

Mon livret du mini-basketteur



Mes coordonnées



Nom :

Prénom :

Date de naissance : ____ / ____ / ____

Adresse :

.....
...
.....
.....

Les coordonnées de mes parents

Nom : _____

Nom : _____

Prénom : _____

Prénom : _____

Mobile : _____

Mobile : _____

Maison : _____

Maison : _____

Travail : _____

Travail : _____

E-mail :

E-mail :



Les coordonnées du CAEN SUD BASKET

Gymnase du Château d'Eau

Adresse : 2 Rue de la Guérinière, 14000 Caen

Téléphone : 02 31 84 49 13

Gymnase Victor Lépine

Adresse : 12 Rue Chanoine Vautier, 14000 Caen

Téléphone : 02 31 52 51 00

contacts du CAEN SUD BASKET

Responsable sportif : Romuald Deters

Tel : 07-68-34-84-61

Coordinateur sportif : Mathias Bosquet

Tel /06 03 75 38 67

Mail : contact@caensudbasket.fr

site internet : <https://www.caensudbasket.fr/>

L'histoire du Caen Sud Basket



Créé en 1995 par un groupe d'amis passionnés par le Basket (Loïc LEBRETON, Marc DELAUNE et Joël PECCATTE), le CAEN SUD BASKET est aujourd'hui un Club de Basket de 350 adhérents dont le but est de pratiquer une activité sportive réunissant une diversité de publics (enfants de 3 ans à pratiquants de + de 60 ans, femmes et hommes) venant d'horizons divers (quartiers de la Guérinière, de la Grâce de Dieu et de Sainte-Thérèse, communes de la Communauté Urbaine de Caen-la-Mer, et au-delà).

Le CAEN SUD BASKET attache une grande importance à la formation de son encadrement afin d'offrir des entraînements de qualité à ses adhérents. Avec pour objectif des équipes de jeunes jouant au plus haut niveau départemental ou régional, et des équipes Sénior jouant les premiers rôles dans leurs championnats respectifs, le CAEN SUD BASKET est un Club souhaitant allier de fortes valeurs associatives (respect, amitié, solidarité, convivialité, diversité) avec de réelles ambitions sportives.

Sylvie Rivière, Présidente du Caen Sud Basket

Nos valeurs

CAEN SUD BASKET

ESPRIT D'EQUIPE

CONVIVIALITE

SOLIDARITE

DIVERSITE

COURAGE

RESPECT

PASSION

AMITIE

CODE DE CONDUITE DES MINIBASKETTEURS



Le Minibasketteur prendra davantage de plaisir à pratiquer si le plaisir est partagé avec tous.

LES MINIBASKETTEURS S'EFFORCERONT

- ✓ D'arriver en tenue de basketteur.
- ✓ D'arriver environ 15 minutes avant le début de la séance pour être prêt à débiter à l'heure prévue.
- ✓ De penser aux formalités administratives qui sont demandées (photo, cotisation, certificat médical...).
- ✓ D'être poli (bonjour, au revoir, merci...).
- ✓ De respecter les lieux et installations (vestiaires, banc d'équipe...) et de laisser propre et en bon état chaque endroit.
- ✓ De prévenir des absences.
- ✓ D'aider au rangement du matériel à la fin de l'exercice, de la séance...
- ✓ De respecter les entraîneurs, partenaires, adversaires, arbitres et officiels.
- ✓ D'être attentif aux consignes durant toute la séance.
- ✓ De donner le meilleur de soi-même en toute occasion.
- ✓ De ne jamais dire «je n'y arrive pas» mais «je n'y arrive pas encore».

LES MINIBASKETTEURS S'INTERDIRONT

- ✗ D'être désagréables avec les autres.
- ✗ De parler, de dribbler ou de shooter quand l'entraîneur parle ou montre.
- ✗ De quitter la séance sans autorisation.
- ✗ De critiquer les autres joueurs.
- ✗ De perturber le comportement du groupe.
- ✗ De ne penser qu'à eux et d'oublier le reste de l'équipe.
- ✗ De ne pas respecter les règles.
- ✗ D'avoir un comportement dangereux, antisportif.



**A LIRE
AVEC
LES PARENTS !**

CODE DE CONDUITE DES PARENTS DE MINIBASKETTEURS

**Le parent doit être, en toutes circonstances, le relais éducatif de
l'entraîneur**



LES PARENTS S'EFFORCERONT

- ✓ De proposer leurs services et de participer à l'aventure humaine MiniBasket.
- ✓ D'encourager, d'être positif avec tous les enfants.
- ✓ D'être des parents éducateurs qui relaieront les règles et valeurs du MiniBasket.
- ✓ De respecter les règles édictées lors de la réunion de début de saison.
- ✓ De considérer l'équipe adverse comme un partenaire de jeu avec qui la convivialité sera de rigueur.
- ✓ De comprendre que le jeu prime sur l'enjeu.
- ✓ D'être ponctuels.
- ✓ De prévenir en cas d'absence ou retard.
- ✓ D'équiper leur enfant d'une tenue adaptée.
- ✓ De communiquer avec l'entraîneur.
- ✓ D'être responsable lors de la prise en charge d'enfants (entraînement, déplacements...).

LES PARENTS S'INTERDIRONT

- ✗ De considérer l'école de MiniBasket comme une garderie.
- ✗ D'hurler, de vociférer au bord des terrains.
- ✗ De ne s'intéresser qu'à leur enfant.
- ✗ D'insulter, de dévaloriser les arbitres et officiels.
- ✗ De se substituer à l'entraîneur.
- ✗ De réagir « à chaud ».
- ✗ De considérer les adversaires comme des ennemis.
- ✗ De critiquer les adversaires, l'entraîneur, les dirigeants...

LES RÈGLES ESSENTIELLES DU BASKET

La "SORTIE"

Le terrain de Basket est délimité par des lignes. Il y a sortie :
 - lorsque le ballon touche la ligne ou le sol de l'autre côté de la ligne qui délimite le terrain.
 - lorsque un joueur touche la ligne ou le sol de l'autre côté de la ligne qui délimite le terrain.



SIFFLE FORT!

L' ARBITRE :

-récupère le ballon et va se mettre à l'endroit de la remise en jeu en tendant le bras dans la direction de l'attaque.

Sortie, ballon aux verts

SORTIE

SORTIE Votre texte de paragraphe

Le "MARCHER"

Quand je réçois le ballon, j'ai le droit à "deux appuis" pour le contrôler.

Quand je suis à l'arrêt, un pied doit rester collé au sol c'est mon pied de pivot. Je peux le décoller pour shooter ou passer mais, attention, quand je veux partir, je dois dribbler avant de décoller mon pied de pivot.

Je n'ai pas le droit de marcher ni de courir avec le ballon entre les mains.



SIFFLE FORT!

L' ARBITRE :

-récupère le ballon et va se mettre à l'endroit de la remise en jeu en tendant le bras dans la direction de l'attaque.

Marcher!

Le "SALUT"

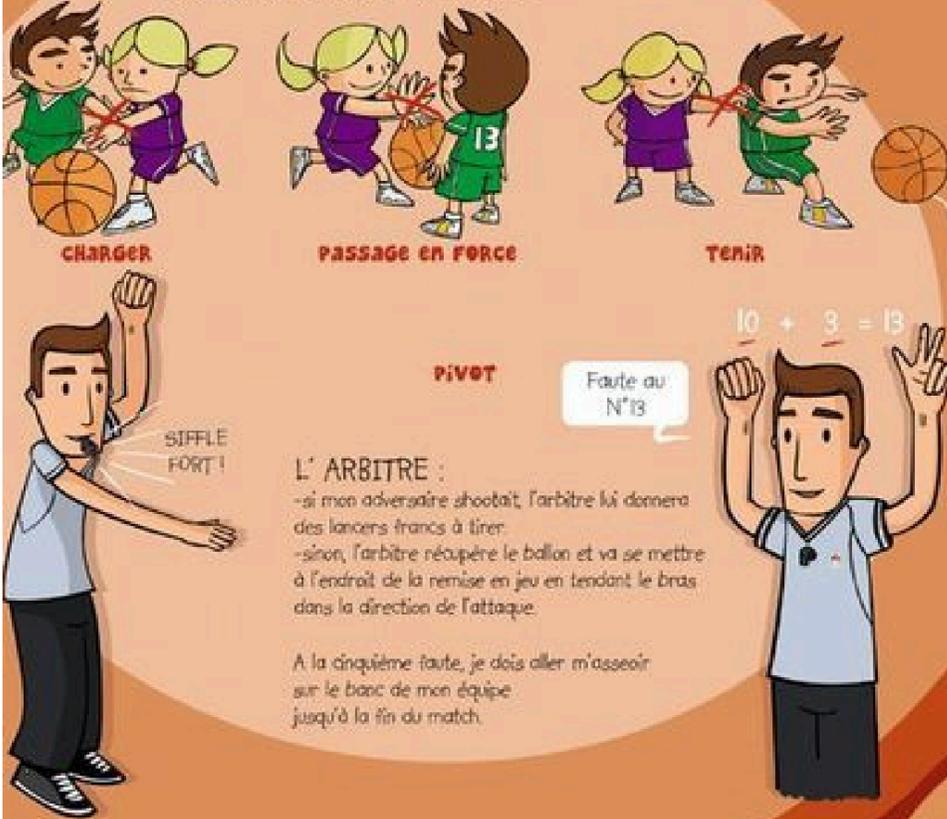
Je salue toujours l'arbitre avant le match et je le remercie à la fin.



Le "remerciement"

Le "CONTACT"

Quand j'attaque ou quand je défends, je n'ai pas le droit de tenir, pousser, bousculer... mon adversaire.



CHARGER

PASSAGE EN FORCE

TENIR

PIVOT

Faute au N°13

L' ARBITRE :

-si mon adversaire shootait, l'arbitre lui donnera des lancers francs à tirer.
 -sinon, l'arbitre récupère le ballon et va se mettre à l'endroit de la remise en jeu en tendant le bras dans la direction de l'attaque.

A la cinquième faute, je dois aller m'asseoir sur le banc de mon équipe jusqu'à la fin du match.

Le "DRIBBLE"

Je ne peux pas dribbler à deux mains. Lorsque j'arrête le dribble, je ne peux pas repartir en dribble. Je dois faire une passe ou un tir.



SIFFLE FORT!

DRIBBLE À DEUX MAINS INTERDIT

Reprise de dribble!

L' ARBITRE :

-récupère le ballon et va se mettre à l'endroit de la remise en jeu en tendant le bras dans la direction de l'attaque.

Le coup de sifflet de l'arbitre arrête le jeu,

je respecte toujours sa décision!



basketfrance.com
 Affiche réalisée par la Fédération Française de Basketball



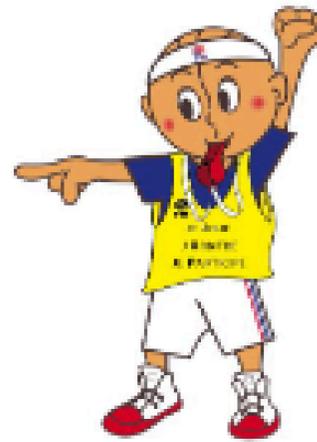
"Le MiniBasket, une façon de grandir"



JE **J**OUE



J' **A**RBITRE



JE **P**ARTICIPE



JAP

J'APPRENDS, JE JOUE, JE PARTICIPE



le JAP U7, c'est :

« **Je Joue** » : j'apprends à dribbler, tirer, faire des passes...

« **J'Arbitre** » : j'arbitre des jeux, je connais les limites du terrain, ...

« **Je Participe** » : je compte les points, j'aide à installer/ranger le matériel,
je participe aux
animations du club, j'assiste à des matchs des équipes du club.

Le JAP U9, c'est:

« **Je Joue** » : j'apprends à dribbler, tirer, faire des passes, je sais assurer
des rôles diffé-
rents (attaquant, défenseur)...

« **J'Arbitre** » : j'arbitre les jeux, je sais siffler les sorties, les dribbles à 2
mains ou les re-
prises de dribble, les « marcher », les contacts...

« **Je Participe** » : je compte les points, je chronomètre, j'aide à installer/
ranger le maté-

Le JAP U11, c'est:

« **Je Joue** » : j'apprends à dribbler, tirer, faire des passes, je sais
assurer des rôles diffé-
rents (attaquant, défenseur)...

« **J'Arbitre** » : je siffle les sorties, les « marcher », les dribbles
irréguliers, les contacts.

« **Je Participe** » : j'arbitre des matchs à l'entraînement, j'apprends à
chronométrer, j'ap-
prends à tenir une feuille de marque, j'aide à l'installation et au
rangement du matériel, je
participe à la vie du club.

Fiche d'auto-évaluation

Quand je suis arbitre, je (j')	
Connais les règles du jeu	
Identifie les fautes : contact, manque de respect (propos, gestes...)	
Connais les limites du terrain	
Indique le sens de la remise en jeu (un bras en direction du panier de l'équipe fautive)	
Sais siffler le début et la fin du jeu, de la rencontre (code, respect de la durée...)	
Siffle énergiquement	
Sais prendre une décision (rapidement, sans hésiter)	
Fais respecter mes décisions et suis capable de les expliquer	
Me déplace en fonction de l'évolution du jeu : déplacements du ballon, déplacements des joueurs, position d'un (ou des) autre(s) arbitre(s)	
Ne favorise pas un joueur ou une équipe	
Sais refuser ou accorder le point, le panier	



MON CLUB



NOM DE MON CLUB _____

JE DESSINE LE LOGO DU CLUB

A large, empty rectangular box with a black border, intended for the user to draw the logo of their club.

Mon âge _____

Ma taille _____

Ma pointure _____

Prénoms de mes entraîneurs

Jours et horaires de mes entraînements

nom des gymnases

couleurs de mon maillot

Je dessine mon maillot

A large, empty rectangular box with a black border, intended for the user to draw their jersey.



CE QUE J'APPRENDS



A toi de jouer !

1. Dessine un terrain de basket
2. Dessine les lignes du terrain
3. Place les paniers sur le terrain

« JE SUIS UN MINIBASKETTEUR SI... »

Je respecte les règles de savoir vivre :



Je dis « bonjour » en arrivant à l'entraînement; je dis « merci », « au revoir ».

Je respecte mon entraîneur.

Je préviens mon entraîneur lorsque je suis absent.

J'accueille l'équipe adverse à son arrivée.

Je salue les adversaires, les arbitres et « la table » après le match.

Je partage un gâteau « fait maison » et / ou un fruit après les manifestations.

J'adopte une attitude éco-citoyenne :

J'utilise une gourde plutôt qu'une bouteille en plastique.

Je recycle l'eau qui reste dans ma gourde...

Je fais du tri sélectif.

Je vais à l'entraînement à vélo.

Je prends une douche « de courte durée ».

J'éteins la lumière en sortant des vestiaires.

Je fais du co-voiturage pour les déplacements.

Je respecte des règles d'hygiène :

Je fais mes lacets correctement avant le début de la séance.

J'ai une tenue de sport pour l'entraînement.

Je prends ma douche après l'entraînement.

J'ai des vêtements propres pour me changer après la douche.

J'ai une alimentation équilibrée.