

CHARTRE DE BONNE CONDUITE

Basket Ambleteuse Marquise



LE BASKETTEUR:

- se conforme aux règles du basket.
- refuse toute forme de tricherie et de violence.
- est maître de soi en toutes circonstances.
- est loyal, tolérant, dans son activité sportive.
- respecte les arbitres, son entraîneur, l'encadrement, ses adversaires et ses partenaires.
- fait partie d'une équipe : est présent à l'heure aux entraînements et aux matchs.
- informe le coach de ses absences.
- prend soin de la salle, des locaux et du matériel mis à sa disposition

LE COACH :

- développe l'esprit sportif.
- organise une pratique sportive équilibrée.
- s'oppose à toute tricherie.
- intègre les enfants de bonne volonté dans une équipe.
- relativise les enjeux sportifs.
- respecte les joueurs, les adversaires et les arbitres.

L'ENCADRANT :

- développe l'esprit sportif.
- fait respecter la chartre de bonne conduite.
- fait savoir que le jeu prime sur l'enjeu.
- assure l'impartialité et la cordialité des rencontres.
- fait respecter le matériel et les installations.
- favorise la vie associative.

LE PARENT:

- veille au respect de la chartre de bonne conduite du basketteur par son enfant.
- assure l'équilibre et la pratique sportive de son enfant.
- relativise les enjeux d'une rencontre.
- échange, dialogue avec les autres parents.
- respecte les joueurs, les adversaires et les arbitres.
- assiste aux réunions d'information du club.
- accompagne son enfant dans les moments sportifs importants.
- participe activement à la vie du club, en donnant occasionnellement de son temps : table de marque, préparation du goûter d'après-match, buvette, covoiturage pour les matchs extérieurs et aide lors des tournois ou autres manifestations organisés par le club, etc...

LE SPECTATEUR:

- apprécie le beau jeu et les beaux gestes.
- respecte les arbitres et leurs décisions.
- soutient son équipe favorite, en respectant l'adversaire.
- respecte les joueurs, les supporters, les dirigeants et le terrain.
- fait du spectacle sportif, une fête...



ECOLE DE MINI-BASKET Du B.A.M

Le Mercredi 10H30-11H30
Salle Municipale AMBLETEUSE

Le Samedi 10H30-11H30
Salle M.LAMBERT MARQUISE

Réseaux:

Site internet: basket-bam.com

Facebook: Basket Ambleteuse Marquise - BAM

Instagram: [basket.bam](https://www.instagram.com/basket.bam)

Structure de l'Ecole:

Présidente du BAM
Aurélia MAILLE

Responsable Administratif
Françoise DAULLET

Responsables Techniques:
Marjorie TOURNAL
Claude TURPIN

MES COORDONNÉES

JE DESSINE : un ballon, un joueur, un panier de basket, mon équipe...

Nom : Prénom :

Date de naissance : / /

Adresse :

Code Postal : Ville :

Numéro de téléphone (domicile) :

N° Portable maman :

N° Portable papa :

E-mail :@.....

Qui peut venir me chercher à la salle ?

Nom : Prénom :

Nom : Prénom :

Signature des parents ou responsables :

Quels sont mes sportifs préférés ?

Son nom:	Sa photo:
Son nom:	Sa photo:
Son nom:	Sa photo:

MON COMPORTEMENT DANS MON CLUB, DANS MON ÉQUIPE

 **Je dis « BONJOUR » et « AU REVOIR »**

 **Je respecte mon entraîneur**

- En arrivant à l'heure à l'entraînement
- En ne dribblant pas avec mon ballon quand il parle
- En écoutant les consignes qu'il donne

 **Je respecte les camarades de mon équipe**

- Je ne me moque pas d'eux
- Je ne me bats pas
- Je ne touche pas aux affaires qui ne m'appartiennent pas

 **Je respecte les installations et le matériel**

- Je viens en baskets propres dans mon sac
- Je me mets en tenue dans les vestiaires

 **Je J.A.P dans la bonne humeur**

- Je Joue
- J'Arbitre
- Je Participe





Je valide, ce que je maîtrise



Je sais « DRIBBLER »

- Avec la main droite
- Avec la main gauche

- En me déplaçant là où je veux avec le ballon
- Sur place sans regarder mon ballon
- En me déplaçant sans regarder mon ballon

Je sais « TIRER AU PANIER »

Je peux effectuer un tir en course



- Avec la main droite
- Avec la main gauche
- Sur réception du ballon en allant au panier
- J'enchaîne un tir après dribble

Je réussis régulièrement des lancers-francs

Je sais tirer à l'arrêt à distance du panier

Je sais également tirer de loin

- Après un arrêt
- Après un saut vertical

Je sais faire des « PASSES »

En mouvement A l'arrêt

A terre avec un rebond du ballon



MES ENTRAÎNEURS

Ils s'appellent :

• Mon entraîneur

- Son prénom :
- Son nom :
- Son portable :

• Mon coach du samedi

- Son prénom :
- Son nom :
- Son portable :

LES 4 REGLES ESSENTIELLES POUR JOUER AU BASKET

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
FCOUE MINI BASKET			AM.10h00-11h35			ML.10h30-11h30
U9 (Charlotte Floise / ouane)	AM.17h15-18h45		ML.14h00-15h30			
U11 F (Majone Aurélie)			AM.11h15-12h30		AM.17h45-19h00	
U11 G (Nathan Laura)			ML.15h30-17h00		AM.17h45-19h00	

Mes stages	Jour	Heure	Salle
Rentrée			
Toussaint			
Hiver			
Printemps			

Je respecte les règles :

- J'arrive un ¼ heure à l'avance et je me mets en tenue avant le début de ma séance.
- J'enlève montre, bracelet, colliers, etc. pour ne pas blesser quelqu'un.

- **La « SORTIE »**
- **Le ballon sera redonné à l'autre équipe :**
 - Lorsque le ballon touche le sol de l'autre côté de la ligne rouge qui délimite le terrain
 - Lorsqu'un joueur avec le ballon touche cette ligne
- **Le « DRIBBLE »**
- **Je ne peux pas dribbler à 2 mains**
- **Lorsque j'arrête mon dribble :**
 - Je ne peux pas repartir en dribble
 - Je dois faire une passe ou un tir
- **Le « MARCHER »**
- **Je n'ai pas le droit de marcher, ni de courir avec le ballon**
- **Quand je reçois le ballon :**
 - J'ai le droit à 2 pas avant le dribble
 - Sinon le ballon sera redonné à l'équipe adverse
- **Le « CONTACT »**
- **Quand j'attaque (j'ai le ballon) ou quand je défends (je n'ai pas le ballon) je n'ai pas le droit :**
 - De tenir
 - De pousser
 - De taper mon adversaire

CE QUE JE VAIS FAIRE DANS MON CLUB

APPRENDRE :

● Apprendre à jouer au Basket-Ball

- Jouer avec mon ballon, mes camarades
- Apprendre les techniques en m'amusant
- Apprendre à gérer mon côté compétiteur
 - Apprendre à respecter les autres
 - Apprendre à partager
 - Apprendre les règles du Basket
 - Apprendre à arbitrer des matchs



● PARTICIPER :

● A tous les rassemblements de mon équipe

- Les entraînements
- Les matchs (plateaux)
- Le rassemblement MINI BASKET du CD18
- Les tournois proposés par le SDBB

● A toutes les animations organisées par le club

- La journée Père Noël en partenariat avec le Secours Populaire
 - La galette des Rois
 - Le loto

● A la vie du CLUB

- Regarder les autres équipes du club
- Tenir la marque
- Tenir le chronomètre
- Arbitrer à l'entraînement, au match

MES PARENTS
M'ACCOMPAGNERONT
DANS MA DEMARCHE

CE QUE JE VAIS APPRENDRE

● Le DRIBBLE

C'est faire rebondir la balle au sol. Lorsque tu dribbles, tu peux te déplacer là où tu veux.

Tu peux dribbler sur place autant que tu veux.

Lorsque tu arrêtes le dribble, tu ne peux pas repartir en dribble



● La PASSE

Le basket est un sport collectif où l'on se passe très souvent le ballon. Pour jouer avec tes coéquipiers, tu peux faire des passes :

- En mouvement A l'arrêt
- A terre avec rebond de la balle
- Tu es obligé de faire une passe lorsque c'est toi qui remets le ballon en jeu.

● Le TIR AU PANIER

C'est envoyer le ballon dans le panier. Tu peux effectuer un tir en course avec la main droite ou la main gauche. Tu peux tirer à l'arrêt à distance du panier aussi.

Pour jouer correctement au Basket, il est nécessaire de perfectionner le tir, le dribble et la passe. Il faut que tu apprennes à te servir de tes 2 mains.

Tes entraîneurs mettront en place plein de jeux et d'exercices pour améliorer ta coordination, pour exécuter et enchaîner des actions techniques comme des parcours, des relais, des défis, des jeux d'opposition.

JE RESPECTE LES REGLES DU JEU



LES REGLES NE SONT PAS LÀ POUR T'EMBÊTER

Dans le sport comme dans la vie, il y a des règles à respecter. Elles t'indiquent comment jouer et ce qui est **PERMIS** ou **INTERDIT**.

Grâce à elles, tu peux pratiquer le Basket sans violence, en toute sécurité et en respectant tes camarades.

Quand tu connais bien les règles du basket, c'est un plaisir de les appliquer parce que tout le monde y gagne.

Lors des rencontres (matches), l'**ARBITRE** est la personne qui veille à ce que les règles soient bien appliquées par tous les **PARTICIPANTS**.

Et surtout, n'oublie pas que, sans **ARBITRE**, il n'y a pas de rencontres et que celui-ci doit être **RESPECTÉ** !

LES VALEURS SPORTIVES

L'honnêteté :

Si tu gagnes en trichant, ça ne compte pas ! Ta victoire n'a aucune valeur, ni pour toi, ni pour les autres.

Quand tu triches, tu te mens à toi-même et tu ne respectes pas tes adversaires.

L'esprit sportif :

Ton adversaire a été plus fort que toi, ce n'est pas grave ! Accepte ce qu'à décider l'**ARBITRE**, reconnais que ton adversaire a été plus fort que toi.

Quand on perd, on a beaucoup à apprendre des autres. En les **OBSERVANT** et en les **RESPECTANT**

Toi aussi tu progresseras.



JE PRENDS SOIN DE MON CORPS

Quand tu pratiques le Basket, ton corps fait de gros efforts et c'est bien car tu en as besoin ! Il fournit beaucoup d'énergie pour faire fonctionner tes muscles et ton cerveau. Aussi, tu dois l'entretenir en lui donnant :

UNE BONNE ALIMENTATION

Mange de tout en quantités raisonnables et bois régulièrement de l'eau. Ton alimentation fait partie de ton entraînement.

UNE BONNE NUIT DE SOMMEIL

Ton corps a besoin de sommeil de reconstituer ses forces.

UN BON ENTRAÎNEMENT

Respecte les échauffements indiqués par ton entraîneur : il permet de préparer ton cœur et tous les autres muscles à l'effort physique et ainsi éviter les risques de blessures.

UNE BONNE HYGIÈNE

Lave -toi et change de vêtements après chaque séance de sport. Un corps propre et bien reposé, c'est un corps mieux protégé contre les maladies !



JE PREPARE MON SAC DE SPORT

Je n'oublie pas d'apporter à chaque séance :

- Mon livret de formation
- 1 paire de basket propre et 1 tenue de basket
- 1 bouteille d'eau avec mon nom dessus (le club vend des gourdes !)
- 1 serviette pour m'essuyer si je transpire
- 1 goûter ou une barre de céréales si j'ai un petit « creux »

