



Guide

Épreuves des sports scolaires

Basketball | Niveau 1

L'ÉPREUVE DE BASKETBALL

1 – Étapes du parcours de basketball niveau 1

L'athlète doit se positionner à environ 1 mètre du panier en lui faisant face.

Étapes pour athlètes sans handicap physique :

- Dribbler 5 fois avec la main gauche.
- Effectuer un pivot de 180 degrés.
- Faire une simulation de passe avec les 2 mains sur le ballon.
- Dribbler 5 fois avec la main droite.
- Effectuer un pivot de 180 degrés.
- Faire une simulation de passe avec les 2 mains sur le ballon.
- Dribbler en V avec le ballon en le passant de sa main droite à sa main gauche et vice versa à 5 reprises.
- Lancer au panier et rebond au besoin.

Règles :

- Le chronomètre commence dès que le ballon touche au sol au premier dribble.
- Le chronomètre s'arrête dès que l'athlète aura réussi son panier ou à la suite de sa 2e tentative.
- Les dribbles doivent être au minimum à la hauteur des hanches.

Étapes pour athlètes avec handicap physique debout et déficience visuelle :

- Dribbler 5 fois avec la main gauche.
- Effectuer un pivot de 180 degrés.
- Faire une simulation de passe avec les 2 mains sur le ballon.
- Dribbler 5 fois avec la main droite.
- Effectuer un pivot de 180 degrés.
- Faire une simulation de passe avec les 2 mains sur le ballon.
- Dribbler en V avec le ballon en le passant de sa main droite à sa main gauche et vice versa à 5 reprises.
- Lancer au panier.



Règles :

- Le chronomètre commence dès que le ballon touche au sol au premier dribble.
- Le chronomètre s'arrête dès que l'athlète aura lancé au panier.
- Les dribbles doivent être à la hauteur des hanches.
- Un athlète debout ayant une limitation l'empêchant de dribbler avec l'un ou l'autre de ses bras pourra se servir de la même main pour tous ces exercices (incluant dribbler en V).

Étapes pour athlètes en fauteuil roulant, avec aide à la mobilité, limitations physique division 2 et déficience intellectuel moyenne à sévère/profonde (ou ayant un TSA avec un fonctionnement de DIM) :

- Dribbler 1 fois avec la main droite et attraper le ballon.
- Pivoter à 90 degrés vers la droite, simuler une passe et revenir face au panier.
- Dribbler 1 fois avec la main gauche et attraper le ballon.
- Pivoter à 90 degrés vers la gauche, simuler une passe et revenir face au panier.
- Lancer dans un panier plus bas (1m50 ou 2m).

Règles :

- Le chronomètre commence dès que le ballon touche au sol au premier dribble.
- Le chronomètre s'arrête dès que l'athlète aura lancé au panier.



2 – Pénalités

Action	Pénalité
Le non-respect des consignes spécifiques d'une étape	3 secondes seront ajoutées au temps total enregistré pour l'épreuve (par consigne non respectée)
Ne pas compléter une étape	10 secondes seront ajoutées au temps total enregistré de l'épreuve

3 – Vidéos

<https://youtu.be/LkZg0xE-Hpw>

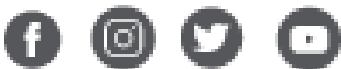
Faut que ça bouge !





François Girouard
Coordonnateur à la programmation sportive
514 933-2739, ext. 242
francoisg@altergo.ca

Jeremie Brisebois
Directrice, sports et développement
514 933-2739, ext. 221
jeremie@altergo.ca



defisportif.com