



**Collège des  
Missions Africaines**

*un espace  
pour grandir !*

**Année scolaire  
2019/2020**

## **Section sportive BASKET-BALL**



**1, rue des Missions Africaines 67500 HAGUENAU**

 **03.88.05.43.30**

 **[contact@college-missions-africaines.fr](mailto:contact@college-missions-africaines.fr)**

Madame, Monsieur, Chers Parents,

Vous avez sollicité pour votre enfant une inscription dans notre établissement pour mener de pair la scolarité et l'entraînement sportif.

Le profil scolaire, d'une part et les aptitudes sportives, d'autre part, détermineront son inscription. Les études restent, comme pour vous, notre priorité. Nous aménagerons au mieux l'emploi du temps de votre enfant pour lui permettre de suivre ce double projet.

L'entraînement spécifique est assuré par un enseignant qui, en plus de sa compétence pédagogique et disciplinaire, assure le bon fonctionnement de la structure sportive, en lien avec la Ligue.

Au vu des résultats des tests d'entrée concernant les aptitudes de votre enfant et au regard de ses résultats scolaires, nous nous prononcerons ainsi sur l'acceptation ou le refus de sa candidature.

Nous vous prions de bien vouloir nous faire parvenir **au plus tard pour le Lundi 22 avril 2019**, les documents suivants :

- la fiche de candidature,
- l'appréciation de l'entraîneur (pour les basketteurs),
- le coupon réponse de la convocation (pour les footballeurs),
- les bulletins de l'année scolaire écoulée et les bulletins de l'année en cours.

Dans cette attente, nous restons à votre disposition pour tout renseignement complémentaires et vous prions de croire, Madame, Monsieur, en l'expression de nos salutations distinguées.



La Direction

**A NOTER : DATES DES TESTS SPORTIFS**

**FOOTBALL** Entrée en 6<sup>ème</sup> – 5<sup>ème</sup>  
Entrée en 4<sup>ème</sup> – 3<sup>ème</sup>

**Jeudi 2 mai 2019** : toute la journée  
**Jeudi 9 mai 2019** : toute la journée

**BASKET-BALL** Tous niveaux

**Mercredi 24 avril 2019**: 13h30 à 16h30



Collège des  
Missions Africaines

un espace  
pour grandir !

« Vivre sa passion  
dans le cadre scolaire »



## Section sportive BASKET-BALL

### OBJECTIFS POURSUIVIS

- ✓ Permettre à de jeunes sportifs de concilier des études normales et une pratique sportive intensive.
- ✓ Permettre à ces jeunes d'accéder à l'élite départementale, régionale ou nationale.
- ✓ Susciter des vocations d'éducateurs sportifs.

### PROGRAMME

#### Perfectionnement des fondamentaux individuels

Tirs  
Passes  
Dribbles  
Appuis

#### Perfectionnement des fondamentaux collectifs

L'apprentissage des principes de jeu  
L'éducation aux choix

#### Perfectionnement des capacités psychologiques

La concentration  
La motivation  
Le respect des règles

#### Perfectionnement des capacités physiques

Renforcement musculaire  
Prévention

### Formalités administratives

Admission sur concours d'entrée (tests sportifs)  
et examen des résultats scolaires.  
Dossier à retirer en avril au plus tard.

### HORAIRES

2 à 3 séances par semaine (4 à 6 heures) en plus  
des entraînements en club.

### RESULTATS SCOLAIRES

supérieurs à ceux des élèves «non sport-études»

### RESULTATS SPORTIFS

- 4 fois champion de France UNSS
- Régulièrement champion d'Alsace UNSS.
- Plusieurs joueurs(euses) en équipe de France jeunes.
- De nombreux jeunes en équipe du Bas-Rhin ou d'Alsace.

### Responsable de la section

Olivier BADY, professeur EPS  
BEES 2e degré de basket.

### COLLEGE DES MISSIONS AFRICAINES

1, rue des Missions Africaines

67500 HAGUENAU

☎ 03.88.05.43.30

En  
partenariat  
avec





COMITE DEPARTEMENTAL DE  
BASKET-BALL DU BAS-RHIN  
4 rue Jean-Mentelin  
67000 STRASBOURG  
☎ 03.88.26.91.60



Collège des  
Missions Africaines

un espace  
pour grandir !

1, rue des Missions Africaines  
67500 HAGUENAU  
☎ 03.88.05.43.30

## FICHE DE CANDIDATURE SECTION SPORTIVE BASKET-BALL

Je, soussigné(e) \_\_\_\_\_ Père - Mère - Tuteur ①  
de l'enfant \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

☎ : \_\_\_\_\_

✉ : \_\_\_\_\_

Actuellement en classe de \_\_\_\_\_ à l'école / au Collège \_\_\_\_\_

sollicite l'inscription de mon enfant sur la liste des candidats à l'Enseignement Sportif Promotionnel Basket-Ball du  
Collège des Missions Africaines de HAGUENAU, pour l'année scolaire 2019/2020.

en classe de :                    **6<sup>ème</sup>**                    **5<sup>ème</sup>**                    **4<sup>ème</sup>**                    **3<sup>ème</sup>** ①

Régime :                    Externe / Demi-pensionnaire ①

Langue vivante :            Anglais

① *Barrer les mentions inutiles*

Fait à \_\_\_\_\_ le \_\_\_\_\_

Signatures des parents :

### FICHE SIGNALÉTIQUE

NOM : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

Taille : \_\_\_\_\_ cm                    Poids : \_\_\_\_\_ kg

Date et lieu de naissance : \_\_\_\_\_

Club : \_\_\_\_\_

Poste(s) occupé(s) : \_\_\_\_\_

Depuis combien d'années pratiques-tu le basket ? \_\_\_\_\_. As-tu pratiqué la compétition ? \_\_\_\_\_

Si oui, à quel niveau de compétition pratiques-tu ?     Départemental     régional     national

Dans quelle catégorie d'âge ?                     Poussins     Benjamins  
    Minimes     Cadets

As-tu été retenu(e) dans une sélection ?     Départementale     Régionale

Nom - Prénom du joueur : \_\_\_\_\_

Appréciation de l'entraîneur :

Date \_\_\_\_\_

Nom de l'entraîneur : \_\_\_\_\_



## Objectifs spécifiques BASKET-BALL

↓ à conserver

### Groupe 6<sup>ème</sup> / 5<sup>ème</sup>

#### Objectifs collectifs

##### **ATTAQUE**

Passe et va et équilibre  
Premier regard intérieur  
Spacing  
Contre attaque à 3  
- exploitation des surnombres  
(notion de fixation)  
- utilisation des couloirs

##### **DEFENSE**

Défense homme à homme  
- pression  
- contestation  
- aide  
- saut à la balle

#### Objectifs fondamentaux individuels

Tirs en course des 2 mains  
Tirs en appui  
Passe longue à l'arrêt  
Passe courte en mouvement  
Décentration du regard lors du dribble et protection de la balle  
Départ en dribble et agressivité offensive  
Notion de triple menace  
Pivoters et passage de coude  
Placement et déplacement défensifs  
Différents types de démarquages

#### Objectifs physiques

Amélioration de la vitesse gestuelle et de déplacement  
Travail de proprioception

### Groupe 4<sup>ème</sup> / 3<sup>ème</sup>

#### Objectifs collectifs

##### **ATTAQUE**

Jeu à 2 et à 3 (passe et va, main à main, position préférentielle, écran sur porteur et non porteur de balle, équilibre)  
Notion d'équilibre de l'attaque  
Notion de renversement de l'attaque  
Contre attaque à 5

##### **DEFENSE**

Défense homme à homme  
- pression - contestation - aide  
Défense sur écrans  
Zone press

#### Objectifs fondamentaux individuels

Tirs à 3 points  
Tirs en suspension  
Tir en course en situation de vitesse  
Passe longue et courte avec adversaire  
Départs en dribble (dans le jeu direct) et gestion des aides défensives  
Ecran retard  
Position de triple menace  
Différents types de démarquages

#### Objectifs physiques

Amélioration de l'endurance  
Amélioration de la force des bras, abdos, dorsaux et jambes  
Travail de proprioception  
Amélioration de la vitesse de déplacement et de la vitesse gestuelle  
Travail de pliométrie

# CONVOCAATION

Madame, Monsieur, Chers Parents,

Votre enfant souhaite concilier les études et la pratique du Basket-Ball à la prochaine rentrée scolaire.

Pour accéder à la section sportive Basket-Ball, il devra passer des tests de sélection.

Ces tests auront lieu au **Gymnase du collège des Missions Africaines**, le :

**Mercredi 24 avril 2019 de 13h30 à 16h30**

Votre enfant devra être muni de son équipement sportif.

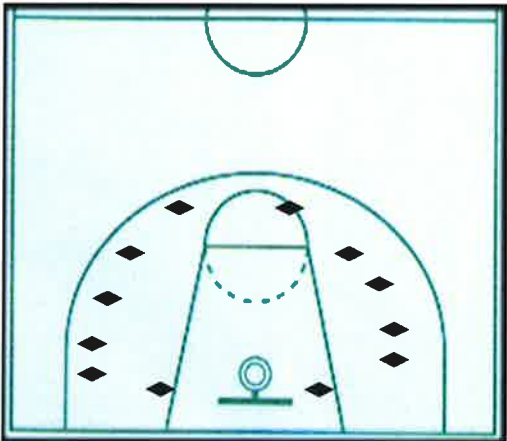
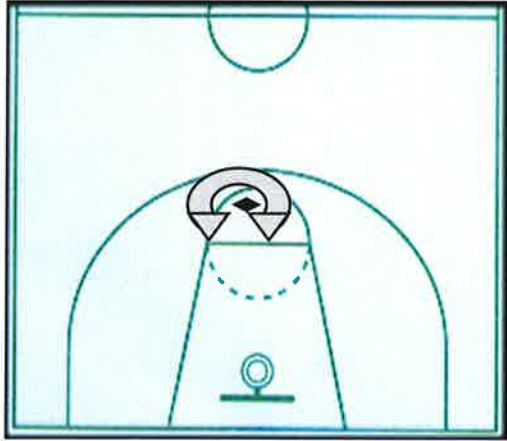
Nous vous remercions de l'intérêt que vous portez au collège des Missions Africaines ainsi qu'à sa section sportive Basket-Ball et vous prions de croire, Madame, Monsieur, Chers Parents, en l'expression de nos salutations distinguées.



*PS : Ne pas oublier de nous fournir le bulletin du 2<sup>ème</sup> trimestre de la présente année scolaire, s'il n'était pas joint au dossier.*

# TESTS SPECIFIQUES BASKET

## entrée en 6°/5°



### TEST 1 :

Enchaîner 16 tirs en course, alternativement main droite et main gauche.

Résultat = nbre de tirs réussis \* 10

### TEST 2 :

Enchaîner des tirs à mi-distance après liaison dribble-pivoter sur pied intérieur-tir.

Résultat = nbre de tirs réussis \* 10

(distance entre les plots et la raquette = 4 pieds)

### TEST 3 :

10 lancers-francs.

Résultats = nbre de tirs réussis \* 5

### TEST 4 :

4\*10 mètres en dribbles.

## TESTS SPECIFIQUES BASKET

### 1° TESTS DE TIRS

T.Bien	plus de 200 pts
Bien	de 150 à 200 pts
Moyen	de 130 à 150 pts
Insuffisant	moins de 130 pts

### 2° TESTS DE DRIBBLES

( Différence temps avec balle et temps sans balle)

T.Bien	moins de 25''
Bien	de 0.25 à 0.50''
Moyen	de 0.50 à 0.75''
Insuffisant	plus de 0.75''

## TESTS PHYSIQUES

### 1° TEST DE VITESSE

	FILLES	GARCONS
T.Bien	inf. à 10''5	inf. à 10''
Bien	de 10''5 à 11''	de 10'' à 10''3
Moyen	de 11'' à 11''4	de 10''4 à 10''7
Insuffisant	11''5 et plus	plus de 10''7

### 2° TEST DE DETENTE

	FILLES	GARCONS
T.Bien	plus de 45 cm	plus de 50 cm
Bien	de 45 à 35 cm	de 50 à 40 cm
Moyen	de 35 à 25 cm	de 40 à 30 cm
Insuffisant	moins de 25 cm	moins de 30 cm

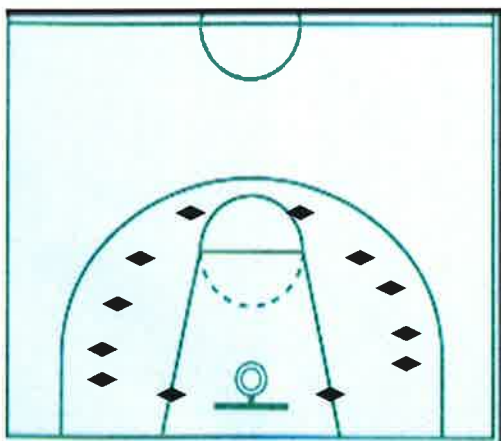
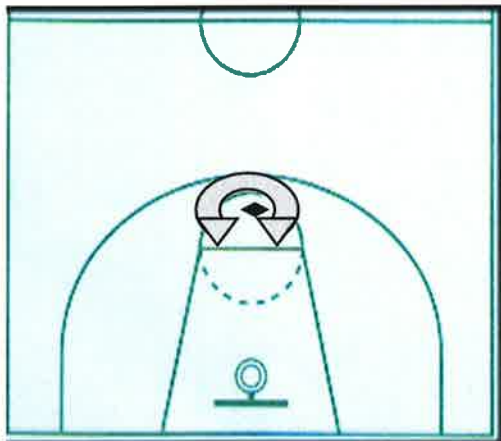
## OBSERVATION EN MATCH

	DEFENSE	ATTAQUE	
		Porteur de balle	Non porteur de balle
T.Bien	Différencie pression/ contestation/ aide	Notion de triple menace Collectif	Se démarque Enchaîne des actions (passe et va) Equilibre l'attaque
Bien	Prise en charge d'un joueur	Personnel	Tente de se démarquer
Insuffisant	défense sur la balle	Inactif	Inactif



# TESTS SPECIFIQUES BASKET

## entrée en 4°/3°



### TEST 1 :

#### Enchaîner :

- Tir en course main droite
- Tir en course main gauche
- Lay up main droite
- Lay up main gauche
- Tir crochet main droite
- Tir crochet main gauche
- Lay back main droite
- Lay back main gauche

Résultat = nbre de tirs réussis \* 10

### TEST 2 :

Enchaîner des tirs à mi-distance après liaison dribble-pivoter sur pied intérieur-tir.

Résultat = nbre de tirs réussis \* 10

(distance entre les plots et la raquette = 5 pieds)

### TEST 3 :

Enchaîner 10 tirs à 3 points.

Résultats = nbre de tirs réussis \* 10

### TEST 4 :

10 lancers-francs.

Résultats = nbre de tirs réussis \* 5

### TEST 5 :

4\*10 mètres en dribbles.

## TESTS SPECIFIQUES BASKET

### 1° TESTS DE TIRS

T.Bien	plus de 220 pts
Bien	de 190 à 220 pts
Moyen	de 160 à 190 pts
Insuffisant	moins de 160 pts

### 2° TESTS DE DRIBBLES

( Différence temps avec balle et temps sans balle)

T.Bien	moins de 25''
Bien	de 0.25 à 0.50''
Moyen	de 0.50 à 0.75''
Insuffisant	plus de 0.75''

## TESTS PHYSIQUES

### 1° TEST DE VITESSE

	FILLES	GARCONS
T.Bien	inf. à 9''8	inf. à 9.3''
Bien	de 9.8'' à 10''1	de 9.3'' à 9''6
Moyen	de 10.1'' à 10.5''	de 9.6'' à 10.2''
Insuffisant	10''6 et plus	10.3'' et plus

### 2° TEST DE DETENTE

	FILLES	GARCONS
T.Bien	plus de 50 cm	plus de 65 cm
Bien	de 40 à 50 cm	de 50 à 65 cm
Moyen	de 35 à 40 cm	de 40 à 50 cm
Insuffisant	moins de 35 cm	moins de 40cm

## OBSERVATION EN MATCH

	DEFENSE	ATTAQUE	
		Porteur de balle	Non porteur de balle
T.Bien	Différencie pression/ contestation/ aide	Notion de triple menace Collectif	Se démarque Enchaîne des actions (passe et va) Equilibre l'attaque
Bien	Prise en charge d'un joueur	Personnel	Tente de se démarquer
Insuffisant	défense sur la balle	Inactif	Inactif