

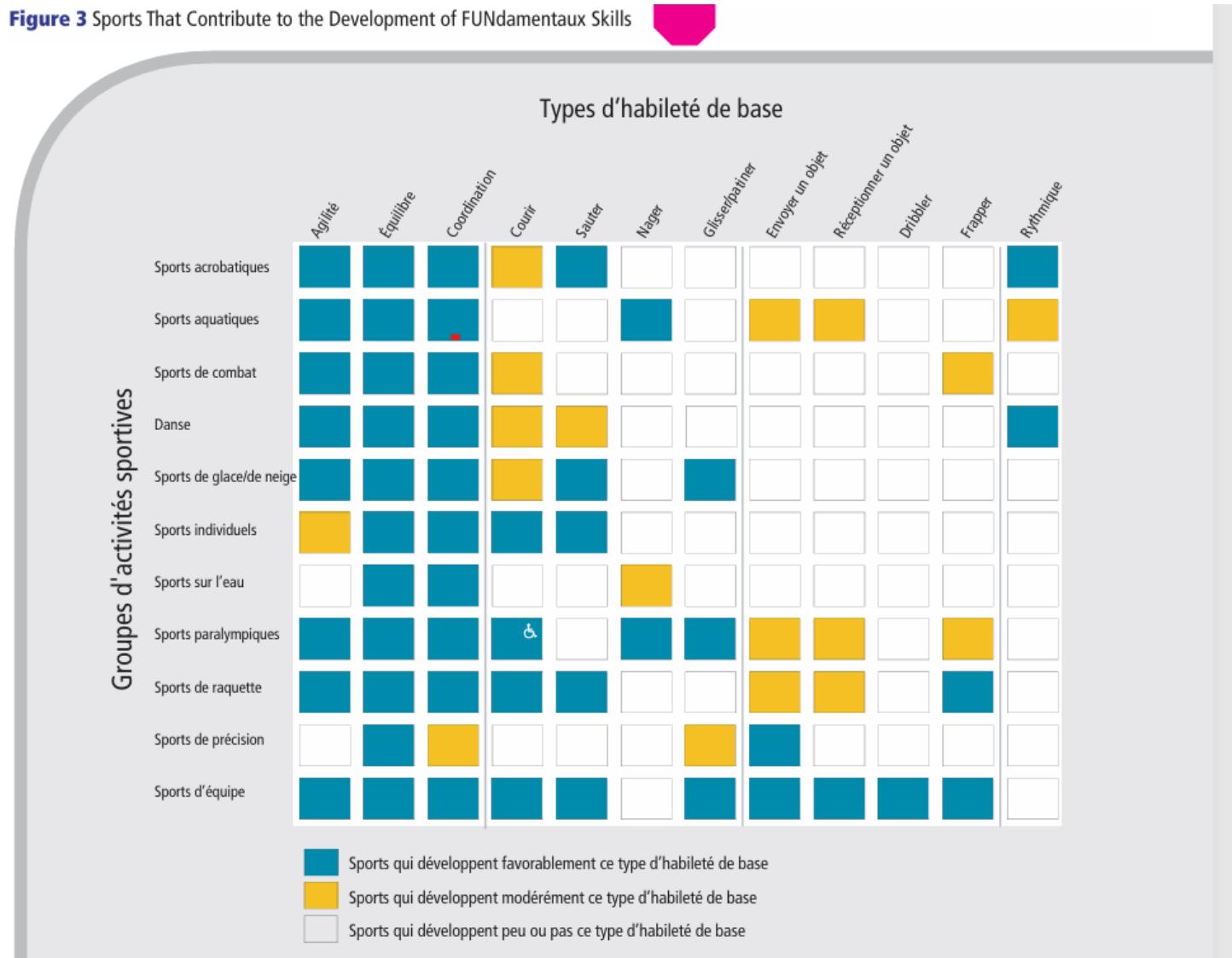


# **DEVELOPPER LES QUALITES PHYSIQUES EN MINI-BASKET**

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

# ANALYSE DES SPORTS / HABILETÉS DE BASE

Figure 3 Sports That Contribute to the Development of FUNdamentaux Skills



Source : DLTA Canada

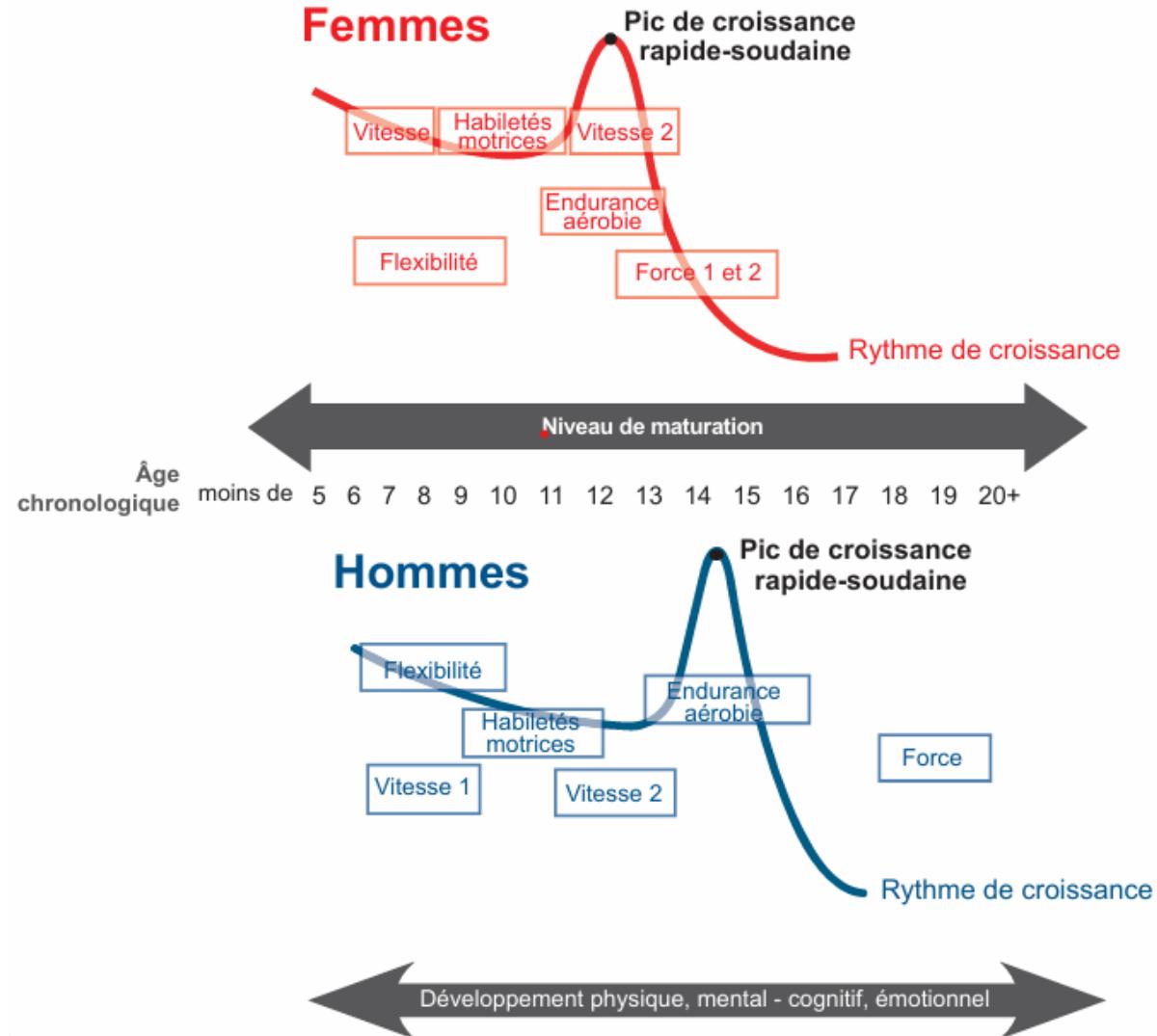
**Basket-Ball = sport qui développe favorablement les différentes habiletés de base sauf rythmique (cela peut néanmoins s'introduire dans nos situations proposées).**



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**



## RESUME :

« Age d'or » U9 – U11

- Vitesse (*tps de réaction, vitesse gestuelle et fréquence gestuelle*)
- Flexibilité (*cognitif*)
- Habilétes motrices (*coordination et technique de course*) : courtes durées / hautes intensités.

# REPARTITION TEMPS

**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.

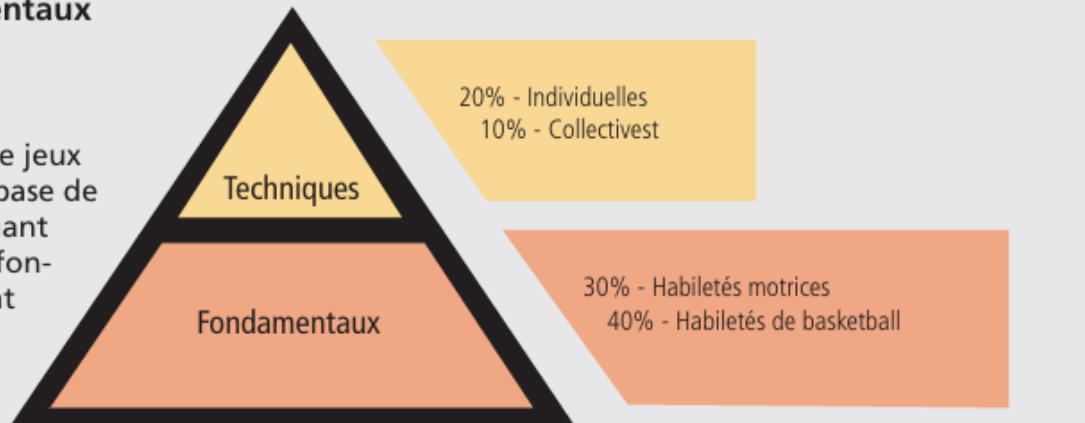


**Figure 13**

### 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.

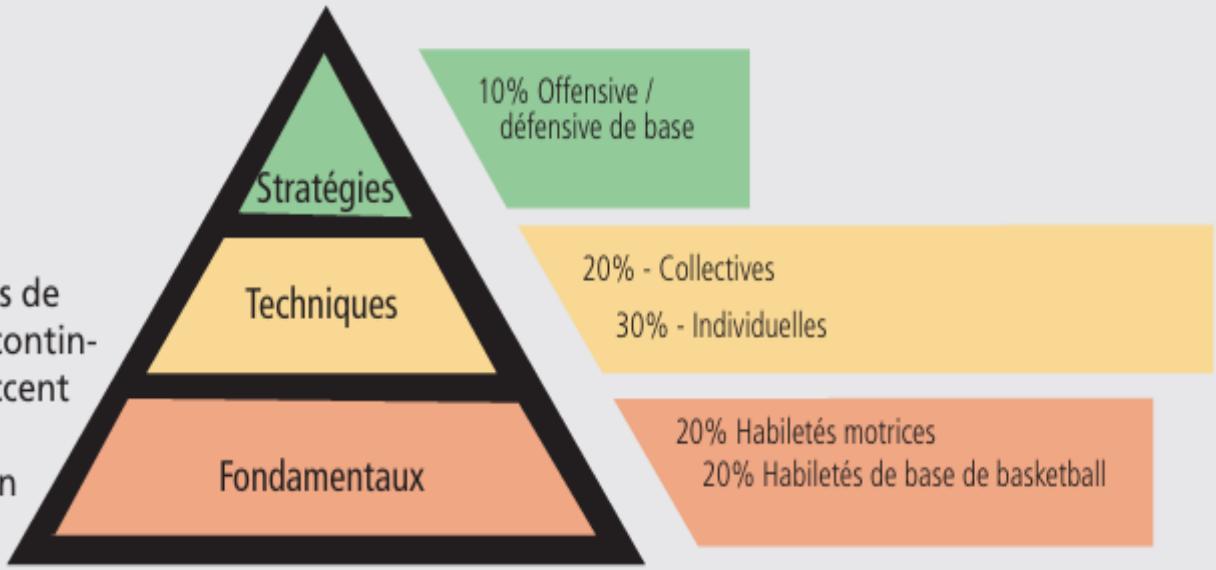


# REPARTITION TEMPS

**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.



## RESUME :

« Age d'or » U9 – U11

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

→ Flexibilité (*cognitif*)

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

# 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.

➤ Constitution des oppositions à

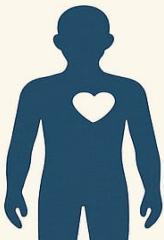
## DIFFÉRENCES ÂGE CHRONOLOGIQUE ET ÂGE BIOLOGIQUE

### 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