



Guide

Épreuves des sports scolaires

Basketball | Niveau 2

**Ce programme est rendu possible grâce au soutien financier
du Groupe Banque TD et de la Fondation Bon départ de Canadian Tire.**



L'ÉPREUVE DE BASKETBALL



1 – Étapes du parcours de basketball niveau 2

L'athlète doit se positionner à la ligne de 3 points.

Étapes pour athlètes sans handicap physique :

- Dribbler 5 fois de la main gauche en conservant le ballon sous le genou.
- Dribbler 5 fois de la main gauche avec rebond au-dessus du genou.
- Effectuer un pivot de 180 degrés.
- Faire une simulation de passe avec les 2 mains sur le ballon.
- Dribbler 5 fois de la main droite en conservant le ballon sous le genou.
- Dribbler 5 fois de la main droite avec rebond au-dessus du genou.
- Faire 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 sous les genoux et vice versa à 5 reprises.
- Dribbler en V avec le ballon en le passant de sa main gauche à sa main droite au-dessus des genoux à 5 reprises.
- Avancer en dribblant et marquer un panier. 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 2^e tentative (le chronomètre s'arrête, que le panier soit réussi ou non, lors de la 2^e tentative).

Étapes pour athlètes avec handicap physique debout et déficience visuelle :

- Dribbler 5 fois avec la main gauche sous le genou.
- Dribbler 5 fois avec la main gauche au-dessus du genou.



- 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 sous le genou.
- Dribbler 5 fois avec la main droite au-dessus du genou.
- Faire 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 sous les genoux à 5 reprises.
- Dribbler en V avec le ballon en le passant de sa main gauche à sa main droite au-dessus des genoux à 5 reprises.
- Avancer en dribblant et 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.
- 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) :

L'athlète se place près du panier.

- Dribbler 2 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 2 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 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.



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/OI5Uw1xYYv0>

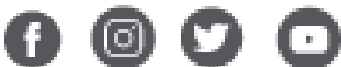
Faut que ça bouge !





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