



**Collège des
Missions Africaines**

**Année scolaire
2020/2021**

**Section sportive
BASKET-BALL**



1, rue des Missions Africaines 67500 HAGUENAU

☎ 03.88.05.43.30

✉ contact@college-missions-africaines.fr



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 au choix

Perfectionnement des capacités psychologiques

La concentration
La motivation
Le respect des règles
La confiance

Perfectionnement des capacités physiques

Renforcement musculaire
Prévention

Formalités administratives

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





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 27 avril 2020**, 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**.
- le **certificat médical** est obligatoire pour la participation à la section sportive scolaire (à renouveler chaque année),
- **un ECG** (électrocardiogramme) est nécessaire pour l'entrée en section sportive en classe de 6^{ème}.

Dans cette attente, nous restons à votre disposition pour tout renseignement complémentaire 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^{ème} – 5^{ème}
Entrée en 4^{ème} – 3^{ème}

Mardi 12 mai 2020 : toute la journée
Mardi 19 mai 2020 : toute la journée

BASKET-BALL Tous niveaux

Mercredi 13 mai 2020: 13h30 à 16h30

 **LES PORTES OUVERTES DU COLLEGE DES MISSIONS AFRICAINES** 

SAMEDI 21 MARS 2020 – de 9h30 à 13h



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 2020/2021.

en classe de : **6^{ème}** **5^{ème}** **4^{ème}** **3^{ème}** ①

Régime : Externe / Demi-pensionnaire ①

Langue vivante 1 : Allemand OU Anglais

Attention : pour l'entrée en classe de **6^{ème}**, le choix **obligatoire** pour les élèves en section sportive est **MONOLINGUE Anglais**.
En **5^{ème}**, s'ajoutera la **2^{ème}** langue vivante Allemand.

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^{ème} / 5^{ème}

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^{ème} / 3^{ème}

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 13 mai 2020 de 13h30 à 16h30

Votre enfant devra être muni de son équipement sportif.

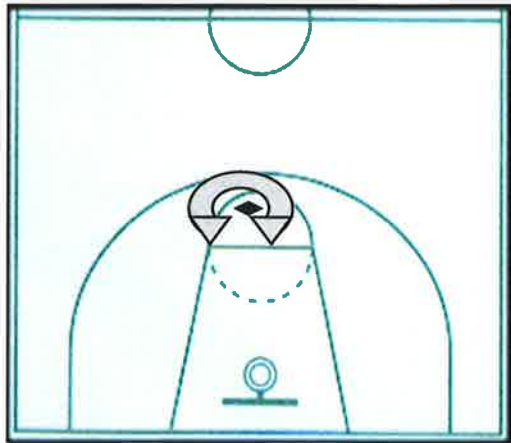
Nous vous remercions de l'intérêt que vous portez au collège des Missions Africaines ainsi qu'à sa section sportive Basket-Ball et vous prions de croire, Madame, Monsieur, Chers Parents, en l'expression de nos salutations distinguées.

La Direction

PS : Ne pas oublier de nous fournir le bulletin du 2^{ème} 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