



*Le 3 contre 3*

*selon J.L.Cornia*

*...et son adaptation en milieu  
scolaire*





**3 contre 3**

*une façon .....de grandir en club et à l'école !*

*1. Définition et objectifs*

*2. Règlement de base*

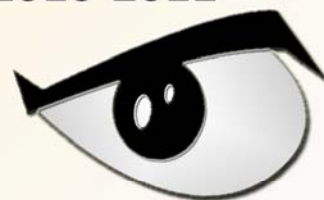
*3. Philosophie des apprentissages*

- *temps de réflexion*
- *temps de construction*
- *temps de concrétisation*
- *familles d'apprentissage + application*
- 

*4. Référentiel des qualités et habiletés selon le socle de compétences*

*5. Les socles traduits en exigences « basket »*





## 1. Définition et objectifs

- *Nathalie Thirion et Jean-Luc Cornia sont les concepteurs du projet «trois contre trois » adopté par la fédération francophone de basket, une expérience pilote a été lancée à Liège en 2004 et depuis cette saison les autres provinces ont suivi le mouvement.*
- *Leur propre définition du basket est : « c'est un jeu de coopération qui a été socialement codifié par et pour des adultes, qui est exercé avec ou sans ballon qui met en interaction des déplacements lents /rapides des mouvements de réaction, de préhension, d'anticipation et qui se déroule dans l'espace et le temps »*
- *L'objectif principal est de permettre aux enfants de grandir et se développer au mieux. Le basket étant le moyen utilisé pour atteindre cet objectif.*
- *Comment arriver à cet objectif : en simplifiant les règles du basketball qui semble essentiel, augmenter le temps d'engagement moteur de chaque enfant, adapter l'arbitrage (+de souplesse), adapter les espaces de jeu voir le kit de survie pour commencer.*

*Le 3 contre 3 c'est ...*

|   |  |
|---|--|
| <i>L'adaptation du sport basket au jeu basket</i>   | <i>Développer l'esprit 3 contre3</i>   |
| <i>Le sport au service du développement intellectuel, physique et social de l'enfant en le confrontant à des situations de coopération et d'opposition adaptées à son âge</i>   | <i>Emulation et non compétition</i>  |
| <i>1. adaptation de l'espace jeu<br/>2. adaptation de la hauteur des paniers<br/>3. adaptation de la taille des ballons<br/>4. adaptation des temps de jeu<br/>5. adaptation des règles de jeu<br/>6. suppression du marquoir</i> | <i>1. participation avec un esprit éducatif, formateur, compétitif et festif<br/>2. échange de joueurs entre équipe si besoin<br/>3. suppression du marquoir</i> |





## 2. Règlement de base

1. Utiliser la totalité de la surface disponible Il faut rester dans les limites du terrain. Les dimensions recommandées sont de 15mx14m, autrement dit l'équivalent d'un demi terrain de basket. Il n'y a ni ligne médiane, ni raquette, ni trois points.

2. Mise en jeu du ballon Les « entre »deux sont supprimés. Chaque quart temps commence par une rentrée latérale milieu de terrain. Ensuite alternance pour la remise en jeu des autres quart.

3. Garder la balle en main Le possesseur du ballon ne peut rester plus de trois secondes balle en main. Il doit Dribbler, passer, shooter. = + de fluidité dans le jeu.

4. Prendre le ballon des mains d'un autre joueur Il est interdit de prendre le ballon quand il est dans les mains d'un autre joueur, adversaire ou partenaire. Le défenseur peut gêner, harceler ou presser le possesseur du ballon. = éviter au maximum les contacts et les agressions.

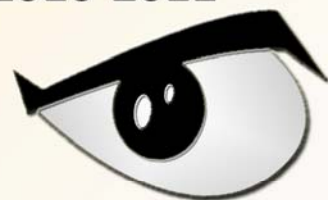
5. Marcher avec le ballon  
Il est interdit de se déplacer avec la balle en main

6. Reprise de dribble Une fois le dribble arrêté, le possesseur du ballon ne peut pas reprendre son dribble

7. Sanctionner les fautes Il est interdit de pousser, tirer, bousculer un autre joueur. Chaque faute donne lieu à une rentrée en touche ou si la faute est dans le shoot : tir au panier sans adversaire

8. Les rentrées Les rentrées sont effectuées par le coach (professeur) ou l'arbitre (élèves/professeur) = possibilité de retour à un 3 contre 3 et non un 3 contre 2. Et également l'occasion d'orienter le jeu ... vers l'avant.





## 3. Philosophie des apprentissages

### Objectif général du 3 contre 3

- « *Axe politique* » : faire du basket, non pas une finalité, mais bien un outil d'émancipation et d'intégration
- « *Axe éducatif* » : encadrer des jeunes, non pas avec obligation de résultats compétitions mais une mise en œuvre de moyens éducatifs et sportif
- « *Axe sportif* » : baliser le parcours des enfants pour les amener le plus vite possible à maîtriser leur corps dans l'espace et dans le temps afin de prendre goût et plaisir à l'effort physique.

#### a. temps de réflexion

*Amener l'enfant à appréhender une réalité complexe. Au cours des entraînements / cours il est essentiel de donner un sens aux apprentissages. Il faudra partir de ce que les enfants savent faire.*

#### b. temps de construction

*Va permettre d'investiguer différentes situations et faire découvrir, retrouver, perfectionner les outils spécifiques du basket : les passes, les dribbles, les shoots..... dans des situations variées.*

#### c. temps de concrétisation

*Pour tenter de réinvestir les acquis. Ce moment permettra de faire passer tous ces outils dans des situations de jeu. Permettra également d'évaluer les qualités de chacun.*





## *d. Les familles d'apprentissage*

*Il a été convenu de différencier 5 familles de contenus :*

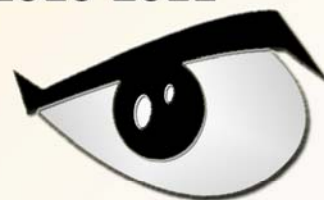
- 1 les jeux de passes*
- 2 les shoots*
- 3 le un contre un*
- 4 les relations entre joueurs*
- 5 les maniements de ballons*

*Ces familles doivent être un maximum travaillées dans des contexte de jeu.*

- Variations de fonctionnement 1 joueur sur les trois peut dribbler 1 joueur sur 3 ne peut pas dribbler possibilité de dribbler uniquement pour aller à l'anneau imposer un nombre de dribble par équipe/joueur*
- Variations de structure jeu sur tout l'espace du terrain jeu dans un espace réduit avec ou sans joueur piquet dans des couloirs définis*
- variations d'oppositions 1 contre 1 2 contre 1 2 contre 1 dans un espace réduit puis 2 contre 1 sur la totalité de l'espace 2 contre 1 dans un réduit puis 1 contre 1 sur la totalité de l'espace*

*Ces situations permettant de percevoir le jeu en tant... .. qu'acteur et non spectateur !!*



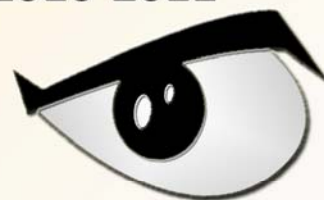


## 4. Référentiel des qualités et habiletés selon le socle de compétences

|   | 8ans  | 12ans  | 14ans  |
|---|---|--|--|
| <i>Maîtriser les grands mouvements fondamentaux de déplacement (courir, sauter, grimper, se réceptionner, tourner selon les 3 axes corporels,...)</i> | <i>Maîtriser ces mouvements de façon isolée</i>   | <i>Enchaîner au moins 2 de ces mouvements</i>  | <i>Enchaîner des muts fondam. Dans le but d'une action précise en relation avec une activité physique codifiée. Enchaîner ces muts fondam. De façon à produire un mut fluide</i> |
| <i>Coordonner ses muts : pousser, manipuler, lancer des objets en fonction de leurs caractéristiques...</i>   | <i>Adapter ses muts à la manipulation d'objets ou de personnes.</i>   | <i>Affiner ses muts et les intégrer ds des situations élaborées</i>                              | <i>Utiliser ses mouvements dans des situations codifiées.</i>  |
| <i>Se repérer dans l'espace</i>   | <i>Percevoir globalement l'espace et ses limite, y évoluer, le représenter.</i>                               | <i>Se situer, s'orienter, se déplacer dans l'espace connu, le représenter</i>                    | <i>Se situer, s'orienter, se déplacer dans un espace nouveau, le représenter</i>   |
| <i>Maintenir son équilibre et gérer les déséquilibres programmés ou accidentels</i>   | <i>Equilibrer son corps dans les fonctions de locomotion et dans des milieux différents</i>                   | <i>Acquérir des techniques d'équilibre ds des situations plus élaborées</i>                      | <i>Utiliser des techniques d'équilibre dans des situations codifiées.</i>  |
| <i>Adapter ses muts à une action en fonction : de sa morphologie des buts poursuivis des caractéristiques physiques</i>                               | <i>Ajuster un mut ds une situation simple Percevoir un rythme simple et l'exprimer par une action motrice</i> | <i>Ajuster un mut ds une situation élaborée Percevoir et mémoriser des structures rythmiques</i> | <i>Ajuster un mut ds une situation codifiée Percevoir et mémoriser des structures rythmiques élaborées</i>   |



# Un nouvel esprit, un nouveau projet pour la saison 2010-2011



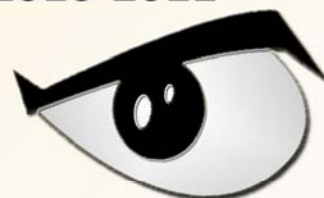
## 5. Les socles traduits en exigences « basket »

Au niveau des techniques de base, l'enfant.....

|  |  |
|--|--|
| <i>Maîtrise les grands mouvements fondamentaux de déplacements</i> | <i>Court de façon coordonnée</i>                                   |
|  | <i>Saute</i>   |
|  | <i>S'arrête</i>  |
|  | <i>Pivote</i>  |
| <i>Maîtrise son équilibre</i>                                      | <i>Se réceptionne</i>  |
|  | <i>Après un kangourou</i>  |
|  | <i>Après un chat</i>   |
|  | <i>Après un flamand rose</i>                                       |
|  | <i>Après une girafe</i>  |
| <i>Maîtrise des dribbles</i>                                       | <i>En réceptionnant un ballon</i>                                  |
|  | <i>En passant un ballon</i>  |
|  | <i>Part en dribble sans marcher</i>                                |
|  | <i>Part en dribble sans perdre sa balle</i>                        |
|  | <i>Part en dribble indifféremment main droite et main gauche</i>   |
| <i>Maîtrise du Lay-Up</i>  | <i>Conduit le ballon indifféremment main droite et main gauche</i> |
|  | <i>Effectue des changements de direction</i>                       |
|  | <i>Coordonne correctement prise de balle et 1er pas de lay up</i>  |
|  | <i>Effectue deux pas à droite comme à gauche ( Chaton)</i>         |
| <i>Maîtrise du shoot à une main</i>                                | <i>Lève le genou en fin de lay up (flamant rose)</i>               |
|  | <i>Regarde la cible</i>  |
|  | <i>Orienté la pointe des pieds vers la cible</i>                   |
|  | <i>Fléchir les genoux pour shooter</i>                             |
|  | <i>Regarde la cible pour shooter</i>                               |
|  | <i>Tend les bras (extension)</i>                                   |
|  | <i>Accompagne le ballon (fouetter du poignet)</i>                  |



# Un nouvel esprit, un nouveau projet pour la saison 2010-2011



## Au niveau de la compréhension du jeu, l'enfant..

|   |  |
|---|--|
| <i>Reconnait son statut d'attaquant et de défenseur</i> | <i>Se situe sur le terrain</i>                               |
|   | <i>Occupe efficacement l'espace de jeu</i>                   |
|   | <i>Se replace directement en attaque</i>                     |
|   | <i>Se replace directement en défense</i>                     |
| <i>Propose des solutions à ses partenaires</i>          | <i>Utilise les couloirs pour aller vers l'anneau</i>         |
|   | <i>Utilise les espaces libres</i>                            |
|   | <i>Utilise ses partenaires pour progresser vers la cible</i> |
|   | <i>Fais des passes en mouvement</i>                          |
|   | <i>Fais des passes croisées</i>                              |
|   | <i>Ne garde pas le ballon en main plus de 3 sec.</i>         |
| <i>Pose des problèmes à ses opposants</i>               | <i>Conserve le ballon sous pression</i>                      |
|   | <i>Utilise une conduite de balle rapide</i>                  |
|   | <i>Utilise les chgt de direction pour éviter un advers.</i>  |
|   | <i>Déborde son opposant en dribble</i>                       |
|   | <i>Utilise les chgt de rythme pour se démarquer</i>          |
|   | <i>Marque sans opposition</i>                                |
|   | <i>Marque sous pression</i>                                  |
|   | <i>Gêne la progression du porteur du ballon</i>              |
| <i>Harcèle son opposant</i>                             |  |

## *Au niveau des savoirs être et des valeurs, l'enfant manifeste.....*

|  |   |
|--|---|
| <i>De la confiance en soi<br/>(du pessimisme)</i>    | <i>Persévérance</i>                                 |
|  | <i>Volonté</i>                                      |
|  | <i>Combativité</i>                                  |
|  | <i>Agressivité</i>                                  |
| <i>De la responsabilité<br/>(de l'isolement)</i>     | <i>Assume ses responsabilités</i>                   |
|  | <i>Respecte les consignes convenues</i>             |
| <i>De l'autonomie<br/>(de la dépendance)</i>         | <i>Prend des initiatives</i>                        |
|  | <i>Reconnait son rôle dans l'équipe</i>             |
| <i>Du respect pour les autres (de l'intolérance)</i> | <i>Respecte ses partenaires</i>                     |
|  | <i>Respecte ses opposants</i>                       |
|  | <i>Respecte les autres par rapport à leurs rôle</i> |
| <i>De la coopération (de l'individualisme)</i>       | <i>Participe aux actions collectives</i>            |
|  | <i>Participe au projet de l'équipe</i>              |
|  | <i>Accepte les différences de l'équipe</i>          |





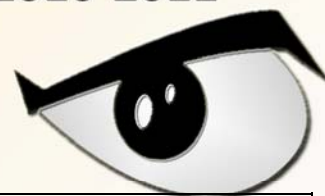
Référentiel pour élèves de 6 à 8 ans

« L'univers de Bernard et Bianca »

*Ces séquences doivent être vécues comme un tout, s'approcher le plus possible des objectifs recherchés. C'est le développement global de l'enfant qui est visé grâce à des activités ludiques*



# Un nouvel esprit, un nouveau projet pour la saison 2010-2011

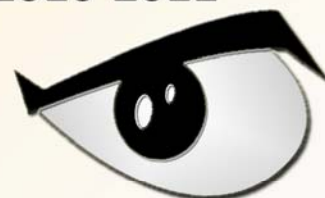


Exemple : séquence 1 (basé sur les arrêts et équilibre des appuis)

| 1 | Contexte   | Consignes  | Compétences   | Degré d'exigence   |
|---|--|--|---|--|
|   | <p>Vous connaissez l'histoire de... Bernard et Bianca au pays des Kangourous</p> | <p><i>Les Trois sauts Sans ballon</i></p> <p><i>Sauter comme des kangourous...des chats ... des flamants roses</i></p> <p><i>Avec ballon</i></p> <p><i>Idem mais en dribblant ; s'arrêter ballon en mains.</i></p> | <p><i>Maîtrise de l'équilibre avec ou sans ballon</i></p> <p><i>Les sauts kangourou, chat, flamants rose</i></p> <p><i>Recherche d'un bon équilibre dans les différents sauts.</i></p> <p><i>Recherche d'un bon équilibre dans les différents sauts</i></p> <p><i>Recherche d'une bonne coordination : 1er pas / prise de balle</i></p> | <p><i>Sans ballon :</i></p> <p><i>Le Kangourou</i></p> <p><i>Arrêt 1 tps / appuis simultanés</i></p> <p><i>Les 2 pieds en même temps</i></p> <p><i>Genoux fléchis Corps en équilibre</i></p> <p><i>Après l'arrêt, ne plus bouger</i></p> <p><i>Le Chaton</i></p> <p><i>Arrêt 2 tps / appuis alternatifs</i></p> <p><i>Arrêt 1 pied puis l'autre</i></p> <p><i>Genoux fléchis, équilibre</i></p> <p><i>Ecart entre pieds 1 pied en avant ou non rester sans bouger</i></p> <p><i>Le flamant rose</i></p> <p><i>Arrêt équilibré appui 1 pied</i></p> <p><i>Arrêt 1 pied, l'autre jambe fléchie, genou vers le haut (position flamant rose) tenir la position en équilibre jambe d'appui légèrement fléchie</i></p> <p><i>Avec ballon : Les sauts</i></p> <p><i>Idem se déplace en dribblant : contrôler son ballon avec une main.</i></p> <p><i>Au moment de l'arrêt : Prise du ballon à 2 mains ..... Bien bloquer, ballon en position de shoot</i></p> |



# Un nouvel esprit, un nouveau projet pour la saison 2010-2011



*Exemple : Séquence 2 (apprentissage du lay-up avec les 3 sauts)*

*Les enfants rentrent maintenant dans l'aventure..... « les voilà partis dans la montagne pour relever un fameux défi : traverser la colline pour apporter les œufs au sommet de celle-ci et plus précisément, dans le panier, à l'abri du condor. Attention car ce panier n'est pas facile à atteindre...il faut être précis !! »*

| 2 | Contexte   | Consignes   | Compétences  | Degré d'exigence  |
|---|--|---|--|---|
|   | <i>Bernard et Bianca voudraient aller déposer des gros œufs dans la montagne pour les cacher. Comme ils sont petits, ils doivent sauter pour les cacher...</i> | <i>2.1 Circuit avec cônes, 2 points de repères<br/><br/>Dribbler entre les cônes, Sauter (saut du chaton et position flamant rose) puis lancer le ballon dans le panier</i> | <i>2.1. Prendre conscience de ce à quoi peut servir le lay-up par la mise en situation globale<br/><br/>Faire des liens<br/><br/>Maîtrise des appuis (affinement des différents sauts)</i> | <i>2.1. lors du circuit :<br/>coordination main droite/main gauche pendant le dribble<br/><br/>- respecter le chemin : repères spatio-temporels<br/><br/>- coordination Bs/Js lors des sauts et du lancer de balle.</i> |

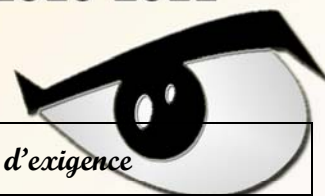
*Exemple : Séquence 3 & 4 (apprentissage du dribble)*

*Et l'aventure continue..... « 3... B et B sont de plus en plus fatigués, mais il reste encore beaucoup d'œufs à transporter. Ils font donc appel aux amis du zoo »*

*(L'enfant se met dans la peau des animaux et rythme les déplacements et leurs dribbles en fonction de la taille, de la vitesse et du poids de... chaque animal qu'il imite.)*

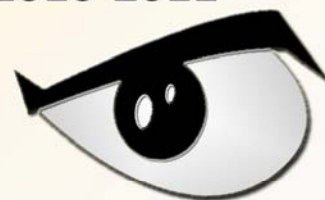
*« 4... Il est tard. Avec leurs amis ils cherchent un endroit pour dormir. Voilà une ferme. Ce soir, le fermier et la fermière partent au village écouter un concert de musique classique. » (Proposer à l'élève de découvrir et d'affiner son toucher pour pouvoir augmenter sa maîtrise de balle).*





| 3 | Contexte   | Consignes  | Compétences  | Degré d'exigence   |
|---|--|--|--|--|
|   | <p><i>Ils deviennent fatigués, c'est très haut !</i></p> <p><i>Ils décident d'aller chercher de l'aide</i></p> <p><i>Ils vont chercher leurs amis qui sont enfermés au zoo</i></p> <p><i>B et B partent vite, ils vont les délivrer « qui connaît les animaux du zoo ? qui a déjà été au zoo » Les girafes, les zèbres, les tigres, les ours,...</i></p> | <p><i>4. Dribbler comme ...</i></p> <p><i>Des girafes, des zèbres au galop, des hippopotames,...</i></p> | <p><i>Contrôler la vitesse, la hauteur, la puissance,... du dribble dans des situations diverses</i></p> <p><i>Varié sa manière de dribbler selon l'animal à représenter = respect des consignes</i></p> <p><i>Affiner son maniement de ballon</i></p> | <p><i>LE Dribble</i></p> <p><i>Pour contrôler son ballon il faut :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>positionner sa main au dessus du ballon</i></li> <li>- <i>ouvrir les doigts toucher le ballon avec tous les doigts</i></li> <li>- <i>faire rebondir le ballon à côté de soi.</i></li> <li>- <i>double mouvement vers le bas : extension du bras, fouetté du poignet.</i></li> <li>- <i>rester en contact avec le b. le plus longtemps possible</i></li> </ul> |

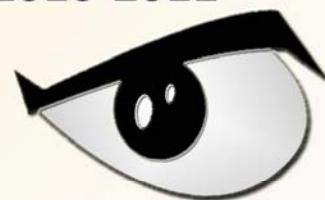




| 4 | Contexte  | Consignes   | Compétences  | Degré d'exigence                        |
|---|---|---|--|---|
|   | <p><i>Le soir, ils entrent dans la cour d'une ferme pour y passer la nuit.</i></p> <p><i>Demain la route sera encore longue pour arriver à la montagne</i></p> <p><i>Mais le fermier et la fermière partent au concert de musique classique</i></p> <p><i>Ils vont écouter un orchestre</i></p> | <p><i>4.1.</i><br/><i>Le chef d'orchestre</i><br/><i>Suivre les indications du chef...</i></p> <p><i>Dribbler en dispersion en écoutant ou en regardant le chef d'orchestre (le prof / l'élève)</i><br/><i>Main droite</i><br/><i>• 1 doigt</i><br/><i>• 2 doigts</i><br/><i>• 3 doigts</i><br/><i>Idem main gauche</i></p> <p><i>4.2.le solo du pianiste :</i><br/><i>dribbler Rapidement surplace avec : 1 doigt, 2 doigts, ... Main droite, main gauche En avant, arrière</i><br/><i>Devant, derrière.....</i></p> | <p><i>Améliorer/perfectionner</i></p> <p><i>Son toucher de ballon</i></p> <p><i>Prendre conscience de</i><br/><i>La relation main/ballon</i></p> | <p><i>Voir séquences 3 cidessus</i></p> |



# Un nouvel esprit, un nouveau projet pour la saison 2010-2011



*Exemple : Séquence 5 (approche du shoot)*

*Cette séquence est essentiellement basée sur le mouvement global du shoot. Après avoir canalisé le lancer arriver rapidement à un geste correct et précis. Pour ce faire JL Cornia utilise des expressions imagées qui allient synchronisation et enchaînement. Ex : « Le canard » ... « La girafe ».....*

| 5 | Contexte   | Consignes  | Compétences  | Degré d'exigence  |
|---|--|--|--|---|
|   | <p><i>Dimanche matin le concours du plus beau canard a eu lieu sur la place du village</i></p> <p><i>Le jury est là et regarde les canards qui arrivent de toutes les fermes de la région.</i></p> | <p><i>5. faire comme...</i></p> <p><i>Le canard...</i></p> <p><i>Un long cou et un beau bec.</i></p> <p><i>Position initiale : Un « petit canard »</i></p> <p><i>Position finale : Un « grand canard »</i></p> <p><i>N.B : figer la position finale en disant ..... qu'un journaliste prend une photo.</i></p> | <p><i>Acquérir le « rythme » du geste du shoot.</i></p> <p><i>Coordonner la force des jambes et des bras</i></p> | <p><i>Position initiale</i></p> <p><i>Genoux fléchis, ballon devant.</i></p> <p><i>1 main sous le ballon, 1 main sur le côté, regard vers le panier. Geste : bras et jambes en extension</i></p> <p><i>Pousser le ballon avec 1 main, extension du bras (=long cou) fouetté du poignet(=beau bec).</i></p> <p><i>Position finale : Jambes en extension sur pointe de pieds, extension du bras et fouetté du poignet, maintenir la position.</i></p> |

