



NOM : .....

PRÉNOM : .....

NUMÉRO DE LICENCE : .....

DATE DE LA 1ère LICENCE AU CLUB .....

# MON CARNET DU JEUNE BASKETTEUR

## LES GAZELLES BLINOISES

53 bis rue de la Forêt 44130 BLAIN

@: [basketblain@orange.fr](mailto:basketblain@orange.fr)

Tél: 07 82 70 68 24

Internet : <https://gazellesblinoises.fr>

Facebook : <https://www.facebook.com/Gazellesblinoises/>

# C'est quoi un carnet du jeune basketteur ?

Cher .....

Le club des gazelles blinoises est fier de t'offrir ce carnet conçu spécialement pour toi. Il t'accompagnera tout au long de tes années de mini-basketteur de U7 à U11.

Pour commencer,  
Présente toi et colorie la  
gazelle  
-Emblème du club-.

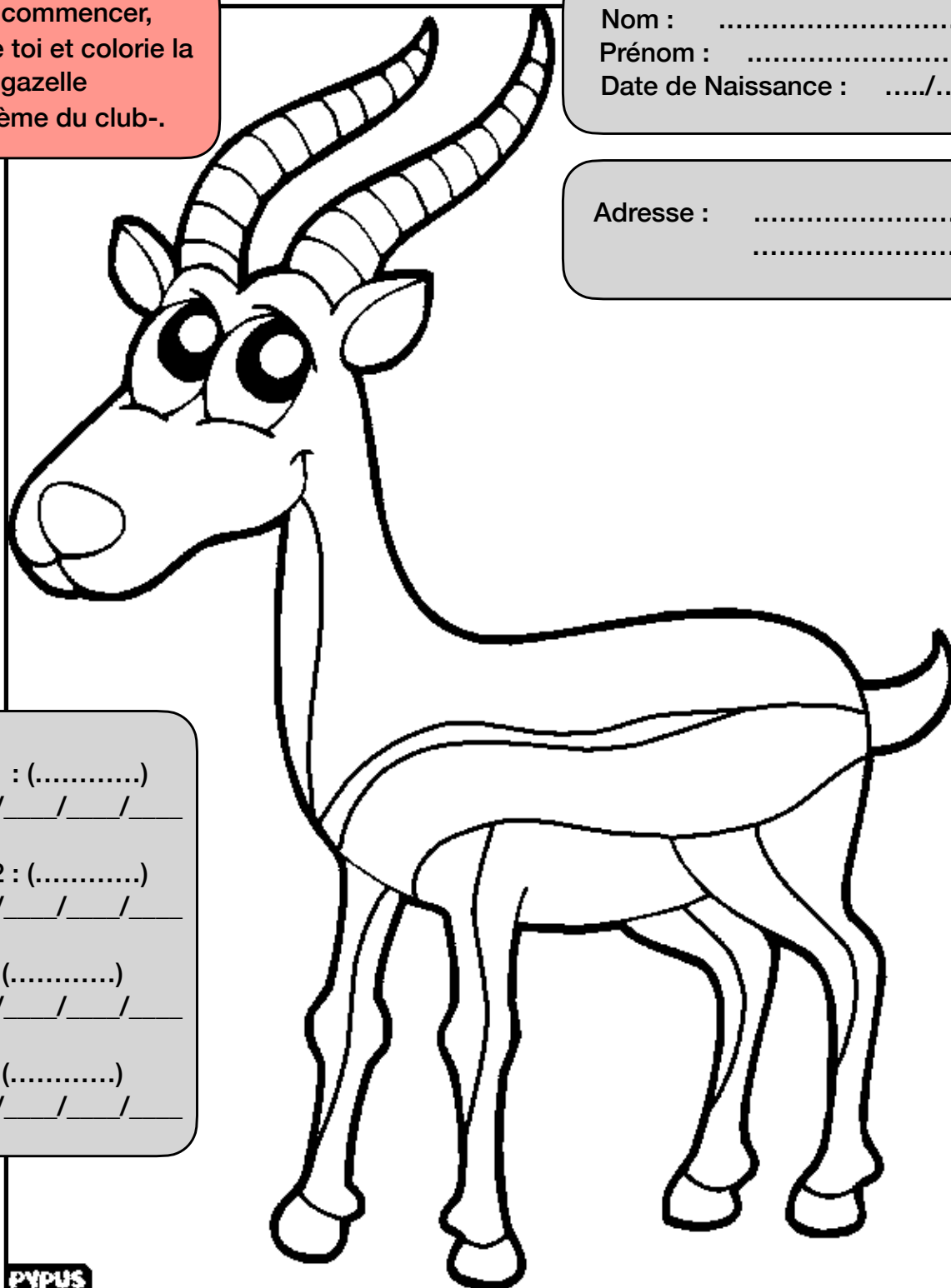
Nom : .....

Prénom : .....

Date de Naissance : ...../...../.....

Adresse : .....

.....



Portable 1 : (.....)

/ / / / /

Portable 2 : (.....)

/ / / / /

Travail 1 : (.....)

/ / / / /

Travail 2 : (.....)

/ / / / /

# *Le club et ses responsables*

## **Faites connaissance avec votre club :**

Le club des Gazelles Blinoises est créé le 16 novembre 1955, celui-ci est alors uniquement féminin.

Il devient mixte le 8 juin 1972. Les Gazelles Blinoises connaissent alors un nouvel essor et une augmentation du nombre de licenciés.

Il se compose de 23 équipes de U9 à Séniors et de bénévoles, ce qui représente plus de 270 licenciés.

Les gazelles blinoises s'inscrivent dans une démarche citoyenne visant à renforcer les liens, la solidarité et l'amitié entre ses membres autour de la pratique du basketball.

## **Les responsables du club :**

Le Co-Président 1 : Christophe JUINO (2021-.....)

Le Co-Président 2 : Olivier VINOT PRÉFONTAINE (2021-.....)

Vice-Président : Manon LERAT (2021-.....)

Trésorier : Xavier MALET (2021-.....)

Secrétaire & Correspondante : Laurie DOUET (2021-.....)

Secrétaire Adjointe : Nathalie LEROUX (2021-.....)

Communication 1 : Manon LERAT (2021-.....)

Communication 2 : Guillaume LELORRAIN

## **Commission Mini-basket :**

Responsable Technique : Séverine GUIHARD (2021-.....)

Le référent technique : Antoine TRÉHIN (2021-.....)

L'éducateur : Adrien LECHEVAL

Membres : Grégoire MARCHAND & Chloé VINOT PRÉFONTAINE

## **Les entraîneurs ou coaches du pôle Mini-basket (2020-2021) :**

- Nathan JOYAU & Etienne CAHAREL (U9M)
- Grégoire MARCHAND (U9M)
- Maxence AUNEAU & Lenny (U9M)
- Alix VITRE & Noa GUILLEUX (U11M)
- Nathalie PINEAU & Julien BUTET (U11M)
- Chloé VINOT PRÉFONTAINE & Emma LEROUX (U9F)
- Laurent AUNEAU (U11F)
- Mickael HORRE (U11F)

# Comprendre le basket

Le basketball est inventé en décembre 1891 par le Canadien James W. Naismith, professeur d'éducation physique au centre de formation international YMCA de Springfield, Massachusetts (États-Unis).

James W. Naismith cherchait à mettre au point un sport en salle pour garder ses étudiants en forme pendant les rudes hivers de la Nouvelle-Angleterre.

## Les 4 règles essentielles :

Dès le plus jeune âge, il faut habituer l'enfant à comprendre que tout jeu implique des règles (ex : « je peux ou je ne peux pas faire »). De ce fait, l'Éducateur / Arbitre est partie prenante du jeu pour vérifier cette application.

### DRIBBLE

- Je ne peux pas dribbler à deux mains ;
- Lorsque j'arrête le dribble je ne peux pas repartir en dribble. Je dois passer ou tirer.

### SORTIE

- Lorsque le ballon touche le sol de l'autre côté des lignes qui délimitent le terrain ;
- Lorsque le ballon ou le joueur en sa possession touche à cette ligne



À colorier

### MARCHER

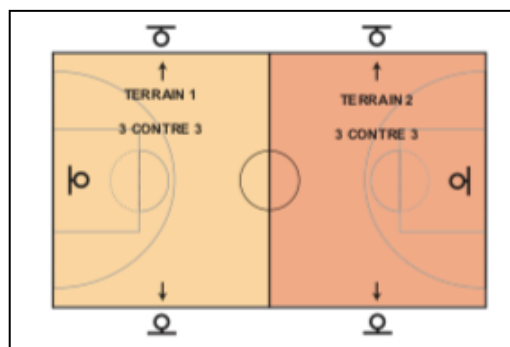
- Je n'ai pas de droit de me déplacer avec le ballon dans les mains sans dribble ;
- Lorsque je reçois le ballon, j'ai le droit à deux appuis pour le maîtriser ;
- Lorsque j'arrête mon dribble, j'ai le droit à deux appuis pour m'arrêter.

### CONTACT

- Un joueur ne doit pas bloquer, tenir, pousser, charger ou accrocher un adversaire ;
- Le contact est réglementé et peut être sanctionné d'une faute ;
- 5 fautes maximales par joueurs (expulsion)

## En mini-basket

Le terrain de jeu doit être d'**une dimension minimale de 15 x 14 mètres à maximale 28 x 15 mètres** (selon les conditions d'organisation et de sécurité prise par l'équipe organisant la rencontre).



Les lignes utilisées sont les mêmes que celles tracées sur un terrain de basket-ball normal avec les différences suivantes :

La ligne de lancer franc :

- Les garçons et filles de U11 (9 et 10 ans) utilisent **celle tracée à 4 mètres** de la cible et peuvent la dépasser après tir (réception) ;
- Les garçons et filles de U9 (7 et 8 ans - et éventuellement 6 ans) **se rapprochent à 2,80m** de la cible.

Chacun des deux panneaux doit être à **2,60m** au dessus du terrain.



Le ballon doit être de taille **5**

En catégorie U9 nous attendons 5 joueurs minimum par équipe pour un maximum de 8 (idéal 6 joueurs) : **3 joueurs sur le terrain.**  
En catégorie U11 nous attendons 6 joueurs minimum par équipe pour un maximum de 10 (idéal 8 joueurs) : **4 joueurs sur le terrain.**

4 niveaux d'engagement en U9 :

- **Défi Bleu** : joueurs confirmés
- **Défi Blanc** : joueurs en développement
- **Défi Rouge** : joueurs débutants
- **Défi Orange** : joueurs débutants ++

3 niveaux d'engagement en U11 :

- **D1** : joueurs confirmés
- **D2** : joueurs en développement
- **D3** : joueurs débutants

Le résultat des compétitions quelle que soit leur forme ne peut être un but ou un objectif. La compétition devra avant tout être formatrice et donc adaptée aux capacités, aux caractéristiques et aux attentes des enfants.

## Il est inconcevable :

- que des enfants passent une ou deux heures dans une voiture pour ne pas ou peu jouer !
- qu'un enfant ne joue pas ou peu en raison de sa faiblesse, son inexpérience ou sa morphologie.
- que des enfants ne touchent quasiment jamais la balle dans un match.
- que des écarts énormes existent au score (les meilleurs ne progressent pas et les autres sont écœurés).
- que des enfants soient spécialisés trop tôt sur des postes de jeu.
- que seul le gain du match compte et puisse constituer une satisfaction.
- que la victoire soit dévalorisée quand elle a été obtenue après une rencontre serrée disputée dans un excellent état d'esprit.
- que l'entraîneur ne fasse que des remarques négatives sans jamais valoriser et positiver.
- que l'aspect éducatif soit mis de côté et que l'entraîneur ne soit pas un réel exemple par son attitude ou ses paroles.



*Le MiniBasket, la meilleure façon de grandir!*



« Je dessine le terrain de basket »

# Le Code de Conduite du mini basketteur

*Le Minibasketteur prendra davantage de plaisir à pratiquer si le plaisir est partagé avec tous.*

## LES MINIBASKETTEURS S'EFFORCERONT

- ✓ D'arriver en tenue de basketteur.
- ✓ D'arriver environ 15 minutes avant le début de la séance pour être prêt à débiter à l'heure prévue.
- ✓ De penser aux formalités administratives qui sont demandées (photo, cotisation, certificat médical...).
- ✓ D'être poli (bonjour, au revoir, merci...).
- ✓ De respecter les lieux et installations (vestiaires, banc d'équipe...) et de laisser propre et en bon état chaque endroit.
- ✓ De prévenir des absences.
- ✓ D'aider au rangement du matériel à la fin de l'exercice, de la séance...
- ✓ De respecter les entraîneurs, partenaires, adversaires, arbitres et officiels.
- ✓ D'être attentif aux consignes durant toute la séance.
- ✓ De donner le meilleur de soi-même en toute occasion.
- ✓ De ne jamais dire «je n'y arrive pas» mais «je n'y arrive pas encore».

## LES MINIBASKETTEURS S'INTERDIRONT

- ✗ D'être désagréables avec les autres.
- ✗ De parler, de dribbler ou de shooter quand l'entraîneur parle ou montre.
- ✗ De quitter la séance sans autorisation.
- ✗ De critiquer les autres joueurs.
- ✗ De perturber le comportement du groupe.
- ✗ De ne penser qu'à eux et d'oublier le reste de l'équipe.
- ✗ De ne pas respecter les règles.
- ✗ D'avoir un comportement dangereux, antisportif.



J'ai pris connaissance du code de conduite à l'école de basket et je m'engage à le respecter !!!

Signature :



# Mes premières fois

PHOTO

J'ai effectué mon premier entraînement le .../.../..... dans  
le club de .....

J'ai effectué mon premier match le .../.../..... à ..... contre  
.....

**Signature de l'entraîneur**

J'ai marqué mon premier panier le .../.../..... à  
..... contre .....

J'ai effectué mon premier tournoi le .../.../..... à .....

**Signature de l'entraîneur**



J'ai effectué mon premier arbitrage le .../.../..... contre  
..... pour la catégorie ..... avec .....

(second arbitre)

J'ai tenu ma première table e-marque le .../.../..... contre .....  
pour la catégorie .....

J'ai tenu mon chronomètre le .../.../..... contre ..... pour  
la catégorie .....

**Signature de l'entraîneur**





## Mes années baby - de 5 à 6 ans

Ce sont mes premiers pas dans le basket ! Mes éducateurs nous proposent plein de jeux rigolos, c'est super !

Ils s'appellent ....., ....., ..... & .....  
Je m'entraîne le ..... à .....h..... dans la salle de .....



Le *MiniBasket*, la meilleure façon de grandir!



« Je dessine un jeu que nous avons fait à l'entraînement »

**PHOTO DES COPAINS & COPINES**

« On apprend en s'amusant ! »

« On apprend à jouer seul, contre ou avec les copains & copines ! »

« On tire, on dribble et on court vite ! »

## Mes années U7 -Ce que j'ai appris-



Le MiniBasket, la meilleure façon de grandir!



« Je dessine babyboy ou babygirl »



# Ma première année U9 - 7 ans

C'est l'année des premiers matches, j'avais hâte !

Mes éducateurs nous proposent plein d'ateliers techniques pour progresser et après on joue à des jeux pour les mettre en application tout en jouant.

Ils s'appellent ....., ....., ..... & .....

Je m'entraîne le ..... à .....h..... dans la salle de .....

Le weekend nous avons des matches avec nos nouveaux coaches.

Ils s'appellent ..... & .....



Le *MiniBasket*, la meilleure façon de grandir!



« Je dessine un atelier »

PHOTO D'ÉQUIPE

Prénoms de mes copains de gauche à droite et de haut en bas :

# Année 1 U9 -mes progrès-



Le MiniBasket, la meilleure façon de grandir!



Je sais :	Période 1		Période 2		Période 3		Période 4	
	SEPT.	OCT.	NOV.	DEC.	JANV.	MARS.	AVRIL	MAI.
Motricité générale	X	X	X	X	X	X	X	X
Motricité de course			X	X	X	X	X	X
Dextérité simple	X	X	X	X				
Dextérité complexe					X	X	X	X
Passes			X	X	X	X		
Dribbles de départ et de progression	X	X	X	X				
Dribbles d'arrêt et de reprise			X	X	X	X		
Dribbles d'évitement					X	X	X	X
Enchaînement d'actions							X	X
Tir en course (position de la main sur la balle)	X	X	X	X				
Tir en course (appuis)					X	X	X	X
Tir de plein pied (position de la main sur la balle)	X	X	X	X				
Tir de plein pied (armer)					X	X	X	X

Je colorie les cases selon mes progrès :



Commentaires et Conseils de l'entraîneur :

Signatures de l'entraîneur :

# Ma seconde année U9 - 8 ans

Après une première année, c'est la confirmation « j'aime le basket » !

Mes éducateurs s'appellent ....., ....., ..... & .....

Je m'entraîne le ..... à .....h..... dans la salle de .....

Nos coaches s'appellent ..... & .....



Le *MiniBasket*, la meilleure façon de grandir!



« Je dessine un conseil que nous donne nos entraîneurs / coaches avant les matches »

PHOTO D'ÉQUIPE

*Prénoms de mes copains de gauche à droite et de haut en bas :*

# Année 2 U9 -mes progrès-



Le MiniBasket, la meilleure façon de grandir!



Je sais :	Période 1		Période 2		Période 3		Période 4	
	SEPT.	OCT.	NOV.	DEC.	JANV.	MARS.	AVRIL	MAI.
Motricité générale	X	X	X	X	X	X	X	X
Motricité de course			X	X	X	X	X	X
Dextérité simple	X	X	X	X				
Dextérité complexe					X	X	X	X
Passes			X	X	X	X		
Dribbles de départ et de progression	X	X	X	X				
Dribbles d'arrêt et de reprise			X	X	X	X		
Dribbles d'évitement					X	X	X	X
Enchaînement d'actions							X	X
Tir en course (position de la main sur la balle)	X	X	X	X				
Tir en course (appuis)					X	X	X	X
Tir de plein pied (position de la main sur la balle)	X	X	X	X				
Tir de plein pied (armer)					X	X	X	X

Je colorie les cases selon mes progrès :



Commentaires et Conseils de l'entraîneur :

Signatures de l'entraîneur :

# Ma première année U11 - 9 ans

Après une première année, c'est la confirmation « j'aime le basket » !

Mes éducateurs s'appellent ....., ....., ..... & .....  
Je m'entraîne le ..... à .....h..... dans la salle de .....

Nos coaches s'appellent ..... & .....



Le *MiniBasket*, la meilleure façon de grandir!



« Je dessine un conseil que nous donne nos entraîneurs / coaches avant les matches »

PHOTO D'ÉQUIPE

Prénoms de mes copains de gauche à droite et de haut en bas :



# Ma seconde année U11 - 10 ans

Après une première année, c'est la confirmation « j'aime le basket » !

Mes éducateurs s'appellent ....., ....., ..... & .....

Je m'entraîne le ..... à .....h..... dans la salle de .....

Nos coaches s'appellent ..... & .....



*Le MiniBasket, la meilleure façon de grandir!*



« Je dessine un conseil que nous donne nos entraîneurs / coaches avant les matches »

**PHOTO D'ÉQUIPE**

*Prénoms de mes copains de gauche à droite et de haut en bas :*

# Mes années U11 -mes progrès-



Le MiniBasket, la meilleure façon de grandir!



	1ère année			2nde année		
Je sais :						
Motricité générale						
Motricité de course						
Dextérité simple						
Dextérité complexe						
Dribbles d'évitement						
Départ en dribble et protection de balle						
Dribbles d'arrêt et de reprise						
Passes						
Enchaînement d'actions						
Tir en course (les lâchers)						
Tir en course (appuis)						
Tir de plein pied (position de la main sur la balle)						
Tir de plein pied (armer)						
Tir de plein pied (jambes)						
Pré-collectif : Jeu de Relance						
Pré-collectif : Jeu de Fixation						
Pré-collectif : Surnombre						
Pré-collectif : Passer & Couper						
« Comportement »						
« Participation »						
« Confiance en soi »						

# Les Stages ...

J'ai pu y participer !!

Manifestations	Date	Date	Date	Date
Vacances d'Automnes				
Vacances de Noël				
Vacances d'Hiver				
Vacances de Printemps				
Vacances d'été				

PHOTO STAGE



PHOTO STAGE



PHOTO STAGE

# Les Rendez vous ...

J'ai pu y participer !!

Manifestations	Date	Date	Date	Date	Date
Fête du Baby-basket CD44					
Fête du mini-basket CD44					
Fête du mini-basket club					
Soirée du club					
Tournoi Famille					

PHOTO FÊTE DU BABY

Année : .....

Année : .....

PHOTO FÊTE DU MINI

# LES GAZELLES BLINOISES

53 bis rue de la Forêt 44130 BLAIN

@: [basketblain@orange.fr](mailto:basketblain@orange.fr)

Tél: 07 82 70 68 24

Internet : <https://gazellesblinoises.fr>

Facebook : <https://www.facebook.com/Gazellesblinoises/>