



Guide

Épreuves des sports scolaires

Basketball | Niveau 3

**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 3

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

- Dribbler 5 fois avec la main gauche au-dessus du genou.
- Dribbler de la main gauche à la main droite en passant le ballon entre ses jambes à 6 reprises.
- Faire une simulation de passe avec les 2 mains sur le ballon.
- Dribbler 5 fois avec la main droite au-dessus du genou.
- Dribbler de la main droite à la main gauche en passant le ballon entre ses jambes à 6 reprises.
- Faire une simulation de passe avec les 2 mains sur le ballon.
- 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 arrête, que le panier soit réussi ou non, lors de la 2^e tentative).

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 5 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 5 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://www.youtube.com/watch?v=I9EyTu7Hp_E&ab_channel=DefisportifAlterG
[o](#)

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