



DÉFI ACTIF

OLYMPIQUE CANADIEN



BASKETBALL

Le professeur d'éducation physique canadien James Naismith s'est rapidement retrouvé à court d'idées pour occuper ses classes pendant les mois froids de l'hiver. Sur un coup de génie, il a accroché des paniers de fruits près du plafond et a inventé un jeu où les élèves marquaient un point pour leur équipe s'ils lançaient un ballon de soccer dans le panier. C'est un peu ainsi que le basketball a vu le jour.

Le basketball a fait ses débuts olympiques aux Jeux de Berlin en 1936. Les rencontres se sont disputées en plein air sur des courts de tennis en terre battue. Il pleuvait à boire debout le jour de la finale opposant le Canada aux États-Unis, et le terrain est devenu complètement boueux. À l'issue d'un match à faible pointage, les États-Unis se sont imposés devant le Canada, qui s'est contenté de la médaille d'argent. Il s'agit de la seule médaille olympique du Canada en basketball, mais les équipes masculine et féminine ont réussi à se hisser à la quatrième place (en 1976 et en 1984 pour les hommes et en 1984 pour les femmes). Le premier tournoi olympique féminin a eu lieu aux Jeux de Montréal en 1976.

Aux Jeux olympiques, deux équipes de cinq personnes s'affrontent pendant quatre quarts de 10 minutes. Un tir au panier réussi permet à une équipe d'inscrire deux points ou trois points, dans ce dernier cas si le ballon est lancé au-delà du demi-cercle des trois points. Contrairement aux règles établies à l'origine par Naismith, les joueurs doivent dribbler le ballon et tirer dans les 24 secondes suivant la réception du ballon. Pour la toute première fois aux Jeux olympiques, le programme de compétition proposera un tournoi à trois contre trois en plus de la version traditionnelle du basketball aux Jeux de Tokyo 2020.

Alimenté par les Raptors de Toronto qui ont remporté la finale des séries éliminatoires de la NBA en 2019, le nombre de participants monte en flèche. Le basketball est le troisième sport d'équipe le plus populaire au Canada après le soccer et le hockey. Les équipes masculine et féminine du Canada sont toutes deux classées parmi les quatre meilleures du monde, et le Canada a remporté une médaille d'or historique à la Coupe du monde U19 de basketball de la FIBA en 2017.

Pour en savoir plus sur le basketball, visitez : <https://www.basketball.ca/fr>



LE SAVIEZ-VOUS ?

FAITS SAILLANTS



Steve Nash

- Il est très difficile de se qualifier pour le tournoi olympique, et seules les meilleures équipes arrivent à s'y tailler une place. Le tournoi masculin et le tournoi féminin ne réunissent que 12 équipes chacun. L'équipe canadienne féminine a participé aux deux derniers Jeux olympiques (Rio 2016 et Londres 2012), mais les hommes n'ont pris part à aucun tournoi olympique depuis celui de Sydney 2000.
- Steve Nash a eu le rare honneur de remporter deux fois le titre de joueur par excellence de la NBA. Il a mené Équipe Canada aux quarts de finale des Jeux olympiques de Sydney 2000. L'an dernier, il a été intronisé au Temple de la renommée Naismith du basketball.
- Six Canadiens ont été sélectionnés dans le cadre du repêchage de la NBA en 2019, ce qui surpasse non seulement le record précédent (4 en 2014), mais établit aussi une nouvelle marque en ce qui concerne le nombre de joueurs sélectionnés dans un autre pays que les États-Unis. De plus, les quatre joueurs réclamés au premier tour représentent un nouveau record canadien.
- La saison dernière, le Canada comptait encore une fois le plus grand nombre de joueurs nés à l'étranger au sein des formations officielles des équipes de la NBA au début de la saison 2018-2019 (13 joueurs), et ce, pour une cinquième saison de suite.

ATHLÈTE EN VEDETTE



KIA NURSE

OLYMPIENNE, RIO 2016 ET TORONTO 2015

Née dans une famille d'athlètes professionnels, Kia Nurse n'a surpris personne quand elle a commencé à jouer au basketball à l'âge de quatre ans. Ayant rapidement saisi les subtilités du jeu, elle est entrée dans l'équipe canadienne dès le début de l'adolescence. En tant que membre des Huskies de l'Université du Connecticut, elle a remporté deux championnats de la NCAA. En 2015, elle a aidé le Canada à remporter une médaille d'or aux Championnats panaméricains et au Championnat féminin des Amériques de la FIBA, ce qui a valu au pays sa qualification pour le tournoi olympique de Rio 2016. Quand elle ne joue pas avec l'équipe canadienne, elle évolue au poste de garde pour le Liberty de New York de la WNBA.

www.kianurseelite.com ou www.olympique.ca.


ACTIVITÉS


BASKETBALL

Vous trouverez ci-dessous la description des activités quotidiennes en basketball qui peuvent être utilisées en classe et au gymnase. Amusez-vous bien !

20 PASSES

La passe est une habileté clé pour les joueurs de basketball qui essaient de garder le contrôle du ballon et de le faire remonter sur le terrain pour marquer un panier. Les joueurs utilisent des passes de la poitrine, des passes avec rebond, des passes par-dessus la tête ou contournent l'adversaire pour passer le ballon à un(e) coéquipier(e) démarqué(e). Dans ce jeu, les élèves pratiqueront leurs passes et essaieront de garder le contrôle du ballon pour leur équipe.

 **Participants :** Toute la classe est divisée en deux équipes, ou l'activité peut se dérouler avec des équipes réduites sur la largeur du terrain

 **Espace :** Gymnase ou espace ouvert sécuritaire

 **Équipement :** Ballon de basket et dossards

MISE EN PLACE :

- Divisez la classe en deux équipes et distribuez des dossards.
- Si vous jouez dans un espace ouvert sécuritaire, délimitez l'aire de l'activité.

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ :

- Tirez à pile ou face pour savoir quelle équipe commence.
- Les joueurs de l'équipe qui commence doivent se passer le ballon 20 fois sans dribbler, sans faire de pas avec le ballon (en se déplaçant) et sans l'échapper.
- Les joueurs qui n'ont pas le ballon peuvent bouger pour se démarquer.
- Si l'équipe qui a le ballon dribble, se déplace ou échappe le ballon, l'autre équipe en prend possession et commence à le passer.
- La première équipe qui réussit 20 passes consécutives gagne.




PROLONGEMENT DE L'ACTIVITÉ :

- Divisez les équipes en groupes de cinq joueurs.
- Permettez aux joueurs qui ont la possession du ballon de faire trois pas.

TAG BALLON

Ce n'est pas seulement la capacité de passer qui aide une équipe à contrôler le ballon. C'est sa capacité de communiquer efficacement au moment de faire des passes. Les joueurs doivent voir ce qui se passe autour d'eux et travailler avec leurs coéquipiers pour réagir à l'évolution du jeu. Cette activité enseigne la technique de passe, le jeu de jambes, la communication et la prise de conscience. Vous trouverez plus de détails et une vidéo de ce jeu sur :

<https://snybblog.basket-ball.ca/2016/08/30/game-ball-tag/>

-  **Participants** : 10 ou plus selon l'espace disponible
-  **Espace** : Gymnase ou espace ouvert sécuritaire
-  **Équipement** : Ballon de basket et dossards

MISE EN PLACE :

- Divisez la classe en deux équipes (attaque et défense) et distribuez les dossards.
- Si vous jouez dans un espace ouvert sécuritaire, délimitez l'aire de l'activité.

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ :

- L'équipe attaquante commence avec le ballon de basket et essaie de toucher DOUCEMENT les défenseurs avec le ballon en passant le ballon de basket autour de l'aire de jeu; les déplacements et les dribbles ne sont pas permis.
- Les défenseurs qui sont touchés doivent quitter le terrain et exécuter une tâche (par. ex. cinq pompes (push-ups) ou un dribble spécial) avant de reprendre la partie.
- Poursuivez l'activité pendant encore quelques minutes, puis demandez aux équipes de changer de rôle; les attaquants deviennent donc des défenseurs et vice-versa.


PROLONGEMENT DE L'ACTIVITÉ :

- Au lieu de faire exécuter une tâche par les défenseurs avant de les réintégrer, demandez-leur d'intégrer l'équipe attaquante. Continuez jusqu'à ce qu'il ne reste plus qu'un(e) seul(e) joueur(euse) en défense.
- Ajoutez un autre ballon pour que l'équipe attaquante ait plus d'un ballon à utiliser pour toucher un adversaire.
- Limitez les dribbles.

« JEAN DIT » (OU « KIA DIT »)

Au cours d'une partie de basketball, les joueurs doivent effectuer divers mouvements de base. L'entraînement sera beaucoup plus efficace si les élèves se familiarisent avec la terminologie et les mouvements. De plus, la pratique de ces mouvements peut être une bonne pause exercice entre les activités en classe.

 **Participants** : Toute la classe

 **Espace** : Salle de classe, gymnase ou espace ouvert sécuritaire

 **Équipement** : Aucun

MOUVEMENTS CLÉS :

POSITION DÉFENSIVE : Les joueurs écartent les jambes, leurs genoux dépassant légèrement la largeur des épaules et les pieds, tournés vers l'avant, dépassant un peu l'écart entre les genoux. Ils doivent garder une position basse et le dos bien droit. La tête est relevée et les bras sont levés.

PIEDS RAPIDES : Les joueurs se tiennent debout, les pieds écartés à la largeur des épaules. Les pieds sont tournés vers l'avant, et les genoux sont légèrement fléchis. Ils tendent les bras de chaque côté du corps et légèrement vers l'avant avec la paume des mains vers le haut. Les joueurs lèvent ensuite chaque pied du sol en rythme opposé aussi vite que possible tout en restant en place.

REBOND : Les joueurs se tiennent debout, les pieds écartés à la largeur des épaules, les genoux légèrement fléchis. Les joueurs mettent alors les mains au-dessus de la tête en direction du ciel et sautent aussi haut qu'ils le peuvent en faisant semblant d'attraper le ballon. Les joueurs reposent ensuite les pieds sur le sol, en les tenant écartés à la largeur des épaules, ils positionnent les bras à mi-poitrine, les coudes écartés, comme s'ils avaient un ballon dans les mains.

AILIER FORT : Les joueurs se tiennent debout, les pieds écartés à la largeur des épaules avec les genoux légèrement fléchis... Les joueurs déplacent leur poids sur leur pied dominant et soulèvent leur pied non dominant en rotation vers l'avant (vers la droite) avec la hanche. Les joueurs doivent garder leur pied dominant au sol en tout temps. Pendant la rotation, les joueurs peuvent déplacer leurs mains d'un côté à l'autre comme s'ils protégeaient le ballon d'un(e) adversaire.

PIVOT ARRIÈRE : Les joueurs se tiennent debout, les pieds écartés à la largeur des épaules, les genoux légèrement fléchis. Les joueurs déplacent leur poids sur le pied dominant et soulèvent le pied non dominant en tournant

dans le sens inverse des aiguilles d'une montre (vers l'arrière) avec la hanche. Les joueurs doivent garder le pied dominant au sol en tout temps. Pendant la rotation, les joueurs peuvent déplacer les mains d'un côté à l'autre comme s'ils protégeaient le ballon d'un(e) adversaire.

BLOC : Les joueurs se tiennent debout, les pieds écartés à la largeur des épaules. Les pieds sont tournés vers l'avant, et les genoux sont légèrement fléchis. Les joueurs sortent les fesses et continuent de reculer les mains au-dessus de la tête comme s'ils allaient attraper le ballon de basket sur le rebond.

GLISSADE DÉFENSIVE (DROITE OU GAUCHE) : Les joueurs se tiennent debout, les pieds écartés à la largeur des épaules. Les pieds sont tournés vers l'avant, et les genoux sont légèrement fléchis. Ils gardent les mains de chaque côté du corps avec les paumes vers le haut. Les joueurs lèvent le pied le plus près de la direction dans laquelle ils vont en gardant la position légèrement accroupie. Les joueurs se déplacent dans la direction en ne croisant jamais les pieds et en ne laissant pas les pieds se toucher.

TIR : Les joueurs se tiennent debout, les pieds écartés à la largeur des épaules, le pied dominant étant légèrement en avant et les genoux légèrement fléchis. Les bras sont étendus vers l'avant, les coudes légèrement fléchis, la paume de la main qui tire vers l'avant et celle de la main qui ne tire pas vers l'intérieur. Les joueurs font alors semblant d'attraper un ballon tout en pliant le poignet de la main de tir vers l'arrière en direction de leur corps, ce qui permet au ballon imaginaire de reposer dans le creux de la main. Les joueurs dirigent la main qui ne tire pas vers le haut et la placent sur le côté du ballon imaginaire jusqu'à ce que les deux coudes soient complètement tendus. Les joueurs actionnent ensuite le poignet de la main de tir en forçant leurs doigts dans la direction de la cible. Les joueurs suivent ensuite avec la main de tir pointant leurs doigts vers le sol.

« JEAN DIT » (OU « KIA DIT »)

MISE EN PLACE : Aucune

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ :

- L'enseignant(e) démontre chacun des différents mouvements.
- La personne qui donne la consigne « Jean dit » est choisie. Vous pouvez aussi choisir un autre nom. N'hésitez pas à utiliser des noms de joueurs de basketball à la place de « Jean », par exemple celui de l'athlète en vedette (Kia Nurse)
- Les règles sont similaires à celles du jeu « Jean dit ». Le participant qui donne la consigne dit « Jean dit » avant d'exécuter un des mouvements de basketball. Tous les élèves doivent ensuite adopter une position défensive. Si la personne donnant le signal ne dit pas « Jean dit », les élèves ne doivent pas faire le mouvement.

PROLONGEMENT DE L'ACTIVITÉ :

- Ajoutez d'autres mouvements de basketball.

SUGGESTIONS D'ACTIVITÉS EN CLASSE

Utilisez l'Internet pour en savoir plus sur la première finale olympique de basketball aux Jeux de Berlin. Sur la base des faits recueillis, rédigez un article de journal décrivant un des matchs du tournoi.

Utilisez l'Internet pour faire des recherches sur les joueurs de l'équipe canadienne (équipe masculine ou féminine). Énumérez trois faits intéressants au sujet de cinq des joueurs.