

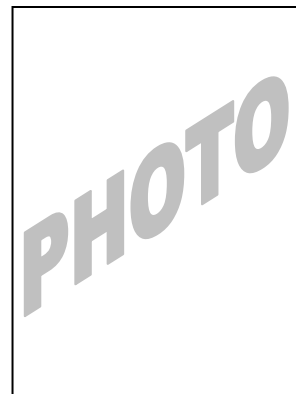


BASKET CLUB DE L'ETOILE



Saison 2014 / 2015

CARNET DU MINI-BASKETTEUR



Nom :

Prénom :

N° de licence :

Ma catégorie:

Si vous trouvez ce carnet, veuillez le ramener au BC ETOILE
au Gymnase Maurice AMALBERT à Gréasque

[Site internet : www.bcetoile.com](http://www.bcetoile.com)



Partie parents



Fonctionnement du carnet



Tu viens d'intégrer l'école de basket du BC ETOILE qui comprend une soixantaine d'enfants comme toi. Certains jouent au basket depuis quelques temps déjà et d'autres débutent à peine mais tous, nous espérons, vous avez envie de vous amuser et de permettre à vos co-équipiers de s'amuser aussi.

Pour t'aider et te guider tout au long de ton apprentissage, on te donne ce carnet qu'il faudra garder toujours avec toi. Il contient toutes les informations nécessaires concernant le club, les entraînements, etc ...

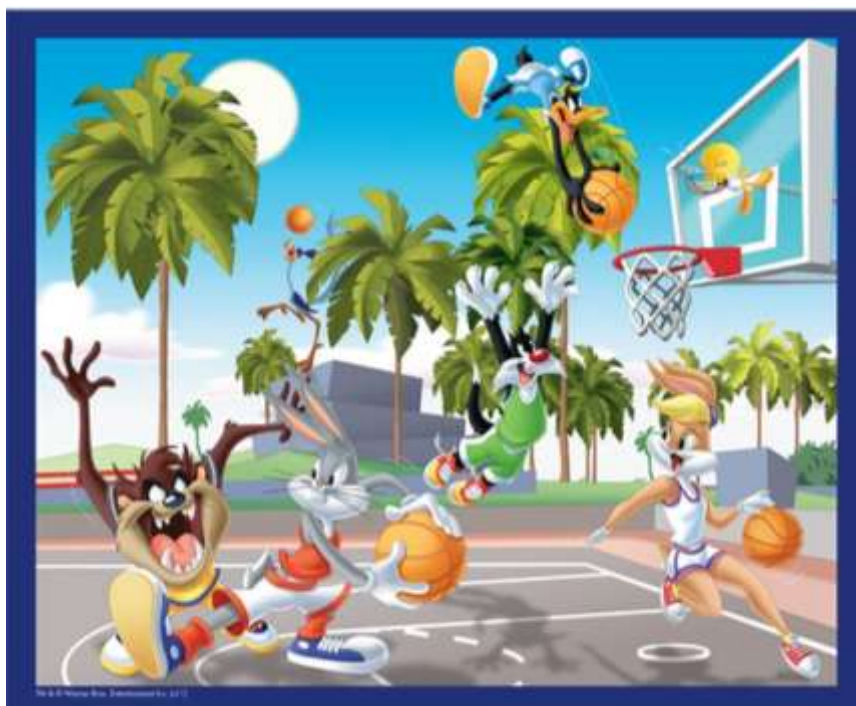
Il faudra le remplir soigneusement et le relire de temps en temps.

Tu y trouveras une fiche d'évaluation que ton entraîneur remplira régulièrement.

Tu pourras ainsi te rendre compte de tes progrès et de ce qu'il te reste à apprendre.

Tu y trouveras également une fiche d'assiduité qu'il faudra colorier chaque fois que tu viens à l'entraînement. Les enfants de l'école de basket les plus assidus seront récompensés en fin d'année.

Il y a également 3 pages concernant quelques règles qui permettront à tous de mieux se sentir au BC ETOILE. Il faudra les lire, les signer et surtout, les appliquer ! Bonne saison ...



L'histoire du Basket-ball ...



Les Mayas de L'Amérique Centrale pratiquaient déjà un jeu appelé le POK-TA-POK. 2 disques troués de 35 à 60 cm de diamètre étaient fixés à 2,70 m du sol de chaque côté d'un terrain. Le but était de passer une balle de 25 à 30 cm de diamètre dans l'anneau de l'adversaire. Le capitaine de l'équipe perdante était sacrifié aux dieux !

1891 : James Naismith, Canadien d'origine, professeur à l'Université de Springfield (USA), invente le Basket-ball pour permettre aux étudiants de pratiquer un sport collectif en salle, pendant l'hiver. "Le panier sera élevé, le ballon sera rond". Naismith utilise un ballon de football et un cageot de pêches. "Nous avons un panier (basket) et une balle (bail)". Un de ces élèves trouve le nom "Basket-ball".

1927 : Abe Saperstein fonde les Harlem Globe-trotters.

1932 : Création de la FFBB (Fédération Française de Basket-Ball).

1936 : Le Basket devient sport olympique, les USA battent le Canada 19 à 8 en finale.

1949 : La NBA (National Basket-ball Association) voit le jour.

1966 : M. René Lavergne organise la première fête du mini-basket le 1^{er} mai à Toulouse.

1978 : **Création du club BASKET CLUB DE L'ETOILE**

Le palmarès du basket français Féminin :

Jeux olympiques	Championnat du monde	Championnat d'Europe	
2004 : Non qualifiée	2002 : 8 ^e	1999 : 🏀 2 ^e	2001 : 🏀 1 ^{er}
2008 : Non qualifiée	2006 : 5 ^e	2003 : 5 ^e	2005 : 5 ^e
2012 : 🏀 2 ^e	2010 : 6 ^e	2007 : 8 ^e	2009 : 🏀 1 ^{er}
2016 :	2014 :	2011 : 🏀 3 ^e	2013 : 🏀 2 ^e

Sandrine Dumerc



Le palmarès du basket français Masculin :

Tony Parker



Jeux olympiques	Championnat du monde	Championnat d'Europe	
2000 : 🏀 2 ^e	2002 : Non qualifiée	2003 : 4 ^e	2005 : 🏀 3 ^e
2004 : Non qualifiée	2006 : 5 ^e	2007 : 8 ^e	2009 : 5 ^e
2008 : Non qualifiée	2010 : 13 ^e	2011 : 🏀 2 ^e	2013 : 🏀 1 ^{er}
2012 : 6 ^e	2014 :	2015 :	2017 :

Les rendez-vous du club :



Si tu as participé, colorie le ballon

● Stage d'été



● Stage de la Toussaint



● Loto du club



● Basket en famille



● Stage d'hiver



● Stage de pâques



● Fête Nationale du Mini-Basket



● Tournoi Parents-enfants



● Assemblée Générale du club








Evaluation :







Je colorie le nombre de ballons tout au long de ma progression annuelle :

Je sais dribbler :



- avec la main droite 
- avec la main gauche 
- en me déplaçant là où je veux avec le ballon 
- sur place sans regarder le ballon 
- en me déplaçant sans regarder le ballon 

Je peux effectuer un tir en course :

- avec la main droite 
- avec la main gauche 
- sur réception du ballon en « passe et va » ... 

Je réussis régulièrement des lancers francs 

Je sais tirer à l'arrêt à distance du panier

- après un arrêt 1 temps 
- après un saut vertical 

Je sais faire des passes : - à l'arrêt 

- en mouvement 

- à terre 



Contrat de confiance " PARENTS "



A l'entraînement

J'amène mon enfant à l'heure et je l'accompagne à l'intérieur pour m'assurer que l'éducateur est présent

J'informe de la présence ou l'absence de mon enfant au prochain plateau Mini ou au Match du Samedi.

J'indique également si je peux assurer ou pas l'accompagnement de mon enfant ce jour-là et le covoiturage.

Au Plateau baby (une fois par mois) :

J'amène mon enfant à l'heure au rendez-vous et je ne le laisse pas seul.

Je ne suis **ni coach, ni arbitre**, je fais bien attention à ne pas faire de commentaires qui pourraient blesser ou troubler les enfants.

Je m'engage à assurer l'entretien du maillot de match

J'aide au service du gouter d'après match

Nom, date et signature :

COMMISSION MINI-BASKET

Président : Geneviève KURANDA

Responsable administratif : Nora GROHAN - Isabelle MIQUEL-BOULIE

Responsable Ecole de Basket : Ludivine BOURY

[Le BC ETOILE a un site internet : bcetoile.com](http://bcetoile.com)

Vous trouverez une section Mini-basket où toutes les infos concernant votre enfant sont disponibles. N'hésitez pas à le consulter régulièrement.

Vous pouvez également envoyer des E-mails à partir du site rubrique contact.

Contrat de confiance " ENFANTS "



Afin de passer un bon samedi avec le plaisir de se retrouver et de jouer avec mes copains, je signe ce contrat et je m'engage par ce geste à suivre les recommandations suivantes :

Je dis bonjour et au revoir

Je respecte mes camarades et mon entraîneur

J'arrive à l'heure et je préviens si je ne suis pas là ou en retard.

J'écoute puis j'essaie d'appliquer les consignes données.

Je travaille dur pour progresser et faire progresser mes coéquipiers.

Je respecte les vestiaires et les affaires des autres membres du club qui s'y trouvent.

Je respecte les arbitres et les officiels

Dans les tribunes ou sur le terrain, je ne conteste pas leurs décisions et je m'adresse à eux de façon courtoise et respectueuse avant, pendant et après le match

Je respecte les adversaires

Dans les tribunes ou sur le terrain, je ne provoque pas les adversaires par des gestes ou des paroles déplacées.

Je me préoccupe d'abord et avant tout de bien jouer

Je respecte les dirigeants et les amis du club

Je porte la tenue qui m'a été fournie par le BC ETOILE

Je prends soin du matériel mis à ma disposition.

Partout et toujours, je fais honneur au maillot que je porte en ne faisant rien qui puisse ternir l'image du club, devise du club 'brillons ensemble'

Nom, date et signature :

Fiche d'évaluation personnelle ...



Période de SEPTEMBRE à DECEMBRE

Période de JANVIER à MARS

Période de AVRIL à JUIN

Fiche d'assiduité à colorier à chaque présence

Lundi	mercredi	vendredi	samedi
Sept	Sept	sept	sept
Sept	Sept	sept	sept
Sept	Sept	sept	sept
Sept	Sept	sept	sept
Sept	Sept	sept	sept
Oct	Oct	Oct	Oct
Oct	Oct	Oct	Oct
Oct	Oct	Oct	Oct
Oct	Oct	Oct	Oct
Oct	Oct	Oct	Oct
Nov	Nov	Nov	Nov
Nov	Nov	Nov	Nov
Nov	Nov	Nov	Nov
Nov	Nov	Nov	Nov
Nov	Nov	Nov	Nov
Nov	Nov	Nov	Nov
Dec	Dec	Dec	Dec
Dec	Dec	Dec	Dec
Dec	Dec	Dec	Dec

Lundi	mercredi	vendredi	samedi
Janv	Janv	Janv	Janv
Janv	Janv	Janv	Janv
Janv	Janv	Janv	Janv
Janv	Janv	Janv	Janv
Fév	Fév	Fév	Fév
Fév	Fév	Fév	Fév
Fév	Fév	Fév	Fév
Mars	Mars	Mars	Mars
Mars	Mars	Mars	Mars
Mars	Mars	Mars	Mars
Avril	Avril	Avril	Avril
Avril	Avril	Avril	Avril
Avril	Avril	Avril	Avril
Mai	Mai	Mai	Mai
Mai	Mai	Mai	Mai
Mai	Mai	Mai	Mai
Mai	Mai	Mai	Mai
Mai	Mai	Mai	Mai
Mai	Mai	Mai	Mai
Juin	Juin	Juin	Juin
Juin	Juin	Juin	Juin
Juin	Juin	Juin	Juin
Juin	Juin	Juin	Juin

Contrat de confiance " CLUB "



Comme les parents et les enfants, le club s'engage lui aussi, à respecter quelques règles importantes que nous décrivons ci-dessous :

L'entraîneur :

- Il est présent dans la salle 10 minutes avant le début de la séance.
- Il assure l'accueil des enfants et est disponible auprès des parents.
- Il s'assure que les entraînements proposés sont adaptés aux enfants.
- Tout au long de l'année, il suit et évalue la progression des enfants.
- Il fournira à chaque enfant une fiche d'évaluation 3 fois par an.

Le responsable :

- Il s'occupe des carnets de liaison afin de faire le lien avec les parents.
- Il ne quitte la salle qu'après le départ du dernier enfant.
- Il veille à la bonne application des quelques règles de respect "imposées".

Nom, date et signature :

COMPOSITION DU BUREAU DU BC ETOILE

Président : Geneviève KURANDA

Secrétaire : Nora GROHAN - Isabelle MIQUEL-BOULIE

Trésorier : Nicolas BRUNEAU

Membres du bureau :

Stéphane BEUGNIER - Jean-François ARNAUD - Ludivine BOURY - Christophe BOURY



Qu'est-ce qu'il faut savoir faire ?

Bien sûr, le basket est un sport collectif, mais, afin de pouvoir participer du mieux possible à ce jeu, il faut acquérir quelques gestes techniques. Une fois que tous ces gestes seront acquis, il suffira de les réaliser de plus en plus vite, au bon moment et contre des adversaires de plus en plus forts. C'est comme ça qu'on devient un bon joueur.

Pour devenir, toi aussi un bon joueur, il te faut savoir faire ça. Lors de différents exercices ou concours, tes entraîneurs vérifieront et valideront ces " savoir-faire ".

Voici les gestes de base :



Les dribbles

Les tirs en course

Les tirs à l'arrêt

Les réceptions

Les passes

Les arrêts

Main droite	Main gauche	Croisé
Main droite	Main gauche	Renversé
de face	sur le côté	à 1 main
à l'arrêt	en courant lentement	en courant vite
à 2 mains	à 1 main	à terre
de face	Vers la droite	Vers la gauche

Voici les enchaînements de base :

Dribbler > Passer

Dribbler > Tirer en courant

Dribbler > S'arrêter > Tirer

Courir > Recevoir > Dribbler

Courir > Recevoir > Tirer en courant

Courir > Recevoir > S'arrêter > Tirer

à 2 mains	à 1 main	enchaîner
à droite	à gauche	en face
à droite	à gauche	en face
Main droite	Main gauche	à fond
à droite	à gauche	en face
à droite	à gauche	en face

Mon équipe ...



Colle ici la photo de ton équipe avec les noms de tes coéquipiers et de ton entraîneur



Mon Entraîneur

Mon équipe

<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

Mes entraînements



Je colorie mes séances d'entraînements :

	JOUR	HEURE	SALLE
Mini-Poussin	Mardi Samedi	17h30-19h00 11h30-12h30	Gréasque
U11M Poussin	Mardi Mercredi Mercredi Vendredi	17h30-19h00 16h45-18h00 17h00-18h30 17h15-18h30	Gréasque Gréasque Mimet Gréasque
U11F Poussines	Mercredi Vendredi	15h30-16h45 17h15-18h45	Gréasque Cadolive

Quelques règles :

J'arrive 10 minutes avant le début de la séance

Mon sac doit contenir :

- 1 Short de sport
- 1 Tee-shirt de sport
- 1 bouteille d'eau nominative
- 1 Paire de chaussures de basket
- Mon carnet



Je me mets en tenue dans le calme

Je ne chahute pas sur le bord du terrain

A la fin de la séance, je range le matériel et je me change rapidement

J'attends sagement qu'on vienne me chercher **DANS LE GYMNASSE**

Je ne sors pas du gymnase sans accord de l'entraîneur



À L'ÉCOLE DE BASKET : J'APPRENDS À TOUT FAIRE !



J'APPARTIENS À UNE ÉQUIPE :

- JE RECONNAIS MES PARTENAIRES ET MES ADVERSAIRES
- JE CONNAIS LES RÔLES D'ATTAQUANT ET DE DÉFENSEUR
- J'ÉCOUTE LES CONSEILS DE MON ENTRAÎNEUR
- JE COMPRENDS LES INTERVENTIONS DE L'ARBITRE, JE NE LES CONTESTE PAS

J'ARBITRE



LES QUATRE COMPÉTENCES À ACQUÉRIR

- > SIFFLER LES SORTIES
- > SIFFLER LES REPRISES DE DRIBBLE
- > SIFFLER LES MARCHER
- > SIFFLER LES CONTACTS

ARBITRER, C'EST :

- S**IFFLER FORT
- I**NDIQUER À QUI EST LE BALLON
- M**ONTRER LE SENS DE L'ATTAQUE
- P**ARLER POUR DIRE CE QU'ON A VU
- L**IMITER LES SIGNES
- E**TRE PROCHE DE L'ACTION (APPRÉCIATION)

JE JOUE LES QUATRE COMPÉTENCES À ACQUÉRIR

> REGARDER

ATTAQUANT

- 1 - PORTER - JOUER LE TCT POUR TIRER OU PASSER : pour le tct, boudes
- 2 - NON PORTER - SE ROMARQUER, SE DÉPLACER POUR FACILITER L'ACTION DU PORTEUR : occuper les espaces libres, ne pas rester dans l'angle de la zone de jeu
- 3 - SAUT RÉAGIR RAPIDEMENT AU CHANGEMENT DE SENS

DÉFENSEUR

- 4 - SAUT SE PLACER POUR EMPÊCHER SON JOUEUR D'AVOIR LE BALLON : soit se placer sur la zone porteur pour contrôler les passes.

> PASSER

- 1 - PASSE À UN JOUEUR SEUL : passe à un partenaire qui se déplace
- 2 - PASSE FACE À UN DÉFENSEUR : passe à un partenaire malgré une position défensive
- 3 - PASSE LONGUE À JOUEUR QUI SE DÉPLACÉ : passe de contre attaque
- 4 - DRIBBLER ET PASSER : enchaîner dribble et passe

> TIRER

- 1 - EN COURSE MAIN FORTA AU MOINS DE DEUX ÉLÉMENTS : lay in, lay up, ...
- 2 - EN COURSE MAIN FAIBLE : lay in, lay up, ...
- 3 - EN COURSE MAIN FORTA AVEC DÉFENSEUR : avec position défensive
- 4 - À HAUTEUR (RISTE CORRECTE) : in the paint, jump shot, ... (après contact, volée)

> DRIBBLER SANS REGARDER LE BALLON

- 1 - MAIN DROITE ET GAUCHE : main forte et faible
- 2 - CHANGEMENT DE MAIN POUR PASSER UN DÉFENSEUR : avec main...
- 3 - PROTÉGER LE BALLON AVEC DÉFENSEUR : garder le contrôle du ballon avec ses propres défenses
- 4 - ALLER TIRER EN DRIBBLANT : enchaîner dribble et tir

JOUER, C'EST :

- P**RENDRE DU PLAISIR
- R**IRE AVEC SES COPAINS, COPINES
- I**NTÉGRER LES CONSIGNES DE L'ENTRAÎNEUR
- N**E PAS S'ÉNERVER CONTRE LES AUTRES
- C**ORRIGER SES ERREURS
- I**MPLIQUER SES CAMARADES DANS LE JEU
- P**ARTICIPER À LA VIE DE GROUPE
- A**CQUÉRIR L'ESPRIT D'ÉQUIPE
- L'**ESSENTIEL !

JE PENSE À :

- ÊTRE PRÊS DE L'ACTION SANS GÊNER LES JOUEURS
- SIFFLER FORT
- DIRE CE QUE J'AI SIFLÉ
- DIRE À QUI JE REDONNE LA BALLE ET LE FAIRE AU BON ENDROIT

JE PARTICIPE

PARTICIPER, C'EST :

- E**COUTER / ENCOURAGER
- V**VIVRE AU SEIN DE SON ÉQUIPE ET DE SON CLUB
- I**NTÉGRER LE GROUPE
- D**ONNER DES COUPS DE MAINS
- E**METTRE DES IDÉES
- N**OURIR DES CONTACTS
- T**ESTER SES COMPÉTENCES



JE PENSE À :

- ÊTRE DISPONIBLE AU DÉBUT ET À LA FIN DES SÉANCES
- RANGER LE MATÉRIEL LA OU JE L'AI PRIS
- RESPECTER LES RÈGLES DE VIE DE L'ÉCOLE AVEC LES AUTRES JOUEURS, ENTRAÎNEURS, ARBITRES, ...
- COMMUNIQUER
- PARTICIPER À L'APRÈS-MATCH

LES QUATRE COMPÉTENCES À ACQUÉRIR

- > TENIR UNE FEUILLE DE MARQUE (MATCH OU ATELIER) À L'ENTRAÎNEMENT ET LORS DE RENCONTRES
- > CHRONOMÉTRER (MATCH ET ATELIER) À L'ENTRAÎNEMENT ET LORS DE RENCONTRES
- > INSTALLER UN ATELIER D'APRÈS UN SCHEMA OU LES CONSIGNES DONNÉES PAR MON ENTRAÎNEUR
- > PARTICIPER AUX ANIMATIONS DE L'ÉCOLE DE BASKET ET DU CLUB

Moi en action



JE SAIS " DRIBBLER "



Ma photo

JE SAIS " TIRER AU PANIER "



Ma photo

Moi en action :



JE SAIS " FAIRE DES PASSES "



Ma photo

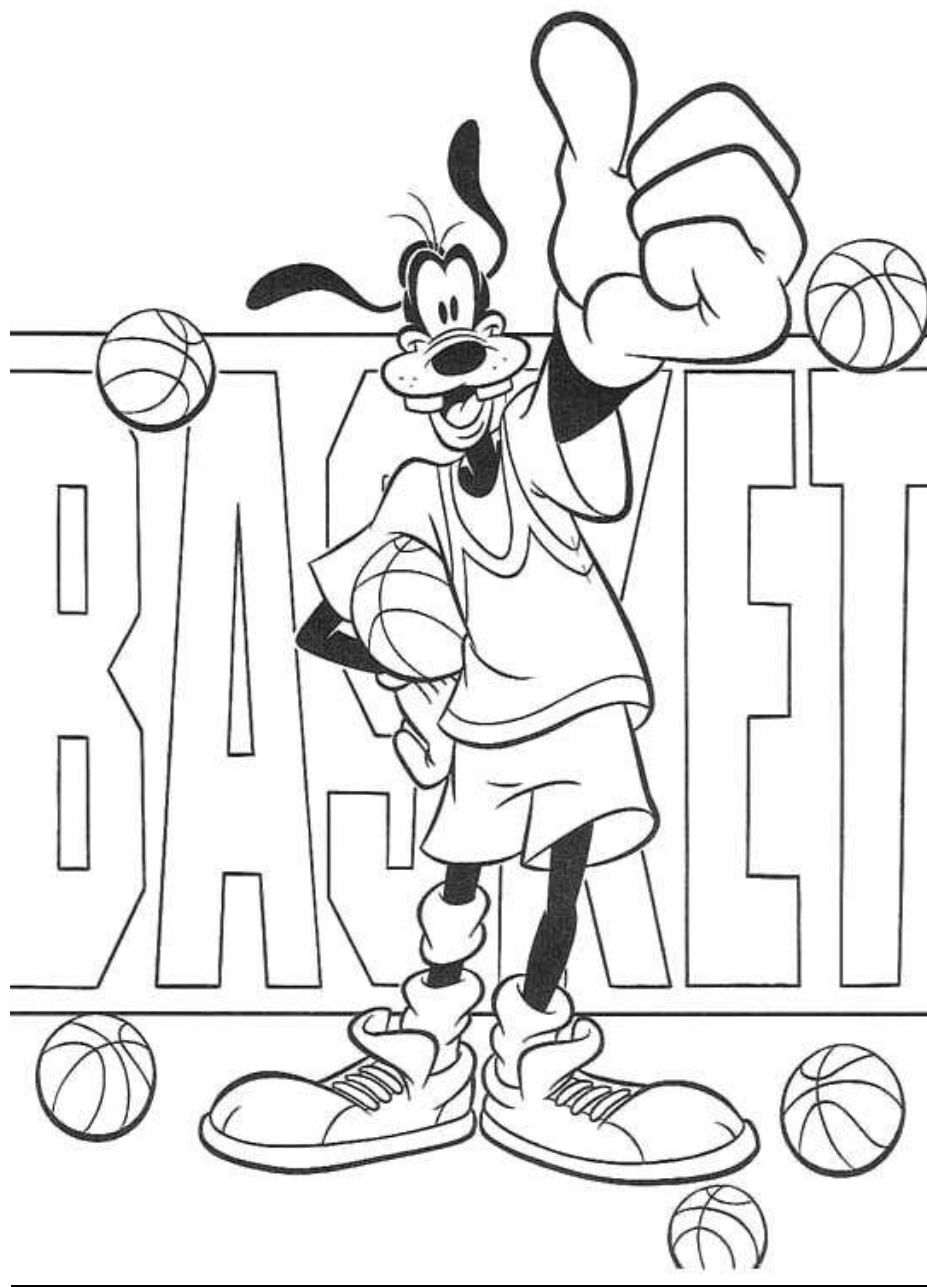
JE SAIS FAIRE LE CHRONO - ARBITRE



Ma photo

Je colorie Goofie aux couleurs du BC ETOILE

et je dessine le logo et la devise du club



Je joue au labyrinthe



Le ballon doit retrouver le chemin du panier

