



HANDISPORT  
SCHOOL  
PROGRAM

# BASKET-BALL





# Table des matières

1. Introduction	04
2. Description de l'activité	05
3. Terrain et équipement	06
Terrain	06
Panier	07
Ballon et chaise	08
4. Classification	10
5. Comparaison avec le basket-ball valide	12
6. Règlement	14
7. Compétences visées	15
8. Fiche d'évaluation	16
9. Fiches pratiques	17



**HANDI  
SPORT  
SCHOOL  
PROGRAM**



Dossier de travail réalisé par l'Association des Fédérations Francophones du Sport Scolaire et la Ligue Handisport Francophone.

Edition : février 2024



Association des fédérations  
francophones du sport scolaire (AFFSS)  
Avenue Ilya Prigogine 1 bte 2,  
1180 Bruxelles Tel : 02/538.58.53  
E-mail : info@sportscolaire.be  
www.sportscolaire.be



Ligue Handisport Francophone (LHF)  
69 Avenue du Centenaire  
6061 Charleroi  
Tel : 071/10.67.50  
e-mail : info@handisport.be  
www.handisport.be

Avec le soutien de la Région de Bruxelles-Capitale, de la Fédération Wallonie-Bruxelles et de l'ADEPS



# 1. Introduction

Il semble important de pouvoir conscientiser les enseignants et les élèves sur l'importance de la différence.

Ce guide s'adresse aux enseignants qui travaillent avec des élèves valides et des élèves déficients moteurs ou intellectuels qui désirent découvrir de nouvelles habiletés. Nous espérons que ce dossier leur permettra de donner l'envie à leurs élèves de découvrir et de jouer au basket-ball.

Notice : nous avons repris différents exercices traditionnels, à charge des enseignants de les adapter à leurs élèves valides ou à leurs élèves déficients moteurs ou intellectuels !



# 2. Description de l'activité

Le basket en chaise, appelé aussi le basket fauteuil (en anglais Wheelchair basket-ball), est un sport qui est majoritairement pratiqué par des sportifs ayant une déficience au niveau des membres inférieurs. Des joueurs valides peuvent également pratiquer le basket en chaise dans les compétitions nationales dans la plupart des pays, mais ceux-ci ne peuvent pas participer aux compétitions internationales.

A l'origine, le basket en chaise a été conçu au lendemain de la seconde guerre mondiale, comme activité de rééducation destinée aux anciens soldats souffrant de lésions de la moelle épinière. La première rencontre a eu lieu en 1946.

Le basket en chaise est un des sports pionniers du mouvement paralympique. Tout d'abord connus sous le nom de « Jeux mondiaux des chaises roulantes et des amputés » en 1948 sous l'impulsion de Sir Ludwig Guttmann à Stoke Mandeville (GB), ces Jeux (9<sup>e</sup> édition) deviendront officiellement les 1<sup>ers</sup> Jeux Paralympiques à Rome en 1960.

Le basket en chaise s'inspire du basket valide et les règles suivent en très grande partie le règlement de la Fédération Internationale de basket-ball (FIBA). Certains aménagements sont apportés afin de tenir compte des difficultés des joueurs et de leurs déplacements en chaise.

Le basket en chaise est pratiqué à 5 contre 5. Tous les joueurs sont en chaise. Seuls les arbitres sont debout sur le terrain.

Les lancers francs valent 1 point et les tirs dans le match valent 2 points, sauf s'ils sont tirés au-delà de la ligne des 6,75 m. Dans ce cas, ils valent 3 points. L'équipe qui marque le plus de points remporte la partie.

Attention, il ne faut pas confondre le 5 contre 5 avec le 3 contre 3. Ils ont chacun un règlement différent (pas le même système de points et un terrain différent).



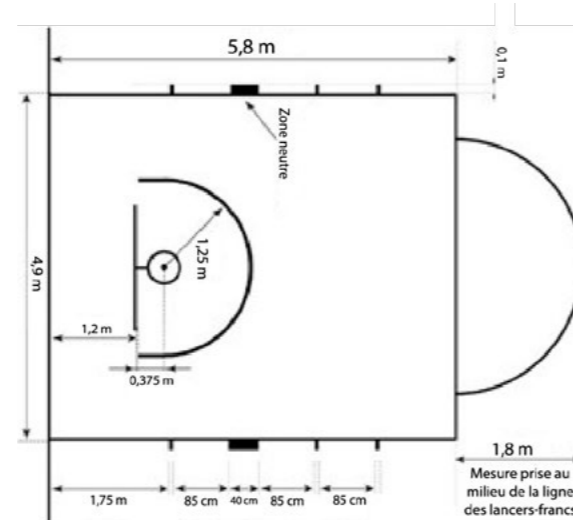
## 3. Terrain et équipement

### Le terrain

Il est identique au terrain de basket valide. Sa longueur est de 28m et sa largeur de 15m. Selon les pays, cela peut varier entre 13 à 15m de large et 22 à 28m de long. Il est tracé en ligne de 5 cm d'épaisseur. Les lignes appartiennent à l'extérieur du terrain. (Si vous piétinez la ligne, vous êtes dehors et il y a « touche » pour l'adversaire)

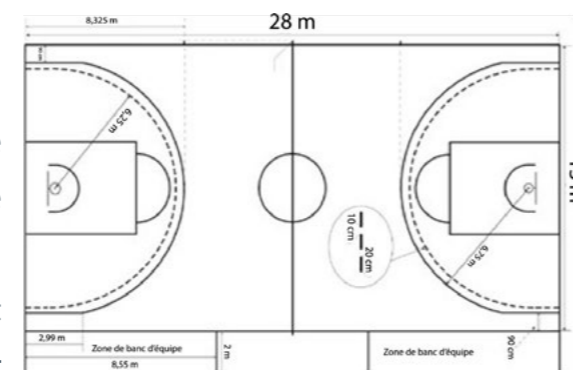
Le terrain est divisé en deux parties symétriques par rapport à la ligne médiane.

Sur cette ligne médiane, se trouve le rond central d'un diamètre de 3,60m. Il est le lieu d'engagement du match qui se compose d'un entre-deux. Uniquement, 1 arbitre et 1 joueur de chaque équipe ont le droit de se trouver dans cette zone au moment du coup d'envoi.



Chaque demi-terrain se compose :

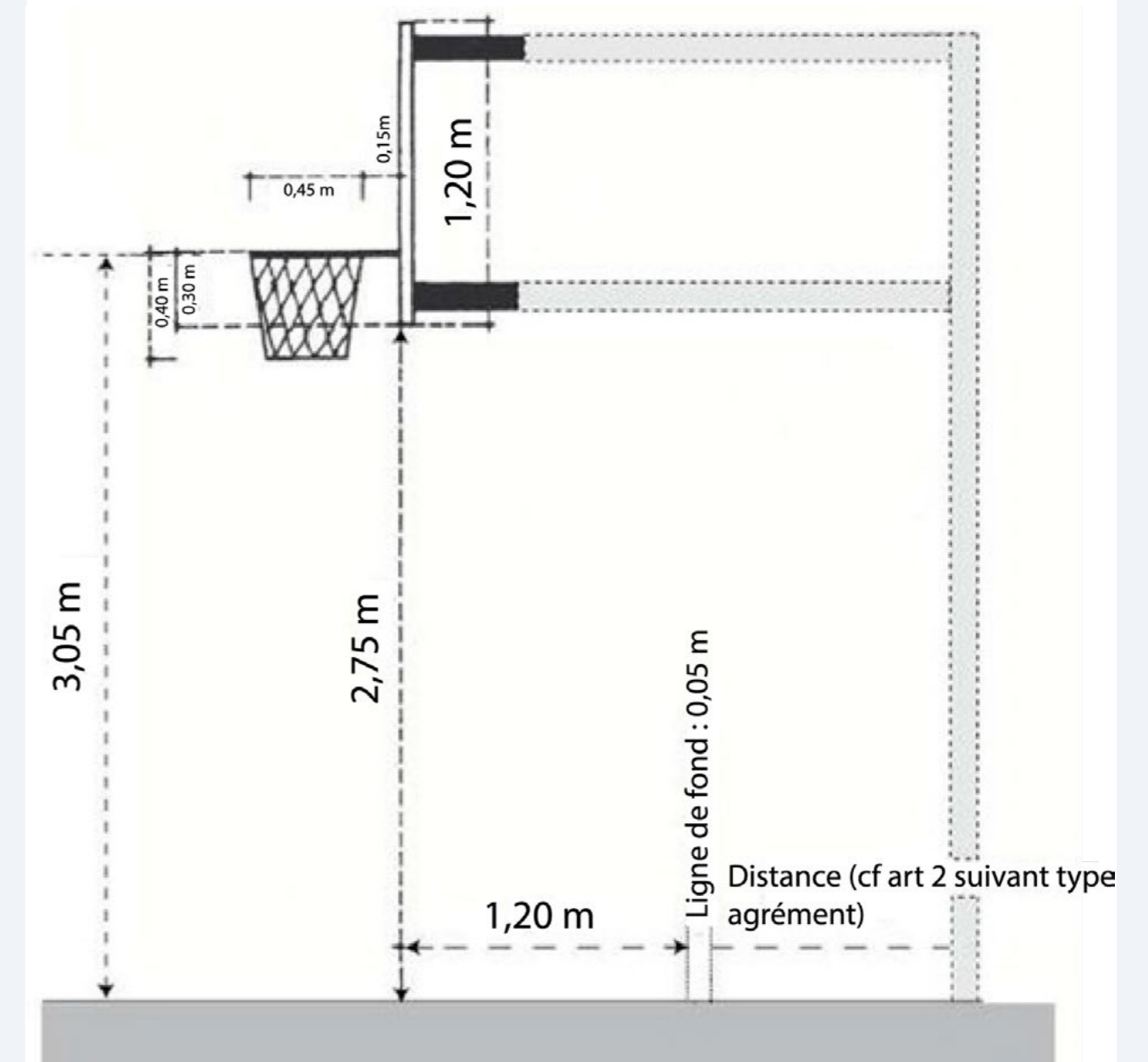
- D'une ligne de fond (baseline).
- De 2 lignes de touche.
- D'une zone restrictive (raquette). Lors d'une attaque, un joueur ne peut pas rester plus de 3 secondes dans la zone sans en ressortir.
- D'un demi-cercle de non-charge. Il est interdit de rentrer violemment dans un joueur défensif. Lorsque cette action a lieu, c'est alors une faute offensive appelée « passage en force » ou « charge ». Si le défenseur se trouve dans ce demi-cercle et qu'il est percuté, le joueur offensif n'écope pas de cette faute.
- D'un panier avec sa planche - voir paragraphe ci-après.
- D'une ligne à 3 points situé à 6,75 m du milieu du panier.
- D'une ligne de lancers francs.



## 3. Terrain et équipement

### Le panier

Il est composé d'un anneau métallique d'un diamètre de 45 cm situé à 3,05 m du sol et orné d'un filet d'une longueur de 40 cm. Il est le « but », la « cible » à atteindre. Cet anneau est fixé sur une planche rectangulaire où se trouve un plus petit rectangle, communément appelé « carré » qui sert de cible afin de marquer des points.





## 3. Terrain et équipement

### Le ballon

Le ballon de basket, appelé également « la balle orange », est de forme sphérique et généralement constitué de 8 pièces de cuir cousues autour d'une chambre à air.

Il existe plusieurs tailles de ballons en fonction du sexe et de l'âge des participants.

Taille 3 et 5 pour les jeunes joueurs.

Taille 6 pour les femmes (taille officielle de la FIBA depuis 1996).

Taille 7 pour les hommes. Son diamètre est compris entre 23,8 et 24,8 cm et sa masse se situe entre 567 g et 624 g.

### La chaise

Pour jouer au basket en chaise, chaque joueur doit disposer d'une chaise. En compétition, cette dernière est très réglementée.

Les chaises sont faites sur mesure pour les joueurs « professionnels ». La chaise fait partie intégrante du joueur, au même titre que les chaussures pour un joueur valide. Si vous chaussez du 42 et que vous jouez avec du 38, vous aurez mal aux pieds, mais si vous jouez avec du 48, il vous sera difficile de vous déplacer rapidement ou d'être performant et efficace. A ce titre, les chaises sont relativement onéreuses (prix moyen pour une chaise « pro » : 7500 €).

A l'avant de chaque chaise, se trouve un « pare-chocs ». Il peut être droit ou arrondi. Sa hauteur maximale est de 11cm sur son point le plus en avant. En cas d'absence de cette barre, c'est alors le repose-pieds qui fait figure de « pare-chocs ». Il doit alors être à 11 cm du sol maximum. Dans le cas de la présence d'une barre, le repose-pieds a pour seule consigne de ne pas toucher le sol sans règlement sur sa hauteur.



## 3. Terrain et équipement

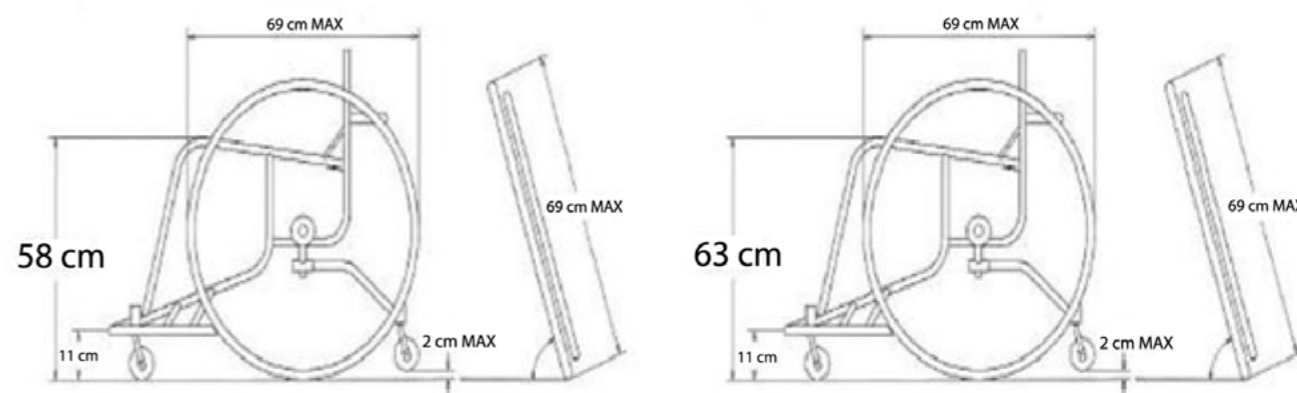
Les roues sont inclinées pour une meilleure stabilité et un meilleur pivot. Cela permet également une protection des mains en cas de contact. Il existe plusieurs tailles de roues. Elles sont généralement exprimées en pouces (ex : 24', 25', 26' ou encore 28'). La taille des roues ne doit pas excéder 69 cm au maximum (pneus compris). Chaque roue doit être équipée d'une main courante (disque en fer servant à manipuler la chaise).

La chaise dispose également de roulettes à l'arrière dites « roulettes anti-bascule ». Elles sont au nombre d'une (centrale) ou deux (proches des grandes roues), à l'appréciation du sportif. Elles ne doivent pas dépasser les roues à l'arrière et sont à 2 cm maximum du sol

La taille des chaises est directement liée à la classification du sportif (qui sera détaillée plus tard). Il existe 2 types d'assises : la première, dite « plate », souvent utilisée par les gros points (joueurs avec sangle abdomino-lombaire fonctionnelle) et une seconde, dite « tassée », pour les joueurs avec une classification faible. La hauteur de l'assise ne doit pas excéder, en son point le plus élevé, 63 cm pour les classes de 1.0 à 3.0 points et 58 cm pour les 3.5 à 5 points.

Pour les joueurs de 3.5 à 4.5

Pour les joueurs de 1.0 à 3.0





## 4. Classification

Pour plus d'équité, les joueurs sont classifiés. Développées par le Dr Horst Strohkendl (Ger) et Bernard Courbariaux (Fr), ces classifications, utilisées depuis 1984, sont définies suivant les capacités fonctionnelles des joueurs.

Vous trouverez, ci-dessous, la liste des facteurs pris en compte :

- Maîtrise du haut du corps :
  - Rotations
  - Mouvements avant/arrière
  - Mouvements sur le côté droit/gauche
- Fonctions des membres inférieurs (droite/gauche)
- Fonctions des membres supérieurs et mains

Il existe des classes allant de 1.0 à 5.0 points, allant du plus au moins déficient.

Le total des points des joueurs sur le terrain pendant le match ne doit pas excéder un nombre défini dans les différents règlements. Par exemple, cette limite de points est de 14 lors des Jeux Paralympiques. Dans les championnats nationaux, cette limite varie de 14 à 15.5.

Dans certains pays, il existe des abattements de points (allant de 1 à 2.5 points) pour certains joueurs en fonction de leur sexe (pour les femmes qui jouent avec les hommes), de leur âge (pour les jeunes et/ou vétérans) ou de leur niveau (pour les débutants).

Pour les joueurs entre 2 classes, ils sont classés entre ces 2 classes avec un ½ point.



## 4. Classification

Volume d'action en fonction de différentes classes :

Classe 1 :

- Aucune torsion du tronc
- Manque de mouvements du tronc
- Défaut de stabilité en position assise
- Protection par une technique de compensation

Classe 2 :

- Équilibre en position assise et torsion du tronc
- Perte d'équilibre par flexions avant/arrière
- Rebonds avec une main

Classe 3 :

- Mouvement du tronc et équilibre en position assise par flexions avant/arrière
- Problème d'équilibre en mouvement latéral
- Limite aux rebonds

Classe 4 :

- Mouvements du tronc entravés sur un côté et parfait dans tous les autres
- Utilisation active d'une ou des deux jambes

Classe 4.5 :

- Mouvements illimités du tronc (avant/arrière et latéral)
- Potentiel optimum des fonctions aux rebonds

Classe 5 : Joueur valide



## 5. Comparaison avec le basket-ball valide

Le basket en chaise est assez similaire au basket valide. Il se joue notamment sur le même terrain, avec le même ballon, le même nombre de joueurs en opposition (5 contre 5) et les mêmes temps de match (4x10').

Cependant, quelques différences et/ou adaptations ont été apportées. Voici une liste non-exhaustive des modifications principales.

### Obstruction :

Au basket-ball traditionnel, il est interdit d'empêcher un adversaire de se déplacer pour revenir en défense par exemple. Il y a alors obstruction. En basket en chaise, cette pratique est acceptée. Elle fait même partie intégrante des systèmes de jeu et permet de pouvoir attaquer en surnombre (supériorité numérique).

### Le « marcher » (« Traveling » en anglais) :

Au basket-ball original, un joueur peut poser jusqu'à 2 appuis lorsqu'il se déplace avec le ballon sans dribbler. Dès le 3e appui au sol, il y aura la faute « marcher ». Au basket en chaise, cette règle est adaptée du fait que les joueurs ne se déplacent pas debout. Ces 2 appuis sont alors remplacés par 2 actions sur les roues (pousser, tirer ou freiner). Le joueur doit ensuite faire rebondir le ballon au sol, faire une passe ou tirer au panier avant de pouvoir manipuler à nouveau ses roues.

### Reprise de dribble ou double-dribble :

Au basket-ball classique, il est interdit de dribbler, d'arrêter de dribbler et de reprendre son dribble dans une même action. Au basket en chaise, cette règle n'existe pas. Les joueurs peuvent le faire et le refaire autant de fois qu'ils le désirent.



## 5. Comparaison avec le basket-ball valide

### Interdiction de sortir du terrain :

Contrairement au basket-ball traditionnel, un joueur de basket en chaise n'a pas le droit de sortir des limites du terrain pendant une rencontre. S'il est bloqué par un adversaire, par exemple, il doit alors le contourner sans franchir les lignes du terrain. En cas d'infraction, il sera d'abord averti verbalement, puis il sera sanctionné par une faute dite « technique ». Une deuxième faute technique entraîne une faute disqualifiante.

### Avantage physique :

L'avantage physique, règle propre au basket handisport, entraîne la perte du ballon et parfois deux lancers francs. Il y a avantage physique lorsque le joueur se lève de son fauteuil (au rebond par exemple) ou lorsque, basculant son fauteuil, les repose-pieds touchent le sol.

### Chute et arrêt du jeu par l'arbitre :

Si un joueur tombe dans le périmètre de jeu, les arbitres peuvent alors arrêter le jeu pour protéger l'intégrité physique du joueur au sol.



## 6. Règlement

### Déplacement avec le ballon :

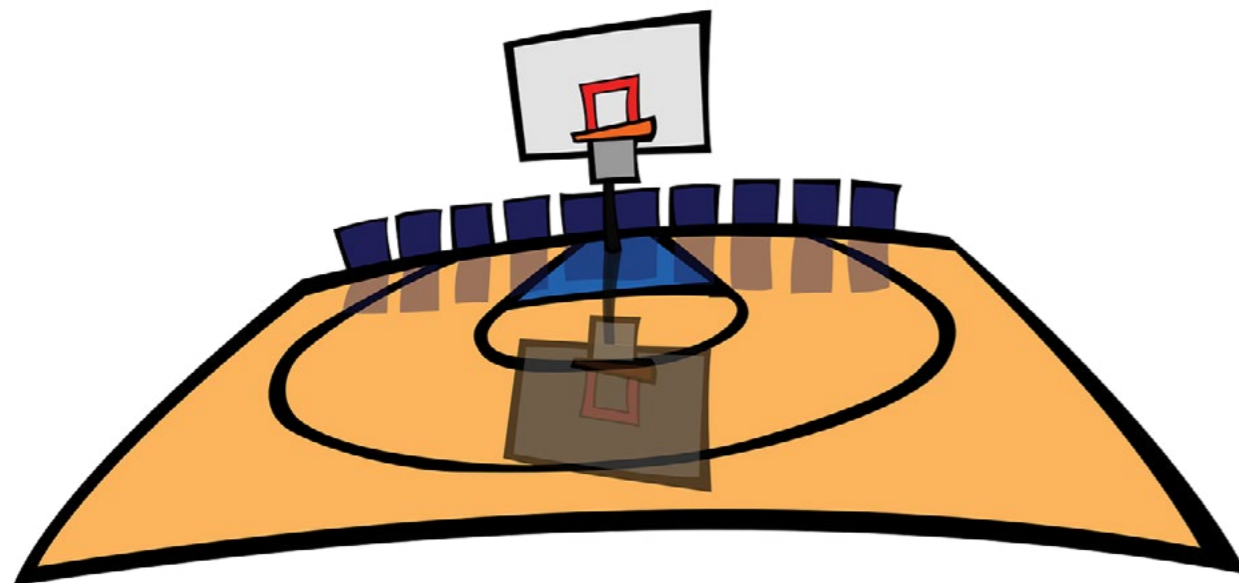
Quand un joueur est en possession du ballon, il a le droit de se déplacer en «dribblant» (action qui consiste à faire rebondir le ballon au sol) en continu ou en faisant rebondir le ballon au sol après avoir effectué, au maximum, 2 actions (freiner ou pousser) sur les roues de sa chaise.

Aucune règle n'interdit la reprise du dribble en basket en chaise, un joueur peut arrêter de dribbler et recommencer autant de fois qu'il le désire. La règle du « double-dribble » qui l'interdit dans le basket-ball traditionnel ne s'applique pas au basket en chaise.

### Obstruction de déplacements :

Au basket-ball traditionnel, la règle «d'obstruction» interdit le fait de contester le déplacement de son adversaire et de l'empêcher de se déplacer sur le terrain.

Au basket en chaise, cette règle n'existe pas et la contestation de déplacements fait donc partie intégrante du jeu.



## 7. Compétences visées

### Habilités Motrices (HM)

#### Sous-catégories :

1. Maîtriser les grands mouvements fondamentaux de déplacement
2. Coordonner ses mouvements
3. Se repérer dans l'espace
4. Maintenir son équilibre et gérer ses déséquilibres programmés ou accidentels
5. Adapter ses mouvements à une action en fonction de sa morphologie et des caractéristiques physiques
6. Adapter ses mouvements à une action en fonction des buts poursuivis
7. Exprimer des émotions à l'aide de son corps
8. Adopter une attitude de sécurité en milieu sportif

### Condition Physique (CP)

#### Sous-catégories :

1. Endurance
2. Souplesse
3. Vitesse
4. Force
5. Puissance alactique (filière énergétique du muscle qui n'utilise pas d'oxygène)

### Coopération Socio-Motrice (CSM)

#### Sous-catégories :

1. Respect des règles
2. Agir collectivement
3. Agir avec Fair-Play

Vous trouverez une fiche d'évaluation à la page suivante.





# 8. Fiche d'évaluation

## Habiletés motrices

Maîtriser la chaise (savoir se déplacer, freiner et s'orienter)

NA PA A

--	--	--

Maîtriser les fondamentaux individuels du basket en chaise

--	--	--

- Passer
- Dribbler
- Tirer

--	--	--

--	--	--

Savoir se démarquer (se rendre disponible sur le terrain)

--	--	--

Lire les différentes trajectoires possibles du ballon

--	--	--

Enchaîner les actions

--	--	--

## Condition physique

Développer des aptitudes psychomotrices

--	--	--

Être capable d'enchaîner les actions à des rythmes différents

--	--	--

--	--	--

## Coopération socio-motrice

S'engager lucidement dans l'action avec Fair-Play

--	--	--

Construire un projet d'action, coopérer

--	--	--

Accepter les règles de l'activité

--	--	--

Comprendre et faire respecter les règles de l'activité (arbitrage)

--	--	--

Enchaîner des actions motrices en fonction des mouvements

--	--	--

de ses coéquipiers

--	--	--

Enchaîner des actions motrices en réponse à l'adversaire

--	--	--

Jouer en coopération avec tous ses partenaires

--	--	--

Légende : NA : Non Acquis PA : Partiellement acquis A : Acquis



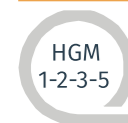
Note : Si vous n'avez pas assez de chaises roulantes pour réaliser certains exercices, il est toujours possible de mettre un groupe debout et un groupe en chaise en veillant bien à changer de rôle en fin d'exercice.

Légende des différentes fiches :

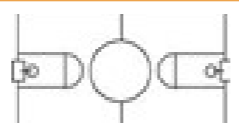
- Déplacement
- .....→ Passe
- Tir



## Fiche 1



15 min

Toute la classe  
par groupe de 2 élèves

22-28m x 13-15m

Objectif

- Découverte de la discipline
- Découverte de la chaise
- Apprentissage des différents mouvements

Pour avancer



Pour reculer

OrganisationComment se déplacer avec sa chaise :

Pour se déplacer avec la chaise, il faut se servir des disques métalliques situés sur les côtés des roues. Ces disques sont appelés « mains-courantes ». Elles sont utilisées pour tout déplacement en chaise.

1. Pour avancer : saisir les mains-courantes à l'arrière haut de la roue et les pousser vers l'avant. Répéter l'action. On peut le faire en utilisant les 2 bras de façon simultanée ou de manière alternée.

2. Pour freiner : il suffit de pincer les mains-courantes. Attention, afin d'éviter de se blesser avec les fixations du disque, il est nécessaire de ne pas placer ses doigts

entièrement autour des mains-courantes.

3. Pour reculer : saisir les mains-courantes à l'avant-bras de la roue et les tirer vers l'arrière. Répéter l'action. On peut également le faire en utilisant les 2 bras de façon simultanée ou de manière alternée.

4. Pour tourner : saisir et bloquer la main-courante du côté vers lequel on souhaite aller et pousser la main-courante du côté opposé.

Exemple : je veux aller à droite. Je pince la main-courante droite afin de la bloquer et je pousse la main-courante gauche.

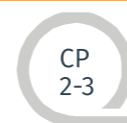
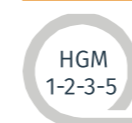
5. Pour pivoter : sur place : il faut pousser sur une main-courante et tirer sur l'autre simultanément. Sur l'axe : il suffit de tenir une main-courante pendant qu'on pousse l'autre, comme pour tourner.

Matériel

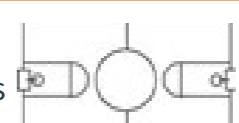
- 10 chaises (1 chaise pour 2 élèves)



## Fiche 2



15 min

Toute la classe  
par groupe de 2 élèves

22-28m x 13-15m

Objectif

- Découverte de la discipline
- Premier contact avec la chaise
- Apprendre à se déplacer

Organisation

- Faire 10 colonnes de 5 cônes chacune (5 sur chaque moitié de terrain).
- Chaque paire de joueurs se place en ligne de fond, face à une colonne de cônes.
- Chaque élève doit faire un aller-retour, jusqu'au milieu du terrain et change ensuite de place avec l'élève avec qui il est en paire.

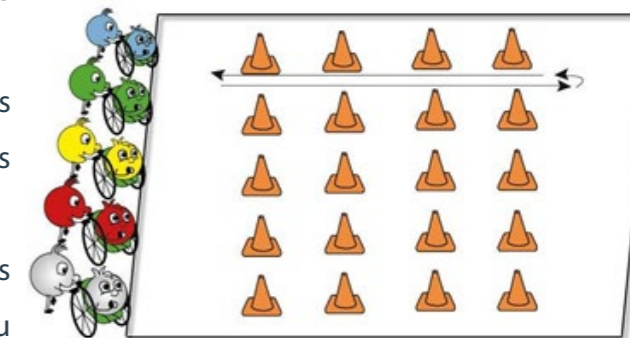
Les différents déplacements à effectuer :Sans tenir compte des cônes d'abord

- 1 aller-retour en poussées simultanées
- 1 aller-retour en poussées alternées

- Aller en marche avant et retour en marche arrière
- Une première fois en poussées simultanées (une action sur les 2 roues en même temps).
- Une deuxième fois en poussées alternées (une action sur une seule roue, droite ou gauche et à répéter la même action sur la roue opposée ensuite. Elle sera par exemple nécessaire lors du déplacement en dribble qui sera abordé dans d'autres fiches).

En tenant compte des cônes

- 1 aller-retour en poussées simultanées
- 1 aller-retour en poussées alternées
- Aller en marche avant et retour en marche arrière

Matériel

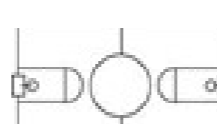
- 10 chaises (1 chaise pour 2 élèves)
- 50 cônes



## Fiche 3



15 min

Toute la classe  
par groupe de 2 élèves

22-28m x 13-15m

Objectif

Apprendre à se déplacer avec la balle

Organisation

- Faire 10 colonnes de 5 cônes chacune (5 sur chaque moitié de terrain).
- Chaque paire de joueurs se place en ligne de fond, face à une colonne de cônes.
- Chaque élève doit faire un aller-retour, jusqu'au milieu du terrain et change ensuite de place avec l'élève avec qui il est en paire.

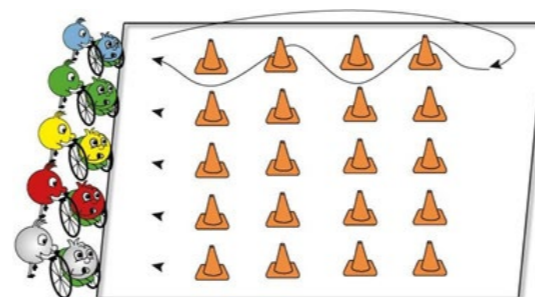
L'élève en attente aide en ramassant les balles.

Les différents déplacements à effectuer :

Les élèves devront effectuer chaque déplacement 2 fois (en ligne droite puis en slalomant)

- 1 aller-retour avec la balle posée sur les genoux (sans la tenir). Introduction au besoin d'équilibrer la balle sur ses genoux.

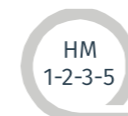
- 1 aller-retour en faisant rebondir la balle toutes les 2 poussées, la balle est gardée sur les genoux lors de ces poussées.
- 1 aller-retour en gardant la balle sur ses genoux, à l'aide d'une main. L'autre main servira donc à pousser la chaise. Les élèves devront alterner la main posée sur le ballon entre chaque poussée.
- 1 aller-retour en dribblant de manière continue.
- Les élèves devront alterner les mains utilisées pour chaque fonction lors de chaque dribble : commencer en effectuant un dribble avec sa main droite et en poussant sa chaise avec sa main gauche avant de dribbler avec sa main gauche en poussant sa chaise à l'aide de sa main droite.

Matériel

- 10 chaises (1 chaise pour 2 élèves)
- 50 cônes
- 10 ballons (1 ballon pour 2 élèves)



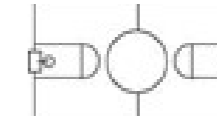
## Fiche 4



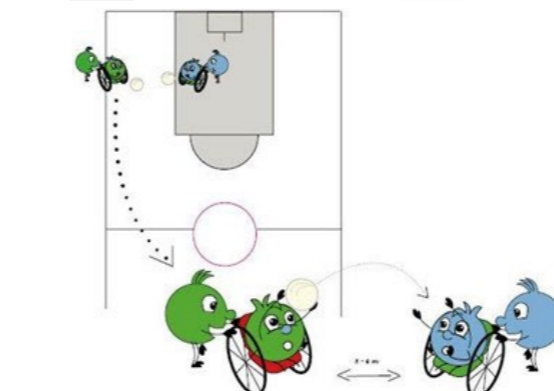
15 min



Par groupe de 4 élèves



22-28m x 13-15m

Objectif

- Premier contact avec la passe
- Apprendre à jouer avec un partenaire

Organisation

- Placer 2 chaises face à face, avec un écart d'environ 5 à 6 m. Une sera placée le long de la ligne de touche et l'autre sera placée à la hauteur du début de la zone restrictive.
- Les élèves face à face se font 10 passes chacun avant de changer de place avec leur camarade. Les élèves attendant leur tour, aideront en ramassant les balles.

Les différentes passes à effectuer :

Avec 1 ballon

- Passes tendues à 2 mains et à hauteur de poitrine.
- Passes à 2 mains avec un rebond au sol. Celui-ci devrait s'effectuer à +/- 2 m de l'élève recevant la balle (dans le cas où la distance les séparant est de 6m).
- Passes tendues à 1 main en utilisant d'abord la main droite avant de changer de main.
- Passes à 1 main avec un rebond au sol en utilisant d'abord la main droite avant de changer de main.

Avec 2 ballons

- En utilisant 2 mains, un élève fera 10 passes en hauteur pendant que son co-équipier lui fera simultanément 10 passes avec rebond. Ensuite, les élèves inverseront les rôles. Lorsque chacun des élèves aura effectué 20 passes, il changera de place avec l'élève attendant son tour.

- Similairement, au dernier exercice, les élèves feront simultanément des passes différentes, mais devront alterner le type de passe à chaque fois.
- En utilisant 1 main, les élèves s'échangeront simultanément des passes droites (main droite vers main gauche et main gauche vers main droite) en hauteur.
- Toujours en utilisant 1 main, les élèves s'échangeront simultanément des passes croisées (main droite vers main droite et main gauche vers main gauche). Lors de cet exercice, les élèves utiliseront 1 main pour envoyer/réceptionner une passe à rebond et utiliseront l'autre main pour envoyer/réceptionner une passe en hauteur. Les élèves devront alterner, après 10 passes, la main utilisée pour chaque type de passe.

Matériel

- 10 chaises
- 2 ballons par groupe



## Fiche 5



15 min



Par groupe de 5 élèves



22-28m x 13-15m



## Objectif

- Apprentissage du tir post-déplacement
- Anticiper et comprendre le déplacement d'un coéquipier



## Organisation

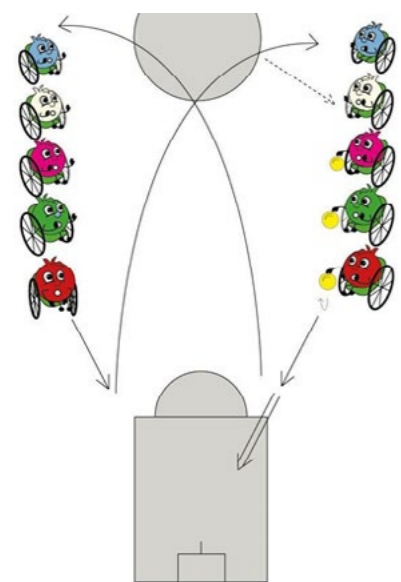
- Placer les élèves en 2 colonnes de 5 joueurs, le long des lignes de touches, à la hauteur du mi-terrain.
- Donner 3 ballons aux élèves dans la colonne de droite.
- Les élèves étant en attente pourront réaliser le même exercice, debout, sur l'autre moitié de terrain.
- Les élèves dans la colonne de droite devront, chacun à leur tour, dribbler vers le panier et tirer lorsqu'ils se sentiront assez proches du panier. Après avoir tiré, l'élève ira se placer dans l'autre colonne, sans son ballon.
- Les élèves de la colonne opposée, la colonne de gauche en l'occurrence, devront récupérer le ballon suite aux tirs de leurs camarades de classe et se

- rendre ensuite dans la colonne de droite, en accordant la balle au premier élève sans ballon de la file.
- Quand chaque élève aura tiré, la colonne de gauche deviendra la colonne d'où les élèves démarreront pour tirer.



## Variantes

- Le 1er élève, sans ballon, se dirigera vers le panier (placer 2 plots de chaque côté des paniers).
- Lorsqu'il arrivera à la hauteur des plots, il choisira un côté et contournera le plot.
- Il recevra ensuite la passe du 1er élève de sa file et tirera.
- Après avoir pris son rebond, il se rendra en fin de file après avoir donné le ballon au premier élève sans ballon de la file.
- Le 2ème élève de la file pourra alors se lancer dans l'exercice.

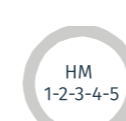


## Matériel

- 10 chaises
- 6 ballons



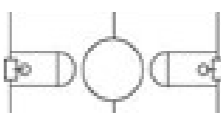
## Fiche 6



15 min



Par groupe de 5 élèves en file



22-28m x 13-15m



## Objectif

Travail du tir à distance et rebonds.

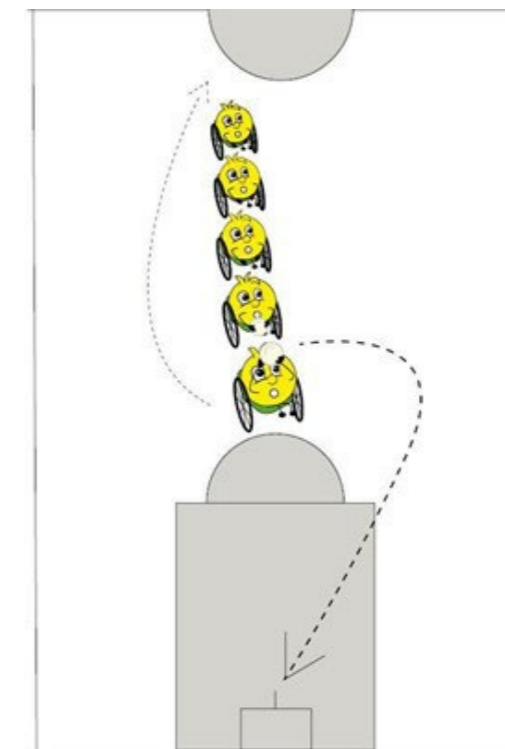


## Organisation

- Placer les élèves dans une file, au niveau de la ligne des lancers francs (le professeur peut également choisir un autre point de départ).
- Les élèves en attente pourront réaliser le même exercice, debout, sur l'autre moitié de terrain.
- Les 2 premiers élèves dans la file ont un ballon. Les autres attendent derrière eux, sans ballon.

Le jeu du « Lucky Luke » :

Le but du jeu : faire comme Lucky Luke en marquant un panier avant son ombre (soit la personne qui nous suit dans la file).



## Matériel

- 10 chaises
- 4 ballons

- Le premier tir doit obligatoirement se faire à l'endroit désigné par le professeur.
- Si le joueur manque son tir, il doit alors rattraper le ballon et marquer rapidement avant que l'élève suivant dans la file ne marque. Si l'élève suivant marque avant lui, il est éliminé.
- Après le rebond, en cas de tir raté ou après le second tir réussi, il prend son rebond et donne la balle au premier élève sans ballon de la file et se place en fin de celle-ci.
- La partie se termine quand il ne reste plus qu'un seul joueur en lice.



## Variante:

Variation des positions de départ du tir en fonction du niveau des élèves.



## Fiche 7



10 min



Par groupes de 2 élèves



22-28m x 13-15m

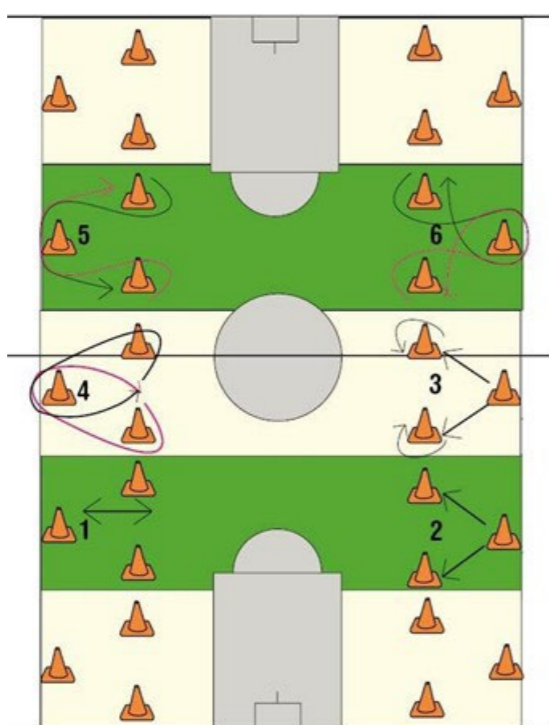
Objectif

Travail des passes

Contrôle de la chaise

Organisation

- Créer 10 triangles « de travail » en plaçant 3 cônes de manière à créer un triangle équilatéral et couper le terrain en 10 zones de travail (voir schéma ci-joint).
- Placer chaque paire d'élèves dans un des triangles.
- Chaque élève fait l'exercice pendant 1' avant d'échanger avec l'élève au repos.
- Les élèves doivent effectuer chaque exercice 1 fois sans faire de passe et puis 1 fois en faisant une passe.
- Les différents exercices sont détaillés sur le dessin. Les déplacements sont à effectuer sans ballon.



Zone de travail Zone de repos Zone de travail

L'élève au repos se tient dans la zone de repos. Il passe et réceptionne le ballon à son partenaire qui fait l'exercice.

- Ex 1 : avancer et reculer en ligne droite.
- Ex 2 « le V » : avancer et reculer en diagonale, une fois à gauche, une fois à droite.
- Ex 3 : rester en marche-avant et faire des demi-tours au niveau des flèches arrondies.
- Ex 4 « le O » : en marche-avant. Alternier entre le tracé rouge et le tracé noir.
- Ex 5 « le U » : en marche-avant. Alternier entre le tracé rouge et le tracé noir.
- Ex 6 « le 8 » : en marche-avant. Alternier entre le tracé rouge et le tracé noir.

Matériel

- 1 chaise par groupe
- 1 ballon par groupe
- 30 cônes



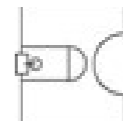
## Fiche 8



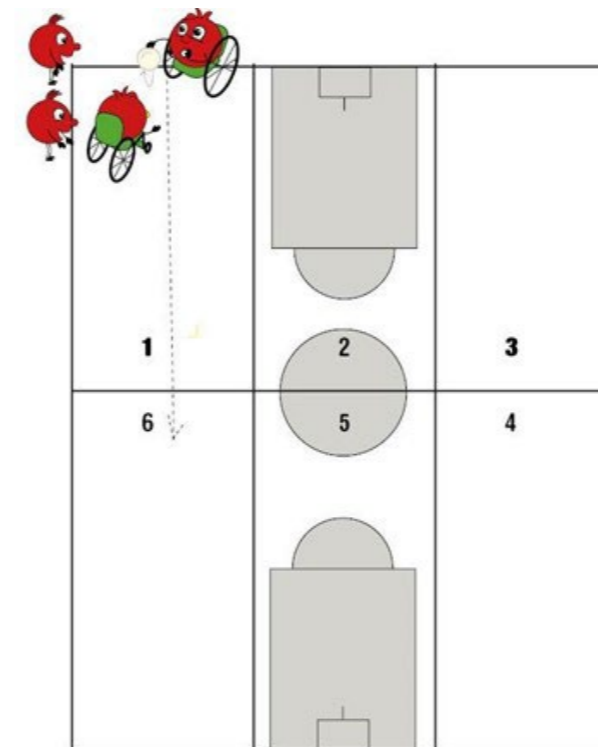
15 min



Par groupe de 4 élèves



22-28m x 13-15m

Matériel

- 2 chaises pour 4 élèves
- Des cônes (si le professeur choisit de ne pas utiliser les lignes déjà tracées sur le terrain)

Objectif

Contenir un adversaire

Organisation

- Chaque groupe de 4 (2 joueurs en chaise et 2 élèves en attente) se voit attribuer un couloir.
- L'élève commençant sur le terrain défend et essaie d'empêcher l'autre de franchir la ligne médiane, tout en restant dans son couloir. Son objectif est de stopper son adversaire et l'empêcher d'avancer sur le terrain.
- L'étudiant commençant hors du couloir a pour but de passer son adversaire et de franchir la ligne de moitié de terrain, tout en restant dans son couloir.
- Lorsque les élèves arrivent au milieu du terrain, ils inverseront les rôles mentionnés ci-dessus.

Variantes

- Chronométrer le temps pris pour franchir la ligne médiane.
- Cela permettrait aux élèves d'avoir un objectif plus tangible en ayant un temps à battre, que ce soit en défense ou en attaque.
- Effectuer l'exercice sous forme de montante/descendante afin que les élèves soient regroupés, selon leurs différents niveaux, sur des terrains différents (ex : gagner permet de monter vers le terrain numéro 1, perdre fait descendre vers le terrain numéro 6).



## Fiche 9



12 min



Par groupe de 5 élèves



22-28m x 13-15m



## Objectif

Affiner les passes

Travail des déplacements avec la chaise

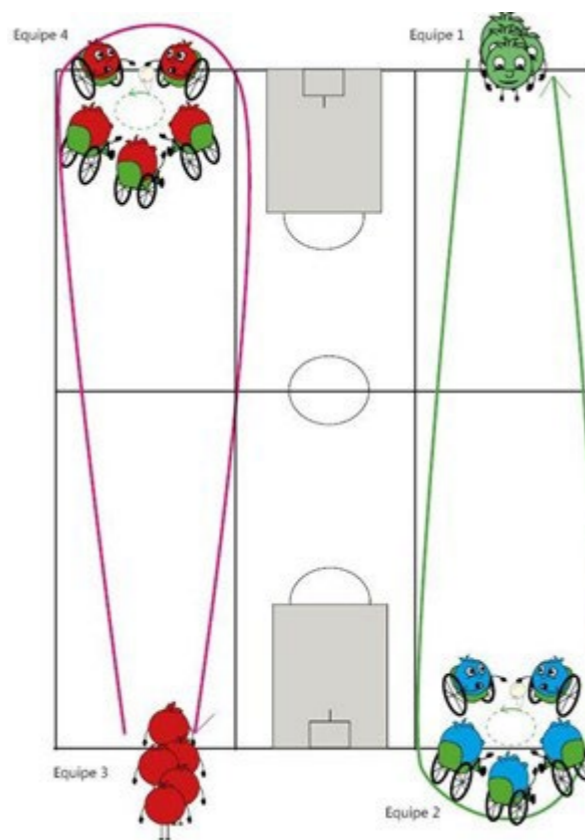


## Organisation

- Créer 4 équipes de 5 joueurs.
- 2 équipes s'affronteront à chaque partie.

Le jeu de « l'horloge » :

- Chaque membre de l'équipe 1 doit faire un aller-retour, sans ballon, en passant derrière le cercle formé par l'équipe 2.
- Chaque membre de l'équipe 1 ne peut démarrer que lorsque le joueur le précédant franchit la ligne de départ.



- Pendant ce temps, l'équipe 2 doit se faire le plus grand nombre de passes possible, en passant le ballon au joueur situé directement à gauche, de manière à faire tourner le ballon en rond. Le nombre de tours que le ballon effectue autour du rond formé est compté et chaque tour vaut 1 point.
- Le chrono s'arrête lorsque tous les joueurs de l'équipe 1 ont franchi la ligne de fond.

Les rôles sont ensuite inversés et l'équipe ayant marqué le plus de points lorsqu'ils se faisaient des passes est l'équipe gagnante.

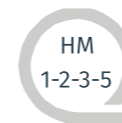


## Matériel

- 10 chaises
- 2 ballons



## Fiche 10



15 min



Par groupe de 2 élèves



22-28m x 13-15m



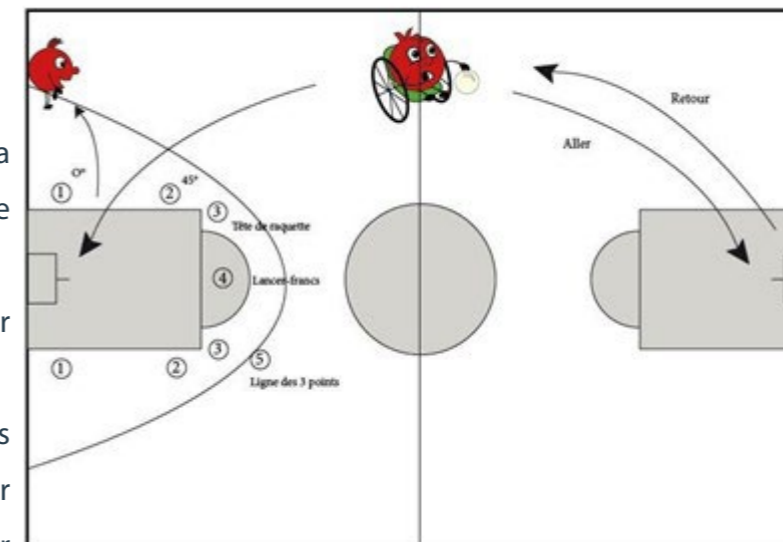
## Objectif

Marquer un panier et suivre son rebond



## Organisation

- Créer 10 groupes de 2 élèves.
- Chaque élève en chaise se placera avec le ballon au niveau de la ligne médiane.
- Son coéquipier devra se placer sur la ligne de fond.
- L'élève avec le ballon tournera le dos à son coéquipier pour commencer l'exercice. Ensuite, il devra tirer dans le panier du côté opposé à son coéquipier, puis dans le panier où se trouve son coéquipier.



- Après avoir tiré au panier, il donnera le fauteuil et le ballon à son coéquipier qui fera, à son tour, la même chose.



## Variantes

- Fixer un objectif, par exemple : la première équipe à marquer un certain nombre de paniers gagne.
- Le professeur peut également imposer la/les zone(s) de tir (voir chiffres sur le schéma).

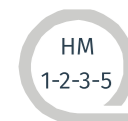


## Matériel

- 1 chaise par groupe
- 1 ballon par groupe



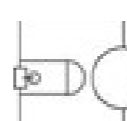
## Fiche 11



15 min



Par groupe de 5 élèves



22-28m x 13-15m



## Objectif

Affiner les tirs au panier

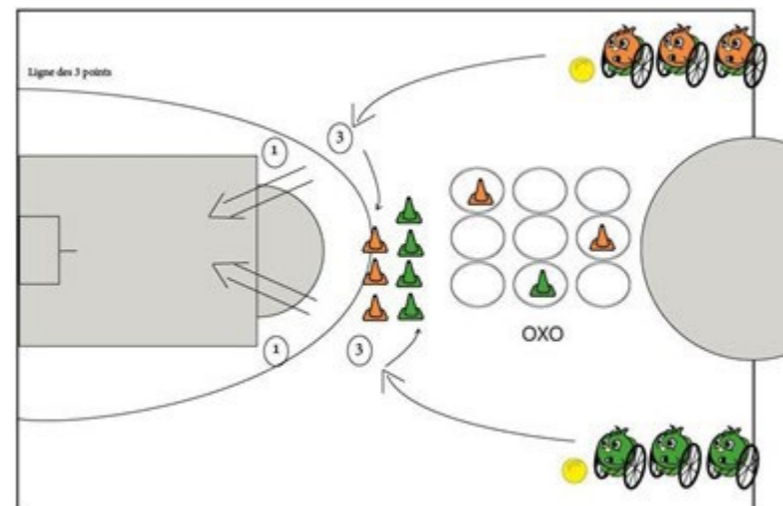


## Organisation

Le jeu du « morpion/OXO traditionnel » :

Le but du jeu est d'être le premier à aligner 3 de ses pions dans les cases du tableau de 3X3 (de façon verticale, horizontale ou diagonale).

- Les élèves se placent en file derrière la ligne de fond avec 1 ballon.
- Le tableau du jeu du morpion/OXO sera au niveau de la moitié du terrain.
- Les plots des équipes seront disposés de part et d'autre de ce tableau.



## Matériel

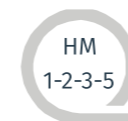
- 5 chaises par équipe
- 1 ballon par équipe
- 5 plots (pions) par équipe (chaque équipe a sa couleur)
- 9 cerceaux par équipe

2 équipes s'affrontent sur chaque 1/2 terrain

- Au signal du professeur, le 1er joueur ira dans la zone de tir désignée et tentera de marquer un panier.
- S'il ne marque pas, il récupèrera son ballon et le passera au suivant de son équipe et ira se placer en fin de file.
- S'il marque, il récupèrera le ballon et ira poser 1 plot (aux couleurs de son équipe) dans un des emplacements libres du tableau de jeu. Il ira ensuite donner le ballon au suivant de son équipe.
- La première équipe à aligner 3 plots de même couleur gagne.



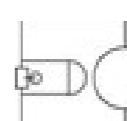
## Fiche 12



12 min



Par groupe de 2 élèves



22-28m x 13-15m



## Objectif

Travail des passes et des déplacements

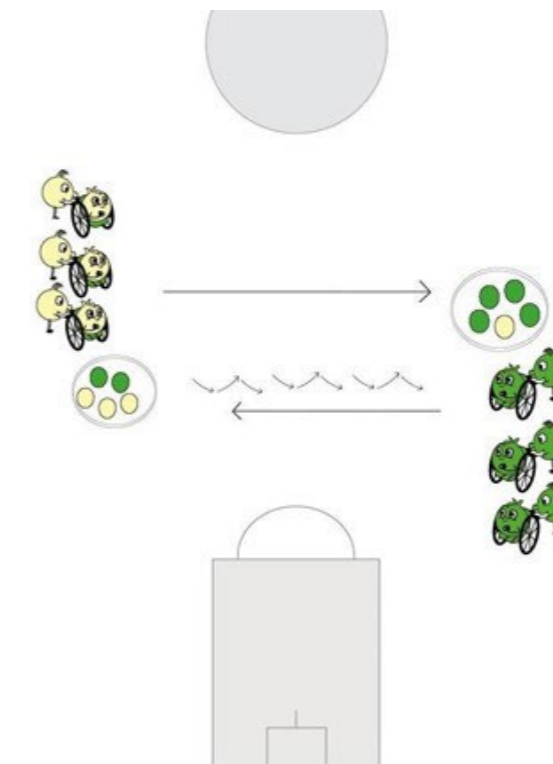


## Organisation

- Placer les élèves en 10 binômes.
- Créer 4 équipes (2 par ½ terrain), certaines seront composées de 2 binômes, d'autres seront composées de 3 binômes.
- Chaque binôme aura une chaise, les élèves se passeront la chaise après chaque longueur.
- Placer 2 cerceaux de chaque côté du terrain, l'un face à l'autre.
- Placer 5 ballons dans chaque cerceau

Le jeu du « pompier » :

- Le but du jeu est d'avoir le moins de ballons possible dans son cerceau à la fin du temps de jeu.



## Matériel

- 1 chaise par binôme
- 6 ballons par équipe (chaque équipe a sa couleur)
- 1 cerceau par équipe

- Afin de minimiser le nombre de ballons dans leur cerceau, les participants doivent prendre les ballons qui s'y trouvent et les placer dans le cerceau adverse.
- Pour ce faire, un binôme devra avancer vers le cerceau adverse en se passant le ballon à plusieurs reprises.
- Lorsqu'un binôme aura déposé son ballon dans le cerceau adverse, il reviendra vers son cerceau et passera sa chaise au binôme suivant.

L'équipe gagnante sera celle qui aura le moins de ballons dans son cerceau à la fin du temps défini par le professeur.



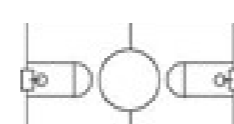
## Fiche 13



15 min



3 groupes de 4 à 6 joueurs



22-28m x 13-15m



## Objectif

Progresser avec ses coéquipiers

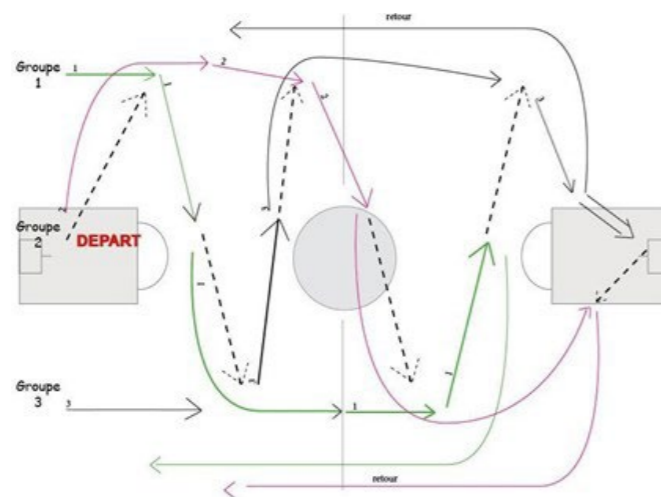


## Organisation

- Placer les élèves en 3 groupes (Gr1-Gr2-Gr3), derrière la ligne de fond.
- Donner un ballon aux 3 premiers élèves du Gr2.

L'exercice : le « Kriss Kross » :

- L'élève du Gr2 passe la balle à l'élève du Gr1 et va rejoindre le couloir extérieur gauche du terrain après être passé dans son dos.
- Ensuite, l'élève du Gr1 se déplace au centre et passe le ballon à l'élève du Gr3 et rejoint le couloir extérieur droit après être passé dans son dos.
- L'élève du Gr3 reçoit le ballon et se rend au centre pour passer ensuite la balle à l'élève du Gr2 qui se trouvera dans le couloir



## Matériels

- 1 chaise par groupe
- 1 ballon pour le jeu et 1 de réserve

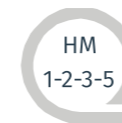
extérieur et passera dans son dos pour aller dans ce couloir extérieur.

- L'élève du Gr2 ira au centre pour passer le ballon à l'élève du Gr1 et prendra sa place dans le couloir extérieur droit.
- L'élève du Gr1 ira avec le ballon dans le couloir central et le transmettra à son coéquipier du Gr3.
- L'élève du Gr3 terminera alors l'exercice en tentant de marquer un panier.
- Après le tir, l'élève ayant commencé dans le Gr1 prendra le rebond et se rendra dans le Gr2. Il donnera sa chaise et son ballon au premier sans chaise de cette file.
- L'élève ayant commencé dans le Gr2 ira dans le Gr3 et l'élève ayant commencé dans le Gr3 se rendra dans le Gr1. L'élève ayant commencé dans le Gr1 ira dans le Gr2.

Retour par l'extérieur



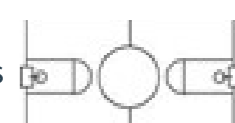
## Fiche 14



15 min



2 équipes de 6 à 10 joueurs



22-28m x 13-15m



## Objectif

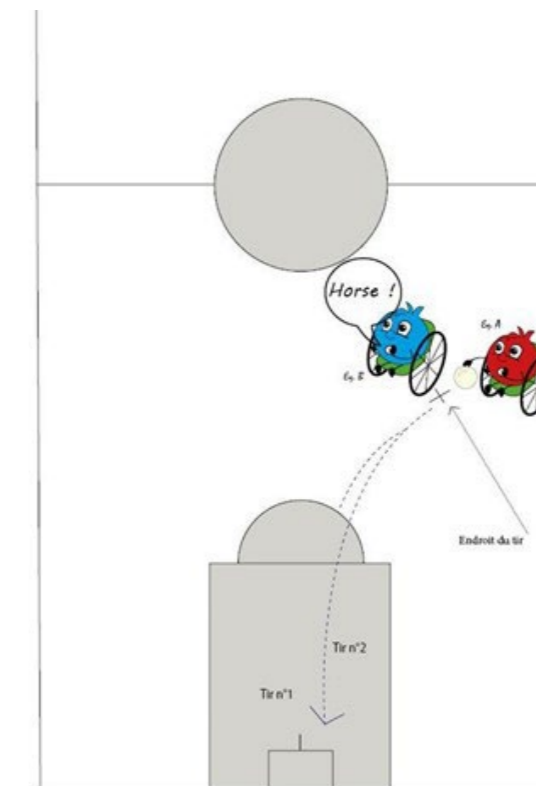
Développer le tir



## Organisation

Le jeu du « H-O-R-S-E » :

- 2 équipes s'affronteront sur chaque ½ terrain.
- Un joueur (Eq A) tire d'un certain endroit sur le terrain s'il marque, un adversaire (Eq B) doit marquer du même endroit.
- Si son adversaire marque aussi, on passe au prochain joueur (Eq A).
- En revanche, si un des adversaires rate, on lui attribue une lettre du mot anglais « horse », en commençant par la lettre H. Lorsqu'un joueur a les 5 lettres H-O-R-S-E, il est éliminé.
- Le but du jeu : avoir le moins de lettres possible afin d'être le dernier joueur non-éliminé.
- Le premier élève choisit un emplacement sur le terrain et tire au panier.



## Matériel

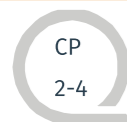
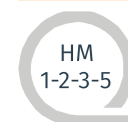
- 10 chaises
- 4 ballons

- S'il marque, tous les autres élèves de son groupe doivent, à tour de rôle, tirer du même lieu.
- Les élèves qui marquent ne reçoivent pas de lettre.
- Les élèves n'ayant pas pu marquer de l'endroit désigné reçoivent une lettre du mot « horse » (H au premier raté, O au deuxième et ainsi de suite).
- Le tour est alors fini.
- Si le premier élève rate, le tour est annulé.
- Ensuite, un deuxième élève choisit un endroit d'où il tirera pour commencer le deuxième tour, qui fonctionnera de la même manière.
- Les joueurs sont éliminés lorsqu'ils ont raté 5 fois et qu'ils ont donc les 5 lettres H-O-R-S-E.
- Le gagnant est le dernier élève à rater 5 fois





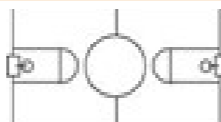
## Fiche 15



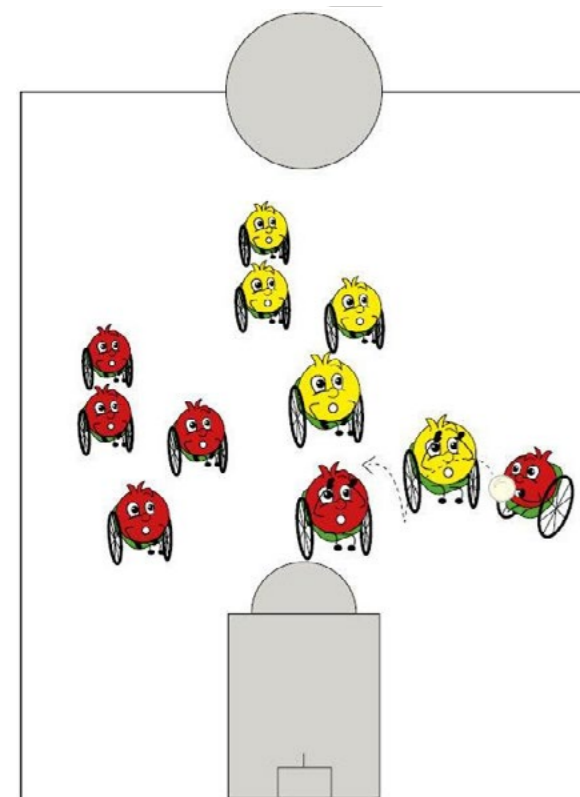
15 min



Par équipes de 5 élèves



22-28m x 13-15m



### Objectif

Apprendre à se démarquer  
Défendre un joueur

### Organisation

Jeu de la « Passe à 10 » :

- 2 équipes s'affrontent sur un ½ terrain. Une équipe se passe la balle et l'autre équipe défend et tente d'intercepter le ballon.
- L'équipe en possession du ballon devra effectuer un certain nombre de passes, qui sera défini par le professeur, sans sortir des limites du ½ terrain.
- Les équipes échangeront ensuite les rôles.

### Variantes

- Pas de retour de passe : si un joueur A passe le ballon au joueur B, le joueur B ne peut rendre le ballon au joueur A, il doit le passer à un autre joueur.
- Tous les joueurs doivent toucher le ballon.
- Si la balle touche le sol :
  1. le compteur est remis à 0, mais l'équipe conservera le ballon.
  2. la balle est donnée à l'adversaire.

### Matériels

- 10 chaises
- 2 ballons



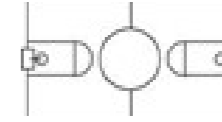
## Fiche 16



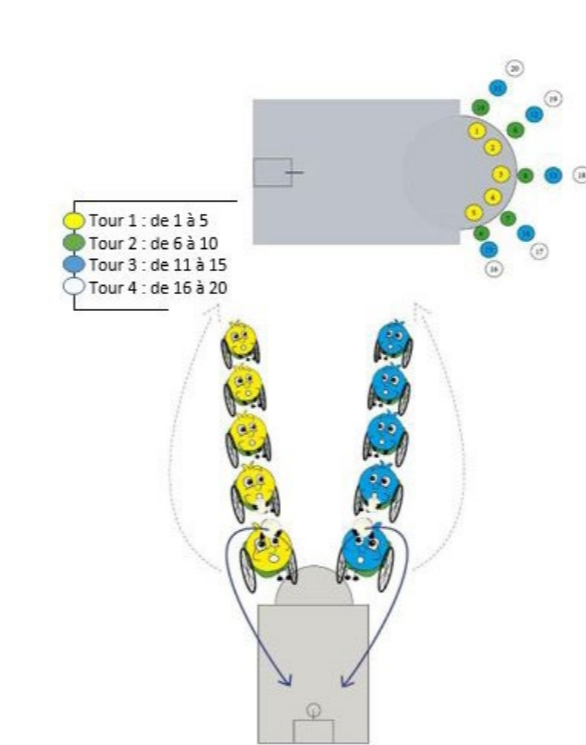
15 min



4 équipes de 5 élèves



22-28m x 13-15m



### Objectif

Travail du tir au panier collectif  
Acquérir l'esprit de compétition collective

### Organisation

Jeu du « Tour du Monde » :

- 2 équipes s'affrontent sur chaque ½ terrain.
- Chaque équipe tire à son tour.
- L'objectif est d'être la première équipe à marquer dans chacune des 5 positions désignées: 0° gauche, 45° gauche, face, 45° droite et 0° droite.
- Dès qu'un joueur marque dans une position, toute l'équipe avance au prochain emplacement.
- Lorsqu'une équipe marque, son tour continue jusqu'à ce qu'elle rate. Cependant, le tireur doit être changé lors de chaque tentative.
- En fonction du niveau des élèves, le professeur désignera le tour à effectuer.

### Variantes

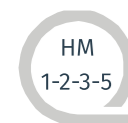
- L'équipe doit marquer un certain nombre de paniers (défini par le professeur) dans chaque position avant de passer à la suivante.
- L'équipe doit marquer un certain nombre de paniers consécutifs (défini par le professeur) dans chaque position avant de passer à la suivante.
- L'équipe avance dès qu'elle marque, mais recule dès qu'un tir est manqué.

### Matériel

- 2 chaises par équipe - 1 ballon par équipe



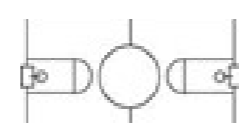
## Fiche 17



15 min



2 équipes de 6 à 8 élèves



22-28m x 13-15m



## Objectif

Travail du tir au panier collectif

Construire une action collective

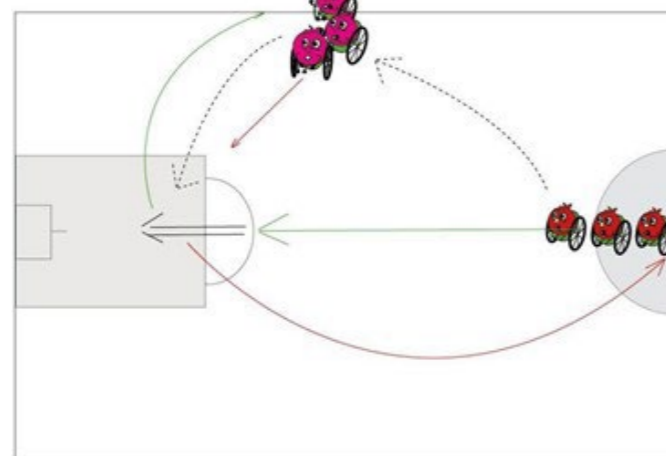


## Organisation

- Une équipe par ½ terrain divisée en deux groupes (GrA et GrB).
- Placer 3 élèves en file dans le rond central et 3 élèves dans le prolongement de la ligne de touche (voir schéma).
- Le ballon se trouve dans les mains du 1er de la file qui se trouve dans le rond central.

Jeu du « Une-Deux » :

- L'élève du GrA passe le ballon à l'élève du GrB et se dirige vers le panier.
- L'élève du GrB réceptionne la passe et la renvoie à l'élève du GrA lorsqu'il arrive au bord de la raquette.



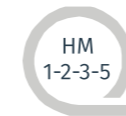
## Matériel

- 6 chaises par groupe
- 1 ballon par groupe + 1 de réserve

- Ensuite, l'élève du GrA réceptionne le ballon et tire au panier. Après avoir tiré, il se place en fin de file du GrB.
- L'élève du GrB vient au rebond et passe la balle au premier élève sans ballon de la file du GrA. Il va ensuite se mettre à la fin de cette file.



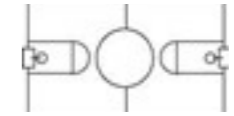
## Fiche 18



15 min



2 équipes de 6 élèves



22-28m x 13-15m



## Objectif

Jouer en collaboration

Construire une action collective

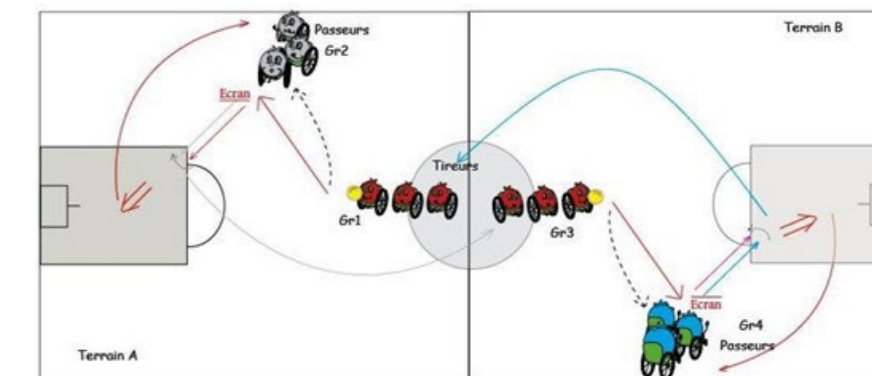


## Organisation

- Une équipe par ½ terrain divisée en deux groupes (Gr1 et Gr2 sur le terrain A et Gr3 et Gr4 sur le terrain B).
- Chaque élève effectuera 2 passages (1 en tant que tireur et 1 en tant que passeur).
- 2 équipes en file se trouveront dans le rond central avec un ballon (Gr 1 et 3) et 2 groupes dans le prolongement de la ligne de touche (Gr2 et 4).

Le jeu du « Pick and roll » :

Le but du jeu : créer de l'espace pour son coéquipier en faisant un écran (screen en anglais) et attaquer en surnombre. Poser un écran consiste à se placer et rester immobile à un certain endroit dans le but de bloquer le défenseur de son coéquipier. Afin qu'un écran soit utile, le coéquipier doit diriger son adversaire vers l'écran et le contourner au dernier moment possible. Ceci augmentera les chances que le défenseur aperçoive l'écran le plus tard possible et qu'il n'ait donc pas le temps de le contourner, ce qui le ralentira dans sa poursuite de son adversaire.



- L'élève du Gr1 passe le ballon à l'élève du Gr2 et vient poser un écran à ses côtés.
- L'élève du Gr2 part en dribble, contourne l'écran et se dirige vers le panier. L'élève ayant fait l'écran se dirigera lui aussi vers le panier, de manière parallèle à l'élève du Gr2.
- L'élève du Gr2 qui est arrivé à hauteur du panier passe la balle à l'élève du Gr1. Celui-ci tire au panier. Il se rendra ensuite à la fin de file du Gr2.
- L'élève ayant commencé l'exercice du Gr2 prend alors le rebond et donne le ballon au premier élève sans ballon du Gr1.
- L'élève ayant commencé l'exercice dans le Gr2 se rendra en fin de file du Gr 3. L'élève qui a commencé l'exercice dans le Gr4 se rendra en fin de file du Gr1.

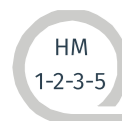


## Matériel

- 6 chaises par équipe
- 1 ballon par équipe + 1 réserve



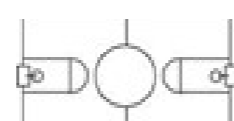
## Fiche 19



15 min



2 groupes de 10 élèves



22-28m x 13-15m



## Objectif

Travail de collaboration

Construire une action collective



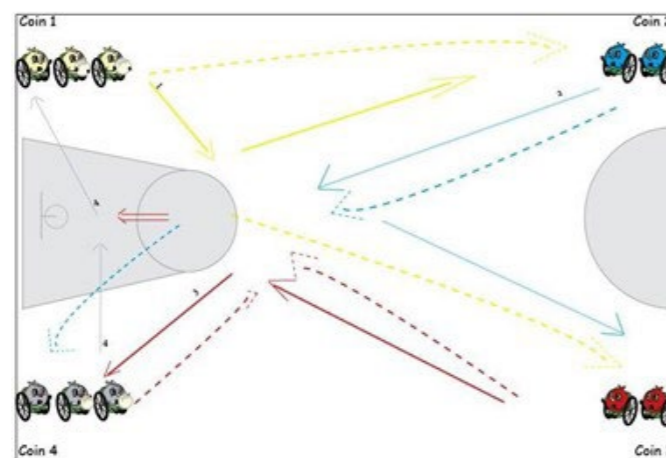
## Organisation

Un groupe par ½ terrain :

- 3 élèves dans le coin 1 (C1)
- 2 élèves dans le coin 2 (C2)
- 2 élèves dans le coin 3 (C3)
- 3 élèves dans le coin 4 (C4)

Le jeu du « Carré » :

- L'élève du C1 passe la balle à l'élève du C2 et se dirige vers la ligne des lancers francs.
- L'élève C2 rend le ballon à l'élève C1 et se dirige aussi ensuite vers la ligne des lancers francs.
- Après avoir réceptionné la passe, l'élève C1 passe le ballon à l'élève C3 et se place en fin de file du coin 2.



## Variantes

- Changer l'endroit du démarrage du jeu (coin 2 ou 3 ou 4)



## Matériel

- 10 chaises par 1/2 terrain
- 2 ballons par 1/2 terrain (1 de réserve par 1/2 terrain)

- L'élève C3 passe la balle à l'élève C2 qui est maintenant à la ligne des lancers francs.
- Après avoir reçu la balle, l'élève C2 le passe à l'élève C4 et se place en fin de file du coin 3.
- L'élève C3 se dirige ensuite vers le panier et reçoit le ballon de l'élève C4.
- Après avoir reçu la passe, l'élève C3 tire et se place en fin de file du coin 4.
- L'élève C4 va au rebond et se dirige ensuite vers la fin du coin 1 et donne le ballon au premier de la file.

Ensuite, l'exercice recommence avec un nouveau groupe d'élèves.

Compter le nombre de paniers marqués par le groupe.



## Fiche 20



15 min



2 équipes de 10 élèves



22-28m x 13-15m



## Objectif

Jouer avec ses partenaires



## Organisation

Une équipe par ½ terrain.

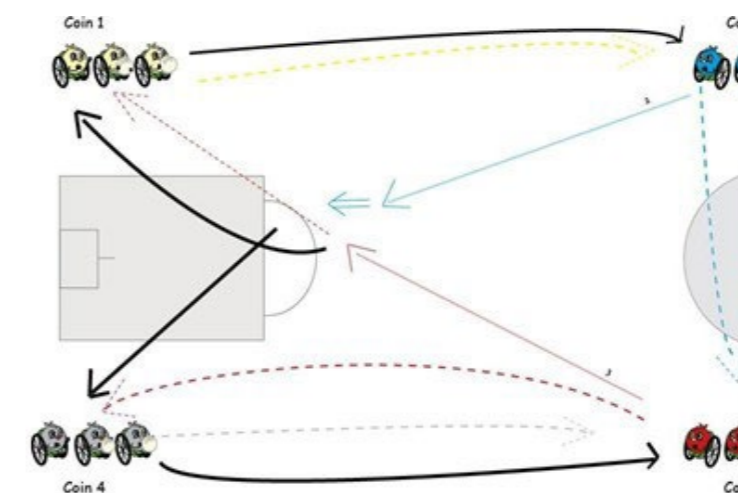
Placer les 10 élèves de la manière suivante :

- 3 élèves dans le coin 1 (C1)
- 2 élèves dans le coin 2 (C2)
- 2 élèves dans le coin 3 (C3)
- 3 élèves dans le coin 4 (C4)

Sur chaque ½ terrain, 2 ballons sont placés dans le coin 1 et 1 ballon est placé dans le coin 4.

Le jeu du « 8 » :

- L'élève C1 passe la balle à l'élève C2 et se place dans le coin 2.



## Matériel

- 10 chaises par équipe
- 3 ballons par équipe

- L'élève C2 donne le ballon à l'élève C3 et se dirige vers le panier.
- L'élève C3 renvoie ensuite le ballon à l'élève C2, qui tire.
- Pendant que l'élève C2 tire, l'élève C4 passe son ballon à l'élève C3 avant de se placer en bout de file du coin 3.
- Après avoir reçu cette passe, l'élève C3 passe le ballon à l'élève C4bis (le 2e du coin 4).
- L'élève C3 prend ensuite le rebond du tir de l'élève C2, le passe au coin 1 avant de le rejoindre en bout de file.
- Après avoir tiré, l'élève C2 se place dans le coin 4, en bout de file.
- Compter le nombre de paniers marqués par groupe



## Fiche 21 Phase 1



### Objectif

Jouer avec ses partenaires

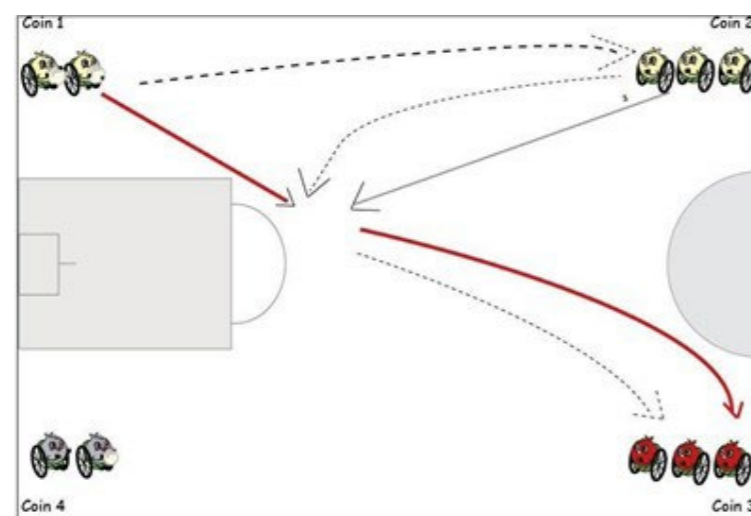
### Organisation

Une équipe par ½ terrain.

Placer les 10 élèves de la manière suivante :

- 2 élèves dans le coin 1 (C1)
- 3 élèves dans le coin 2 (C2)
- 3 élèves dans le coin 3 (C3)
- 2 élèves dans le coin 4 (C4)

Sur chaque ½ terrain, 2 ballons sont placés dans le coin 1 et 1 ballon est placé dans le coin 4.



### Matériels

- 10 chaises par équipe
- 3 ballons par équipe

### L'exercice : phase 1

L'élève C1 passe la balle à l'élève C2 et coupe au milieu du ½ terrain, de façon diagonale.

L'élève C2 reçoit le ballon et le rend à l'élève C1 lorsque celui-ci arrive au milieu du ½ terrain. Il se dirige ensuite lui-même vers le milieu du ½ terrain.

Ensuite, l'élève C1 donne le ballon à l'élève C3 et se place dans le coin 3.

### Fin de la phase 1



## Fiche 21 Phase 2



### Objectif

Jouer avec ses partenaires

### Organisation

Une équipe par ½ terrain.

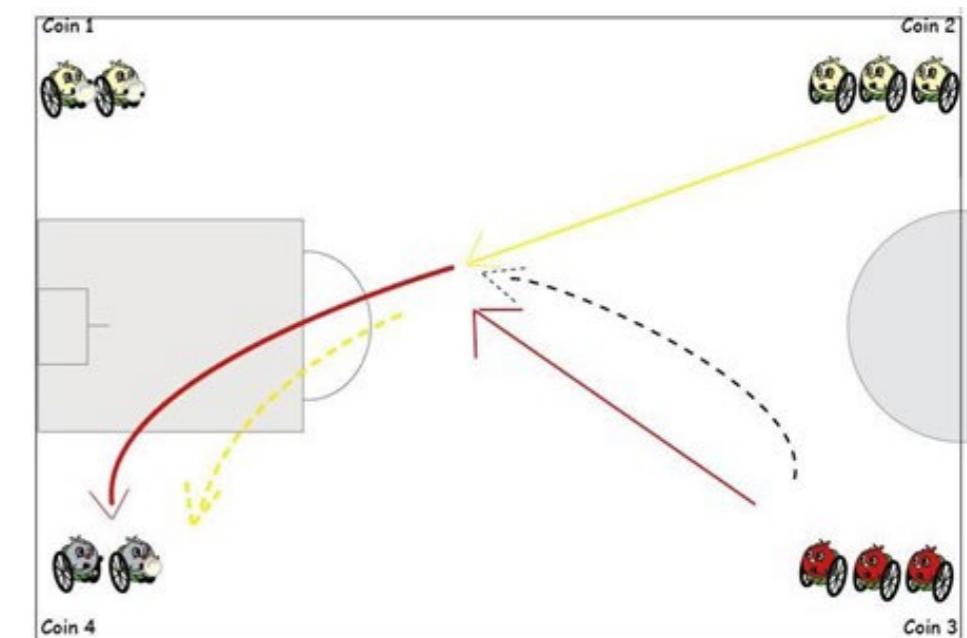
Placer les 10 élèves de la manière suivante :

- 2 élèves dans le coin 1 (C1)
- 3 élèves dans le coin 2 (C2)
- 3 élèves dans le coin 3 (C3)
- 2 élèves dans le coin 4 (C4)

Sur chaque ½ terrain, 2 ballons sont placés dans le coin 1 et 1 ballon est placé dans le coin 4.

### L'exercice : phase 2

L'élève C3 envoie directement la balle à l'élève C2, au milieu du ½ terrain. L'élève C3 se dirigera ensuite vers le panier.



Après avoir reçu la passe, l'élève C2 passe le ballon à l'élève C4 avant de se placer en C4.

### Fin de la phase 2

### Matériel

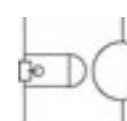
- 10 chaises par équipe
- 3 ballons par équipe



## Fiche 21 Phase 3

HGM  
1-2-3-5CP  
2-3-4CSM  
1-2-3

15 min

2 équipes de 10  
élèves

22-28m x 13-15m



### Objectif

Jouer avec ses partenaires



### Organisation

Une équipe par ½ terrain.

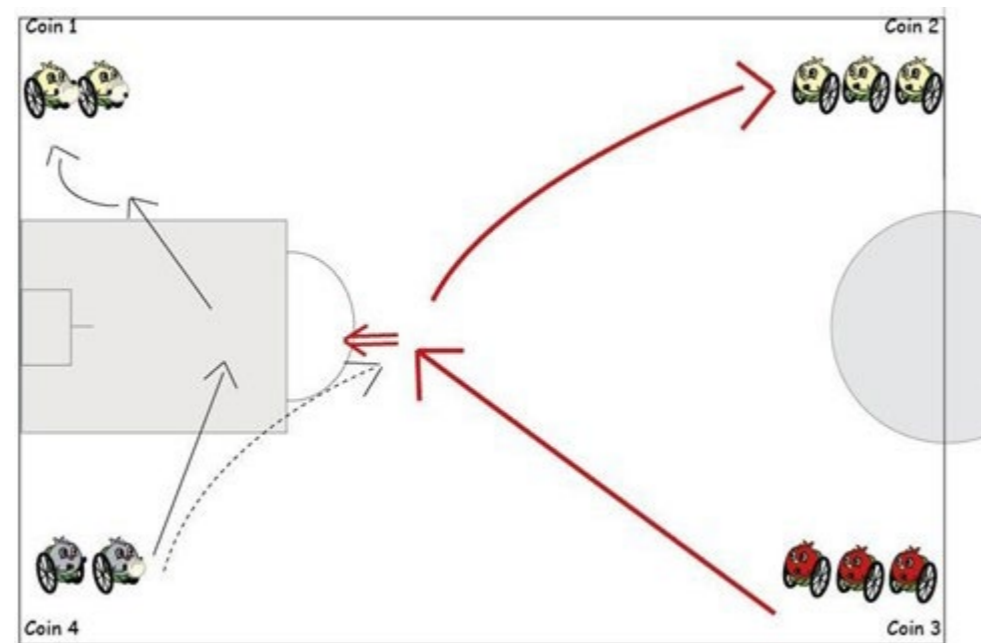
Placer les 10 élèves de la manière suivante :

- 2 élèves dans le coin 1 (C1)
- 3 élèves dans le coin 2 (C2)
- 3 élèves dans le coin 3 (C3)
- 2 élèves dans le coin 4 (C4)

Sur chaque ½ terrain, 2 ballons sont placés dans le coin 1 et 1 ballon est placé dans le coin 4.

### L'exercice : phase 3

L'élève C4 envoie le ballon à l'élève C3 qui se dirige vers le panier et tire. Il se place ensuite dans le coin 2.



Ensuite, l'élève C4 prend le rebond et le ramène au prochain élève du C1 avant de se placer en fin de cette même file.

### Fin de la phase 3



### Matériel

- 10 chaises par équipe
- 3 ballons par équipe



## Fiche 22

HGM  
1-2-3-5CP  
1-2-3CSM  
1-2-3

40 min

Par équipes  
de 4 élèves

22-28m x 13-15m



### Objectif

Introduction au Inclusive Zone Basketball (IZB) : une variante mélangeant le basket traditionnel avec le basket en chaise.



### Organisation

- Diviser les terrains en 3 zones (voir schéma)

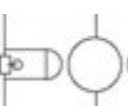
- Le marquage coupe perpendiculairement la ligne centrale du terrain de basketball traditionnel – à équidistance de la ligne latérale et de l'extrémité du rond central.
- Le tracé se réalise parallèlement à la ligne latérale jusqu'à « la ligne perpendiculaire imaginaire » qui coupe la ligne des 3 points en son point le plus éloigné de la ligne de fond de jeu.
- A ce moment, le marquage change de direction pour relier par son trajet le plus court le point de rencontre entre la raquette et la ligne de fond.

- 1 équipe arbitre (1 élève par ½ terrain).

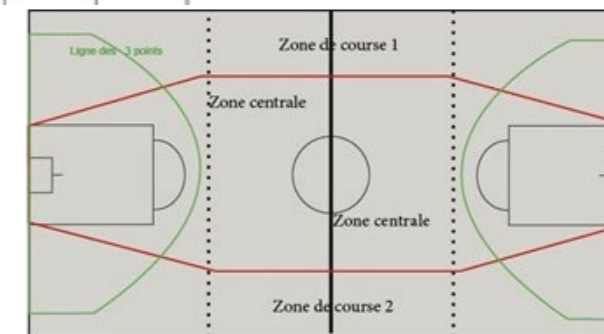
- Les matchs se dérouleront de la manière suivante : 4 contre 4 sur le terrain. 2 joueurs en chaise de chaque équipe en zone centrale. 2 joueurs debout de chaque équipe dans chaque zone de course.

- Quelques règles de jeu importantes :

- Avant toute phase offensive, les joueurs doivent se rendre derrière la ligne des 3 points.



22-28m x 13-15m



Nous invitons à consulter le règlement [IZB LHF](#)

### Résultats et points :

Victoire = 3 points  
Égalité = 1 point  
Défaite = 0 point

- Avant de pouvoir marquer un panier, le ballon doit passer par les 3 zones du terrain.
- Il est interdit de passer le ballon de la zone de course 1 à la zone de course 2 sans passer par la zone centrale.
- Les joueurs doivent rester dans leur zone. Sauf lors des tentatives de lay-up (double-pas et saut avant de marquer un panier), les joueurs des zones de course sont autorisés à atterrir dans la zone centrale si aucun joueur en chaise n'est proche d'eux.

- Nombre de matchs et durée :

- Chaque équipe jouera 4 matchs et un total de 10 matchs seront joués



### Matériel

- 8 chaises • 1 ballon + 1 réserve
- De la bande adhésive, ou des cônes, pour délimiter les différentes zones du terrain



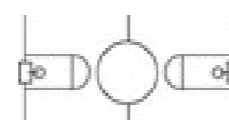
## Fiche 23



40 min



Par équipes de 5 élèves



22-28m x 13-15m



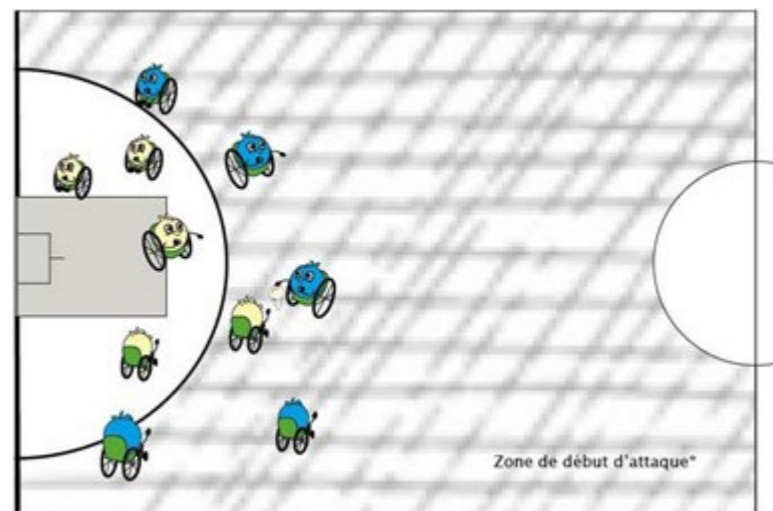
## Objectif

Appliquer les compétences acquises lors d'un match.



## Organisation

- 2 équipes de 5 élèves s'affrontent sur un 1/2 terrain.
- 1 équipe arbitre. Une tournante devra être organisée au sein de l'équipe qui arbitre afin de s'assurer que tous les élèves arbitrent, par 2, à leur tour. Les arbitres seront donc changés toutes les 2 minutes, lors d'un arrêt de jeu (panier marqué, sortie, faute, etc.).
- 1 équipe attend en jouant au « Lucky Luke » sur l'autre moitié de terrain (voir fiche 6).



**\*Zone de début d'attaque** : quand une équipe récupère le ballon (suite à une interception ou à un panier encaissé), elle doit revenir dans cette zone avant de pouvoir attaquer à son tour.



## Matériel

10 chaises

1 ballon par 1/2 terrain + 1 ballon de réserve

Nombre de matchs et durée :

- Toutes les équipes s'affronteront 1 fois. Chaque équipe jouera donc 3 matchs et un total de 6 matchs seront joués.
- Si le professeur souhaite occuper une heure de cours avec cette activité, des matchs de 6 minutes seront joués.
- Si le professeur souhaite occuper un bloc de 2 heures de cours avec cette activité, alors des matchs de 10 minutes seront joués.

Résultats et points :

- Victoire = 3 points
- Égalité = 1 point
- Défaite = 0 point



## Tableau des matchs Fiche 22 :

Match 1	Match 2	Arbitrage
A / B	C / D	E
E / B	A / D	C
C / E	B / D	A
A / C	D / E	B
A / E	B / C	D

## Tableau des matchs Fiche 23 :

Match	Arbitrage	Lucky Luke
A / B	C	D
C / D	A	B
A / D	B	C
B / C	D	A
A / C	B	D
B / D	A	C