

PERF'HEX

Comment multiplier tes chances d'être repéré par un club pro

En appliquant une méthode en 4 étapes, même si personne ne te connaît



Introduction



Beaucoup de jeunes joueurs ont le niveau... mais restent invisibles aux yeux des clubs pros. Pourquoi ? Parce qu'ils n'ont pas les codes, ni les outils pour se faire remarquer. Ce guide a été conçu pour t'aider à dépasser cette barrière. Tu n'as pas besoin d'être dans un centre de formation, ni d'avoir un réseau pour avancer. Tu as juste besoin d'une méthode claire, simple, et applicable. Dans les prochaines pages, tu découvriras un plan en 4 étapes qui te permettra de créer ton profil, construire ta vitrine, adopter les bons réflexes, et surtout te rendre visible auprès des bons clubs. Ce guide est fait pour toi si tu es motivé, prêt à agir, et déterminé à donner une vraie chance à ton rêve.

Ton plan



01

Crée un profil de joueur clair et repérable

Définis ton poste, ton style, tes points forts. Si un recruteur ne peut pas te décrire en une phrase, il ne se souviendra pas de toi. Construis un profil cohérent, crédible et mémorisable, même sans palmarès ou club de renom.

02

Construis ta vitrine personnelle (vidéo, réseaux, CV)

Montre qui tu es avec une vidéo percutante, un compte Insta optimisé et un CV simple mais impactant. Tu dois être trouvable, lisible et contactable en moins de deux minutes. Ta vitrine, c'est ta carte d'entrée dans le monde pro.

03

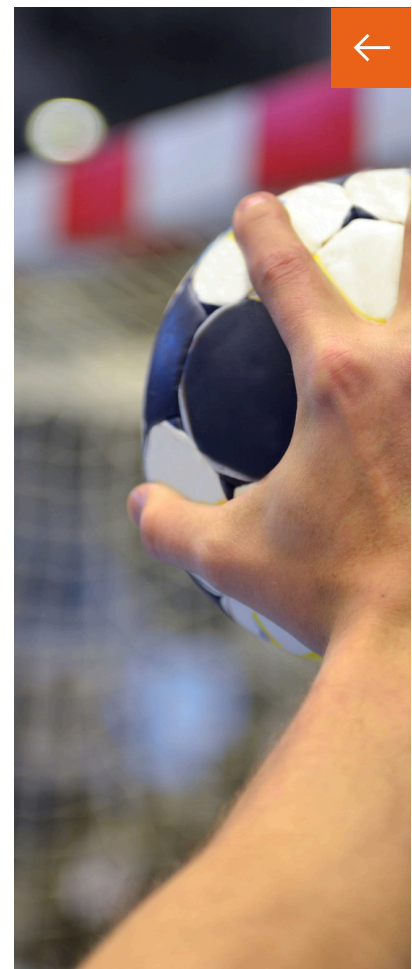
Adopte les codes que les recruteurs attendent

Ce qu'ils regardent ? Ton attitude, ta compréhension du jeu, ta coachabilité. Ce qu'ils retiennent ? Ton sérieux, ta régularité, ta mentalité. Même sans statistiques de fou, tu peux marquer des points si tu montres que tu penses et agis comme un joueur pro.

04

Prends les devants et contacte les clubs intelligemment

Si tu ne vas pas vers eux, personne ne viendra vers toi. Prépare ton message, choisis les bons canaux, envoie ton profil complet. Ceux qui osent contacter les clubs de manière structurée sortent du lot et gagnent du temps dans leur parcours.



ETAPE 1 :

Le profil

Pourquoi ton profil joueur doit être clair et reconnaissable

Si un recruteur ne peut pas te résumer en une phrase, il ne se souviendra pas de toi. Ton poste, ton style de jeu et tes forces doivent être limpides. Ce n'est pas une question d'égo : c'est une question de lisibilité. Crée un profil précis, cohérent, et aligné avec ce que tu veux devenir.

Comment créer un profil impactant en 3 éléments clés ?

Choisis ton poste principal. Décris ton style de jeu en une phrase (ex : "ailier rapide et agressif, solide en repli défensif"). Mets en avant 2 ou 3 points forts. Rédige une mini bio claire et mémorable. Tu pourras la réutiliser dans ta vidéo, ton Insta, ton CV ou tes prises de contact.



ETAPE 2 : La vitrine



S Forces

Qu'est-ce qui te distingue des autres ? Ton explosivité, ta vision, ta rigueur ? Identifie tes vraies forces : celles qui font de toi un profil unique aux yeux d'un coach ou recruteur.

W Faiblesses

Sois lucide : tu n'es pas parfait. Manque de jeu sans ballon ? Mauvaise gestion émotionnelle ? En l'identifiant positivement, tu montres que tu es coachable, que tu sais où progresser.

O Opportunités

Tu joues une coupe régionale ? Ton coach connaît un centre de formation ? Tu es visible sur Insta ? Note ce qui peut te faire passer un cap dans les semaines à venir et utilise-le..

T Menaces

Qu'est-ce qui pourrait te freiner ? Une blessure ? Trop de stress ? Pas assez de temps pour t'entraîner ? Anticipe pour mieux t'organiser et sécuriser ta progression en éliminant une à une les menaces.



ETAPE 3 : Les codes



Comprends ce que cherche un recruteur



Joue simple mais juste, pas spectaculaire à tout prix



Adapte ton attitude et ton comportement en match



Montre ton implication sans ballon (placement, repli)



Sois coachable : montre que tu apprends vite




Reste constant, même dans les temps faibles



Travaille ta communication sur et en dehors du terrain



Donne confiance à ton équipe, pas juste à toi-même

 Chaque action, chaque posture, chaque échange peut te faire gagner (ou perdre) des points dans la tête d'un recruteur.

ETAPE 4 : Les contacts



Contacte les clubs avec stratégie et confiance

Attendre que quelqu'un te découvre est une erreur. Les joueurs les plus malins n'attendent pas : ils prennent les devants intelligemment.

Prépare un message court, clair, personnalisé. Rappelle qui tu es, ce que tu apportes, et surtout : donne envie de te découvrir.

Contacte les clubs via Instagram, LinkedIn, leur site officiel ou en direct pendant des événements. Fournis un lien vers ta vidéo highlight, ton CV sportif, et ajoute un message professionnel. Tu ne spammes pas, tu proposes une opportunité.

Crée un tableau de suivi de tes contacts : à qui tu as écrit, qui a répondu, qui relancer. Et surtout : relance poliment après 7 à 10 jours.

Cette étape seule peut te faire passer de "joueur inconnu" à "joueur à suivre". Ne sous-estime jamais le pouvoir d'un message bien structuré envoyé à la bonne personne, au bon moment.





PRINCIPES DE BASE ET CONSEILS PRATIQUES

Principes de base

- **Clarté des objectifs** : Savoir ce que tu veux (intégrer un centre ? signer en semi-pro ?) t'aide à agir avec intention et constance.
- **Cohérence** : Ton profil, tes vidéos, ton message doivent refléter la même énergie. Cela inspire confiance.
- **Discipline** : Être visible demande de la régularité. Les petits efforts répétés créent des opportunités inattendues.

Conseils pratiques

- **Communication impactante** : Prépare ton message de contact. Sois clair, pro, et simple. Évite les longs discours.
- **Organisation personnelle** : Note les clubs contactés, les relances à faire, les retours reçus. Agis comme un joueur déjà pro.

PLAN D'ACTION 30 JOURS



Semaine 1 : Pose les bases

- Définis ton profil (poste, style, points forts)
- Écris ta bio type (1-2 phrases que tu utiliseras partout)
- Note tes stats et parcours pour ton CV

Semaine 2 : Crée ta vitrine

- Tourne et monte une vidéo de 1 à 2 minutes avec tes meilleurs moments
- Crée ou nettoie ton compte Instagram (ou TikTok)
- Mets en ligne ton CV (Canva, Google Drive)

Semaine 3 : Prépare ton approche

- Rédige ton message type pour les clubs
- Trouve 10 clubs ou recruteurs à contacter (recherche Insta, sites, tournois)
- Crée ton tableau de suivi

Semaine 4 : Passe à l'action

- Envoie 1 message personnalisé par jour pendant 7 à 10 jours
- Relance poliment ceux qui n'ont pas répondu au bout de 10 jours
- Continue à poster du contenu (1 highlight ou story/semaine)

🎯 Commence dès que possible et répète ce processus tous les 3 mois. Tu ne sauras jamais quand ta vidéo ou ton message tombera devant les bons yeux.



Conclusion

Attendre d'être repéré, c'est laisser ton avenir au hasard.

Les joueurs les plus malins prennent l'initiative. Ils agissent avec méthode, clarté et ambition.

Tu as maintenant les clés. Un profil clair. Une vitrine visible. Une attitude pro. Une stratégie directe. Ne laisse pas ces outils dans un tiroir : applique-les.

Prépare un message simple, pro, personnalisé. Fournis ta vidéo, ton CV, ton compte Insta. Et contacte les clubs, les recruteurs, les coaches. Tu ne demandes pas une faveur. Tu proposes une opportunité.

Note à qui tu écris. Qui répond. Qui relancer. Et fais-le, calmement, avec respect et persévérance.

Un message bien envoyé peut tout changer. Il peut faire de toi un inconnu... un nom à suivre.

Tu n'as plus besoin d'attendre que la lumière vienne à toi. Tu peux devenir ta propre vitrine.

Comme je souhaite que tu réussisses, tu trouveras dans les pages qui suivent les bonus pour booster tes chances :

un modèle de CV,

un modèle de message de contact par mail,

un modèle de DM,

et mes conseils pour créer des highlights percutantes !

C'est ton avenir, toi seul peut le faire, alors GO !

BONUS : MODÈLE DE CV

INFOS GÉNÉRALES

Nom : [Prénom NOM]

Date de naissance : [jj/mm/aaaa]

Âge : [xx ans]

Taille / Poids : [ex. 1m82 / 75 kg]

Poste : [ex. Meneur, Ailier, Milieu offensif...]

Pied / Main dominante : [Gauche / Droite]

Téléphone : [+33 6 xx xx xx xx]

E-mail : [adresse@email.com]

Instagram / YouTube : [@pseudo | lien vers vidéos highlights]

Ville / Région : [Ville - Code postal]

PROFIL

Phrase courte et claire (max 3 lignes) décrivant ton style et tes points forts.
Ex : Ailier explosif, très actif sans ballon. Fort en 1v1, capable de débloquent une situation. Excellent repli défensif.

PARCOURS SPORTIF

Saison, Club, Catégorie, Niveau, Rôle principal

STATS (si disponibles)

Moyenne par match (Points, passes, interception, temps de jeu...), vitesse 30 m, détente verticale, Vo2max, etc.

COMPÉTENCES CLÉS

- Vision de jeu / anticipation
- Lecture défensive
- Endurance / engagement
- Respect des consignes
- Communication sur le terrain

OBJECTIF

Intégrer un club structuré ou un centre de formation dès la saison [20xx–20xx], pour continuer à progresser dans un cadre exigeant.

BONUS : MESSAGE DE CONTACT

Objet (si e-mail) :

Candidature spontanée – Profil joueur [poste] – [Prénom NOM]

Message :

Bonjour [Nom du recruteur ou coach],

Je me permets de vous contacter car je souhaite intégrer un environnement structuré et ambitieux afin de poursuivre ma progression.

Je suis [Prénom NOM], [âge] ans, [poste] évoluant actuellement au [nom du club].

Mon profil : [ex. Ailier rapide et agressif, bon en 1v1 et solide défensivement].

Vous trouverez ici :

- ma vidéo highlights (1min30) 📌 [lien YouTube / Drive]
- mon CV sportif 📌 [lien PDF ou Google Drive]

Je reste disponible pour tout échange, observation en match ou essai, si mon profil peut correspondre à vos besoins actuels ou futurs.

Merci pour votre attention,
Sportivement,

[Prénom NOM]

📞 [numéro de téléphone]

✉️ [adresse e-mail]

📷 [@insta_pro / lien vers profil sportif]

BONUS : DM DE CONTACT

Bonjour 🙌

Je me permets de vous écrire rapidement.

Je suis [Prénom, âge], [poste] actuellement au [nom du club], et je cherche à intégrer un projet structuré pour continuer à progresser.

Voici une vidéo courte de mon profil 📺 : [lien vidéo highlights]

Mon CV sportif est dispo ici 📄 : [lien PDF ou Drive]

Si vous pensez que mon profil peut correspondre à vos besoins ou que vous souhaitez en savoir plus, je suis dispo avec plaisir



Merci pour votre temps et votre attention,

[Prénom NOM]

@insta_pro (si ce n'est pas ce compte)

✓ **RAPPELS IMPORTANTS POUR UN BON DM :**

- RESTE SIMPLE, HUMBLE ET DIRECT
- NE FAIS PAS UN PAVÉ : LE BUT EST D'ÉVEILLER LA CURIOSITÉ
- TOUJOURS INCLURE UN LIEN CLIQUABLE VERS TA VIDÉO ET TON CV

BONUS : MAKING OFF

Voici mes meilleurs conseils pour des vidéos highlights percutantes :

1- Commence par isoler des extraits significatifs de ton jeu, chaque extrait doit faire 7 secondes maximum ;

2- Compile ces extraits dans une vidéo courte, intense, centrée sur tes points forts, d'une à deux minutes maximum. Elle doit donner envie à la personne qui visionnera d'en savoir plus ;

3- Structure ta vidéo :

- Introduction avec ton nom, poste, âge, club actuel.
- 5 à 10 actions clés qui montrent tes qualités (enchaînements, prises de décision, vision, déplacements sans ballon...).
- Sous-titres courts ou légende pour expliquer ce que le recruteur regarde.

 Selon une étude, un recruteur met en moyenne 12 secondes à décider s'il continue ou non à regarder une vidéo de joueur.

➔ Utilise une plateforme gratuite comme CapCut ou InShot pour monter ta vidéo rapidement, même depuis ton téléphone.

Ce que Perf'Hex peut faire pour VOUS ?



Vous avez le niveau. Ce qu'il vous manque, c'est la structure, la clarté et la progression individualisée. Avec nos accompagnements Hoops Pro Mastery, Hoops Mastery et Hoops Youth Mastery, nous vous aidons à atteindre votre vrai potentiel, physiquement, mentalement, techniquement.

Que vous soyez en club amateur, en post-formation ou déjà professionnel, nous construisons avec vous un plan sur-mesure pour franchir un cap, corriger vos freins invisibles, et booster vos chances d'être repéré ou signé.

Grâce à un suivi individualisé, des outils de pointe et une méthode validée par des joueurs pros et des coachs de haut niveau, vous ne serez plus un joueur parmi d'autres. Vous deviendrez un joueur à suivre.

