

# O!YES

°°○○○○

## L'ÉMANCIPATION DES JEUNES PAR LE SPORT DANS LES CENTRES OLYMPAFRICA

UN PROGRAMME SPORTIF ET ÉDUCATIF POUR LES ENFANTS ET LES JEUNES



SESSIONS  
SPORTIVES  

---

BASKETBALL



Avec le soutien du



Comité International Olympique



Le contenu de cette publication peut être reproduit en totalité ou en partie à condition que l'utilisation prévue soit à des fins éducatives non commerciales et que la Fondation internationale Olymпаfrica soit pleinement reconnue en tant que titulaire des droits.

(c) Fondation Internationale Olymпаfrica, 2022



# SESSIONS SPORTIVES BASKETBALL

RESPECT

## LE RESPECT

**COMPÉTENCE** Le respect de soi

---

**PRINCIPAL OBJECTIF SPORTIF DE LA SESSION**

Initier les participants aux aspects les plus fondamentaux de cette discipline

**ÂGE** 10 - 12 ans

**MATÉRIEL** Ballons de basket et cônes

**DURÉE** 120 minutes

**LIEU** Terrain multisports

---

**PRINCIPAL OBJECTIF PÉDAGOGIQUE DE LA SESSION**

Prendre conscience de ses propres aptitudes et limites, et apprendre à se respecter soi-même





## PRÉSENTATION DE LA SESSION

Cette session correspond à la première session du bloc de basketball.

On y retrouve, comme toujours, 2 objectifs. L'objectif sportif de cette session est d'enseigner deux éléments de base du basketball aux participants (le rebond et la passe). L'objectif pédagogique est de sensibiliser ces derniers à la valeur qu'est le respect, et plus spécifiquement le respect et l'estime de soi.

## CONTENU SPORTIF DE LA SESSION



Le principal objectif sportif de la session est d'apprendre les techniques de base du basketball en présentant deux d'entre elles: la passe et le rebond. La passe désigne l'action d'envoyer le ballon à un(e) autre joueur/euse de son équipe. Il existe plusieurs types de passes au basketball.

Dans cette session, nous nous allons nous intéresser à la passe directe, la passe à terre, la passe haute, la passe par-dessus l'épaule et la passe derrière le dos. Le rebond est l'un des mouvements de base du basketball. Il désigne la technique pour avancer sur le terrain, et qui permet de se déplacer si on ne peut pas passer le ballon ou tirer.



### MISE EN PRATIQUE DES VALEURS OLYMPIQUES PENDANT LA SESSION

Dans cette session, nous allons travailler sur la valeur olympique du respect, et plus spécifiquement sur le respect de soi.

Bien que nous devions présenter et garder en tête les 3 valeurs olympiques de base (respect, amitié et excellence) dans l'ensemble des sessions, nous mettons ici l'accent sur le respect.

La valeur de respect englobe le respect de soi, le respect des autres, le respect des règles, le respect des équipements et des installations, le respect du sport et le respect de l'environnement.

Au cours de cette session, nous allons travailler sur le respect de soi, la connaissance de soi et l'estime de soi. Connaître ses propres limites, se respecter et s'accepter soi-même constituent la base d'une bonne estime de soi, du respect des autres ainsi que du respect de l'environnement.



### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Comme pour le bloc de football, celui dédié au basketball est divisé en trois parties.

#### PREMIÈRE PARTIE

Le double objectif de la session est expliqué et un rappel de ce qui a été travaillé et appris lors de la session précédente est fait.

#### PARTIE PRINCIPALE

Les exercices qui vont nous permettre de travailler sur le double objectif de chaque session vont être proposés.

#### DERNIÈRE PARTIE

Une dynamique de groupe afin d'approfondir l'objectif en lien avec les valeurs présentées au cours de la session. Lors de la première partie de la session, les participants peuvent s'asseoir en demi-cercle. L'éducateur/trice peut présenter le bloc de basketball au moyen de questions simples pour déterminer quelle connaissance en ont les participants.

Savez-vous ce qu'est le basketball?

Y avez-vous déjà joué?

Combien y'a-t-il de joueurs?

Connaissez-vous des règles de basketball?

Les réponses de certains participants ainsi que les explications de l'éducateur/trice vont permettre de présenter les fondements théoriques du basketball. L'éducateur/trice peut ensuite montrer une vidéo de personnes jouant au basketball afin de compléter son enseignement.

## PARTIE PRINCIPALE

70-80 MINUTES

### HEART **ÉCHAUFFEMENT ET PRÉSENTATION DE LA PASSE**

DURÉE 15 MINUTES

MATÉRIEL

Ballons de basket

OBJECTIF DE L'EXERCICE

Préparer le corps, aussi bien physiquement que mentalement, à l'activité qui va suivre

#### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

L'échauffement se composera de deux parties : un premier échauffement sans ballon et un second avec.

Échauffement dirigé par l'éducateur :

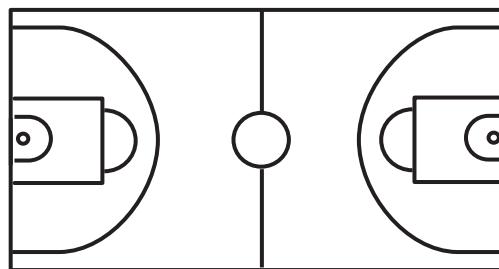
- Course douce sur le terrain
- Mouvements articulaires
- Activations

En binôme avec un ballon, à environ 6 mètres d'écart, effectuez les passes les plus élémentaires du basketball.

- Passe directe
- Passe à terre
- Passe au-dessus de la tête

#### DESCRIPTION GRAPHIQUE

A compléter par l'éducateur



#### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Les passes peuvent être effectuées en mouvement, en petits ou en grands groupes.

De nouvelles passes peuvent être ajoutées, comme la passe par-dessus l'épaule ou la passe dans le dos..

#### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

L'éducateur/trice expliquera la technique pour effectuer les différents types de passes, ainsi que l'importance de l'orientation, de la force et de la tension. Il/elle peut faire une démonstration, avec l'aide d'un(e) des participants.

S'il n'y a pas assez de ballons disponibles, les exercices de passes peuvent être effectués en groupes de 4, 5 ou 6 personnes.

#### RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

À la fin de l'échauffement, l'éducateur/trice pose les questions suivantes:

Pensez-vous qu'il est important de bien s'échauffer avant une séance de basket? Pourquoi?

Saviez-vous déjà faire de bonnes passes de basketball?

Quelle passe a été la plus facile pour vous? La plus difficile?

Saviez-vous utiliser la bonne quantité de tension et de force nécessaire pour effectuer une bonne passe? Il est essentiel de discuter de l'importance de se connaître pour s'améliorer.



## LA PAROLE AU BALLON

**DURÉE** 15 MINUTES

**MATÉRIEL**

Ballons de basket

### OBJECTIF DE L'EXERCICE

Avoir conscience de ses propres capacités et limites, les respecter et les partager avec le groupe

### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

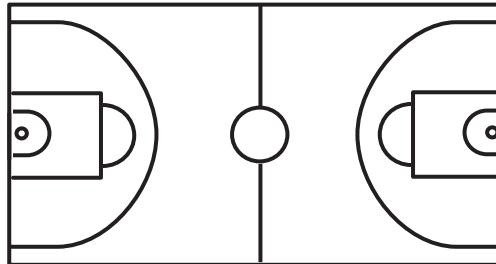
Formation de groupes de 3 ou 4, chacun muni d'un ballon.

Les membres du groupe doivent se passer le ballon. À chaque fois qu'ils l'ont dans les mains, ils doivent parler d'eux avant de le passer à un autre membre.

- Je suis
- J'aime
- Je n'aime pas
- Ce que je sais bien faire
- Ce que je ne fais pas bien
- Objectifs que j'aimerais atteindre...

### DESCRIPTION GRAPHIQUE

A compléter par l'éducateur



### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Ajoutez les passes dans le dos ou par-dessus l'épaule.

Chaque fois qu'un(e) participant(e) effectue une passe, il/elle prend la place de la personne à qui il/elle a passé le ballon.

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

L'éducateur/trice devra dire quelle passe doit être utilisée à chaque moment (directe, à terre ou au-dessus la tête) et corriger toute erreur de technique.

### RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

À la fin de l'exercice, l'éducateur/trice peut poser les questions suivantes:

- A-t-il été facile de vous définir devant vos camarades?
- Saviez-vous quoi dire sur vous ou avez-vous trouvé cela difficile?
- Dans votre groupe, avez-vous respecté les définitions de chacun, avez-vous été totalement honnêtes dans vos définitions ou avez-vous copié ce que quelqu'un d'autre avait dit?
- À quoi avez-vous le plus réfléchi?
- À faire une bonne passe ou à la façon de vous définir devant les autres?



## LE MUR

DURÉE 20 MINUTES

### MATÉRIEL

Ballons de basket

### OBJECTIF DE L'EXERCICE

Initiation au rebond dans le basketball

### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Avant de commencer le jeu, l'éducateur/trice explique les différents rebonds de base en basket (haut et bas ou en avant en protection). Les participants se placent ensuite sur une ligne latérale du terrain et font rebondir le ballon jusqu'à l'autre ligne latérale en face, autant de fois que l'éducateur/trice le juge nécessaire. Il/elle doit corriger la technique et proposer différentes variations à essayer : dos, bas, haut, avec la main non dominante...

Une fois cet exercice effectué, l'étape suivante consiste à jouer au mur.

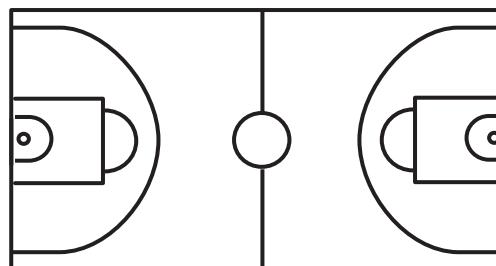
Certains joueurs ont un ballon, d'autres non. Le joueur qui doit attraper les autres se place sur la ligne médiane (milieu de terrain) et peut se déplacer de manière latérale sur celle-ci, tandis que les autres tentent de passer d'un bout à l'autre du terrain.

Les participants avec un ballon essaient de passer en faisant rebondir le ballon. Les autres essaient de passer en courant.

Quand un(e) participant(e) est attrapé(e), il/elle rejoint le groupe des attrapeurs qui évoluent en milieu de terrain. S'il/elle a un ballon, il/elle le passe à un(e) coéquipier(e) qui a réussi à passer. Les participants qui ont réussi à passer avec un ballon sans se faire attraper passent leur ballon à un(e) de leurs coéquipiers qui a réussi à passer sans ballon, afin qu'au tour suivant, il essaie de traverser le terrain avec le ballon. A la fin, tous les participants qui n'ont pas été attrapés ont un ballon et doivent essayer de passer en le faisant rebondir. Le jeu se termine lorsque le dernier joueur est attrapé.

### DESCRIPTION GRAPHIQUE

A compléter par l'éducateur



### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Vous pouvez ajouter différentes variantes:

- Rebond avec la main non dominante
- Rebond d'une hauteur prédéfinie
- Plutôt que d'attraper le ballon, le prendre à un(e) autre participant(e)

## CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Avant de commencer le jeu du mur, l'éducateur/trice doit expliquer les différents types de rebonds, en s'appuyant sur des commandes directes et des démonstrations.

Pendant le jeu:

En fonction du nombre de participants, l'éducateur/trice peut diviser le groupe en 2 et le faire jouer sur 2 murs différents en même temps.

Si un(e) joueur/euse passe le ballon sans le faire rebondir, il/elle sera considéré(e) comme attrapé(e).

Les joueurs qui sortent des limites seront automatiquement attrapés.

Si un(e) joueur/euse prend plus de temps que la normale pour essayer de traverser, un compte à rebours est lancé. S'il/elle ne franchit pas le milieu de terrain avant la fin du compte à rebours, il/elle est alors attrapé(e) et doit se déplacer vers le milieu de terrain.

Si le jeu se déroule sur un terrain de basketball, alors on peut proposer aux joueurs d'essayer de marquer un panier en un essai. S'ils réussissent, ils gagnent des vies qu'ils peuvent utiliser s'ils se font attraper.

## RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

À la fin de l'exercice, l'éducateur/trice pose les questions suivantes:

Qu'avez-vous trouvé le plus difficile?

Qu'avez-vous préféré? Est-il plus facile d'attraper un(e) coéquipier(e) avec un ballon ou sans?

Avec quel type de rebond êtes-vous le plus à l'aise?

Nous devons encourager les participants à prêter attention à ce qu'ils font et à savoir identifier les choses qu'ils savent à priori mieux faire que les autres afin de pouvoir les verbaliser. Cela leur servira de base pour se respecter eux-mêmes et leurs camarades.





## RELAIS DE REBONDS ET DE COMPÉTENCES

**DURÉE** 20 MINUTES

### MATÉRIEL

Ballons de basket

### OBJECTIF DE L'EXERCICE

Pratiquer la technique du rebond et identifier ses propres points forts

### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Groupes de 5 à 6

#### RELAIS DE REBONDS

Au signal, le/la premier(e) joueur/euse avancera en faisant rebondir le ballon jusqu'à un cône, avant de devoir faire demi-tour et aller jusqu'à une ligne préalablement marquée au sol. De là, il/elle devra faire une passe à son/sa partenaire qui devra répéter l'exercice.

#### RELAIS DE TECHNIQUES

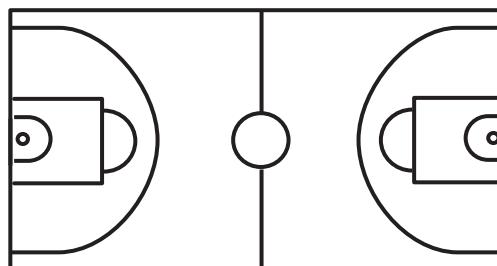
Ce relais est similaire au relais précédent, sauf que chaque joueur/euse doit avancer jusqu'à la ligne marquée au sol en ayant recours à une technique différente. Les participants décident ensemble de la technique que chacun doit utiliser.

#### Exemples:

- Rebonds de la main non dominante
- Ballon entre les chevilles (saut)
- Rebonds avec changements de main
- Rebonds qui ne dépassent pas les genoux
- Rebonds très hauts
- Sur la jambe non dominante
- De dos
- Sans attraper le ballon, mais sans laisser celui-ci toucher le sol

### DESCRIPTION GRAPHIQUE

A compléter par l'éducateur



### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Nous pouvons augmenter la difficulté des techniques et rallonger les distances à parcourir.

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Il est nécessaire d'évaluer les compétences des participants afin d'adapter les techniques, distances, etc. en conséquence.

### RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

Une fois l'exercice terminé, l'éducateur/trice pose des questions aux étudiants afin d'encourager la réflexion et les aider à mieux se connaître. Il est essentiel que le moment de réflexion s'effectue dans le respect de soi-même et des autres.

Selon vous, quelles techniques vous ont posé plus ou moins de difficulté?

Étiez-vous plus ou moins habile/doué(e) que vous ne le pensiez?

Saviez-vous déjà quelles techniques vous maîtrisiez le mieux?

Avez-vous été surpris(e) par votre habileté à mieux réussir un exercice que vous ne le pensiez?

Cet exercice a pour but de mieux se connaître les uns les autres.

## DERNIÈRE PARTIE

30 MINUTES

### RÉFLEXIONS SUR L'OBJECTIF PÉDAGOGIQUE DE LA SESSION

Pour cette session, la valeur principale est le respect. Nous souhaitons expliquer et faire comprendre aux participants que le respect commence avec le respect de soi-même.

Savoir se respecter est essentiel à l'épanouissement personnel, à la création de relations saines et à la perception qu'ont les autres de nous.

Le respect et l'acceptation de soi sont indispensables dans la vie.

### EXERCICE DE DYNAMIQUE DE GROUPE: LES RÈGLES

Comme il s'agit de la première session du programme, il est important d'établir quelques règles pour garantir le bon déroulement de toutes les sessions.

Pour cela, les participants se placent en demi-cercle et établissent eux-mêmes des règles de fonctionnement. C'est donc à eux de réfléchir à ce qu'il faut faire et ne pas faire pour garantir le bon déroulement des sessions.

Pour chaque règle proposée, il convient d'expliquer sa raison et la manière dont elle bénéficiera à l'ensemble des participants.

Le respect doit se retrouver à la base de toutes ces règles et c'est à l'éducateur/trice de s'en assurer. Il s'agit du respect de soi, de l'activité, de ses camarades, du matériel...

Les règles les plus élémentaires pour une équipe de basketball sont par exemple:

- Le respect des éducateurs et des coéquipiers
- La ponctualité
- Ne pas faire rebondir le ballon pendant que l'éducateur/trice parle
- Définir un signal pour que les participants arrêtent ce qu'ils font et courrent vers l'éducateur/trice (par ex., quand ils entendent 2 coups de sifflet)

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

L'éducateur/trice doit guider cette dynamique afin que toutes les règles nécessaires au déroulement souhaité des cours soient énoncées.

Les participants seront plus susceptibles de respecter les règles si ce sont eux qui les ont imaginées. En effet, comme elles ne sont pas imposées par l'éducateur/trice, mais par eux-mêmes, il leur sera plus facile de les respecter.

### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Pas d'adaptation.



### INFORMATIONS NÉCESSAIRES

Il est important pour les éducateurs de connaître les éléments techniques et tactiques du basketball.

De plus, il est essentiel de souligner l'importance du respect de tous.

Côté sportif, il est indispensable d'avoir une bonne connaissance technique de la passe et du rebond lors de cette session.

## DERNIÈRE PARTIE

30 MINUTES

### LES PASSES

Une passe désigne le transfert du ballon entre deux joueurs de la même équipe. Le/la passeur(e) donne le contrôle du ballon au/à la réceptionneur/se. Les deux joueurs doivent donc se coordonner pour que la passe soit réussie et surtout bien réceptionnée.

#### Passe directe

La personne tient le ballon au niveau de la poitrine, les bras dans une position naturelle, les coudes proches du torse (ni trop près ni trop loin). Elle tend les bras et fait pivoter ses poignets pour envoyer le ballon tout droit. Les bras doivent être tendus et les mains ouvertes, les paumes vers l'extérieur et vers le bas. Les bras ne doivent pas être croisés, mais parallèles au sol.

#### Passe à terre

La technique est similaire à la passe directe, à l'exception près que le ballon rebondit une fois au sol. Ainsi, le ballon rebondit au sol avant d'arriver à la personne qui le réceptionne. De ce fait, les bras doivent être orientés vers le sol plutôt que vers le/la réceptionneur/se.

La trajectoire du ballon va de la taille vers le genou. Il est important de plier les genoux pour donner suffisamment de vitesse au ballon. Ce type de passe peut s'effectuer d'une seule main. Dans ce cas, il faut éloigner légèrement le ballon du corps pour avoir un meilleur angle.

#### Passe au-dessus de la tête

La trajectoire passe au-dessus de la tête vers la cible. Les deux bras sont entièrement tendus, le poignet effectue un mouvement rapide et les doigts pointent vers la cible.

#### Passe épaule

Le ballon se tient des deux mains au niveau de l'oreille du côté correspondant à la main qui guidera la passe. Cette main se place derrière le ballon et l'autre main sert de soutien.

La jambe correspondant à la main dominante se place en arrière du ballon. Le bras effectue un mouvement vif et fort vers l'avant et la jambe peut avancer ou non au même moment, en fonction de la force de la personne. Le ballon est envoyé d'un coup de poignet.

Le bras est alors entièrement tendu et les doigts orientés en fonction de la direction de la passe. Le ballon suit une trajectoire légèrement courbée, mais aussi droite que possible.

#### Passe derrière le dos

Cette passe est sans aucun doute celle qui demande le plus d'habileté.

Elle s'effectue généralement après un dribble, sans contrôle du ballon des deux mains. Le ballon est passé derrière le dos avec un mouvement rapide du bras.

### LES REBONDS

Pour dribbler, les doigts doivent être ouverts, la main, le poignet et l'avant-bras détendus en préparation. Le coude est plié au niveau de la hanche, l'avant-bras ne touche pas le corps et est parallèle au sol. Les genoux sont légèrement fléchis. Le dos doit rester relativement droit, et la tête bien haute afin de pouvoir bien voir le terrain. Le ballon est poussé contre le sol du bout des doigts avec une flexion du poignet, à une distance confortable du corps. Celle-ci est déterminée par la vitesse du ballon et la proximité d'un(e) défenseur(e). Le ballon est contrôlé avec les doigts. Il n'est jamais frappé ou dirigé par les paumes.

### CONTENU SUPPLÉMENTAIRE

Cette session peut être complétée par les exercices 3 et 6 de la bibliothèque d'exercices.

## LE RESPECT

COMPÉTENCE/THÈME SPÉCIFIQUE Le respect de soi

**PRINCIPAL OBJECTIF SPORTIF DE LA SESSION**

Se familiariser avec les techniques de base de manipulation du ballon afin de savoir comment et quand les utiliser

**ÂGE** 10 - 12 ans

**MATÉRIEL** Ballons de basket et cônes

**DURÉE** 120 minutes

**LIEU** Terrain multisports

**PRINCIPAL OBJECTIF PÉDAGOGIQUE DE LA SESSION**

Apprendre à communiquer son avis, ses désirs et ses besoins de façon claire, sans tomber dans l'agressivité ou la passivité et en se respectant soi-même et les autres



## PREMIÈRE PARTIE

 10-15 MINUTES



### PRÉSENTATION DE LA SESSION

Cette session correspond à la deuxième session du bloc de basketball.

Dans cette session, nous allons travailler 2 objectifs:  
pourquoi et quand utiliser les différents types de rebond et de passes,  
ainsi que le respect et l'estime de soi.

### CONTENU SPORTIF DE LA SESSION

Le principal objectif est de savoir pourquoi et quand privilégier tel ou tel type de passe et de rebond.



Il est important d'effectuer un travail analytique de répétition des mêmes gestes, sans trop d'opposition, suivi d'un travail d'ensemble. Pour cette dernière partie, les concepts explorés dans la partie précédente sont appliqués, mais cette fois-ci avec une forme d'opposition. C'est dans ces moments-là que nous

devons souligner et corriger les techniques, même si le résultat final est bon.

Le plus important est de comprendre le pourquoi, le comment et le quand de chaque type de rebond et de passe. Cela aidera les participants à réfléchir et à prendre la bonne décision le moment voulu.



### MISE EN PRATIQUE DES VALEURS OLYMPIQUES PENDANT LA SESSION

Dans cette session, nous allons travailler sur la valeur olympique du respect, et plus spécifiquement sur le respect de soi.

Pour y parvenir, il est essentiel que tous les participants connaissent leurs propres limites, forces et faiblesses. Il faut leur faire comprendre qu'ils sont tous différents des uns des autres, tant sur le plan physique que technique. Ils commencent tous d'un point différent, et c'est en apprenant à bien se connaître qu'ils parviendront à réellement s'améliorer.

La technique et la force diffèrent pour chaque type de passe et de rebond. Les participants doivent donc savoir avec lesquels ils se sentent le plus à l'aise et ont le plus de facilité, et sur lesquels ils doivent se concentrer pour progresser.



### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Comme pour les autres sessions, celle-ci est divisée en trois parties:

#### PREMIÈRE PARTIE

Explication des objectifs de la session. Réflexion sur les différents processus d'apprentissage qui diffèrent d'une personne à l'autre. Cela permet d'éviter les comparaisons entre les participants et donc qu'ils aient une perception négative d'eux-mêmes en se comparant aux autres.

#### PARTIE PRINCIPALE

Explication des différents exercices axés sur les types de rebond et de passe.

#### DERNIÈRE PARTIE

Visionnage de plusieurs matchs de baskets pour que chacun puisse expliquer pourquoi l'utilisation de telle ou telle technique était correcte ou non.

### RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

Savez-vous ce qu'est le basketball? Y avez-vous déjà joué?

Combien y'a-t-il de joueurs? Connaissez-vous des règles de basketball?

Les réponses de certains participants ainsi que les explications de l'éducateur/trice vont permettre de présenter les fondements théoriques du basketball. L'éducateur/trice peut ensuite montrer une vidéo de personnes jouant au basketball afin de compléter son enseignement.

## PARTIE PRINCIPALE

70-80 MINUTES



### DIFFÉRENTS REBONDS

DURÉE 15 MINUTES

#### OBJECTIF DE L'EXERCICE

Renforcer et continuer la pratique de technique de passe et de rebond, tout en activant le corps.

#### MATÉRIEL

Ballons de basket.

#### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

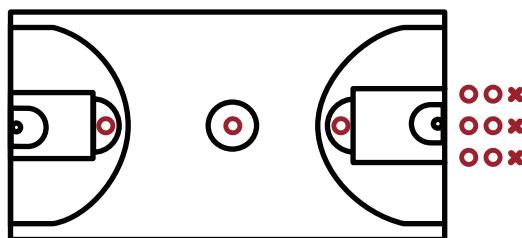
Les participants doivent mémoriser les différents exercices d'échauffement. Ils doivent devenir autonomes.

##### 1. ÉCHAUFFEMENT

Première partie: Échauffement sans ballon, animé par l'un(e) des participants. Proposez à l'un(e) des participants d'animer l'échauffement et rappelez-lui qu'il doit être composé d'exercices de:

- Course facile autour du terrain.
- Mouvements articulaires, et plus spécifiquement des articulations sollicitées pour les rebonds et les passes.
- Activations.

#### DESCRIPTION GRAPHIQUE



#### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

En fonction de l'âge et des capacités physiques des participants, l'échauffement et les exercices d'étirements peuvent être plus approfondis.

#### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES:

L'éducateur/trice choisit le/la participant(e) qui guidera ses coéquipiers pendant l'échauffement. Cela lui permettra de gagner en autonomie.

#### RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE:

L'éducateur/trice peut demander aux participants s'ils comprennent le but de faire animer l'échauffement. Il y a plusieurs réponses possibles, mais les principales raisons sont l'autonomie et le respect de ses pairs.

Ils doivent également comprendre que l'échauffement a pour but de leur éviter les blessures.



## LA PAROLE AU BALLON

**DURÉE** 25 MINUTES

### OBJECTIF DE L'EXERCICE

Pratiquer les différents types de rebonds et comprendre leur utilité.

### MATÉRIEL

Ballons de basket et 3 ou 4 cônes par rang.

### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Exercice animé par l'éducateur/trice: Explication de l'intérêt du rebond long, du rebond de protection et du rebond offensif.

Pour cela, nous allons également expliquer le recours au changement de la main de devant : position offensive, défensive ou latérale.

#### Circuit technique

Définir autant de rangées qu'il y a de cônes et de ballons à disposition. L'image montre 3 rangées dans lesquelles chaque joueur effectue l'exercice avec 3 cônes (possible d'en utiliser plutôt 4).

Nous allons faire 3 exercices différents sans opposition. Ces exercices sont dessinés dans la case de la description graphique.

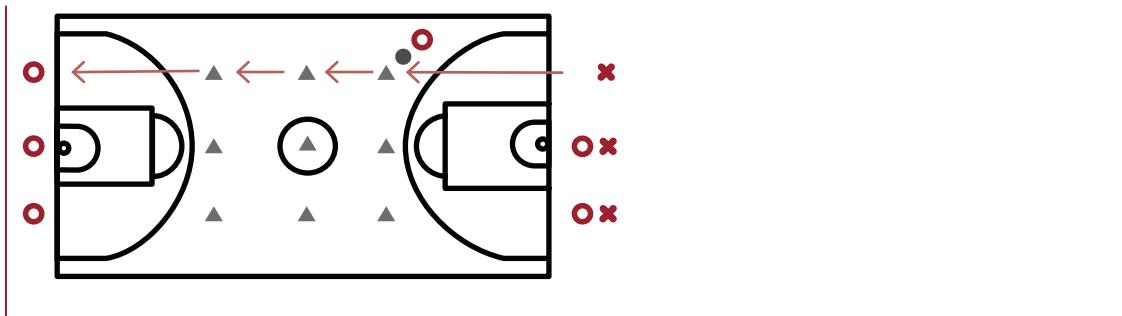
1.1 Le/la participant(e) de la rangée de gauche fait rebondir le ballon jusqu'au cône en allant vite (rebond long). Après avoir dépassé le cône, il/elle passe à un rebond de protection et contourne le cône sans changer de main. Il/elle repasse à un rebond long pour aller jusqu'au cône suivant.

1.2 Le/la participant(e) de la rangée du milieu avance en faisant rebondir le ballon jusqu'au cône. Il/elle change de main à l'avant avec un rebond latéral et passe ensuite à un rebond long en faisant semblant de devoir dépasser un(e) défenseur(e).

1.3 Le/la participant(e) à droite fait rebondir le ballon jusqu'au premier cône, puis passe à un rebond de protection en pivotant brièvement les hanches pour protéger le ballon et repart en arrière. Il/elle change de main et fait semblant de devoir dépasser un(e) défenseur(e) avec un long rebond.

Chaque fois qu'un(e) joueur/euse termine son circuit, il/elle donne le ballon à son ou sa coéquipière en tête de ligne et va se placer en bout de ligne pour attendre son second tour.

### DESCRIPTION GRAPHIQUE



## ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

L'exercice peut être adapté en fonction du niveau. Trois exercices ont été proposés du moins difficile au plus difficile. C'est à l'éducateur/trice de les adapter aux participants. Il/elle peut également ajouter des exercices plus difficiles si nécessaire.

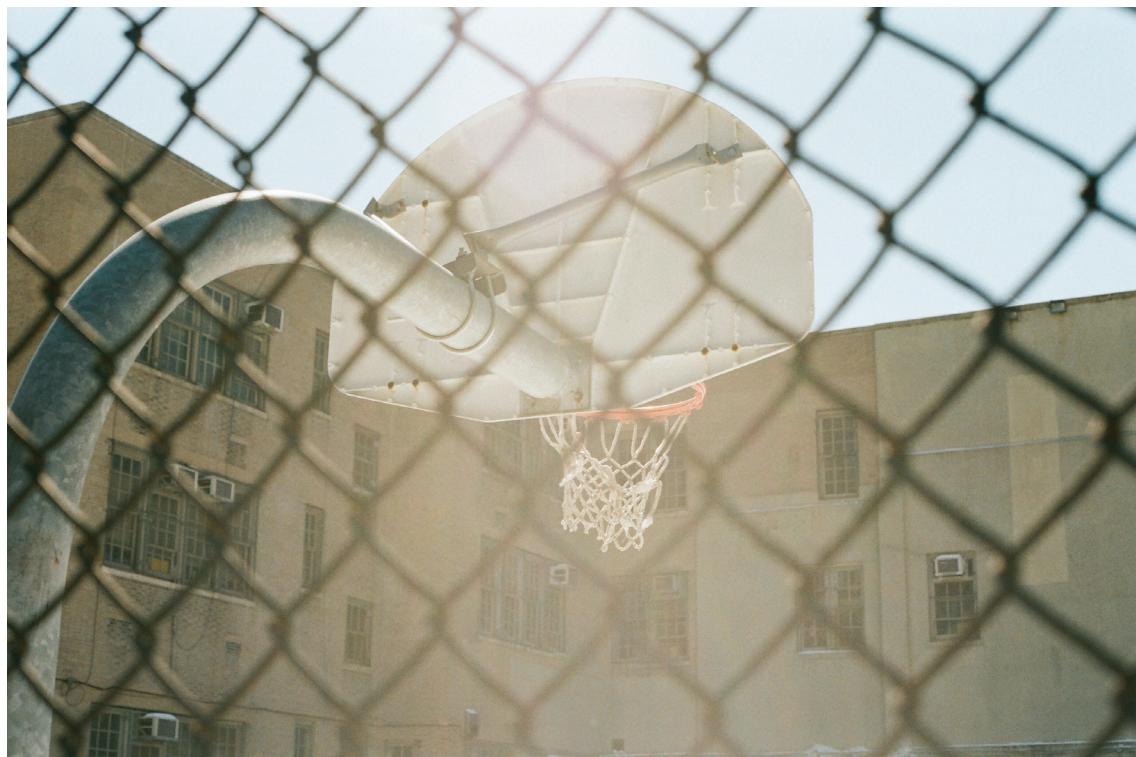
Par exemple, effectuer un changement de main en passant sous la jambe ou dans le dos.

## CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

L'éducateur/trice est chargé(e) de répartir les joueurs en rangées de la manière qu'il/elle estime la plus pertinente. Cela peut être de façon aléatoire ou en fonction de la vitesse des participants. Selon leur nombre, d'autres rangées peuvent être ajoutées.

## RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

L'éducateur/trice interroge les joueurs avant le début de l'exercice de rebond sur les situations dans lesquelles chaque rebond est généralement utilisé. C'est une bonne idée de poser cette question à la fin de l'exercice afin de consolider l'apprentissage et voir si la pratique leur a permis d'identifier des situations de jeu. L'éducateur/trice peut ensuite leur demander s'ils sont capables de le faire plus vite, plus haut, plus lentement, plus court, face à des adversaires, etc. Ne pas oublier d'encourager le respect des autres, la liberté d'expression et le contrôle de ses émotions pendant la conversation.





## LE BALLON FOU

DURÉE 20 MINUTES

### OBJECTIF DE L'EXERCICE

Pratiquer les différentes situations appelant un mouvement spécifique.

### MATÉRIEL

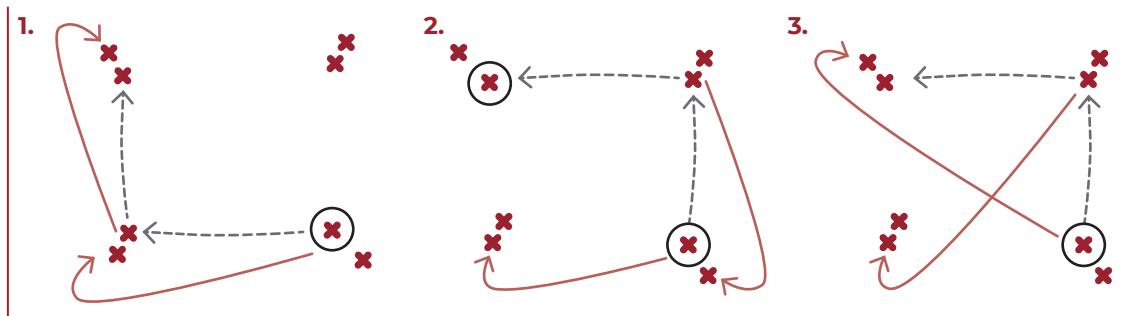
Ballons de basket.

### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

8 joueurs sont placés de façon à former les 4 lignes d'un carré. L'un(e) d'entre eux possède un ballon. Différentes variantes peuvent être utilisées pour cet exercice:

1. Passer le ballon des deux mains à la rangée à droite puis se déplacer vers celle-ci. Même chose vers la gauche.
2. Passer le ballon d'une main vers la droite et se déplacer vers la rangée gauche. Ou l'inverse.
3. Passer le ballon d'une main vers la droite/gauche et traverser le carré pour se déplacer sur la ligne en face.

### DESCRIPTION GRAPHIQUE



### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Vous pouvez par exemple utiliser plus de ballons. Dans ce cas, les passes et les déplacements se font plus vite.

Vous pouvez aussi effectuer les exercices 2 et 3 en même temps. Quand on reçoit la passe de la droite, on passe à gauche et on bouge à droite. Si on reçoit la passe de l'autre bout du carré, on passe et on traverse le carré.

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Les participants doivent être capables d'effectuer des passes correctes tout en réfléchissant à la rangée où ils devront se déplacer après la passe.

À chaque changement d'activité, ils doivent expliquer à quoi sert chaque type de passe et dans quelle situation de jeu l'utiliser en donnant des exemples de son utilité.

### RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

Cet exercice peut conduire à de nombreuses erreurs, puisque les rotations et les passes varient. Pour bien l'effectuer, les participants doivent rester concentrés et réfléchir. De cette façon, ils en apprendront plus sur leurs propres limites et celles de leurs partenaires, ainsi que sur les façons de les gérer.

Il est également bon de leur expliquer que faire ces exercices de leur main non dominante est généralement plus compliqué, mais qu'ils y arriveront de mieux en mieux avec le temps. Discutez également de l'utilisation de chaque passe dans chaque situation.



# RELAIS DE REBONDS ET DE COMPÉTENCES

**DURÉE** 40 minutes

## OBJECTIF DE L'EXERCICE

Pratiquer la technique du rebond et identifier ses propres points forts.

## MATÉRIEL

Ballons de basket.

## DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Groupes de 5 à 6.

### RELAIS DE REBONDS

Au signal, le/la premier(e) joueur/euse avancera en faisant rebondir le ballon jusqu'à un cône, avant de devoir faire demi-tour et aller jusqu'à une ligne préalablement marquée au sol. De là, il/elle devra faire une passe à son/sa partenaire qui devra répéter l'exercice.

### RELAIS DE TECHNIQUES

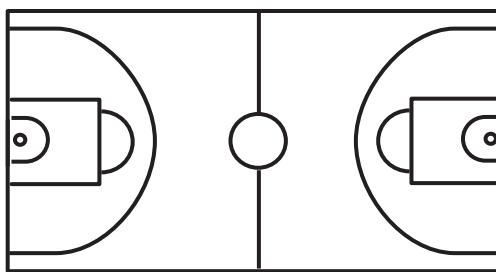
Ce relais est similaire au relais précédent, sauf que chaque joueur/euse doit avancer jusqu'à la ligne marquée au sol en ayant recours à une technique différente. Les participants décident ensemble de la technique que chacun doit utiliser.

Exemples:

- Rebonds de la main non dominante
- Ballon entre les chevilles (saut)
- Rebonds avec changements de main
- Rebonds qui ne dépassent pas les genoux
- Rebonds très hauts
- Sur la jambe non dominante
- Dos
- Sans attraper le ballon, mais sans laisser celui-ci toucher le sol.

## DESCRIPTION GRAPHIQUE

A compléter par l'éducateur



## ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Nous pouvons augmenter la difficulté des techniques et allonger les distances à parcourir.

## CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Il est nécessaire d'évaluer les compétences des participants afin d'adapter les techniques, distances, etc. en conséquence.

## RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

Une fois l'exercice terminé, l'éducateur/trice pose des questions aux étudiants afin d'encourager la réflexion et les aider à mieux se connaître. Il est essentiel que le moment de réflexion s'effectue dans le respect de soi-même et des autres.

- Selon vous, quelles techniques vous ont posé plus ou moins de difficulté ?
- Êtiez-vous plus ou moins habile/doué(e) que vous ne le pensiez ?
- Saviez-vous déjà quelles techniques vous maîtrisiez le mieux ?
- Avez-vous été surpris(e) par votre habileté à mieux réussir un exercice que vous ne le pensiez ?

Cet exercice a pour but de mieux se connaître les uns les autres.



## DERNIÈRE PARTIE

30 MINUTES

### RÉFLEXION SUR L'OBJECTIF PÉDAGOGIQUE DE LA SESSION

La pratique/l'apprentissage de nouveaux concepts et l'identification de nos points forts et points faibles nous aident à non seulement mieux nous connaître, mais aussi à respecter nos aptitudes et difficultés à effectuer les changements que l'on souhaite.

Il s'agit également de connaître notre valeur, nos aptitudes, nos compétences, ainsi que de répondre à nos propres besoins, d'exprimer nos sentiments et émotions de manière affirmée, sans culpabilité ou douleur.

### EXERCICE DE DYNAMIQUE DE GROUPE: MOI

Individuellement, chaque participant doit réfléchir aux rebonds et passes qui ont été les plus difficiles pour lui/elle et pourquoi. Ils ont 3 minutes pour le faire.

Ensuite, ils formeront des binômes et confieront leurs conclusions à leur binôme. Pour cela, ils disposeront tous de 5 minutes.

Enfin, les binômes auront 5 minutes pour discuter des rebonds et passes qu'ils ont préférés ou trouvés les plus faciles et pourquoi.

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

L'éducateur/trice doit poser des questions et orienter les opinions/conclusions des participants.

Le respect de soi-même passe également par la connaissance de soi et la capacité à s'accepter tel(le) que l'on est devant les autres.

Comment vous êtes-vous sentis?

A-t-il été difficile d'accepter vos faiblesses devant les autres?

### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Vous pouvez former des groupes de plus de deux participants, car il est généralement plus difficile d'exposer ses faiblesses. Des groupes de 4 par exemple. L'objectif est le développement personnel.



### INFORMATIONS NÉCESSAIRES

#### CONTENU SUPPLÉMENTAIRE

La session peut être complétée par les exercices 7 et 9 de la bibliothèque d'exercices.

## LE RESPECT

COMPÉTENCE/THÈME SPÉCIFIQUE L'inclusion

**PRINCIPAL OBJECTIF SPORTIF DE LA SESSION**

Initier les participants aux aspects les plus fondamentaux de cette discipline : le rebond et la passe

**ÂGE** 10 - 12 ans

**MATÉRIEL** Ballons de basket et cônes

**DURÉE** 120 minutes

**LIEU** Terrain multisports

**PRINCIPAL OBJECTIF PÉDAGOGIQUE DE LA SESSION**

Prendre conscience de ses propres aptitudes et limites, et apprendre à se respecter soi-même et les autres



## PREMIÈRE PARTIE

 10-15 MINUTES



### PRÉSENTATION DE LA SESSION

Nous entamons la troisième session de basketball!

Comme pour le reste des sessions, nous nous concentrerons sur un objectif sportif et un objectif en lien avec les valeurs olympiques. Nous allons continuer à pratiquer le rebond et les passes à travers le respect des autres. Nous allons privilégier des activités où les participants doivent constamment interagir les uns avec les autres.

### CONTENU SPORTIF DE LA SESSION



Le principal objectif sportif est de finir de consolider les techniques de passe et de rebond.

Le but est avant tout de faire beaucoup de répétitions et de s'entraîner dans différentes situations de jeu.

Pour cette troisième session principalement consacrée au rebond et à la passe, nous n'allons pas effectuer les exercices de manière analytique. Toutes les activités se feront avec opposition ou avec le besoin d'une réaction. La passe est un élément très important à pratiquer en défense/opposition. Contrairement au rebond, la passe doit se faire au moment idéal, vers le/la joueur/euse parfaite.



### MISE EN PRATIQUE DES VALEURS OLYMPIQUES PENDANT LA SESSION

Dans cette session, nous travaillerons sur la valeur olympique du respect, et plus spécifiquement sur le respect des autres.

Concernant les valeurs olympiques, cette session est axée sur le respect des autres et surtout sur la notion d'inclusion. Le respect, comme l'honnêteté et la responsabilité, est une valeur fondamentale indispensable à la coexistence et à la bonne communication entre les individus. Ce sont des conditions essentielles à la confiance au sein de la société.



### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Comme pour les autres sessions, chaque session de ce bloc de basketball est divisée en trois parties.

#### PREMIÈRE PARTIE

Le double objectif de la session est expliqué, en mettant l'accent sur le respect mutuel et l'acceptation de toutes et tous dans le groupe.

#### PARTIE PRINCIPALE

Les exercices qui vont nous permettre de travailler sur le double objectif de chaque session vont être proposés.

#### DERNIÈRE PARTIE

Une dynamique de groupe afin d'approfondir l'objectif en lien avec les valeurs présentées au cours de la session.

Pendant la session, l'éducateur/trice doit faire preuve de beaucoup d'implication et inciter les participants à s'encourager les uns les autres

## PARTIE PRINCIPALE

70-80 MINUTES

### ⌚ ÉCHAUFFEMENT + JEU D'ATTENTION

DURÉE 30 MINUTES

#### MATÉRIEL

Ballons de basket

#### OBJECTIF DE L'EXERCICE

Préparer le corps, aussi bien physiquement que mentalement, à l'activité qui va suivre

#### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

L'échauffement se composera de deux parties : un premier échauffement sans ballon et un second avec.

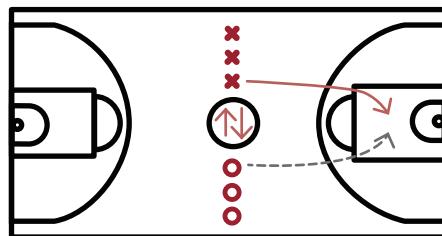
Échauffement dirigé par l'éducateur :

- Course douce sur le terrain
- Mouvements articulaires
- Activations

Échauffement de 15 minutes avec le ballon:

2 rangées se forment au milieu du terrain et une à chaque extrémité de la circonférence. Les deux premières personnes de chaque rangée se passent le ballon selon les consignes de l'éducateur/trice (le type de passe change toutes les 3 min). Au signal de l'éducateur/trice, le/la joueur/euse en possession du ballon doit attaquer et l'autre défendre. Comment le/la joueur/euse en possession du ballon sait de quel côté attaquer? L'éducateur/trice attribuera le chiffre 1 à l'un des côtés et le chiffre 2 à l'autre. Il peut également utiliser des couleurs, des noms d'océans ou de montagnes, etc.

#### DESCRIPTION GRAPHIQUE



#### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Cet exercice peut être adapté en fonction de la rapidité de réflexion et de réaction des participants. Commencez par 1 et 2, puis utilisez des noms pour faire référence aux deux côtés. Vous pouvez également choisir des passes plus difficiles, par exemple derrière le dos..

#### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

En plus de mettre en pratique la passe et le rebond, cet exercice exige beaucoup d'attention, d'autant plus quand le fait d'aller d'un côté ou de l'autre dépend de critères plus difficiles ou plus nombreux. C'est pourquoi il risque d'y avoir beaucoup d'erreurs pendant l'exercice. Les participants doivent s'entraider.

#### RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

Qu'avez-vous ressenti quand vous avez réussi à faire correctement la passe en fonction des indications de l'éducateur/trice, tout en devant savoir quand attaquer et vers quel côté?

Vous êtes-vous senti(e) poussé(e) par vos coéquipiers?

Avez-vous ressenti de la pression à mesure que la difficulté de l'exercice augmentait?



## BALLON DE FEU

**DURÉE** 15 MINUTES

**MATÉRIEL**

Ballons de basket

### OBJECTIF DE L'EXERCICE

Avoir conscience de ses propres capacités et limites, les respecter et les partager avec le groupe

### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Les participants sont répartis en groupes de 5. 4 des 5 joueurs forment un carré et 1 se place au centre. Les 4 joueurs doivent se passer le ballon de façon à ce que le/la joueur/euse au milieu ne parvienne pas à toucher la personne en possession du ballon.

S'il/elle y parvient, les positions sont inversées.

Les joueurs se font des passes d'une main. Il est possible d'ajouter différentes règles en fonction du niveau. Par exemple : interdiction de faire des passes d'une main ou obligation de les faire à une main, etc. Ils peuvent également avoir recours à des feintes.

### GRAPHIC DESCRIPTION



### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

#### Variantes

Pour augmenter le niveau et la précision des passes, il est possible de former des groupes de seulement 4 joueurs. Dans ce cas, les joueurs forment un triangle et non plus un carré. Ils ont alors moins d'options de passe et doivent aller plus vite.

Vous pouvez également inclure des règles sur le type de passe.

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Cette activité peut donner lieu à différents débats et désaccords sur le fait que le/la joueur/euse du milieu a effectivement touché ou non un(e) joueur/euse quand il/elle avait encore le ballon. Il est préférable de laisser les participants arriver eux-mêmes à un accord et décider s'ils doivent changer de position ou non en fonction. Mais avant tout, il est important de veiller au respect entre tous.

### RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

Les contraintes de passe nous permettent d'effectuer de meilleures passes en utilisant la passe la plus appropriée.

Qu'avez-vous ressenti quand vous deviez faire des passes rapides?

Avez-vous ressenti plus de pression quand nous avons limité les passes ou avons diminué la taille des groupes?

Avez-vous remarqué une amélioration dans vos passes?



## LE VER REBONDISSANT

**DURÉE** 15 MINUTES

### MATÉRIEL

Ballons de basket et cônes ou objets pouvant faire office de cônes

### OBJECTIF DE L'EXERCICE

Activité de groupe pour travailler sur la cohésion de groupe et la technique de rebond

### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

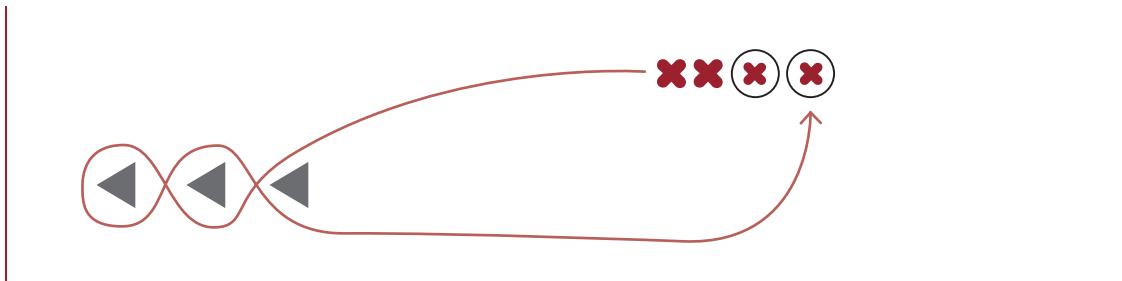
Pour cette compétition, formation de groupes de 4, 5 ou 6 joueurs. Chaque groupe possède un ballon.

Tous les groupes se tiennent en rangs sur la ligne de fond du terrain (ou sur la ligne de touche). Le/la dernier(e) joueur/euse de chaque rangée a 1 ballon.

Il/elle devra faire une passe au/à la joueur/euse devant lui/elle et ainsi de suite jusqu'à ce que le ballon arrive dans les mains de la personne en tête de file. Cette personne doit alors parcourir un circuit technique. L'équipe dont tous les membres parcourent le circuit en premier a gagné.

Ce circuit comprend une partie où le/la joueur/euse devra effectuer des rebonds longs jusqu'aux trois cônes, où il/elle devra faire des changements de main répétés. Une fois arrivé(e) au bout, il/elle devra retourner à sa ligne et passer le ballon au/à la dernier(e) joueur/euse qui devra à nouveau passer le ballon vers l'avant. Tous les joueurs doivent être tournés vers l'avant. Les passes diffèrent chaque fois que tous les membres du groupe ont parcouru le circuit. D'abord, ils ne pourront passer le ballon qu'entre leurs jambes, puis par-dessus leur tête, par la droite puis par la gauche, par-dessus la tête puis entre les jambes, etc.

### DESCRIPTION GRAPHIQUE



### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Cette activité convient à tous les âges. Toutefois, vous pouvez utiliser des passes plus compliquées et/ou des changements de main sous les jambes ou dans le dos selon le niveau des participants.

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Pour le bon déroulement de cet exercice, tous les joueurs doivent regarder devant eux, sans forcément savoir d'où et quand vient la passe. Une bonne communication est indispensable. Les passes en seront plus rapides et plus justes par rapport aux autres groupes. Une bonne communication entre les membres renforcera le travail de groupe.

Les membres du groupe doivent s'encourager les un(e)s les autres pendant que l'un(e) d'entre eux parcourt le circuit et respecter les membres plus lents et/ou ceux qui rencontrent un peu plus de difficultés sur le plan technique ou physique.

### RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

Après une ou deux compétitions, l'éducateur/trice doit encourager les participants à se soutenir et à s'encourager mutuellement. À la fin de l'activité, l'éducateur/trice doit demander aux participants comment ils se sont sentis quand leurs coéquipiers les ont encouragés, surtout s'ils étaient plus lents ou avaient plus de mal à contrôler le ballon.



## LE JEU DES 10 PASSES

DURÉE 20 MINUTES

### MATÉRIEL

Ballons de basket

### OBJECTIF DE L'EXERCICE

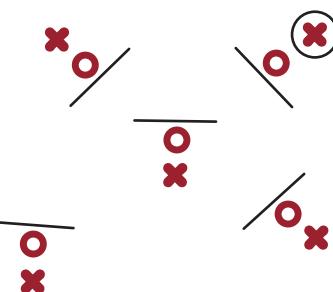
Pratiquer les passes en mouvement

### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

L'éducateur/trice répartit les participants en 4 groupes/équipes. Deux équipes s'affrontent dans chaque moitié de terrain. Elles doivent réussir à faire 10 passes entre tous leurs membres sans que le ballon soit volé par l'autre équipe.

L'éducateur/trice doit adapter les règles du jeu en fonction du niveau des participants. L'exercice peut être effectué avec ou sans rebonds en plus. Vous pouvez également intégrer une règle interdisant de passer le ballon à la même personne qui vient de vous le passer par exemple. Une petite compétition peut avoir lieu. La première équipe à avoir réussi 2 x 10 passes change de terrain.

### DESCRIPTION GRAPHIQUE



### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Interdisez le rebond et la possibilité de repasser le ballon à la personne qui vient de l'envoyer. Cela rendra le jeu plus dynamique et incitera tous les joueurs à participer davantage.

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

L'éducateur/trice doit encourager la participation de tous les joueurs et une bonne ambiance. Pour ce faire, il/elle doit demander aux membres de chaque équipe de communiquer, de demander le ballon, d'appeler le nom de la personne qui va recevoir le ballon, etc.

En défense, les participants doivent s'encourager mutuellement pour atteindre leur objectif commun, c'est-à-dire récupérer le ballon.

### RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

Comment vous êtes-vous senti(e) avec vos camarades ? Avez-vous eu l'impression de participer ? Il est essentiel que le moment de réflexion s'effectue dans le respect de soi-même et des autres.

## DERNIÈRE PARTIE

30 MINUTES

### RÉFLEXION SUR L'OBJECTIF PÉDAGOGIQUE DE LA SESSION

Nous devons encourager la participation de tous les membres du groupe et les inciter à en faire de même entre eux. C'est comme ça qu'ils apprendront à travailler et jouer avec des gens différents d'eux et à respecter les différences d'opinion ou de façon de faire.

### EXERCICE DE DYNAMIQUE DE GROUPE: ON SE CONFIE ET ON S'EXPLIQUE

Les joueurs sont répartis en binômes de façon aléatoire par l'éducateur/trice (qui peut également participer). Ils ont chacun 5 minutes pour se décrire à leur partenaire. Quand tous les binômes se sont écoutés, chaque participant(e) doit expliquer devant le reste du groupe, en parlant à la première personne, qui est son/sa partenaire (son caractère, sa personnalité...) Pour cet exercice de groupe sur le respect, personne ne doit couper la parole ou interrompre la personne en train de parler, car cela constitue un manque de respect.

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

L'éducateur/trice doit donner des pistes et guider la conversation. La réflexion sera plus intéressante si les participants savent ce qu'ils doivent expliquer sur eux-mêmes et comment.

### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Proposez des thèmes pouvant amener à une plus grande réflexion et à l'introspection.



### INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES

#### CONTENU SUPPLÉMENTAIRE

La session peut être complétée par les exercices 1 et 6 de la bibliothèque d'exercices.

## LE RESPECT

COMPÉTENCE/THÈME SPÉCIFIQUE La tolérance

**PRINCIPAL OBJECTIF SPORTIF DE LA SESSION**

Découvrir les règles du basketball et leurs sanctions

**ÂGE** 10 - 12 ans

**MATÉRIEL** Ballons de basket et cônes

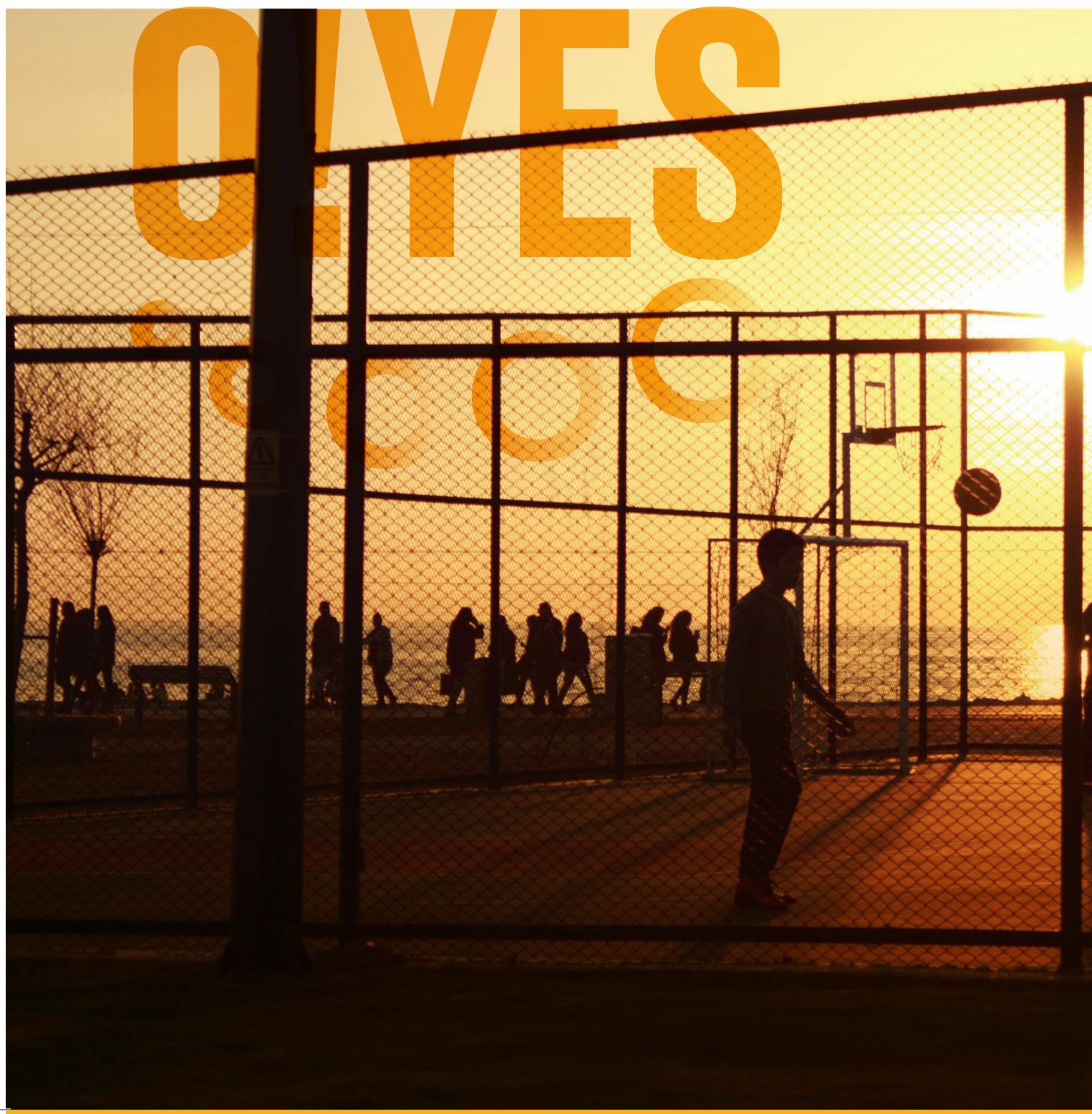
**DURÉE** 120 minutes

**LIEU** Terrain multisports

**PRINCIPAL OBJECTIF PÉDAGOGIQUE**

**DE LA SESSION**

Apprendre à faire preuve de tolérance dans différentes situations



## PREMIÈRE PARTIE

⌚ 10-15 MINUTES



### PRÉSENTATION DE LA SESSION

Grâce à une premier(e) activité de dynamique de groupe et plusieurs exercices, cette session enseignera aux participants les règles élémentaires du basketball. Cet apprentissage se fera toujours en lien avec la notion de tolérance, puisque le nombre de conflits pendant les jeux est susceptible d'augmenter à mesure que les règles sont expliquées. Et vous, connaissez-vous les règles?

### CONTENU SPORTIF DE LA SESSION



L'objectif sportif principal est d'enseigner les règles de base du basketball aux participants. Nous n'avons pas accordé d'importance à ce pan du sport lors des premières sessions, car les participants étaient amenés à commettre de nombreuses infractions et il aurait été pénible d'interrompre le jeu à chaque fois. Dans cette session, en plus des règles élémentaires du basketball, nous allons également travailler sur la tolérance.



### MISE EN PRATIQUE DES VALEURS OLYMPIQUES PENDANT LA SESSION

Dans cette session, nous allons travailler sur la valeur olympique du respect, et plus spécifiquement sur la tolérance. Respecter les idées différentes des siennes. Comprendre que toute opinion est relative et sujette au débat, personne ne détient la vérité absolue. Exprimer son point de vue sans heurter les autres. Ne pas se moquer des différences.



### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Comme pour les autres sessions, chaque session de ce bloc de basketball est divisée en trois parties.

#### PREMIÈRE PARTIE

Le double objectif de la session est expliqué, en mettant l'accent sur le respect mutuel et l'acceptation de toutes et tous dans le groupe.

#### PARTIE PRINCIPALE

Les exercices qui vont nous permettre de travailler sur le double objectif de chaque session vont être proposés.

#### DERNIÈRE PARTIE

Une dynamique de groupe afin d'approfondir l'objectif en lien avec les valeurs présentées au cours de la session.

Pendant la session, l'éducateur/trice doit faire preuve de beaucoup d'implication et inciter les participants à s'encourager les uns les autres

## PARTIE PRINCIPALE

70-80 MINUTES

### GESTES DE BASE + ÉCHAUFFEMENT

DURÉE 35 MINUTES

MATÉRIEL Ballons de basket

#### OBJECTIF DE L'EXERCICE

Préparer le corps, aussi bien physiquement que mentalement, à l'activité qui va suivre

#### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

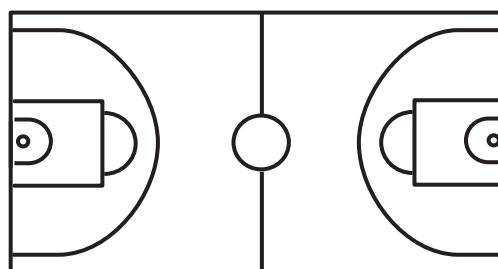
Pour commencer cette session, le groupe est divisé en 3 équipes. Chaque équipe choisit un(e) porte-parole. En s'appuyant sur les sessions précédentes, l'éducateur/trice doit préparer une liste de règles qu'il/elle estime devoir expliquer aux participants. Il/elle les écrit sur différents morceaux de papier et les place dans un chapeau (ou tout autre objet pouvant servir de récipient). Chaque équipe tire un papier avec le nom d'une règle inscrit dessus et en discute pendant 15 minutes. Ensuite, le/la porte-parole doit expliquer la règle au reste du groupe. Si l'explication de l'équipe est la bonne, elle marque un point. Si ce n'est pas la bonne, la prochaine équipe a la possibilité de répondre à la question. L'équipe avec le plus de points a gagné.

L'activité est suivie par l'échauffement commun à toutes les sessions pour éviter les blessures  
Échauffement dirigé par l'éducateur:

- Course douce sur le terrain
- Mouvements articulaires
- Activations

#### DESCRIPTION GRAPHIQUE

A compléter par l'éducateur



#### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Activité adaptée en fonction de la connaissance des règles des participants.

Expliquez des situations de match plus complexes et donnez aux participants le rôle d'arbitres devant décider du nombre de points à attribuer.

#### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Pour cette activité, les réponses du groupe dépendent directement des connaissances de ses membres et de leurs opinions. Ils ont un peu de temps pour réfléchir à leur réponse et écouter l'avis de tous les autres membres du groupe, mais ils doivent apprendre à distribuer des rôles au sein du groupe et à écouter toutes les opinions.

#### RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

Les questions à poser au groupe:

Avez-vous tous participé ou avez-vous eu l'impression de participer?

Avez-vous eu le sentiment d'être écouté(e) par le reste du groupe?

Les questions à poser pour la réflexion individuelle:

Rejetez-vous une opinion seulement parce qu'elle est différente de la vôtre?

Quand vous écoutez les idées de quelqu'un d'autre, discréditez-les vous en les ridiculisant?

Pensez-vous être le/la seul(e) à avoir raison?

Est-ce que tout le monde devrait penser comme vous?



## À VOUS D'ARBITRER

**DURÉE** 15 MINUTES

**MATÉRIEL** Ballons de basket et cônes

### OBJECTIF DE L'EXERCICE

Se rendre compte lorsqu'on enfreint les règles de base du basketball

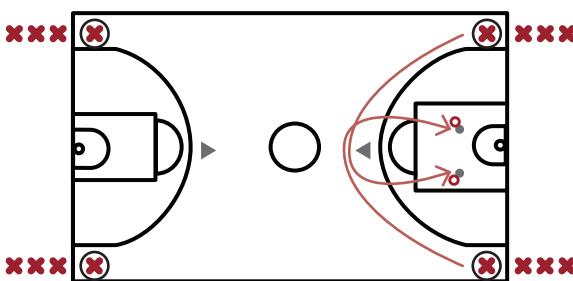
### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Pour cette première activité de la session, les règles ont déjà été expliquées.

Le groupe est divisé en 4. Chaque sous-groupe occupe un coin du terrain et doit aller jusqu'au cône au centre, le contourner et mettre un panier. Pour cela, les membres du groupe doivent évaluer leur coéquipier(e) en lui disant s'il/elle a fait des doubles et/ou des passes ou s'il/elle a commis des infractions. Il/elle marque un point uniquement s'il/elle n'a pas commis d'infraction aux règles et a réussi son panier. Le premier participant à marquer 4 points a gagné.

Quand un participant atteint 4 points, tous le monde passe au cône suivant dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.

### GRAPHIC DESCRIPTION



### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

#### Variantes

Pour augmenter le niveau, il est possible d'ajouter une difficulté supplémentaire à la fin. Comme cette compétition ne récompense ni les pas ni le doublement, elle est adaptée à tous les niveaux..

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Cette activité peut donner lieu à des discussions pour savoir si la personne a réalisé l'exercice sans commettre aucune faute ou non. En tant qu'éducateur/trice, vous devez laisser les participants arriver à un accord d'eux-mêmes et discuter de manière respectueuse. C'est à eux de décider s'il s'agit ou non de violations des règles.

### RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

Comme nous devons insister sur la tolérance, les participants devront réfléchir aux 4 questions de l'exercice précédent:

Rejetez-vous une opinion seulement parce qu'elle est différente de la vôtre?

Quand vous écoutez les idées de quelqu'un d'autre, vous arrive t-il de les discréditer en les ridiculisant?

Pensez-vous être le/la seul(e) à avoir raison?

Est-ce que tout le monde devrait penser comme vous?

Au basketball, les actions sont très rapides, c'est pourquoi il n'est pas toujours facile de déterminer si une action est valide ou non, surtout en compétition, car tout le monde veut gagner.

C'est pourquoi, après l'activité, une fois que le cardio a eu le temps de retomber, ils peuvent réfléchir à leur propre comportement.



## MATCH DÉJANTÉ

**DURÉE** 15 MINUTES

**MATÉRIEL** Ballons de basket

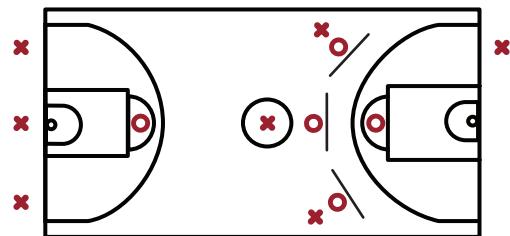
### OBJECTIF DE L'EXERCICE

Réagir rapidement au sifflet de l'arbitre

### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

En fonction du nombre de joueurs, cette activité peut se jouer en 3 contre 3, 4 contre 4 ou 5 contre 5. Une équipe commence à attaquer, l'autre défend et les autres se placent sur les lignes de fond en rangées, selon s'il s'agit d'un 3 contre 3, 4 contre 4 ou 5 contre 5. Quand l'équipe d'attaquants a fini d'attaquer, elle passe en défense contre l'équipe de la ligne du fond, pendant que la première équipe de défenseurs se repose. Les équipes alternent donc entre attaque, défense et repos. L'éducateur/trice endosse le rôle d'arbitre et peut exagérer les situations s'il/elle remarque qu'il n'y a aucune violation commise. À chaque coup de sifflet, les joueurs doivent réagir rapidement, comme expliqué lors de la première activité sur les règles.

### DESCRIPTION GRAPHIQUE



### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Pour des participants plus jeunes, il vaut mieux faire l'exercice en 3 contre 3. Pour des participants plus vieux, il peut se jouer en 4 contre 4 ou 5 contre 5.

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Cette activité poussera les participants à penser davantage aux règles qu'au fait d'essayer de s'emparer du ballon, puisqu'à chaque violation des règles, le ballon revient à l'équipe adverse. Ils doivent consolider leurs connaissances des règles et se montrer justes et tolérants envers les autres.

### RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

Il arrive que les participants oublient quelques règles sans s'en rendre compte lorsqu'ils effectuent un exercice, alors même qu'ils les connaissent. Sur ce point, demandez-leur:

Estimez-vous qu'une ou plusieurs décisions de l'arbitre étaient injustes?

Avez-vous réagi de la bonne manière? Êtes-vous le/la seul(e) à avoir raison?



## AVANCER SANS S'ARRÊTER

**DURÉE** 15 MINUTES

**MATÉRIEL** Ballons de basket

### OBJECTIF DE L'EXERCICE

Pratiquer la passe et s'arrêter quand on reçoit une passe en mouvement

### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

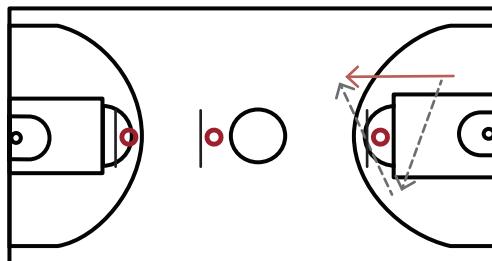
Deux rangées sont formées sur la ligne de fond. L'une d'entre elles compte autant de ballons que disponible. 3 joueurs se placent comme défenseurs : un sur la ligne de milieu de terrain et les deux autres sur chaque ligne de lancers francs.

Les deux premiers joueurs de chaque rangée doivent aller jusqu'à l'autre ligne de fond en se faisant des passes, avec interdiction de rebond. En plus de la passe, cet exercice permet de s'entraîner à la réception et d'apprendre à ne pas faire de mauvaises passes. Comme ils ne sont pas autorisés à faire de rebond, ils doivent effectuer soit un arrêt deux pas, soit une passe en courant.

Les joueurs sur la ligne de défense ne peuvent pas bouger de leur ligne (lancers francs ou milieu de terrain).

Quand un(e) attaquant(e) commet une infraction ou que le/la défenseur/euse intercepte une passe, les positions sont interchangées. Le/la défenseur/euse quitte sa ligne et continue l'exercice avec son autre coéquipier(e) jusqu'au bout

### DESCRIPTION GRAPHIQUE



### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Interdiction de ralentir. Toutes les passes doivent être faites en mouvement.

Cela limite les options de passe et renforce le fait que les joueurs ne peuvent pas faire de pas.

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

L'éducateur/trice doit déterminer la vitesse de l'exercice en fonction de ce qu'il/elle estime approprié. Il/elle doit donc demander aux joueurs de se faire des passes plus rapides et de courir plus vite s'il/elle le juge nécessaire. Avec cet exercice, les joueurs améliorent non seulement leurs passes, mais doivent penser à ne pas faire de pas, une infraction très courante dans ce genre d'activité, d'autant plus s'il est interdit de s'arrêter.

### RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

L'éducateur/trice doit demander aux participants s'ils se sont rendu compte qu'ils faisaient des pas ou non et s'ils ont réussi à tenir compte de ses commentaires et de ceux de leurs camarades. Pour cette activité, il/elle doit non seulement observer la partie technique de la passe et de la réception, mais aussi la réaction des joueurs

## DERNIÈRE PARTIE

40 MINUTES

### RÉFLEXION SUR L'OBJECTIF PÉDAGOGIQUE DE LA SESSION

Cette session est axée sur la tolérance. Une bonne façon de travailler cette notion est d'apprendre à se mettre à la place des autres, de voir comment ses camarades réagissent quand on agit de telle ou telle façon. Il est très important d'apprendre à respecter l'opinion des autres. Dans le basketball, comme dans les autres sports, l'arbitre prend ses décisions selon ses critères, qui peuvent différer de ce que pensent les autres..

### EXERCICE DE DYNAMIQUE DE GROUPE: ON SE CONFIE ET ON S'EXPLIQUE

Nous allons préparer un tournoi de matchs 4 contre 4 ou 5 contre 5 suivant le nombre de participants. 2 participants seront à chaque fois les arbitres pendant un certain temps. Ils auront ainsi un point de vue différent du basketball que quand ils sont joueurs.

En fonction du nombre de participants, 4 équipes peuvent être formées, ainsi qu'une ligue opposant toutes les équipes. Le plus important est que tous les participants (ou presque) aient l'occasion d'être arbitres, de prendre des décisions et de découvrir ce rôle.

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

La participation de l'éducateur/trice doit être minimale. Il/elle s'occupe uniquement de définir les équipes et les participants qui sont arbitres. Il/elle doit seulement s'impliquer si les participants et l'arbitre ne parviennent pas à un accord. L'arbitre est celui/celle qui prend les décisions, mais il/elle doit être capable de les argumenter et les joueurs doivent les accepter.

### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Les adaptations dépendent directement de l'éducateur/trice qui doit doser son niveau d'intervention en fonction de la maturité des participants.



### INFORMATIONS NÉCESSAIRES

L'éducateur/trice doit connaître les règles du basketball.

### CONTENU SUPPLÉMENTAIRE

La session peut être complétée par les exercices 8 et 9 de la bibliothèque d'exercices.

## LE RESPECT

COMPÉTENCE/THÈME SPÉCIFIQUE Le fair-play

**PRINCIPAL OBJECTIF SPORTIF DE LA SESSION**

Découvrir les règles du basketball et leurs sanctions

**ÂGE** 10 - 12 ans

**MATÉRIEL** Ballons de basket et cônes

**DURÉE** 120 minutes

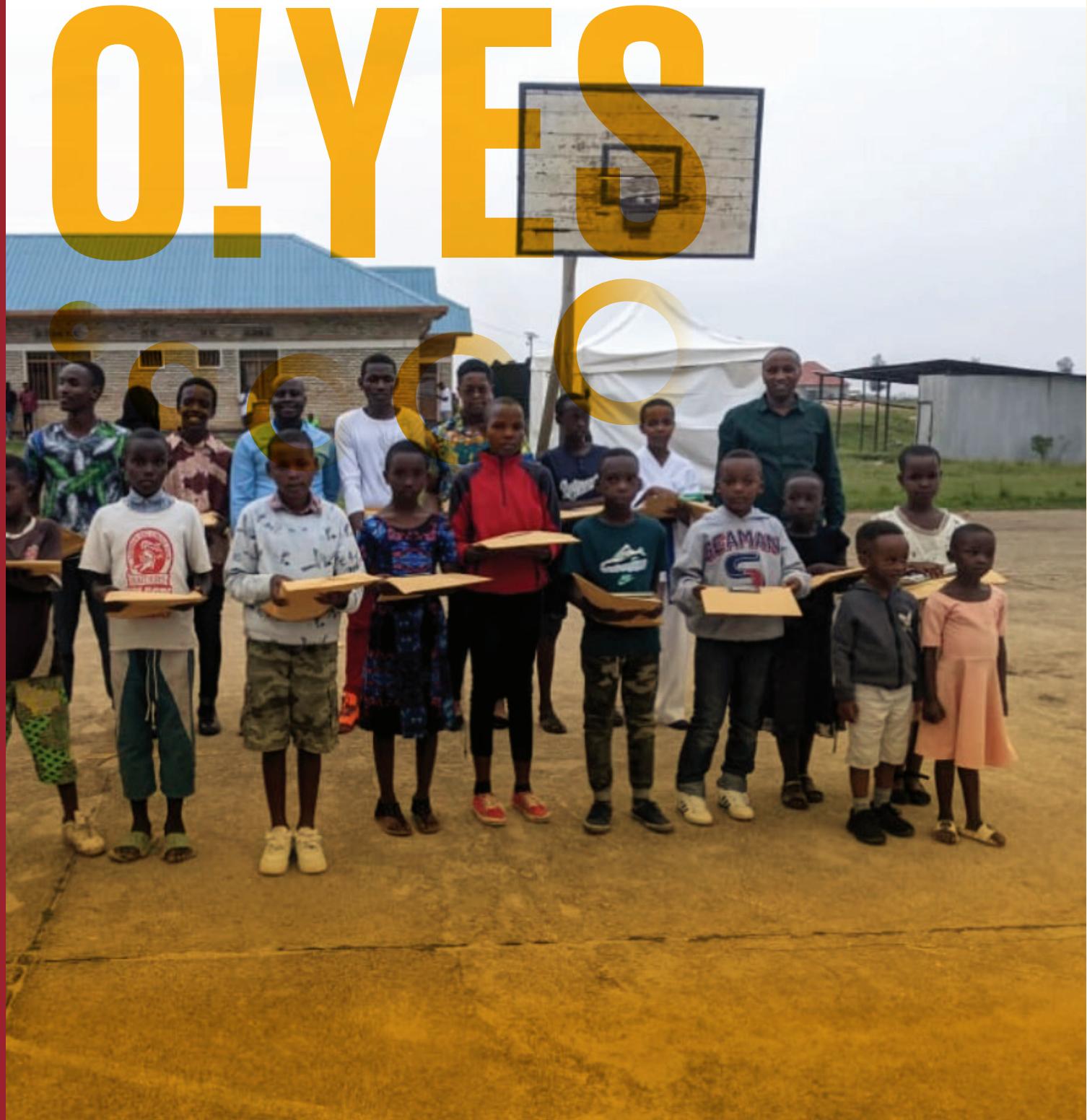
**LIEU** Terrain multisports

**PRINCIPAL OBJECTIF PÉDAGOGIQUE**

**DE LA SESSION**

Apprendre à respecter les règles du jeu, les adversaires, les arbitres et les installations, et garder l'esprit sportif

# O!YES



## PREMIÈRE PARTIE

⌚ 10-15 MINUTES



### PRÉSENTATION DE LA SESSION

Nous entamons la cinquième session de basketball!

Dans cette session, tous les participants seront mis à l'épreuve dans différentes situations où ils devront choisir entre eux ou les autres. Ils doivent trouver le bon équilibre entre esprit de compétition et tolérance dans le sport.

### CONTENU SPORTIF DE LA SESSION



Le principal objectif sportif est de consolider les connaissances des règles de base du basketball de tous les participants. Maintenant qu'ils connaissent les règles de base, les participants sont en mesure d'arbitrer, mais il est vrai qu'il existe des infractions inhabituelles pouvant les faire douter. C'est pourquoi il est important de leur expliquer, même brièvement, comment agir après une sanction.



### MISE EN PRATIQUE DES VALEURS OLYMPIQUES PENDANT LA SESSION

Dans cette session, nous allons travailler sur la valeur olympique du respect, et plus spécifiquement sur le fair-play. Dans le sport, le fair-play signifie un comportement éthique idéal dans la confrontation sportive qui peut se transposer à la vie de tous les jours. Il implique la prise en compte de l'adversaire, la générosité, le respect des règles du jeu, la confrontation juste, le sentiment d'accomplissement lié à l'effort, la recherche du plaisir par le jeu et non la victoire, l'égalité des chances et des conditions pour tous, etc.



### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Il est préférable de voir le sport comme un outil pédagogique. La pratique du basketball ne doit pas avoir pour seul et unique but la progression dans ce sport. Elle doit servir à enseigner la vie avec des coéquipiers, des entraîneurs et des rivaux. Les autres n'ont pas toujours la même opinion que nous, et nous devons donc faire en sorte que toutes les parties impliquées s'amusent le plus possible. Comme pour les autres sessions, chaque session de ce bloc de basketball est divisée en trois parties. Toutes les parties ont pour but de continuer à travailler sur nos valeurs principales.

#### PREMIÈRE PARTIE

Explication du double objectif de la session. Nous précisons le choix du concept de fair-play, son intérêt et son influence, même dans la vie de tous les jours.

#### PARTIE PRINCIPALE

Nous allons proposer des exercices qui vont nous permettre de travailler sur ce double objectif au cours de la session. Le mélange des règles du basketball et du fair-play constitue une bonne méthode d'enseignement.

#### DERNIÈRE PARTIE

Cela va nous permettre d'apprendre l'objectif en lien avec les valeurs présentées au cours de la session.

## PARTIE PRINCIPALE

70-80 MINUTES

### ÉCHAUFFEMENT + 4X2 RANGS

DURÉE 30 MINUTES

#### MATÉRIEL

Ballons de basket et huit cônes

#### OBJECTIF DE L'EXERCICE

Préparer le corps, aussi bien physiquement que mentalement, à l'activité qui va suivre et présenter le concept de fair-play

#### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Échauffement dirigé par l'éducateur:

- Course douce sur le terrain
- Mouvements articulaires
- Activations

Pour terminer l'échauffement, les participants sont répartis dans 4 groupes. Chaque groupe possède un ballon et se place au niveau du cône le plus proche du panier dans son quart de terrain. Chaque quart de terrain est doté de 2 cônes. Le but est de marquer 4 paniers depuis chaque cône. Les joueurs commencent par tirer depuis le cône le plus près. S'ils marquent, ils passent à l'autre cône. La première équipe à avoir mis 4 paniers depuis les deux cônes a gagné.

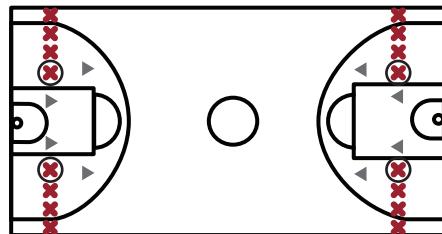
Tous les participants se placent dans leur quart de terrain, au niveau du premier cône. Un(e) joueur/euse de chaque équipe se tient sous le panier pour rattraper le rebond. La rotation va comme suit:

Le/la joueur/euse qui tire attrape le rebond de celui ou celle derrière lui. Après avoir tiré, il/elle doit donc aller récupérer le ballon.

Quand elles ont fini un "tour", toutes les équipes tournent dans le sens des aiguilles d'une montre. Il y a 4 tours au total.

Pour présenter le concept de fair-play, dites aux participants d'applaudir l'équipe gagnante de chaque tour.

#### DESCRIPTION GRAPHIQUE



#### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Des adaptations sont possibles en fonction du niveau des participants:

- 1) Placez les cônes plus loin.
- 2) Les équipes doivent réussir plus de tirs.

#### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES:

Pour présenter le fair-play, il faut enseigner aux participants que perdre ou gagner fait partie du jeu. Ils doivent donner le meilleur d'eux-mêmes et comprendre que le plus important n'est pas le résultat. C'est pourquoi ils doivent être capables d'accepter la défaite et d'applaudir leurs adversaires, mais aussi savoir comment bien gagner.

#### RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

L'éducateur/trice doit encourager le groupe à applaudir l'équipe adverse en cas de défaite comme de victoire. Ils doivent intégrer ces comportements petit à petit.

Vous pouvez leur demander:

Vous sentez-vous bien lorsque vous applaudissez l'équipe qui vous a battus?

Est-ce que cela vous dérange? Ils ne doivent ni se sentir humiliés ni supérieurs.



## 1 CONTRE 1

**DURÉE** 15 MINUTES

### MATÉRIEL

Ballons de basket et 2 cônes  
par moitié de terrain

### OBJECTIF DE L'EXERCICE

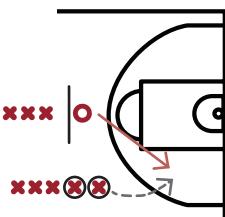
Apprendre les différents contextes de lancers francs et accepter les fautes

### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

2 rangs se placent dans chaque moitié de terrain: un dédié à l'attaque, l'autre à la défense. Le/la premier(e) joueur/euse du rang d'attaque possède un ballon. Au coup desifflet ou claquement de mains de l'éducateur/trice, il/elle commence son attaque vers le panier et l'autre joueur/euse doit essayer de le/la bloquer. Les rangs doivent être placés de façon à donner un léger avantage à l'attaquant(e). L'objectif des défenseurs n'est pas de défendre, mais de bloquer.

Chaque fois que le/la défenseur/euse commet une faute, l'éducateur/trice siffle pour le signaler et la personne doit lever la main en signe d'acceptation de la faute. Si l'attaquant(e) arrive au panier alors qu'une faute est commise, il/elle a le droit à un seul lancer franc. Si il/elle rate le panier alors qu'une faute est commise, il/elle a droit à 2 tirs.

### GRAPHIC DESCRIPTION



### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Pas d'adaptation.

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Dans un match de basketball, quand l'arbitre signale à un(e) joueur/euse qu'il/elle a commis une faute, il/elle est obligé(e) de lever la main en signe d'acceptation, même s'il/elle n'est pas d'accord.

De cette façon, nous enseignons aux participants qu'une ou plusieurs personnes sont en charge d'arbitrer le match et que c'est à ceux que reviennent les décisions qu'ils doivent accepter, qu'ils soient d'accord ou non. De plus, ils apprendront également dans quelles situations il y a lancer franc.

### RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

Avant de commencer l'exercice, l'éducateur/trice doit expliquer que si le/la défenseur/euse sort de son cylindre, cela constitue une faute. Bien que cette règle soit très basique, il est difficile pour les joueurs de savoir quand ils sortent de leur cylindre ou non. Ils veulent tellement faire barrage qu'ils ne pensent pas à l'erreur qu'ils risquent de commettre.

L'éducateur/trice doit demander aux participants ce qu'ils ressentent quand ils n'estiment pas avoir commis la faute sifflée par l'arbitre. Vous pouvez également demander aux attaquants: Que ressentez-vous quand vous estimez qu'une faute a été commise et que l'arbitre n'est pas d'accord?

Réussissez-vous à vous concentrer sur votre jeu et non pas sur l'arbitre?

Il s'agit du commentaire le plus courant.



## CARRÉ R

DURÉE 15 MINUTES

### MATÉRIEL

Ballons de basket

### OBJECTIF DE L'EXERCICE

Accepter les situations difficiles et sous pression, s'entraîner aux mouvements sans ballon dans le dos du défenseur

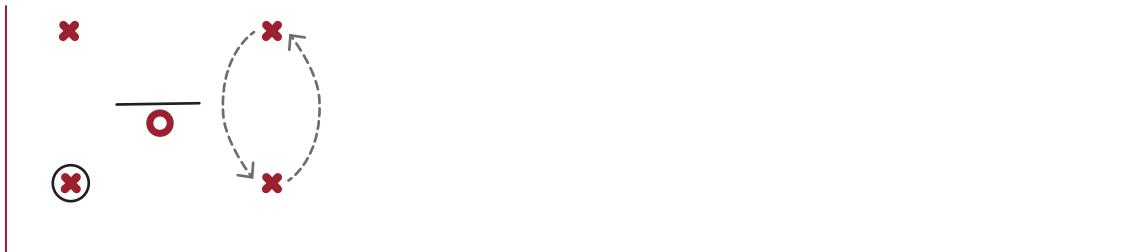
### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Des groupes de 5 joueurs sont formés. S'il n'est pas possible de faire des groupes de taille égale, vous pouvez toujours laisser un(e) joueur sur le côté et faire des changements.

4 joueurs forment un carré (vous pouvez utiliser les lignes du terrain) et un(e) joueur/euse se tient au milieu. Les 4 joueurs ont besoin d'un ballon qu'ils doivent se passer tout en changeant de position les uns avec les autres. Le but des joueurs est de faire 10 échanges sans que le/la joueur/euse du milieu ne leur vole une place. Celui-ci ou celle-ci doit essayer de prendre la place de l'un des 4 joueurs.

Le ballon ne sert qu'à distraire le/la joueur/euse du milieu. Cette personne n'a pas le droit de toucher le ballon.

### DESCRIPTION GRAPHIQUE



### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Le/la joueur/euse du milieu a le droit de toucher le ballon.

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Cet exercice est très dynamique, et il peut donc s'avérer difficile à comprendre pour les participants. Ils peuvent avoir tendance à se concentrer sur le ballon alors que celui-ci ne sert qu'à distraire la personne au milieu. Pour éviter cela, les éducateurs doivent bien superviser l'exercice, surtout au début. Les participants doivent apprendre à accepter quand le/la joueur/euse du milieu a réussi à prendre l'une des 4 positions à l'extérieur. Cela peut faire l'objet de différentes discussions. Pour cela, nous insisterons sur l'importance d'être sincère et d'accepter la situation, même quand cela signifie une probable défaite en raison du manque de temps.

### RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

À la fin de l'exercice, si des discussions ont lieu à des moments de haute tension, vous pouvez demander aux participants qui ont pris part à ces disputes s'ils pensent vraiment qu'ils avaient raison ou tort. Cet exercice permet également de travailler sur la tolérance.



## NOUS ET LES AUTRES

**DURÉE** 20 MINUTES

**MATÉRIEL**

Ballons de basket et 4 cônes

**OBJECTIF DE L'EXERCICE**

Travail individuel et de groupe

### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

L'éducateur/trice répartit les participants en 4 groupes/équipes. Chaque groupe commence sur la ligne de touche, à proximité de la ligne de lancer franc.

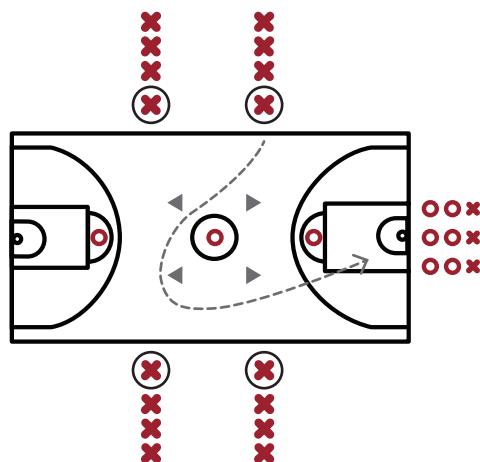
Quatre cônes sont placés au centre du terrain.

Au signal de l'éducateur/trice, le/la premier(e) joueur/euse de chaque équipe doit contourner son cône, c'est-à-dire celui qui se trouve du côté opposé, et mettre un panier. Les joueurs sont donc amenés à constamment se croiser. Le/la premier(e) participant(e) à réussir un panier marque un point pour son équipe.

Le but est d'avoir 7 points.

L'éducateur/trice doit placer les cônes de façon à ce qu'il soit impossible pour 2 personnes de passer en même temps entre les cônes.

### DESCRIPTION GRAPHIQUE



### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Réduire la distance entre les cônes ou prévoir un circuit plus difficile.

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Cette activité porte sur le désir de gagner une compétition et sur comment celui-ci peut nous pousser à déranger ou entrer en collision avec les autres joueurs sur le circuit. Elle fait appel à l'esprit de compétition, sans oublier le fair-play, puisqu'il est très facile de nuire aux autres équipes. L'éducateur/trice doit encourager la compétitivité et arbitrer les cas de collision afin de déterminer s'ils sont intentionnels ou non.

### RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

Dans cette activité, l'éducateur/trice doit veiller au fair-play des participants et leur donner progressivement plus d'autonomie. L'objectif est de les amener à prendre eux-mêmes les décisions. À la fin de l'activité, demandez-leur:

Voulez-vous gagner? La réponse devrait être oui. Ensuite, demandez-leur: et si vous deviez nuire aux autres pour gagner, cela vous dérangerait?

Il n'est pas acceptable de tout faire pour gagner. Si leur esprit de compétition doit être encouragé, il en est de même de la camaraderie et du fair-play.

## DERNIÈRE PARTIE

30 MINUTES

### RÉFLEXION SUR L'OBJECTIF PÉDAGOGIQUE DE LA SESSION

Le fair-play est une bonne base d'apprentissage de toutes les valeurs. La bonne attitude à adopter dépend du sport et contribue au développement général des participants. Toutefois, si les participants n'adoptent pas la bonne attitude, cela peut-être une source de frustration et même d'abandon.

### EXERCICE DE DYNAMIQUE DE GROUPE: LE BALLON D'OR

Deux groupes sont formés et chacun choisit un(e) capitaine. Chaque capitaine reçoit un morceau de papier avec les noms de six joueurs de l'équipe nationale du pays (les noms sont identiques pour les deux équipes). Les deux capitaines doivent attribuer ces noms aux membres de leur groupe. Chaque groupe se fait face à une distance d'environ 20 mètres et un ballon est placé au milieu. L'arbitre observe la dynamique du groupe tandis que l'éducateur/trice est responsable de donner le coup de départ, c'est-à-dire de crier l'un des noms de la liste. Deux enfants, par exemple les Ricky Rubio de chaque groupe, courront pour tenter de s'emparer du ballon. Le/la joueur/euse qui l'attrape attaque et l'autre défend. La première équipe à avoir 10 points remporte la partie.

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Pour conclure la session, il est toujours mieux d'organiser un jeu amusant pour les participants. Ce jeu ne doit pas forcément être un exercice de basket. Pour garantir le fair-play, il est nécessaire que les joueurs et les éducateurs s'entendent bien. Il est indispensable de veiller au sentiment d'appartenance au groupe, et même à tout ce qui nous entoure tous les jours.

### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Chaque fois qu'un groupe met un panier, le/la défenseur/euse de l'action est éliminé(e). Et chaque fois qu'un(e) joueur/euse met un panier, il/elle délivre un(e) joueur/euse éliminé(e) de son équipe.



### INFORMATIONS NÉCESSAIRES

L'éducateur/trice doit connaître les règles du basketball.

### CONTENU SUPPLÉMENTAIRE

La session peut être complétée par les exercices 1 et 3 de la bibliothèque d'exercices.

## LE RESPECT

**COMPÉTENCE/THÈME SPÉCIFIQUE** L'engagement civique au service de la citoyenneté

**PRINCIPAL OBJECTIF SPORTIF DE LA SESSION**

Apprendre à exécuter correctement la technique du tir.

**ÂGE** 10 - 12 ans

**MATÉRIEL** Ballons de basket, cônes, papiers et crayons

**DURÉE** 120 minutes

**LIEU** Terrain multisports

**PRINCIPAL OBJECTIF PÉDAGOGIQUE**

**DE LA SESSION**

Découvrir la notion d'engagement civique





## PRÉSENTATION DE LA SESSION

Pour cette sixième session de basketball, nous allons nous intéresser à l'engagement civique au service de la citoyenneté. Cela prendra notamment la forme de pratique de tirs au panier et une explication de l'attribution des points. Nous aurons également recours à des exercices plus techniques afin d'apprendre la mécanique du tir. Des exercices en équipes serviront à comprendre que quand un(e) joueur/euse marque un panier, cela profite à toute l'équipe.

## CONTENU SPORTIF DE LA SESSION



Le principal objectif sportif est d'enseigner aux participants les techniques de tir de base. La technique ne constitue pas la partie la plus importante des sessions, mais elle permet aux participants de plus facilement mettre des paniers, ce qui participera à leur motivation. Il faut également expliquer comment on compte les points. Pour ce faire, nous allons jouer des matchs dans lesquels nous aurons recours à la façon officielle de compter les points au basket.



### MISE EN PRATIQUE DES VALEURS OLYMPIQUES PENDANT LA SESSION

Dans cette session, nous allons travailler sur la valeur olympique du respect, et plus spécifiquement sur l'engagement civique au service de la citoyenneté. L'engagement civique d'un individu est considéré comme élevé s'il respecte les règles, participe à la vie démocratique, est tolérant vis-à-vis des autres et s'intéresse à la politique. L'individu qui correspond à tous ces critères est un citoyen vertueux.



### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Comme pour les autres sessions, chaque session de ce bloc de basketball est divisée en trois parties.

#### PREMIÈRE PARTIE

Le double objectif de la session est expliqué en mettant l'accent sur l'engagement civique et la citoyenneté.

#### PARTIE PRINCIPALE

Les exercices proposés vont nous permettre de travailler sur le double objectif de la session.

#### DERNIÈRE PARTIE

Une dynamique de groupe afin d'approfondir l'objectif en lien avec les valeurs présentées au cours de la session.

## PARTIE PRINCIPALE

70-80 MINUTES

### ♡ ÉCHAUFFEMENT + JEU 3, 6, 9

DURÉE 30 MINUTES

MATÉRIEL Ballons de basket

#### OBJECTIF DE L'EXERCICE

Préparer le corps, aussi bien physiquement que mentalement, à l'activité qui va suivre.

#### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Échauffement de 15 min guidé par l'éducateur/trice:

- Course douce sur le terrain
- Mouvements articulaires
- Activations

Pour commencer cette session, le groupe est divisé en 4 équipes. Chaque équipe s'aligne en position d'ailier dans un quart du terrain.

Le/la premier(e) joueur/euse de chaque équipe dispose d'un ballon.

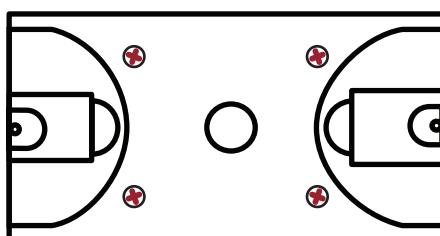
Chaque équipe doit mettre 9 paniers. Les paniers n°3, 6 et 9 doivent être effectués depuis la ligne des trois points. Les paniers n°1, 2, 4, 5 et 7 depuis l'extérieur de la zone à trois points.

Dès qu'ils arrivent à mettre deux paniers de l'extérieur, ils tirent un panier à trois points. Quand ils marquent un panier à trois points, ils doivent à nouveau marquer 2 paniers à 2 points.

Après chaque tir, les participants récupèrent leur ballon et le passent au joueur ou à la joueuse suivante. Ils doivent annoncer les paniers qu'ils marquent.

La première équipe à réussir les 9 paniers a gagné. Il y aura 4 tours.

#### DESCRIPTION GRAPHIQUE



#### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Pas d'adaptation.

#### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

C'est un jeu très dynamique et compétitif. Les participants tirent des paniers tout au long du jeu et cherchent à battre les autres groupes. Pendant l'exercice, ils doivent non seulement faire attention à leur score, mais également à celui des autres.

#### RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

L'éducateur/trice pose les questions suivantes :

Avez-vous eu du mal à surveiller le score des autres groupes ? Cette question doit être mise en lien avec notre vie tous les jours, dans laquelle il faut non seulement faire attention à ce que l'on fait, mais également à ce qui nous entoure. Il faut donc prêter autant attention aux autres qu'à notre environnement.



## TECHNIQUE DE TIR

DURÉE 30 MINUTES

MATÉRIEL

Ballons de basket

OBJECTIF DE L'EXERCICE

Pratiquer la technique de tir

### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Explication des éléments les plus importants de la technique de tir :

- Le/la joueur/euse doit avoir les jambes légèrement pliées, les pieds face à l'arceau, et s'appuyer un peu plus sur la jambe du même côté que sa main dominante. Ses épaules doivent être face à l'arceau également.
- Sa main dominante, avec laquelle il/elle tirera, est grande ouverte et sa main non dominante positionnée sur le côté en guise de soutien.
- Le coude fait face à l'arceau, l'avant-bas perpendiculaire au sol et le bras parallèle au sol. Son corps forme 2 angles droits : un entre son bras et son avant-bras, le deuxième entre son avant-bras et sa main.

Le lancer part des jambes. Les jambes s'étendent, puis le bras est étiré vers le haut. Le tir est conclu par un mouvement rapide du poignet, le ballon roule sur les doigts qui doivent pointer vers l'arceau. Le ballon est envoyé vers le haut et non vers l'avant. Il doit rouler dans l'air.

Pratiquez d'abord le tir sans saut. Dépliez simplement les jambes et finissez le tir sur la pointe des pieds.

Pour mettre en pratique la théorie, un(e) joueur/euse se place devant l'autre, dans des groupes de 3, 4 ou 5 selon le nombre de ballons disponibles. Les joueurs doivent se passer le ballon comme s'ils tiraient.

### DESCRIPTION GRAPHIQUE



### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Désignez un point précis où le ballon doit rebondir après le lancer pour qu'ils s'entraînent à viser.

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Pour bien tirer, il est nécessaire d'insister sur les éléments mentionnés ci-dessus.

Cette activité demande beaucoup de concentration. L'objectif de l'éducateur/trice est de corriger les détails techniques et superviser le bon déroulement de l'exercice. En effet, comme cette activité n'est pas très dynamique, les participants peuvent être tentés de ne pas la prendre au sérieux.

### RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

En tant qu'éducateur/trice, vous devez renforcer positivement les tentatives de tir conformes à vos explications. Il est plus important que les participants tirent correctement que de marquer des paniers. Vous devez leur demander s'ils sont à l'aise ou non avec cette façon de tirer. Assurez-les qu'il s'agit de la meilleure façon de tirer. Soulignez qu'en s'entraînant à la technique, ils auront plus de chances de marquer des paniers.



## UN TIR PLUS UN

DURÉE 15 MINUTES

MATÉRIEL Ballons de basket et cônes

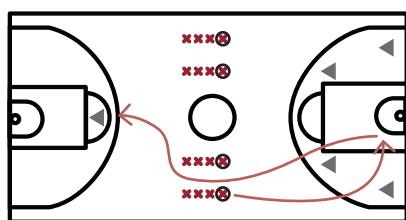
### OBJECTIF DE L'EXERCICE

Pratiquer les lancers et accorder de l'importance à la suite.

### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Divisez le groupe en 4. Chaque groupe commence en rang sur les lignes du milieu de terrain. Ils commencent par faire rebondir le ballon jusqu'à l'extérieur de la zone de panier à trois points et tirent (s'il y a des cônes à disposition, les placer pour marquer l'endroit d'où tirer). S'ils marquent, ils doivent aller jusqu'à l'autre panier et effectuer un lancer franc. S'ils ne marquent pas, ils ne peuvent pas effectuer de lancer franc de l'autre côté du terrain. Ils doivent passer le ballon à la prochaine équipe dans la file. L'équipe marque 3 points si elle réussit le premier panier et le lancer franc. La première équipe à avoir 15 points a gagné.

### DESCRIPTION GRAPHIQUE



### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Adaptez la distance du premier tir.

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Compétition qui les fait réfléchir au double objectif de réussir le premier panier pour ensuite s'essayer au deuxième. Cela les pousse à se fixer des objectifs et de ne pas se contenter du minimum. Comme ils savent que seulement réussir le premier panier ne compte pas s'ils ne réussissent pas le deuxième, ils seront plus concentrés et y accorderont plus d'importance. Faites une métaphore avec leur environnement pour y intégrer les notions d'engagement civique et de citoyenneté. Par exemple : Si je recycle une fois, je ne rends pas réellement service à l'environnement. Je devrais toujours m'efforcer de recycler.

### RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

Dans vos commentaires après l'activité, mentionnez les détails techniques de tir qui n'ont pas été bien effectués et mettez en avant ceux qui ont l'ont été. Essayez de faire un maximum de retours positifs pour motiver les participants à continuer à s'améliorer.



## DÉPLACEZ LES CÔNES

**DURÉE** 15 MINUTES

**MATÉRIEL** Ballons de basket et cônes

**OBJECTIVE OF THE EXERCISE**

To practise passing on the move

### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

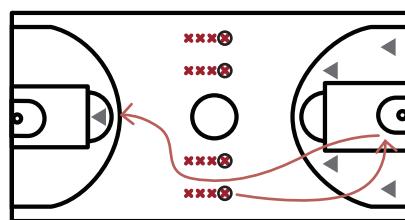
Ce jeu peut se jouer sur 2 terrains, suivant le nombre de joueurs et de cônes disponibles. 1 ballon par équipe.

Le/la premier(e) joueur/euse dribble avec le ballon jusqu'à l'un des cônes de son équipe. Après son tir, il/elle récupère le ballon et le passe au/à la joueur/euse suivant(e). S'il/elle marque, il/elle doit prendre le cône depuis lequel il/elle a tiré et le placer sur le cône de l'autre équipe situé au même endroit.

Vous devez d'abord tirer des cônes sur lesquels l'autre équipe a placé les siens.

La première équipe à ne plus avoir de cônes a gagné.

### DESCRIPTION GRAPHIQUE



### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Placez les cônes plus loin.

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Compétition dans laquelle les joueurs doivent toujours savoir de quels cônes tirer, puisque cela ne dépend pas seulement d'eux, mais aussi de l'équipe adverse.

Exercice très dynamique.

### RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

Encore une fois avec cette activité, l'emplacement pour tirer ne dépend pas seulement de sa propre équipe. Mettez cela en lien avec les actions de l'environnement. Tout ne dépend pas de nous, mais aussi de notre environnement.

Comparez cela à ce qui nous arrive au quotidien.

· Si quelque chose ne dépend pas de nous, que pouvons-nous faire pour y remédier?

Nous devons arriver à la conclusion selon laquelle nous pouvons uniquement changer et lutter pour ce qui dépend de nous.

## DERNIÈRE PARTIE

15 MINUTES

### RÉFLEXION SUR L'OBJECTIF PÉDAGOGIQUE DE LA SESSION

Pour clore cette session consacrée aux notions d'engagement civique et de citoyenneté, nous organisons un exercice de dynamique de groupe dans lequel les participants auront l'occasion de partager leurs propres réflexions et opinions avec les autres.

Le sport constitue un élément fondamental de notre engagement civique. Cette activité permet de dégager des valeurs communautaires comme le travail d'équipe, la compétition juste, la discipline et la persévérance.

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

L'éducateur/trice doit guider la discussion sans prendre les devants. Il s'agit d'un moment de réflexion et de partage pour les participants.

### EXERCICE DE DYNAMIQUE DE GROUPE : FEUILLE TOURNANTE

Le groupe est divisé en 2. Chaque groupe doit avoir 2 feuilles de papier et 2 stylos ou crayons pour cette activité.

Chaque membre du groupe écrit sur l'une des feuilles quelles actions il/elle devrait arrêter de faire et celles qu'il/elle devrait faire pour être plus engagé(e) dans la citoyenneté.

Les participants sont assis en cercle et se passent les feuilles de papier.

Chaque groupe choisit un(e) porte-parole et, une fois que tout le monde a écrit ses idées, le/la porte-parole les lit. Ensemble, ils devront débattre des idées énoncées.

### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Pas d'adaptation.



### INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES

#### CONTENU SUPPLÉMENTAIRE

La session peut être complétée par les exercices 1 et 5 de la bibliothèque d'exercices.



# SESSIONS SPORTIVES BASKETBALL

ANNE  
AVANT

# AMITIÉ

COMPÉTENCE/THÈME SPÉCIFIQUE Le leadership

**PRINCIPAL OBJECTIF SPORTIF DE LA SESSION**

Apprendre à tirer un panier de différentes positions

**ÂGE** 10 - 12 ans

**MATÉRIEL** Ballons de basket et cônes

**DURÉE** 120 minutes

**LIEU** Terrain multisports

**PRINCIPAL OBJECTIF PÉDAGOGIQUE DE LA SESSION**

Connaître les principales caractéristiques qu'un(e) leader/euse devrait avoir et comment il/elle devrait se comporter





## PRÉSENTATION DE LA SESSION

Dans cette session, nous continuerons à travailler le tir, mais avec une autre approche. Nous allons relier le tir à la notion de leadership.

Nous allons démontrer que l'intégrité et le leadership sont les deux faces de la même médaille : savoir influencer les autres en vue de leur amélioration, avec intégrité, et la nécessité d'être en charge de son propre développement.

## CONTENU SPORTIF DE LA SESSION



Nous allons continuer à nous entraîner au tir au panier. Dans la session précédente, nous avons expliqué les détails techniques les plus importants. Outre la technique, pour s'améliorer en tir au basket, il faut beaucoup s'entraîner. Nous allons travailler le tir en lien avec le leadership.



### MISE EN PRATIQUE DES VALEURS OLYMPIQUES PENDANT LA SESSION

Au cours de cette session, nous allons travailler sur la valeur olympique de l'amitié, et plus spécifiquement sur le leadership.

Dans tous les groupes d'individus, on retrouve des leaders avec plus ou moins d'influence. C'est également le cas des équipes de basketball. Les individus sont les éléments les plus importants de tout groupe. Les leaders inspirent le changement, ils sont même des moteurs de changement. Ils entraînent le reste là où ils veulent, selon ce qu'ils estiment nécessaire. La foi que les autres ont en eux dépend de leur pouvoir de conviction.



### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Comme pour les autres sessions, chaque session de ce bloc de basketball est divisée en trois parties.

#### PREMIÈRE PARTIE

Le double objectif de la session est expliqué en mettant l'accent sur le leadership et son importance au sein du groupe.

#### PARTIE PRINCIPALE

Nous allons proposer des exercices qui vont nous permettre de travailler sur ce double objectif lors de chacune des sessions.

#### DERNIÈRE PARTIE

Une dynamique de groupe afin d'approfondir l'objectif en lien avec les valeurs présentées au cours de la session.

Comme pour les sessions précédentes, l'éducateur/trice apprend à connaître les participants. S'il/elle ne parvient pas à choisir le/la leader/euse ou qu'aucun des participants ne souhaitent assurer le rôle de leader pour les différentes activités, l'éducateur/trice peut tenter d'influencer le choix.

## PARTIE PRINCIPALE

70-80 MINUTES

### GESTES DE BASE ET ÉCHAUFFEMENT

DURÉE 30 MINUTES

MATÉRIEL Ballons de basket

#### OBJECTIF DE L'EXERCICE

Préparer le corps, aussi bien physiquement que mentalement, à l'activité qui va suivre.

#### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Échauffement de 15 min guidé par l'éducateur/trice:

- Course douce sur le terrain
- Mouvements articulaires
- Activations

Match de 15 min: Attrapez le ballon

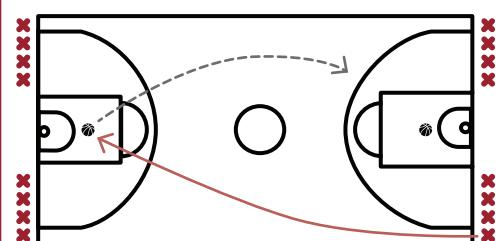
Le groupe est divisé en 2 équipes. Les 2 équipes commencent sur la ligne de fond de leur côté. Leur ballon est situé sous le panier de l'équipe adverse. Les équipes doivent aller récupérer leur ballon et marquer dans leur panier.

Pour ce faire, chaque équipe doit organiser quels joueurs vont attaquer et quels joueurs vont défendre le ballon. Les défenseurs n'ont pas le droit d'entrer dans la raquette de leur côté de terrain, où se trouve le ballon de l'équipe adverse.

Si une équipe met un panier depuis l'extérieur de la ligne des trois points, elle marque 3 points. Si elle met un panier depuis l'extérieur de la raquette, elle marque 2 points.

Chaque fois que les défenseurs touchent un(e) joueur/euse de l'équipe adverse avec le ballon, ils doivent remettre le ballon dans la base de l'équipe adverse.

#### DESCRIPTION GRAPHIQUE



#### ADAPTATIONS POUR LES 13-14-15 ANS

Pas d'adaptation.

#### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Comme l'objectif principal est le leadership, l'éducateur/trice ne doit pas participer à l'organisation des tactiques sur lesquelles chaque équipe s'appuiera pour compter les points ou non. Dans ce cas, il/elle doit se contenter de les encourager à utiliser certaines tactiques et à observer les leaders des autres équipes.

#### RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

À la fin de l'activité, l'éducateur/trice doit demander qui a été choisi comme leader/euse, puis lui demander: Vous êtes-vous senti(e) soutenu(e) par vos coéquipiers? Qu'avez-vous fait pour qu'ils prêtent attention à vous? Dans le cas contraire, pour quelles raisons n'ont-ils pas prêté attention à vous?

Il est important de réfléchir à l'attitude qu'un(e) leader/euse doit avoir envers ses pairs et pas seulement pendant l'activité.



## À LA RECHERCHE D'UN LEADER

**DURÉE** 15 MINUTES

**MATÉRIEL** Ballons de basket

### OBJECTIVE OF THE EXERCISE

Laisser les participants décider qui est le/la meilleur(e) pour chaque situation.

### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Le groupe est divisé 3 sous-groupes, chacun aligné sur la ligne de fond. Tous les participants du groupe se placent sur la ligne de fond en ligne, sauf un(e). Celui-ci ou celle-ci se place à un endroit marqué par l'éducateur/trice, prêt à lancer.

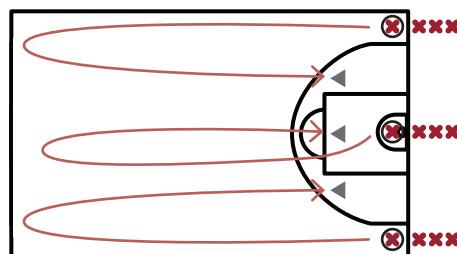
Le/la premier(e) joueur/euse de chaque rang doit dribbler jusqu'à la ligne de fond opposée et revenir le plus rapidement possible donner le ballon à son/sa coéquipier(e) pour qu'il/elle tire. Ce premier joueur ou cette première joueuse est également en charge de récupérer le ballon après le tir et de le passer au/à la joueur/euse suivante.

La personne qui tire le fait autant de fois qu'il y a de membres dans son équipe.

Le but est de compter le nombre de paniers marqués.

Chaque joueur/euse dispose de 2 tours de tir.

### DESCRIPTION GRAPHIQUE



### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Placez la position de tir à l'extérieur de la ligne des trois points.

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Dans cette activité, les participants jouent les uns contre les autres. Ils doivent avoir la motivation d'essayer de gagner la compétition. Attention, le ou la meilleur(e) tireur/euse n'est pas le/la leader/euse du groupe, même si cela peut effectivement l'inciter à endosser ce rôle.

### RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

Pour marquer un panier, outre une bonne technique, la pratique et la visée, il est également nécessaire d'avoir une bonne concentration et de gérer la pression.

L'éducateur/trice peut demander:

Qui avait envie de gagner? Pourquoi vouliez-vous gagner? Que vous aurait apporté la victoire? Les participants qui veulent être les meilleurs, qui sont les plus compétitifs et qui ont un esprit de leadership donneront des réponses très claires à ces questions. Mais il n'y a pas de bonne ou mauvaise réponse, il s'agit simplement d'opinions.



## SI TU MARQUES, TU CONTINUES DE TIRER

**DURÉE** 15 MINUTES

**MATÉRIEL**

Ballons de basket et cônes ou objets pouvant faire office de cônes.

**OBJECTIVE OF THE EXERCISE**

Tirer autant de tirs d'affilée que possible.

### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Formation de groupes plus petits possible en fonction du nombre de ballons. Il doit y avoir au moins 2 personnes pour 1 même ballon.

Si les groupes sont uniquement constitués de 2 participants, répartir un(e) participant(e) de chaque côté du terrain. Un(e) des deux rattrape le ballon, l'autre tire. Après chaque tir, il/elle doit aller toucher la ligne de moitié de terrain. Si la personne qui tire rate deux fois d'affilée, les rôles sont échangés. Le/la tireur/euse est responsable de récupérer le ballon et vice versa.

En groupes de 3, deux joueurs ont la charge de récupérer le ballon.

Le/la participant(e) qui réussit le plus de tirs d'affilée a gagné.

### DESCRIPTION GRAPHIQUE



### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Tir après rebond.

Tir depuis la ligne des 3 points.

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

En plus de veiller au bon déroulement de l'exercice, l'éducateur/trice doit corriger la technique de tir des participants. Il/elle doit demander un maximum de concentration de la part des participants, puisque cela est indispensable pour marquer, surtout sous la pression des coéquipiers qui veulent notre échec.

### RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

À la fin de l'activité, les membres des sous-groupes se réunissent pour discuter et revenir sur ce qu'ils ont ressenti quand ils devaient tirer et quand ils étaient en charge de rattraper le ballon. Un(e) leader/euse doit faire preuve de positivité et la transmettre, en plus d'un sentiment d'assurance, à ses coéquipiers.



## LE GUIDE

**DURÉE** 20 MINUTES

**MATÉRIEL** Ballons de basket

### OBJECTIF DE L'EXERCICE

Démontrer qu'un groupe fonctionne mieux avec un(e) seul(e) leader/euse.

### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Formation de deux groupes de cinq.

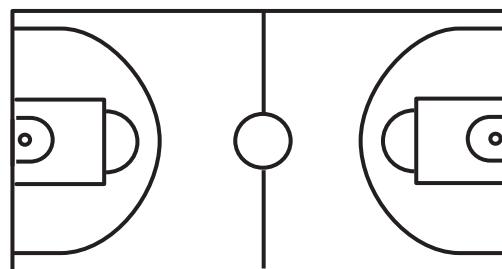
Dans un groupe, 4 personnes ont les yeux bandés. Le/la dernier(e) joueur/euse est le/la leader/euse. Dans l'autre groupe, 4 personnes sont leaders et la cinquième a les yeux bandés.

Un ballon est placé d'un côté, des cruches vides sur une table de l'autre.

Le/la/les leaders (selon le groupe) doit/doivent guider les autres d'un bout à l'autre sans faire rebondir le ballon. Les autres doivent essayer de marquer un panier depuis n'importe quelle position sur le terrain.

### DESCRIPTION GRAPHIQUE

A compléter par l'éducateur



### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Placez le ballon plus loin.

Placez les ballons de façon à ce que les participants avec les yeux bandés se croisent.

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Pour ce dernier temps de réflexion, il est très important que tout le monde puisse exprimer son opinion et que l'éducateur/trice leur montre la meilleure façon de travailler.

### RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

L'éducateur/trice pose les questions suivantes:

Vous êtes-vous sentis submergés par le nombre de voix?

A-t-il été plus facile d'être guidé(e) par une personne ou par plusieurs à la fois?

Sur la base des réponses données, l'éducateur/trice guide la discussion afin de démontrer qu'un groupe ne peut pas fonctionner s'il compte plusieurs leaders parce qu'il y a trop de voix à écouter.

## DERNIÈRE PARTIE

30 MINUTES

### RÉFLEXION SUR L'OBJECTIF PÉDAGOGIQUE DE LA SESSION

Lors de cette session, nous avons voulu enseigner le concept de leadership aux participants, l'importance d'avoir un(e) bon(ne) leader/euse et les caractéristiques qu'il ou elle devrait posséder. Dans cet exercice, les participants identifient le(s) leader(s) du groupe. Ils vont également naturellement identifier un type de leadership et comment il s'exprime.

### EXERCICE DE DYNAMIQUE DE GROUPE : LE CERCLE

Les membres du groupe forment un cercle et se tiennent les mains.

L'éducateur/trice leur dit de former différentes formes en se tenant toujours les mains. Par exemple : un triangle, une étoile, une maison, etc.

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Le plus important n'est pas le résultat, mais la communication entre les participants et lesquels d'entre eux prennent l'initiative dans la réalisation de cet exercice. Enfin, prévoyez un temps de réflexion pour en discuter. Tous les membres du groupe ont la possibilité de s'exprimer.

### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Pas d'adaptation.



### INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES

#### CONTENU SUPPLÉMENTAIRE

La session peut être complétée par les exercices 1 et 5 de la bibliothèque d'exercices.

## AMITIÉ

COMPÉTENCE/THÈME SPÉCIFIQUE Le travail d'équipe

**PRINCIPAL OBJECTIF SPORTIF DE LA SESSION**

Connaître les détails technique du double pas.

**ÂGE** 10 - 12 ans

**MATÉRIEL** Ballons de basket

**DURÉE** 120 minutes

**LIEU** Terrain multisports

**PRINCIPAL OBJECTIF PÉDAGOGIQUE**

**DE LA SESSION**

Apprendre l'importance du travail d'équipe.





## PRÉSENTATION DE LA SESSION

Dans les entraînements de basketball, le double pas désigne une action constamment répétée. Cette session est consacrée à l'explication des concepts techniques les plus élémentaires. Les exercices font appel au travail d'équipe.

Le basketball est un sport où plusieurs coéquipiers font face à une autre équipe dans le but de gagner. La seule façon d'y parvenir est de coopérer et travailler tous ensemble.

## CONTENU SPORTIF DE LA SESSION



Dans les entraînements de basketball, le double pas désigne le type de tir le plus répété. C'est pourquoi il faut commencer par les bases. Nous allons commencer par des tacles de rebond avant de passer aux tacles de réception.



## MISE EN PRATIQUE DES VALEURS OLYMPIQUES PENDANT LA SESSION

Dans cette session, nous allons travailler sur la valeur olympique de l'amitié, et plus particulièrement sur l'esprit d'équipe. Le travail d'équipe répartit l'effort et multiplie les résultats. C'est pourquoi il est important que les participants développent cette compétence spécifique.

Pour travailler en équipe, il est indispensable que tous les participants aient le même objectif, qu'ils soient persévérents et qu'ils n'oublient pas que s'ils gagnent, toute l'équipe gagne. Rien n'est fait dans un but individuel, mais toujours au profit de toute l'équipe.



## CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Le travail d'équipe est essentiel aux sports d'équipe. Les membres doivent communiquer, jouer ensemble, s'entraider et être synchronisés s'ils veulent marquer et défendre.

### PREMIÈRE PARTIE

Le double objectif de la session est expliqué en mettant l'accent sur le travail d'équipe et sa puissance.

### PARTIE PRINCIPALE

Les exercices qui vont nous permettre de travailler sur le double objectif de chaque session vont être proposés.

### DERNIÈRE PARTIE

Une dynamique de groupe afin d'approfondir l'objectif en lien avec les valeurs présentées au cours de la session.

L'éducateur/trice doit féliciter toutes les actions effectuées en équipe. Il/elle doit encourager les participants à continuer à travailler en équipe.

## PARTIE PRINCIPALE

70-80 MINUTES

### ECHAUFFEMENT + DOUBLE PAS

**DURÉE** 35 MINUTES

**MATÉRIEL** Ballons de basket

#### OBJECTIF DE L'EXERCICE

Préparer le corps, aussi bien physiquement que mentalement, à l'activité qui va suivre.

#### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Échauffement de 15 min guidé par l'éducateur/trice:

- Course douce sur le terrain
- Mouvements articulaires
- Activations

Match de 15 min:

Comment effectuer un double pas?

Expliquez-le: une double pas commence quand un(e) joueur/euse attrape le ballon à 2 mains. Il/elle ne peut ensuite faire que 2 pas: le premier doit être long et en avant, le deuxième doit être court afin de pouvoir sauter vers le haut. Pour aider le saut, il faut soulever le genou correspondant à la main qui va effectuer le tir. Donc la jambe droite pour la main droite, etc. Si le double pas est fait depuis la droite, le premier pas doit être effectué avec le pied droit en premier, puis le gauche. Depuis la gauche, commencer du pied gauche, puis le droit.

Pour protéger le ballon, il faut le placer au niveau de la tête après l'avoir attrapé, du côté de la main qui va terminer le tir.

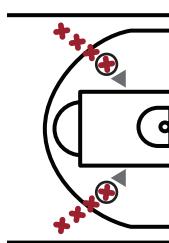
Exercice pratique:

Les participants forment 4 rangées. Les éducateurs placent les cônes pour déterminer la distance à effectuer en deux pas avant de tirer.

Le/la premier(e) joueur/euse de chaque rangée se tient les jambes fléchies avec un ballon. S'il/elle se trouve au niveau du cône droit (côté droit face au panier), il/elle effectue un pas long avec le pied droit en avant, puis un pas court avec le pied gauche et saute pour tirer. Le ballon doit être tenu au niveau du côté droit de la tête.

Les joueurs effectuent des répétitions aussi longtemps que l'éducateur/trice l'estime nécessaire. Ensuite, ils changent de côté. Les joueurs à droite passent à gauche et inversement.

#### DESCRIPTION GRAPHIQUE



#### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Même exercice mais depuis la ligne triple. Les participants doivent effectuer un rebond pour se rapprocher du panier et réaliser un slam dunk.

#### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Les participants écoutent quelques minutes avant de poser des questions s'ils en ont. Lorsqu'ils démarrent l'exercice, ils doivent s'entraider et se corriger mutuellement de manière constructive.

#### RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

Les participants auront sûrement plus de difficulté à effectuer l'exercice avec la main non dominante. Par conséquent, il convient de leur expliquer que tout ce qu'ils font au quotidien, ils ont dû l'apprendre un jour. Il faut faire preuve de renforcement positif et essayer de réaliser l'exercice avec les bonnes mains et les bons pieds.



## 2 CONTRE 0

**DURÉE** 15 MINUTES

**MATÉRIEL** Ballons de basket

### OBJECTIF DE L'EXERCICE

Passer la balle et choisir la meilleure option pour marquer

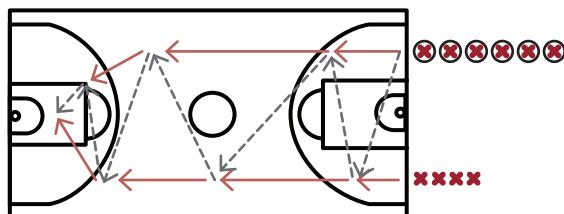
### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

2 rangées sur la ligne de fond, à peu près là où se termine la raquette (l'éducateur/trice adapte la distance entre les participants). Une des rangées dispose d'un ballon, l'autre non.

Les premier(es) joueur/euses de chaque rangée se passent la balle l'un(e) l'autre jusqu'à se rapprocher du panier de l'autre côté du terrain. Ils conservent la même distance entre eux jusqu'à dépasser la ligne de lancer franc, où ils doivent alors changer de trajectoire et se diriger vers le panier.

Les passes doivent être fortes et viser la main désirée du/de la joueur/euse qui reçoit le ballon. Le/la premier(e) joueur/euse effectue sa première passe à deux mains, puis en passer et couper, etc.

### DESCRIPTION GRAPHIQUE



### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Augmenter la distance entre les rangées.

Passer avec une main.

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Petit à petit, au fur et à mesure que les participants apprennent à passer et recevoir le ballon, l'éducateur/trice leur demande de courir davantage. Idéalement, à la fin de l'exercice, les participants doivent être capables de réaliser l'exercice au même rythme que lorsqu'ils courrent sans ballon.

### RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

Pour marquer un panier, outre une bonne technique, la pratique et la visée, il est également nécessaire d'avoir une bonne concentration et de gérer la pression

L'éducateur/trice demande:

Qui voulait gagner la compétition? Pourquoi vouliez-vous gagner?

Que vous aurait apporté la victoire?



## DÉPLACER L'ENTRAÎNEUR

**DURÉE** 15 MINUTES

### MATÉRIEL

Ballons de basket et 6 cônes pour chacune des moitiés de terrain. S'il n'y a que 6 cônes, l'activité peut être réalisée sur un demi-terrain seulement.

### OBJECTIF DE L'EXERCICE

Pratiquer le double pas et compétition en équipes.

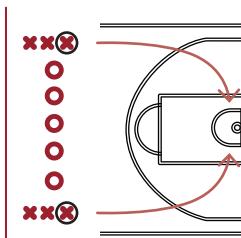
### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

L'activité peut se dérouler sur 2 demi-terrains.

Les participants d'un demi-terrain sont divisés en 2 équipes. Ils forment des rangées et se placent au fond du demi-terrain. Le/la premier(e) de la rangée dispose d'un ballon.

Les joueurs avec le ballon doivent marquer un panier puis passer le ballon au/à la joueur/euse suivant(e). S'ils y parviennent, l'éducateur/trice (E) se déplace dans la direction de l'équipe correspondante. L'objectif est de déplacer l'éducateur/trice jusqu'à son équipe.

### DESCRIPTION GRAPHIQUE



### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Pour augmenter la difficulté, vous pouvez varier l'issue de l'exercice ou introduire un changement de main avant d'effectuer le double pas.

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Compétition très dynamique. L'éducateur/trice demande aux participants de s'encourager. Montrez-leur l'importance du travail d'équipe, et qu'ils doivent se soutenir mutuellement et se sentir soutenus.

### COMMENTAIRES SUR L'EXERCICE

Pendant l'activité, l'éducateur/trice doit faire sentir aux membres de chaque groupe qu'ils font partie d'une équipe.

À la fin de l'activité, posez les questions suivantes:

Vous êtes-vous sentis soutenus par vos coéquipier(e)s lorsque vous avez raté un double pas?

Avez-vous ressenti de la pression lorsque c'était votre tour de jouer?

Avez-vous eu l'impression de faire partie d'une équipe ou vous êtes-vous uniquement soucié de votre propre double pas?



## C'EST LE MOMENT DE BOUGER

**DURÉE** 20 MINUTES

**MATÉRIEL**

Ballons de basket

### OBJECTIF DE L'EXERCICE

Coordination d'équipe et double pas à partir de la réception d'une passe.

### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

4 joueurs forment un carré. Le/la joueur/euse placé(e) dans le coin dispose d'un ballon. Il/elle passe le ballon au/à la joueur/euse situé(e) à sa droite, qui passe le ballon à sa droite et ainsi de suite jusqu'au/à la quatrième joueur/euse. Le ou la joueuse qui reçoit la première passe doit faire un mouvement vers le panier pour arriver au bon moment pour recevoir la passe. Le reste des coéquipiers doivent rester suffisamment proches pour rattraper le rebond en cas d'échec et tenter à leur tour de marquer. L'exercice doit être réalisé des deux côtés. De cette façon, les participants apprennent à marquer des deux mains.

### DESCRIPTION GRAPHIQUE



### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Varier les passes.

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Exercice qui permet de travailler sur la cohésion de groupe. Si un(e) membre de l'équipe ne passe pas le ballon correctement, cela influence l'issue et le "timing" de l'exercice. Le but de demander à tous les participants d'aller au rebond est de leur faire prendre conscience de l'esprit d'équipe.

### RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

Il s'agit d'un exercice très dynamique qui requiert la concentration de toutes et tous.

Demandez aux participants:

Avez-vous eu peur d'échouer ou vous êtes-vous sentis calmes et suffisamment confiants pour marquer un panier? Lorsque vous n'y êtes pas parvenus, vos coéquipiers ont-ils réussi? Lorsque vous avez dû faire la dernière passe, avez-vous ressenti l'importance supplémentaire qu'impliquait cette passe?

La réflexion à mener est que toutes les parties de l'exercice sont importantes. C'est pourquoi les participants doivent être encouragés à partir du moment où ils commencent l'exercice jusqu'à celui où ils marquent le panier.

## DERNIÈRE PARTIE

30 MINUTES

### RÉFLEXION SUR L'OBJECTIF PÉDAGOGIQUE DE LA SESSION

Lors de cette session, nous avons appris que l'esprit d'équipe s'articule autour de la réalisation d'un objectif, dans un laps de temps donné dans lequel chaque membre doit utiliser toutes ses compétences. Chaque membre doit coopérer avec ses coéquipiers pour réaliser les objectifs de l'équipe.

Lorsque l'on travaille en équipe, une synergie apparaît. La synergie, c'est l'union de toutes les énergies de manière constructive. Les efforts déployés par les membres de l'équipe gagnent alors en efficacité, ce qui réduit le temps d'action et décuple les résultats.

### EXERCICE DE DYNAMIQUE DE GROUPE: 3 EN RANGÉE

Pour ce jeu, vous avez besoin de 3 cônes d'une couleur et de 3 cônes d'une couleur différente. Ils sont placés en dehors des cerceaux ou des cercles dessinés au sol.

Les participants de chaque équipe doivent faire un double pas ; avec la main droite lorsqu'ils se trouvent du côté droit, et avec la main gauche du côté gauche. S'ils ratent leur panier, ils doivent tirer à nouveau jusqu'à réussir. Lorsqu'ils marquent un panier, ils doivent déplacer l'un de leurs cônes dans un des cercles.

Lorsqu'ils ont placé 3 cônes, s'ils n'ont réussi à en aligner 3, le/la participant(e) suivant(e) doit déplacer l'un des cônes.

La première équipe à aligner 3 cônes marque 1 point. La première équipe à marquer 3 points remporte la partie.

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Activité lors de laquelle les participants doivent d'abord marquer avant de déplacer le cône là où ils (ou leur équipe) le souhaitent. La communication est très importante : si tout le monde parle en même temps, une erreur peut survenir.

Réflexion finale de la session:

Pour tirer une conclusion, il est important de réfléchir à nouveau sur les commentaires exprimés en début de session.

Avez-vous eu le sentiment que les résultats ont été décuplés lorsque vous avez travaillé en groupe?

Avez-vous eu le sentiment que les résultats diminuaient lorsque vous avez travaillé en groupe?

### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Pas d'adaptation.



### INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES

#### CONTENU SUPPLÉMENTAIRE

La séance peut être complétée par les exercices 4 et 10 de la bibliothèque d'exercices.

**AMITIÉ****COMPÉTENCE/THÈME SPÉCIFIQUE** La solidarité**PRINCIPAL OBJECTIF SPORTIF DE LA SESSION**

Pratiquer le double pas et améliorer son exécution.

**ÂGE** 10 - 12 ans**MATÉRIEL** Ballons de basket**DURÉE** 120 minutes**LIEU** Terrain multisports**PRINCIPAL OBJECTIF PÉDAGOGIQUE DE LA SESSION**

Amener les participants à faire preuve de davantage de solidarité.

**OYES**

## PREMIÈRE PARTIE

⌚ 10-15 MINUTES



### PRÉSENTATION DE LA SESSION

Au cours de cette session, nous allons continuer à pratiquer le double pas en situation de jeu réelle.

Si nous faisons preuve de solidarité dans le basket, le bonheur est partagé et il devient plus facile de trouver des solutions pour arriver jusqu'au panier. Pour cela, nous allons nous entraîner lors d'une situation où les attaquants sont en supériorité numérique. Un jeu solidaire permettra aux participants de réussir plus facilement un double pas.

### CONTENU SPORTIF DE LA SESSION

Pour un jeu solidaire, en plus de rechercher le bonheur entre les membres de l'équipe, il est nécessaire que tout le monde maîtrise les passes.

Nous allons également introduire la notion de prise de décision qui va nous aider à éprouver davantage de bonheur et à nous rapprocher du panier.



### MISE EN PRATIQUE DES VALEURS OLYMPIQUES PENDANT LA SESSION

Au cours de cette session, nous allons travailler sur la valeur de l'amitié, et plus spécifiquement sur la solidarité.

Faire preuve de solidarité nous fait prendre conscience des besoins des autres et nous pousse à jouer un rôle dans leur satisfaction. Comme toutes les valeurs, elle doit être encouragée dès le plus jeune âge. La solidarité est un concept basé sur le respect de la dignité de chacun(e).



### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

#### PREMIÈRE PARTIE

Le double objectif de la session est expliqué, en mettant l'accent sur la solidarité qui peut être travaillée sur le terrain comme en dehors.

#### PARTIE PRINCIPALE

Les exercices proposés vont nous permettre de travailler sur le double objectif de la session.

#### DERNIÈRE PARTIE

Une dynamique de groupe afin d'approfondir l'objectif en lien avec les valeurs présentées au cours de la session.

L'éducateur/trice doit souligner et valoriser toutes les expressions de solidarité qui se produisent tout au long de l'entraînement et insister sur leur importance.

## PARTIE PRINCIPALE

70-80 MINUTES

### ❤ ÉCHAUFFEMENT + ASSISTANCE

DURÉE 30 MINUTES

#### OBJECTIF DE L'EXERCICE

Préparer le corps, aussi bien physiquement que mentalement, à l'activité qui va suivre.

#### MATÉRIEL

Ballons de basket

Chaudement de 15 min guidé par l'éducateur/trice:

- Course douce sur le terrain
- Mouvements articulaires
- Activations

#### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

2 rangées se forment au milieu du terrain. L'une d'entre elles dispose d'un ballon, l'autre non. Le ou la première joueuse de chaque rangée se dirige vers le panier. Le/la joueur/euse équipée(e) du ballon le fait rebondir avec la main extérieure. Lorsque son/sa coéquipier(e) atteint le panier, il/elle arrête de dribbler, passe le ballon au-dessus de sa tête et lui passe le ballon pour qu'il/elle finisse avec un double pas.

#### DESCRIPTION GRAPHIQUE



#### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Une fois ce type de passe maîtrisé, les participants peuvent s'entraîner à la passe au-dessus de la tête avec la main intérieure.

#### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Pour exercer leur sens de la solidarité, les participants doivent savoir quand partager. Ici le ballon. Et comment y parvenir. C'est pourquoi nous allons pratiquer la passe en courant avec panier après réception. Comme il s'agit du premier exercice pratiqué en situation de jeu réelle, les participants doivent s'imaginer dans le rôle des défenseurs.

#### RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

Vous voyez-vous capables de réagir très rapidement selon ce que fait le/la défenseur/euse? Expliquez que cette situation et ce type de passe sont satisfaisants pour les 2 joueurs, à la fois pour celui ou celle qui apporte son assistance et pour celui ou celle qui marque le panier. Il est important d'inciter le partage du ballon ainsi que d'encourager le/la joueur/euse qui se trouve dans la meilleure position pour pouvoir marquer.



## 2 CONTRE 0+1

DURÉE 15 MINUTES

### OBJECTIF DE L'EXERCICE

Appliquer ce qui a été vu lors de l'exercice précédent. Faire la passe au bon moment.

### MATÉRIEL

Ballons de basket

### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

2 joueurs partent du milieu de terrain. L'un(e) d'entre eux dispose d'un ballon, l'autre non. Un(e) joueur/euse joue le rôle de défenseur/euse et se place un mètre derrière la ligne de lancer franc. Lors de cet exercice, nous allons appliquer ce que nous avons appris au cours de l'exercice précédent, mais avec un niveau de difficulté supplémentaire. Le/la joueur/euse qui joue le rôle de défenseur/euse va permettre à l'attaquant(e) équipée(e) du ballon de feinter une passe et de marquer un panier ou de passer le ballon à un(e) coéquipier(e) pour qu'il/elle marque le panier. Lorsque le/la joueur/euse commence à dribbler pour se rapprocher du panier, le/la défenseur/euse va devoir décider entre rester sur son chemin ou se déplacer. S'il/elle décide de rester face à l'attaquant(e), le/la joueur/euse doit passer la balle à un(e) coéquipier(e). S'il/si elle décide de se déplacer, l'attaquant(e) doit feinter une passe et marquer le panier.

### DESCRIPTION GRAPHIQUE



### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Le/la défenseur/euse doit toucher l'attaquant(e) avec le ballon. Les attaquants doivent empêcher le/la défenseur/euse de les toucher lorsqu'ils ont le ballon.

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Il s'agit d'un exercice dont la méthodologie est similaire à celle de l'exercice précédent. Nous y introduisons néanmoins une partie prise de décision.

C'est un exercice qui doit être fait comme s'il s'agissait d'une situation avec un(e) vrai(e) défenseur/euse.

### RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

Quand avez-vous pris la décision de passer ou de marquer?

Normalement, lors des premières fois, les participants vont réfléchir à l'action qu'ils vont effectuer sans se soucier du ou de la défenseuse.

Comme nous encourageons la solidarité, il est possible que les participants veuillent uniquement passer le ballon. C'est là que l'éducateur/trice peut présenter différentes situations lors desquelles la solidarité peut être exprimée, mais où elle n'est pas nécessaire car ni la situation ni la personne ne la requièrent.

 **ON CONTINUE****DURÉE** 15 MINUTES**OBJECTIF DE L'EXERCICE**

Entraînement à 2 vs 1 avec attaque et défense.

**MATÉRIEL**

Ballons de basket.

**DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ**

Nous allons utiliser la même structure que l'exercice précédent. Deux attaquants se dirigent en direction du panier. Cette fois, il y a un(e) vrai(e) défenseur/euse.

Si les attaquants marquent un panier, le/la défenseur/euse continue de défendre jusqu'à la prochaine action. Si l'un(e) des participants perd le ballon ou rate son tir, il/elle doit défendre l'action suivante.

**DESCRIPTION GRAPHIQUE****ADAPTATIONS POUR LES 13-14-15 ANS**

Variante: Commencer l'exercice en dribblant avec la main intérieure.

Marquer en ne marchant qu'un seul pas.

**CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES**

Exercice très dynamique. Il faut tout de suite défendre lorsqu'on rate un panier ou une passe.

Exercice qui requiert beaucoup de concentration et une forte intensité.

Comme il y a 2 attaquants, s'ils exécutent la bonne option, ils laisseront facilement un(e) joueur/euse marquer un panier seul(e).

**RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE**

Avez-vous eu du mal à trouver la bonne situation?

Était-il nécessaire de faire preuve de solidarité?

Avez-vous apprécié donner votre aide?

Avez-vous apprécié recevoir une passe qui vous a permis de vous retrouver seul(e) face au panier?

Il s'agit des questions sur lesquelles doivent s'appuyer les réflexions finales de chaque exercice.

**DURÉE** 20 MINUTES

#### OBJECTIF DE L'EXERCICE

Continuer à passer le ballon de manière fluide

#### MATÉRIEL

Ballons de basket

#### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Exercice lors duquel il y a 3 attaquants et 2 défenseurs.

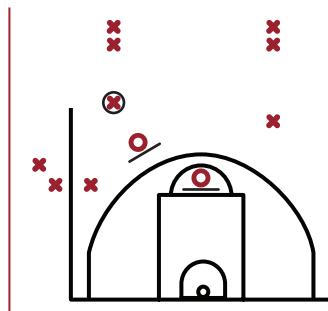
Les attaquants doivent profiter de leur supériorité numérique. Ils doivent se passer le ballon jusqu'à ce qu'un(e) joueur/euse reste tout(e) seul(e).

La façon la plus simple de terminer cet exercice est la suivante :

le/la joueur/euse qui a le ballon et qui se retrouve face au/à la défenseur/euse doit passer le ballon à l'un(e) de ses coéquipier(e)s. Lorsque le/la deuxième défenseur/euse s'élance vers lui/elle, il/elle passe le ballon à l'autre joueur/euse qui court vers le panier pour marquer.

Le nombre de rebonds peut être réduit pour augmenter la difficulté.

#### DESCRIPTION GRAPHIQUE



#### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Limitez le nombre de rebonds que peuvent faire les participants lorsqu'ils reçoivent le ballon. Cela va les encourager à se passer la balle davantage.

Il est également possible de jouer sans faire rebondir le ballon.

#### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

La différence principale entre cet exercice et les précédents est l'espace.

Dans celui-ci, il y a davantage de joueurs et moins d'espace pour chacun d'entre eux.

Ils doivent réfléchir très vite et ne pas stopper le ballon pour surmonter la défense.

#### RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

Il est important de savoir s'ils ont apprécié se passer le ballon. Un jeu collectif est plus amusant, à la fois pour les joueurs que pour les spectateurs.

Il est important que les participants comprennent cela.

## DERNIÈRE PARTIE

30 MINUTES

### RÉFLEXION SUR L'OBJECTIF PÉDAGOGIQUE DE LA SESSION

Lors de cette session, nous avons travaillé sur la notion de solidarité. Pour cela, nous avons expliqué aux participants que pour être solidaire, il faut : s'identifier à des causes justes et les défendre, contribuer individuellement à l'accomplissement de tâches collectives, participer activement à la résolution de problèmes collectifs et renforcer l'esprit de collaboration et le travail d'équipe.

### EXERCICE DE DYNAMIQUE DE GROUPE: LE CORDONNIER

Tous les participants enlèvent une de leurs chaussures et s'assoient en cercle, leur chaussure posée devant eux/elles.

Puis l'un(e) d'entre eux exécute un enchaînement en bougeant sa chaussure à droite, au centre et à gauche autant de fois et dans l'ordre qu'il/elle le souhaite.

Le/la joueur/euse répète son enchaînement plusieurs fois afin que l'ordre soit bien clair. Les autres participants tentent de suivre l'enchaînement et le répètent plusieurs fois, avec leur propre chaussure. Le/la joueur/euse qui a créé l'enchaînement passe ensuite sa chaussure au/à la joueur/euse assis(e) à côté de lui (droite ou gauche), en l'avertissant au préalable. Ainsi averti(e), ce/cette joueur/euse et tous les autres passent leur chaussure aux participants assis à côté d'eux, en rythme.

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

L'objectif du jeu est de rendre toutes les chaussures à leurs propriétaires sans commettre une erreur ou prendre de retard sur le rythme. Pour cela, l'éducateur/trice doit énoncer des consignes adaptées aux capacités de tous les participants.

### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

En fonction des compétences observées par l'éducateur/trice, il/elle peut demander un enchaînement plus ou moins long.



### INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES

#### CONTENU SUPPLÉMENTAIRE

La session peut être complétée par les exercices 2 et 7 de la bibliothèque d'exercices.

## AMITIÉ

COMPÉTENCE/THÈME SPÉCIFIQUE La résolution de conflits

**PRINCIPAL OBJECTIF SPORTIF DE LA SESSION**

Initiation à la défense et aux situations de jeu.

**ÂGE** 10 - 12 ans

**MATÉRIEL** Ballons de basket et cônes

**DURÉE** 120 minutes

**LIEU** Terrain multisports

**PRINCIPAL OBJECTIF PÉDAGOGIQUE**

**DE LA SESSION**

Apprendre à résoudre les problèmes de la meilleure façon possible.





## PRÉSENTATION DE LA SESSION

Dans cette dixième session consacrée au football, la principale compétence sur laquelle nous allons travailler est la résolution de conflits. Elle sera travaillée par le biais de techniques de défense et de différentes situations de jeu.

Petit à petit, nous aborderons des situations de jeu de plus en plus réelles.

Les participants demanderont sûrement de jouer à des jeux. En tant qu'éducateurs, nous devons leur expliquer que pour jouer à un jeu, ils doivent maîtriser et comprendre différentes situations de jeu qu'ils vont maîtriser petit à petit. Cela ne signifie pas que l'éducateur/trice ne peut pas décider que les participants peuvent jouer à un jeu lors d'un moment stratégique.

## CONTENU SPORTIF DE LA SESSION



Sur le plan sportif, cette session permet d'initier les participants à des activités de défense et à des situations de jeu, à commencer par les concepts de défense les plus élémentaires. Nous expliquons comment un(e) joueur/euse défenseur/euse doit se placer et les différentes situations dans lesquelles il/elle peut se trouver. Cette explication aide les participants à jouer un jeu avec beaucoup moins de fautes.



## MISE EN PRATIQUE DES VALEURS OLYMPIQUES PENDANT LA SESSION

Lors de cette session, la principale valeur olympique sur laquelle nous allons travailler est l'amitié, qui sera abordée sous l'angle de la résolution de conflits. L'importance de l'éducation aux valeurs se justifie non seulement parce qu'elle contribue à l'épanouissement personnel des participants sur le plan éducatif, mais aussi parce qu'il est nécessaire de les éduquer aux valeurs liées aux droits de l'homme telles que la liberté, l'égalité, la justice, la solidarité, la tolérance, la responsabilité, la participation, la coopération, etc. Ces valeurs les aideront à résoudre d'éventuels conflits qui pourraient survenir à l'avenir.

Nous ne devons pas non plus oublier l'importance de travailler sur les valeurs d'ordre social telles que le dialogue, la coopération, l'empathie, à travers la résolution pacifique des conflits qui surgissent dans la vie quotidienne, tant à l'école que dans la société.



## CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

### PREMIÈRE PARTIE

Le double objectif de la session est expliqué, en mettant l'accent sur la résolution de conflits qui peut être travaillée par le biais l'acceptation ou l'intervention d'une personne (un arbitre) qui détermine et juge la situation.

### PARTIE PRINCIPALE

Les exercices proposés vont nous permettre de travailler sur le double objectif de la session.

### DERNIÈRE PARTIE

Une dynamique de groupe afin d'approfondir l'objectif en lien avec les valeurs présentées au cours de la session.

Il y a beaucoup de participants qui, inconsciemment, trouvent difficile de comprendre et d'accepter lorsqu'ils ont commis ou non une faute en défense lorsque l'intensité du groupe est élevée. C'est pourquoi nous devons les sensibiliser à l'acceptation du jugement d'une personne qui ne joue pas ou qui ne fait partie d'aucune équipe.

## PARTIE PRINCIPALE

70-80 MINUTES

### ÉCHAUFFEMENT + POSITION DÉFENSIVE

**DURÉE** 30 MINUTES

**MATÉRIEL** Ballons de basket

#### OBJECTIF DE L'EXERCICE

Préparer le corps, aussi bien physiquement que mentalement, à l'activité qui va suivre.

#### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Échauffement de 15 min guidé par l'éducateur/trice:

- Course douce sur le terrain
- Mouvements articulaires
- Activations

Description de l'activité:

Quel est l'objectif de la défense? C'est la question avec laquelle nous allons commencer à travailler sur la défense.

L'objectif de la défense est d'empêcher l'équipe adverse de marquer un panier. Le but de la défense n'est pas de voler le ballon de l'équipe adverse.

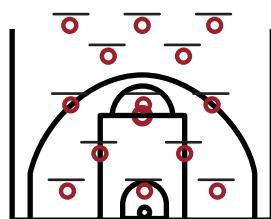
#### Qu'est-ce que la position défensive?

Le ou la joueuse doit toujours avoir les jambes fléchies, les pieds légèrement plus écartés que la taille des épaules. Il/elle doit se tenir sur les avant-pieds et avoir la poitrine vers l'avant. Les mains, suivant la situation dans laquelle se trouve le/la défenseur/euse, doivent être levées ou ouvertes au niveau de la taille.

Après cette brève explication, nous demandons aux participants de se regrouper en plusieurs rangées: lorsque l'éducateur donne le premier coup de sifflet, les participants se baissent sur leurs appuis et font un petit saut en avant. Lorsqu'ils retombent sur leurs pieds, ils doivent être dans une position défensive.

Au deuxième coup de sifflet, les participants sautent sur place pendant environ 10 secondes.

#### DESCRIPTION GRAPHIQUE



#### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Variantes: Vous pouvez donner un troisième coup de sifflet pour indiquer aux participants qu'ils doivent effectuer des mouvements latéraux dans la direction de votre choix.

#### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Savoir quelle est la bonne position défensive aidera à réduire de nombreuses fautes défensives et surtout à atteindre l'objectif de la défense, qui est de ne pas se laisser déborder par les attaquants. C'est une position solide qui se révèle très utile dans toutes les positions défensives.

#### RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

Les questions à poser aux participants :

Êtes-vous capable de tenir cette position à tout moment ?

Savez-vous quand garder vos bras levés et quand les garder au niveau de la taille ?

Si vous avez une bonne défense, l'adversaire peut-il marquer un panier ?

Il n'est pas nécessaire de répondre à ces questions au début. Il s'agit de questions d'orientation à destination de l'éducateur/trice.



## BALLON EN L'AIR

DURÉE 15 MINUTES

### MATÉRIEL

Ballons de basket

### OBJECTIF DE L'EXERCICE

Se mettre rapidement en position défensive après différentes situations sur le terrain.

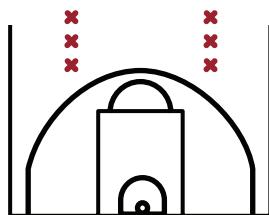
### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Cet exercice peut être réalisé à partir de différentes positions sur le terrain. Nous allons commencer par former des rangées près du panier.

L'éducateur/trice lance le ballon en l'air. Lorsqu'il/elle dit "go !", les premiers joueurs de chaque rangée se disputent le ballon. Celui ou celle qui attrape le ballon attaque, l'autre défend. Comme il s'agit d'une position proche du panier, les participants sont invités à garder leurs mains en l'air afin de gêner le tir de l'adversaire.

Cet exercice peut également être réalisé d'une position où le/la joueur/euse qui reçoit le ballon attaque depuis un endroit plus éloigné du panier. Le/la joueur/euse en défense commence alors les bras ouverts, à hauteur de taille. Plus il/elle s'approche du panier, plus ses bras se lèvent.

### DESCRIPTION GRAPHIQUE



### ADAPTATIONS POUR LES 13-14-15 ANS

Réduire les dribbles lors de l'attaque. Réaliser l'exercice partout sur le terrain.

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Exercice très intense. Les participants doivent se disputer le ballon lorsqu'il est encore dans les airs. Il s'agit d'une situation qui arrive souvent au basketball. Ils doivent rapidement se positionner pour défendre au mieux et au bon endroit.

Se battre pour le ballon est une situation fréquente au basketball. Vous devez être aggressif/ve pour obtenir le ballon.

### RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

Les participants doivent se sentir motivés.

Une bonne défense ne consiste pas seulement à défendre le panier. Il existe beaucoup de situations dans lesquelles une bonne défense n'empêche pas l'adversaire de marquer un panier. C'est pourquoi nous devons expliquer aux participants que tout ne dépend pas de nos efforts et de nos capacités. Il y a aussi des facteurs externes qui influencent le résultat de notre travail.



## ATTRAPE-BALLON

DURÉE 15 MINUTES

MATÉRIEL Ballons de basket

### OBJECTIF DE L'EXERCICE

S'entraîner aux échanges et aux transitions défensives.

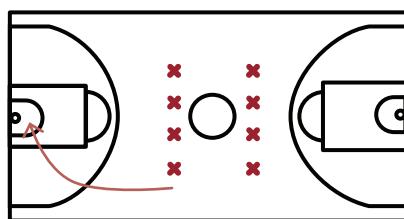
### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Pour cette activité, des binômes ou les plus petits groupes possibles sont formés. Ils disposent chacun d'un ballon.

Ils se placent au milieu du terrain, un joueur en face de l'autre. Les deux joueurs tiennent le même ballon. Lorsque l'éducateur/trice donne le signal, ils doivent se disputer le ballon. Ensuite, ils jouent en 1 contre 1.

Au fur et à mesure de l'exercice, le nombre de rebonds peut être limité.

### DESCRIPTION GRAPHIQUE



### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Commencer l'exercice en dribblant avec la main intérieure.

Marquer en ne marchant qu'un seul pas.

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Exercice très dynamique. Il faut tout de suite défendre lorsqu'on rate un panier ou une passe.

Exercice qui requiert beaucoup de concentration et une forte intensité.

Comme il y a 2 attaquants, s'ils exécutent la bonne option, ils laisseront facilement un(e) joueur/euse marquer un panier seul(e).

### RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

Avez-vous eu du mal à trouver la bonne situation?

Était-il nécessaire de faire preuve de solidarité?

Avez-vous apprécié donner votre aide? Avez-vous apprécié recevoir une passe qui vous a permis de vous retrouver seul(e) devant le panier?

Il s'agit des questions sur lesquelles doivent s'appuyer les réflexions finales de chaque exercice?



## QUI ATTAQUE?

**DURÉE** 20 MINUTES

**MATÉRIEL** Ballons de basket

### OBJECTIF DE L'EXERCICE

Apprendre à réagir, à défendre ou à mettre fin à une attaque rapidement.

### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

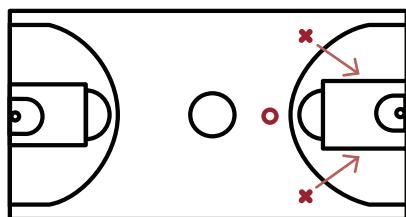
Un(e) joueur/euse ou l'éducateur/trice se place milieu de la ligne de la zone à 3 points. Son rôle est de passer la balle.

Le reste des participants forment deux rangées là où l'éducateur/trice place un cône.

Lorsque le/la passeur/euse donne le signal, les deux participants courent vers le panier. Le/la passeur/euse passe alors le ballon au/à la joueur/euse de son choix. Le/la joueur/euse qui reçoit la passe attaque, l'autre joueur/euse défend.

Il s'agit d'une situation de jeu très courante pour l'attaquant et le défenseur. Recevoir le ballon près du panier pour marquer en étant entouré(e) de défenseurs, ou avoir à défendre face à un(e) joueur/euse qui veut marquer.

### DESCRIPTION GRAPHIQUE



### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Les deux joueurs commencent l'exercice en position assise.

Les deux joueurs commencent l'exercice dos au panier.

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Exercice au cours duquel ils doivent réagir rapidement pour attaquer ou défendre, suivant s'ils reçoivent ou non la passe. Il s'agit d'une action ayant un temps de résolution très court, puisqu'ils n'ont pratiquement pas le temps de réfléchir.

Que ce soit à leur tour d'attaquer ou de défendre, ils doivent être prêts à maintenir une bonne position défensive ou prêts à recevoir la passe et marquer rapidement.

### RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

Il s'agit d'un exercice où les participants ont très peu de temps pour réagir, peu importe qu'ils attaquent ou défendent. C'est une situation fréquente sur le terrain mais aussi dans la vie de tous les jours.

Vous devez expliquer aux participants qu'ils doivent être préparés aux changements dans leur vie. Quelque chose peut très bien se passer, et soudainement mal tourner. Ou vice versa. Ils doivent se battre pour atteindre leurs objectifs et ne pas se laisser décourager.

## DERNIÈRE PARTIE

30 MINUTES

### RÉFLEXION SUR L'OBJECTIF PÉDAGOGIQUE DE LA SESSION

L'objectif de cet exercice de résolution de conflits est de représenter une situation, réelle ou hypothétique, tout en développant l'empathie.

### EXERCICE DE DYNAMIQUE DE GROUPE: JEU DE RÔLE

L'éducateur/trice expose une situation conflictuelle. Il peut s'agir d'une situation qui s'est déroulée au sein du groupe ou bien d'une situation imaginaire.

S'il s'agit d'un grand groupe et qu'il n'y a pas beaucoup de personnes impliquées dans la situation réelle, des volontaires sont invités à se manifester.

L'idée est que les volontaires changent de rôle. Mais avant, ils doivent prendre quelques minutes pour s'imprégner du personnage qu'ils vont jouer. Idéalement, l'éducateur/trice leur donne les caractéristiques des personnages qu'ils doivent jouer, oralement ou à l'écrit.

Ces volontaires jouent leur rôle, tandis que les autres participants les observent. Lorsqu'ils ont terminé, un débat est lancé entre ceux qui ont changé de rôle et ceux qui ne l'ont pas fait, afin de parvenir à un accord.

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Il s'agit d'une activité où l'éducateur/trice ne doit pas intervenir. Il/elle doit simplement guider l'activité et n'intervenir que si nécessaire.

Enfin, l'éducateur/trice propose une réflexion générale sur l'activité, où il/elle doit solliciter l'intervention des participants.

### ADAPTATIONS FOR 13- TO 15-YEAR OLD

No adaptations.



### INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES

#### CONTENU SUPPLÉMENTAIRE

La séance peut être complétée par les exercices 8 et 10 de la bibliothèque d'exercices.

## AMITIÉ

COMPÉTENCE/THÈME SPÉCIFIQUE La communication assertive

**PRINCIPAL OBJECTIF SPORTIF DE LA SESSION**

Concepts tactiques collectifs pour la défense et les situations de jeu.

**ÂGE** 10 - 12 ans

**MATÉRIEL** Ballons de basket, cônes, papiers et crayons

**DURÉE** 120 minutes

**LIEU** Terrain multisports

**PRINCIPAL OBJECTIF PÉDAGOGIQUE DE LA SESSION**

Apprendre à utiliser la communication assertive sur le terrain et en dehors. La communication dans le jeu.



## PREMIÈRE PARTIE

⌚ 10-15 MINUTES



### PRÉSENTATION DE LA SESSION

En tant qu'activité humaine, le sport n'échappe pas au besoin de communication. Pour comprendre les règles, travailler en équipe ou interagir avec les adversaires et le public, que ce soit par la parole, les signaux ou les gestes, la communication est omniprésente.

Pour cette raison, nous allons travailler la défense et différentes situations de jeu lors de cette session, de sorte que la communication soit un élément central de celles-ci.

### CONTENU SPORTIF DE LA SESSION



L'objectif sportif principal est de communiquer pendant le jeu. La communication pendant le jeu est très importante. Une équipe bien coordonnée et qui fait preuve d'une bonne communication a une meilleure défense. Ses membres s'entraident lorsque nécessaire de manière coordonnée. Lors de cette session, nous allons mettre le travail d'équipe à l'épreuve en travaillant la défense et différentes situations de jeu.



### MISE EN PRATIQUE DES VALEURS OLYMPIQUES PENDANT LA SESSION

Lors de cette session, la principale valeur olympique sur laquelle nous allons travailler est l'amitié, qui sera abordée sous l'angle de la communication assertive. La communication favorise le développement, la coopération et le travail coordonné.

Il est nécessaire de préciser que la communication en tant qu'outil de contact et d'interaction entre les humains va au-delà du sport. La capacité de communiquer à des niveaux aussi complexes que la langue et d'autres canaux a été à la base du développement de nos sociétés.



### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Comme pour les autres sessions, chaque session de ce bloc de basketball est divisée en trois parties.

#### PREMIÈRE PARTIE

Le double objectif de la session est expliqué, en mettant l'accent sur la communication assertive à la fois en attaque qu'en défense.

#### PARTIE PRINCIPALE

Nous allons proposer des exercices qui vont nous permettre de travailler sur ce double objectif lors de chacune des sessions.

#### DERNIÈRE PARTIE

Cela va nous permettre d'approfondir l'objectif en lien avec les valeurs présentées au cours de la session. La communication est essentielle. Il est important que les participants apprennent à demander le ballon, à dire le nom de la personne à qui ils vont passer le ballon, etc. En défense, ils doivent savoir communiquer lorsqu'ils demandent de l'aide et quand ils offrent la leur.

## PARTIE PRINCIPALE

70-80 MINUTES

### ♡ ÉCHAUFFEMENT + ATTRAPEZ-LE!

**DURÉE** 30 MINUTES

**MATÉRIEL** Ballons de basket

**OBJECTIF DE L'EXERCICE**

Préparer le corps, aussi bien physiquement que mentalement, à l'activité qui va suivre.

Échauffement de 15 min guidé par l'éducateur/trice :

- Course douce sur le terrain
- Mouvements articulaires
- Activations

#### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

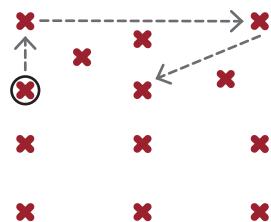
Le jeu se déroule dans une moitié de terrain.

Un participant s'échappe pendant que les autres tentent de l'attraper tout en se passant le ballon. Le ballon ne doit pas rebondir au sol.

Détails à corriger:

Les joueurs doivent avoir les jambes fléchies lorsqu'ils reçoivent le ballon. Cela va les aider à arrêter de courir lorsqu'ils reçoivent le ballon et les empêcher de faire des pas. Les passes doivent être rapides et ne doivent pas être feintes pour que le jeu soit le plus dynamique possible.

#### DESCRIPTION GRAPHIQUE



#### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Pas d'adaptation.

#### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

La communication est très importante dans cet exercice. Les joueurs doivent demander le ballon et prêter attention lorsqu'ils reçoivent la passe ou qu'un autre coéquipier reçoit le ballon. L'éducateur/trice doit corriger les participants lorsqu'ils ne nomment pas la personne à qui ils passent le ballon.

#### RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

Lorsqu'il y a beaucoup de joueurs sur un milieu de terrain, il peut être difficile pour les participants de savoir quand faire une passe et à qui faire une passe. C'est pourquoi la communication est importante. L'éducateur/trice doit insister sur ce point. À la fin de l'activité, posez les questions suivantes: Pensez-vous que si vous n'aviez pas communiqué, il aurait été plus compliqué d'attraper le/la joueur/euse qui s'échappe ? En quoi communiquer constamment vous a aidé?



## 2 CONTRE 1 + 1

DURÉE 15 MINUTES

MATÉRIEL Ballons de basket

### OBJECTIF DE L'EXERCICE

Attaquer en supériorité et en défense, défendre en infériorité.

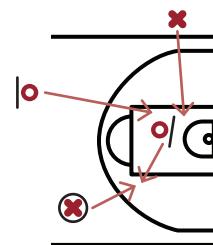
### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

La situation qui va être travaillée est très fréquente dans le basketball.

Le/la joueur/euse qui a le ballon a franchi la ligne de défense et attaque seul(e) en direction du panier. Mais le/la joueur/euse qui défend face à l'autre attaquant(e), qui démarre l'exercice un peu plus haut que la ligne de lancer franc, vient à son aide. Lorsque cela se produit, l'autre attaquant(e) est isolé(e) et coupe en direction du panier. Celui ou celle qui défend face au/à la joueur/euse qui coupe vers le panier est le/la défenseur/euse du/de la joueur/euse qui démarre l'exercice en faisant rebondir le ballon (celui/celle en haut de l'image).

Quand le/la défenseur/euse placé(e) sous le panier vient-t-il/elle à l'aide ? Lorsque son/sa partenaire défensif/ve crie "à l'aide". Il/elle doit alors répondre "j'arrive". Si le/la défenseur/euse n'appelle pas à l'aide, l'autre ne vient pas à son aide. Il est très important que les défenseurs communiquent entre eux.

### GRAPHIC DESCRIPTION



### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Lorsque les participants ont intégré cette action défensive, un(e) troisième attaquant(e) et un(e) troisième défenseur/euse peuvent être ajouté(es).

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Pour pouvoir défendre face à cette situation, il est très important que tous les défenseurs soient attentifs à leur propre rival et au reste des actions qui se déroulent sur le terrain. La communication est importante parce que l'équipe doit bien se comprendre. Si un(e) joueur/euse a besoin d'aide, le reste des participants doivent savoir réagir.

Il s'agit d'un exercice où le travail d'équipe, la défense et l'attaque en situation de supériorité sont travaillés. S'ils ne sont pas capables d'attaquer rapidement, ils perdent la supériorité.

### RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

L'importance de la communication en équipe.

Imaginez faire cet exercice sans pouvoir communiquer en défense.

Pensez-vous que ce serait facile pour vous ?

En quoi est-ce utile de communiquer ? Cela vous facilite-t-il la défense ?

Si un(e) coéquipier(e) commet une erreur, il est important d'observer et d'écouter ce que disent vos coéquipiers et la manière dont ils le disent.



## 3 CONTRE 2 + 1

**DURÉE** 15 MINUTES

**MATÉRIEL** Ballons de basket

### OBJECTIF DE L'EXERCICE

Attaquer la contre-attaque et comment conserver la contre-attaque avec un(e) joueur/euse de moins.

### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

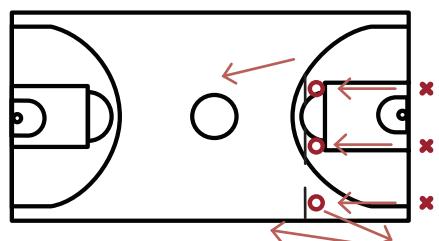
3 joueurs se placent sur la ligne de fond pour attaquer, et 3 joueurs se placent sur la ligne de lancer franc pour défendre.

L'éducateur/trice (E) a le ballon et décide de l'attaquant(e) à qui faire la passe. Lorsque celui/ celle-ci reçoit le ballon, il/elle commence à attaquer. Le/la défenseur/euse qui se trouve en face de lui/d'elle doit toucher la ligne de fond et se mettre rapidement en position de défense.

Si les attaquants se passent la balle rapidement et qu'ils marquent un panier, il s'agira d'un 3 contre 2. Si la défense parvient à contenir l'attaque, l'exercice commencera comme un 3 contre 2 et terminera en format 3 contre 3.

Les défenseurs, tant qu'ils sont 2, doivent se placer de telle sorte que l'un(e) d'entre eux fait pression sur le ballon et que le deuxième se trouve juste derrière lui/elle.

### DESCRIPTION GRAPHIQUE



### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Au lieu de placer 3 attaquants et 3 défenseurs, placez 2 attaquants et 2 défenseurs ou 4 attaquants et 4 défenseurs.

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Cet exercice a un double objectif. S'il y a deux éducateurs, le premier peut se concentrer sur l'attaque et le second sur la défense.

L'objectif des attaquants est de marquer de la manière la plus simple possible. Comme ils disposent d'un(e) joueur/euse supplémentaire, ils doivent en profiter.

En défense, l'un(e) d'entre eux doit faire un effort supplémentaire pour ses coéquipiers. Pendant ce temps, les deux autres doivent constamment communiquer pour savoir lequel/laquelle d'entre eux sera face au ballon et lequel/laquelle d'entre eux sera derrière. Lorsque le troisième défenseur rentre sur le terrain, il doit communiquer à ses coéquipiers comment ils sont positionnés afin que chacun d'entre eux défende du mieux possible.

### RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

Lorsque le ballon circule beaucoup, tout le monde s'amuse.

C'est pourquoi l'éducateur/trice doit demander aux participants ce qu'ils ressentent lorsqu'ils jouent un jeu solidaire et ce qu'ils ressentent lorsqu'ils jouent sans se passer le ballon.

La réflexion sur la communication assertive doit être faite en lien avec la défense. Sans communication, pensez-vous que vous défendriez dans le même ordre?



## 4 CONTRE 4

DURÉE 20 MINUTES

MATÉRIEL Ballons de basket

### OBJECTIF DE L'EXERCICE

Pratiquer les passes en mouvement

### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

#### Exercice de 4 contre 4

Les 4 attaquants se passent le ballon sans se déplacer. Les défenseurs se déplacent en fonction de l'endroit où se trouve le ballon.

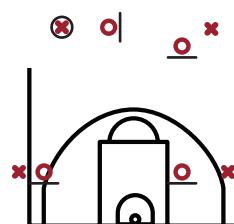
Lorsque l'éducateur/trice donne le signal, le/la défenseur/euse face au/à la joueur/euse qui a le ballon doit toucher la ligne de côté de terrain la plus proche avant de défendre et avant que les attaquants ne commencent à attaquer.

Sur les images 1 et 2, vous pouvez voir les différentes situations défensives avant que les attaquants n'attaquent et que l'éducateur/trice ne donne le signal.

Avant que l'éducateur/trice ne donne le signal d'attaquer, les attaquants se passent le ballon. Chaque fois qu'ils reçoivent le ballon, ils doivent le conserver pendant 2 secondes afin que les défenseurs puissent se positionner en fonction de l'endroit où se trouve le ballon.

Sur les images 1.1 et 2.1, vous pouvez voir comment ils doivent s'entraider en défense et la rotation qu'ils doivent effectuer.

### DESCRIPTION GRAPHIQUE



### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Limitez le nombre de rebonds.

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Exercice tactique défensif qui requiert la concentration de tous les participants et la communication entre tous. La communication en défense est essentielle.

Lors de l'attaque, ils doivent profiter de l'inconvénient de la défense et essayer d'attaquer en se passant rapidement le ballon.

### RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

Comme il s'agit d'un exercice où les défenseurs doivent réagir rapidement et communiquer entre eux, l'éducateur/trice doit demander aux participants: Qu'avez-vous ressenti quand votre coéquipier(e) vous a parlé de cette manière? Demanderiez-vous à ce qu'on vous parle différemment si vous faites une erreur? Pensez-vous que la façon dont vous vous adressez à vos coéquipiers est correcte? Souhaiteriez-vous qu'ils communiquent avec vous de la manière dont vous communiquez avec eux?

Ces questions vont amener les participants à réfléchir à s'ils sont à l'aise de communiquer avec leurs coéquipiers.

## DERNIÈRE PARTIE

30 MINUTES

### RÉFLEXION SUR L'OBJECTIF PÉDAGOGIQUE DE LA SESSION

Lors de cette session, nous avons travaillé sur la communication assertive, et appris aux participants que toutes les opinions peuvent être exprimées de manière respectueuse, sans offenser qui que ce soit et en évitant de générer des conflits. La communication assertive permet d'exprimer quelque chose à quelqu'un de manière honnête, sans faire de mal ou blesser la personne.

### EXERCICE DE DYNAMIQUE DE GROUPE : COMMUNICATION ET EXPLICATION

En binômes (l'éducateur/trice peut participer à l'activité) formés par l'éducateur/trice de manière aléatoire, les participants doivent expliquer à leur partenaire comment ils se sentent pendant 5 minutes. Lorsque tous les binômes se sont écoutés, chaque participant doit expliquer devant le reste du groupe et parler à la première personne de ce que ressent son/sa partenaire. Lors du premier exercice sur le respect, les interruptions ne sont pas tolérées car il s'agit d'un manque de respect envers les autres. Des sous-groupes sont formés en fonction de la taille du groupe.

L'éducateur/trice leur explique la notion de liberté et présente l'exercice.

En groupes, ils doivent réfléchir aux sujets suivants :

- Un moment dans ma vie où je me suis senti(e) libre.
- Un moment dans ma vie où je me suis senti(e) opprimé(e).
- Un moment dans ma vie où j'ai opprimé les autres.

Lorsque tous les membres de chaque sous-groupe ont partagé leurs expériences avec les autres, ils élaborent ensemble une définition du mot "liberté" et une autre pour "oppression". Tous les sous-groupes présentent leurs définitions et une discussion s'ensuit jusqu'à ce que les participants parviennent à un accord.

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

L'éducateur/trice doit relier ces aspects à la communication assertive. Pour cela, il/elle doit leur donner les conseils suivants :

- Utilisez un langage corporel positif et plein de confiance.
- Partagez des messages clairs : précis, objectifs, positifs et cohérents.
- Apprenez à dire non. L'usage du mot "non" doit être accompagné d'une explication sur les raisons du refus. Il n'est pas obligatoire de présenter ses excuses.
- Utilisez un ton ferme, clair et fort, mais ne criez pas.
- Présentez le sujet dont vous voulez parler et le résultat que vous souhaitez atteindre.
- Validez les sentiments et les sensations d'autrui.
- Récapitulez le point de vue de la personne avec qui vous communiquez.

### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Pas adaptation. Il s'agit d'un exercice dynamique qui peut être réalisé par des participants âgés de 10 à 15 ans.



### INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES

#### CONTENU SUPPLÉMENTAIRE

La session peut être complétée par les exercices 1 et 3 de la bibliothèque d'exercices.

**1<sup>ère</sup> Edition**



**ATHLETISME**



**VOLLEY-BALL**



**BEACH VOLLEY**

# **SESSIONS SPORTIVES BASKETBALL**



**EXCELENCE**

## L'EXCELLENCE

**COMPÉTENCE/THÈME SPÉCIFIQUE** La prise de décision

**PRINCIPAL OBJECTIF SPORTIF DE LA SESSION**

Apprendre à réagir aux différentes situations en 1 contre 1 comme aux actions plus complexes.

**ÂGE** 10 - 12 ans

**MATÉRIEL** Ballons de basket et cônes

**DURÉE** 120 minutes

**LIEU** Terrain multisports

**PRINCIPAL OBJECTIF PÉDAGOGIQUE**

**DE LA SESSION**

Apprendre à prendre de meilleures décisions pendant le jeu.



## PREMIÈRE PARTIE

⌚ 10-15 MINUTES



### PRÉSENTATION DE LA SESSION

La prise de décision dans le sport est un processus qui permet aux joueurs et aux autres membres d'une équipe ou d'une organisation sportive de choisir et d'adopter des solutions alternatives à la détection d'un problème qui peut affecter leurs actions compétitives dans le sport.

Lors de cette session, nous allons travailler sur la prise de décision à travers l'apprentissage du jeu. Nous allons aborder plusieurs activités lors desquelles les participants devront prendre des décisions en fonction de la façon dont le/la défenseur/euse agit.

### CONTENU SPORTIF DE LA SESSION



Nous allons poursuivre l'apprentissage du jeu, mais nous allons cette fois-ci introduire la notion de prise de décision. Les participants doivent savoir quand et pourquoi prendre certaines décisions et pas d'autres. C'est ce qui va leur permettre d'améliorer leur niveau de jeu. La technique ou s'ils marquent un panier important peu. Ce qu'il faut valoriser en tant qu'éducateur/trice, c'est la prise de décision pendant le jeu. C'est ce qui va les faire grandir en tant que joueurs.



#### MISE EN PRATIQUE DES VALEURS OLYMPIQUES PENDANT LA SESSION

Au cours de cette session, nous allons travailler sur la valeur olympique de l'excellence en mettant l'accent sur la prise de décision.

Pendant la session et lors des activités, l'éducateur/trice explique aux participants la différence entre faire une erreur et échouer.

Faire une erreur consiste à rater une passe ou manquer un panier. La faute tactique consiste, par exemple, à ne pas passer le ballon à un(e) coéquipier(e) démarqué(e), à passer le ballon à un(e) coéquipier(e) défendu(e) par un(e) adversaire, etc.



#### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Comme pour les autres sessions, chaque session de ce bloc de basketball est divisée en trois parties.

##### PREMIÈRE PARTIE

Le double objectif de la session est expliqué en mettant l'accent sur la prise de décision. Expliquez comment la prise de décision peut permettre d'améliorer son jeu et expliquez la différence entre l'erreur et l'échec.

##### PARTIE PRINCIPALE

Nous allons proposer des exercices qui vont nous permettre de travailler sur ce double objectif lors de chacune des sessions.

##### DERNIÈRE PARTIE

Cela va nous permettre d'approfondir l'objectif en lien avec les valeurs présentées au cours de la session.

## PARTIE PRINCIPALE

70-80 MINUTES

### ⌚ ÉCHAUFFEMENT + LES PORTES

**DURÉE** 30 MINUTES

**MATÉRIEL** Des ballons de basket et 3 cônes

#### OBJECTIF DE L'EXERCICE

Préparer le corps, aussi bien physiquement que mentalement, à l'activité qui va suivre.

#### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Échauffement de 15 min guidé par l'éducateur/trice:

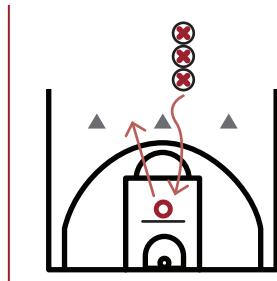
- Course douce sur le terrain
- Mouvements articulaires
- Activations

Le groupe est divisé en 2. Le premier sous-groupe s'aligne au milieu du terrain, le second forme une rangée sous le panier.

L'éducateur/trice place 3 cônes l'un à côté de l'autre. Les cônes doivent former 2 portes.

Lorsque l'éducateur/trice donne le signal, le/la premier(e) joueur/euse de chaque rangée s'élance vers les portes. Le/la joueur/euse placé(e) sous le panier (en défense) doit protéger l'une des portes. L'attaquant(e) doit attaquer en franchissant l'autre porte et faire un double pas. Il/elle doit décider s'il/si elle doit faire un changement de main (toujours faire rebondir le ballon avec la main la plus éloignée du/de la défenseur/euse) ou continuer avec la même main en changeant de rythme. Le même exercice est ensuite réalisé, mais avec un tir au panier à l'extérieur de la raquette

#### DESCRIPTION GRAPHIQUE



#### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Le/la joueur/euse qui défend la porte chasse l'attaquant(e) à travers la porte franchie par celui/celle-ci. L'attaquant(e) franchit la porte avec la pression exercée par le/la joueur/euse en défense.

#### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Il s'agit d'un exercice très dynamique où la prise de décision est importante.

Nous commençons par un simple exercice afin que les participants puissent mettre en pratique l'explication qui a été faite dans la première partie de l'exercice. L'objectif est de faire réagir les participants rapidement. L'éducateur/trice doit corriger les participants qui ne font pas le changement de main au bon moment..

#### RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

L'éducateur/trice doit être très compréhensif à l'égard des erreurs que peuvent faire les participants, puisqu'il s'agit des premières activités autour de la prise de décision. Cela peut provoquer des situations de saturation pour les participants. Petit à petit, ils deviendront plus confiants et l'éducateur/trice doit les y encourager.



## À TOI D'EN DÉCIDER

DURÉE 15 MINUTES

MATÉRIEL Ballons de basket

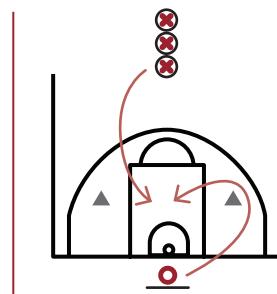
### OBJECTIF DE L'EXERCICE

Apprendre à prendre des décisions pendant le jeu.

### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Le groupe est divisé en 2. La moitié du groupe forme une ligne sous le panier (défenseurs) et la seconde moitié, qui dispose du ballon, forme une rangée sur la ligne de fond (attaquants). Deux cônes sont placés et l'éducateur/trice doit les placer plus ou moins loin selon les participants. L'activité démarre lorsque le/la joueur/euse sous le panier décide de s'approcher de l'un des cônes. L'attaquant(e) commence à attaquer lorsque le/la défenseur/euse sort. Il/elle doit choisir à partir de quel côté attaquer suivant le choix du/de la défenseur/euse. Il/elle doit toujours attaquer du côté opposé. Ainsi, la distance pour l'atteindre sera plus longue pour le/la défenseur/euse. Cela ne doit pas leur être expliqué au départ puisqu'ils doivent prendre leurs décisions eux-mêmes.

### DESCRIPTION GRAPHIQUE



### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

- 1) Le/la joueur/euse qui a le ballon commence immobile. Il/elle fait ensuite rebondir le ballon de la main opposée à la direction prise par le/la défenseur/euse.
- 2) Il/elle attaque en direction du/de la défenseur/euse, puis effectue un changement de main et de direction puis va marquer.

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Il s'agit d'un exercice où les joueurs doivent prendre la décision d'attaquer d'un côté ou de l'autre selon là où ils pensent avoir le meilleur avantage. Il est possible au début qu'ils aient envie d'attaquer avec leur main dominante. C'est là que l'éducateur/trice doit intervenir et expliquer pourquoi ils doivent attaquer d'un côté ou de l'autre.

### RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

L'éducateur/trice demande aux participants pourquoi ils ont choisi d'attaquer de tel ou tel côté? Savez-vous pourquoi vous avez marqué avec la main la plus éloignée du/de la défenseur/euse? Vous êtes-vous senti(e) nerveux/se avant d'attaquer?

## À L'AVEUGLETTE

**DURÉE** 15 MINUTES

**MATÉRIEL** Ballons de basket

### OBJECTIF DE L'EXERCICE

Attaquer en direction du panier sans savoir de quel côté le/la défenseur/euse va se diriger.

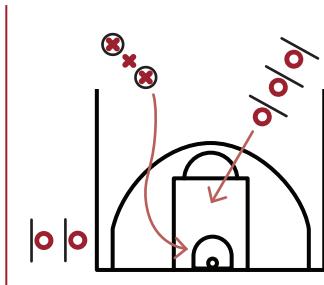
### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Pour cet exercice, le groupe est divisé en 3 sous-groupes. Une rangée dispose d'un ballon et se place dans le coin d'une moitié de terrain. Les deux autres rangées n'ont pas de ballon et défendent. L'une d'entre elles se place dans le même coin, et la deuxième se place en face de l'autre côté. Dans la rangée des attaquants, le second joueur n'a pas de ballon.

L'exercice commence lorsque le/la joueur/euse qui a le ballon commence à dribbler en direction du panier. Lorsqu'il/elle fait son premier rebond, le/la joueur/euse derrière lui (derrière le ballon) pointe du doigt l'une des deux rangées. L'attaquant(e) mène un 1 contre 1 avec le/la premier(e) joueur/euse de la rangée choisie.

Il/elle ne peut pas voir quelle rangée son/sa coéquipier(e) pointe du doigt. Il/elle doit réagir selon que le/la défenseur/euse sort à sa droite ou à sa gauche.

### GRAPHIC DESCRIPTION



### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Être forcé(e) de terminer son action sous le panier.

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Il s'agit d'un exercice présentant une situation de jeu réelle. Lorsqu'un(e) joueur/euse qui a le ballon est isolé(e), il est normal que des joueurs viennent pour défendre face à lui/elle. Cet exercice répond à cette situation. Il s'agit d'une situation dans laquelle il faut prendre une décision sur le côté vers lequel aller ou concernant un changement de main.

Les défenseurs doivent simplement être attentifs et observer si le/la 2e joueur/euse de la rangée d'attaquants pointe dans leur direction ou non.

### RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

L'éducateur/trice pose les questions suivantes:

Avant de commencer à jouer, savez-vous vers quel côté vous alliez attaquer ? Expliquez aux joueurs que les décisions qui ne dépendent pas d'eux, ne peuvent pas être prises par eux. Ils peuvent essayer ou vouloir aller dans une direction, mais doivent rester attentifs en cas de changement de dernière minute.



## TU DÉFENDS OU TU ATTAQUES?

**DURÉE** 20 MINUTES

**MATÉRIEL** Ballons de basket

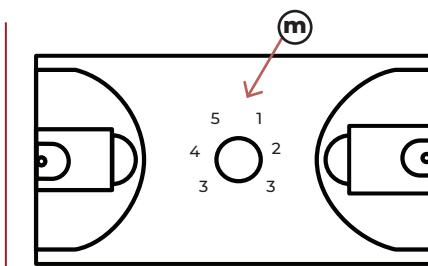
**OBJECTIF DE L'EXERCICE**

Pratiquer les passes en mouvement

### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

5 joueurs forment un cercle au milieu du terrain. L'éducateur/trice se place près d'eux avec le ballon. L'éducateur/trice décide à qui des 5 joueurs il/elle passe le ballon. Celui ou celle qui reçoit le ballon ainsi que les 2 joueurs qui ne sont pas à côté de lui/elle, attaquent. Les joueurs placés à la droite et à la gauche du/de la joueur/euse qui a le ballon défendent. Par exemple, si le/la joueur/euse 1 reçoit le ballon, les joueurs 3 et 4 attaquent à ses côtés, et les joueurs 2 et 5 défendent.

### DESCRIPTION GRAPHIQUE



### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Ajoutez autant de joueurs que de joueurs dans le groupe.

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Il s'agit d'un exercice où tous les participants doivent être très concentrés. Ils doivent être prêts car ils ne savent pas à qui l'éducateur/trice va passer le ballon. Qu'il s'agisse d'attaquer ou de défendre, ils doivent agir rapidement : Si c'est leur tour d'attaquer, ils doivent essayer de marquer des paniers aussi facilement que possible sans donner le temps à la défense de se préparer. Si c'est leur tour de défendre, ils doivent empêcher les attaquants de marquer des paniers.

C'est un exercice de réaction rapide. Mais avant de réagir, les participants doivent réfléchir pour savoir si c'est à leur tour d'attaquer ou de défendre.

### RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

Il s'agit de l'exercice le plus compliqué pour les participants. Dans le reste des activités consacrées à la prise de décision, il n'y a que 2 options. Toutefois, dans celle-ci, il y a diverses options. Cela peut créer la confusion chez les participants. C'est pourquoi l'éducateur/trice doit être conscient(e) de la difficulté supplémentaire et de l'assistance qu'il/elle doit fournir.

À la fin de l'activité, l'éducateur/trice propose une réflexion sur la vie quotidienne des adultes dans leurs villes/villages, sur l'ensemble des décisions qui doivent être prises constamment, sur la variété d'options disponibles et la difficulté de celles-ci.

## DERNIÈRE PARTIE

30 MINUTES

### RÉFLEXION SUR L'OBJECTIF PÉDAGOGIQUE DE LA SESSION

Lors de cette session, nous avons l'intention d'expliquer aux participants que, tout au long de notre vie personnelle et professionnelle, ainsi que dans le sport, nous devons prendre des décisions. Il s'agit de faire un pas dans une direction ou dans une autre afin de trouver des solutions ou des alternatives à un problème ou une situation qui l'exige. Pour cela, nous modifions et jouons avec différents facteurs qui vont forcer les participants à prendre telle ou telle décision, comme le temps, le nombre de réponses possible, etc.

### EXERCICE DE DYNAMIQUE DE GROUPE : JURY 13

Il reprend les mêmes rôles qu'un jury traditionnel : juge, jury, témoins, procureur, avocat de la défense, prévenu, etc. Il a les mêmes mécanismes qu'un procès.

Un "acte d'accusation" est préparé concernant une question donnée. Il indique pour quelle raison l'accusé est poursuivi. L'accusé représente le problème qu'il faut régler. Une fois l'acte d'accusation préparé, les rôles suivants sont répartis entre les participants : Un juge, 2 greffiers minute (prennent des notes sur les interventions), 5 à 7 jurés (rendent un verdict sur les notes des greffiers).

Le reste du groupe est divisé en 2 sous-groupes. L'un défend le prévenu, l'autre est contre lui. Le nombre de jurés, de témoins et autres peut varier en fonction du nombre de participants. Le groupe adverse nomme un procureur et prépare ses preuves et ses témoins. Les groupes se réunissent pour discuter et préparer leur participation à l'acte d'accusation. Le jury et le juge doivent examiner l'acte d'accusation en détail. Une fois les groupes constitués, le procès débute.

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

L'exercice est au départ guidé par l'éducateur/trice. Petit à petit, il/elle s'efface et laisse les participants poursuivent tous seuls suivant les rôles qu'ils se sont assignés et gérer ensemble le déroulement de l'activité.

- L'éducateur/trice ne doit intervenir que si nécessaire et doit s'assurer des points suivants :
- Reconnaissance et analyse du problème et de son contexte.
- Identification des critères.
- Génération créative d'alternatives pour les solutions possibles.
- Analyse et pesée des risques des options générées et de celles que nous serions enclins à utiliser.
- La décision pour celle considérée comme la meilleure option.
- Plan d'action pour le mettre en œuvre.
- Retour d'expérience et évaluation du résultat.

### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

L'éducateur/trice peut guider l'exercice sur un thème ou un autre, en fonction de la maturité des participants.



### INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES

#### CONTENU SUPPLÉMENTAIRE

La session peut être complétée par les exercices 2 et 4 de la bibliothèque d'exercices.

## L'EXCELLENCE

COMPÉTENCE/THÈME SPÉCIFIQUE L'effort

**PRINCIPAL OBJECTIF SPORTIF DE LA SESSION**

Apprendre le jeu par l'exercice, en passant du 1 contre 1 au 4 contre 4.

**ÂGE** 10 - 12 ans

**MATÉRIEL** Ballons de basket et cônes

**DURÉE** 120 minutes

**LIEU** Terrain multisports

**PRINCIPAL OBJECTIF PÉDAGOGIQUE**

**DE LA SESSION**

Apprendre le besoin d'effort dans le jeu et l'impact de l'effort individuel sur l'ensemble de l'équipe





## PRÉSENTATION DE LA SESSION

Dans cette session de basketball, des exercices vont être réalisés en lien avec les efforts spécifiques à ce sport. Dans le basket, on ne fait pas de pause avant que l'arbitre le décide. C'est pourquoi les exercices de double action (attaque et défense) permettent de garder les participants plus actifs. Nous allons continuer à apprendre différentes situations de jeu qui impliquent des efforts supplémentaires.

## CONTENU SPORTIF DE LA SESSION

Il s'agit de la dernière session où l'objectif sportif principal qui va être travaillé est l'apprentissage général du jeu. Pour cette session, il faudra que les participants aient appris et intériorisé différents aspects du jeu vus lors des sessions précédentes. Elle commencera avec un exercice en 1 contre 1 et se terminera par un exercice en 4 contre 4.



### MISE EN PRATIQUE DES VALEURS OLYMPIQUES PENDANT LA SESSION

Lors de cette session, nous allons travailler sur la valeur olympique de l'excellence et plus spécifiquement sur l'effort. Pour cela, il faut que chaque participant(e) comprenne pourquoi l'effort est nécessaire. L'effort doit être inculqué aux jeunes participants. Personne ne naît avec une capacité d'effort, de travail ou de sacrifice.

Pour que les participants aient envie de faire un effort, il faut suivre les points suivants:

- 1) Chercher de la motivation.
- 2) Se fixer des objectifs réalistes.
- 3) Valoriser la persévérance et le travail acharné.
- 4) Ne pas faire les choses pour eux.
- 5) Ne pas baisser les bras face à l'adversité.
- 6) Les rendre fiers de leur travail.
- 7) Être leur modèle.



### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Comme pour les autres sessions, celle-ci est divisée en trois parties:

#### PREMIÈRE PARTIE

Explication des objectifs de la session. Une réflexion sur l'effort sera menée. L'éducateur/trice explique les bénéfices qu'offre l'effort constant sur le plan individuel, mais aussi sur le plan collectif. Il/elle explique également que le manque d'effort d'un(e) participant(e) nuit au reste de l'équipe.

#### PARTIE PRINCIPALE

Les différents exercices sont expliqués et des indications sur les types de rebonds et de passes sont données.

#### DERNIÈRE PARTIE

Différentes situations propres au basket peuvent être visualisées, et les participants expliquent si les techniques et tactiques utilisées sont correctes ou non. Dans cette session, vous pouvez également présenter des scènes où l'effort est présent de différentes manières.

## PARTIE PRINCIPALE

70-80 MINUTES

### ÉCHAUFFEMENT + 1 CONTRE 1 SUR LE TERRAIN COMPLET

DURÉE 30 MINUTES

MATÉRIEL Ballons de basket

#### OBJECTIF DE L'EXERCICE

Préparer le corps, aussi bien physiquement que mentalement, à l'activité qui va suivre. Chaîne 2 efforts : 1 contre 1 moitié de terrain + 1 contre 1 terrain complet.

#### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Les participants doivent mémoriser les différents exercices d'échauffement. Ils doivent devenir autonomes.

##### 1. Échauffement

Première partie: Échauffement sans ballon animé par l'un(e) des participants:

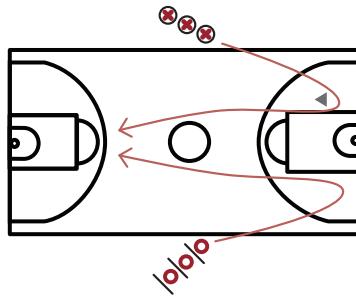
Proposez que l'un(e) des participants anime l'échauffement et rappelez-lui qu'il doit être composé d'exercices de:

- Course facile autour du terrain
- Mouvements articulaires, et plus spécifiquement des articulations sollicitées pour les rebonds et les passes
- Activations

À la fin de l'échauffement, un exercice en 1 contre 1 débute.

Les participants forment 2 rangées : l'une d'entre elles dispose d'un ballon, l'autre non. Les rangées se placent aux extrémités du milieu de terrain. L'exercice commence lorsque le/la joueur/euse avec le ballon décide d'attaquer. Il/elle doit être capable d'attaquer en 1 contre 1 sans que le/la défenseur/euse ne se retrouve en face de lui/d'elle. À la fin du 1 contre 1, le/la joueur/euse qui obtient le rebond (même si l'attaquant(e) a mis le panier) attaque en direction de l'autre extrémité du terrain.

#### DESCRIPTION GRAPHIQUE



#### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Définissez un handicap pour l'attaquant(e) lors du premier 1 contre 1. Par exemple, le/la défenseur/euse peut choisir quand commence le 1 contre 1.

#### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Lors du premier 1 contre 1, le/la défenseur/euse commence plus tard, car l'attaquant(e) choisit quand commencer. Même si l'éducateur/trice voit que le/la défenseur/euse n'y arrive pas, il/elle doit l'encourager à faire de son mieux. Lors du 1 contre 1 sur terrain complet, même si l'attaquant(e) l'emporte sur le/la défenseur/euse, ce/cette dernier(e) doit essayer de revenir face à lui/elle. Il est très important de les encourager à ne pas baisser les bras et à ne pas arrêter de défendre jusqu'à ce qu'un panier soit marqué.

#### RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

L'éducateur/trice doit les encourager à persévérer.

À la fin de l'exercice, posez les questions suivantes:

Comment vous sentez-vous lorsque vous vous trouvez à votre niveau d'effort maximum? Vous sentez-vous plus fort(e)? Si l'adversaire marque un panier, avez-vous le sentiment que vous avez fait un effort inutile?

Ces réflexions doivent se faire à voix haute.



## DANSER PENDANT 20 SECONDES

**DURÉE** 15 MINUTES

**MATÉRIEL** Ballons de basket et 2 cônes par rangée.

### OBJECTIF DE L'EXERCICE

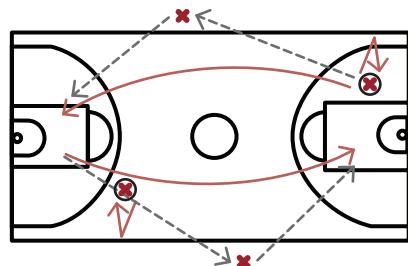
S'entraîner à la défense en 1 contre 1 pendant 10 secondes et lancer une contre-attaque.

### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Un cône est placé près de la ligne de lancer franc. Un(e) joueur/euse commence avec le ballon (attaque), l'autre commence sans ballon (défense). L'attaquant(e) doit se déplacer latéralement avec un rebond, et le/la défenseur/euse doit effectuer des déplacements défensifs et garder son corps face au ballon. Cela doit durer 20 secondes.

Lorsque l'éducateur/trice donne le signal, le/la joueur/euse avec le ballon le passe au/à la joueur/euse qui se trouve sur la ligne de lancer franc. Le/la joueur/euse en défense court jusqu'au panier pour recevoir une passe d'un(e) joueur depuis la ligne de côté de terrain et marquer un panier.

### DESCRIPTION GRAPHIQUE



### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Selon la capacité physique des participants, il est possible d'ajouter un handicap lors de la partie où le/la défenseur/euse commence à courir en changeant de rôle.

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Il s'agit d'un exercice qui demande une grande capacité physique. L'éducateur exige des participants un effort, mais doit tout de même s'adapter à eux/elles.

Il est nécessaire de demander un peu plus que ce que les participants peuvent faire. Cela les empêchera d'être trop à l'aise et ils seront toujours à la recherche de plus.

### RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

L'éducateur/trice encourage l'effort. Pour cela, il/elle doit trouver le moyen de motiver les participants et de les récompenser. Dans cet exercice, il/elle doit montrer aux défenseurs qu'après la défense vient l'attaque.

L'éducateur/trice peut poser les questions suivantes:

Vous êtes-vous sentis récompensés lorsque vous avez bien défendu? Vous êtes-vous sentis satisfaits individuellement?



## SI TU M'AIDES, JE T'AIDE

**DURÉE** 20 MINUTES

**MATÉRIEL** Ballons de basket

### OBJECTIF DE L'EXERCICE

Connaître le positionnement de terrain défensif et le soutien défensif.

### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Exercice en 2 contre 2 avec 2 passeurs.

Le/la joueur/euse avec le ballon et le/la joueur/euse de l'autre équipe sont les passeurs. 2 attaquants se placent dans les coins avec 2 défenseurs.

Les passeurs ne peuvent pas faire rebondir le ballon et ne peuvent pas bouger de leur position.

Ils doivent essayer de faire passer le ballon aux joueurs dans les coins pour attaquer le 2 contre 2.

Sur les images, vous pouvez voir comment la défense doit se positionner en fonction de l'endroit où se trouve le ballon. La défense sera plus ou moins près de l'attaquant(e) suivant la proximité du/de la joueur/euse avec le ballon.

Les défenseurs changent de position lorsque le ballon change de camp.

### GRAPHIC DESCRIPTION



### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Les joueurs qui jouent le rôle de passeurs peuvent faire rebondir le ballon, mais ils ne peuvent pas marquer. Cela rend la défense plus ciblée, car il y a davantage d'options de placement sur le terrain.

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Il s'agit d'un exercice où l'éducateur/trice peut aider activement la défense, en la guidant lorsqu'elle fait une erreur et en l'avertissant de ne pas changer de position lorsqu'il y a une passe.

Petit à petit, l'éducateur/trice donne davantage d'autonomie aux participants et n'intervient que lorsqu'ils ont commis une erreur ou pour féliciter leur effort.

### RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

La participation de plus d'un(e) joueur/euse en défense signifie que l'échec d'un des joueurs a des répercussions sur les résultats de deux joueurs. C'est pourquoi les questions posées aux participants peuvent porter sur eux-mêmes et sur leurs coéquipiers.

Êtes-vous confiant(e) concernant le soutien que va vous apporter votre coéquipier(e) si vous avez besoin d'aide?

Pensez-vous que votre coéquipier(e) se donne à 100 %?

Si un(e) participant(e) ne fournit pas assez d'effort, vous pouvez lui demander ce qu'il/elle penserait s'il/si elle se donnait à 100 % et que son/sa partenaire ne faisait pas d'effort?



## LES ROIS DU TERRAIN

**DURÉE** 20 MINUTES

**MATÉRIEL** Ballons de basket

### OBJECTIF DE L'EXERCICE

Mettre en pratique ce qui a été appris en jouant en équipe.

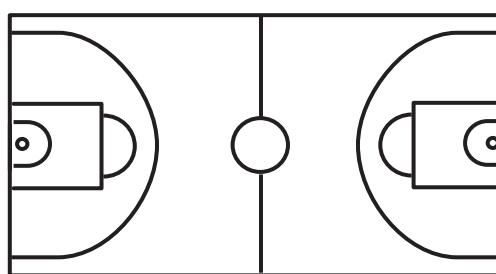
### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Le groupe est divisé en équipes de 3 ou 4 joueurs suivant le nombre de participants.

Des matchs de 7 points se déroulent sur une moitié de terrain. Chaque fois qu'une équipe perd, elle est remplacée par une autre équipe. L'équipe gagnante joue le prochain match.

### DESCRIPTION GRAPHIQUE

A compléter par l'éducateur



### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

L'activité doit s'adapter au nombre de participants et non à leurs âges. C'est une activité pour tous les âges.

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Lors de ces petits jeux, les joueurs doivent être en mesure de mettre en pratique ce qu'ils ont appris lors des sessions précédentes, à la fois en attaque et en défense. Ils doivent néanmoins faire preuve de davantage d'énergie et de dynamisme. L'effort sera hautement apprécié et encouragé et les participants ne baisseront pas les bras face à leurs adversaires.

### RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

Questions et réflexions de l'éducateur/trice:

Quels concepts techniques et pratiques vus lors des sessions précédentes avez-vous pu mettre en pratique?

Les sujets suivants peuvent également être abordés: le travail d'équipe, la communication, la solidarité, la communication assertive, l'inclusion, la tolérance, etc.

L'objectif de cette dernière réflexion sur l'activité est que les participants perçoivent l'utilité de tout ce qu'ils ont appris et comment l'effort est le facteur qui contribue à tout cela.

## DERNIÈRE PARTIE

30 MINUTES

### RÉFLEXION SUR L'OBJECTIF PÉDAGOGIQUE DE LA SESSION

Lors de cette session, nous voulons que les participants comprennent que l'effort va les aider à atteindre leurs objectifs. L'effort, c'est surmonter les difficultés pour atteindre des objectifs. L'effort est la réalisation d'une action énergique pour atteindre quelque chose. L'effort est étroitement lié à la persévérance et à la discipline.

### EXERCICE DE DYNAMIQUE DE GROUPE : L'HISTOIRE : LA FUSÉE DE PAPIER

Les participants s'assoient en cercle et l'éducateur/trice (ou l'un des participants) lit l'histoire suivante. Les participants doivent ensuite se demander s'ils ont déjà vécu une histoire similaire. Il était une fois un garçon dont le plus grand rêve était d'avoir comme jouet un fusée et de l'envoyer sur la lune. Mais il n'avait pas d'argent et ne pouvait pas en acheter une. Un jour, sur le trottoir, il trouva une boîte de ses fusées préférées. Mais au moment de l'ouvrir, il découvrit qu'elle ne contenait qu'une petite fusée en papier cassée.

L'enfant était dépité, mais il avait tout de même une fusée. Il commença alors à préparer un scénario pour son lancement. Pendant des jours, il récupéra de nombreuses feuilles de papier de toutes les tailles et de toutes les couleurs et mit tout son cœur à dessiner des étoiles et des planètes pour créer un ciel étoilé. Ce fut difficile, mais le résultat était si magnifique que le mur de sa chambre ressemblait à une fenêtre ouverte sur l'espace.

Lorsqu'il eut terminé, il put alors jouer avec sa fusée. Un jour, un camarade lui rendit visite, et à la vue des décors spectaculaires qu'il avait sous les yeux, proposa à l'enfant de lui échanger contre une véritable fusée. Fou de joie, ce dernier accepta sans hésiter.

Mais ensuite, alors qu'il jouait avec sa nouvelle fusée, son ancienne fusée et ses décors se mirent à lui manquer. Il réalisa alors qu'il préférait s'amuser avec les jouets qu'il avait mis du cœur et de l'enthousiasme à fabriquer.

Il commença alors à fabriquer ses propres jouets. Plus tard, il devint le fabricant de jouets le plus connu au monde.

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Il s'agit d'un exercice où les participants doivent valoriser leur effort et apprendre la valeur de l'effort. Ils ne doivent pas se focaliser sur le résultat, mais sur le processus.

### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

No adaptations.



### INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES

#### CONTENU SUPPLÉMENTAIRE

La session peut être complétée par les exercices 9 et 7 de la bibliothèque d'exercices.

## L'EXCELLENCE

COMPÉTENCE La résilience

**PRINCIPAL OBJECTIF SPORTIF DE LA SESSION**

Mettre en pratique tous les éléments du jeu appris jusqu'à présent. Appliquer les connaissances des techniques et tactiques apprises jusqu'ici

**ÂGE** 10 - 12 ans

**MATÉRIEL** Ballons de basket

**DURÉE** 120 minutes

**LIEU** Terrain multisports

**PRINCIPAL OBJECTIF PÉDAGOGIQUE DE LA SESSION**

Prendre conscience des difficultés de la vie par le jeu. Utiliser le jeu avec des exemples d'expériences vécues en les adaptant à l'environnement des participants



## PREMIÈRE PARTIE

⌚ 10-15 MINUTES



### PRÉSENTATION DE LA SESSION

Au début de cette session, les participants vont devoir mettre en pratique les concepts techniques et tactiques appris au cours des sessions précédentes. L'objectif sportif de cette session est que les participants jouent et s'amusent à mettre en pratique ce qu'ils ont appris, afin de renforcer leur capacité de résilience.

### CONTENU SPORTIF DE LA SESSION

L'objectif sportif principal de cette session est de jouer à divers jeux avant de réaliser des exercices dans des situations de jeu réelles.

Pour cela, les participants doivent avoir appris les différents concepts techniques et tactiques vus lors des sessions précédentes.



### MISE EN PRATIQUE DES VALEURS OLYMPIQUES PENDANT LA SESSION

Bien que nous devions présenter et garder en tête les 3 valeurs olympiques de base dans l'ensemble des sessions (respect, amitié et excellence), nous mettons ici l'accent sur l'excellence.

Lors de cette session, nous allons travailler sur la valeur olympique de l'excellence, et plus spécifiquement sur la résilience, c'est-à-dire la capacité à surmonter une situation difficile et à aller de l'avant. Les personnes résilientes ont la capacité de transformer les difficultés et les traumatismes en ressources pour leur avenir.



### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Chaque session de ce bloc de basketball sera divisée en trois parties.

#### PREMIÈRE PARTIE

Le double objectif de la session est expliqué et un rappel de ce qui a été travaillé et appris lors de la session précédente est fait. Il convient de rappeler aux participants qu'il ne leur reste que quelques séances et qu'ils doivent continuer à en tirer le meilleur parti possible.

#### PARTIE PRINCIPALE

Les exercices proposés vont nous permettre de travailler sur le double objectif de la session.

#### DERNIÈRE PARTIE

Une dynamique de groupe afin d'approfondir l'objectif en lien avec les valeurs présentées au cours de la session.

## PARTIE PRINCIPALE

70-80 MINUTES

### ÉCHAUFFEMENT + L'ARaignée

**DURÉE** 30 MINUTES

#### OBJECTIF DE L'EXERCICE

Préparer le corps, aussi bien physiquement que mentalement, à l'activité qui va suivre.

#### MATÉRIEL

Ballons de basket.

#### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

L'échauffement se composera de deux parties : un échauffement sans ballon et un avec.

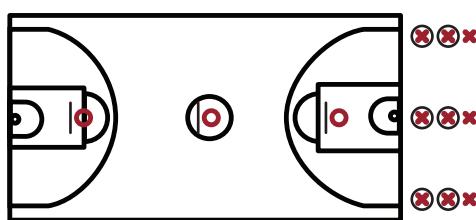
##### Échauffement guidé par l'éducateur

- Course douce sur le terrain
- Mouvements articulaires
- Activations

#### DESCRIPTION DU JEU DE L'ARaignée

Dans ce jeu, 1 joueur/euse se place sur la ligne de milieu de terrain, et deux autres joueurs se placent dans la continuité des lignes de lancer franc. Le reste des participants se placent au fond du terrain et forment 3 rangées. Ils disposent de ballons. Lorsque l'éducateur/trice donne le signal, le/la premier(e) joueur/euse de chaque rangée sort. Leur objectif est de se rendre sur la ligne de fond opposée sans être attrapés/touchés par les joueurs du milieu de terrain. S'ils sont attrapés, ils échangent leur rôle avec la personne qui les a touchés. Le/la joueur/euse qui a le ballon le passe au/à la coéquipier(e) qui se trouve sur la ligne et se place sur la ligne. Le/la joueur/euse qui était sur la ligne, prend le ballon et continue en direction de la ligne de fond en évitant les joueurs qui les attrapent. Les attrapeurs ne peuvent pas quitter les lignes. Le/la joueur/euse qui se trouve sur la ligne du milieu et les 2 autres qui se trouvent sur les lignes imaginaires dans la continuité des lignes de lancer franc.

#### DESCRIPTION GRAPHIQUE



#### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Réduisez le nombre de rangées de joueurs qui doivent commencer à dribbler. D'abord 2 rangées, puis 1.

#### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Il s'agit d'un exercice très dynamique lors duquel les participants doivent surmonter un obstacle. L'éducateur/trice peut nommer les obstacles comme bon lui semble. Cela peut être adapté aux circonstances propres à chaque environnement. Par exemple, il peut s'agir du COVID-19 que les participants doivent éviter.

#### RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

Réflexion sur la résolution des problèmes. Le fait qu'il y ait 3 attrapeurs signifie que, même si un problème ou une maladie est surmonté une fois, cela ne veut pas dire que l'on en est débarrassé. Ils doivent prendre les précautions nécessaires.

L'éducateur/trice doit solliciter la participation des participants.

Proposez des sujets et guidez la conversation.



## 1 CONTRE 1+1

DURÉE 15 MINUTES

### OBJECTIF DE L'EXERCICE

Attaquer le 1 contre 1 rapidement, sans quoi il se transformera en 1 contre 2.

### MATÉRIEL

Ballons de basket.

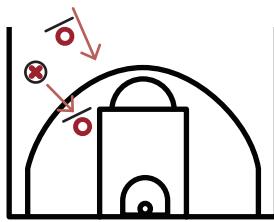
### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Dans cet exercice, 3 joueurs participent en même temps. Un(e) attaquant(e) commence avec le ballon derrière la ligne des 3 points. Un(e) défenseur/euse se place en défense sur la ligne de lancer franc, et un(e) deuxième dans la moitié du terrain.

L'exercice commence au coup de sifflet de l'éducateur/trice.

L'attaquant(e) commence à attaquer en 1 contre 1, et l'autre défenseur/euse arrive par-derrière. S'il/si elle attaque rapidement, il s'agit d'un 1 contre 1. S'il/si elle réagit trop lentement, le jeu se transforme en 1 contre 2.

### DESCRIPTION GRAPHIQUE



### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Forcer les attaquants à terminer leur action sous le panier.

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Il s'agit d'un exercice où l'objectif est d'attaquer rapidement le 1 contre 1, puisque si cela n'est pas fait, un(e) second(e) défenseur/euse vient en renfort.

### RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

L'éducateur/trice propose la réflexion suivante : Que se passe-t-il si je ne résous pas les problèmes au moment opportun et que je les laisse s'accumuler et continuer à revenir ? Il est important que les participants aient cette réflexion et recherchent des comparaisons avec les actions de leur vie quotidienne.

**DURÉE** 15 MINUTES

### OBJECTIF DE L'EXERCICE

Travailler en équipe pour être plus performant que les autres.

### MATÉRIEL

Ballons de basket.

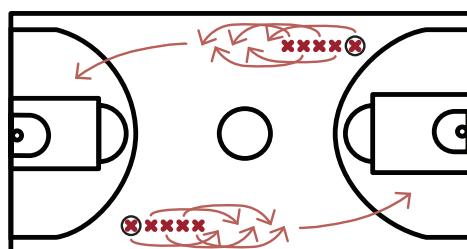
### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

2 équipes sont formées. Chaque équipe commence près d'un cône.

Le/la dernier(e) joueur/euse de chaque ligne dispose d'un ballon. Les participants doivent se passer le ballon jusqu'à arriver au panier. Comment vont-ils se passer le ballon?

1. Le/la dernier(e) joueur/euse passe le ballon au/à la joueur/euse devant lui au-dessus de sa tête et se place en tête de la rangée. Le/la joueur/euse avec le ballon va passer le ballon au/à la joueur/euse en face de lui sous ses jambes et se place en tête. Le/la suivant(e) passe le ballon au-dessus de sa tête et se place en tête. Une fois au-dessus de la tête, une fois sous les jambes, et ainsi de suite jusqu'à atteindre le panier et marquer.
2. Dans cette variante, ils passeront une fois à droite, une fois à gauche. Et ainsi de suite jusqu'à atteindre le panier et marquer.

### DESCRIPTION GRAPHIQUE



### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Faire les 2 mêmes exercices à nouveau, mais attraper le ballon avec une main seulement au lieu de deux.

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Il s'agit d'un exercice très dynamique qui peut être aussi très amusant. Avant de démarrer ce dernier exercice plus compétitif, nous allons effectuer une activité plus ludique. Il est important de chercher des moments de plaisir lors des activités.

Il s'agit d'une activité où l'ensemble du groupe doit participer et faire preuve d'une bonne communication. Si le ballon est perdu, les participants doivent le ramasser rapidement et continuer l'exercice.

### RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

Il s'agit d'une activité où les participants vont se passer le ballon très rapidement sur des distances très courtes et sans voir d'où vient la passe. C'est pourquoi la communication est très importante. Malgré cela, les participants peuvent perdre le ballon et se retrouver coincés. Ils doivent alors travailler en équipe et chercher des solutions rapides.

L'éducateur/trice demande:

Qu'avez-vous fait en cas de problème?

Avez-vous cherché des solutions rapides sans vous disputer ou sans chercher à savoir qui avait commis l'erreur?



**DURÉE** 40 MINUTES

### OBJECTIF DE L'EXERCICE

Compétition en groupes.

### MATÉRIEL

Ballons de basket.

### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

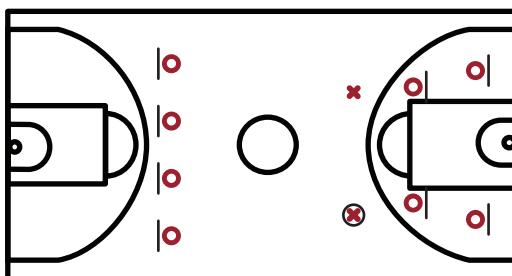
Exercice de compétition. Selon le nombre de participants, il peut être réalisé en format continu 3x3, en format continu 4x4 ou en équipe pour profiter de temps de repos et pour faire des changements avec les participants de la même équipe qui se reposent.

#### Exemple de format 4x4 :

4 joueurs se placent sur une moitié de terrain, 4 se placent sur l'autre et 4 se placent au milieu du terrain. Les 4 joueurs au milieu du terrain disposent d'un ballon et se tiennent prêts à attaquer l'un des côtés. S'ils marquent un panier lors du 4 contre 4, ils récupèrent le ballon et attaquent de l'autre côté. Si l'équipe en défense récupère le ballon, c'est cette équipe qui attaque de l'autre côté.

L'équipe qui marque le panier continue à attaquer jusqu'à ce que l'une des équipes en défense récupère le ballon.

### DESCRIPTION GRAPHIQUE



### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Adaptation en fonction du nombre de joueurs : Jusqu'à 5 contre 5 si possible.

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Les participants doivent comprendre qu'il faut mériter le droit d'attaquer. Ils doivent défendre convenablement pour avoir la possibilité d'attaquer. Lorsque c'est leur tour d'attaquer, ils doivent marquer pour pouvoir continuer à attaquer.

### RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

Les participants doivent comprendre qu'il faut mériter le droit d'attaquer. Ils doivent défendre convenablement pour avoir la possibilité d'attaquer.

Lorsque c'est leur tour d'attaquer, ils doivent marquer pour pouvoir continuer à attaquer.

L'éducateur/trice pose les questions suivantes:

- Vous êtes-vous sentis soutenus en tant qu'équipe pour battre ensemble les équipes adverses?
- Vous êtes-vous sentis surpassés par une équipe en particulier?

## DERNIÈRE PARTIE

20 MINUTES

### RÉFLEXION SUR L'OBJECTIF PÉDAGOGIQUE DE LA SESSION

Lors de cette session, nous avons travaillé sur la résilience. Dans le sport, la résilience est une excellente compétence qui permet de surmonter les difficultés. Il s'agit d'apprendre à surmonter les situations inattendues ou négatives de la bonne manière afin d'aller de l'avant. Le sport est idéal pour pratiquer cette compétence.

### EXERCICE DE DYNAMIQUE DE GROUPE: LE MASQUE DU SUPERHÉROS

Chaque participant(e) doit disposer d'un masque, d'un foulard ou d'une écharpe. L'objectif de ce jeu est d'attribuer un superpouvoir aux participants qui va leur permettre de résoudre un problème donné.

Déroulé du jeu: un masque est donné à chaque participant afin qu'il/elle se couvre les yeux. Une situation de conflit est ensuite exposée. L'éducateur/trice demande à chaque participant comment il/elle va résoudre ce conflit.

De nombreuses réponses sont ainsi exprimées. À la fin de l'exercice, l'éducateur/trice indique laquelle de ces options est la plus correcte ou la plus appropriée.

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Il s'agit d'une activité où les participants doivent réfléchir seul(es) à la résolution d'un problème. C'est également quelque chose qu'ils doivent faire au quotidien, plus ou moins rapidement. Pour cette raison, l'éducateur/trice ne doit intervenir que lorsque c'est nécessaire afin de leur donner une certaine autonomie.

### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Approcher une situation de conflits présentant davantage de difficultés avec plus de réflexion.



### CONTENU SUPPLÉMENTAIRE

La session peut être complétée par les exercices 5 et 6 de la bibliothèque d'exercices.

## L'EXCELLENCE

COMPÉTENCE/THÈME SPÉCIFIQUE La responsabilité

**PRINCIPAL OBJECTIF SPORTIF DE LA SESSION**

Mettre en pratique les concepts techniques et pratiques vues au cours des jeux.

**ÂGE** 10 - 12 ans

**MATÉRIEL** Ballons de basket, cônes, papier et stylos.

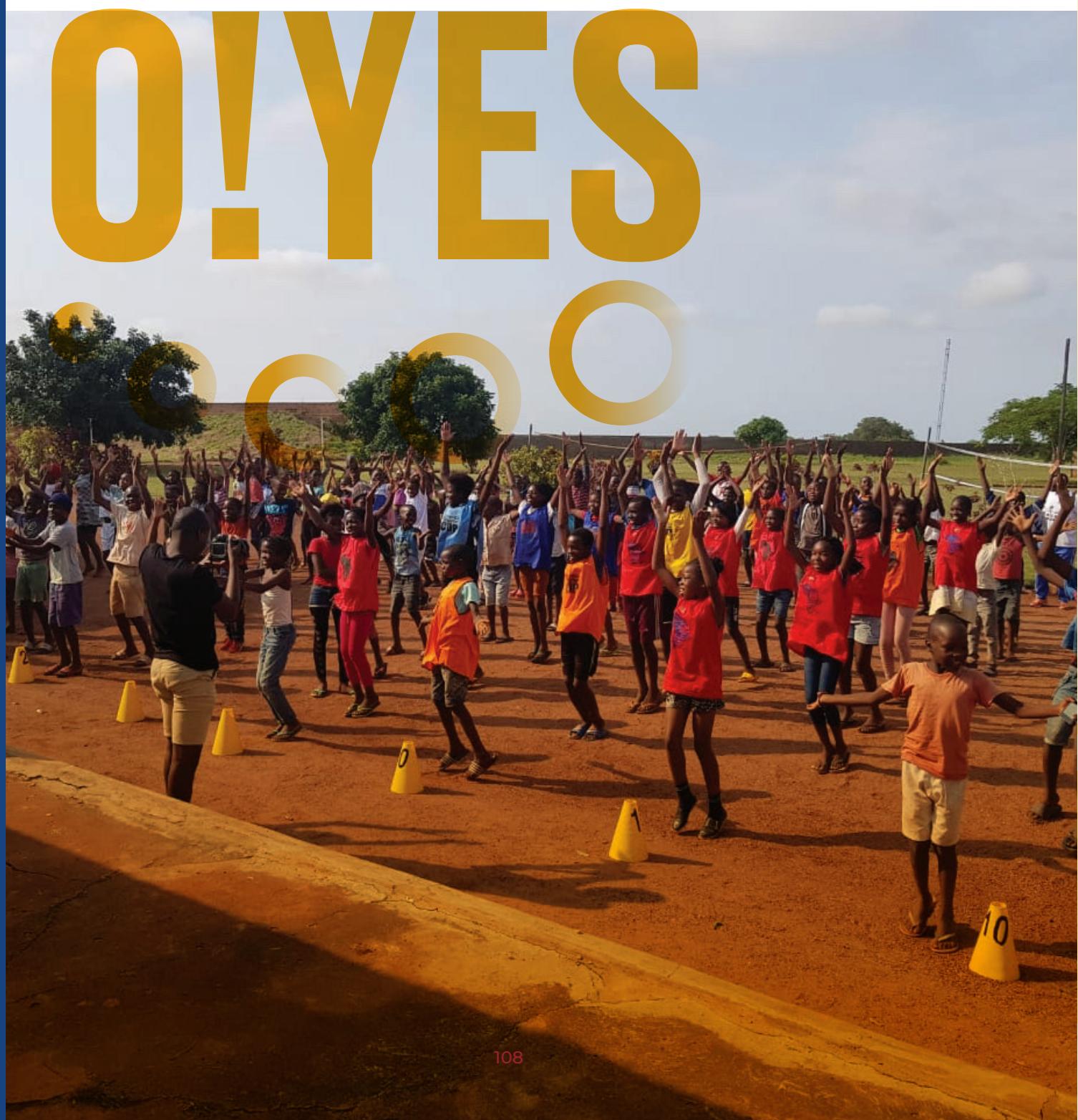
**DURÉE** 120 minutes

**LIEU** Terrain multisports

**PRINCIPAL OBJECTIF PÉDAGOGIQUE**

**DE LA SESSION**

Apprendre ce qu'est la responsabilité individuelle et collective dans le basketball.





## PRÉSENTATION DE LA SESSION

Dans cette session, nous allons continuer à pratiquer différentes formes du jeu. Comme il s'agit de l'une des dernières sessions, il est très important que les participants s'amusent. L'éducateur/trice doit être dynamique et s'assurer que les participants passent un bon moment. Comme pour le reste des sessions, un double objectif est visé. Le premier est le jeu en lui-même. Le second est le sens des responsabilités.

## CONTENU SPORTIF DE LA SESSION



L'objectif sportif principal est de mettre en pratique tout ce que les participants ont appris lors des sessions précédentes. Les participants doivent utiliser les différents rebonds, tirs, mouvements tactiques, etc. qu'ils ont appris. Il s'agit de situations réelles travaillées dans le cadre d'un jeu.



### MISE EN PRATIQUE DES VALEURS OLYMPIQUES PENDANT LA SESSION

Lors de cette session, nous allons travailler sur la valeur olympique de l'excellence et plus spécifiquement sur la responsabilité: l'un des aspects fondamentaux dans l'éducation sportive des jeunes athlètes. L'environnement sportif est l'endroit idéal pour apprendre la responsabilité, puisque les participants doivent faire preuve de responsabilité lors de chaque session d'entraînement et compétition. Chaque participant(e) assume un rôle directement lié à sa position sur le terrain. Chaque participant(e) doit assumer la responsabilité de ses tâches, fonctions, actions et même de ses coéquipiers. L'éducateur/trice doit expliquer, former, guider et apprendre aux participants à assumer leurs responsabilités. Il s'agit d'une opportunité d'apprentissage pour eux, car cela va leur permettre de faire face à leurs responsabilités et les préparer à transférer ces compétences dans d'autres domaines de leurs vies. Pour cela, il est essentiel que les participants acceptent les responsabilités qui vont de pair avec leurs rôles, et que chaque membre de l'équipe accepte le rôle que chaque coéquipier a. Enfin, chaque coéquipier(e) doit assumer son rôle au sein de l'équipe.



### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Comme pour les autres sessions, chaque session de ce bloc de basketball est divisée en trois parties. Toutes les parties ont pour but de continuer à travailler sur nos valeurs principales.

#### PREMIÈRE PARTIE

Le double objectif de la session est expliqué. Nous mettons l'accent sur la responsabilité individuelle et collective, et expliquons en quoi celle-ci peut nous aider dans notre environnement et notre vie de tous les jours. L'éducateur/trice explique également en quoi le sens de la responsabilité peut nous aider dans le jeu.

#### PARTIE PRINCIPALE

Les exercices proposés vont nous permettre de travailler sur le double objectif de la session. Introduire la notion de responsabilité dans le jeu va permettre aux participants de rivaliser les uns avec les autres.

#### DERNIÈRE PARTIE

Une dynamique de groupe afin d'approfondir l'objectif en lien avec les valeurs présentées au cours de la session.

## PARTIE PRINCIPALE

70-80 MINUTES

### HEART **ÉCHAUFFEMENT + PROTÉGER LE TRÉSOR**

**DURÉE** 25 MINUTES

**MATÉRIEL** Ballons de basket

#### OBJECTIF DE L'EXERCICE

Préparer le corps, aussi bien physiquement que mentalement, à l'activité qui va suivre. Cet exercice va permettre de s'entraîner au blocage de rebond.

#### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Échauffement de 15 min guidé par l'éducateur/trice:

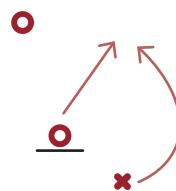
- Course douce sur le terrain
- Mouvements articulaires
- Activations

Dans cet exercice, un(e) attaquant(e) veut obtenir le trésor, et une(e) défenseur/euse doit l'empêcher de l'atteindre pendant 6 secondes. Le ballon est le trésor.

Le/la défenseur/euse doit bloquer l'attaquant(e) avec son dos, les jambes fléchies et les pieds écartés, comme s'il/si elle bloquait le rebond. Mais cette fois, pas de tir au panier. Le ballon commence au sol.

Suivant le nombre de ballons disponibles, formez des binômes, des trios, des quatuors, etc. Deux participants réalisent l'exercice, le reste les observe.

#### DESCRIPTION GRAPHIQUE



#### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Réalisez l'activité pendant 10 secondes.

#### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Il s'agit d'un jeu amusant pour l'ensemble des participants lors duquel ils pratiquent le rebond.

Il s'agit d'un concept de basket qui peut être pratiqué collectivement, mais la responsabilité de chaque participant est individuelle.

L'éducateur/trice encourage la compétitivité.

#### RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

L'éducateur/trice encourage le dialogue avec les questions suivantes:

Comment vous êtes-vous sentis lorsque vous avez assumé la responsabilité de votre défense, mais pas les autres?

Comment vous sentez-vous si vous faites un effort pour bloquer le rebond et vos coéquipiers ne le font pas?

Ces émotions sont celles qui doivent vous faire sentir responsables du blocage du rebond. Puisque le rebond vient après avoir fait un effort défensif qui se termine lorsqu'ils obtiennent le rebond.



## 2 X 2 EN MOITIÉS

**DURÉE** 20 MINUTES

### MATÉRIEL

Ballons de basket et cônes (pour diviser le terrain si nécessaire)

### OBJECTIF DE L'EXERCICE

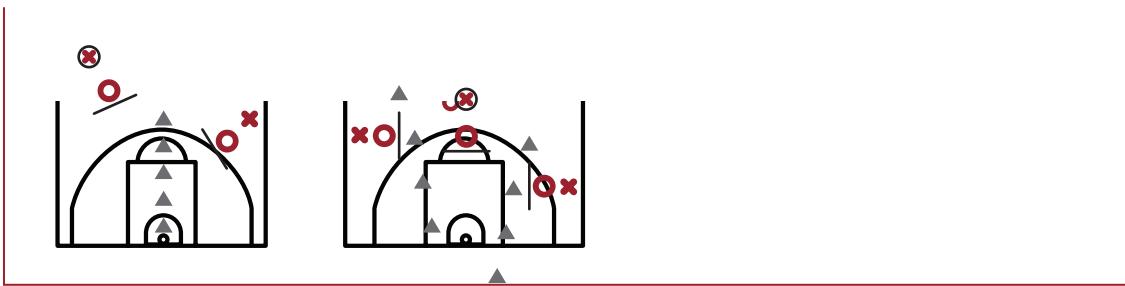
Apprendre que la responsabilité individuelle affecte le reste de l'équipe.

### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Il s'agit d'un exercice en 2 contre 2 avec des limitations d'espace. Un(e) attaquant(e) et un(e) défenseur/euse se placent dans chaque quart de terrain. Ils ne doivent pas passer le ballon à l'autre quart.

Chaque défenseur/euse doit défendre face à son attaquant(e) de manière individuelle. Les attaquants ne peuvent pas passer le ballon à l'autre quart de terrain non plus, mais ils peuvent se passer le ballon l'un l'autre.

### DESCRIPTION GRAPHIQUE



### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Réduisez l'espace et réalisez l'exercice avec 3 attaquants et 3 défenseurs.

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

En jeu réel, tous les participants doivent aider leurs coéquipiers en défense peuvent se déplacer sans restriction en attaque. Lors de cette activité, ils vont améliorer leur sens de la responsabilité individuelle. S'ils font leur part, l'équipe entière en profitera. D'autre part, s'ils ne font pas ce qui est attendu d'eux, l'équipe va en pâtir.

### RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

Cette activité est un exemple clair que l'effort et le résultat de l'activité de chaque participant ont un impact sur le reste de l'équipe. Les participants doivent en prendre conscience.

Exemples de questions à poser:

Vous sentez-vous fiers de vous lorsque vous réalisez une action individuelle qui a un impact positif sur les autres?

Et lorsqu'il s'agit d'un impact négatif? Comment vous sentez-vous?

Le fait d'avoir des responsabilités individuelles vous fait-il ressentir de la pression ou vous motive-t-il?



## COMPÉTITION PAR ÉQUIPES

**DURÉE** 40 MINUTES

**MATÉRIEL**

Ballons de basket, papier et stylos

**OBJECTIF DE L'EXERCICE**

Concourir par équipes

### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Suivant le nombre de participants, organisez un 2 contre 2, un 3 contre 3 ou un 4 contre 4 sur une moitié de terrain.

De préférence, formez 6 équipes et appliquez le format de compétition suivant:

	<b>GROUP A</b>	<b>GROUP B</b>
1er match	1 v 2	4 v 5
2e match	3 v 1	6 v 4
3e match	2 v 3	5 v 6

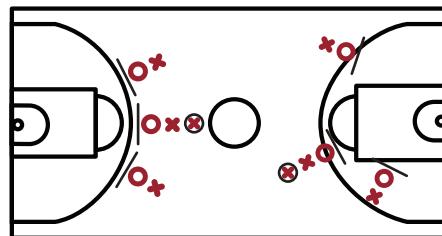
Les deux équipes en troisième position s'affrontent pour la cinquième et sixième positions.

La première du groupe A et la seconde du groupe B jouent une demi-finale. La seconde du groupe A et la première du groupe B jouent l'autre demi-finale. Les 2 équipes qui perdent la demi-finale jouent pour la troisième et quatrième place. Les 2 équipes qui gagnent les demi-finales jouent en finale. Si la compétition se joue au format 4 équipes:

<b>ROUND 1</b>	<b>ROUND 2</b>	<b>ROUND 3</b>
1 v 2	1 v 3	1 v 4
3 v 4	2 v 4	2 v 3

La première équipe classée joue une demi-finale contre la quatrième classée, et la seconde contre la troisième classée. Les perdants de la demi-finale jouent pour la troisième et quatrième place et les vainqueurs de la demi-finale jouent pour la première et seconde place.

### DESCRIPTION GRAPHIQUE



### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Aucune adaptation en fonction de l'âge.

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

La forme de la compétition peut être adaptée au nombre de participants. Si 2 moitiés de terrain sont disponibles, des matchs plus longs peuvent être joués (4 ou 5 minutes). Si un seul demi-terrain est disponible, les matchs peuvent durer 3 minutes seulement.

### RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

Pendant la compétition, l'éducateur/trice doit encourager la compétitivité et pousser les participants à le/la suivre.

Il/elle doit aussi corriger les mouvements techniques et tactiques des participants sans arrêter le jeu. À la fin de la compétition, l'éducateur/trice félicite l'équipe ou les participants qui ont fourni le meilleur effort et qui ont essayé de mettre en pratique ce qu'ils ont appris lors des sessions précédentes. Essayez toujours de faire un retour positif et une critique constructive.

## DERNIÈRE PARTIE

30 MINUTES

### RÉFLEXION SUR L'OBJECTIF PÉDAGOGIQUE DE LA SESSION

Les participants à cette session doivent expérimenter ce que cela signifie de prendre leurs responsabilités, une compétence fondamentale dans l'éducation sportive.

Une personne responsable est consciente de ses obligations et agit conformément à celles-ci. Dans les sports collectifs, avoir tout donné le jour précédent ne suffit pas. Aujourd'hui, vous devez à nouveau être responsable de votre amélioration individuelle et collective.

### EXERCICE DE DYNAMIQUE DE GROUPE: LE BALLON D'OR

Tous les participants sont placés en ligne, et font tous face à la même direction (un mur ou un tableau noir). Ils doivent être positionnés de telle sorte qu'ils ne se bloquent pas mutuellement. Chaque participant(e) a quelqu'un à sa droite et à sa gauche. Si le groupe est plus nombreux, les participants peuvent former deux lignes parallèles, l'une devant et l'autre derrière.

L'éducateur/trice donne les consignes suivantes: "À partir de maintenant, personne ne parle, ne rit ou ne regarde sur les côtés et derrière. Nous devons concentrer et unir nos regards sur un seul point du mur / du tableau (qui est dessiné). Le point représente le bouton qui fournira de l'eau et de la nourriture aux pays les plus sous-développés, et il ne peut être activé qu'avec les yeux de tout le monde en même temps. Si quelqu'un cesse de regarder le bouton, les fournitures nécessaires à ces pays cesseront automatiquement d'être distribuées."

Ensuite, l'éducateur/trice se tient derrière la ligne et répète le slogan de départ, en s'assurant que le silence est maintenu, et rappelant à chacun(e) la responsabilité implicite de l'action entreprise. L'exercice n'a pas de durée déterminée: il se termine lorsqu'une personne se rebelle ou perd sa motivation et arrête de fixer le point indiqué. Toutefois, afin de faire un effort raisonnable, il est recommandé que l'exercice ne dure pas plus de 15 minutes.

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Cet exercice met l'accent sur l'effet de la responsabilité partagée qui existe dans un groupe, sur la manière dont le petit effort et la participation de chacun des membres sont indispensables pour le résultat final.

À la fin de l'exercice, il est conseillé de prendre un moment de réflexion pour évaluer comment chacun s'est senti, si les participants se sont sentis considérés au sein d'une équipe, s'ils reconnaissent de leur plein gré avoir perdu le fil et arrêté et regarder, s'ils ont essayé de se décharger de cette tâche sur un(e) autre, etc. Il est important d'observer combien de fois la personne qui abandonne la première, au fond, pense que son effort n'est pas si indispensable, qu'il sera à peine remarqué, et que l'effort des autres coéquipiers le compensera. La question suivante est ensuite posée à voix haute: "Et si tous les participants avaient pensé la même chose et avaient placé la responsabilité sur les autres, que se serait-il passé ?

### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Pas d'adaptation.



### INFORMATIONS NÉCESSAIRES

Pour cette session, côté sportif, il est indispensable d'avoir une bonne connaissance technique de la passe, du rebond et du tir, ainsi qu'une connaissance tactique de l'attaque et de la défense.

### INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES

La session peut être complétée par les exercices 9 et 1 de la bibliothèque d'exercices.

## L'EXCELLENCE

**COMPÉTENCE/THÈME SPÉCIFIQUE** La résolution de problèmes

**PRINCIPAL OBJECTIF SPORTIF DE LA SESSION**

Mettre en pratique tous les éléments du jeu appris jusqu'à présent. Appliquer les connaissances des techniques et tactiques apprises jusqu'ici.

**ÂGE** 10 - 12 ans

**MATÉRIEL** Ballons de basket

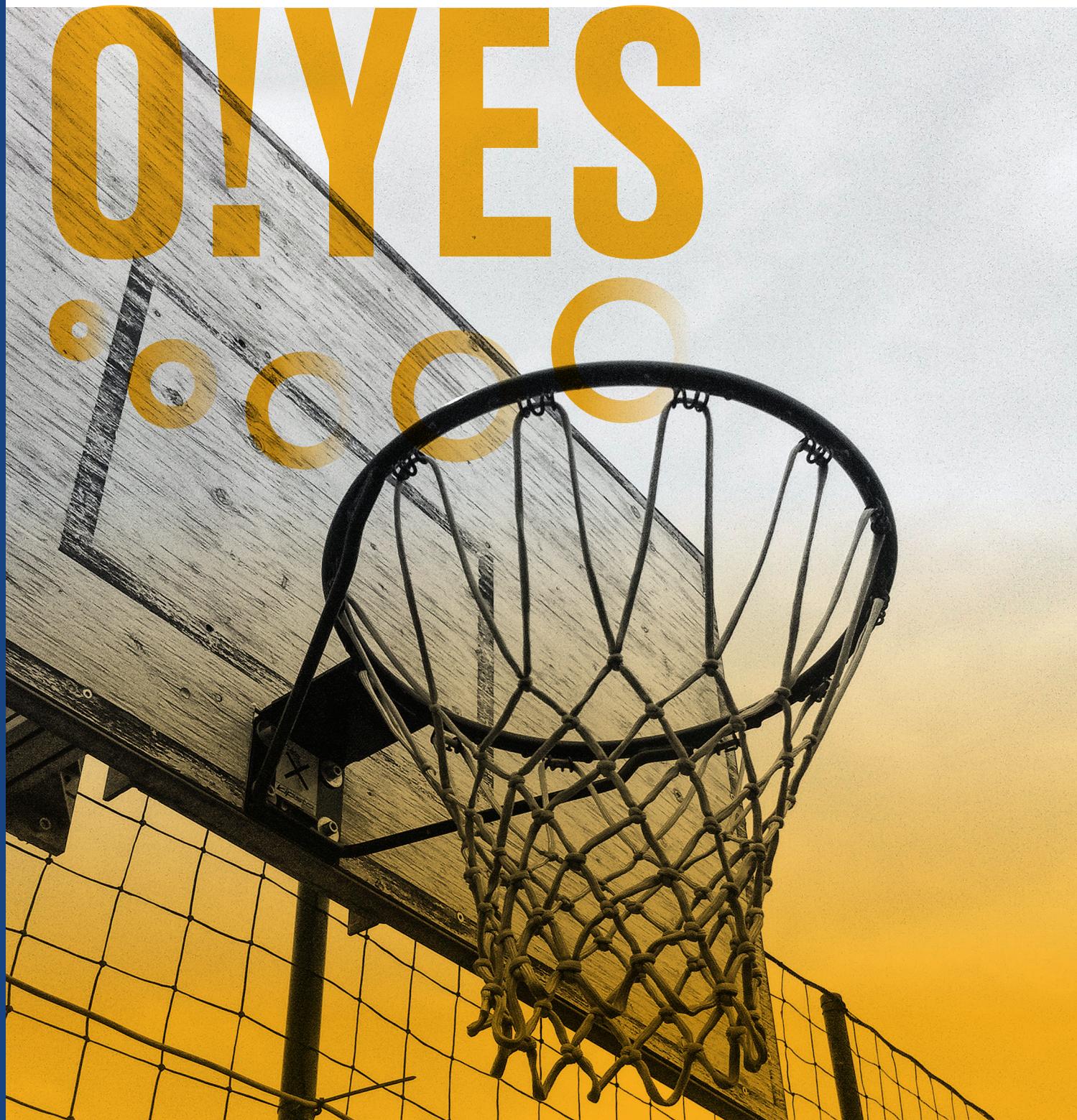
**DURÉE** 120 minutes

**LIEU** Terrain multisports

**PRINCIPAL OBJECTIF PÉDAGOGIQUE**

**DE LA SESSION**

Apprendre à résoudre les conflits par l'écoute et le dialogue.





## PRÉSENTATION DE LA SESSION

Dans cette dernière session de basket, nous allons travailler sur les différentes façons de jouer au basket, et nous allons travailler sur la valeur de l'excellence grâce à la résolution de problèmes.

Comme il s'agit de la dernière session pour ce sport, l'éducateur/trice peut rappeler tout ce qui a été appris jusqu'à présent, avec des démonstrations des participants: types de rebonds, de passes, feintes, tir au panier, le double pas, etc.

L'éducateur/trice peut lancer une réflexion sur les problèmes que nous pouvons rencontrer dans le basket et sur la façon de les résoudre. Quelle est la meilleure manière de résoudre un conflit? Lorsque vous vous mettez en colère, écoutez-vous l'autre personne ou fermez-vous votre esprit?

## CONTENU SPORTIF DE LA SESSION

Dans cette dernière session, nous allons travailler sur les différents jeux de basket.

Pour cela, il est essentiel que les participants connaissent les techniques et tactiques du sport.

Avant de commencer, l'éducateur/trice peut demander aux participants de former un demi-cercle et de réaliser des démonstrations des différentes techniques et tactiques apprises lors des sessions précédentes.



### MISE EN PRATIQUE DES VALEURS OLYMPIQUES PENDANT LA SESSION

Lors de cette session, nous allons travailler sur la valeur olympique de l'excellence et plus spécifiquement sur la résolution de problèmes.

Il y a beaucoup de gens qui influencent ou peuvent influencer un joueur. Dans le basketball, comme dans tout contexte social au sein duquel différentes personnes sont impliquées, des conflits peuvent survenir. Il peut s'agir de désaccords, de situations désagréables ou du mécontentement de certaines personnes. Ce sont des questions humaines inévitables, mais elles sont nécessaires pour progresser. Afin de l'aborder d'une manière qui soit enrichissante et non destructrice, il est important que de telles questions ne se produisent pas de manière répétitive ou prolongée. L'idéal est de maintenir un bon flux de communication et des connaissances des différentes personnes qui composent l'équipe, directement ou indirectement. Atteindre cette structure de communication optimale peut être préventif, mais elle n'empêche pas l'apparition de conflits.

Il est essentiel de ne pas nier les conflits : les tabous ne font que les faire grandir et compliquent leur résolution. Il est important de réfléchir au moment idéal pour faire face au conflit. Il n'est pas toujours facile de distinguer quand il est temps de le faire et cela dépend beaucoup du type de conflit et des personnes impliquées, de sorte que les conseils d'un professionnel peuvent aider dans la gestion de telles situations en particulier.



### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

Comme pour les autres sessions, chaque session de ce bloc de basketball est divisée en trois parties.

#### PREMIÈRE PARTIE

Le double objectif de la session est expliqué, en accordant plus d'importance à la résolution des conflits en matière d'attaque et de défense. Pour cela, il est nécessaire que les participants aient assimilé les différentes valeurs que nous avons expliquées lors des sessions précédentes. Si tel est le cas, cette session permettra d'appliquer ce que nous avons appris précédemment. Nous allons nous y exercer au travers du jeu.

#### PARTIE PRINCIPALE

Les exercices proposés vont nous permettre de travailler sur le double objectif de la session.

#### DERNIÈRE PARTIE

Une dynamique de groupe afin d'approfondir l'objectif en lien avec les valeurs présentées au cours de la session.

En règle générale, beaucoup de gens vivent le conflit avec intensité, provoquant en eux une attitude défensive, soit de retrait, soit d'agressivité. Dans la plupart des cas, il y a une plus grande radicalisation et polarisation des points de vue lorsqu'il s'agit de concilier et d'approcher des positions.

## PARTIE PRINCIPALE

70-80 MINUTES

### HEART **ÉCHAUFFEMENT + JEU DE 10 PASSES ET TIRS**

**DURÉE** 30 MINUTES

**MATÉRIEL** Ballons de basket

#### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Échauffement de 15 min guidé par l'éducateur/trice:

- Course douce sur le terrain
- Mouvements articulaires
- Activations

Échauffement au ballon dirigé par un(e) participant(e):

- Passe
  - Rebond
  - Tir
  - Vol de ballon
- Jeu en 10 étapes et tir au panier  
Le groupe est divisé en 2 équipes. Les équipes doivent se faire 10 passes sans que le ballon ne tombe au sol. Il est interdit de faire rebondir le ballon ou de se déplacer avec celui-ci dans les mains, mais vous pouvez réaliser 2 pas et faire un pivot.

#### OBJECTIF DE L'EXERCICE

Préparer le corps, aussi bien physiquement que mentalement, à l'activité qui va suivre.

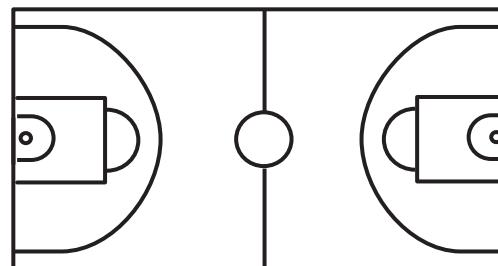
Une fois les 10 passes réalisées, l'équipe tente de marquer un panier (davantage de passes peuvent être réalisées si vous souhaitez que les participants se rapprochent davantage du panier). Un panier vaut 1 point.

Si le ballon tombe au sol ou est touché par un(e) joueur/euse de l'équipe adverse, le ballon change d'équipe.

Une fois le ballon tiré, l'équipe adverse tire à son tour. Toutefois, l'équipe qui obtient le rebond recommence à faire ses 10 passes.

#### DESCRIPTION GRAPHIQUE

A compléter par l'éducateur



#### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Une règle empêchant le ballon de retourner dans les mains du/de la joueur/euse ayant marqué ou obligeant tous les participants à toucher le ballon avant de marquer peut être ajoutée.

#### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

L'éducateur/trice et les participants se corrigent mutuellement s'ils sentent qu'ils n'exécutent pas correctement une technique.

#### RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

Qu'avez-vous ressenti quand vous avez tiré et n'avez pas marqué un panier?

Y a-t-il eu un conflit avec un(e) coéquipier(e) pour ne pas avoir passé le ballon ou pour avoir tiré tout le temps? Comment l'avez-vous résolu?

Comment vous êtes-vous organisés?

Comment avez-vous réagi lorsqu'un(e) coéquipier(e) a échoué?

Pensez-vous que c'est le meilleur façon de procéder?

Est-il préférable de se mettre en colère contre le/la coéquipier(e) ou de l'encourager à faire mieux la prochaine fois?



## TOURNOI DE BASKET 2X2 ET 3X3 AVEC ACCORDS

**DURÉE** 50 MINUTES

**MATÉRIEL** Ballons de basket

### OBJECTIF DE L'EXERCICE

Mettre en pratique ce qui a été appris, au niveau technique et tactique, lors des sessions précédentes de basketball.

### DESCRIPTION OF THE ACTIVITY

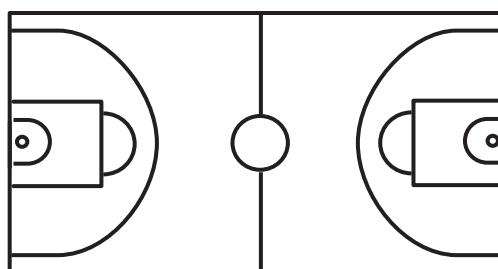
L'idée est de jouer simultanément des matchs de basket en 2 contre 2 et 3 contre 3. Les jeux sont joués sur des moitiés de terrain.

Chaque match est arbitré par l'un(e) des participants. Avant le début du jeu, les joueurs et l'arbitre s'accordent sur les règles du jeu.

Le rôle d'arbitre/joueur change à chaque match. Tout le monde doit avoir été arbitre et joueur.

### DESCRIPTION GRAPHIQUE

A compléter par l'éducateur



### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Pas d'adaptation.

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

L'éducateur/trice décide du nombre de points joués à chaque match ainsi que de la rotation des équipes et des rôles.

S'il n'y a pas assez de paniers, des cerceaux peuvent être utilisés sur la ligne de fond. 2 points sont alors marqués si la balle rebondit à l'intérieur.

Les équipes tournent afin que tous les participants jouent à la fois avec les paniers et les cerceaux.

### RÉFLEXIONS SUR L'EXERCICE

Qu'avez-vous ressenti lorsque vous avez assumé le rôle d'arbitre?

Avez-vous rencontré des problèmes?

Comment les avez-vous résolus?

Avez-vous changé la façon dont vous vous adressez à l'arbitre une fois que vous avez rempli ce rôle?

Avez-vous préféré jouer ou arbitrer?

Avez-vous changé les règles sur lesquelles vous vous êtes mis d'accord au fur et à mesure des matchs?

Avez-vous accepté les règles convenues sans vous plaindre?

## DERNIÈRE PARTIE

30 MINUTES

### RÉFLEXION SUR L'OBJECTIF PÉDAGOGIQUE DE LA SESSION

Afin d'atteindre l'excellence en tant que groupe et en tant qu'équipe, il est nécessaire de vouloir résoudre les conflits qui apparaissent et de savoir comment s'y prendre.

Lors de cette session, nous allons guider les participants pour être en mesure de résoudre les problèmes qui peuvent survenir, en forçant ou en mettant en scène certains d'entre eux afin de les traiter.

### EXERCICE DE DYNAMIQUE DE GROUPE : MISE EN SCÈNE DE CONFLITS

Certains participants sont invités à se porter volontaires pour jouer les différents rôles des personnages qui sont les principaux protagonistes de l'histoire. Bien sûr, il faut leur accorder quelques minutes afin qu'ils étudient leur caractère. S'ensuit une dramatisation de la situation. La dernière étape consiste à mener une discussion parmi l'ensemble du groupe. Au cours de cette discussion, essayez de parvenir à un point de compréhension commun, une sorte d'accord. Par exemple : L'un des personnages a une mauvaise attitude à l'égard de sa partenaire, qui lui répond avec colère. Un troisième personnage arrive en tant qu'éducateur/trice et expulse le personnage qui a mal répondu, sans aucune explication, mais pas celui qui a eu une mauvaise attitude. Il est puni dans un coin.

### CONSIGNES MÉTHODOLOGIQUES

L'éducateur/trice guide la discussion et tente de parvenir à un point de compréhension et d'accord.

### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

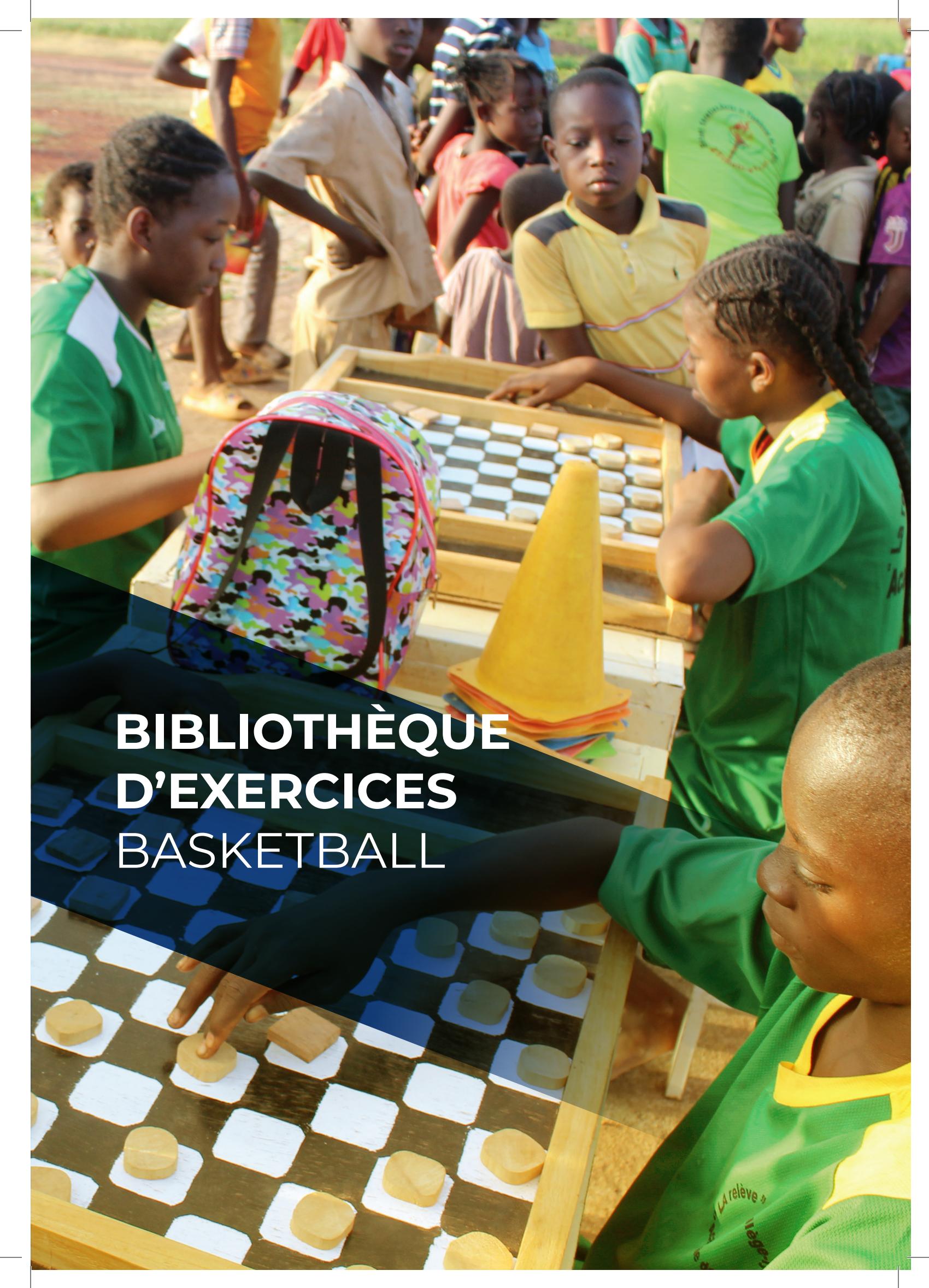
Pas d'adaptation. Il s'agit d'un exercice dynamique qui peut être réalisé par des participants âgés de 10 à 15 ans.



### INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES

#### CONTENU SUPPLÉMENTAIRE

La session peut être complétée par les exercices 2 et 4 de la bibliothèque d'exercices.



# BIBLIOTHÈQUE D'EXERCICES BASKETBALL

## LE DRAPEAU

**DURÉE** 20 MINUTES

**MATÉRIEL** Ballons de basket et cônes

### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

L'éducateur/trice forme 3 rangées de participants. La première rangée dispose de ballons et se place sous le panier (joueur 1). Les 2 autres rangées se placent de part et d'autre du terrain dans l'extension de la ligne de lancer franc (joueur 2 et 3). Le/la joueur/euse avec le ballon (1) fait une première passe au/à la joueur/euse placée sur le côté du terrain (2) et celui/celle-ci (2) lui renvoie ensuite le ballon. Le/la joueur/euse 2 traverse ensuite le terrain pour se placer dans l'extension de la ligne de lancer franc de l'autre côté du terrain. Pendant ce temps, le/la joueur/euse qui dispose du ballon (1) le passe au/à la joueur/euse 3, qui lui renvoie le ballon pour marquer un panier. Tandis que le/la joueur/euse 1 tente de marquer un panier, le/la joueur/euse 3 court se placer dans l'extension de la ligne de lancer franc de l'autre côté de l'autre moitié de terrain.

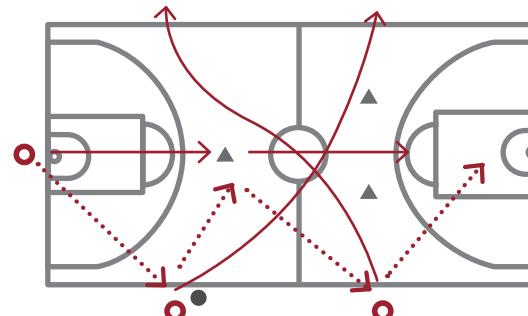
Le/la joueur/euse 1, après son panier, récupère le rebond et refait l'exercice à l'envers (en passant la balle au joueur/euse (2) puis (3)).

Lorsqu'il/elle a terminé, il/elle prend la place du/de la joueur/euse 2, qui prend la place du/de la joueur/euse 3 qui réceptionne le rebond et prend la place du/de la joueur/euse 1.

### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Le ballon ne doit pas toucher le sol. Cet exercice peut être pratiqué à droite comme à gauche.

### DESCRIPTION GRAPHIQUE



## DÉCISION RAPIDE

**DURÉE** 20 MINUTES

**MATÉRIEL** Ballons de basket

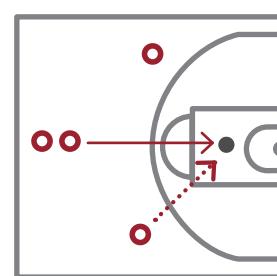
### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Pour cet exercice, 1 rangée de participants se place en position de meneur tandis que 2 joueurs se placent en position d'ailiers. Le/la deuxième joueur/euse de la rangée centrale n'a pas de ballon.

Le/la premier(e) joueur/euse de la rangée centrale qui dispose du ballon doit adopter une position de triple menace et se tenir prêt(e) à passer le ballon à l'un(e) des ailier(es). Le/la second(e) joueur/euse du rang central doit décider quel(le) joueur/euse court vers le panier.

Il s'agit d'un exercice axé sur la prise de décision et les passes. Le jeu peut être assez stressant, surtout au début.

### DESCRIPTION GRAPHIQUE



### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Un type spécifique de passe peut être demandé.

## AU SUIVANT

**DURÉE** 20 MINUTES

**MATÉRIEL** Ballons de basket et 4 cônes par équipe

### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Le groupe est divisé en 2 rangées et un losange est délimité au sol à l'aide des cônes. Le/la premier(e) joueur(euse) de chaque rangée dispose d'un ballon. Il/elle doit dribbler vers le cône situé à sa droite et faire un arrêt afin de passer le ballon au/à la premier(e) joueur/euse de l'autre rang.

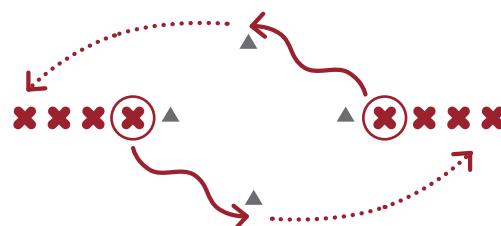
Plusieurs variations sont possibles. Il est possible de travailler son départ, plusieurs types de passes, plusieurs types d'arrêts et sa capacité de réaction : l'un(e) des joueurs peut avoir à décider vers quel cône se diriger afin d'obliger le/la joueur/euse d'en face à partir dans la direction opposée, etc.

Former des groupes de 6 participants suivant le nombre de ballons et de cônes.

### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Adaptations expliquées dans les variantes d'exercice.

### DESCRIPTION GRAPHIQUE



## DÉFENSE DU PANIER EN 1 CONTRE 1

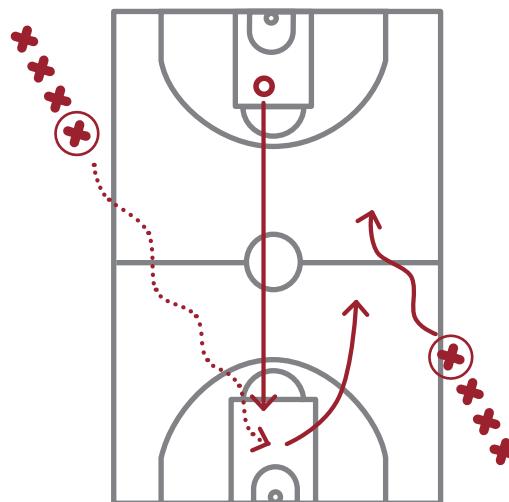
**DURÉE** 20 MINUTES

**MATÉRIEL** Ballons de basket

### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Pour ce jeu, 2 rangées de participants se placent dans l'extension de la ligne de lancer franc. Les rangées se placent de part et d'autre du terrain. Un(e) joueur/euse se place sous le panier et assure le rôle de défenseur/euse. Un match 1 contre 1 se déroule, et le/la défenseur/euse commence avec un handicap. Lorsque le 1 contre 1 se termine, l'attaquant(e) traverse le terrain pour devenir défenseur/euse et fait face au/à la joueur/euse de l'autre rangée. Et ainsi de suite. La rotation des joueurs est la suivante : attaque, défense, se tenir en ligne.

### DESCRIPTION GRAPHIQUE



### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Commencez l'exercice avec un(e) défenseur/euse de chaque côté. L'exercice est plus dynamique mais peut créer plus de confusion.

## 5, 5, 5

**DURÉE** 20 MINUTES

**MATÉRIEL** Ballons de basket et cônes

### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

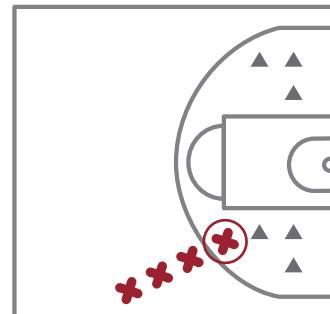
Compétition de tirs au panier.

Chaque équipe dispose d'un ballon. Elle doit marquer 5 paniers depuis chaque cône.

L'activité peut être réalisée 2 ou 4 fois. Chaque fois depuis une partie différente du terrain.

Le/la joueur/euse qui tire est celui ou celle qui prend son propre rebond. Il est également possible de commencer l'activité avec un joueur au rebond, puis tout le monde qui attrape le rebond du joueur derrière-lui/elle.

### DESCRIPTION GRAPHIQUE



### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Vous pouvez adapter la zone de tir en fonction du niveau et des capacités des joueurs.

## PACMAN EN LIGNE

**DURÉE** 20 MINUTES

**MATÉRIEL** Ballons de basket

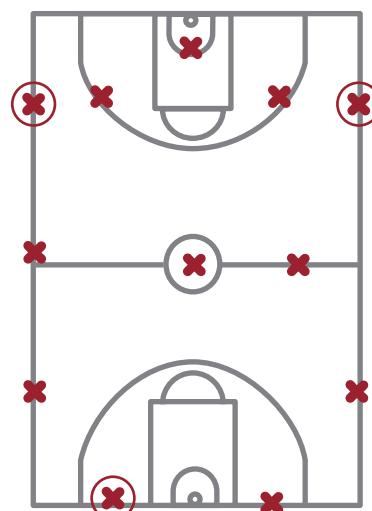
### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

3 joueurs disposent d'un ballon chacun. Le reste des participants n'a pas de ballon.

Les participants ne peuvent se déplacer que sur les lignes du terrain.

Les joueurs qui disposent d'un ballon doivent attraper les joueurs sans ballon. Chaque fois qu'un(e) joueur/euse en attrape un(e) autre, celui/celle-ci récupère le ballon et les rôles sont échangés. Ainsi, le/la joueur/euse attrapé(e) doit passer le ballon pour s'échapper, et celui ou celle qui s'échappe doit passer le ballon pour attraper.

### DESCRIPTION GRAPHIQUE



### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Le ballon ne peut être rebondi qu'avec la main non dominante.

## BALLES RAPIDES

**DURÉE** 20 MINUTES

**MATÉRIEL** 2 ballons de basketball

### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Exercice à réaliser avec des groupes pairs (8, 10, 12, 14). Les participants forment un cercle. 2 équipes se placent à l'intérieur du cercle. Le/la premier(e) joueur/euse sur votre droite et le/la deuxième joueur/euse sur votre gauche appartiennent à l'équipe adverse.

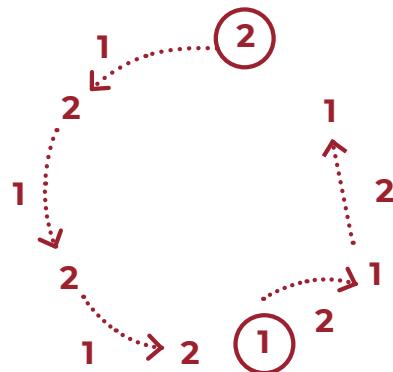
Chaque équipe dispose d'un ballon. Les 2 ballons commencent face à face de chaque côté du cercle. L'objectif est de se passer le ballon le plus rapidement possible pour dépasser le ballon de l'équipe adverse. Chaque fois que le ballon d'une équipe dépasse le ballon de l'autre équipe, un point est marqué. Le jeu s'arrête et redémarre.

L'équipe qui parvient à marquer 3 points gagne la partie (à confirmer par l'éducateur/trice en fonction de la difficulté ou de l'aisance avec laquelle la victoire a été remportée).

### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Passe à terre ou passer le ballon avec une seule main.

### DESCRIPTION GRAPHIQUE



## BASKET RUGBY

**DURÉE** 20 MINUTES

**MATÉRIEL** Ballons de basket

### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

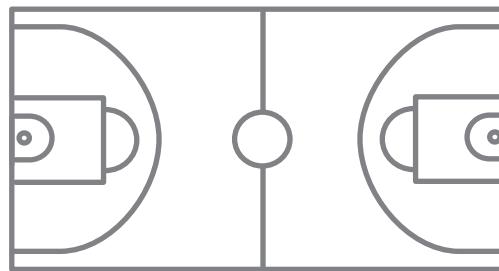
Pour ce jeu, le groupe est divisé en 2 équipes. L'objectif de cette activité est d'amener le ballon sur la ligne de fond de l'équipe adverse. Pour cela, les participants ne sont pas autorisés à faire rebondir le ballon. Cela signifie que le/la joueur/euse qui a le ballon en main ne peut pas se déplacer.

Les participants doivent se faire des passes jusqu'à atteindre la ligne de fond adverse. Il est possible de réaliser tous les types de passes.

Le hors-jeu, la faute ou les passes sont sanctionnés de la même manière qu'au basket. Chaque fois qu'un joueur fait rebondir le ballon, celui-ci est considéré hors-jeu et revient à l'équipe adverse.

### DESCRIPTION GRAPHIQUE

A compléter par l'éducateur



### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Le ballon ne doit pas toucher le sol. Chaque fois qu'un ballon touche le sol, elle passe à l'équipe adverse qui doit la remettre en jeu depuis la ligne de touche.

## ON ENLÈVE SES CHAUSSURES

**DURÉE** 20 MINUTES

**MATÉRIEL** Ballons de basket

### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

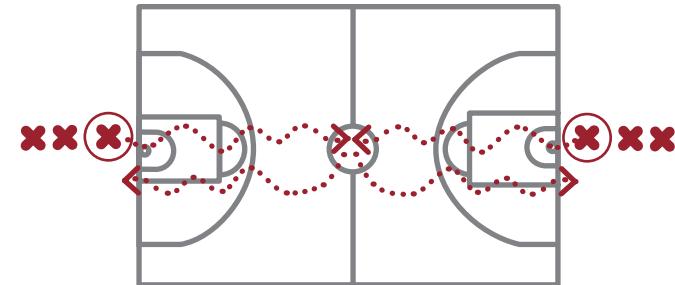
Les participants forment deux équipes. Chaque équipe se place derrière la ligne de fond de chaque panier. Le/la premier(e) joueur/euse de chaque équipe dispose d'un ballon.

Il/elle dribble jusqu'au milieu du terrain et doit alors retirer ses chaussures tout en continuant à dribbler. Il/elle retourne ensuite derrière la ligne de fond et passe le ballon au/à la joueur/euse suivant(e).

Lorsque tous les joueurs sont pieds nus, ils font le chemin inverse pour remettre leurs chaussures.

La première équipe dont les joueurs enlèvent puis remettent tous leurs chaussures remporte la victoire.

### DESCRIPTION GRAPHIQUE



### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Pas d'adaptation.

## 11

**DURÉE** 20 MINUTES

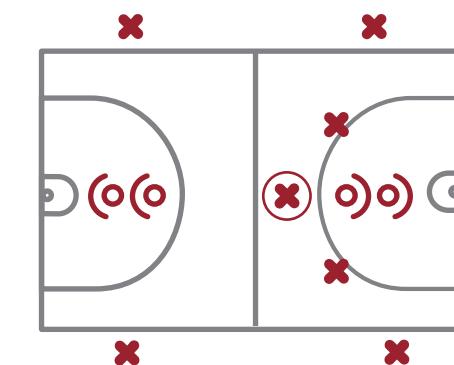
**MATÉRIEL** Ballons de basket

### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

3 joueurs se placent au milieu du terrain pour attaquer. 2 joueurs se placent en défense de chaque côté du terrain et le reste des participants se tiennent sur les côtés du terrain au niveau de la ligne de lancer franc. Les 3 premiers joueurs choisissent quel côté attaquer. Ils attaquent à 3 contre 2. Lorsqu'ils marquent un panier ou qu'un(e) défenseur/euse récupère le ballon, le/la joueur/euse qui récupère le ballon attaque le côté adverse avec deux joueurs qui attendent au bord du terrain (s'ils ont formé deux colonnes, le 1er de chaque colonne entre sur le terrain).

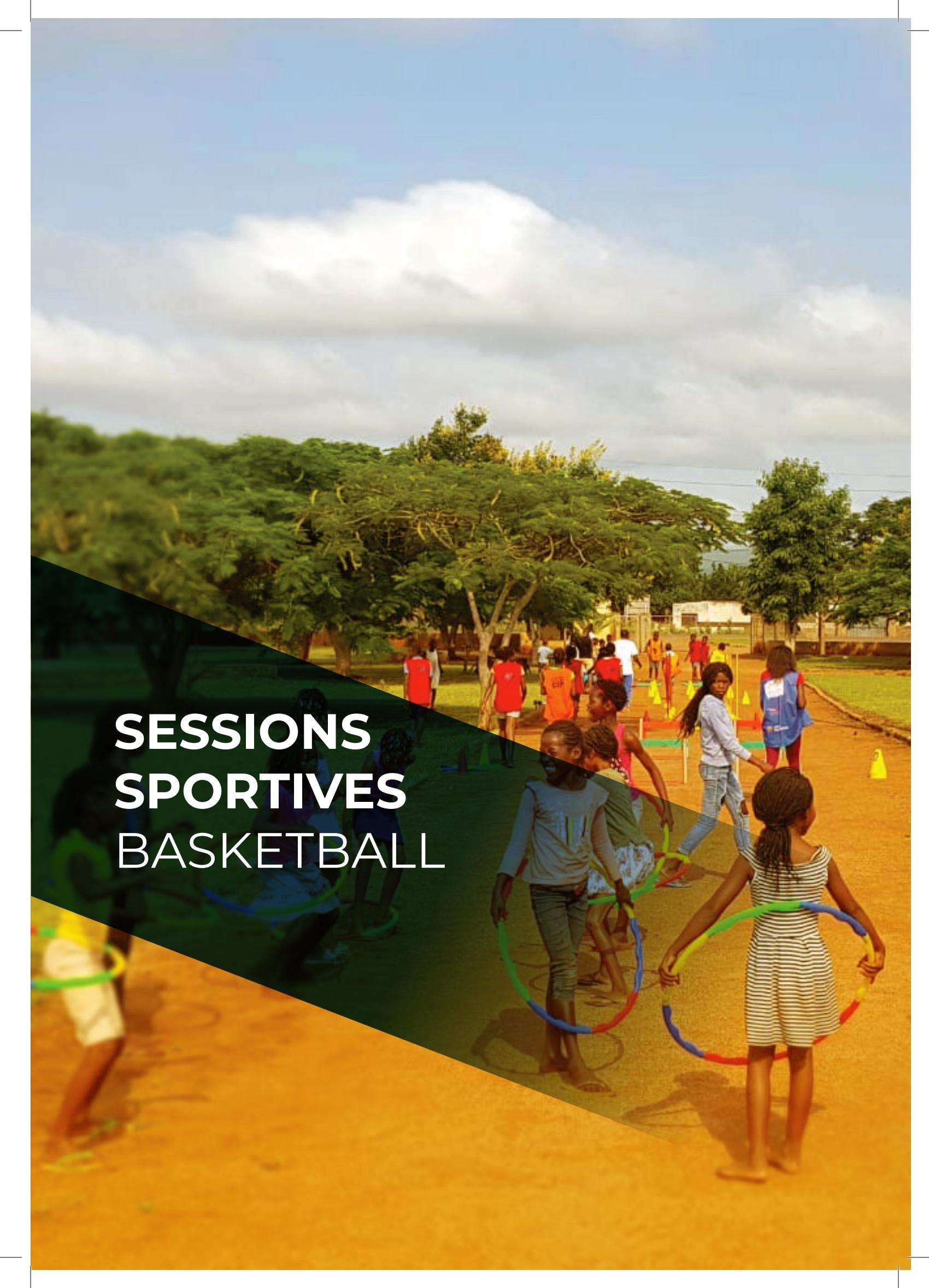
L'exercice continue sans s'arrêter.

### DESCRIPTION GRAPHIQUE



### ADAPTATIONS POUR LES 13-15 ANS

Après avoir récupéré le ballon ou effectué un rebond, il est interdit de dribbler jusqu'à la zone d'attaque. Réduire et limiter les rebonds.



A vibrant photograph of a basketball court in a rural setting. In the foreground, several children are playing with colorful hula hoops. One child in a striped dress is prominently featured on the right. In the background, a larger group of children and adults are gathered on the dirt court, some wearing red shirts. The scene is set against a backdrop of lush green trees and a bright blue sky with scattered white clouds.

# SESSIONS SPORTIVES BASKETBALL



O!YES



O!YES  
°°○○○○

**L'ÉMANCIPATION DES  
JEUNES PAR LE SPORT  
DANS LES CENTRES  
OLYMPAFRICA**

UN PROGRAMME SPORTIF ET ÉDUCATIF  
POUR LES ENFANTS ET LES JEUNES

