

## CARNET DU BABY-BASKETTEUR



Nom : .....

Prénom : .....

SAISON : .....

Mes Coachs : .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## 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 à remplir par tes soins.
- 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.

Tu trouveras aussi quelques jeux et coloriages, alors :

**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** : Mr. René Lavergne organise la première fête du mini-basket le 1<sup>er</sup> mai à Toulouse.
  - **1978** : Création du club BASKET CLUB DE L'ETOILE



## LE BC ETOILE :

Le Bc Etoile existe depuis 1978, cela fait plus de 40 ans. Certains coachs du club ou parents de joueurs jouaient déjà au BC Etoile quand ils étaient jeunes !

La devise du club est « Brillons Ensemble ». Brillons car une étoile brille et que le club est sur le massif de l'étoile. « Ensemble » car on est toujours plus fort ensemble.

Il accueille les basketteurs des communes du **Bassin Minier** (Gréasque, Cadolive, Mimet, Saint-Savournin, Peypin, La bouilladisse...).

Depuis aussi loin que remonte notre mémoire, il existe une école de basket au BC étoile. L'école de basket et l'endroit où les Babys, Mini et Poussins apprennent à jouer au basket. Pendant ces années, tu participeras à des plateaux qui te permettront de rencontrer d'autres écoles. Les activités qui t'attendent sont nombreuses et variées.

Après les U11 et l'école de basket, le basket continu, à vrai dire le plus vieux de nos licenciés a plus de 60 ans. Sais-tu que presque un joueur sur deux est une fille. Alors que tu sois un garçon ou une fille, autant dire que tu pourras jouer très longtemps au basket club de l'étoile.

Faire partie du BC étoile c'est du basket, mais aussi des copains et des valeurs tel que le fair-play et le respect de la nature.



Sais-tu que le club était très engagé notamment en recyclant ses ballons ou en organisant des événements éco-responsables !

Nous savons que nous pouvons compter sur toi pour être un Basketteur du BC Etoile :

**BRILLONS ENSEMBLE !**



Colorie le logo du Bc Etoile.

## L'ENTRAINEMENT :

Quelquefois, on est en retard à l'entraînement : rien de grave. Le seul problème est qu'en se pressant, on n'arrive pas dans de bonnes conditions ! Et pour la plupart, légèrement énervé, frustré et vidé de toute énergie ! Pour bien profiter de ta séance, voici quelques conseils.

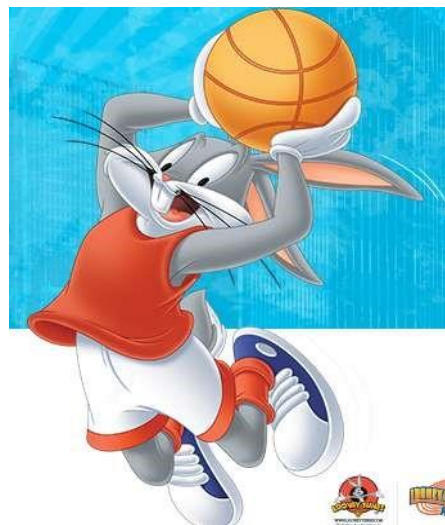
- J'arrive 10 minutes avant le début de la séance, cela permet de prendre un peu de temps avec les copains et de rentrer dans l'entraînement. C'est ce qu'on appelle l'imagerie mentale.

- Mon sac doit contenir :

- ✓ 1 Short de sport
- ✓ 1 Tee-shirt de sport
- ✓ 1 Gourde
- ✓ 1 Paire de chaussures de basket
- ✓ Mon carnet

L'idéal est de préparer mon sac le matin ou la veille afin de ne pas me stresser avant de partir à l'entraînement.

- 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 qu'on vienne me chercher **DANS LE GYMNASSE**. Je ne sors pas du gymnase sans accord de l'entraîneur



Colorie tes séances d'entraînements :

	JOUR	HEURE	SALLE
BABY	Mercredi	15H30 – 16H30	Gréasque
	Samedi	11H00 – 12H00	Gréasque
MINI	Mercredi	16H30 – 17H30	Gréasque
	Samedi	12H00 – 13H00	Gréasque
U11 Masculin	Mardi	15H30 -19H00	Gréasque
	Jeudi	17H45 – 19H00	Peypin
U11 Féminin	Mercredi	17H45 – 18H45	Mimet
	Vendredi	17H30 – 19H00	Mimet

# LES RENDEZ-VOUS DU CLUB :

De nombreux évènements t'attendent cette année. Si tu as participé notes les et entoures ton humeur :



Super !!



Bien, mais bon



Je n'ai pas aimé !



Je n'étais pas là



Stage d'été



Basket en famille



Stage de la toussaint



Loto du club



Stage d'hiver



All Star Game



Stage de Pâques



Tournois Parent-Enfant



Plateau BCE école de basket



Fête nationale du mini basket



Ma semaine avec FrogStar



Assemblée générale du club



.....



.....

Racontes nous en image ta semaine avec FrogStar !

# **EVALUATION PERSONNELLE :**

La saison sportive est découpée en trois grandes parties. Notes les périodes, entoures ton humeur et donnes ton avis :



Super !!



Bien, mais bon



Je n'ai pas aimé !



Je n'étais pas là



Période de Septembre à Noel :

.....  
 .....



Période de Janvier à Mars :

.....  
 .....



Période de Avril à Juin :

.....  
 .....

## **JE JOUE, J'ARBITRE, JE PARTICIPE**

Faire du basket, c'est jouer évidemment. Mais sans les règles, sans arbitre et sans table, il ne peut pas y avoir de match. L'école de basket c'est aussi apprendre à arbitrer et à participer. Donnes ici ton impression sur ces activités.



Mon premier match  
 je dribble, je tire, je fais des  
 passes

.....  
 .....



Mon premier arbitrage  
 je siffle aux entrainements,  
 les sorties.

.....  
 .....



Ma première table  
 Je compte les points

.....  
 .....

Colles une photo, ou dessines un moment que tu as bien aimé : comme un plateau, un match, ton premier arbitrage  
 laisse libre court à ton imagination !

## 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 :**

Entoures les gestes et le niveau de maîtrise que tu as. Reviens dans l'année entourer une nouvelle grenouille quand tu as progressé !

Marquer des paniers				
Dribler sans perdre le ballon				
Faire des passes à mes camarades				
Jouer à un jeu collectif				
Respecter mes partenaires et adversaires				
Ecouter mon coach				



# 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.  
- lorsqu'un joueur touche la ligne ou le sol de l'autre côté de la ligne qui délimite le terrain.



## Le "MARCHER"

Quand je récupère 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.



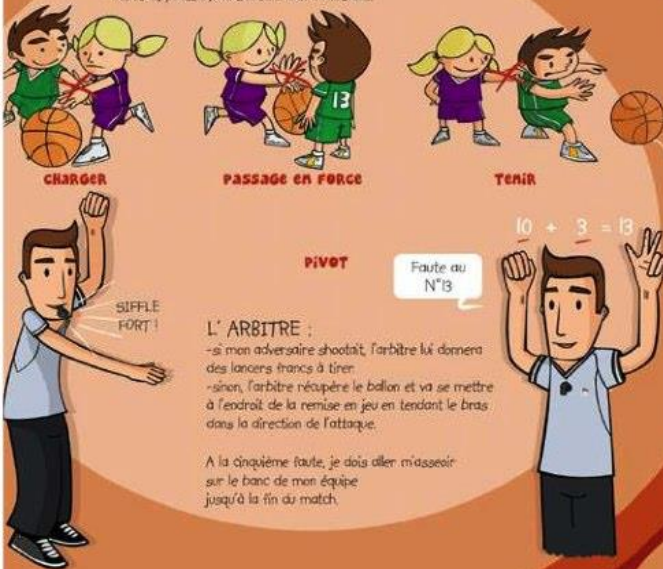
## Le "SALUT"

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



## Le "CONTACT"

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



## Le "remerciement"

## 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.



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



Présentation Française de BasketBall  
"Le MiniBasket, une façon de grandir"



# FICHE D'ASSIDUITE :

Colorie les entrainements ou tu étais présent :



Lundi	mercredi	vendredi	samedi
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
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
Juin	Juin	Juin	Juin
Juin	Juin	Juin	Juin
Juin	Juin	Juin	Juin
Juin	Juin	Juin	Juin

# **MON EQUIPE ...**

Colle ici la photo de ton équipe :



**Mon équipe :**

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

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

# 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

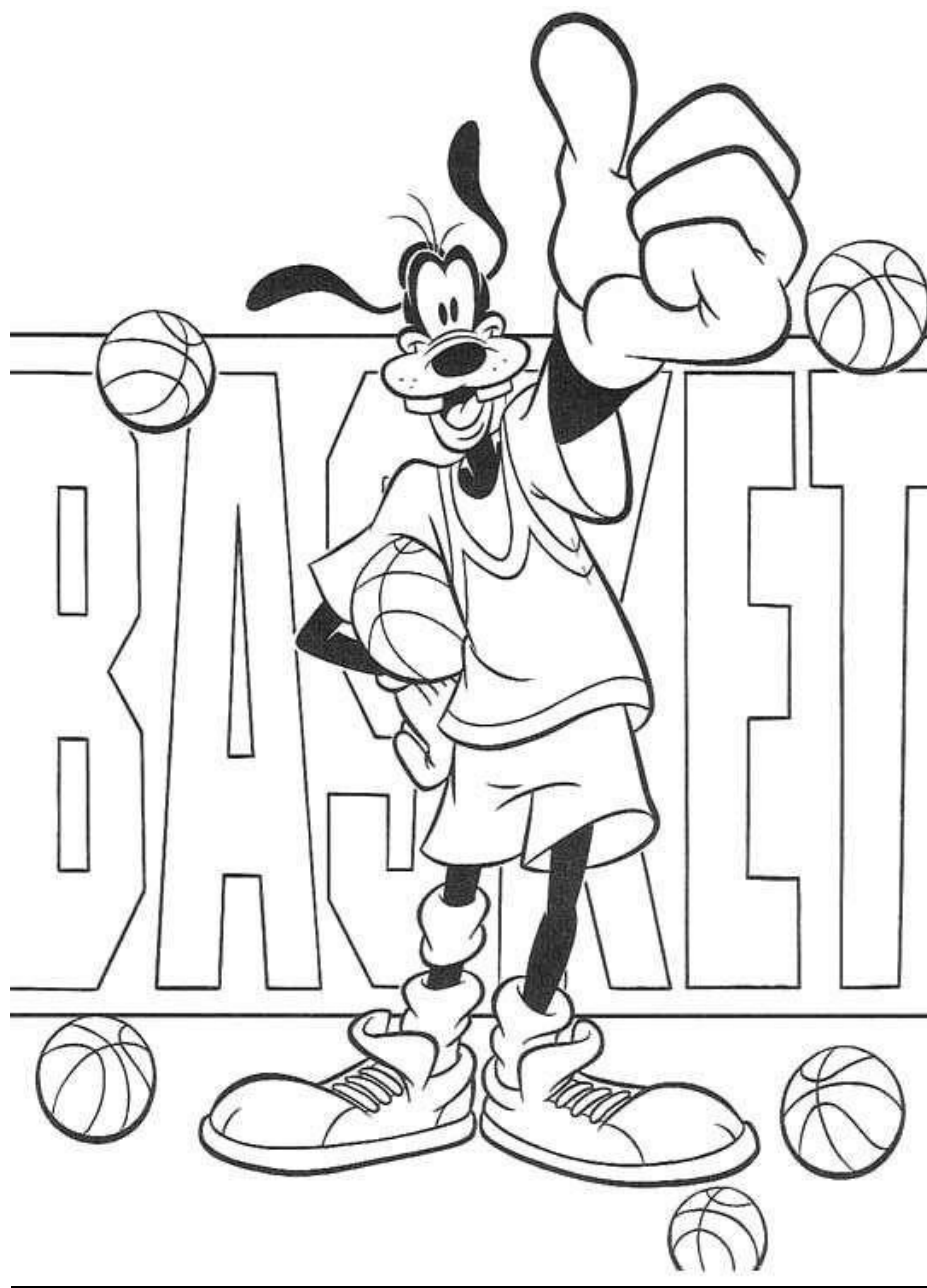
## **JE SAIS FAIRE LE CHRONO – L'ARBITRE**



Ma photo



**JE COLORIE GOOFIE AUX COULEURS DU BC ETOILE**



# **JE JOUE AU LABYRINTHE**

Le ballon doit retrouver le chemin du panier, traces le chemin !

