



LIGUE SPORT ADAPTÉ NOUVELLE-AQUITAINE

2 Avenue de l'Université
33 400 TALENCE
Tél : 05 57 22 42 18
@ : secretariat@lsana.org



Talence, le 4 Janvier 2021

Mesdames, Messieurs les Responsables des Associations du Sport Adapté,

Au vu de la situation sanitaire actuelle, la Ligue Sport Adapté Nouvelle-Aquitaine vous propose, **tout au long de l'année sportive, des challenges compétitifs**, sur le modèle du Comité Départemental Sport Adapté des Landes.

Vous pourrez **participer à autant de challenges que vous le souhaitez**.

Nous vous proposons deux **nouveaux sports (football et basket)** pour cette **deuxième session**. Ils pourront être réutilisés aux sessions suivantes selon vos préférences, comme c'est le cas pour la pétanque, l'athlétisme course et le VTT !

Si vous avez déjà participé à un Challenge proposé en Session 1, vous pouvez vous inscrire à nouveau sur ce même challenge. Nous garderons le meilleur résultat des deux sessions.

La Ligue diffusera les **classements individuels et par établissement et/ou association sportive** en fonction des activités à chaque fin de session. Ce n'est qu'à la fin de la saison sportive (juillet 2021) que les classements seront définitifs. Une **dotations individuelle et collective récompensera les challenges** ! Nous vous donnerons plus d'informations à ce sujet ultérieurement.

Vous trouverez ci-dessous le **challenge « Basketball »**. **Pas besoin d'un terrain de basket homologué !** Faites ces ateliers où vous pouvez !

Envoyez-nous des photos lors de vos activités afin que nous puissions les diffuser sur Facebook et/ou notre site Internet !

CHALLENGES – DEUXIÈME SESSION DU 4 JANVIER AU 5 FÉVRIER 2021 CHALLENGE –BASKETBALL

PROGRAMME

04 Janvier 2021

Ouverture du Challenge

05 Février 2021


Fin de la deuxième session – Date maximale pour envoyer les résultats

CONDITIONS D'INSCRIPTIONS

- ✓ **Licence compétitive 2020-2021 obligatoire pour être dans le classement**
- ✓ **Licences non-compétitives acceptées, mais le sportif ne fera pas partie du classement**

CONTACT

Pour toute question, contacter le référent régional Sports :

 **Maxime BEGEAULT** - maxime.begeault.lsana@gmail.com - 06 19 45 20 69

Soutenu
par



**MINISTÈRE
CHARGÉ DES SPORTS**
Liberté
Égalité
Fraternité



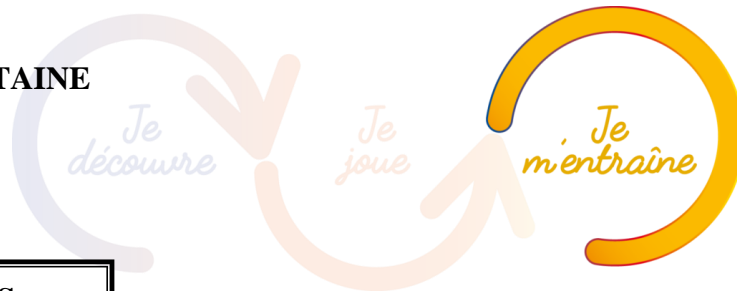
LIGUE SPORT ADAPTÉ NOUVELLE-AQUITAINE

2 Avenue de l'Université

33 400 TALENCE

Tél : 05 57 22 42 18

@ : secretariat@lsana.org



FICHE INSCRIPTIONS ET RÉSULTATS

A RENVoyer AVANT LE 05 FEVRIER 2021 à l'adresse mail suivante : secretariat@lsana.org

Nom de L'association	
Personne(s) référente(s) N° Licence des personne(s) référente(s)	
N° Téléphone + Mail Réfèrent(s)	

	Licence 2020-2021	Nom/Prénom	Année de Naissance	Sexe	Classification	Résultats Atelier			
						1 : Passe	2 : Dribble	3 : Tir	4 : 3 en 1
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									

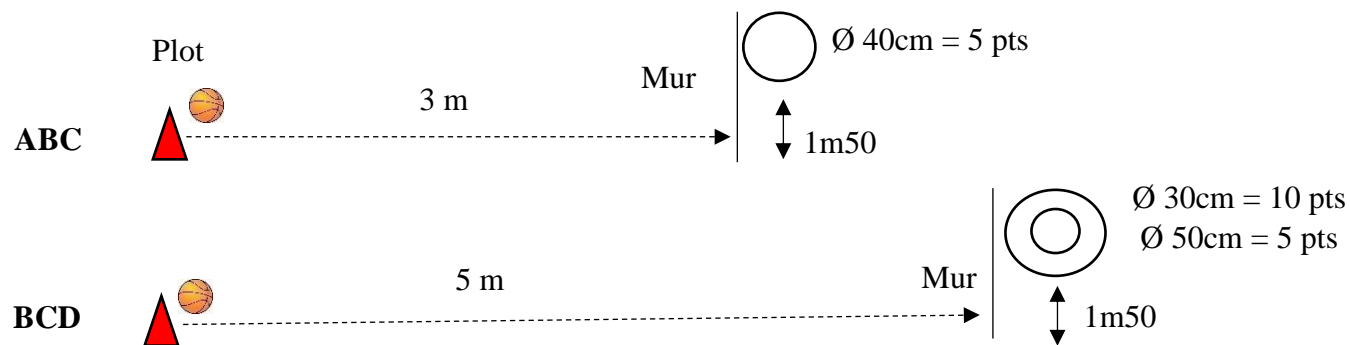
Faire des équipes de 2.

Les équipes ABC sont formées de 2 sportifs classés AB ou d'1 AB et d'un BC.

Les équipes BCD sont formées de 2 sportifs BC ou CD ou d'1 BC et d'1 CD.

















ATELIER 1 : Passe

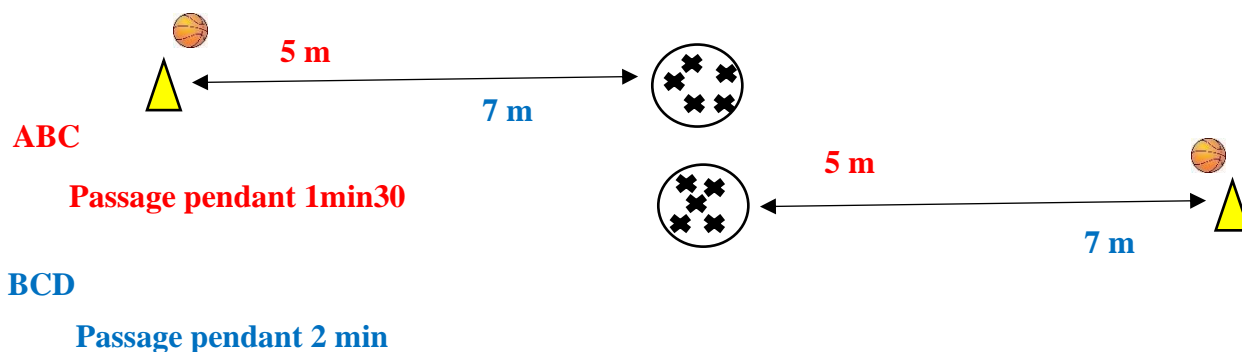
Situation	Objectif(s)/But(s)	Classe	Dispositif(s)/ Matériel(s)	Critères de Réussite	Critères de Réalisation
Passe	Viser la cible	ABC	<ul style="list-style-type: none"> Plots Ballon Craie Mur 	<ul style="list-style-type: none"> Toucher l'intérieur du cercle en lançant le ballon = 5pts Lorsqu'un joueur touche le cercle les 5 fois = bonus de 10 pts 	<ul style="list-style-type: none"> Dessiner à la craie sur un mur un cercle 40 cm de diamètre à 1m50 de haut Se positionner à 3m du mur au plot Faire 5 passes chacun sur le mur dans le cercle dessiné au mur Additionner le score des 2 membres de l'équipe
		BCD		<ul style="list-style-type: none"> Toucher l'intérieur du petit cercle en lançant le ballon = 10 pts Toucher l'intérieur du grand cercle en lançant le ballon = 5 pts Lorsqu'un joueur touche le cercle les 5 fois = bonus de 10 pts 	<ul style="list-style-type: none"> Dessiner à la craie 2 cercles l'un dans l'autre, un de 30 cm de diamètre et l'autre de 50 à 1m50 de haut Se positionner à 5m du mur au plot Faire 5 passes chacun sur le mur dans les cercles dessinés au mur Additionner le score des 2 membres de l'équipe


























Soutenu par

ATELIER 2 : Dribble

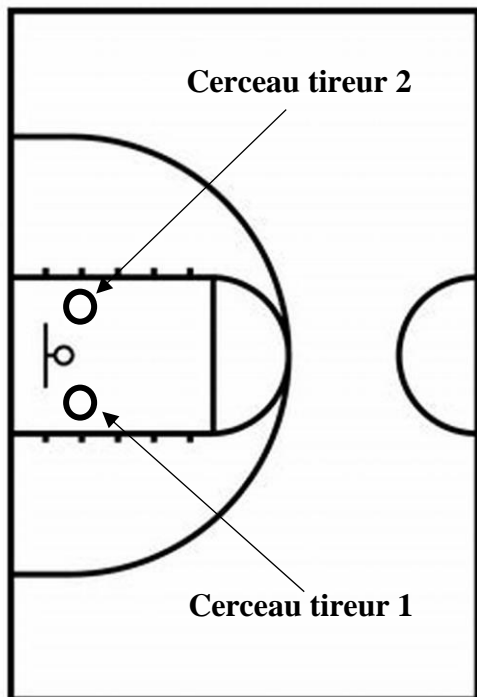
Situation	Objectif(s)/But(s)	Classe	Dispositif(s)/ Matériel(s)	Critères de Réussite	Critères de Réalisation
Dribble	Se déplacer en dribblant	ABC	<ul style="list-style-type: none">  Plots  Ballons  Cerceaux  Objets (plots, chasubles, balles, ...) 	<ul style="list-style-type: none">  Ramener un maximum d'objets en 1 min 30  Possibilité d'arrêter le dribble uniquement pour attraper l'objet 	<ul style="list-style-type: none">  Départ en même temps des 2 joueurs de l'équipe à chaque plot jaune. Les plots sont à 5m d'un cerceau avec des objets  Aller en dribblant jusqu'à son cerceau  Prendre un objet et le ramener à son plot de départ en dribblant  Comptabiliser les objets des 2 joueurs
		BCD		<ul style="list-style-type: none">  Ramener un maximum d'objets en 2 min  Ne pas arrêter son dribble sinon l'objet est reposé dans le cerceau et n'est pas comptabilisé 	<ul style="list-style-type: none">  Départ en même temps des 2 joueurs de l'équipe à chaque plot jaune. Les plots sont à 7m d'un cerceau avec des objets  Aller en dribblant jusqu'à son cerceau  Prendre un objet et le ramener à son plot de départ en dribblant  Comptabiliser les objets des 2 joueurs



ATELIER 3 : Tir

Situation	Objectif(s)/But(s)	Classe	Dispositif(s)/ Matériel(s)	Critères de Réussite	Critères de Réalisation
Tir	Travailler le tir	ABC	<ul style="list-style-type: none">  1 panier de basket  Ballons  Cerceaux 	<ul style="list-style-type: none">  Marquer le plus de paniers possibles en 1min30  Panier marqué du cerceau = 2 pts  Panier manqué = 0 pt  Tous les paniers marqués = bonus de 20 pts 	<ul style="list-style-type: none">  Marquer le plus de paniers possibles en tirant de son cerceau (un cerceau par tireur de chaque côté du panier)  Récupérer son rebond entre chaque tir  Les joueurs tirent chacun leur tour (le 1^{er} tire, pendant qu'il prend son rebond le 2eme tire et va chercher son rebond pendant que le 1^{er} tire à nouveau, etc.)  Le faire une 2^e fois en changeant de côté  Comptabiliser les 2 passages des 2 joueurs
		BCD		<ul style="list-style-type: none">  Marquer le plus de panier possible en 2 min  Panier marqué dans le cerceau bleu = 1 pt  Panier marqué dans le cerceau rouge = 2 pts  Panier marqué dans le cerceau vert = 3 pts  Panier manqué = 0 pt  Tous les paniers marqués = bonus de 20 pts 	<ul style="list-style-type: none">  Marquer le plus de paniers possibles en tirant du cerceau au choix du tireur (parmi les 3 cerceaux de son côté)  Récupérer son rebond entre chaque tir  Les joueurs tirent chacun leur tour (le 1^{er} tire, pendant qu'il prend son rebond le 2eme tire et va chercher son rebond pendant que le 1^{er} tire à nouveau,...)  Le faire une 2^e fois en changeant de côté  Comptabiliser les 2 passages des 2 joueurs

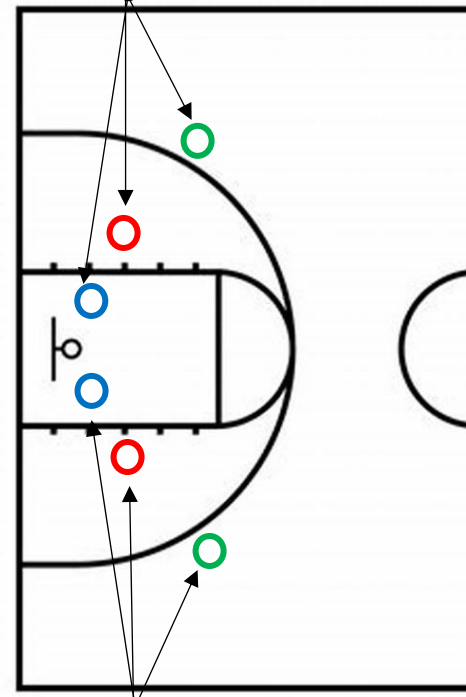
ABC



- Positionner le cerceau à 1m du panier, à l'intérieur de la zone de la raquette

BCD


























Cerceaux tireur 2



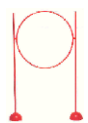
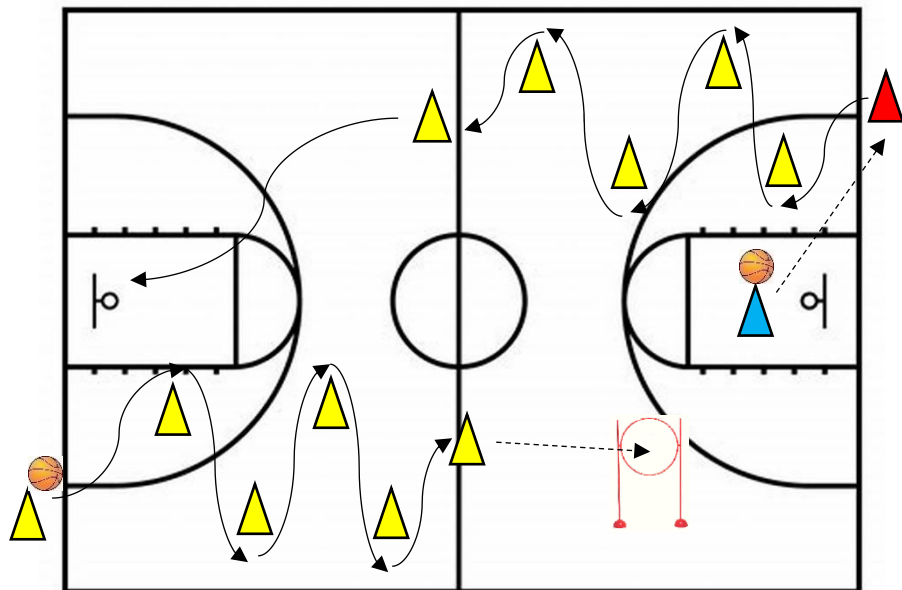
- Positionner le cerceau à 1m du panier, à l'intérieur de la zone de la raquette
- Positionner le cerceau à 3m50 du panier, entre la zone de la raquette et la ligne à 3 pts
- Positionner le cerceau à 7m du panier, derrière la ligne à 3 pts

Cerceaux tireur 1

Soutenu par

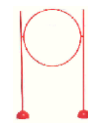
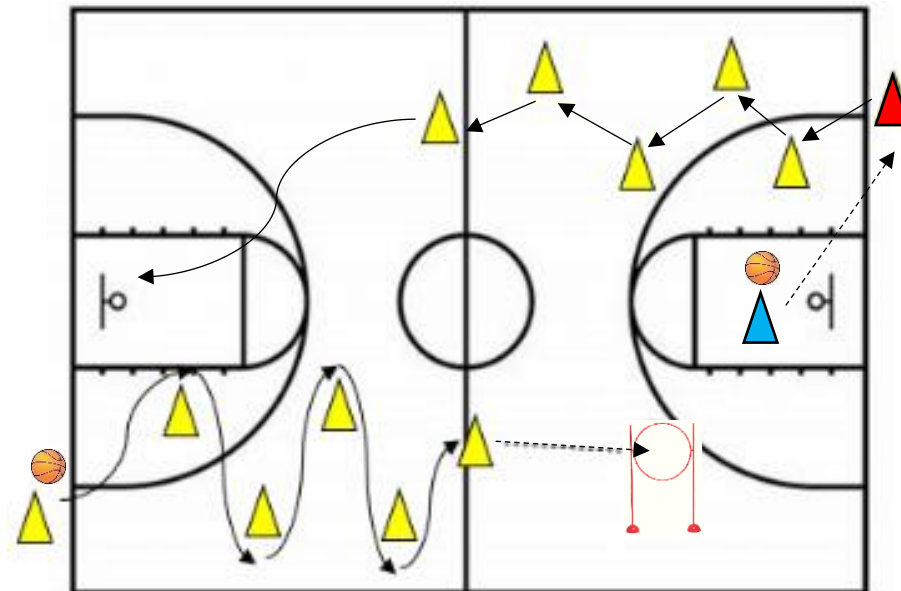
Situation	Objectif(s)/But(s)	Classe	Dispositif(s)/ Matériel(s)	Critères de Réussite	Critères de Réalisation
3 en 1	Faire un parcours combinant la passe, le dribble et le tir le plus rapidement possible	ABC	<ul style="list-style-type: none">  Plots  Cerceaux  Ballons  Craie  1 panier de basket 	<ul style="list-style-type: none">  Réaliser le parcours le plus rapidement possible un joueur après l'autre  Passe réussie = gain de 2 secondes sur le temps total (= -2s)  Tir marqué = gain de 2 secondes sur le temps total (= -2s) 	<ul style="list-style-type: none">  Départ au plot jaune du 1^{er} joueur  Faire le slalom en dribble autour des plots (possibilité d'écrire à la craie le trajet à faire)  Faire passer le ballon dans le cerceau (accroché à des jalons ou tenu à bout de bras par l'éducateur). Laisser le ballon  Récupérer l'autre ballon poser sur le plot bleu sous le panier (si on est sur un terrain de basket), puis dribbler jusqu'au plot rouge  Faire le slalom en dribble autour des plots (possibilité d'écrire à la craie le trajet à faire)  Dribbler vers le panier et faire un tir (au choix du sportif)  Lorsque le premier a tiré, le 2eme peut démarrer du plot jaune
		BCD		<ul style="list-style-type: none">  Réaliser le parcours le plus vite possible un joueur après l'autre  Passe réussie = gain de 2 secondes sur le temps total (= -2s)  Tir marqué = gain de 2 secondes sur le temps total (= -2s) 	<ul style="list-style-type: none">  Départ au plot jaune  Faire le slalom en dribble autour des plots  Faire passer le ballon dans le cerceau (accroché à des jalons ou tenu à bout de bras par l'éducateur). Laisser le ballon  Récupérer le ballon sur le plot bleu sous le panier (si on est sur un terrain de basket), puis dribbler jusqu'au plot rouge  Aller toucher chacun des plots, sans arrêter le dribble  Dribbler vers le panier et faire un tir (au choix du sportif)  Lorsque le premier a tiré, le 2eme peut démarrer du plot jaune

ABC



Positionner le cerceau sur les jalons à environ 1m40 de haut et à 3m en face du sportif

BCD



Positionner le cerceau sur les jalons à environ 1m40 de haut et à 5m en face du sportif

Soutenu par