

# FICHE PÉDAGOGIQUE

— Multisports —



Le basket-ball est né en 1891 aux Etats-Unis, par la volonté de créer une alternative à la pratique du football américain et du baseball jugées comme des pratiques à risque et non adaptables à toutes les saisonnalités. Ainsi, James Naismith, éducateur sportif canadien, inventa le basket-ball une nouvelle pratique sportive d'intérieur et collective. Les étudiants devaient donc jouer ensemble afin de faire rentrer le ballon dans le panier de leur équipe. A l'époque, le panier n'était qu'un filet de pêche suspendu à 3 mètres au-dessus du sol.

Le premier match disputé entre élèves donna lieu à une bagarre. L'éducateur imposa des règles qui limite les contacts virulents : Il est interdit de donner des coups d'épaules, de tenir, de pousser, de faire tomber ou de frapper de quelque manière que ce soit un adversaire. La violation de cette règle amenait à une faute, à l'exclusion temporaire voire l'exclusion définitive. James Naismith ne rédigea pas toutes les règles en une seule fois. Il continua de les modifier

pour arriver à ce que l'on appelle les "[13 règles originelles](#)". Ce sport va évoluer au fil des siècles, pourtant certaines règles originelles figurent encore dans les règles du jeu contemporain.

Le basket-ball est donc une activité sportive, collective et d'opposition. Deux équipes sur un terrain interpénétré ont pour objectif de marquer plus de points que leur adversaire, en marquant des paniers.

## MATÉRIEL

L'activité nécessite :

- Des paniers de basket et des ballons de basket (adapter la taille au public)
- Des plots, des coupelles pour les diverses situations de jeux et d'apprentissages.
- Des chasubles pour distinguer les deux équipes.

**idemasport.**  
Matériel Basket-ball



## INTÉRÊTS ET BIENFAITS

- Activité ludique et accessible.
- Activité adaptable au niveau des participant·es (hauteur du panier, taille du terrain...).
- Pratique mixte / collective.
- Participe au travail de coordination, d'adresse.
- Favorise la socialisation, la coopération et la compréhension de la notion d'équipe.



## RÈGLES DE BASE

Le basket-ball est un sport collectif opposant deux équipes de cinq joueur-se-s sur terrain interpénétré. Le ballon est joué uniquement avec les mains dans les limites du terrain sous peine de rendre la balle à l'adversaire. Le déplacement se fait en dribblant. Il est interdit de recommencer à dribbler après s'être arrêté. Seulement, deux pas sont autorisés ballon en main. L'objectif est de marquer plus de points que l'équipe adverse en marquant des paniers. Un panier réussi vaut 2 points à l'intérieur de la zone des 6,25 m et 3 points à l'extérieur de cette zone. Un tir de lancer franc vaut 1 point.

La cible est entourée par une zone que l'on appelle "la raquette" ou zone restrictive. Un-e joueur-se ne peut rester immobilisé-e plus de 3 secondes dans cette zone. Lorsqu'une équipe prend le contrôle du ballon sur le terrain, un tir au panier doit être tenté dans un délai de 24 secondes.

## TERRAIN DE JEU ET AMÉNAGEMENT DE L'ESPACE

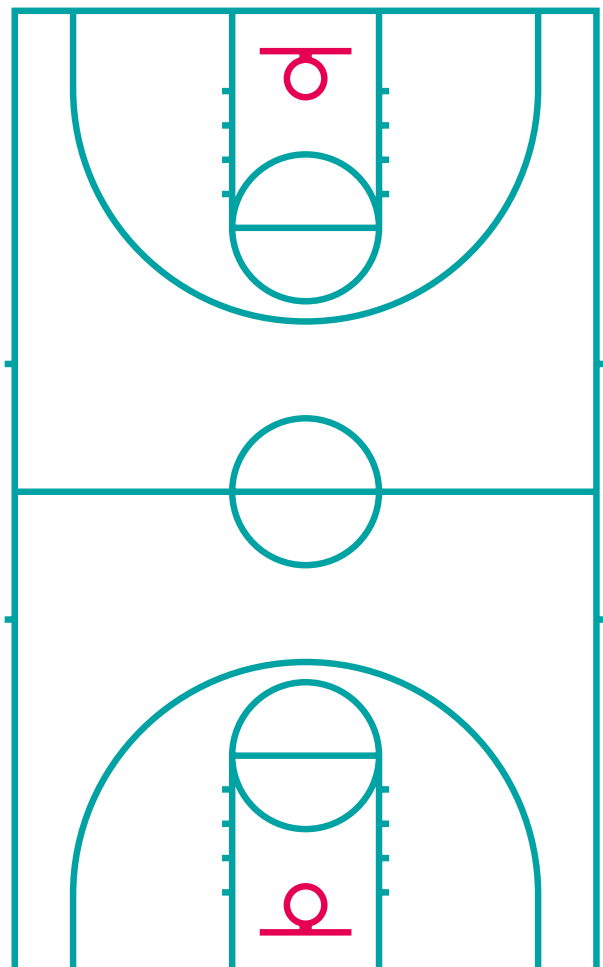
Le basket-ball possède un terrain de jeu spécifique. La taille du terrain et la hauteur du panier sont à adapter selon l'âge du public encadré.

- Terrain : Longueur 28m, largeur 15 m
- Ligne "des 3 points" : de 6,25m à 6,75m de la ligne de fond
- Ligne de lancer franc : 5,80m de la ligne de fond
- Zones restrictives : zones rectangulaires sur le terrain
- Hauteur du panier : de 1,50m à 3m

Au basket, tout contact est interdit, un-e joueur-se ne doit pas bloquer, tenir, pousser, accrocher un-e adversaire. Si contact il y a, le-la joueur-se victime bénéficie d'une réparation selon les figures de jeu :

- Si le-la joueur-se ne tirait pas : remise en jeu derrière la ligne de touche la plus proche.
- Si le-la joueur-se tirait et que le panier est raté : 2 ou 3 lancers francs selon la valeur du tir tenté.
- Si le-la joueur-se tirait et que le shoot est réussi : panier accordé et un lancer franc supplémentaire.

Un match dure 4 fois 10 minutes, les quarts temps sont entre-coupés de 2 minutes d'arrêt de jeu sauf entre la 2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> période où la mi-temps est d'une durée de 15 minutes.



## ASTUCES

- Introduire les règles au fur et à mesure de leur nécessité.
- Adapter les espaces de jeu et les règles au niveau des participant-e-s.
- Favoriser le temps d'activité de tous les pratiquant-e-s : travail en ateliers, en relais, utiliser de nombreux ballons, limiter le nombre de personnes par équipes.
- Jouer en coopération pour l'acquisition des fondamentaux (passes, tirs) puis en opposition.

## SITUATIONS

- Fiche pédagogique - Situation 1  
[Relais passe et va](#)
- Fiche pédagogique - Situation 2  
[Basket- Béret](#)
- Fiche pédagogique - Situation 3  
[L'horloge](#)
- Fiche pédagogique - Situation 4  
[La balle au but](#)

## RÔLE DE L'ANIMATEUR

L'encadrant-e doit assurer une progressivité dans l'apprentissage de l'activité et adapter les séances en fonction des acquisitions techniques des pratiquant-e-s.

L'encadrant-e devra faire découvrir les différents rôles (attaquant, défenseur, arbitre) et jouer sur les variables (surnombre, espace, temps, contraintes physique) afin de s'adapter au niveau des pratiquant-e-s et progresser dans l'activité.

L'apprentissage par le jeu est nécessaire pour préserver le plaisir de la pratique et la motivation de toutes et tous.