

ACTIVITES SUPPLEMENTAIRES

BASKET-BALL



L'activité basket s'adresse à tout élève de seconde du lycée motivé et apte physiquement et sportivement à suivre une pratique régulière du basket-ball.

Tous les élèves, quel que soit leur niveau, auront la possibilité de s'inscrire à cette activité.

■ OBJECTIFS

- ▲ Acquérir des compétences et connaissances relatives au basket en vue de se perfectionner et se spécialiser dans l'activité sur le plan sportif.
- ▲ S'investir de façon régulière et soutenue (2 H / semaine) en vue d'améliorer le potentiel moteur, technique et tactique de chacun, approfondir les fondamentaux individuels et collectifs d'attaque et de défense. *Il ne s'agit pas de faire que des matchs.*
- ▲ Acquérir des connaissances relatives à l'échauffement, l'entraînement personnel.
- ▲ Permettre aux élèves d'approfondir leurs connaissances culturelles de l'activité. Engager les élèves dans la spécialisation et l'approfondissement du basket sur le plan culturel : joueur, coach, arbitre, règlement, évolution sociale ...
- ▲ Favoriser le goût de l'effort et le dépassement de soi par un travail régulier et suivi.
- ▲ Permettre aux élèves de s'investir au travers du basket dans un groupe plus restreint que lors de l'enseignement obligatoire et avec des élèves différents en vue de développer des valeurs de respect, solidarité, esprit d'équipe, travail en groupe...
- ▲ Contribuer à la découverte d'un équilibre sur les plans scolaire et sportif.



■ POUR QUI ?

- ▲ Pour des élèves sportifs en dehors du lycée qui souhaitent poursuivre une spécialisation, acquérir une culture basket, avoir un volume horaire de pratique physique plus important.
- ▲ Pour des élèves ayant une culture basket mais un niveau sportif plus faible en vue d'un approfondissement, un perfectionnement d'un point de vue technique et tactique.
- ▲ Pour des élèves en recherche d'une activité qui favorise l'esprit d'équipe dans un projet de groupe.