



**MINISTÈRE
DES SPORTS**

*Liberté
Égalité
Fraternité*

ETOILE DINARDAISE BASKET



PRATIQUES ALTERNATIVES DE L'ACTIVITÉ SPORTIVE

BASKETBALL

FICHE ÉLABORÉE EN COLLABORATION
AVEC LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE BASKETBALL

Avertissement : toutes les activités présentées dans cette « fiche fédération » doivent se pratiquer dans le respect des directives gouvernementales rappelées dans les « fiches de recommandations sanitaires et générales de reprise de l'activité sportive » figurant en introduction de ce guide. Ces fiches sont indissociables et leur lecture successive absolument nécessaire.

LES ACTIVITÉS ALTERNATIVES PROPOSÉES :

- Jusqu'au 2 juin, les activités autorisées dans la première étape doivent se limiter à une pratique individuelle en extérieur encadrée par un entraîneur diplômé autour de l'ensemble des registres de l'entraînement individuel (physique et technique) et de réathlétisation.

« La reprise d'activité physique doit être progressive en durée et intensité afin de réadapter le corps à l'effort (cœur, muscles, tendons) sans oublier l'hydratation habituelle lors de l'effort. »

LES PUBLICS CONCERNÉS :

- Les pratiquants basket, jeunes et seniors,
- L'encadrement diplômé

LES LIEUX DE PRATIQUES ENVISAGÉS :

- Espace et terrain de plein air (L'utilisation de ces espaces peut être soumise à l'autorisation préalable des autorités locales pour ceux relevant du domaine public).
- **Utilisation des plateaux extérieurs au COSEC**

LES AMÉNAGEMENTS IMPOSÉS PAR LE CONTEXTE SANITAIRE :

Séance en extérieur et/ou sur terrain en plein air :

- **Chaque participation à un entraînement est soumise à une inscription préalable via notre site internet.**
- Limitation exigée des mouvements de 10 personnes, **encadrants compris** (éviter les croisements, flécher les déplacements, les vestiaires sont fermés)
- Distance minimale de 4m2 en statique, 5 mètres en marchant et 10 mètres en courant à observer entre les personnes (joueur et entraîneur).
- Port du masque pour l'entraîneur
- **Groupe de 10 personnes maximum divisé sur deux terrains extérieurs = 5 personnes par terrain ce qui facilite la distanciation et rend la pratique plus « confortable » pour tous.**

Les joueurs arrivent sans accompagnateur sur le terrain, en tenue et doivent amener leur propre gel hydro-alcoolique, **leur ballon**, leur boisson (identifiée) et laisser leur serviette dans leur sac.

L'accès au plateau sera filtré et contrôlé. Chacun entrera individuellement sur les terrains cinq minutes avant le début de l'entraînement et repartira cinq minutes avant la fin. Le site du COSEC disposant des deux entrées, les pratiquants entreront côté parking, et repartiront côté collège.

BASKETBALL

- Désignation d'un manager Covid-19 chargé, auprès des encadrants et des joueurs, de la communication et de l'application :
 - Des recommandations sanitaires et médicales,
 - Des mesures barrières,
 - Du respect de la distanciation physique.
 - Du lavage des mains systématique (ou friction de gel hydro alcoolique) pour l'entraîneur lorsqu'il change de joueur à entraîner.
 - Les ballons sont régulièrement nettoyés avec du gel hydro alcoolique, notamment quand il y a changement de joueur à entraîner.
 - L'ensemble des mesures d'aménagement de la pratique (désinfection, nettoyage des surfaces, du matériel pédagogique, sens de circulation, etc.) sont détaillées dans les protocoles fédéraux accessibles sur le site internet fédéral.

LE RYTHME DE REPRISE DES ACTIVITÉS ENVISAGÉ PAR ÉTAPES PAR LA FÉDÉRATION :

La fédération propose au ministère des sports des scénarii de reprise de ses activités, selon un principe de progressivité, par étape et à ce stade sans précision chronologique. Ces scénarii, dès lors qu'ils seront validés, pourront être soumis à l'autorisation préalable des autorités locales en fonction de l'évolution des consignes sanitaires définies par le Gouvernement.

Pour rappel :

Étape 1 :

- Pratique individuelle extérieur encadrée : l'entraînement (physique et technique) et de réathlétisation.

Étape 2 :

- Pratique du basket en effectif réduit :
 - Formes de jeu sans croisement de joueurs à moins de 2m (contacts proscrits),
 - Privilégier des enchaînements de jeu à 2, 3, 4 joueurs maximum.

Étape 3 :

- Pratique collective sans mesure de distanciation (retour à la pratique normale des disciplines 5x5 & 3x3).

Retrouvez toutes nos infos sur :
sports.gouv.fr



Dans le respect de ces données générales, des précisions complémentaires relevant de la responsabilité fédérale peuvent être disponibles sur le site internet de la fédération : <http://www.ffbb.com/>

Reprise des séances d'entraînements

Proposition :

A partir du **2 juin jusqu'au 30 juin**

Entraînements du lundi au vendredi

Deux créneaux par jour de 1h00

17h00 – 18h00 et 18h00 – 19h00

Déroulement d'une séance type.

Échauffement

1. Développement athlétique – renforcement musculaire – prévention des blessures après une longue période d'inactivité
2. Manipulation de balle – dribbling

Chaque jeune est à une place précise, ou un couloir à respecter afin de conserver la distanciation sociale

Dribble

1. Perfectionnement des différentes techniques de dribble
2. Dribble à vitesse élevée + tir : l'objectif est d'augmenter la difficulté et de se rapprocher des conditions de compétitions sur l'aspect fatigue et mental

Chaque jeune est à une place précise ou dans son couloir. Pour l'accès au panier, des rotations seront mises en place avec marquage pour respecter la distanciation.

Tir

1. Travail de répétition axé sur la gestuelle et les appuis
2. Tirs en mouvement avec la vitesse et des allers-retours pour se rapprocher des conditions de compétitions

Chaque jeune est à une place précise ou dans son couloir. Pour l'accès au panier, des rotations seront mises en place avec marquage pour respecter la distanciation.

Concours

1. Concours individuel sur les situations précédentes chronométrées et avec un objectif à atteindre