

BASKET CLUB CUNAC LESCURE

MES ANNEES MINI BASKET



AU PAYS DES PANDAS



MON LIVRET

Pourquoi ce livret ? Pour qui ?

Ce livret est fait pour toi ! Même si tu as encore du mal à lire, demande à papa ou maman de t'aider à déchiffrer les pages qui te concernent.

Ce livret va te suivre tout au long de la saison et ta carrière de mini basketteur de la catégorie U7 à U11. Il te permettra de constater l'évolution de tes performances, de tes acquis mais aussi à apprendre à te situer par rapport à toi-même et tes co-équipiers.

Tu y trouveras des informations sur le club, le basket en tant que joueur mais aussi sur l'arbitrage ainsi que quelques conseils.

**Prends soin de ce livret et rempli le soigneusement !
Il restera pour toi le souvenir de tes premiers pas sur un terrain de basket.**

N'oublie pas, tu dois l'apporter à chaque entraînement !

Le pôle mini-basket

LE CLUB DES PANDAS ET SON HISTOIRE

Le Basket Club Cunac-Lescure (BCCL) a été créé en 2005 après la dissolution du Tarn Nord Basket.

Le BCCL est la fusion de deux clubs : Le basket Club Cunac et le Basket Club Lescure. Ces deux clubs ont pris la décision de rassembler leurs forces et réunir leurs bénévoles afin de créer un club dynamique et convivial.

Lors de la saison 2008-2009, en accord avec le club d'Albi 81, le BCCL a concentré son énergie au développement de la filière féminine de l'albigeois, alors que le club d'Albi, lui, développera la filière masculine.

Depuis 2015, la CTC Grand Albigeois voit le jour entre nos 2 clubs et permet de mener des projets communs comme l'école d'arbitrage.

En 2022, les premières équipes de la CTC sont engagés en compétitions afin de garantir un niveau de performance tout en offrant une basket accessible à tous et de proximité.

RESPECT, SOLIDARITE, LOYAUTE, FAIR-PLAY sont les valeurs adoptées et défendues par le club.

Le BCCL c'est :

- 1 label ESPOIR en 2009
- 1 label Elite depuis 2010
- 1 Label Ecole Française de Mini Basket 2015 et 2022
- 12 éducateurs :
 - 1 éducateur DESJEPS Basketball
 - 2 éducateur Brevet d'état 1°
 - 1 éducateur BPJEPS sports collectifs mention basket-ball
 - 1 éducateur Brevet fédéral jeune
 - 4 éducateurs Initiateur
 - 2 éducateurs CQP-P1
 - 1 animateur
- 14 équipes :
 - 6 équipes Ecole de mini-basket (U7-U11)
 - 2 équipes Ecole de Basket (U13)
 - 2 équipe jeune (U15-U18)
 - 1 équipe fanion en N3
 - 1 équipe réserve en Régionale 2
 - 1 équipe de sport adapté
 - 1 équipe sport santé



- 191 licenciés (joueurs + dirigeants + bénévoles)
- 54 licenciés Ecole de Mini Basket

- 1 palmarès :
 - 1 titre de champion de Pyrénées en U17 F
 - 2 titres de champion Interdépartemental Séniors
 - 2 titres de vice-champion des Pyrénées en U15 F
 - 8 titres de champion du Tarn
 - 9 titres de vice-champion du Tarn
 - Vainqueur de la coupe Suzie Bastié 2022
 - Vainqueur du Challenge Bernard Ladet U13F 2022
 - Championnes Occitanie en 2023 et montée en NF3
 - Vainqueur de la coupe Suzie Bastié pour la PNF en 2023
 - Vainqueur de la coupe Suzie Bastié 2024 pour la R2

LES COORDONNEES DU BCCL

LE BASKET CLUB CUNAC LESCURE

SALLE PRINCIPALE

SALLE MULTISPORT DE LESCURE
5614 CHEMIN DU SERAYOL HAUT
81380 LESCURE D'ALBIGEOIS

SALLE SECONDAIRE

COMPLEXE SPORTIF
GRAND RUE
81990 CUNAC

MAIL : BCCUNACLESCURE@GMAIL.COM

TEL CORRESPONDANT : 06.79.16.89.93

SITE INTERNET : [HTTPS://BASKETCUNACLEISURE.FR](https://basketcunacleisure.fr)

CO-PRESIDENTES : BRU AURORE ET ACQUIER PAULINE

SECRETAIRES : IMART NINON ET CAMUS AUDREY

TRESORIERES : VERNIER ELODIE

CORRESPONDANT : CASTEL FLORENT

ECOLE DE MINI BASKET

PRESIDENTE : ACQUIER PAULINE

SECRETAIRE : IMART NINON

TRESORIERE : VERNIER ELODIE

RESPONSABLE TECHNIQUE : ROSSI EMILIE

CE CARNET APPARTIENT A :

PHOTO

NOM : _____

Prénom(s) : _____

Je suis né(e) le : _____

Dessine-toi en tenue de basket

MES COORDONNEES

MAMAN

PAPA

NOM : _____

NOM : _____

PRENOM : _____

PRENOM : _____

N° TEL PORTABLE : _____

N° TEL PORTABLE : _____

N° TEL MAISON : _____

N° TEL MAISON : _____

MAIL : _____

MAIL : _____

QUE MET CUCURE DANS SON SAC QUAND IL PART AU BASKET ?

- 1 paire de baskets
- 1 gourde d'eau
- 1 tee-shirt
- 1 short
- Des affaires de rechanges, si je me change à la salle après l'entraînement
- 1 serviette, gel douche et shampoing, si je souhaite me doucher après l'entraînement ou un match
- Le livret « Mes années Mini Basket »

Il ne prend ni bijoux, ni montre et s'attache les cheveux

Coloriage



QUI FAIT QUOI DANS LE CLUB ?

Le club :

- Assure et licencie chaque joueur auprès de la FFBB.
- Fournit le matériel et l'équipement nécessaire à la pratique du basket.
- Dialogue, écoute, informe et associe les parents à la vie du club.

Les joueurs et les joueuses :

• Respectent

- Dire Bonjour et Au revoir
- Arriver à l'heure
- Ecouter les consignes
- Respecter mes camarades

• Apprennent à jouer au basket-ball

- Jouer avec mes camarades.
- Apprendre les différentes techniques tout en s'amusant.
- Apprendre à gérer son côté compétiteur tout en s'amusant.
- Apprendre à respecter les autres et à partager des objectifs communs.
- Apprendre les règles du basket.
- Apprendre à arbitrer des matchs.

• Participent

- Aux rassemblements de mon équipe (entraînements, matchs, stages, tournois)
- Aux activités organisées par l'école de basket (gouters, fête, repas)
- A la vie du club (venir encourager les autres équipes de mon club, aider à l'organisation, la table de marque ou l'arbitrage).

Les entraîneurs :

- Organisent les entraînements et m'apprennent à bien jouer au basket.
- Font respecter les règles de vie dans l'équipe.
- Encadrent les matchs du week-end.
- Privilégient le jeu sur l'enjeu.

Les Parents :

- Encouragent et supportent mon équipe
- Participent à l'organisation des rencontres (feuille de match, déplacements, gouters)
- S'investissent dans la vie extra sportive de l'école de basket pour réaliser des événements, fêtes ou autres.

Le Contrat de confiance

Nous vous souhaitons la bienvenue dans notre club de basket, qui est labellisé « Ecole Française de Mini Basket ». L'école de Mini Basket a pour but de faire découvrir la pratique du basket et de fédérer autour des enfants l'ensemble des membres de la famille basket : parents, dirigeants, éducateurs, arbitres, joueurs. Ce label est un gage de qualité et de sérieux. Il est délivré par la FFBB aux clubs répondant scrupuleusement à un cahier des charges très précis.

Très vite vous allez vous familiariser avec le basket et ses règles. Notre but est que chaque enfant ait toujours la possibilité de s'exprimer à son niveau de jeu.

Nous l'aiderons et nous lui apprendrons à :

- 🕒 Evoluer tout au long de son parcours sportif
- 🕒 Acquérir un esprit d'équipe
- 🕒 Respecter ses éducateurs, son coach, les arbitres, les bénévoles
- 🕒 Respecter ses camarades
- 🕒 Respecter le matériel
- 🕒 Participer à la vie du club
- 🕒 Privilégier le jeu

De votre côté, votre démarche d'accompagnement et votre investissement sont essentiels pour l'épanouissement de votre enfant au sein du club. Pour le bon fonctionnement de notre action nous demandons aux parents de :

- 🕒 Respecter les horaires de l'entraînement et les rendez-vous des matches
- 🕒 Respecter l'esprit sportif et le fair-play
- 🕒 Veiller à ce que votre enfant ait une tenue adaptée à la pratique sportive
- 🕒 Respecter les plannings de transports et de lavages de l'équipement
- 🕒 Répondre aux demandes de renseignements de la part des éducateurs et des parents responsables
- 🕒 Signaler les absences aux entraînements et aux matches
- 🕒 Accompagner votre enfant aux matches (vous êtes son premier public, il sera fier de vos encouragements)
- 🕒 Fournir les documents nécessaires pour établir la licence
- 🕒 Ne pas oublier que les dirigeants et officiels sont bénévoles
- 🕒 Ne pas oublier que les joueurs, l'éducateur et les officiels ont droit à l'erreur
- 🕒 Être exemplaire dans les gradins
- 🕒 Ne pas oublier que ce n'est qu'un jeu

L'équipe d'encadrement s'engage à mettre tout en œuvre pour que votre enfant puisse bénéficier des meilleures conditions pour qu'il puisse vivre sa passion et s'épanouir au travers du Mini Basket.

Nous serons à votre disposition pour répondre à vos questions tout au long de la saison. Nous vous demandons également de consulter votre messagerie très régulièrement et ou le groupe whatsapp mis en place avec l'éducateur.

Votre enfant devra également respecter un certain nombre de règles au sein du club et au sein de son équipe :
Je dis « **BONJOUR** » et « **AU REVOIR** »

Je respecte mon entraîneur et mes éducateurs

- En arrivant à l'heure à l'entraînement et aux matches.
- En ne driblant pas avec mon ballon quand ils parlent.
- En écoutant les consignes qu'ils donnent.

Je respecte mes camarades de mon équipe

- Je ne me moque pas de mes camarades
- Je ne me bats pas
- Je ne touche pas aux affaires qui ne m'appartiennent pas

Je participe à la vie de mon club

- Je lis le tableau d'affichage et je consulte régulièrement le site Internet de mon Club avec mes parents
- J'aide à la table de marque pendant les matches (à partir de la catégorie U11)
- J'arbitre des matches à l'entraînement
- Je participe aux compétitions lorsque je suis convoqué

Je respecte les installations et le matériel

- Je viens avec des baskets propres dans mon sac et ma bouteille d'eau
- Je range le matériel à la fin de l'entraînement (ballons, plots, cerceaux, chasubles)
- Je me mets en tenue dans les vestiaires

Je respecte les décisions de l'arbitre

Je respecte les adversaires (humble dans la victoire, fair-play dans la défaite)

Je respecte les organisateurs (Je les salue à la fin du match et je n'oublie pas de partager le pot de l'amitié)

Je refuse la tricherie et la violence

Je respecte les valeurs du club : Jeu, Plaisir, Respect, Fair-Play, Solidarité

Signature des parents :

Signature du (de la) Mini
Basketteur (euse) :

Signature du Club Date :



Les 4 règles du basket :

1. La sortie en touche :

- Lorsque le ballon touche le sol de l'autre côté de la ligne rouge qui délimite le terrain. Lorsqu'un joueur avec le ballon touche la ligne, le ballon sera donné à l'équipe adverse.

2. Le dribble :

- Je ne peux pas dribbler à 2 mains.
- Lorsque j'arrête le dribble, je ne peux pas repartir en dribble.

3. Le marcher :

- Je n'ai pas le droit de marcher ni de courir avec le ballon entre les mains.
- Quand je reçois le ballon j'ai le droit à 2 appuis pour le contrôler.

4. Le contact :

- Je ne dois pas bousculer ni toucher mon adversaire.
- Si cela se produit, l'arbitre me siffle une faute.
- A la quatrième faute, l'arbitre m'indique que je peux plus jouer et que je dois aller m'asseoir sur le banc de mon équipe jusqu'à la fin du match.



Dis Cucure c'est quoi ces gestes que fait le monsieur avec le sifflet ?

L'arbitre permet de jouer au basket et de faire respecter toutes les règles. Il fait partie intégrante du jeu. Pour se faire comprendre, il utilise son sifflet et ses mains pour indiquer les erreurs faites par le ou les joueurs (ses) et pour communiquer avec la table de marque.

Voici quelques gestes que l'arbitre peut faire pendant un match



Un point



Deux points



Tentative à trois points



Trois points réussis



Arrêt du chronomètre pour une violation ou arrêt de jeu



Arrêt du chronomètre pour faute



Remplacement



Marcher



Dribble illégal

Mes Années U7

Colle ta photo d'équipe



PROGRAMMATION ANNUELLE U7

COMPÉTENCES SPORTIVES ET EDUCATIVES



CYCLE 1

MOTRICITÉ
COORDINATION
PLAISIR
SALUER LES PERSONNES DE
SON ENVIRONNEMENT

sept-nov

CYCLE 3

TIR
CONNAITRE LES RÈGLES DU
JEU
RESPECTER
L'ENVIRONNEMENT
TOURNOI DÉPARTEMENTAL

fev-mars

Actions départementales

EFMB

mai

dec-janv

CYCLE 2

AISANCE ET MANIPULATION DU
BALLON
DISSOCIATION

RESPECT
PARTENAIRES/ADVERSAIRES
EDUCATEUR / ARBITRES

PARTICIPATION TOURNOI DE
NOEL DÉPARTEMENTAL

avr - mai

CYCLE 4

COOPERATION AVEC LES
PARTENAIRES
LA PASSE
TOLERANCE
SUPPORTER SON EQUIPE

juin

CLUB

PASSERELLE U9
FÊTE DU CLUB

U7 Saison /

Mes éducateurs

Nom : _____ Prénom : _____
Téléphone : Email : _____@_____

Nom : _____ Prénom : _____
Téléphone : _____
Email : _____@_____

Nom : _____ Prénom : _____
Téléphone : _____
Email : _____@_____

U7 Saison /

Mes éducateurs

Nom : _____ Prénom : _____
Téléphone : _____
Email : _____@_____

Nom : _____ Prénom : _____
Téléphone : _____
Email : _____@_____

Nom : _____ Prénom : _____
Téléphone : _____
Email : _____@_____

Mes copains panda en U7

Nom	Prénom	Téléphone	Numéro de joueur

Mes copains panda en U7

Nom	Prénom	Téléphone	Numéro de joueur

Au pays des pandas il se passe quoi ?

Inscrit ici la date, l'heure et le lieu de tes rencontres (tournois, match et autres évènements auxquels tu participes puis colle une photo ou dessine l'évènement.

Cucure nous jouons où ce Week-End ?

Ecris ou dessine les action auxquelles tu as participer (ex :tournois de Noël).



Mes années U9

Colle ta photo d'équipe



PROGRAMMATION ANNUELLE U9

COMPÉTENCES SPORTIVES ET EDUCATIVES



CYCLE 1

DRIBBLE
PLAISIR
SALUER LES PERSONNES DE
SON ENVIRONNEMENT
PLATEAUX / STAGE CLUB

sept-nov

CYCLE 3

PASSE
DÉPLACEMENT SANS BALLON
CONNAITRE LES RÈGLES DU
JEU
RESPECTER
L'ENVIRONNEMENT
PLATEAUX / STAGE CLUB

fev-mars

Actions départementales

EFMB

mai

CYCLE 2

TIR
RESPECT
PARTENAIRES/ADVERSAIRES
EDUCATEUR / ARBITRES
PLATEAUX

dec-janv

CYCLE 4

COOPERATION AVEC LES
PARTENAIRES
ESPACES
TOLERANCE
SUPPORTER SON EQUIPE
PLATEAUX / STAGE CLUB

avr - mai

CLUB

PASSERELLE U11
FÊTE DU CLUB

juin

U9 Saison /

Mes éducateurs

Nom : _____ Prénom : _____
Téléphone : _____
Email : _____ @ _____

Nom : _____ Prénom : _____
Téléphone : _____
Email : _____ @ _____

Nom : _____ Prénom : _____
Téléphone : _____
Email : _____ @ _____

U9 Saison /

Mes éducateurs

Nom : _____ Prénom : _____
Téléphone : _____
Email : _____ @ _____

Nom : _____ Prénom : _____
Téléphone : _____
Email : _____ @ _____

Nom : _____ Prénom : _____
Téléphone : _____
Email : _____ @ _____

Mes copains pandas en U9 Saison /

Nom	Prénom	Téléphone	Numéro de joueur



Mes copains pandas en U9 Saison /

Nom	Prénom	Téléphone	Numéro de joueur

Au pays des pandas il se passe quoi ?

Inscrit ici la date, l'heure et le lieu de tes rencontres (tournois, match et autres évènements auxquels tu participes puis colle une photo ou dessine l'évènement.

Cucure nous jouons où ce Week-End ?

Coller ou écrire le planning des plateaux.

Mes années U11

Colle ta photo d'équipe



PROGRAMMATION ANNUELLE U11

COMPÉTENCES SPORTIVES ET EDUCATIVES



CYCLE 1

DRIBBLE
PLAISIR
RESPECTER LE CADRE DU
GROUPE
MATCHS / STAGE CLUB

sept-nov

CYCLE 3

TRANSITION ATTAQUE /
DÉFENSE
RESPECTER
L'ENVIRONNEMENT
MATCHS / STAGE CLUB /
PANIER D'OR

fev-mars

Actions départementales

EFMB

mai

CYCLE 2

TIR
RESPECT
PARTENAIRES/ADVERSAIRES
EDUCATEUR / ARBITRES
CAPITAL SANTÉ
SE PRÉPARER À L'ACTIVITÉ
MATCHS / PANIER D'OR

dec-janv

CYCLE 4

COOPERATION AVEC LES
PARTENAIRES POUR
MARQUER
ESPACES
TOLERANCE
MATCHS / STAGE CLUB

avr - mai

CLUB

PASSERELLE U113
FÊTE DU CLUB

juin

U11 Saison /

Mes éducateurs

Nom : _____ Prénom : _____

Téléphone : _____

Email : _____ @ _____

Nom : _____ Prénom : _____

Téléphone : _____

Email : _____ @ _____

Nom : _____ Prénom : _____

Téléphone : _____

Email : _____ @ _____

U11 Saison /

Mes éducateurs

Nom : _____ Prénom : _____

Téléphone : _____

Email : _____ @ _____

Nom : _____ Prénom : _____

Téléphone : _____

Email : _____ @ _____

Nom : _____ Prénom : _____

Téléphone : _____

Email : _____ @ _____

Mes partenaires panda en U11

Nom	Prénom	Téléphone	Numéro de joueur



Mes partenaires panda en U11

Nom	Prénom	Téléphone	Numéro de joueur

Au pays des pandas il se passe quoi

Inscrit ici la date, l'heure et le lieu de tes rencontres (tournois, match et autres évènements auxquels tu participes puis colle une photo ou dessine l'évènement.

Cucure nous jouons où ce Week-End ?

Coller ou écrire le calendrier du championnat

Hé Cucure regarde ce que je sais faire maintenant...

U7 1 ^{ère} et 2 ^{ème} année			U9 1 ^{ère} année			U9 2 ^{ème} année			U11 1 ^{ère} année			U11 2 ^{ème} année		
😊	😐	😞	😊	😐	😞	😊	😐	😞	😊	😐	😞	😊	😐	😞

JE SAIS DRIBBLER

Je sais dribbler avec la main droite														
Je sais dribbler avec la main gauche														
J'arrive à me déplacer là où je veux avec le ballon														
Je sais dribbler sur place sans regarder mon ballon														
J'arrive à me déplacer sans regarder mon ballon														
J'arrive à faire un changement de main														
J'arrive à faire un départ sans marcher														

JE SAIS TIRER AU PANIER

Je peux effectuer un tir en course sous le panier :														
Avec la main droite														
Avec la main gauche														
Sur réception du ballon														
J'enchaîne un tir après le dribble														
Je réussis régulièrement des lancer-francs														
Je sais tirer à l'arrêt à distance du panier														
Je sais tirer de loin en mouvement :														
Après un arrêt														
Après un saut vertical														
Je sais m'équilibrer après un arrêt (saut ou course)														

JE SAIS FAIRE DES PASSES

Je sais faire des passes variées :														
En mouvement														
A l'arrêt														
Sèche à 2 mains														
A terre à 2 mains														
A 1 main sèche														
A terre à 1 main														



À L'ÉCOLE DE BASKET : J'APPRENDS À TOUT FAIRE !



J'APPARTIENS À UNE ÉQUIPE :

- JE RECONNAIS MES PARTENAIRES ET MES ADVERSAIRES
- JE CONNAIS LES RÔLES D'ATTAQUANT ET DE DÉFENSEUR
- J'ÉCOUTE LES CONSEILS DE MON ENTRAÎNEUR
- JE COMPRENDS LES INTERVENTIONS DE L'ARBITRE, JE NE LES CONTESTE PAS

JE JOUE LES QUATRE COMPÉTENCES À ACQUÉRIR

> REGARDER

ATTAQUANT

- 1 - PORTEUR : JOUER LE 1 C1 POUR TIRER OU PASSER : jouer le 1c1, fixation
- 2 - NON PORTEUR : SE DÉMARQUER, SE DÉPLACER POUR FACILITER L'ACTION DU PORTEUR : occuper les espaces libres, ne pas rester dans l'espace de jeu direct du porteur
- 3 - SAIT RÉAGIR RAPIDEMENT AU CHANGEMENT DE STATUT ATTAQUANT / DÉFENSEUR : participer à une contre-attaque, ou repli défensif

DÉFENSEUR

- 4 - SAIT SE PLACER POUR EMPÊCHER SON JOUEUR D'AVOIR LE BALLON : sait se placer sur le non porteur pour contester les passes

> PASSER

- 1 - PASSE À UN JOUEUR SEUL : passe à un partenaire qui se déplace
- 2 - PASSE FACE À UN DÉFENSEUR : passe à un partenaire malgré une pression défensive
- 3 - PASSE LONGUE À JOUEUR QUI SE DÉPLACE : passe de contre attaque
- 4 - DRIBBLER ET PASSER : enchaîner dribble et passe

> TIRER

- 1 - EN COURSE MAIN FORTE AU MOINS DE DEUX FAÇONS : lay in, lay up,
- 2 - EN COURSE MAIN FAIBLE : lay in, lay up,
- 3 - EN COURSE MAIN FORTE AVEC DÉFENSEUR : avec pression défensive
- 4 - À MI-DISTANCE (GESTE CORRECT) : tir de plein pied (cappot, geste : poignet cassé, vitale)

> DRIBBLER SANS REGARDER LE BALLON

- 1 - MAIN DROITE ET GAUCHE : main forte et faible
- 2 - CHANGEMENT DE MAIN POUR PASSER UN DÉFENSEUR : cross over, ...
- 3 - PROTÉGER LE BALLON AVEC DÉFENSEUR : garder le contrôle du ballon sous une pression défensive
- 4 - ALLER TIRER EN DRIBBLANT : enchaîner dribble et tir

JOUER, C'EST :

- PRENDRE DU PLAISIR
- RIRE AVEC SES COPAINS, COPINES
- INTÉGRER LES CONSIGNES DE L'ENTRAÎNEUR
- NE PAS S'ÉNERVER CONTRE LES AUTRES
- CORRIGER SES ERREURS
- IMPLIQUER SES CAMARADES DANS LE JEU
- PARTICIPER À LA VIE DE GROUPE
- ACQUÉRIR L'ESPRIT D'ÉQUIPE
- L'ESSENTIEL !

JE PENSE À :

- ÊTRE PRÈS DE L'ACTION SANS GÊNER LES JOUEURS
- SIFFLER FORT
- DIRE CE QUE J'AI SIFFLÉ
- DIRE À QUI JE REDONNE LA BALLE ET LE FAIRE AU BON ENDROIT

J'ARBITRE



LES QUATRE COMPÉTENCES À ACQUÉRIR

- > SIFFLER LES SORTIES
- > SIFFLER LES REPRISES DE DRIBBLE
- > SIFFLER LES MARCHER
- > SIFFLER LES CONTACTS

ARBITRER, C'EST :

- SIFFLER FORT
- INDIQUER À QUI EST LE BALLON
- MONTRE LE SENS DE L'ATTAQUE
- PARLER POUR DIRE CE QU'ON A VU
- LIMITER LES SIGNES
- ÊTRE PROCHE DE L'ACTION (APPRÉCIATION)

JE PARTICIPE

PARTICIPER, C'EST :

- ÉCOUTER / ENCOURAGER
- VIVRE AU SEIN DE SON ÉQUIPE ET DE SON CLUB
- INTÉGRER LE GROUPE
- DONNER DES COUPS DE MAINS
- ÉMETTRE DES IDÉES
- NOUER DES CONTACTS
- TESTER SES COMPÉTENCES



JE PENSE À :

- ÊTRE DISPONIBLE AU DÉBUT ET À LA FIN DES SÉANCES
- RANGER LE MATÉRIEL LÀ OÙ JE L'AI PRIS
- RESPECTER LES RÈGLES DE VIE DE L'ÉCOLE AVEC LES AUTRES (JOUEURS, ENTRAÎNEURS, ARBITRES...)
- COMMUNIQUER
- PARTICIPER À L'APRÈS-MATCH

LES QUATRE COMPÉTENCES À ACQUÉRIR

- > TENIR UNE FEUILLE DE MARQUE (MATCH OU ATELIER) À L'ENTRAÎNEMENT ET LORS DE RENCONTRES
- > CHRONOMÉTRER (MATCH ET ATELIER) À L'ENTRAÎNEMENT ET LORS DE RENCONTRES
- > INSTALLER UN ATELIER D'APRÈS UN SCHEMA OU LES CONSIGNES DONNÉES PAR MON ENTRAÎNEUR
- > PARTICIPER AUX ANIMATIONS DE L'ÉCOLE DE BASKET ET DU CLUB