

— LE SYSTÈME DÉTECTION

REPÉRÉ

LE SYSTÈME POUR TE FAIRE DÉTECTER
ET MONTER DE NIVEAU.

— AVANT TOUT

POURQUOI M'ECOUTER

Je suis **Jimmy-Lloyd, alias DeltaLloyd**. Ancien joueur professionnel, **Champion de France NM2**. Aujourd'hui, plus de 140 000 joueurs suivent mes conseils sur YouTube.

J'ai vécu la détection **des deux côtés** : celui du joueur qui veut sa chance, et celui du vestiaire pro où j'ai vu qui les coachs gardaient — et surtout pourquoi. Ce que tu vas lire ici, ce n'est pas de la théorie : c'est ce qui fait vraiment la différence entre un joueur qu'on remarque et un joueur qu'on oublie.

J'ai aussi vu trop de joueurs talentueux rester bloqués à leur niveau — pas par manque de basket, mais parce que **personne ne leur avait montré le process**. Ce fichier existe pour ça.

LE TALENT TE FAIT JOUER. LE PROCESS TE FAIT SIGNER.

CE N'EST PAS UN LIVRE. C'EST UN SYSTÈME.

Tu ne vas pas *lire* ce fichier. Tu vas l'**exécuter**. Chaque partie se termine par un exercice à remplir — un stylo, ou tu tapes directement. Les joueurs qui se font détecter ne sont pas les plus doués. Ce sont ceux qui passent à l'action quand les autres regardent.

TU N'ES PAS UN JOUEUR QUI ATTEND D'ÊTRE VU. TU ES UN JOUEUR QUI SE FAIT VOIR.

LES 3 RÈGLES

- ☐ Tu remplis chaque exercice. Pas de case vide. C'est ce qui transforme l'info en résultat.
- ☐ Tu suis le plan 30 jours à la fin du fichier, semaine par semaine.
- ☐ Tu ne sautes pas l'étape "contact". C'est l'étape que 90% des joueurs n'osent pas faire — donc celle qui te fait passer devant.

LE PACTE

La détection commence par une décision, pas par un dribble. Signe avec toi-même. Tant que ce n'est pas écrit, ça reste un rêve. Une fois écrit, ça devient un objectif.

À REMPLIR MAINTENANT

MOI,

Prénom NOM

je m'engage à tout donner pendant **30 jours** pour me faire détecter.

MON CLUB CIBLE

ex. nom du club au-dessus

NIVEAU VISÉ

ex. R2 / PN / N3

MA DATE LIMITE

__ / __ / 2026

SIGNATURE

signe ici

☐ J'ai pris la décision. (le plus dur est déjà fait)

PARTIE 1

LA VÉRITÉ SUR LA DÉTECTION

01

Voici ce que personne ne te dit : **ton niveau ne suffit pas**. Un coach de détection décide en **moins de 2 minutes** s'il te garde en tête. Et il ne recrute pas le plus "talentueux" — il recrute le joueur le plus **lisible** et le plus **fiable**.

La bonne nouvelle : ça veut dire que la détection n'est pas de la chance. C'est un **process**. Un process que tu peux apprendre, préparer et exécuter — exactement comme un système de jeu. C'est tout l'objet de ce fichier.

EXERCICE · TON POINT DE DÉPART

MON NIVEAU ACTUEL

ex. R3, U20, départemental...

MON POSTE

ex. ailier, meneur...

NIVEAU QUE JE VISE

un cran au-dessus

D'ICI QUAND

échéance réaliste

EN UNE PHRASE, POURQUOI JE VEUX MONTER DE NIVEAU

écris ta vraie raison — c'est ton carburant

CE QUE LES COACHS REGARDENT **VRAIMENT**

02

J'ai été de l'autre côté. Voici les **6 critères** qu'un coach évalue en détection — dans l'ordre où ça compte. Coche mentalement où tu es bon, où tu es faible.



01

LE PHYSIQUE LISIBLE

Ce qui se voit en 30 s : gabarit, vitesse, détente. Tu ne choisis pas ta taille — tu choisis ton explosivité et ton engagement athlétique.

02

LA LECTURE DU JEU

Le bon choix au bon moment. Jouer simple et juste impressionne dix fois plus qu'un dribble inutile.

03

L'ATTITUDE & LE CORPS

Énergie constante, tête levée. Après une erreur, ton corps dit "next" — jamais "désolé".

04

LA FIABILITÉ

Faire juste à répétition. Un coach recrute la constance, pas un coup d'éclat suivi de dix erreurs.

05

LA COACHABILITÉ

Tu appliques une consigne dès l'action suivante. Tu n'argumentes pas, tu exécutes.

06

L'IMPACT SANS BALLON

90% s'éteignent sans la balle. Repli, défense, rebond, écran, course : c'est là que tu gagnes le coach.

ATTENTION

LES 3 TRUCS QUI TE GRILLENENT EN 2 MINUTES

1. Râler ou contester (arbitre, coéquipier, coach).
2. Forcer / jouer perso pour "te montrer".
3. Marcher au repli — la défense molle.

EXERCICE · AUTO-ÉVALUATION / 5

Note-toi honnêtement sur chaque critère. Colorie le nombre de ronds.

01 Physique lisible	☐ ☐ ☐ ☐ ☐
02 Lecture du jeu	☐ ☐ ☐ ☐ ☐
03 Attitude & corps	☐ ☐ ☐ ☐ ☐
04 Fiabilité	☐ ☐ ☐ ☐ ☐
05 Coachabilité	☐ ☐ ☐ ☐ ☐
06 Impact sans ballon	☐ ☐ ☐ ☐ ☐

ENTOURE TES 2 CRITÈRES LES PLUS FAIBLES

ce sont tes priorités des 30 prochains jours

TON IDENTITÉ DE JOUEUR

03

Un coach ne retient pas "un bon joueur". Il retient un joueur **lisible** : "le défenseur qui ne lâche rien", "le shooteur de coin fiable", "le meneur qui fait jouer tout le monde".

Si tu essaies d'être bon partout, tu deviens flou — donc oubliable. Choisis **une identité forte**, prouve-la à chaque match, et deviens impossible à oublier.

EXERCICE · TON RÔLE SIGNATURE

MA PHRASE D'IDENTITÉ — "JE SUIS LE JOUEUR QUI..."

ex. ... défend le meilleur attaquant adverse et ne lâche jamais un ballon

3 ACTIONS QUI LE PROUVENT À CHAQUE MATCH

1.

2.

3.

PARTIE 4

LA VIDÉO QUI TE FAIT REMARQUER

04

Une highlight tape, c'est ton CV. Un coach peut te découvrir sans t'avoir jamais vu jouer en vrai. Voici la structure exacte qui marche.

INTRO 5 S	TES 3 MEILLEURES ACTIONS	DRIVES & SHOTS	DÉFENSE & REBOND	OUTRO
--------------	--------------------------	----------------	------------------	-------

0:00 2:00 - 3:00 MAX

LES RÈGLES

2-3 min max · le coach décide en 20-30 s, donc tes meilleures actions **dès le début**. Que du vrai match, jamais d'entraînement.

REPÈRE-TOI

Une flèche ou un cercle orange sur toi à chaque séquence. Le coach doit savoir qui regarder en 1 seconde.

L'INTRO (5 S)

Prénom NOM · poste · taille · année · club actuel · contact. Clair et rapide.

SANS MOYENS

Téléphone en 1080p posé en hauteur dans un coin, un pote qui filme, et tu notes les minutes de tes bonnes actions en direct.

EXERCICE · TIME-CODE

Repère tes meilleures actions, match par match, avant le montage.

MATCH (DATE / ADVERSAIRE)	MINUTE	TYPE D'ACTION	GARDER
			☐
			☐
			☐
			☐
			☐

CHECKLIST MONTAGE

- | | |
|---|--|
| ☐ Intro avec mes infos | ☐ Durée < 3 min |
| ☐ 3 meilleures actions d'abord | ☐ Outro : stats + contact |
| ☐ Offensif ET défensif | ☐ Musique sobre |
| ☐ Je suis repéré (flèche) | ☐ Exporté en 1080p |

CIBLER LES BONS CLUBS

05

L'erreur classique : viser trois crans au-dessus et se faire jeter. La bonne stratégie : viser **un cran au-dessus** de ton niveau actuel, signer, progresser, recommencer.

La montée FR, de bas en haut : **Départemental** → R3 → R2 → R1 → Pré-National → N3 → N2 → N1 → Pro. Tu vises le palier juste au-dessus du tien.

OÙ

Détections de club (surtout juin-août), camps, journées portes ouvertes.

LE RACCOURCI

Demande à ton coach actuel ses contacts. Il connaît des coachs au-dessus — un mot de lui vaut dix mails.

QUAND

Commence tôt : les effectifs se bouclent souvent avant la fin de saison.

EXERCICE - MA LISTE DE 10 CLUBS CIBLES

CLUB	NIVEAU	CONTACT (COACH / MAIL)	STATUT

Statut : à contacter · contacté · relancé · réponse

LES SCRIPTS DE CONTACT

06

Tu as la vidéo et la liste. Maintenant tu écris. Pas de roman : un coach lit en diagonale. Voici le modèle exact — remplace les crochets par tes infos.

LE PREMIER MAIL AU COACH

Objet : [Poste] [Année] – [Prénom NOM] – [Taille] – recherche club 2026-2027

Bonjour Coach [Nom],

Je m'appelle [Prénom], [poste], [taille], né en [année]. Je joue à [club] en [niveau] et je cherche à rejoindre un club au niveau supérieur la saison prochaine.

Ce que j'apporte : [une phrase — ton identité de la Partie 3].

Ma vidéo (2 min) : [lien]

Je suis disponible pour un essai ou une détection quand vous voulez.

Merci pour votre temps,

[Prénom NOM] — [téléphone] — [mail]

LA RELANCE · J+2

Bonjour Coach, je me permets de revenir vers vous suite à mon message de [jour]. Je reste très motivé à l'idée de rejoindre [club]. Avez-vous pu jeter un œil à ma vidéo ? Belle journée, [Prénom].

LE DÉTAIL QUI CHANGE TOUT

PRESQUE PERSONNE NE RELANCE.

C'est exactement là que tu passes devant 90% des joueurs. Une relance polie à J+2, et tu existes deux fois plus.

LE JOUR-J

07

Tu as ta détection ou ton essai. Maintenant il faut performer **sous pression** — et marquer des points aux yeux du coach, pas seulement au tableau.

AVANT

Bien dormir la veille, repas léger, arriver en avance, échauffement complet. Fixe-toi **UNE** intention (ex. "je sprinte chaque repli").

LE 1ER BALLON

Fais le jeu **simple** pour te libérer : un bon écran, une passe juste. La confiance vient après la première action réussie.

CHECKLIST · PENDANT LE MATCH

- ☐ Je **sprinte** chaque repli défensif (le coach voit l'effort tout de suite)
- ☐ Je **communique** à voix haute en défense ("ballon !", "aide !")
- ☐ J'**encourage** mes coéquipiers, même sans les connaître
- ☐ **Reset 3 secondes** après une erreur : inspire, lâche, action suivante

FICHE DÉBRIEF · APRÈS

CE QUE J'AI BIEN FAIT

...

CE QUI A MANQUÉ

...

1 CHOSE À CORRIGER AU PROCHAIN MATCH

...

TON PLAN 30 JOURS

08

Tout ce qui précède ne vaut rien sans exécution. Voilà ton mois, semaine par semaine. Coche en avançant — la barre se remplit, et toi aussi.

SEMAINE 1 · FONDATIONS

- ☐ Remplir le pacte + l'auto-évaluation /5
- ☐ Définir mon identité de joueur (Partie 3)

SEMAINE 2 · MA VIDÉO

- ☐ Repérer mes actions (time-code) + récupérer le footage
- ☐ Monter et exporter ma highlight tape (< 3 min)

SEMAINE 3 · LE CONTACT

- ☐ Lister mes 10 clubs cibles + écrire mon mail
- ☐ Envoyer aux 10 coachs

SEMAINE 4 · CLOSING

- ☐ Relancer (J+2) ceux qui n'ont pas répondu
- ☐ Préparer + faire au moins 1 détection ou essai

LA BOÎTE À OUTILS

Tu as le système. Voici de quoi aller **deux fois plus vite** : des messages prêts à copier, un exemple déroulé de A à Z, et des prompts IA à coller dans ChatGPT. Tu prends, tu adaptes, tu envoies.

DANS CETTE BOÎTE

- ☐ **6 messages prêts à l'emploi** — du premier mail au "merci" après détection.
- ☐ **Un exemple complet** — le parcours d'un joueur, de l'identité au club signé.
- ☐ **4 prompts IA** — pour écrire tes messages et ton plan en 30 secondes.
- ☐ **Les cartes de référence** + le tracker à dupliquer.

PRÊTS À COPIER · 1/2

Remplace les [crochets] par tes infos. Garde-les courts : un coach lit en diagonale.

1 · LE PREMIER MAIL AU COACH

Objet : Ailier 2008 – Léo MARTIN – 1m88 – recherche club 2026-2027

Bonjour Coach [Nom],

Je m'appelle [Prénom], [poste], [taille], né en [année]. Je joue à [club] en [niveau] et je cherche un club au niveau supérieur la saison prochaine.

Ce que j'apporte : [ta phrase d'identité].

Ma vidéo (2 min) : [lien]

Disponible pour un essai quand vous voulez. Merci,
[Prénom NOM] — [tel] — [mail]

2 · LA RELANCE · J+2

Bonjour Coach, je me permets de revenir vers vous suite à mon message de [jour]. Je reste très motivé à l'idée de rejoindre [club]. Avez-vous pu jeter un œil à ma vidéo ? Belle journée, [Prénom].

3 · LE DM INSTAGRAM (VERSION COURTE)

Bonjour Coach, [poste] [taille] né en [année], je cherche à monter de niveau la saison prochaine. Je me permets de vous envoyer ma vidéo (2 min) : [lien]. Seriez-vous ouvert à un essai ? Merci !

PRÊTS À COPIER · 2/2

4 · À TON COACH ACTUEL (POUR QU'IL TE RECOMMANDE)

Salut Coach, je veux passer un cap la saison prochaine et viser [niveau]. Tu connais des coachs à ce niveau qui cherchent un [poste] ? Un mot de ta part aurait bien plus de poids qu'un mail de moi. Je te laisse ma vidéo si ça peut aider.

5 · LE "MERCI" APRÈS UNE DÉTECTION

Bonjour Coach, merci pour la détection d'hier, j'ai beaucoup appris. Je reste très motivé à l'idée de rejoindre [club]. N'hésitez pas si vous avez besoin d'autres images de jeu. Bonne journée, [Prénom].

6 · GARDER LE CONTACT APRÈS UN "NON"

Merci pour votre retour Coach, je comprends. Je vais continuer à travailler et je me permettrai de revenir vers vous avec une nouvelle vidéo dans quelques mois. Bonne saison à [club] !

À TOI

METS TES VRAIS MESSAGES ICI.

Les messages qui ont VRAIMENT marché pour toi valent de l'or — c'est ce que personne d'autre ne peut copier. Remplace ou complète ces modèles par les tiens.

UN EXEMPLE, DE A À Z

Voici le parcours complet d'un joueur fictif — **Léo, 17 ans, ailier, 1m88, en R2, qui vise le N3.** Copie la logique, pas les réponses.

SON IDENTITÉ (PARTIE 3)

« Je suis le joueur qui défend le meilleur attaquant adverse et shoote le coin sans trembler. »

Ses 3 preuves : 1) il prend le meilleur attaquant en défense · 2) il sprinte chaque repli · 3) il ne force jamais un tir hors de son rôle.

SA VIDÉO (PARTIE 4)

Intro 5s → 3 contres/interceptions → 2 shoots de coin → 1 drive → 1 grosse défense → outro contact. Total : 2 min 10.

SES 3 PREMIERS CLUBS CIBLÉS (PARTIE 5)

CLUB	NIVEAU	STATUT
Club A	N3	Contacté + relancé
Club B	N3	Réponse : essai prévu
Club C	PN	À contacter

TES PROMPTS À COPIER

Colle-les dans ChatGPT ou Claude, remplace les [crochets], et tu as ton texte en 30 secondes.

PROMPT 1 · MA PHRASE D'IDENTITÉ

Tu es coach de basket. Voici comment je joue : [décris ton jeu en 3-4 phrases : poste, qualités, défauts]. Donne-moi 3 propositions de "phrase d'identité" courtes et mémorables au format "Je suis le joueur qui...", centrées sur ma plus grande force.

PROMPT 2 · MON MAIL DE CONTACT

Écris un mail court et pro à un coach de basket pour demander un essai. Infos : [prénom], [poste], [taille], né en [année], club [X] en [niveau], je vise [niveau], ma force : [phrase d'identité], vidéo : [lien]. Ton direct, 6 lignes max, sans blabla.

PROMPT 3 · MON PLAN D'ENTRAÎNEMENT CIBLÉ

Mes 2 points faibles sont [critère 1] et [critère 2]. Donne-moi un plan de 4 semaines, 3 séances/semaine, avec des exercices concrets faisables seul ou en salle, pour progresser dessus sans me blesser.

À GARDER SOUS LE COUDE

CARTE MÉMO · SCREENSHOT AVANT TA DÉTECTION

CE QU'UN COACH VEUT VOIR

Énergie · repli défensif · jeu simple · communication · constance.

CE QUI TE GRILLE

Râler · forcer · marcher au repli.

QUAND VISER UNE DÉTECTION

La plupart des détections et essais se font de **mai à août** (effectifs de la saison suivante), avec une 2^e fenêtre en **septembre**. Contacte tôt : beaucoup d'effectifs se bouclent avant la fin de saison.

MINI-FAQ

Pas de vidéo de match ? Filme tes 2 prochains matchs au téléphone, même de loin. Mieux qu'un highlight d'entraînement.

Mon coach bloque ma sortie ? Reste correct, préviens tôt, et avance en parallèle : un club intéressé fait souvent bouger les choses.

On me dit trop petit ? Compense par ta vitesse, ta défense et ton QI — montre-le dans ta vidéo.

TRACKER LIVE

TON TABLEAU DE BORD CLUBS

Duplique le tracker en ligne pour suivre tes relances en temps réel : [colle ici ton lien Google Sheet / Notion]

— LA SEULE CHOSE QUI COMPTE MAINTENANT

TES PROCHAINES 48 HEURES.

Ne referme pas ce fichier sans avoir fait **UNE** chose. Pas dix. Une.

ACTION IMMÉDIATE

Écris le nom d'UN club au-dessus de ton niveau, et l'adresse mail de son coach. C'est tout. Le reste suit.

Club + mail du coach

Tu joues petit en match alors que tu es bon à l'entraînement ? Ça, c'est le prochain combat — et il a son propre système.

À SUIVRE....