

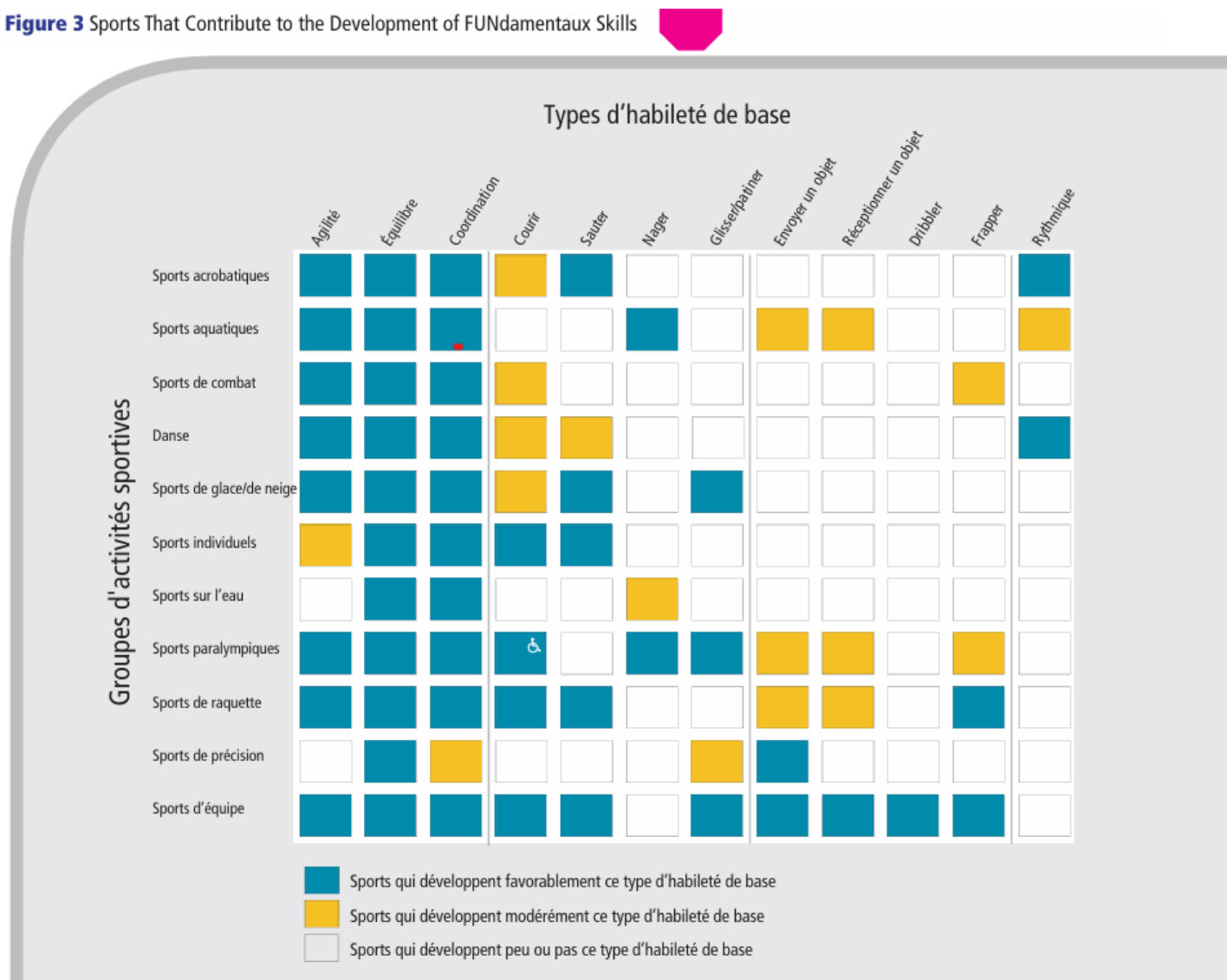


DEVELOPPER LES QUALITES PHYSIQUES EN MINI-BASKET

**FORUM MINI-BASKET CD56
GUEGON le 03/10/2025**

ANALYSE DES SPORTS / HABILETES DE BASE

Figure 3 Sports That Contribute to the Development of Fundamentaux Skills



Source : DLTA Canada

Basket-Ball = sport qui développe favorablement les différentes habiletés de base sauf rythmique (cela peut néanmoins s'introduire dans nos situations proposées).

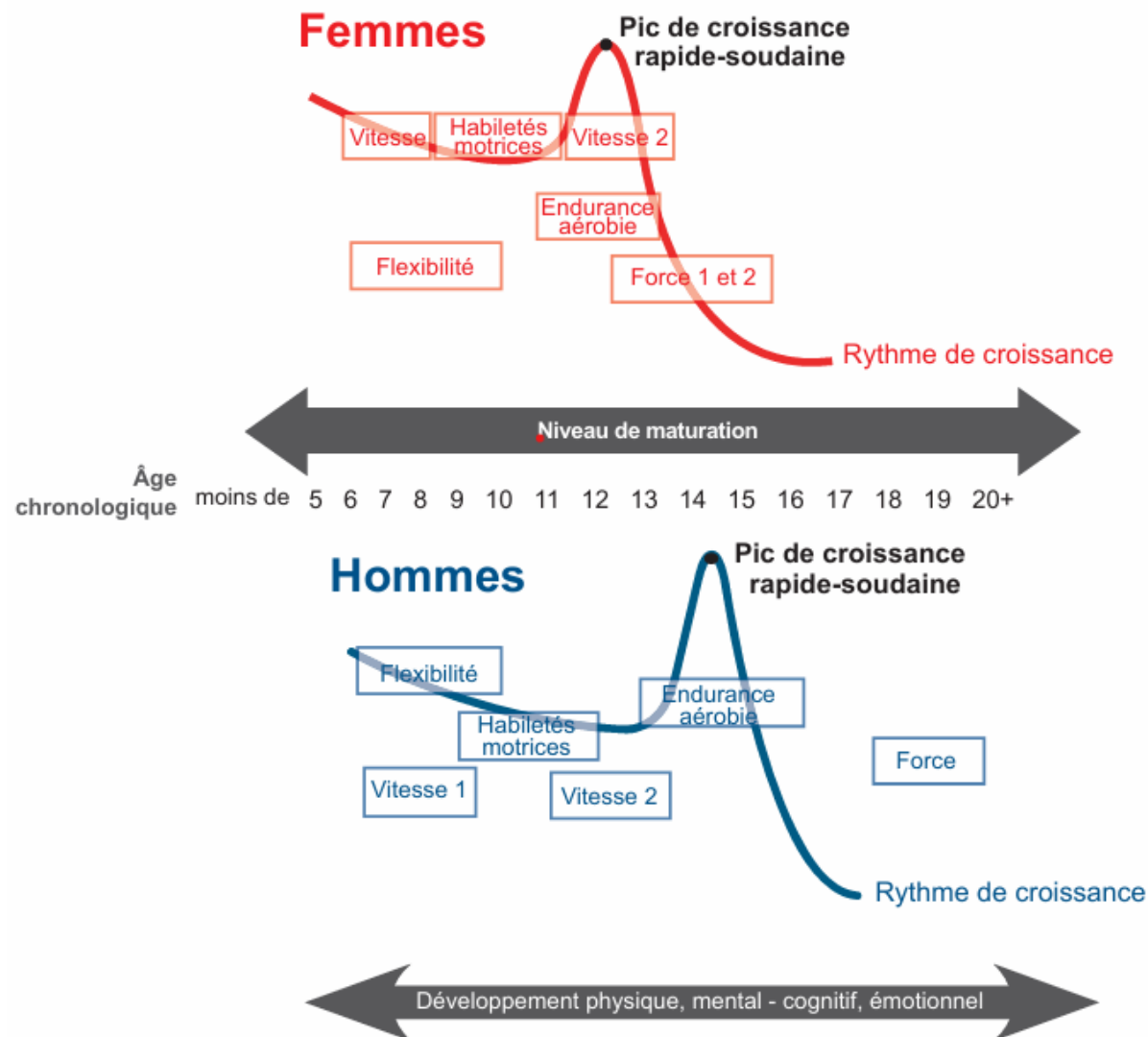


SPECIALISATION TROP

FENETRES DE DEVELOPPEMENT

- Les fenêtres « de capacité à S'entraîner »
→ Périodes sensibles d'adaptation accélérée à l'entraînement qui se manifestent avant, pendant et très tôt après la puberté.
- Tous les systèmes peuvent toujours être développés → fenêtres toujours ouvertes. Mais, la fenêtre est toute grande ouverte lors des périodes sensibles de l'adaptation accélérée à l'entraînement et partiellement ouverte à l'extérieur de ces périodes.

→ **EXPLOITATION PLEIN POTENTIEL**



REPARTITION TEMPS

RESUME :

« Age d'or » U9 – U11

→ *Vitesse (tps de réaction, vitesse gestuelle et fréquence gestuelle)*

→ *Flexibilité (cognitif)*

→ *Habiletés motrices (coordination et technique de course) : courtes durées / hautes intensités.*

Figure 12

Mouvements FUNDamentaux

6-7 ans pour les filles et
6 à 8 ans pour les garçons

Pour apprendre, grâce au basket-ball, les habiletés fondamentales du mouvement de façon positive, accueillante et amusante.

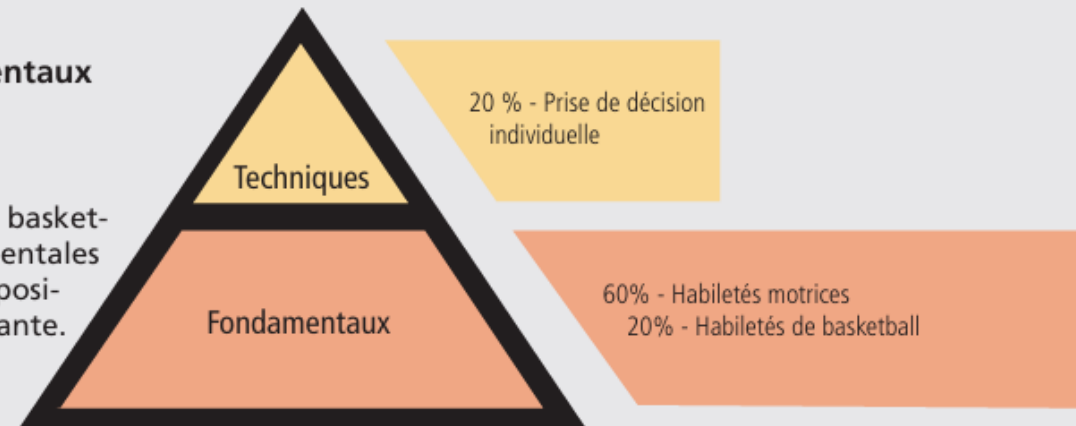
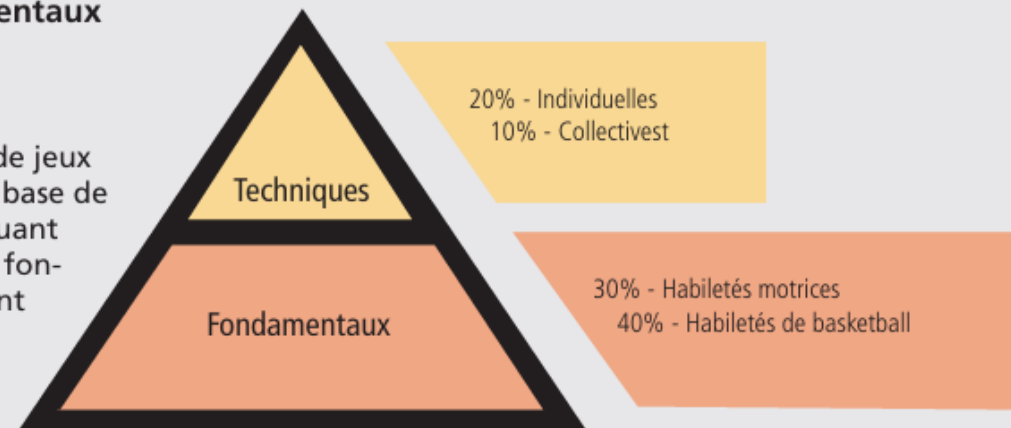


Figure 13

Jeux modifiés FUNDamentaux

7-8 ans pour les filles et
8-9 ans pour les garçons

Pour apprendre, à partir de jeux modifiés, les habiletés de base de basketball tout en continuant de renforcer les habiletés fondamentales du mouvement dans un environnement amusant et accueillant.



REPARTITION TEMPS

RESUME :

« Age d'or » U9 – U11

→ *Vitesse (tps de réaction, vitesse gestuelle et fréquence gestuelle)*

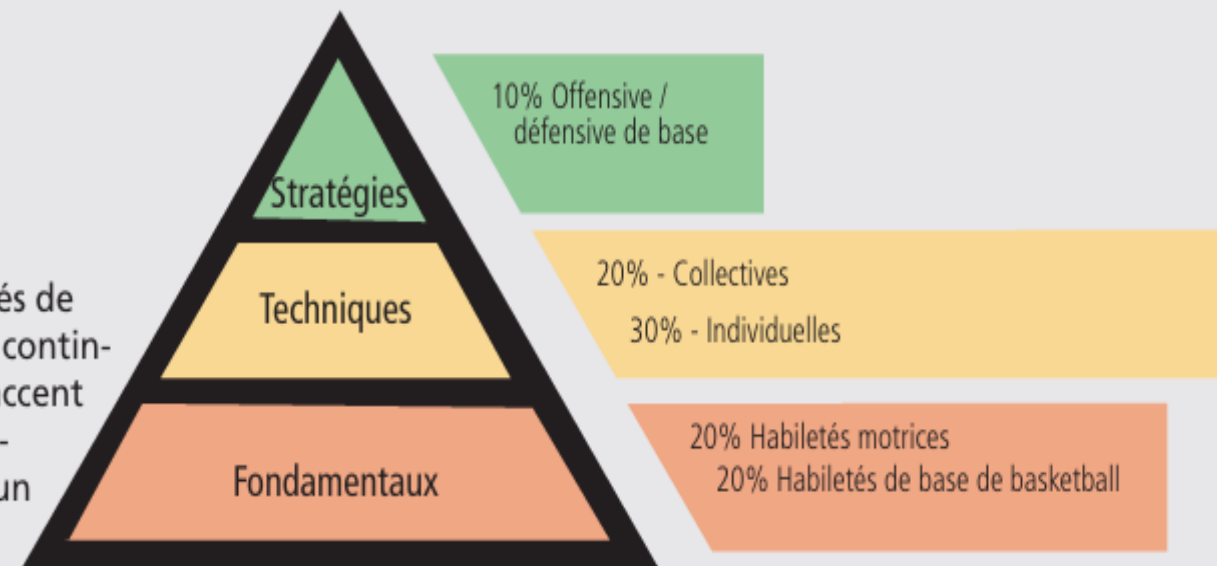
→ *Flexibilité (cognitif)*

→ *Habiletés motrices (coordination et technique de course) : courtes durées / hautes intensités.*

Figure 14

Apprendre à s'entraîner
8 à 11 ans pour les filles et
9 à 12 pour les garçons

Pour apprendre les habiletés de base de basketball tout en continuant de mettre toujours l'accent sur les habiletés fondamentales du mouvement dans un environnement plaisant et accueillant.



DIFFERENCE AGE CHRONOLOGIQUE / BIOLOGIQUE

AGE BIOLOGIQUE

→ Croissance osseuse, maturité sexuelle, développement musculaire, capacités physiologiques, etc...

Les marqueurs : radiographie main / poignet (âge osseux), signes de puberté, taille / masse corporelle / vitesse de croissance, performances physiques (indirectement).

RESULTAT : GROSSE DIFFERENCE POSSIBLE ENTRE 2 INDIVIDUS ALORS QU'ILS ONT LE MEME AGE CHRONOLOGIQUE.

DIFFÉRENCES ÂGE CHRONOLOGIQUE ET ÂGE BIOLOGIQUE

ÂGE CHRONOLOGIQUE



Âge en années,
mois, jours
depuis la naissance

ÂGE BIOLOGIQUE



État réel de maturité
et de développement
du corps

En résumé :

- Âge chronologique = temps écoulé depuis la naissance
- Âge biologique = état réel de maturité et de développement du corps