



**Collège des  
Missions Africaines**

**Année scolaire  
2021/2022**

## **Section sportive BASKET-BALL**



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

 **03.88.05.43.30**

 **[contact@collegema.fr](mailto:contact@collegema.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 3 mai 2021**, 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).
- **l'ECG** (électrocardiogramme) est nécessaire pour l'entrée en section sportive, à remettre au plus tard pour le 30 juin 2021.

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<sup>ème</sup> – 5<sup>ème</sup>  
Entrée en 4<sup>ème</sup> – 3<sup>ème</sup>

**Mardi 11 mai 2021** : toute la journée  
**Mardi 18 mai 2021** : toute la journée

**BASKET-BALL** Tous niveaux

**Mercredi 19 mai 2021** : 13h30 à 16h30

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

**SAMEDI 10 AVRIL 2021 – de 9h00 à 13h**

# SECTION SPORTIVE Basketball

Réussir sa scolarité en vivant sa passion  
HAGUENAU



**Admission sur concours d'entrée sportif et examen du dossier scolaire.**  
Les dossiers d'inscription sont à retirer à partir de février au secrétariat ou à télécharger sur le site pour le collège : [www.college-missions-africaines.fr](http://www.college-missions-africaines.fr)

## Objectifs éducatifs

Concilier des études normales -qui demeurent une priorité- et une pratique sportive intensive (2 séances de basketball hebdomadaire intégrées à l'emploi du temps scolaire).

## Apprentissages et méthode

Une planification technico tactique pluriannuelle en fonction de l'âge des jeunes.  
Un plan de développement des qualités physiques adapté aux capacités intrinsèques des jeunes.  
L'acquisition d'outils mentaux inhérents au sport de compétition.  
Une formation d'arbitrage à destination de chaque jeune.

Partenariats sportifs





Des résultats scolaires et sportifs qui en font une des meilleures sections de France

- 4 fois champions de France.
- Régulièrement champions d'Alsace UNSS.
- Plusieurs joueurs/joueuses en équipe de France jeunes.
- De nombreux jeunes en équipe du Bas-Rhin ou d'Alsace.



Tests sportifs d'entrée le mercredi 19 mai 2021.  
(dossier à retourner avant le 08/05/2021)

## Un encadrement qualifié



### LUC CLUYSEN

Responsable du centre de formation du club professionnel de Gries-Oberhoffen  
Titulaire d'un brevet d'Etat 2ème degré, d'un diplôme de préparateur physique  
et d'une certification en préparation mentale.



Collège des Missions Africaines  
6ème à 3ème  
1, rue des Missions Africaines  
03.88.05.43.30.  
contact@collegema.fr

Lycée STE PHILOMENE  
Enseignement général et professionnel  
2nd à terminale  
19a boulevard Hanauer  
03.88.07.15.15  
secretariat@sainte-philo.com



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 2021/2022**.

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 1 :                      **Anglais**

**Attention** : pour l'entrée en classe de **6<sup>ème</sup>**, le choix **obligatoire** pour les élèves en section sportive est **MONOLINGUE Anglais**.  
En **5<sup>ème</sup>**, s'ajoutera la **2<sup>ème</sup>** 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<sup>ème</sup> / 5<sup>ème</sup>

#### Objectifs collectifs

##### **ATTAQUE**

Passer 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

Passer longue à l'arrêt

Passer courte en mouvement

Décentration du regard lors du dribble et protection de la balle

Départ en dribble et agressivité offensive

Notion de triple menace

Pivoter 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 (passer 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

Passer 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

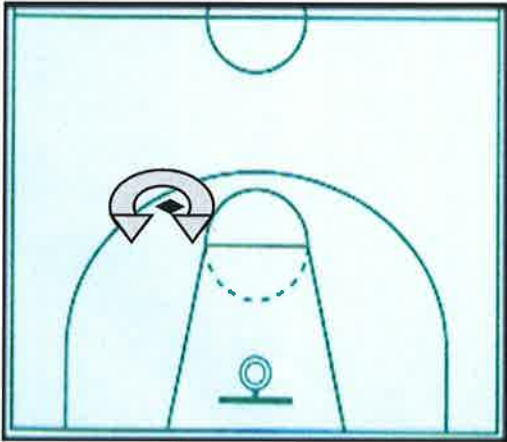
Travail de proprioception

Amélioration de la vitesse de déplacement et de la vitesse gestuelle

Travail de pliométrie

# TESTS SPECIFIQUES BASKET

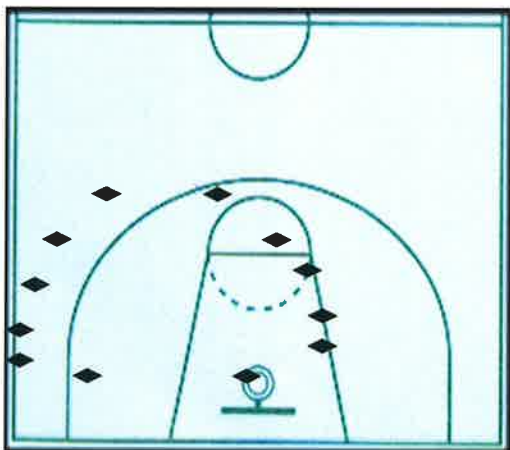
## entrée en 6°/5°



### 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**

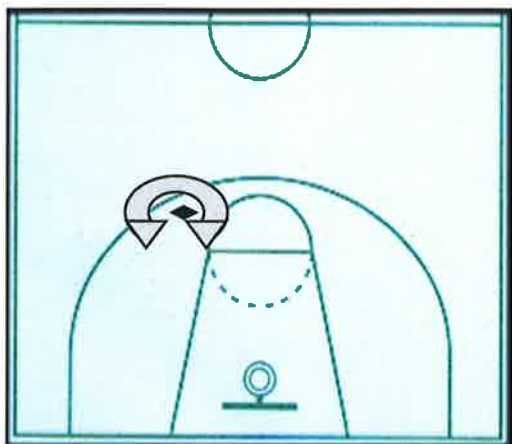
### TEST 4 :

**4\*10 mètres en dribbles.**



# TESTS SPECIFIQUES BASKET

## 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

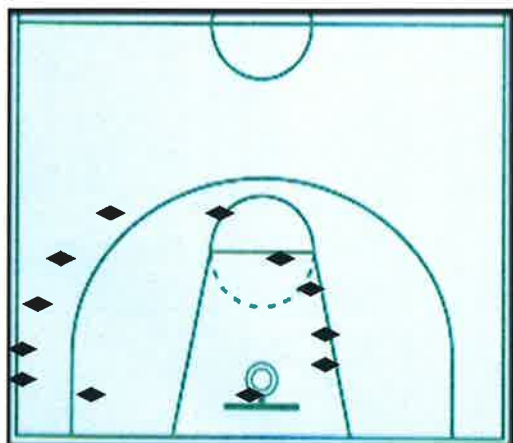
Résultat = nbre de tirs réussis \* 10

### 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 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	Différence 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

### 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	Différence 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