

# Basketball IQ

Jordan Lemaire

04/12/2025

## Table des matières

<b>Introduction</b>	<b>7</b>
<b>Chapitre 1 : Ce qu'est vraiment le QI basket</b>	<b>18</b>
1.1- Pourquoi on parle de "QI basket" . . . . .	18
1.2- Le QI basket, ce n'est pas ton physique . . . . .	19
1.3- Le QI basket, ce n'est pas juste tes "skills" . . . . .	20
1.4- Ce que j'appelle vraiment "QI basket" . . . . .	21
1.5- QI basket et intelligence "générale", ce n'est pas la même chose . . . . .	23
1.6- Trois erreurs fréquentes quand on parle de QI basket	24
1.7- Comment le QI basket se traduit concrètement sur le terrain . . . . .	25
1.8- Les composantes mentales et cognitives du QI basket	27
1.9- Pourquoi deux joueurs avec le même niveau technique n'ont pas le même impact . . . . .	29
1.10- Le QI basket se voit surtout sans ballon . . . . .	30
1.11- Le QI basket, possession par possession . . . . .	31
1.12- Ce que ce livre va t'apporter concrètement . . . . .	32
<b>Chapitre 2 : Comment le cerveau voit et comprend le jeu</b>	<b>34</b>
2.2- Comment tes yeux voient vraiment le terrain . . . . .	34
2.3- Comment ton cerveau filtre le chaos d'un match . . . . .	34
2.4- Comment ton cerveau prédit l'action suivante . . . . .	34
2.5- Comment ton cerveau prend une décision en moins d'une seconde . . . . .	34
2.6- L'automatisme : ton meilleur allié (et ton pire ennemi)	34
2.7- Pourquoi deux joueurs avec le même niveau technique n'ont pas le même QI basket . . . . .	34

2.8- Relier cerveau et terrain : ce que tu peux faire dès maintenant . . . . .	34
2.9- Ce que tu dois garder en tête de ce chapitre . . . . .	34
<b>Chapitre 3 : Les fondamentaux invisibles d'un joueur intelligent</b>	<b>35</b>
3.2- L'attention : ton projecteur interne . . . . .	35
3.3- Les repères : savoir où tu es et ce qui va arriver . . . . .	35
3.4- La gestion du stress : ton cerveau sous pression . . . . .	35
3.5- Les routines : enlever le hasard de tes décisions . . . . .	35
3.6- La mémoire du jeu : ce que tu gardes dans la tête pendant le match . . . . .	35
3.7- Le dialogue intérieur : la voix dans ta tête qui influence tes décisions . . . . .	35
3.8- La présence : être vraiment là, et pas un quart d'heure en retard . . . . .	35
3.9- L'énergie mentale : gérer ton carburant pendant le match . . . . .	35
3.10- Rassembler ces micro-compétences : le socle invisible de ton QI basket . . . . .	36
<b>Chapitre 4 : Lire le terrain en une seconde</b>	<b>36</b>
4.2- Les quatre infos clés à repérer en priorité . . . . .	36
4.3- Le scan visuel à la réception du ballon . . . . .	36
4.4- Le scan sans ballon : voir avant les autres . . . . .	36
4.5- Où poser ton regard : concret et précis . . . . .	36
4.6- Adapter ton scan à la situation de jeu . . . . .	36
4.7- Comment entraîner ton scan visuel au quotidien . . . . .	36
4.8- Gérer la pression et la fatigue sans perdre ta lecture . . . . .	36
4.9- Faire de la lecture du terrain une habitude quotidienne . . . . .	37
<b>Chapitre 5 : Anticiper plutôt que réagir</b>	<b>37</b>
5.2- Lire les intentions adverses : ce que le corps annonce avant le ballon . . . . .	37
5.3- Connaître les habitudes de ses coéquipiers : anticiper pour mieux créer . . . . .	37
5.4- Comprendre les schémas : quand tu connais déjà le film . . . . .	37
5.5- Créer une seconde d'avance en attaque . . . . .	37
5.6- Anticiper en défense : fermer la porte avant que l'attaque ne la voie . . . . .	37
5.7- Rendre l'anticipation automatique : passer de "penser" à "voir" . . . . .	37

5.8- Passer de spectateur à acteur du jeu . . . . .	37
<b>Chapitre 6 : Choisir systématiquement l'option la plus rentable</b>	<b>38</b>
6.2 - Tir, passe, drive, temporisation : les 4 grandes familles de décisions . . . . .	38
6.3 - Le rapport risque / récompense appliqué au basket	38
6.4 - Intégrer les forces et faiblesses de chacun . . . . .	38
6.5 - Décider vite : simplifier ton arbre de décision . . . . .	38
6.6 - S'entraîner à comparer les options . . . . .	38
6.7 - Accepter d'être "ennuyeux" parfois... pour être décisif au bon moment . . . . .	38
<b>Chapitre 7 : QI basket du porteur de balle</b>	<b>38</b>
7.2- Lire les aides : voir plus loin que ton défenseur . . .	38
7.3- Utiliser le dribble comme un outil, pas comme un refuge . . . . .	39
7.4- Gérer le tempo : quand accélérer, quand ralentir . .	39
7.5- La prise de tir du porteur de balle : qu'est-ce qu'un bon tir pour toi ? . . . . .	39
7.6- Le jeu en pick and roll : penser avantage, pas système	39
7.7- Gérer la pression défensive : rester lucide sous le feu . . . . .	39
7.8- Connecter ton cerveau à ceux de tes coéquipiers . .	39
7.9- Entrainer ton QI de porteur de balle au quotidien .	39
<b>Chapitre 8 : QI basket du joueur sans ballon</b>	<b>40</b>
8.2- Se démarquer intelligemment : plus tôt, plus simple, plus court . . . . .	40
8.3- Occuper les bons espaces : comprendre la géographie du terrain . . . . .	40
8.4- Couper au bon moment : utiliser le cercle comme point de rendez-vous . . . . .	40
8.5- Punir les aides : être là où la défense délaisse . .	40
8.6- Créer des angles de passe : voir le jeu comme un meneur... sans la balle . . . . .	40
8.7- Être une menace permanente même sans toucher la balle . . . . .	40
8.8- Comment t'entraîner concrètement à mieux jouer sans ballon . . . . .	40
<b>Chapitre 9 : QI basket en défense individuelle</b>	<b>41</b>
9.2- L'angle : forcer là où tu veux que le jeu aille . . . .	41
9.3- La distance défensive : ni collé, ni spectateur . . .	41

9.4- Anticiper le dribble : lire le corps, pas seulement la balle . . . . .	41
9.5- L'utilisation du corps : gêner sans faire faute . . . . .	41
9.6- Exploiter les points faibles de l'attaquant . . . . .	41
9.7- Gérer les écrans en défense individuelle . . . . .	41
9.8- Le timing des mains : contester, gêner, intercepter . . . . .	41
9.9- Défense individuelle en post-up : tenir le duel dos au panier . . . . .	41
9.10- Défense individuelle en transition : survivre aux 1c1 en course . . . . .	42
9.11- Connecter tout ça : ton « plan défensif » en 1c1 . . . . .	42
<b>Chapitre 10 : QI basket en défense collective</b>	<b>42</b>
10.2- Comprendre les aides : quand, pourquoi, jusqu'où . . . . .	42
10.3- Les rotations : penser en décalage, pas en poursuite . . . . .	42
10.4- Les close-outs : l'art d'arriver sans se faire tuer . . . . .	42
10.5- Les changements défensifs : quand c'est une bonne idée, quand ça ne l'est pas . . . . .	42
10.6- Se placer pour gêner au maximum sans forcément toucher la balle . . . . .	42
10.7- Communiquer intelligemment : dire ce qui aide vraiment . . . . .	43
10.8- Adapter la défense collective aux différents types d'attaque . . . . .	43
10.9- Comment progresser concrètement en défense collective . . . . .	43
10.10- Devenir ce joueur qui stabilise la défense . . . . .	43
<b>Chapitre 11 : Le cerveau du meneur et le jeu collectif</b>	<b>43</b>
11.2- Comment un meneur lit une possession avant même de dribbler . . . . .	43
11.3- Organiser le jeu: mettre les pièces au bon endroit . . . . .	43
11.4- Sentir le rythme: quand accélérer, quand calmer . . . . .	43
11.5- Identifier et exploiter les mismatches . . . . .	43
11.6- Appeler les bons systèmes au bon moment . . . . .	44
11.7- Mettre chaque coéquipier dans ses meilleures situations . . . . .	44
11.8- Communiquer comme un meneur: simple, tôt, constant . . . . .	44
11.9- Le double cerveau: penser pour toi et pour l'équipe . . . . .	44
11.10- Comment entraîner son cerveau de meneur au quotidien . . . . .	44
<b>Chapitre 12 : Transformer les erreurs en intelligence</b>	

<b>de jeu</b>	<b>44</b>
12.2- Ce que ton cerveau fait spontanément après une erreur . . . . .	44
12.3- Construire ton “journal d’erreurs” de joueur intelligent . . . . .	44
12.4- Distinguer erreur mécanique, erreur de lecture et erreur émotionnelle . . . . .	44
12.5- Ton protocole de débrief après match . . . . .	45
12.6- Utiliser les erreurs des autres pour progresser deux fois plus vite . . . . .	45
12.7- Développer une “hygiène d’analyse” après chaque séance . . . . .	45
12.8- Transformer la honte en curiosité . . . . .	45
12.9- Amener ton équipe dans cette logique d’analyse .	45
12.10- Résumer ton processus personnel . . . . .	45
<b>Chapitre 13 : Entrainer son QI basket au quotidien</b>	<b>45</b>
13.2- Drills de prise d’information : voir plus, plus tôt .	45
13.3- Jeux réduits : le laboratoire idéal pour ton QI basket	45
13.4- Contraintes de décision : créer des réflexes intelligents . . . . .	46
13.5- Visualisation : répéter sans s'user physiquement .	46
13.6- Routines mentales : stabiliser ton cerveau . . . . .	46
13.7- Organiser ta semaine pour entraîner ton QI basket	46
13.8- Faire le lien entre neurosciences et terrain, sans se compliquer la vie . . . . .	46
13.9- Ce que tu peux commencer à faire dès maintenant	46
<b>Chapitre 14 : Utiliser la vidéo comme accélérateur de QI basket</b>	<b>46</b>
14.2- Ce que la vidéo fait à ton cerveau (et pourquoi c'est puissant) . . . . .	46
14.3- Trois types de vidéos qui font vraiment progresser	46
14.4- Comment regarder un match de soi de façon intelligente . . . . .	47
14.5- Comment analyser un entraînement pour booster tes lectures . . . . .	47
14.6- Regarder la NBA/EuroLeague sans se perdre : une méthode simple . . . . .	47
14.7- Lire plus vite grâce à la vidéo : un protocole que tu peux suivre . . . . .	47
14.8- Reconnaître des patterns : entraîner ton cerveau comme un « radar » . . . . .	47

14.9- Transférer ce que tu vois sur le terrain : le pont entre vidéo et pratique . . . . .	47
14.10- Comment utiliser la vidéo quand tu es coach . . . . .	47
14.11- Comment utiliser la vidéo quand tu es parent ou accompagnant . . . . .	47
14.12- Erreurs fréquentes avec la vidéo (et comment les éviter) . . . . .	48
14.13- Construire ta routine vidéo personnelle . . . . .	48
14.14- Ce que tu peux faire dès maintenant . . . . .	48
<b>Chapitre 15 : Construire un environnement qui développe le QI basket</b>	<b>48</b>
15.2- La culture d'équipe : ce que ton groupe valorise vraiment . . . . .	48
15.3- Le rôle du coach : passer de chef d'orchestre à "guide de lecture" . . . . .	48
15.4- Le rôle des parents : sortir de la logique "combien de points ?" . . . . .	48
15.5- Le joueur : arrêter d'attendre et devenir acteur de son environnement . . . . .	48
15.6- Structurer les entraînements pour provoquer la réflexion . . . . .	48
15.7- L'importance de la sécurité psychologique : oser réfléchir sans peur . . . . .	49
15.8- Installer des rituels qui orientent le cerveau vers la compréhension . . . . .	49
15.9- Gérer les résultats sans casser l'intelligence de jeu . . . . .	49
15.10- Connecter le terrain, la vidéo et la discussion . . . . .	49
15.11- Construire tout ça progressivement, sans vouloir tout changer d'un coup . . . . .	49

# Introduction

Si tu lis ces lignes, il y a de grandes chances que tu aies déjà vécu cette situation : tu sors d'un match avec une sensation bizarre. Tu n'as peut-être pas mal joué, tu as peut-être même bien défendu, mis quelques tirs... mais au fond de toi, tu sais qu'il y a eu trop de possessions gâchées.

Une passe forcée alors qu'un coéquipier était tout seul dans le corner. Un drive dans la raquette alors qu'il y avait trois défenseurs devant toi. Un tir pris trop tôt dans la possession. Une aide défensive oubliée qui coûte un panier facile.

Et souvent, ce n'est pas une question de muscles, de détente ou de vitesse. C'est une question de choix.

Ce livre parle exactement de ça : ta capacité à faire, encore et encore, le choix qui donne le plus de chances à ton équipe de marquer ou d'empêcher l'adversaire de marquer. On appelle ça le QI basket.

Et contrairement à ce qu'on entend parfois, ce n'est pas un "don". Ce n'est pas réservé à quelques génies du jeu. C'est quelque chose que tu peux entraîner, structurer, développer, comme un shoot ou un handle.

C'est ce que je vais te montrer dans ce livre.

---

## **Ce que tu ressens déjà... sans mettre de mots dessus**

Avant de parler de "QI basket", je veux partir de situations concrètes que tu as sûrement déjà vécues, que tu sois joueur, coach, parent ou simple passionné.

- Tu vois un coéquipier qui n'est pas le plus rapide, pas le plus costaud, mais qui est toujours bien placé. Il intercepte des passes sans avoir l'air de forcer, il coupe les lignes de drive, il arrive en aide au bon moment, il fait la passe juste. On a l'impression qu'il a toujours une demi-seconde d'avance.
- Tu connais un joueur qui est plus athlétique que la moyenne, qui peut créer son tir quand il veut, mais qui, dans les moments importants, prend souvent la mauvaise décision. Il force, il s'enferme dans la défense, il oublie un

coéquipier ouvert.

- Tu as déjà regardé un match depuis les tribunes ou devant ta télé en te disant : "Mais pourquoi il n'a pas fait la passe ? C'était évident !".
- Ou tu t'es déjà surpris à revoir une action dans ta tête après coup en te disant : "En fait, j'aurais dû driver côté faible", "En vrai, le tir était pour l'intérieur au poste bas", "Si j'avais reculé d'un pas en défense, je l'obligeais à tirer à trois points".

Tout ça, ce sont des questions de lecture et de décision. Ton corps fait ce qu'il peut avec ce que ton cerveau lui demande de faire. Si la lecture est mauvaise, l'exécution peut être parfaite... le résultat restera mauvais.

Ce livre est là pour mettre des mots, des explications et surtout des méthodes d'entraînement sur ce que tu vois, ressens et pressens déjà : certaines décisions sont plus intelligentes que d'autres, et tu peux apprendre à les prendre plus souvent.

---

### **Le vrai sujet du livre : ton cerveau en situation de jeu**

Quand on parle de "QI basket", on fait souvent très vite des raccourcis :

- "Lui, il a un gros QI basket"
- "Lui, il ne comprend rien au jeu"

Comme si c'était une sorte de note globale gravée dans le marbre.

Dans ce livre, je vois les choses autrement. Pour moi, le QI basket, c'est ta capacité à utiliser ton cerveau de la bonne façon au bon moment sur le terrain.

Concrètement, dans une possession, ton cerveau doit :

1. Voir ce qui se passe (où sont les joueurs, qui fait quoi, quelles sont les distances, quels sont les espaces).
2. Comprendre ce que ça veut dire (cet espace est dangereux, ce joueur est en retard, cette aide arrive, ce tir-là

est compliqué, cette ligne de passe est ouverte).

3. Prédire ce qui va arriver dans une seconde (si je drive là, où va venir l'aide ? Si le shooteur coupe, comment la défense va réagir ?).
4. Choisir une option parmi plusieurs (tirer, passer, attaquer, fixer, ralentir, accélérer, changer de rôle en défense, switcher, rester, etc.).
5. Agir vite, sans avoir le temps de réfléchir longtemps.

Et tout ça se joue en moins d'une seconde, parfois en quelques dixièmes. C'est violent pour le cerveau. C'est normal de se tromper. Mais on peut l'entraîner pour qu'il se trompe moins souvent et qu'il prenne de meilleures décisions, plus vite.

Ce livre, c'est une sorte de mode d'emploi pour ça : comment ton cerveau traite une action de basket, et comment tu peux l'aider à mieux le faire.

---

### **Pourquoi j'insiste sur les neurosciences (mais sans te faire un cours de fac)**

Je vais souvent parler du cerveau dans ce livre, de la façon dont il fonctionne, de ce qui l'aide et de ce qui le bloque. Mais je ne vais pas t'embarquer dans un cours théorique.

Je m'appuie sur deux choses :

- Ce que la recherche en neurosciences montre sur la prise de décision, la perception, la mémoire, l'attention.
- Ce que j'ai observé et testé sur le terrain, en entraînements, en matchs, en vidéo, avec des joueurs de niveaux très différents.

Je ne suis pas un neuroscientifique enfermé dans un labo. Je suis quelqu'un qui vit le basket, qui le regarde, qui le décortique, et qui est allé chercher du côté des neurosciences des explications et surtout des outils.

A chaque fois que je parlerai du cerveau, ce sera pour aller vers quelque chose de concret pour toi : une manière de t'entraîner,

une façon de voir, un exercice, une habitude à changer, une question à te poser.

L'idée, ce n'est pas que tu deviennes expert en biologie, c'est que tu comprennes mieux pourquoi, dans certaines situations :

- Tu ne vois tout simplement pas un coéquipier ouvert.
- Tu paniques sous la pression.
- Tu "sais" quoi faire... mais tu le fais trop tard.
- Tu te bloques après une erreur.
- Ou au contraire, tu te sens dans une sorte de fluidité totale où tout paraît simple.

Une fois qu'on comprend ce qui se passe dans le cerveau, on peut le travailler intelligemment.

---

### **Pourquoi ce livre peut t'aider même si tu n'es pas "un talent naturel"**

Je vais être très clair : ce livre ne repose pas sur l'idée que tu aies un "profil parfait". Il est écrit pour des joueurs rapides comme pour des lents, pour des intérieurs comme pour des meneurs, pour des jeunes, des adultes, des amateurs, des pros en devenir, des coachs, des parents.

Le QI basket est justement ce qui peut te permettre de :

- Rester sur le terrain même si tu n'es pas le plus explosif.
- Avoir une vraie valeur pour ton équipe même si tu ne scores pas 20 points par match.
- Monter de catégorie en compensant une partie de l'écart athlétique par une meilleure compréhension du jeu.
- Continuer à progresser même quand ton corps arrive à une forme de plafond.

Si tu es déjà très athlétique, ce livre peut t'aider à faire ce que beaucoup de joueurs physiques ne font jamais : exploiter vraiment ce potentiel en prenant les bonnes décisions au bon mo-

ment, au lieu de t'en remettre seulement à ta vitesse ou à ta puissance.

Et si tu es coach, ce livre peut t'aider à construire des séances qui développent le QI basket de tes joueurs, pas seulement leur shoot ou leur physique.

---

### **Ce que tu trouveras et ce que tu ne trouveras pas dans ce livre**

Tu ne trouveras pas ici une compilation de systèmes offensifs ou défensifs. Ce livre ne te dira pas "joue en 5-out" ou "passe en zone 2-3". Ce n'est pas un livre de schémas.

Je ne vais pas non plus te servir des phrases toutes faites du style "Il faut jouer simple", "Il faut partager la balle", "Il faut défendre dur". Ça, tu l'entends déjà assez souvent. La question, c'est : comment on fait, concrètement, pour voir le jeu différemment et prendre d'autres décisions ?

Tu trouveras ici :

- Des explications claires de ce qu'est vraiment le QI basket.
- Des exemples de situations concrètes sur le terrain, vues avec l'œil du cerveau.
- Des principes pour lire plus vite, anticiper mieux, choisir plus intelligemment.
- Des différences entre le QI basket du porteur de balle, du joueur sans ballon, du défenseur individuel, du défenseur collectif.
- Des méthodes d'entraînement adaptées : à l'entraînement, chez toi, avec la vidéo, seul ou avec un coach.
- Des façons de transformer tes erreurs en vrai matériel d'apprentissage, au lieu de juste les subir.

Mon but, c'est que tu sortes de chaque chapitre en te disant : "Ok, ça, je peux le tester dès le prochain entraînement ou le prochain match".

---

## **Pourquoi ce livre parle autant de “possessions”**

Tu vas me voir parler très souvent de “possession”. Ce n'est pas un hasard.

Une possession, c'est une unité de jeu. C'est l'équivalent d'un “coup” aux échecs, mais en version dynamique et collective.

Pendant une possession, tu vas :

- Te placer.
- Lire ce que fait ton défenseur direct et les autres.
- Prendre une ou plusieurs décisions successives.
- Les exécuter.

Et chaque décision dans cette possession augmente ou diminue la probabilité que ton équipe marque ou empêche l'adversaire de marquer.

Le QI basket, c'est la capacité à transformer un maximum de possessions en décisions gagnantes. Pas forcément en highlight. Pas forcément en tir marqué sur le moment. Décision gagnante, ça veut dire :

- Que tu as choisi une option qui, sur le long terme, est rentable pour ton équipe.
- Que tu as limité les risques inutiles.
- Que tu as mis ton équipe dans une bonne situation pour la suite de l'action.

Parfois, la meilleure décision, c'est de ralentir. Parfois c'est d'accélérer. Parfois c'est de ne pas tirer alors que tu es ouvert, parce que ton coéquipier est encore mieux placé et dans son spot préféré. Parfois c'est de prendre un tir difficile parce que le chrono tourne et que c'est le “moins pire”.

Tu verras que dans ce livre, on parlera souvent d'option “la plus rentable”. C'est un mot qui vient du monde de la prise de décision : tu choisis l'option qui maximise les chances de ton équipe sur la durée, pas seulement celle qui te met en avant.

---

## **Pourquoi certains joueurs semblent “voir” le jeu au ralenti**

Tu as sûrement déjà eu cette impression en regardant un très bon meneur, un ailier très intelligent ou un pivot qui comprend le jeu : ils semblent voir les choses avant tout le monde.

Dans la réalité, leur cerveau ne va pas plus lentement. Il va plus vite, mais surtout il va plus droit. Il ne se perd pas dans des détails inutiles.

Pourquoi ? Parce que ces joueurs :

- Savent quoi regarder.
- Savent quoi ignorer.
- Reconnaissent des schémas de jeu répétés des centaines de fois.
- Ont déjà vécu dans leur tête ou en vidéo des situations très proches.
- Ont intégré des “raccourcis” de décision : dans telle configuration, les 2 ou 3 options possibles sont déjà prêtes dans leur cerveau.

Ce livre va t'aider à construire ces raccourcis intelligents. Pas pour devenir une copie d'un autre joueur, mais pour que ton cerveau ait des repères clairs.

Le but, ce n'est pas que tu passes ton match à réfléchir. C'est l'inverse : que tu aies tellement travaillé en amont que tes décisions deviennent plus fluides, plus naturelles, plus rapides.

---

## **Où ce livre va t'emmener : un tour d'horizon des chapitres**

Je veux que tu saches où tu mets les pieds. Laisse-moi te résumer rapidement le chemin que je te propose.

Dans le **chapitre 1**, je vais clarifier ce que j'appelle vraiment “QI basket”. On va déconstruire quelques idées reçues, distinguer le talent naturel du travail, expliquer pourquoi certains joueurs sont catalogués à tort comme “intelligents” ou “pas intelligents”, et surtout on va définir précisément de quoi on parle.

Dans le **chapitre 2**, on va plonger dans la façon dont ton cerveau voit et comprend le jeu. Comment tes yeux choisissent quoi regarder ? Pourquoi tu loupes certains joueurs ouverts ? Pourquoi la pression mentale et physique réduit ton champ de vision ? Comment tu peux entraîner ton attention, ta vitesse de lecture et ta capacité à filtrer l'information utile ?

Le **chapitre 3** va parler des “fondamentaux invisibles” d'un joueur intelligent. Pas le dribble ou le tir, mais des choses comme ton placement par défaut, ta gestion des espaces, ton tempo, ta capacité à aligner tes intentions avec les intentions de l'équipe. Ce sont des détails qui ne se voient pas sur une vidéo highlight, mais qui changent tout sur la durée d'un match.

Le **chapitre 4** abordera un point clé : comment lire le terrain en une seconde. On parlera de ce que tu regardes en premier, des repères que tu peux utiliser pour orienter ta prise de décision, et de la fameuse première lecture juste après avoir reçu la balle.

Dans le **chapitre 5**, on abordera la différence entre anticiper et subir. Comment tu peux te mettre en position de faire le premier pas mental, de prévoir ce que la défense ou l'attaque va faire, d'être toujours un peu en avance. On verra comment développer ce réflexe d'anticipation sans te déconnecter de la réalité de l'action.

Le **chapitre 6** te montrera comment choisir systématiquement l'option la plus rentable. On y parlera de gestion de risques, de qualité de tir, de contexte (score, temps, fautes, fatigue), de rôle dans l'équipe. Tu apprendras à poser mentalement, très vite, les bonnes questions pour faire un bon choix.

Les **chapitres 7 et 8** se concentreront sur le QI basket selon ta place sur le terrain. Le chapitre 7 pour le porteur de balle : lecture du pick and roll, jeu en transition, one-on-one, gestion de la pression, création pour toi et pour les autres. Le chapitre 8 pour le joueur sans ballon : coupes, spacing, tirs ouverts, lecture des aides, façons d'être dangereux même sans dribbler.

Les **chapitres 9 et 10** aborderont la défense. D'abord la défense individuelle : comment lire ton attaquant, gérer les distances, forcer là où tu veux qu'il aille, utiliser son profil contre lui. Puis la défense collective : aides, rotations, communication, choix de laisser certains tirs plutôt que d'autres.

Avec le **chapitre 11**, on ira plus loin sur le cerveau du meneur et le jeu collectif. Même si tu n'es pas meneur, comprendre

comment un joueur qui organise le jeu réfléchit t'aidera à mieux te placer, mieux t'adapter, mieux collaborer.

Le **chapitre 12** sera consacré à un point souvent négligé : la transformation des erreurs en intelligence de jeu. Comment analyser une erreur sans t'enfermer dedans, comment en tirer un apprentissage concret, comment faire en sorte qu'une erreur ne se répète pas dix fois.

Dans le **chapitre 13**, je te donnerai des méthodes pour entraîner ton QI basket au quotidien. Pas juste une fois par mois en regardant une vidéo, mais dans tes séances, dans ta manière de t'échauffer, dans ton approche mentale, dans tes discussions avec ton coach ou tes coéquipiers.

Le **chapitre 14** se concentrera sur la vidéo comme accélérateur de QI basket. Comment regarder un match, comment regarder tes propres actions, quoi noter, comment structurer ça pour progresser vraiment au lieu de juste "se revoir".

Enfin, le **chapitre 15** parlera d'environnement : comment créer un contexte d'équipe, de club, ou même familial qui favorise le développement du QI basket. Ce chapitre intéressera particulièrement les coachs et les parents, mais aussi les joueurs qui veulent influencer positivement leur entourage.

---

## **Comment utiliser ce livre pour vraiment progresser**

Tu peux lire ce livre de deux façons.

La première, c'est comme un lecteur curieux, de la première à la dernière page, pour comprendre en profondeur comment fonctionne le QI basket. Si tu fais ça, tu auras une vision globale, tu verras comment tout se tient, comment chaque chapitre nourrit les autres.

La deuxième, c'est comme un manuel dans lequel tu reviens régulièrement. Tu peux, par exemple :

- Revenir souvent au chapitre sur la lecture en une seconde.
- Te replonger dans la partie sur le joueur sans ballon si c'est ton rôle principal.

- Relire le chapitre sur la vidéo à chaque fois que tu fais une séance vidéo.
- T'inspirer du chapitre sur les erreurs après un match compliqué.

Mon conseil, c'est de te poser, après chaque chapitre, deux questions simples :

1. Qu'est-ce que j'ai compris de nouveau sur ma façon de jouer ou de coacher ?
2. Qu'est-ce que je peux mettre en pratique dès cette semaine ?

Tu peux même noter une ou deux idées dans un carnet, dans ton téléphone ou sur une feuille que tu gardes dans ton sac. L'idée, c'est que ce livre ne reste pas seulement dans ta tête, mais qu'il fasse bouger quelque chose dans ta façon de voir le jeu.

---

### **Ma manière de te parler dans ce livre**

Je vais te tutoyer, parce que je veux que ce livre ressemble à une longue discussion. Comme si on était assis à côté du terrain, avec le match qui vient de se finir, et qu'on prenait le temps de décortiquer ce qui s'est passé.

Je ne suis pas là pour te juger, te dire que tu fais mal ou bien. Je suis là pour t'aider à regarder plus finement ce que tu fais déjà, pour te donner des outils, des façons de penser le jeu, pour que tu aies plus de contrôle sur ce qui se passe pendant un match.

À certains moments, tu vas peut-être te reconnaître dans des erreurs que je décris. C'est normal. Moi aussi, je me reconnais dedans. Si tu as l'impression que je parle de toi, ce n'est pas un hasard : presque tous les joueurs et coachs passent par les mêmes problèmes, juste à des niveaux différents.

Je ne te promets pas que tu vas devenir un génie du jeu du jour au lendemain. Par contre, si tu prends ce livre au sérieux, si tu l'utilises vraiment comme un outil, tu peux faire quelque chose de très puissant : augmenter ton QI basket, possession après possession, saison après saison.

---

## **Avant de commencer : une idée clé à garder en tête**

Je veux que tu démarres ce livre avec une idée très simple en tête :

Ton QI basket n'est pas fixé.

Ce n'est pas une note qu'on t'a donnée à la naissance, ce n'est pas une étiquette que tu dois garder. C'est un ensemble de capacités mentales, de repères, d'habitudes, qui se travaillent.

Tu n'as pas besoin d'être un "intello" pour comprendre le jeu. Tu as besoin de bonnes explications, d'exemples concrets, d'outils d'entraînement adaptés, et d'un minimum de discipline pour les appliquer.

Ce livre est là pour te donner tout ça.

On va maintenant entrer dans le vif du sujet et voir, dès le premier chapitre, ce qu'est vraiment le QI basket, au-delà des clichés et des grandes phrases.

Tourne la page. On commence.

# **Chapitre 1 : Ce qu'est vraiment le QI basket**

## **1.1- Pourquoi on parle de “QI basket”**

Si tu lis ce livre, tu as déjà entendu cette phrase : “Lui, il a un gros QI basket.”

On la sort après une belle passe, un bon cut, une aide défensive au bon moment.

Mais si je te demande : “Concrètement, c'est quoi le QI basket ?”, tu réponds quoi ?

Souvent, on mélange tout : intelligence de jeu, talent naturel, expérience, vision, instincts...

Le problème, c'est que quand une notion est floue, tu ne peux pas vraiment la travailler.

Tu sais que c'est important, mais tu ne sais pas par quel bout prendre le truc.

Dans ce chapitre, je veux que ce soit clair pour toi.

À la fin, tu dois pouvoir te dire :

“D'accord, le QI basket, c'est ça. Voilà ce qui le compose. Voilà pourquoi certains joueurs semblent toujours au bon endroit, au bon moment. Et voilà ce que je peux commencer à observer chez moi.”

Je vais être direct :

Le QI basket n'a rien de magique.

Ce n'est pas juste “être intelligent” dans la vie.

Ce n'est pas non plus réservé aux joueurs pros ou aux gens “doués”.

Le QI basket, c'est la façon dont ton cerveau traite tout ce qui se passe sur le terrain, possession après possession, et la qualité des décisions qui en sortent.

C'est ta capacité à comprendre ce qui se passe, à deviner ce qui va se passer et à choisir ce que tu fais ensuite, dans un temps très court.

Ce n'est pas une étiquette (“il a du QI basket / il n'en a pas”). C'est un ensemble de compétences mentales et cognitives, qui se construisent, qui se perdent parfois, et qui se reforment avec l'entraînement.

Et ça, ça change tout.

Parce que si c'est quelque chose qui se construit, tu peux te dire

: "Je peux le travailler, comme mon dribble ou mon tir."

Avant d'aller dans les méthodes, il fallait qu'on commence par ça :

Mettre un vrai cadre autour de ce qu'on appelle "Basketball IQ".

---

## **1.2- Le QI basket, ce n'est pas ton physique**

On entend souvent des phrases comme :

"Il est trop fort physiquement, il n'a pas besoin de QI basket."

Ou l'inverse :

"Il n'est pas athlétique, mais il a un QI basket de fou."

Ça montre un truc : dans la tête de beaucoup de gens, le physique et le QI basket sont opposés.

Comme si tu ne pouvais pas avoir les deux.

Je vais te le dire simplement :

Le physique, c'est ce que ton corps peut faire.

Le QI basket, c'est ce que ton cerveau choisit de faire avec ce corps.

Tu peux être rapide, sauter haut, être puissant...

Si tu pars au mauvais moment, dans la mauvaise direction, ou que tu prends la mauvaise décision, ton avantage physique sert beaucoup moins.

À l'inverse, tu peux manquer de vitesse ou de détente, mais si tu arrives toujours un demi-temps en avance, si tu coupes les bonnes lignes, si tu occupes les bons espaces, tu seras très difficile à jouer.

Imagine deux joueurs :

- Le premier est très athlétique, mais il se jette sur toutes les feintes, force les tirs, oublie les aides, ne voit pas les mismatches.
- Le second est moyen physiquement, mais il se place bien, il fait les rotations défensives, il donne la bonne passe au bon moment, il punit chaque erreur adverse.

Sur un highlight, c'est souvent le premier qu'on voit.

Sur la durée, dans un match serré, dans une saison, c'est souvent le deuxième qui fait gagner.

Le physique, c'est un multiplicateur.

Si tu as un bon QI basket et un bon physique, tu es un cauchemar pour l'adversaire.

Si tu as un bon physique mais un mauvais QI basket, tu seras spectaculaire... mais prévisible.

Si tu as un très bon QI basket mais peu de physique, tu peux quand même avoir un impact très sérieux.

Je ne dis pas que le physique ne sert à rien. Ce serait faux.

Je dis juste qu'il est limité par la qualité de tes décisions.

Tu connais sûrement un partenaire qui défend très fort, qui court partout, qui se bat sur chaque ballon, mais qui ne comprend pas toujours ce qui est prioritaire sur une action. Il est plein de bonne volonté, mais il use beaucoup d'énergie pour un impact parfois limité.

Il ne lui manque pas de la motivation, il lui manque de la clarté mentale.

Ce livre ne va pas t'apprendre à sauter plus haut.

Il va t'apprendre à utiliser ce que tu as déjà de la façon la plus rentable possible.

---

### **1.3- Le QI basket, ce n'est pas juste tes "skills"**

Autre confusion : QI basket = technique.

On se dit :

"Il dribble bien, il a une bonne main gauche, il finit dans le trafic, donc il a un gros QI basket."

Tu as peut-être déjà pensé ça, ou tu l'as entendu.

La vérité, c'est que tu peux être très fort techniquement... et très moyen dans tes décisions.

Les skills, c'est ta boîte à outils.

Le QI basket, c'est la façon dont tu choisis quel outil tu sors, quand, et comment.

Tu peux savoir faire un stepback, un spin, un eurostep, des crossovers...

Si tu les fais au mauvais moment, dans le mauvais contexte, tu transformes un bon outil en mauvaise décision.

À l'inverse, tu peux avoir un bagage technique assez simple, mais le mettre exactement là où ça fait mal.

Un dribble direct attaqué au bon espace, une passe simple jouée avant que la défense se replace, un tir pris sans hésitation quand la fenêtre est là.

Rien de spectaculaire, mais terriblement rentable.

Si tu regardes certains joueurs pros qui ont fait de grandes carrières sans être des magiciens du dribble ni des dunkeurs, tu verras qu'ils ont compensé par autre chose :

Ils savent quand tirer, quand passer, quand temporiser, quand accélérer, quand éviter un contact ou au contraire l'accepter. Ils ne font pas ce qu'ils savent faire, ils font ce que la situation demande.

Tu as peut-être déjà vécu ça :

Tu travailles un move à l'entraînement, tu commences à le maîtriser, tu en es fier.

Et tu veux absolument le placer en match.

Résultat : tu forces l'action au lieu de lire la situation.

C'est très humain.

Mais c'est là que le QI basket intervient : choisir la solution qui aide l'équipe, pas celle que tu as envie de montrer.

Le but de ce livre, ce n'est pas de t'opposer skills et QI basket. L'idée, c'est de les relier.

Tes skills, c'est ton potentiel d'action.

Ton QI basket, c'est ton potentiel de décision.

Une bonne décision sans exécution correcte reste limitée.

Une excellente exécution sur une mauvaise décision reste une mauvaise action.

Je veux que tu développes les deux, mais dans ce chapitre, on pose la base :

On s'occupe de la partie "cerveau".

---

## **1.4- Ce que j'appelle vraiment "QI basket"**

Maintenant qu'on a écarté les confusions principales, je peux te donner une définition plus précise.

Quand je parle de QI basket, je parle de ceci :

Ta capacité à comprendre la situation de jeu, à anticiper ce qui va arriver, et à choisir, dans un temps limité, l'option qui donne le meilleur résultat possible pour ton équipe.

Dans cette phrase, il y a plusieurs éléments importants.

D'abord, "comprendre la situation de jeu".

Ça veut dire que tu ne vois pas juste ton défenseur direct.

Tu vois la position de tes coéquipiers, des aides, du ballon, de l'horloge, du score, des fautes, du rythme du match.

Tu comprends ce qui est en train de se passer :

Est-ce que la défense est en retard ? Est-ce qu'elle sur-aide ? Est-ce qu'elle est fatiguée ? Est-ce que ton intérieur a un mismatch ?

C'est ce qu'on détaillera dans les chapitres suivants, mais l'idée est là : élargir ta perception.

Ensuite, "anticiper ce qui va arriver".

Le QI basket, ce n'est pas seulement réagir vite, c'est être en avance.

C'est deviner une seconde avant : "Si la balle va là, la défense va réagir comme ça. Si je pose cet écran, cette aide va venir."

Les très bons joueurs semblent avoir toujours une demi-action d'avance. Ce n'est pas de la chance, c'est du travail de lecture et d'habitude.

Enfin, "choisir, dans un temps limité, l'option la plus rentable pour l'équipe."

Ce point est crucial.

Il ne s'agit pas de trouver une solution possible, mais la meilleure solution disponible au moment précis.

La plus rentable, ça ne veut pas toujours dire la plus spectaculaire.

Parfois, c'est une passe de remise, parfois un tir ouvert, parfois un extra-pass, parfois un drive pour fixer sans scorer toi-même. Le QI basket, c'est la capacité à mettre ton ego en retrait pour faire ce qui fait le plus mal à la défense.

Ce processus - comprendre, anticiper, choisir - se joue en quelques dixièmes de seconde.

Et il se répète à chaque possession.

En défense comme en attaque.

Avec ou sans ballon.

Ce qu'il faut bien comprendre, c'est que ton cerveau ne part pas de zéro à chaque décision.

Il s'appuie sur :

- Ce que tu as vu des dizaines ou centaines de fois.
- Ce que tu as vécu dans les matchs précédents.

- Tes habitudes d'entraînement.
- Tes repères visuels.
- Ta capacité à rester lucide sous pression.

C'est ça qu'on va appeler ton "système de jeu mental".  
Et ce système, tu peux le rendre plus clair, plus rapide, plus fiable.

---

## **1.5- QI basket et intelligence "générale", ce n'est pas la même chose**

Beaucoup de gens confondent "être intelligent" dans la vie et "avoir un gros QI basket".

Tu connais sûrement un joueur qui est très bon à l'école, qui a de bonnes notes, qui comprend vite, mais qui sur le terrain semble parfois perdu.

Et à l'inverse, un joueur qui ne brillait pas forcément en classe, mais qui sent le jeu de façon incroyable.

Pourquoi ?

Parce que l'intelligence n'est pas une seule chose.  
Elle est contextuelle.

Ton cerveau fonctionne différemment selon le domaine.

Tu peux avoir de grandes facilités à retenir des cours, à résoudre des problèmes abstraits, mais être moins à l'aise dans un environnement mouvant, rapide, avec beaucoup d'informations visuelles et corporelles.

Le basket, c'est exactement ça : un environnement où tout bouge, tout le temps.

Le QI basket, c'est une forme d'intelligence spécifique au jeu. Elle utilise des choses communes à l'intelligence générale (comme l'attention, la mémoire, la logique), mais elle les applique dans un contexte précis : un terrain, des règles, des habitudes de jeu, des systèmes, des lectures.

C'est une bonne nouvelle :

Tu n'as pas besoin d'être "brillant" dans la vie pour devenir brillant sur un terrain.

Ce que tu as besoin de développer, c'est ta façon de voir et d'organiser ce qui se passe en match.

Quand je travaille avec des joueurs, je vois souvent ce blocage mental :

"Je ne suis pas intelligent comme untel, je ne pourrais jamais avoir son QI basket."

Alors qu'en réalité, ce qui manque, ce ne sont pas des neurones, mais des repères, des expériences bien analysées, des habitudes de réflexion.

Ce livre ne va pas te donner plus de neurones.

Il va t'aider à mieux les utiliser dans le contexte basket.

---

## **1.6- Trois erreurs fréquentes quand on parle de QI basket**

Avant d'entrer dans les mécanismes du cerveau, je veux clarifier trois erreurs que je vois tout le temps quand on parle de QI basket.

Tu t'y reconnaîtras peut-être.

Première erreur : croire que le QI basket, c'est inné.

On se dit :

"Lui, il a toujours joué comme ça, il voit des trucs que les autres ne voient pas, il est né avec."

Parfois, c'est lié à son histoire : il a grandi dans une famille de basketteurs, il a été dans des salles depuis tout petit, il a regardé des matchs en boucle, il a joué contre plus fort que lui très tôt.

De l'extérieur, ça semble "naturel".

En réalité, il a des milliers d'images mentales accumulées sans même s'en rendre compte.

Il a observé, il a imité, il a testé, il a corrigé.

Son cerveau s'est construit là-dessus.

Deuxième erreur : croire que le QI basket, c'est juste de l'expérience.

On entend souvent :

"Il est vieux, il a de l'expérience, donc il a du QI basket."

L'expérience aide, bien sûr. Mais seulement si elle est digérée.

Tu peux jouer 10 ans sans jamais vraiment réfléchir à ce qui se passe, sans jamais revoir tes erreurs, sans jamais chercher à comprendre pourquoi une action a fonctionné ou non.

Dans ce cas, tu accumules des minutes de jeu, mais pas forcément de l'intelligence de jeu.

À l'inverse, tu peux progresser très vite en QI basket si tu prends l'habitude d'analyser, de revoir, de poser des questions, même au début de ton parcours.

Troisième erreur : croire que le QI basket, c'est être prudent.

Beaucoup de gens confondent "joueur intelligent" et "joueur qui ne prend pas de risques".

Ce n'est pas si simple.

Un joueur intelligent, ce n'est pas un joueur qui ne fait jamais de pertes de balle ou qui ne rate jamais un tir difficile.

C'est un joueur qui comprend les risques qu'il prend.

Il sait quand être agressif, quand être conservateur.

Il comprend les moments du match.

Parfois, la meilleure décision, c'est un risque contrôlé.

Une passe tranchante pour un lay-up, un tir à trois points en transition, un drive agressif sur un défenseur chargé en fautes. Le QI basket, ce n'est pas fuir le risque, c'est savoir le gérer.

Je te parle de ces erreurs-là parce qu'elles influencent ta façon de te voir.

Si tu te dis : "Je ne suis pas né comme ça, je n'ai pas l'expérience, donc je n'aurai jamais un gros QI basket", tu te bloques.

Alors que le vrai enjeu, c'est : "Est-ce que je suis prêt à regarder le jeu différemment ?"

---

## **1.7- Comment le QI basket se traduit concrètement sur le terrain**

Pour l'instant, on a posé une définition.

Mais tu peux te dire : "Ok, c'est bien, mais ça ressemble à quoi en vrai sur le terrain ?"

Je vais te donner des exemples concrets.

Peut-être que tu t'y reconnaîtras, du côté positif ou négatif.

Ce n'est pas du jugement, c'est juste pour que tu aies des images claires en tête.

Un bon QI basket en attaque, ça ressemble à un joueur qui :

- Ne garde pas la balle sans raison. Il ne dribble pas juste pour dribbler.
- Sait rapidement s'il doit attaquer, passer, tirer ou ressortir.
- Reconnaît un mismatch et l'exploite (un petit sur un grand, un grand lent sur un petit, un défenseur en faute, etc.).
- Occupre les bons espaces sans ballon : il ne vient pas se coller au porteur, il crée des lignes de passe, il ouvre le terrain.
- Comprend le tempo : quand il faut calmer, quand il faut accélérer.
- Punit les erreurs de la défense : un closeout trop fort, une aide trop longue, un switch mal communiqué.

Un bon QI basket en défense, ça ressemble à un joueur qui :

- Ne défend pas seulement "sur son joueur", mais comprend la position du ballon.
- Sait quand aider, quand rester, quand stunter (montrer sans vraiment aider), quand switcher.
- Anticipe les écrans avant qu'ils arrivent.
- Connaît les tendances de son attaquant direct (main forte, spots préférés, réactions habituelles).
- Communique clairement pour que tout le monde voie la même chose.
- Ne se laisse pas piéger sur les mêmes feintes toute la soirée.

Dans les deux cas, tu sens un truc :

Ces joueurs ne bougent pas au hasard.

Ils ne réagissent pas "au feeling" à chaque action.

Ils ont des repères, des if / then dans leur tête, même s'ils ne les formulent pas de cette manière.

"Si mon défenseur passe derrière l'écran, je tire.

S'il monte trop fort, je drive.

Si l'aide vient faible side, je cherche le corner.  
Si le porteur est en difficulté, je me rapproche pour offrir une sortie de balle."

Ce genre de réflexe, ce sont des micro-programmes que ton cerveau a installés avec le temps.

Le QI basket, c'est la qualité et la variété de ces programmes... et ta capacité à les adapter à ce que la défense te montre.

---

## **1.8- Les composantes mentales et cognitives du QI basket**

Maintenant, on va entrer un peu plus dans le moteur.  
Sans devenir trop théorique, je veux que tu comprennes les briques qui composent ton QI basket.  
Ça te permettra de voir ce que tu dois travailler en priorité.

Avant de parler de détails, je vais te les présenter simplement :

- La perception : ce que tu vois et ce que tu remarques sur le terrain.
- L'attention : où ton cerveau se focalise, ce qu'il garde en priorité.
- La mémoire de jeu : ce que tu gardes des actions précédentes, des matchs passés, des habitudes adverses.
- La vitesse de traitement : la rapidité avec laquelle tu analyses et décides.
- La prise de décision : comment tu choisis entre plusieurs options en temps réel.
- La gestion émotionnelle : ta capacité à rester lucide malgré la pression, la fatigue, l'enjeu.

On détaillera chacune de ces briques dans les chapitres suivants, mais dès maintenant, tu peux commencer à les observer chez toi.

Par exemple, la perception.

Est-ce que tu vois seulement ton vis-à-vis, ou est-ce que tu vois ce qui se passe côté faible ?

Est-ce que tu regardes le ballon tout le temps, ou est-ce que tu arrives à voir à la fois le ballon et ton joueur ?  
Est-ce que tu détectes vite une aide qui arrive ?

L'attention.

Est-ce que tu te perds dans des détails (une faute non sifflée, un raté, un adversaire qui te parle), ou est-ce que tu restes focalisé sur la possession suivante ?

Est-ce que tu te laisses aspirer par le ballon, ou est-ce que tu gardes tes responsabilités de placement ?

La mémoire de jeu.

Est-ce que tu te souviens de la façon dont ton attaquant a joué les trois dernières actions ?

Est-ce que tu te rappelles des systèmes adverses déjà vus ?

Est-ce que tu te souviens des moments où tu as été puni pour un mauvais choix, afin de ne pas reproduire la même erreur ?

La vitesse de traitement.

Est-ce que tu as souvent l'impression d'être en retard dans tes décisions ?

Ou au contraire, est-ce que le jeu te paraît "lent" parfois, comme si tu avais du temps pour observer et agir ?

La prise de décision.

Est-ce que tu hésites longtemps avant de tirer, passer, driver ?

Est-ce que tu changes d'idée au dernier moment ?

Est-ce que tu prends des décisions différentes dans la même situation, sans savoir pourquoi ?

La gestion émotionnelle.

Est-ce que tu t'énerves vite, tu sors du match après un échec ?

Est-ce que tu joues différemment quand tu mènes de 15 ou quand tu es à -2 dans la dernière minute ?

Est-ce que tu te caches quand ça chauffe, ou tu surjoues pour "sauver" l'équipe ?

Tout ça, ce n'est pas abstrait.

Ce sont des éléments concrets que tu peux observer pendant tes matchs, même dès le prochain entraînement.

---

## **1.9- Pourquoi deux joueurs avec le même niveau technique n'ont pas le même impact**

Tu as sûrement déjà vu deux joueurs avec des skills proches, mais avec un impact très différent en match.

À l'entraînement, ils mettent le même pourcentage de tirs, ils dribbilent aussi bien, ils finissent pareil au cercle.

Mais le jour du match, l'un est précieux, l'autre est transparent... ou encombrant.

Qu'est-ce qui fait la différence ?

Souvent, c'est justement ce qu'on appelle le QI basket.

Le premier sait où se placer pour recevoir des passes faciles.

Il ne demande pas la balle à 9 mètres du cercle pour "jouer son 1 contre 1" si la situation ne s'y prête pas.

Il comprend où se trouve l'avantage de l'équipe sur cette possession, et il l'alimente.

Le second veut prouver qu'il est fort.

Il cherche à reproduire ce qu'il a réussi à l'entraînement, sans toujours tenir compte du contexte : le score, l'adversaire, le moment, les fautes.

Je te donne un exemple très concret.

Imaginons que tu sois un arrière avec un bon tir à trois points et un bon handle.

Premier joueur :

Il sait que son pivot domine au poste ce soir.

Il comprend que la défense commence à surcharger l'intérieur. Il se place bien en spacing, arrive lancé sur les reverse, profite des kick-outs pour des tirs ouverts, et quand il sent que la défense commence à anticiper ses tirs, il attaque les closeouts pour servir la coupe d'un coéquipier.

Deuxième joueur :

Il sait aussi qu'il peut shooter et dribbler.

Mais il enchaîne les dribbles loin du cercle, joue des tirs compliqués, coupe le spacing, gêne parfois les lignes de passe vers l'intérieur.

Ses skills sont là, mais ils ne sont pas connectés au plan du match.

Sur la feuille de stats, le premier finit à 12 points, 4 passes, 2 pertes.

Le second finit à 10 points, 0 passe, 5 pertes.

Les deux savent dribbler et tirer.

Mais l'un s'est mis au service du jeu, l'autre a joué "dans sa bulle".

Ce que je veux te montrer, c'est que le QI basket, ce n'est pas "un plus" abstrait.

C'est ce qui transforme ton niveau brut en impact réel.

Tu peux être un bon joueur "technique" et un joueur moyen "tout court", juste parce que tu n'as pas encore relié ce que tu sais faire avec ce que le jeu demande.

---

## **1.10- Le QI basket se voit surtout sans ballon**

On associe souvent QI basket au porteur de balle : le meneur qui organise, la star qui lit les aides, le créateur de jeu.

C'est vrai qu'avoir un gros QI basket avec la balle, c'est précieux.

Mais il y a un endroit où l'intelligence de jeu se voit encore plus : sans ballon.

Pourquoi ?

Parce que la majorité du temps, tu n'as pas la balle.

Même si tu es meneur, tu passes une grande partie du match à courir, te placer, déplacer la défense, couper, poser des écrans, servir de relais.

Et en défense, évidemment, tu n'as jamais le ballon.

Le QI basket se voit dans :

- Ton timing de coupe : tu coupes pour libérer un espace, pas pour te rapprocher du ballon sans logique.
- Ton spacing : tu sais quand t'écartier, quand te rapprocher, quand changer de côté.
- Ta capacité à créer des angles de passe : tu ne restes pas statique à portée de ton défenseur.
- Ta façon d'utiliser les écrans, pas seulement avec la balle, mais aussi pour libérer un coéquipier.
- Ton aide défensive : tu es là pile au moment où il faut pour gêner, pas trop tôt, pas trop tard.

- Tes replacements après une aide : tu ne restes pas planté là où tu as aidé, tu récupères vite une menace.

Regarde un match différemment :

Au lieu de suivre seulement le porteur, concentre-toi quelques possessions sur un joueur sans ballon.

Observe tout ce qu'il fait : ses micro-décalages, la façon dont il ouvre l'angle d'une passe, se décale d'un pas pour empêcher une aide, recule d'un mètre pour élargir le terrain.

Tu verras que les joueurs avec un gros QI basket donnent constamment des solutions, même sans toucher la balle.

Si tu t'es déjà dit "je ne peux pas peser si je n'ai pas la balle", c'est un signe que tu as encore beaucoup de marge dans cette dimension.

Ce livre va beaucoup parler de ça, parce que c'est là que tu peux faire des progrès énormes, quels que soient ton poste, ton niveau ou ton physique.

---

## 1.11- Le QI basket, possession par possession

Il y a un point que je veux te faire comprendre dès le début : Ton QI basket ne se mesure pas sur un highlight, ni sur une action exceptionnelle.

Il se mesure sur la répétition des décisions, possession après possession.

Un joueur peut faire une passe géniale une fois, et enchaîner ensuite 6 mauvaises décisions.

Ça donne un clip pour les réseaux, mais pas un vrai impact dans le match.

Un joueur avec un gros QI basket, c'est celui qui :

- Évite les erreurs lourdes dans les moments importants.
- Fait peu de choses inutiles.
- Fait régulièrement des choses simples mais efficaces.
- S'adapte rapidement à ce que la défense ou l'attaque lui offre.

Si tu regardes un match complet d'un joueur très intelligent, tu ne verras pas que des actions "wow".

Tu verras surtout une somme de bons choix qui rendent le jeu fluide.

Il se retrouve rarement coincé dans des situations impossibles. Il force peu.

Et quand il prend un tir difficile, tu sens qu'il sait pourquoi il le prend.

Je t'invite à voir ton propre jeu comme ça.

Pas en mode "est-ce que j'ai été très fort aujourd'hui?", mais plutôt :

"Combien de décisions rentables j'ai pris par rapport au nombre de possessions que j'ai jouées ?"

"Combien de fois j'ai vraiment aidé mon équipe, même sans marquer ?"

Ce changement de regard est important, parce qu'il t'oblige à sortir de une ou deux actions marquantes pour te concentrer sur la qualité globale de ton jeu.

---

## **1.12- Ce que ce livre va t'apporter concrètement**

Maintenant que tu vois mieux ce qu'est le QI basket et ce qu'il n'est pas, je veux te dire très clairement ce que tu peux attendre de ce livre.

Je ne vais pas te promettre que tu vas devenir un génie du jeu en trois semaines.

Par contre, si tu lis vraiment, que tu observes, que tu appliques, tu vas :

- Comprendre comment ton cerveau traite l'information sur le terrain (chapitre 2).
- Identifier les "fondamentaux invisibles" qui font la différence entre un joueur moyen et un joueur intelligent (chapitre 3).
- Apprendre à lire le terrain en une seconde, en sachant quoi regarder en priorité (chapitre 4).
- Travailler ta capacité à anticiper, pas juste réagir (chapitre 5).

- Choisir plus souvent l'option la plus rentable pour ton équipe (chapitre 6).
- Développer ton QI basket en tant que porteur de balle et en tant que joueur sans ballon (chapitres 7 et 8).
- Devenir plus fin dans tes décisions défensives, en individuel et en collectif (chapitres 9 et 10).
- Comprendre le cerveau d'un meneur, même si tu ne joues pas poste 1, pour mieux t'intégrer au jeu collectif (chapitre 11).
- Transformer tes erreurs en véritable carburant pour ton intelligence de jeu, au lieu de les subir (chapitre 12).
- Mettre en place une routine concrète pour entraîner ton QI basket, même si tu n'as pas des heures de vidéos à dispo (chapitre 13).
- Utiliser intelligemment la vidéo pour accélérer ta progression, sans te perdre dans les détails (chapitre 14).
- Créer un environnement – coach, parents, partenaires – qui nourrit ton QI basket au lieu de le freiner (chapitre 15).

Au fil des chapitres, je vais souvent te poser des questions. Pas pour te juger, mais pour que tu te regardes jouer avec un nouveau filtre.

Si tu joues, tu pourras appliquer ça dès ton prochain match.  
Si tu es coach, tu pourras ajuster ta façon d'expliquer, de corriger, de faire réfléchir tes joueurs.

Si tu es parent ou passionné, tu comprendras mieux ce qui se passe vraiment sur un terrain, au-delà du “il a mis 20 points”.

Ce chapitre 1, c’était la base.

Mettre des mots clairs sur ce qu'on appelle QI basket, enlever ce qui brouille la vision, te montrer que ce n'est ni magique, ni figé, ni réservé à quelques élus.

À partir du prochain chapitre, on va entrer dans le cœur du sujet :

Comment ton cerveau voit et comprend le jeu, et comment tu peux l'entraîner pour voir plus, plus vite, et mieux décider.

## **Chapitre 2 : Comment le cerveau voit et comprend le jeu**

### **2.2- Comment tes yeux voient vraiment le terrain**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **2.3- Comment ton cerveau filtre le chaos d'un match**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **2.4- Comment ton cerveau prédit l'action suivante**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **2.5- Comment ton cerveau prend une décision en moins d'une seconde**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **2.6- L'automatisme : ton meilleur allié (et ton pire ennemi)**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **2.7- Pourquoi deux joueurs avec le même niveau technique n'ont pas le même QI basket**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **2.8- Relier cerveau et terrain : ce que tu peux faire dès maintenant**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **2.9- Ce que tu dois garder en tête de ce chapitre**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **Chapitre 3 : Les fondamentaux invisibles d'un joueur intelligent**

### **3.2- L'attention : ton projecteur interne**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **3.3- Les repères : savoir où tu es et ce qui va arriver**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **3.4- La gestion du stress : ton cerveau sous pression**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **3.5- Les routines : enlever le hasard de tes décisions**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **3.6- La mémoire du jeu : ce que tu gardes dans la tête pendant le match**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **3.7- Le dialogue intérieur : la voix dans ta tête qui influence tes décisions**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **3.8- La présence : être vraiment là, et pas un quart d'heure en retard**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **3.9- L'énergie mentale : gérer ton carburant pendant le match**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **3.10- Rassembler ces micro-compétences : le socle invisible de ton QI basket**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **Chapitre 4 : Lire le terrain en une seconde**

### **4.2- Les quatre infos clés à repérer en priorité**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **4.3- Le scan visuel à la réception du ballon**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **4.4- Le scan sans ballon : voir avant les autres**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **4.5- Où poser ton regard : concret et précis**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **4.6- Adapter ton scan à la situation de jeu**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **4.7- Comment entraîner ton scan visuel au quotidien**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **4.8- Gérer la pression et la fatigue sans perdre ta lecture**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **4.9- Faire de la lecture du terrain une habitude quotidienne**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **Chapitre 5 : Anticiper plutôt que réagir**

### **5.2- Lire les intentions adverses : ce que le corps annonce avant le ballon**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **5.3- Connaître les habitudes de ses coéquipiers : anticiper pour mieux créer**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **5.4- Comprendre les schémas : quand tu connais déjà le film**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **5.5- Créer une seconde d'avance en attaque**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **5.6- Anticiper en défense : fermer la porte avant que l'attaque ne la voie**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **5.7- Rendre l'anticipation automatique : passer de "penser" à "voir"**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **5.8- Passer de spectateur à acteur du jeu**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **Chapitre 6 : Choisir systématiquement l'option la plus rentable**

### **6.2 - Tir, passe, drive, temporisation : les 4 grandes familles de décisions**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **6.3 - Le rapport risque / récompense appliqué au basket**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **6.4 - Intégrer les forces et faiblesses de chacun**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **6.5 - Décider vite : simplifier ton arbre de décision**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **6.6 - S'entraîner à comparer les options**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **6.7 - Accepter d'être "ennuyeux" parfois... pour être décisif au bon moment**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **Chapitre 7 : QI basket du porteur de balle**

### **7.2- Lire les aides : voir plus loin que ton défenseur**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **7.3- Utiliser le dribble comme un outil, pas comme un refuge**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **7.4- Gérer le tempo : quand accélérer, quand ralentir**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **7.5- La prise de tir du porteur de balle : qu'est-ce qu'un bon tir pour toi ?**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **7.6- Le jeu en pick and roll : penser avantage, pas système**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **7.7- Gérer la pression défensive : rester lucide sous le feu**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **7.8- Connecter ton cerveau à ceux de tes coéquipiers**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **7.9- Entrainer ton QI de porteur de balle au quotidien**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **Chapitre 8 : QI basket du joueur sans ballon**

### **8.2- Se démarquer intelligemment : plus tôt, plus simple, plus court**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **8.3- Occuper les bons espaces : comprendre la géographie du terrain**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **8.4- Couper au bon moment : utiliser le cercle comme point de rendez-vous**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **8.5- Punir les aides : être là où la défense délaisse**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **8.6- Créer des angles de passe : voir le jeu comme un meneur... sans la balle**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **8.7- Être une menace permanente même sans toucher la balle**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **8.8- Comment t'entraîner concrètement à mieux jouer sans ballon**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **Chapitre 9 : QI basket en défense individuelle**

### **9.2- L'angle : forcer là où tu veux que le jeu aille**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **9.3- La distance défensive : ni collé, ni spectateur**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **9.4- Anticiper le dribble : lire le corps, pas seulement la balle**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **9.5- L'utilisation du corps : gêner sans faire faute**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **9.6- Exploiter les points faibles de l'attaquant**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **9.7- Gérer les écrans en défense individuelle**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **9.8- Le timing des mains : contester, gêner, intercepter**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **9.9- Défense individuelle en post-up : tenir le duel dos au panier**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **9.10- Défense individuelle en transition : survivre aux 1c1 en course**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **9.11- Connecter tout ça : ton « plan défensif » en 1c1**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

# **Chapitre 10 : QI basket en défense collective**

## **10.2- Comprendre les aides : quand, pourquoi, jusqu'où**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **10.3- Les rotations : penser en décalage, pas en poursuite**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **10.4- Les close-outs : l'art d'arriver sans se faire tuer**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **10.5- Les changements défensifs : quand c'est une bonne idée, quand ça ne l'est pas**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **10.6- Se placer pour gêner au maximum sans forcément toucher la balle**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **10.7- Communiquer intelligemment : dire ce qui aide vraiment**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **10.8- Adapter la défense collective aux différents types d'attaque**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **10.9- Comment progresser concrètement en défense collective**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **10.10- Devenir ce joueur qui stabilise la défense**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

# **Chapitre 11 : Le cerveau du meneur et le jeu collectif**

## **11.2- Comment un meneur lit une possession avant même de dribbler**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **11.3- Organiser le jeu: mettre les pièces au bon endroit**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **11.4- Sentir le rythme: quand accélérer, quand calmer**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **11.5- Identifier et exploiter les mismatches**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **11.6- Appeler les bons systèmes au bon moment**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **11.7- Mettre chaque coéquipier dans ses meilleures situations**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **11.8- Communiquer comme un meneur: simple, tôt, constant**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **11.9- Le double cerveau: penser pour toi et pour l'équipe**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **11.10- Comment entraîner son cerveau de meneur au quotidien**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

# **Chapitre 12 : Transformer les erreurs en intelligence de jeu**

## **12.2- Ce que ton cerveau fait spontanément après une erreur**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **12.3- Construire ton “journal d’erreurs” de joueur intelligent**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **12.4- Distinguer erreur mécanique, erreur de lecture et erreur émotionnelle**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **12.5- Ton protocole de débrief après match**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **12.6- Utiliser les erreurs des autres pour progresser deux fois plus vite**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **12.7- Développer une “hygiène d’analyse” après chaque séance**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **12.8- Transformer la honte en curiosité**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **12.9- Amener ton équipe dans cette logique d’analyse**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **12.10- Résumer ton processus personnel**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

# **Chapitre 13 : Entrainer son QI basket au quotidien**

## **13.2- Drills de prise d’information : voir plus, plus tôt**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **13.3- Jeux réduits : le laboratoire idéal pour ton QI basket**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **13.4- Contraintes de décision : créer des réflexes intelligents**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **13.5- Visualisation : répéter sans s'user physiquement**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **13.6- Routines mentales : stabiliser ton cerveau**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **13.7- Organiser ta semaine pour entraîner ton QI basket**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **13.8- Faire le lien entre neurosciences et terrain, sans se compliquer la vie**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **13.9- Ce que tu peux commencer à faire dès maintenant**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **Chapitre 14 : Utiliser la vidéo comme accélérateur de QI basket**

### **14.2- Ce que la vidéo fait à ton cerveau (et pourquoi c'est puissant)**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **14.3- Trois types de vidéos qui font vraiment progresser**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

#### **14.4- Comment regarder un match de soi de façon intelligente**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

#### **14.5- Comment analyser un entraînement pour booster tes lectures**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

#### **14.6- Regarder la NBA/EuroLeague sans se perdre : une méthode simple**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

#### **14.7- Lire plus vite grâce à la vidéo : un protocole que tu peux suivre**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

#### **14.8- Reconnaître des patterns : entraîner ton cerveau comme un « radar »**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

#### **14.9- Transférer ce que tu vois sur le terrain : le pont entre vidéo et pratique**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

#### **14.10- Comment utiliser la vidéo quand tu es coach**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

#### **14.11- Comment utiliser la vidéo quand tu es parent ou accompagnant**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **14.12- Erreurs fréquentes avec la vidéo (et comment les éviter)**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **14.13- Construire ta routine vidéo personnelle**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **14.14- Ce que tu peux faire dès maintenant**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

# **Chapitre 15 : Construire un environnement qui développe le QI basket**

## **15.2- La culture d'équipe : ce que ton groupe valorise vraiment**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **15.3- Le rôle du coach : passer de chef d'orchestre à “guide de lecture”**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **15.4- Le rôle des parents : sortir de la logique “combien de points ?”**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **15.5- Le joueur : arrêter d'attendre et devenir acteur de son environnement**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **15.6- Structurer les entraînements pour provoquer la réflexion**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **15.7- L'importance de la sécurité psychologique : oser réfléchir sans peur**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **15.8- Installer des rituels qui orientent le cerveau vers la compréhension**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **15.9- Gérer les résultats sans casser l'intelligence de jeu**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **15.10- Connecter le terrain, la vidéo et la discussion**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **15.11- Construire tout ça progressivement, sans vouloir tout changer d'un coup**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.