

Sport, mental et passion : le Saint-Thomas Basket en déplacement à Fécamp pour conseiller des lycéens et collégiens



Lauriane Dolt, habituée à donner des consignes à des professionnels du STB, a été très à l'aise avec les jeunes. Paris Normandie

Les sections sportives du lycée La Providence à Fécamp ont accueilli une partie du staff du STB. Une rencontre enrichissante, initiée par leur professeur d'EPS, autour du sport, de la préparation mentale et du dépassement de soi.

Jeudi 9 octobre 2025 au lycée La Providence à Fécamp, les élèves des sections sportives (basket, handball, piscine, gym et équitation) ont eu la chance de rencontrer une partie du staff du Saint-Thomas-Basket (STB). Cette rencontre a été à l'initiative de David Botte, professeur d'EPS du collège. « En tant qu'ancien joueur et entraîneur du STB, j'ai eu l'opportunité de rencontrer Lauriane Dolt, coach de l'équipe de N1 de basket, Louis Caruel, le préparateur physique, Anthony Van Hell, le manager général du club et Jordan Robertson, joueur de N1 de nationalité américaine, explique l'enseignant. Ils ont bien volontiers accepté mon invitation à venir partager leurs expériences avec les 95 élèves des cinq sections sportives. »



Une leçon de basket par Jordan Robertson, joueur de N1 du STB. Guillaume (à gauche) et Loan, 12 ans, en classe de 5ème, ont adoré la séance. Paris Normandie



Louis Caruel a donné quelques conseils d'assouplissement pour éviter les blessures. Paris Normandie





Lauriane Dolt et Jordan Robertson ont donné des conseils pour devenir un petit champion. Paris Normandie



Louis Caruel, Anthony Van Hell, Jordan Robertson, Lauriane Dolt et David Botte. Les 95 élèves ont été attentifs et n'ont pas hésité à poser des questions, certaines en anglais, à Jordan Robertson. Paris Normandie

Bien manger, dormir, s'hydrater

Un premier temps dans l'amphithéâtre du lycée a porté sur les entraînements, la nutrition, la préparation physique, le sommeil et la gestion du stress. « Un échange sous forme de questions-réponses », précise David Botte. « Pour devenir un sportif professionnel, il faut la combinaison de plusieurs facteurs : le mental, le sacrifice, la passion, la confiance en soi et atteindre ses propres limites », a décrit Lauriane Dolt aux élèves attentifs. Louis Caruel a, quant à lui, insisté sur le bien dormir, le bien s'hydrater et le bien manger pour devenir un champion.

« J'ai trouvé cela intéressant et j'ai retenu qu'il faut se coucher à heures régulières pour être concentré pendant l'activité sportive », raconte Victorine, de la section équitation, 12 ans. Après cet échange d'une heure, les élèves ont participé dans le gymnase du lycée à des ateliers de basket animés par le staff du STB.