



**Mon entraîneur s'appelle :**

**Son téléphone :**

**Son mail :**

**Catégorie :**

**Saison :**

#### **BLOQUER LES LIGNES DE PASSE :**

Mains droite placée en face, main gauche placée en bas, prêt à s'opposer à tout départ en dribble.

#### **LA LECTURE DU JEU ADVERSE :**

Analyse très rapidement les intentions de l'adversaire pour mieux les anticiper.

LA DÉFENSE

U9

MON  
EQUIPE

L'ATTAQUE



#### **SE LIBÉRER DU MARQUAGE : SURPRENDS TON DÉFENSEUR**

Rapproche-toi du défenseur en le collant + utilise ton bras libre pour relancer le ballon.

#### **LA FENTE DE TIR : FAIS CROIRE À TON ADVERSAIRE QUE TU VAS TIRER**

Dès que ton adversaire commence à décoller pour de contourner, exécute l'action suivante. Lorsqu'il est en face, tu peux partir en dribble pour te libérer du marquage et tirer. Tu peux aussi décoller, à contretemps, en poussant le ballon.

#### **LA FENTE DE DÉPART EN DRIBBLE : FAIS CROIRE À TON ADVERSAIRE QUE TU PARS EN DRIBBLE SUR TA MAIN FORTTE, EN RÉALITÉ, TU PARS SUR LA MAIN FAIBLE**

Active le regard du défenseur vers le ballon par un mouvement rapide de balancière. Change d'option en balançant côté opposé. Avance un appui pour dépasser le défenseur, sans bouger ton pied de pivot (arrière). Dribble et file vers le panier.



Saison :

Catégorie :

Mon équipe est composée de :



# MON ENTRAINEUR

## U10

Mon entraîneur s'appelle :

Son téléphone :

Son mail :

Catégorie :

Saison :

## LE TIR AU PANIER



C'est envoyer la balle dans le panier  
Il existe :  
- le tir en course  
- le tir à l'arrêt  
- le tir de loin

### LA POSITION DES MAINS

La main avec laquelle tu shootes doit se situer sous le ballon.  
Tes doigts doivent être écartés pour mieux contrôler le ballon.

### LA POSITION DES PIEDS

Au départ de ton tir = jambes légèrement fléchies.  
Tes pieds doivent être parallèles et bien posés au sol, les pointes dirigées vers le panier.

La ligne de tes épaules doit être parallèle à celle qui passe par tes pieds.  
Tu dois légèrement décaler tes talons au moment où tu montes les bras pour shooter.

- Prends d'abord tes mains correctement
- Lorsque tu décides de shooter, ta main gauche ou droite s'écarte délicatement du ballon.
- Dans le même temps, ta main droite estrite son **poignet** vers l'avant et vers le haut pour propulser le ballon vers le panier.
- Le ballon se dirigera alors vers ta cible en tournant dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.

## LE SHOOT

## LE DOUBLE PAS

- Arrêtas tes dribblés,
- Prends deux appuis avant de décoller vers le panier
- Lâches le ballon.

Lorsque tu arrêtas ton dribblé, saisis le ballon à **deux mains**.  
Si tu es gaucher, prends ton appui sur ton pied droit et inversement.

En même temps, tu **lances ton genou en l'air** pour l'aider à pousser ton ballon.  
Une fois en l'air, **garde tes mains sur le ballon tout en le guidant avec ta main forte**.  
Puis **lâche-le** de ta main « droite » si tu as fait un double pas à droite du panier – gauche si tu as fait un double pas à gauche du panier.

**Vise l'anneau du petit rectangle** sur le panneau pour que le ballon y rebondisse avant d'entrer dans le panier.

## LE DRIBBLE

C'est faire rebondir la balle au sol.  
Lorsque tu dribbles, tu peux te déplacer là où tu veux.  
Tu peux dribbler sur place autant que tu veux.  
Lorsque tu arrêtes le dribble, tu ne peux pas repartir en dribble.



## LA PASSE

### LA TECHNIQUE DE PASSE

Appuie légèrement ton pied droit en avant avant afin de mieux contrôler la direction de la passe.  
Si tu es gauchère, utilise ton pied gauche.

- Pour une passe **simple**, tu peux choisir la **voie directe**, recroisée, ou **vissée au sol le milieu de la ligne droite** te séparant de ton partenaire.
- Si ton partenaire est marqué par un défenseur, tu **passes devant l'adversaire** et souvent **faite à une seule main**.

C'est le flanc de ta main qui servira alors de propulsion au ballon.

**Vise le milieu de la ligne droite** qui te sépare de ton partenaire. Pour contrôler la direction de ta passe, **avance en avant** le pied qui correspond à la main qui envoie le ballon.

### LA TECHNIQUE DE RÉCEPTION

- Fais un **crochet** à l'arrivée.
- Tends ton bras de réception vers la zone où tu souhaites recevoir le ballon.
- Dirige toi vers le ballon et attrape la balle à deux mains.

### AVEC OPPOSITION

• Pour éviter que ton défenseur intercepte le ballon :  
Si ton défenseur te serre de près et que tu as arrêté ton dribble au **peu vite**, **pivoter** pour te dégager et pouvoir faire la passe à ton partenaire.

• Pour protéger la passe :  
Engage l'épaule la plus éloignée de la cible en direction de celle-ci.  
Engage le pied qui n'est pas celui de pivot au-delà du dernier pied de ton adversaire.

- Fais ton geste en propulsant le ballon d'un mouvement qui va de ta poitrine vers l'avant.

### AVEC DU SANS REDOND

- Sautes ton ballon à deux mains.
- Ramène le bras au point genou de l'attaquant.
- Fais ton geste en propulsant le ballon vers l'avant.

# U10

# MON EQUIPE



Saisons :

Catégorie :

Mon équipe est composée de :



# MON ENTRAINEUR

# U11

# CE QUE JE VAIS APPRENDRE

## Le terrain

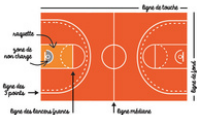
Mon entraîneur s'appelle :

Son téléphone :

Son mail :

Catégorie :

Saison :



## LES 4 RÈGLES ESSENTIELLES DU BASKET

### • LA « SORTIE »

Lorsque le ballon touche le sol de **l'autre côté de la ligne** qui définit le terrain.  
Lorsqu'un joueur avec le ballon touche cette ligne. Le ballon sera redonné à l'équipe adverse.

### • LE « DRIBBLE »

Je ne **peux pas dribbler à deux mains**.  
Lorsque j'arrête le dribble, je **ne peux pas repartir en dribble**. Je dois faire une passe ou un tir.

### • LE « MARCHER »

Je n'ai **pas le droit de marcher** ni de courir avec le ballon entre les mains.  
Quand je reçois le ballon, j'ai le droit à **deux appels** pour le contrôler.

### • LE « CONTACT »

Le « **contact** » est interdit entre les joueurs. Je ne dois **pas bousculer**, ni **toucher** mon adversaire. Si cela se produit, l'arbitre me siffle une **faute** à la 15ème faute, l'arbitre m'indique que je ne peux plus jouer et que je dois aller m'asseoir sur le banc de mon équipe jusqu'à la fin du match.

# JE SUIS UN BON MINI BASKETTEUR SI



## Je respecte les règles de savoir vivre :

• Je suis poli(e) : je dis « bonjour » et « au revoir » à l'entraînement, je dis « merci », « au revoir ».

• Je respecte mon entraîneur :

Je salue à l'entrée à l'entraînement et aux matches

Je ne déballe pas avec mes ballons quand ils partent

Je respecte les consignes qu'il donne.

Je performe sans tricherie lorsque je suis absent.



• Je veille à toujours saluer à son arrivée :

Je salue les adversaires, les arbitres et « la table » après le match.

Je partage un glissement à l'entraînement et « en » ou un foulé après les manifestations.

• Je respecte les consignes de mon équipe :

Je ne me coupe pas de mes camarades

Je ne me bats pas

Je ne touche pas aux affaires qui ne m'appartiennent pas



• Je respecte les règles du jeu : les règles ne sont pas là pour s'enrichir

• J'adapte les salons sportifs :

Chouchou

Croquet collé

• Je prends soin de mon équipement :

Une bonne alimentation : manger de tout en quantité raisonnable et bien équilibrément

Une bonne nuit de sommeil

Un bon entraînement : respecter les entraînements après chaque séance

Une bonne hygiène



• Je participe à la vie de mon club :

Je suis actif(e) et participe en je participe régulièrement le soir lors des soirées Club avec mes parents

J'aide à la table de marque pendant les matches

J'adhère aux matches à l'entraînement

Je participe aux compétitions lorsque je suis convoqué



• Je respecte les installations et le matériel :

Je viens avec des baskets propres dans mon sac et une bouteille d'eau

Je range le matériel à la fin de l'entraînement (ballons, plots, cerceaux, chaussures)

Je ne mets en contact dans les vestiaires

• Je respecte les directives de l'arbitre

• Je respecte les adversaires :

Je suis courtois dans le vestiaire

Je suis fier quand ils gagnent



• Je respecte les organisateurs :

Je les salue à la fin du match et je n'ai pas de problème de partage le jeu de l'année

• Je salue la victoire et la défaite : **Yes, Please, Respect, Sportif, Camarade**

## J'adapte mes activités des vacances :

• J'adapte mon matériel quand je suis absent

• Je respecte l'eau qui m'est dans ma grande

• Je suis sûr et sûr

• Je suis à l'entraînement à l'été

• Je prends soin de mon matériel et de mon matériel

• J'arrive à l'heure et en temps des vacances

• Je suis sûr et sûr pour les déplacements



# U11

# MON EQUIPE



Saison :

Catégorie :

Mon équipe est composée de :

# MON ENTRAINEUR

# U12

Mon entraîneur s'appelle :

Son téléphone :

Son mail :

Catégorie :

Saison :

## Jouer s'est le PRINCIPAL :

**Prendre du plaisir**  
**Être avec ses équipes, copiers**  
**Intégrer les conseils de l'entraîneur**  
**Ne pas s'interferer entre les autres**  
**Corriger ses erreurs**  
**Impliquer ses camarades dans le jeu**  
**Participer à la vie de groupe**  
**Acquiescer l'esprit d'équipe**  
**L'essentiel**

Pour cela :

- Appartenance à une équipe
- Je connais mes partenaires et mes adversaires
- Je connais les rôles d'attaquant et de défenseur
- J'écoute les conseils de mon entraîneur
- Je comprends les interventions de l'arbitre, je ne les conteste pas



## Participer s'est ÉVIDENT :

**Être en / Enrouler**  
**Vivre au sein de son équipe et de son club**  
**Intégrer le groupe**  
**Donner des coups de mains**  
**Être un des leaders**  
**Ne pas se contenter**  
**Vivre ses expériences**

Pour cela, je pense à :

- Être disponible au début et à la fin des séances
- Ranger le matériel là où je l'ai pris
- Respecter les règles de vie de l'école de mini basket
- Communiquer avec les autres (joueurs, entraîneurs, arbitres...)
- Participer à l'après-match

## Arbitrer s'est SIMPLE :

**Siffler fort**  
**Indiquer à qui est le ballon (toucher maillon)**  
**Montrer le sens de l'attaque**  
**Ne pas pour dire ce qu'on a vu**  
**Limiter les signes**  
**Être proche de l'action (appeler/indiquer)**

J'Arbitre, je pense à :

- Être près de l'action sans gêner les joueurs
- Siffler fort
- Dire ce que j'ai vu
- Dire à qui je redonne la balle et le faire au bon endroit



Les quatre compétences à acquiescer

- Siffler les fautes
- Siffler les erreurs de dribble
- Siffler les fautes
- Siffler les contres

# À TOI DE JOUER !

## CE QUE JE VAIS FAIRE

03

U12

MON  
EQUIPE

JE JOUE, J'ARBITRE, JE PARTICIPE

EN 3 MOTS :

PRINCIPAL

EVIDENT

SIMPLE



Saison :

Catégorie :

Mon équipe est composée de :

# MON ENTRAINEUR

## U13

Mon entraîneur s'appelle :

Son téléphone :

Son mail :

Catégorie :

Saison :

### JAMES NAISMITH

James Naismith (1861-1939) n'est pas américain, mais canadien ! Il est né le 6 novembre 1861 à Almonte, dans la province de l'Ontario.

Après avoir obtenu son diplôme de théologie en 1890, il s'installe au Massachusetts (États-Unis).

Il enseigne la psychologie, l'étude de la Bible et surtout la culture physique au collège de Springfield au sein de la Young Men's Christian Association (YMCA, Association de jeunes chrétiens).

C'est en décembre 1891, qu'il fonde les bases d'une nouvelle discipline qu'on appelle « basket-ball ».



### LE BASKETBALL, UN JEU POUR L'HIVER

C'est l'hiver, les élèves s'ennuient. Le froid et la neige les empêchent de jouer au football, au rugby et au baseball.

James Naismith doit alors trouver une activité en salle qui permette de se dépenser sans s'affaiblir violemment. Il imagine un jeu dont le but serait d'envoyer un ballon dans des boîtes placées en hauteur.

Ne trouvant pas de boîtes, il se rabat sur des paniers à pèches (baskets en anglais), qu'il fixe aux deux extrémités de la galerie haute de l'école) faisant le tour du gymnase.

Le 21 décembre 1891, ses élèves disputent le premier match de basket-ball de l'histoire, à 9 contre 9.



## UN PEU D'HISTOIRE

C'EST JAMES NAISMITH QUI A INVENTÉ LE BASKETBALL.

MAIS IL Y A 4000 ANS, LES GUERRIERS MAYAS PRATIQUAIENT UNE DISCIPLINE TRÈS PROCHE DE CE SPORT.

### LE POK-TA-POK, L'ANCÊTRE DU BASKET ?

Ce jeu de balle était pratiqué par les Mayas 2 000 ans av J-C, dans la région du Yucatan.

Aujourd'hui au Mexique, il se jouait sur un terrain en forme de I majuscule, délimité sur la longueur par deux murs d'enceinte de près de 5m de hauteur.

Chacun d'eux était pourvu d'un anneau en pierre à travers lequel les joueurs devaient faire passer une balle en latex pesant 3 kilos.

Cette balle, qui représentait le soleil, ne devait jamais toucher le sol. Les joueurs se la passaient en donnant des coups de coude ou de hanche, voire avec le revers de la main.



02

U13

MON  
EQUIPE



Saison :

Catégorie :

Mon équipe est composée de :

# MES ENTRAINEMENTS

## U8

NEUF	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VEDREDI

Remplis ton emploi du temps en fonction de tes activités !

# MES MATCHS

## U13

### Mes résultats

### Mes résultats

DATE

MES VICTOIRES

*Nom équipe*

MES DÉFAITES

*Nom équipe*

PHASE 1

PHASE 2

PHASE 3

PHASE 4

Mon classement :

# MES MATCHS

## Mes résultats

# U12

# MES ENTRAÎNEMENTS

# U9

**DATE**

**MES VICTOIRES**

*Notre équipe*

**MES DÉFAITES**

*Notre équipe*

PHASE 1

PHASE 2

PHASE 3

PHASE 4

MEURDI LUNDI MARDI MÉRCREDI JEUDI VENDREDI

Remplis ton emploi du temps en fonction de tes activités !

Mon classement :



# MES ENTRAÎNEMENTS

## U10

# MES MATCHS

## U11

### Mes résultats

DATE

MES VICTOIRES

MES DÉFAITES

*Nom Équipe*

*Nom Équipe*

PHASE 1

PHASE 2

PHASE 3

PHASE 4

Mon classement :

NEUF	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VEDREDI

Remplis ton emploi du temps en fonction de tes activités !

# MES MATCHS

## Mes résultats

# U10

### MES DÉFAITES

Noms équipe

### MES VICTOIRES

Noms équipe

### DATE

	DATE	MES VICTOIRES	MES DÉFAITES
PHASE 1			
PHASE 2			
PHASE 3			
PHASE 4			

Mon classement :

# MES ENTRAÎNEMENTS

# U11

	MEUR	LEND	MARD	MÉRCR	JEUD	VENDR

Remplis ton emploi du temps en fonction de tes activités !

# MES ENTRAÎNEMENTS

## U12



5

DATE :

- Le plateau s'est bien passé ?
- Tu t'es amusé ?
- L'entraîneur était bon ?
- Es-tu content de ton équipe ?
- Es-tu content de toi ?
- Penses-tu avoir évolué ?






6

DATE :

- Le plateau s'est bien passé ?
- Tu t'es amusé ?
- L'entraîneur était bon ?
- Es-tu content de ton équipe ?
- Es-tu content de toi ?
- Penses-tu avoir évolué ?






7

DATE :

- Le plateau s'est bien passé ?
- Tu t'es amusé ?
- L'entraîneur était bon ?
- Es-tu content de ton équipe ?
- Es-tu content de toi ?
- Penses-tu avoir évolué ?






8

DATE :

- Le plateau s'est bien passé ?
- Tu t'es amusé ?
- L'entraîneur était bon ?
- Es-tu content de ton équipe ?
- Es-tu content de toi ?
- Penses-tu avoir évolué ?






SEULE LUNDI MARDI MERCREDI JEUDI VENDREDI

Remplis ton emploi du temps en fonction de tes activités !

# MES PLATEAUX

1

DATE :

- Le plateau c'est bien passé ?
- Tu t'es amusé ?
- L'ambiance était bonne ?
- Es-tu content de ton équipe ?
- Es-tu content de toi ?
- Penses-tu avoir évolué ?



2

DATE :

- Le plateau c'est bien passé ?
- Tu t'es amusé ?
- L'ambiance était bonne ?
- Es-tu content de ton équipe ?
- Es-tu content de toi ?
- Penses-tu avoir évolué ?



3

DATE :

- Le plateau c'est bien passé ?
- Tu t'es amusé ?
- L'ambiance était bonne ?
- Es-tu content de ton équipe ?
- Es-tu content de toi ?
- Penses-tu avoir évolué ?



4

DATE :

- Le plateau c'est bien passé ?
- Tu t'es amusé ?
- L'ambiance était bonne ?
- Es-tu content de ton équipe ?
- Es-tu content de toi ?
- Penses-tu avoir évolué ?



# U9

# MES ENTRAÎNEMENTS

# U13

NEIGE	LENDI	MARDI	MÉRCREDI	JEUDI	VENDREDI

Remplis ton emploi du temps en fonction de tes activités !

# MES PLATEAUX

## U8



1

DATE :

- Le plateau c'est bien passé ?
- Tu t'es amusé ?
- L'ambiance était bonne ?
- Es-tu content de ton équipe ?
- Es-tu content de toi ?
- Penses-tu avoir évolué ?



2

DATE :

- Le plateau c'est bien passé ?
- Tu t'es amusé ?
- L'ambiance était bonne ?
- Es-tu content de ton équipe ?
- Es-tu content de toi ?
- Penses-tu avoir évolué ?



3

DATE :

- Le plateau c'est bien passé ?
- Tu t'es amusé ?
- L'ambiance était bonne ?
- Es-tu content de ton équipe ?
- Es-tu content de toi ?
- Penses-tu avoir évolué ?



4

DATE :

- Le plateau c'est bien passé ?
- Tu t'es amusé ?
- L'ambiance était bonne ?
- Es-tu content de ton équipe ?
- Es-tu content de toi ?
- Penses-tu avoir évolué ?



5

DATE :

- Le plateau c'est bien passé ?
- Tu t'es amusé ?
- L'ambiance était bonne ?
- Es-tu content de ton équipe ?
- Es-tu content de toi ?
- Penses-tu avoir évolué ?



6

DATE :

- Le plateau c'est bien passé ?
- Tu t'es amusé ?
- L'ambiance était bonne ?
- Es-tu content de ton équipe ?
- Es-tu content de toi ?
- Penses-tu avoir évolué ?



7

DATE :

- Le plateau c'est bien passé ?
- Tu t'es amusé ?
- L'ambiance était bonne ?
- Es-tu content de ton équipe ?
- Es-tu content de toi ?
- Penses-tu avoir évolué ?



8

DATE :

- Le plateau c'est bien passé ?
- Tu t'es amusé ?
- L'ambiance était bonne ?
- Es-tu content de ton équipe ?
- Es-tu content de toi ?
- Penses-tu avoir évolué ?

