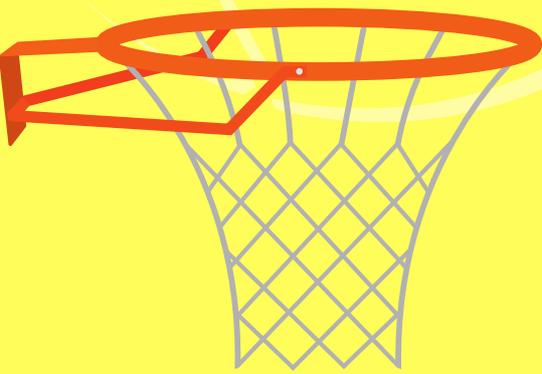


ALFCM

Nantes basket



CE CARNET DE SUIVI appartient à :

NOM :

Prénom :



S O M M A I R E

CE QUE TU VAS TROUVER DANS CE CARNET

1 - PETITE HISTOIRE DU BASKET

2 - LE COIN DES PARENTS

3 - CHARTE DE CONFIANCE TRIPARTITE

4 - ABECEDAIRE DU PETIT BASKETTEUR DE L'ALPCM

5 - MA CARTE D'IDENTITE DE BASKETTEUR

6 - AU BASKET JE VAIS APPRENDRE

7 - LES 4 REGLES ESSENTIELLES AU BASKET

8 - BABY BASKET

9 - MINI POUSSIN U9

10 - POUSSIN U11

11 - JE JOUE, J'ARBITRE & JE PARTICIPE (JAP)

Qui a eu cette idée folle, un jour.....

De lancer un ballon dans un panier en hauteur.....

1891 : un professeur d'origine canadienne (James Naismith invente le Basket-ball). Cet enseignant de l'université de Springfield aux Etats-Unis souhaite offrir à ses étudiants très indisciplinés la possibilité de pratiquer un sport pendant l'hiver, pour qu'ils profitent utilement et sainement de leur énergie débordante. Au départ, il utilise un ballon de foot et un cageot de pêches surélevé. Il décide des principales règles du jeu que tu connais aujourd'hui. Le basket-ball est né !

1893 : les filles commencent aussi à jouer au basket.

1932 : création de la FFBB (Fédération Française de Basket-Ball)

1936 : le basket-ball devient une discipline olympique.

2000 : l'équipe de France masculine est vice-championne olympique aux jeux de Sydney

2009 : l'équipe de France féminine est championne d'Europe en Lettonie

2011 : l'équipe de France masculine est vice-championne d'Europe

2013 : l'équipe de France féminine est vice championne d'Europe

2013 : l'équipe de France masculine obtient le titre de champion d'Europe.

NOTRE CLUB : QUELQUES INFOS

Présente au cœur de la ville de Nantes depuis 1949, Amicale Laïque du Port Communeau Moulin basket est une association historique dans le bassin Nantais.

Le club, encouragé par la commune, prend part au projet éducatif local.

Grâce à sa structure participative et conviviale, il favorise l'intégration au sein du club et par ce biais celle des nouveaux basketteurs.

Le club comprend plus de 330 licenciés.

Le club est labélisé Ecole Française de Mini Basket depuis 2017.

Pour les plus curieux d'entre vous, LES JAUNES ET NOIRS vous invite à consulter son site <https://www.alpcm-nantesbasket.fr/> à l'onglet « club », rubrique présentation.

NOTRE PROJET ECOLE FRANÇAISE DE MINI BASKET ALPCM

ALPCM propose à votre enfant de découvrir le basket et de le faire évoluer selon ses capacités, son envie et ses motivations. La découverte de ce sport collectif va se faire progressivement de manière ludique et adaptée au niveau de développement psychomoteur de l'enfant. Ces premières années de basket doivent lui permettre d'apprendre à évoluer, dans une équipe, sur un terrain, avec un ballon, avec des règles simplifiées tout en découvrant les fondamentaux du basket. Il développe des compétences sociales, techniques et sportives, mais avant tout il se fait plaisir en pratiquant une activité choisie. Pour réaliser cet objectif, ALPCM met à la disposition de l'enfant les savoir-faire techniques et éducatifs de ses entraîneurs, ainsi que des équipements et matériels évoluant avec l'enfant.

L'organisation de manifestations sportives et conviviales va permettre à l'enfant de renforcer son sentiment d'appartenance à un club et à une équipe.

Cet esprit d'équipe se retrouve chez tous les bénévoles ALPCM passionnés de basket qui s'impliquent pour que petits et plus grands puissent pratiquer leur sport favori dans les meilleures conditions possibles tant sur le plan sportif que sur le plan relationnel et convivial.

Réaliser NOTRE projet basket pour VOTRE enfant nécessite VOTRE implication dans la vie du club, c'est pourquoi nous vous invitons à lire attentivement la « charte de confiance » qui suit et tient lieu d'engagement vis à vis du club.

Secrétaire:

Denis MARIÉ: alpcm-nantesbasket@orange.fr

Tel : [02.40.49.69.68](tel:02.40.49.69.68)

Responsable école :

Emmanuel BARBAUD : emmanuel.barbaud@alpcm.fr

alpcm-nantesbasket@orange.fr

Tel: [02.40.49.69.68](tel:02.40.49.69.68)

Président club :

Christophe COURTABESSIS : bureau@alpcm.fr

Tel : [06.17.98.03.96](tel:06.17.98.03.96)

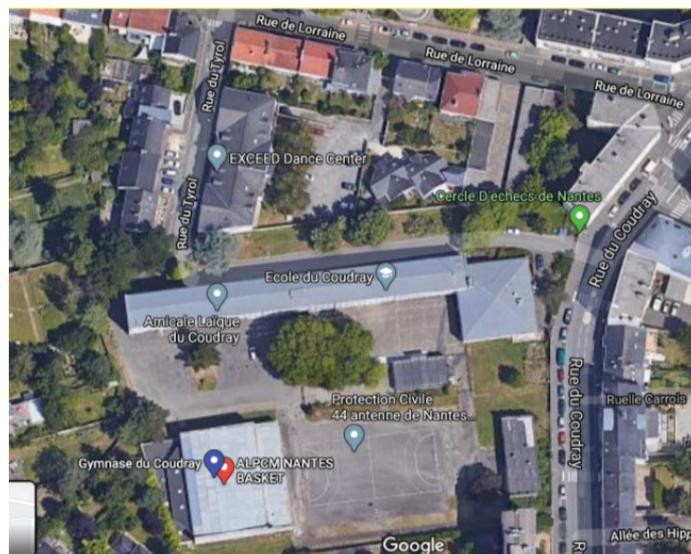
Responsables techniques :

U7 : Alexandra Charrier

U9/U11 : Emmanuel BARBAUD

Les salles de l'ALPCM Nantes Basket

- **Coudray : 20 Rue du coudray 44000 Nantes**
- **Noe lambert : 42 Boulevard des Poilus, 44300 Nantes**
- **Gymnase notre dame de toutes aides : 33 Boulevard Louis Millet, 44300 Nantes**
- **Gymnase de La Colinière : 121 Rue du Landreau, 44300 Nantes**
- **Gymnase de Michelet : 41 Boulevard Michelet, 44000 Nantes**
- **Gymnase de blanche de castille : 45 Boulevard Jules Verne, 44300 Nantes**



NOTRE SITE: <https://www.alpcm-nantesbasket.fr/>

L'ECOLE DE MINI BASKET S'ENGAGE À :

- Proposer à l'enfant et à ses parents les services et l'accueil d'un club bien structuré
- Offrir un encadrement de qualité avec des éducateurs diplômés
- Effectuer un suivi pédagogique régulier de votre enfant
- Vous informer régulièrement sur l'évolution de l'enfant et les événements du club
- Fournir à l'enfant un carnet de suivi individuel
- Disposer d'équipements sportifs et de matériels adaptés
- Faire découvrir à l'enfant les fondamentaux du basket
- Apprendre à l'enfant progressivement les règles du basket
- Former l'enfant en fonction de son âge à la table de marque et à l'arbitrage
- Organiser et participer à des rencontres sportives mini basket

NOUS, PARENTS DE, NOUS ENGAGEONS À

- Encourager notre enfant et à être son premier supporter
- Amener l'enfant à l'heure et le récupérer à l'heure pour libérer l'entraîneur qui est un Bénévole
- Laisser l'entraîneur maître de sa méthode éducative
- Prévenir de l'absence de l'enfant à l'entraînement et le plus tôt possible si il joue un match
- Par notre attitude, faire preuve de fair play envers les entraîneurs, les arbitres, joueurs et parents des équipes adverses
- Aider l'enfant à connaître ses devoirs envers le club et l'aider à les respecter
- Prendre notre tour de bar, de voiture, d'entretien des maillots lors des matchs
- Participer avec notre enfant à la vie du club
- Offrir de temps en temps de l'aide aux bénévoles pour aider le club à exister

MOI, JE M ENGAGE

- À dire « bonjour » et « au revoir » à mon entraîneur,
- En toutes circonstances à respecter mon entraîneur, mes équipiers, mes adversaires et
- les arbitres
- À être présent aux entraînements et aux matchs
- À prévenir mon entraîneur lorsque je suis absent
- À accepter les consignes et remarques de mon entraîneur et à poser mon ballon lorsqu'il
- parle
- À respecter les règles du basket
- À respecter le matériel et la salle de sport en rangeant mes affaires et en aidant après
- L'entraînement
- À me respecter en disposant d'une tenue et de chaussures propres adaptées à la pratique
- du basket et en disposant d'une bouteille d'eau
- À prévoir mon nécessaire pour la douche, indispensable après un match
- À prendre mon tour de table de marque, chronomètre et arbitrage
- À participer aux événements organisés par le club

À Signer

L'enfant

Les parents

Le responsable de l'école de basket

Le président du club



4 - A B C E D A I R E D U P E T I T B A S K E T T E U R

- A** comme **Arbitre** : il est nécessaire pour jouer ; tout le monde doit le respecter!
- B** comme **Basket-ball** : notre sport et notre passion commune.
- C** comme **Chaussures** : il est conseillé qu'elles soient montantes et en cuir.
- D** comme **Douche** : il est nécessaire (et sympa) de se laver après l'effort.
- E** comme **Ecouter** : les consignes de l'entraîneur...sinon il peut se fâcher tout rouge !
- F** comme les **Filles** : qui doivent s'attacher les cheveux avant de jouer !
- G** comme **Groupe** : vous allez aimer vous retrouver entre copains et copines.
- H** comme **Heure** : on arrive à l'heure et en tenue pour le début de la séance !
- I** comme **Investissement** : dans le club : sans bénévole la structure s'effondre !
- J** comme **Jeu** : le Basket-ball est un Jeu et doit le rester....le plaisir avant tout !
- K** comme **Kilomètres** : nécessaires parfois pour emmener ses enfants dans les salles
- L** comme **Lignes rouges** : elles délimitent notre espace de jeu
- M** comme **Match** : le jour des matchs, c'est le samedi après-midi !
- N** comme **Nouveaux** : bienvenue aux nouveaux licenciés ! Bienvenue à ALPCM !
- O** comme **Orange** : qui est la couleur de notre ballon préféré !
- P** comme **Parents** : qui accompagnent, suivent et encouragent leurs enfants.
- Q** comme **Question** : n'hésitez pas à nous en poser ! Mail : alpcm-nantesbasket@orange.fr
- R** comme **Respect** : des partenaires, des adversaires, des arbitres et donc de soi !
- S** comme **Supporter** : venez applaudir nos équipes engagées en championnat !
- T** comme **Tenue** : un short, un T-Shirt, des chaussures et une bouteille d'eau.
- U** comme **Un** : Deux ou trois points : la valeur des paniers au Basket-ball.
- V** comme **Victoire** : quand nous gagnons humblement
- W** comme **Wouaaaaaa !!!** Diront les spectateurs si nous sommes spectaculaires!
- X** comme **eXigence** : nécessaire à l'apprentissage et à la pratique de toute discipline
- Y** comme... en mettre pleins les **Yeux** aux parents qui verront nos progrès !
- Z** comme **Zone** : il y en a plein sur un terrain de Basket : 3pts, 3s, défensive...

5 - M A C A R T E D ' I D E N T I T É D E B A S K E T T E U R

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

Adresse :

N° de tél :

Portable maman :

Portable papa :



Nom des personnes qui peuvent venir me chercher après
l'entraînement :

J'ai commencé le basket en

Je suis arrivé (e) à ALPCM Nantes basket en

J'ai fait les sports suivants :

Le basket pour moi c'est (tu peux dessiner,
écrire, coller une image.....)

À dribbler

C'est faire rebondir la balle au sol avec la main droite ou la main gauche soit sur place, soit en se déplaçant sur le terrain. Mais attention, si tu arrêtes de dribbler tu ne peux pas repartir en dribble sinon l'arbitre te siffle et c'est « reprise de dribble » et tu dois rendre la balle à l'adversaire.

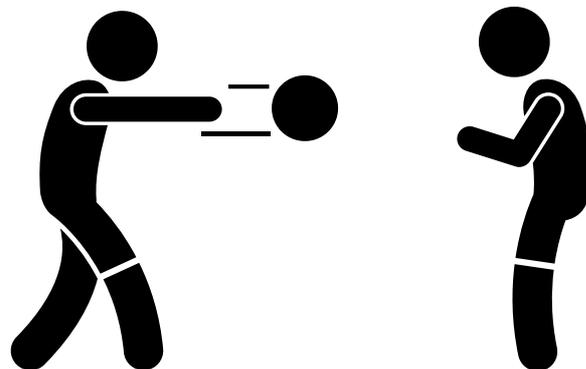


À tirer au panier

Pour donner des points à ton équipe, tu dois envoyer le ballon dans le panier. Tu vas découvrir plusieurs techniques pour réussir ton tir, soit tu es à l'arrêt soit tu tires en mouvement avec un saut vertical, soit tu tires à réception de ballon. Il te faudra prendre encore quelques centimètres pour smasher !!!!!

À faire des passes

Tu as sûrement envie de montrer ce que tu sais faire avec le ballon, mais lorsque tu ne peux plus avancer à cause d'un défenseur ou qu'un joueur de ton équipe est démarqué ou mieux placé que toi pour tirer au panier, il faut faire la passe. Tu fais aussi une passe lors des remises en jeu en faveur de ton équipe. Tu peux faire la passe en mouvement, à l'arrêt, tendue ou à terre.





À défendre

C'est faire rebondir la balle au sol avec la main droite ou la main gauche soit sur place, soit en se déplaçant sur le terrain. Mais attention, si tu arrêtes de dribbler tu ne peux pas repartir en dribble sinon l'arbitre te siffle et c'est « reprise de dribble » et tu dois rendre la balle à l'adversaire.

À jouer en équipe

Chaque joueur de l'équipe est important. Il y a celui qui court vite, celui qui a un super dribble, celui qui voit bien le jeu, celui qui est le plus habile au tir. Il y a même celui qui est bon en tout et qui t'énerve, mais même celui-là, il a besoin de toi et tu as besoin de lui. Plus tu joues avec tous tes coéquipiers, plus tu fais confiance, plus vous avez de chance de gagner ensemble. D'ailleurs tu vas peut-être avoir un « cri de guerre » avec ton équipe pour vous encourager avant un match.



● **Le contact**

Tu l'as déjà compris, tu ne dois pas bousculer ton adversaire de façon volontaire ; si cela se produit, l'arbitre siffle une faute et tu rends la balle à l'adversaire et si tu l'as touché quand il essaie de tirer il a le droit au lancer franc.

● **Le marcher**

Tu ne peux pas marcher ou courir avec le ballon en main, quand tu reçois le ballon, tu as droit « à deux appuis » pour le contrôler .Si tu fais un « marcher », l'arbitre siffle et ton équipe perd le ballon.

● **Le dribble**

Tu as vu que tu peux dribbler avec les deux mains, mais jamais en même temps. Lorsque tu arrêtes de dribbler tu dois choisir rapidement entre tirer ou faire une passe.

● **La sortie de balle**

Si ton ballon rebondit derrière la ligne qui marque le terrain ou si ton pied franchit cette ligne alors que tu es en possession du ballon, il y a sortie de balle et tu rends le ballon à l'adversaire.



8 - B A B Y B A S K E T
S A I S O N 2 0 . . . / 2 0 . . .

Je m'évalue en U7 :

Je sais faire



Je commence à savoir faire



Je ne sais pas faire



	Septembre		Décembre		Mai	
Mes tirs						
Mon dribble						
Mes passes						
Mon jeu collectif						



Je m'évalue en U9 :

Je sais faire



Je commence à savoir faire



Je ne sais pas faire



ALPCM NANTES BASKET	SAISON :			SAISON :		
	SEPTEMBRE	DÉCEMBRE	MAI	SEPTEMBRE	DÉCEMBRE	MAI
Mes tirs						
Tir en course main forte						
Tir en course main faible						
Finir le tir mi- distance à une main						
Tirer en lay-up						
Rester équilibré(e) après un arrêt et tirer						
Fondamentaux collectifs						
Jouer vers l'avant						
Marquer individuellement un joueur						
Utiliser les espaces libres						
Sortir la balle dans un couloir						
Faire un passe et va						
Mon dribble						
Main droite						
Main gauche						
faire un cross						
M'arrêter après un dribble						
dribbler entre les jambes, dans le dos, reverse						
Mes passes						
passer à 2 mains						
passer à terre						
passer à joueur en mouvement						
Passer en courant						
Pivoter						



10 - P O U S S I N U 11 I E R A N N É E
S A I S O N 2 0 . . . / 2 0 . . .

Dates	SCORE - Championnat phase 1		

Dates	SCORE - Championnat phase 2		





10 - POUSSIN U11 2ÈME ANNÉE
SAISON 20... / 20...

Dates	SCORE - Championnat phase 1		

Dates	SCORE - Championnat phase 2		





Je m'évalue en U11 :

Je sais faire



Je commence à savoir faire



Je ne sais pas faire



ALPCM NANTES BASKET	SAISON :			SAISON :		
	SEPTEMBRE	DÉCEMBRE	MAI	SEPTEMBRE	DÉCEMBRE	MAI
Mes tirs						
Tir en course main forte						
Tir en course main faible						
Finir le tir mi- distance à une main						
Tirer en lay-up						
Rester équilibré(e) après un arrêt et tirer						
Fondamentaux collectifs						
Jouer vers l'avant						
Marquer individuellement un joueur						
Utiliser les espaces libres						
Sortir la balle dans un couloir						
Faire un passe et va						
Mon dribble						
Main droite						
Main gauche						
faire un cross						
M'arrêter après un dribble						
dribbler entre les jambes, dans le dos, reverse						
Mes passes						
passer à 2 mains						
passer à terre						
passer à joueur en mouvement						
Passer en courant						
Pivoter						



11 - JE JOUE, J'ARBITRE ET JE PARTICIPE



Je joue

Je fais mes stages ALPCM /



STAGE	Baby Basket	U9-1	U9-2	U11-1	U11-2
Toussaint					
Noël					
Février					
Pâques					
Été					

Je participe et j'arbitre

J'ai suivi une formation à la table de marque le

J'ai tenu ma première table de marque le

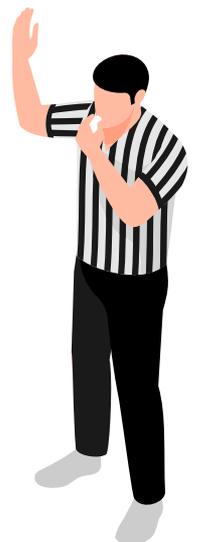
C'est l'équipe qui a gagné

J'ai tenu mon premier chrono le

J'ai arbitré la première fois le

C'était le match : contre

Le score était de :





Je participe

Je participe aux évènements ALPCM /

STAGE	Baby Basket	U9-1	U9-2	U11-1	U11-2
Journée du club					
Plateaux					
Arbre de Noël					
Fête du Mini basket					



L A I S S E P A R L E R T O N
I M A G I N A T I O N



L A I S S E P A R L E R T O N I M A G I N A T I O N

L A I S S E P A R L E R T O N I M A G I N A T I O N

