



Hugobonno Segno

L'expérience américaine
à Spire Academy (Ohio)



U17 Région poste 2, Hugo a foulé le sol américain en septembre 2023 et a rejoint Spire Academy (Ohio) en sport-études Basket High School 11th grade. Après une année, Hugo nous livre son expérience.

Comment se déroule ta saison? Où es tu ? En quelle classe ? Dans quelle Equipe es tu ?

Je m'appelle Hugo. J'ai joué en France en U17 à Nanterre en poste 2.

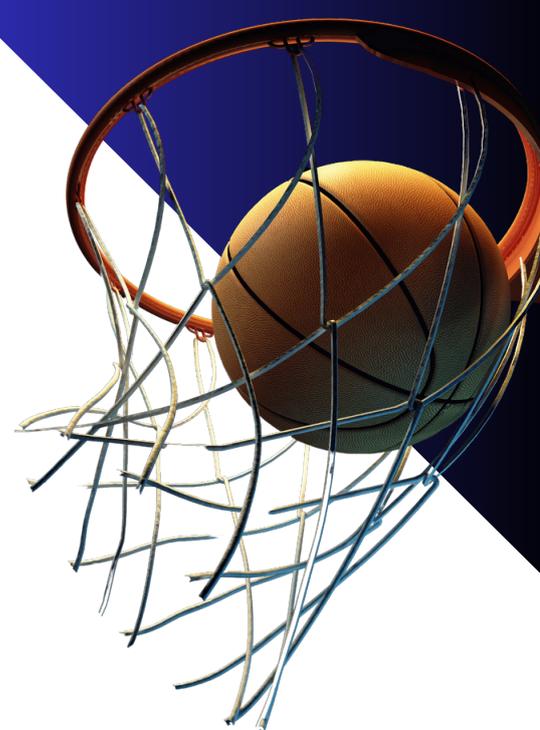
J'ai intégré Spire Academy (Ohio) en septembre 2023 en 11th grade. Pour la rentrée 2024, je serai en 12th grade et vais préparer mon High School diploma (Bac américain).

La saison se déroule en trois phases : la pré-saison (de septembre à fin octobre), la saison (de novembre à fin février) et l'intersaison (de mars à fin mai).

**intensité, densité physique,
niveau élevé, rapidité....**

Peux tu nous dire quelles sont les différences avec le basket français ?

Les plus grandes différences avec le basket français sont l'intensité et la fréquence des entraînements. À Spire, nous avons un entraînement de basket quotidien à très haute intensité d'une durée minimale de 2h15, ainsi qu'une séance de musculation d'un peu plus d'1heure. Il est très fréquent d'avoir un deuxième entraînement collectif dans la journée pendant la saison. Sur le terrain, la densité physique est nettement plus importante qu'en France, et chaque joueur est obligé de communiquer. Globalement, le jeu américain est beaucoup plus agressif et intensif.



SPIRE

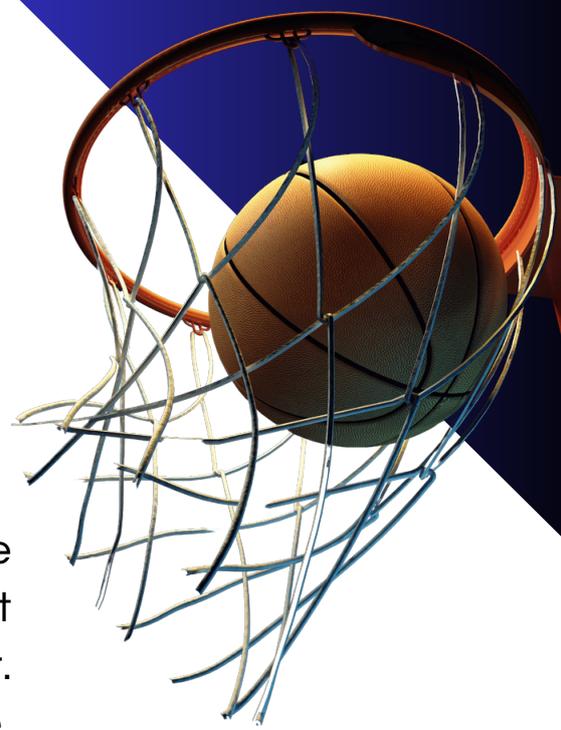
Quel niveau de basket as-tu trouvé en arrivant dans ton lycée ?

À mon arrivée, j'ai trouvé le niveau très élevé ; le jeu était beaucoup plus rapide et physique que ce à quoi j'étais habitué en France.

Quelle est ton évolution depuis que tu es aux Etats Unis ?

Sur le plan basket, toutes mes compétences se sont considérablement améliorées, notamment ma rapidité et mon pourcentage de réussite au tir. Physiquement, je me suis totalement transformé, je suis devenu plus massif et puissant.

En ce qui concerne l'anglais, je suis totalement bilingue depuis le mois décembre 2023.



Les Etats Unis : le meilleur endroit pour le niveau de compétition....

Pourquoi avoir choisi les Etats-Unis ?

J'ai choisi les États-Unis parce que c'était avant tout un rêve pour moi de jouer en high school outre atlantique.

Le niveau de compétition est, selon moi, le meilleur au niveau amateur, et dans mon objectif de devenir basketteur professionnel, c'est l'endroit idéal pour continuer mon développement grâce à toutes les ressources disponibles sur place.



Quelle est le déroulé d'une journée type entre vie scolaire et basket ?

Levé tous les jours à 6h du matin pour me préparer à aller au premier entraînement de basket de 7h à 9h30.

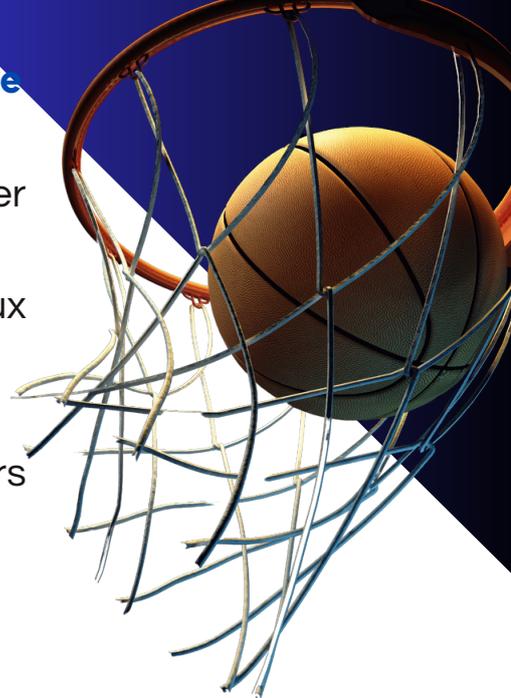
Ensuite, petit-déjeuner de 9h30 à 10h20, suivi de deux cours.

Pause déjeuner 13h à 14h.

Musculation de 14h à 15h25, suivie d'un autre cours jusqu'à 17h.

Dîner à 17h, suivi d'un autre entraînement.

Coucher entre 21h30 et 22h.



l'anglais : une importance capitale pour faciliter ton adaptation...

Peux tu nous dire en quoi le niveau d'anglais est important pour passer l'Atlantique ? Quelles recommandations donnerais-tu à un joueur qui veut tenter le rêve américain ?

Le niveau d'anglais est extrêmement important pour partir aux États-Unis. Plus ton niveau d'anglais est élevé, plus ton intégration sera facile, que ce soit dans la vie quotidienne ou sur le terrain avec le coach et tes coéquipiers. Sans de bonnes bases en anglais, les premiers mois peuvent être très difficiles.

Je conseillerai un entraînement quotidien en écoutant des Américains parler dans des vidéos, des interviews, des séries, etc.

Il est également important de connaître les mots et les verbes du quotidien.



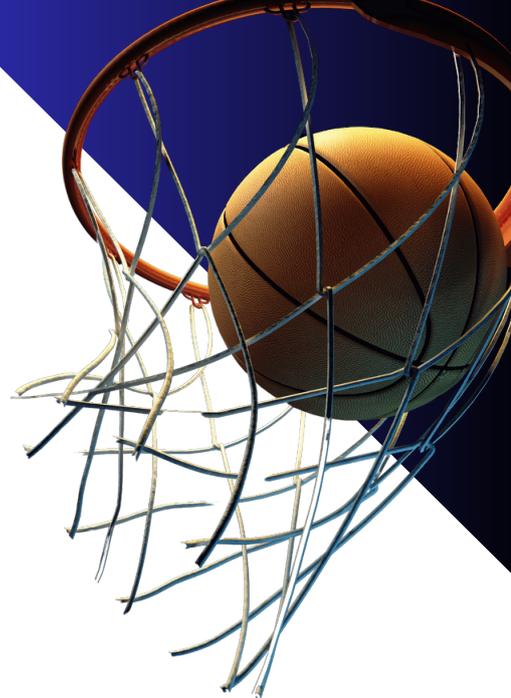
Peux tu nous décrire les installations sportives dans ton lycée (HS)? Quelles différences avec la France?

Spire dispose de 5 terrains de basket intérieur, dont un conforme aux normes NBA.

Il y a 3 machines à tirs, des mannequins d'entraînement, des ballons de basket lestés, des échelles de rythme, des plots, etc.

Salle de musculation très moderne et salle de récupération avec pistolets et rouleaux de massage, des bains froids... sont à notre disposition.

Les installations en France et aux États-Unis ne sont même pas comparables ; là-bas, tout est à disposition !



Mon objectif : décrocher une bourse complète en NCAA....

Quelles sont tes ambitions pour la suite ?

Pour ma part, j'ai l'ambition de décrocher une bourse d'études complète en NCAA Division I ou II afin de me rapprocher encore plus de mon objectif de devenir basketteur professionnel.

En ce qui concerne la saison, je souhaite m'affirmer en tant que leader de l'équipe nationale HS : l'Equipe 1.

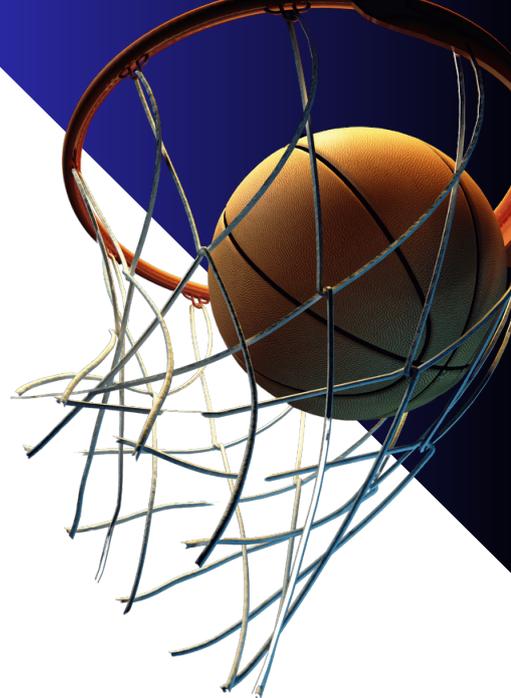


Pourquoi avoir choisi Transatlantic Basketball ?

Ma famille et moi avons choisi Transatlantic Basketball car c'est une agence sérieuse et fiable avec laquelle nous avons ressenti de la sincérité du professionnalisme dès le premier échange et surtout l'expérience des Etats-Unis.

Que t'a apporté Transatlantic Basketball ?

Transatlantic Basketball m'a permis de réaliser mon rêve. Je leur en suis très reconnaissant : Sylvie, la responsable de l'Agence m'a accompagné toute l'année et a été très réactive et disponible durant ma saison.



**Transatlantic Basketball :
une agence expérimentée à qui nous pouvons faire
confiance.....**

www.transatlanticbasketball.com

+33 (0) 6 70 00 33 36



**TRANSATLANTIC
Basketball**