



coopération
allemande

DEUTSCHE ZUSAMMENARBEIT

Mise en œuvre par :

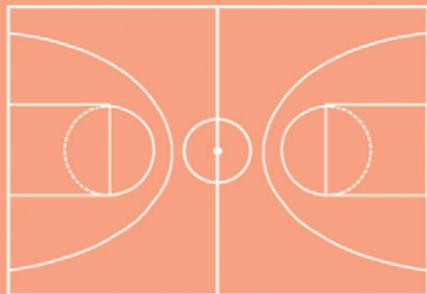
giz Deutsche Gesellschaft
für Internationale
Zusammenarbeit (GIZ) GmbH



1000 chances pour l'Afrique
Une initiative du Ministère fédéral allemand
de la Coopération économique et
du Développement (BMZ)



LE BASKETBALL AU SERVICE DU CIVISME ET DE LA BONNE CITOYENNETE



COOPERATION
ALLEMANDE AU
DEVELOPPEMENT
SPORT POUR LE
DEVELOPPEMENT



Deutsche
Sporthochschule Köln
German Sport University Cologne

u^b

UNIVERSITÄT
BERN

Mentions légales et remerciements

- Publié par : Deutsche Gesellschaft für
Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH
- Siège de la société : Bonn et Eschborn, Allemagne
Projet Régional « Sport et Développement en Afrique » (ProSport)
Dag-Hammarskjöld-Weg 1-5
65760 Eschborn, Allemagne
- T +49 6196 79-0
F +49 6196 79-11 15
- Sport-for-Development-in-Africa@giz.de
www.giz.de/Sport-for-Development-in-Africa
- Mise à jour : Octobre 2017
- Le contenu de la présente publication relève de
la responsabilité de la GIZ.
- Sur mandat du : Ministère fédéral allemand de la Coopération économique
et du Développement (BMZ)

En mémoire du

Dr. Essofa Sakibou Alegbeh

SOMMAIRE

Le ratissage	3
La chenille	5
Le grenier	7
Le foulard	9
Le phacochère	11
L'équilibriste	13
La cible	15
L'éco-relais	17
La chasse au trésor	19
Gagnons ensemble !	21
La non-violence	23
Je ne suis pas égoïste	25

LE RATISSAGE

HABILETE : L'orientation spatiale.

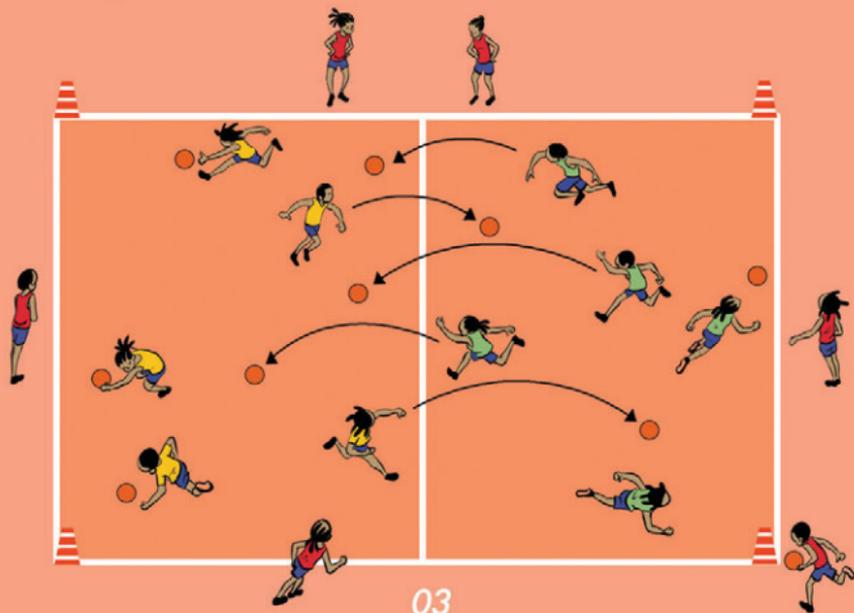
PARTICIPANTS : 3 équipes de 6 joueuses ou joueurs.

MATERIEL : 16 à 20 ballons en papier ou en mousse.

DESCRIPTION DU JEU :

Un nombre équitable de ballons fabriqués localement par les participantes et les participants sont dispersés sur chaque demi-terrain. Au signal, sans changer de camp, les joueuses ou les joueurs doivent renvoyer les ballons dans le camp adverse. L'objectif est de se débarrasser de tous les ballons se trouvant dans son camp. Jouer pendant 1mn30s voir 2mn au maximum.

Pendant que 2 équipes s'affrontent, la troisième joue le rôle d'officiel et est aussi chargée de ramener sur le terrain les ballons qui sortent des limites.



VARIANTES :

Utiliser différentes formes de ballons : dégonflés, des ballons en papiers ou en chiffons. Augmenter les dimensions du terrain en fonction du groupe cible.

DISCUSSION :

Parler de l'expérience vécue sur le terrain. Amener les jeunes à une conscience professionnelle, un travail bien fait dans les limites du temps.

Quel moment du jeu avez-vous apprécié (joueur ou officiel) ? Pourquoi ?

Pourquoi avez-vous gagné ou échoué ? Avez-vous mis en place une stratégie ensemble pour pouvoir réussir à faire le ménage de votre camp ? Est-ce que tous les membres de l'équipe ont été utiles ?

Avez-vous dans la vie courante des exemples pratiques ? (A l'école, au service, à la maison ...)

La société a
besoin de nous tous pour
atteindre ses objectifs.



LA CHENILLE

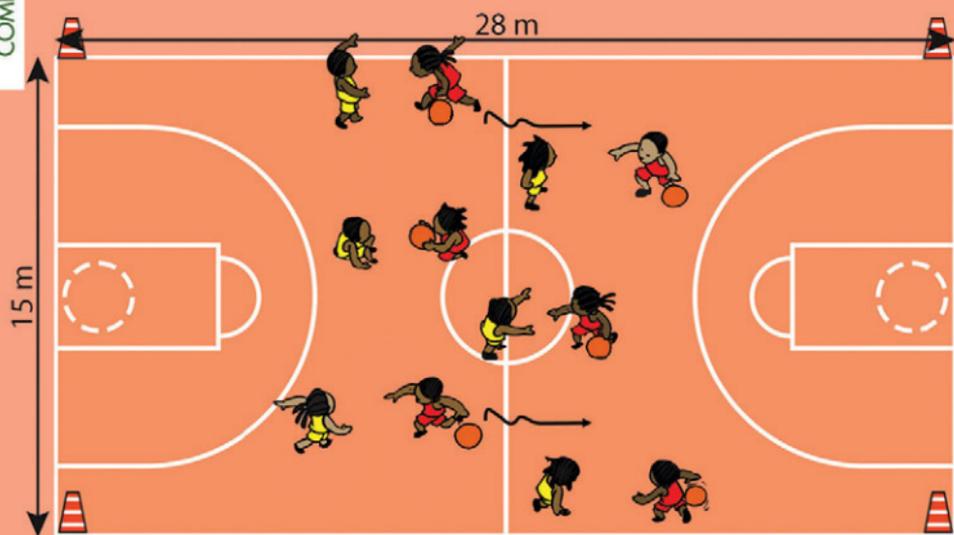
HABILETÉ : Le sens du contrôle.

PARTICIPANTS : 6 à 12 joueuses ou joueurs.

MATERIEL : 3 à 6 ballons, plots.

DESCRIPTION DU JEU :

1 ballon pour 2, le porteur de la balle en dribblant suit son camarade qui se déplace dans tous les sens sans s'éloigner de plus d'un bras. Demander au guide de reculer, de s'arrêter, de changer de rythme, de s'asseoir etc. Le porteur de la balle doit le suivre et faire tous les gestes de son guide. Changer de rôle après un temps de jeu.



VARIANTES :

Le faire sur un parcours et terminer par un tir au panier au signal du guide.

DISCUSSION :

Amener les jeunes à accepter l'autorité d'une personne ou d'une institution et à rester concentrés sur ses objectifs ou ses buts.

Parler de l'expérience vécue sur le terrain par les jeunes.

Est-ce que cela a été facile de suivre les gestes du guide ? A-t-il été un bon guide ? Est-ce que, par moment, certains de ses gestes vous semblaient trop durs/faciles ? Comment avez-vous réagi face à cela ? Est-il courant de rencontrer cette situation dans la vie ?



Le respect de l'autorité et d'autrui fait partie de mes devoirs de bonne citoyenne.

LE GRENIER

HABILETE : L'adresse.

PARTICIPANTS : 6 à 12 joueuses et joueurs.

MATERIEL : 6 à 8 ballons, plots, chasubles.

DESCRIPTION DU JEU :

Les joueuses ou joueurs doivent aller recevoir une balle dans le grenier adverse, revenir en dribblant vers leur propre panier et effectuer le tir. Lorsqu'elles ou ils marquent, le ballon est récupéré et mis dans leur panier ; en cas de perte, le tir est repris. La partenaire ou le partenaire ne démarre qu'au retour du premier. La 3^{ème} équipe se charge de jouer le rôle d'officiel, d'accorder le panier et de remettre la balle dans le grenier. La durée du jeu est de 3 à 5 minutes. La partie est remportée par l'équipe ayant plus de balles dans son panier à la fin du jeu. Changer de rôle et faire un tournoi triangulaire.



VARIANTES :

Introduire le dribble main droite, main gauche.

Les garçons font la quête des ballons et ce sont les filles qui tirent au panier au finish .

Moduler la durée du jeu ou le nombre de joueuses ou de joueurs par équipe.

DISCUSSION :

Parler de l'expérience vécue par les participantes et les participants. Les amener à comprendre que la réussite est au bout de l'effort. La discussion doit permettre aux jeunes de comprendre qu'ils ont des droits comme celui d'aller recevoir le ballon dans le grenier adverse mais qu'ils ont aussi le devoir de respecter les règles comme celui de marquer le panier avant de revenir réclamer un autre ballon.



Je réclame mes droits,
sans oublier d'assumer
mes responsabilités.

LE FOULARD

HABILETÉ : La vitesse de réaction.

PARTICIPANTS : 3 équipes d'au moins 3 joueuses ou joueurs.

MATERIEL : 2 ballons, plots.

DESCRIPTION DU JEU :

Un numéro est attribué à chaque joueuse et chaque joueur dans les 2 équipes. Lorsque l'équipe A affronte l'équipe B, l'équipe C joue le rôle d'officiel. A l'annonce d'un numéro, les joueuses ou les joueurs correspondant(e)s au numéro dans chaque équipe se lèvent pour aller chercher le ballon et aller tirer au panier le plus rapidement possible. Si 2 ou plusieurs numéros sont appelés en même temps, les joueuses ou les joueurs correspondant(e)s doivent se faire des passes pour aller tirer au panier. Lorsque le coach dit «salade», tout le monde est sur le terrain et toute l'équipe doit pouvoir toucher le ballon avant le tir.



Le premier qui marque donne un point à son équipe. Faire la rotation pour permettre à tous de jouer le rôle d'officiel.

VARIANTES :

Possibilité de faire varier la cible et le temps de jeu.

Avec une seule balle, la joueuse ou le joueur ayant le ballon va marquer au panier du camp adverse, l'autre va défendre son panier.

DISCUSSION :

Parler de l'expérience vécue par les jeunes, les difficultés rencontrées etc.

Amener les jeunes à comprendre que dans la vie, il faut être attentif, écouter afin d'entreprendre une action concrète. Le respect des consignes et règles de base sont une nécessité pour la réussite.

Pourquoi l'équipe a gagné ou perdu ? Si vous reprenez le jeu, pensez-vous faire mieux ? En faisant quoi ?

Est-ce que dans la vie, on retrouve des situations similaires ? Y a-t-il toujours de seconde chance dans la vie ? Que faire pour ne pas se retrouver dans cette situation ?



Fais bien tout ce que tu fais et n'attends pas une seconde chance.

LE PHACOCHÈRE

HABILETÉ : Les prises de décision.

PARTICIPANTS : 3 équipes de 6 à 8 joueuses ou joueurs chacune.

MATERIEL : 1 ballon, plots.

DESCRIPTION DU JEU :

Le jeu consiste à rentrer dans le camp adverse pour marquer un panier. Le porteur de la balle est invulnérable à l'arrêt (dès qu'il s'arrête, les adversaires ne l'attaquent plus), les adversaires étant à 3 m de lui. L'équipe en attaque utilise toutes les stratégies pour marquer les points : faire une passe à un adversaire démarqué et chercher à marquer le panier sans être touché.

Si un adversaire touche le porteur de la balle en déplacement, celui-ci perd la balle au profit de l'adversaire.



Pendant que l'équipe A joue contre l'équipe B, l'équipe C joue le rôle d'officiel.

VARIANTES :

Faire varier la cible.

Introduire le dribble et la règle du « marcher » pour les joueuses ou joueurs confirmé(e)s.

DISCUSSION :

Amener les jeunes à assumer leur responsabilité, à prendre des décisions, à s'adapter et à bannir la violence de leur comportement. Parler de l'expérience vécue sur le terrain par les jeunes. Comment vous vous êtes sentis lorsque vous avez le ballon en main ? En possession du ballon, as-tu toujours pris la bonne décision ?

Que ressentez-vous lorsque l'adversaire s'arrête devant vous avec la balle en main ? Avez-vous eu envie de lui retirer le ballon malgré les règles du jeu ? Est-ce que, dans la vie, des situations pareilles se présentent à nous ?

La violence n'est pas la solution pour se faire respecter.



L'ÉQUILIBRISTE

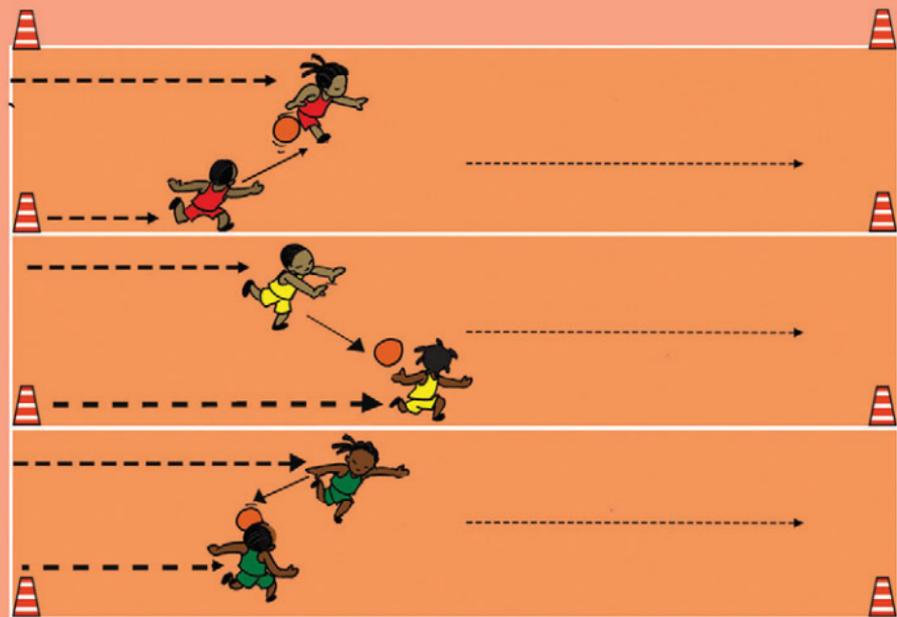
HABILETE : La vitesse et la qualité de la passe.

PARTICIPANTS : 8 à 12 joueuses ou joueurs.

MATERIEL : 3 ballons , les plots, terrain.

DESCRIPTION :

Au signal, chaque équipe de 2 joueuses ou joueurs part en passes vers la ligne opposée : la première équipe qui pose son ballon sur la ligne d'arrivée gagne. Lorsque le ballon vous échappe, vous reprenez sur la ligne de départ.



VARIANTES :

Limiter le nombre de passes ou aller en dribbles.
Placer des cibles à la fin du parcours.

DISCUSSION :

Parler de l'expérience vécue par les jeunes sur le terrain.
Amener les jeunes à ne pas confondre la vitesse et la précipitation.

Comment avez-vous fait pour gagner ? Pourquoi avez-vous perdu ? Qu'est-ce qu'il fallait faire ?

Y a-t-il des exemples dans la vie courante ?



Les gens qui réussissent sont ceux qui font rapidement et correctement.

LA CIBLE

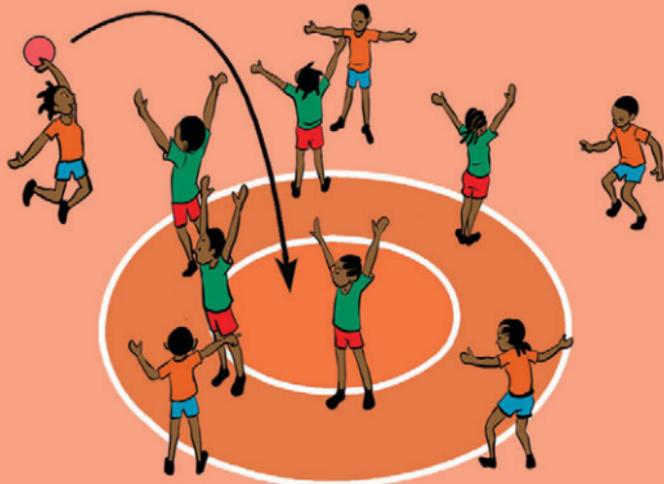
HABILETÉ : L'amélioration de la défense.

PARTICIPANTS : 2 équipes de 3 à 6 joueuses ou joueurs chacune.

MATERIEL : 1 ballon.

DESCRIPTION :

Deux équipes s'affrontent autour de 2 cercles concentriques. Le petit cercle du milieu constitue la cible à atteindre représentant « la bonne citoyenne ou le bon citoyen ». L'équipe à l'intérieur du grand cercle constitue les obstacles pour être « une bonne citoyenne ou un bon citoyen ». Elle empêche les balles de tomber dans le petit cercle du milieu. Les joueuses et les joueurs attaquants repartis autour du grand cercle peuvent se faire des passes pour trouver le meilleur angle de lancer sans toucher le cercle. Changer de rôle après 2 à 5 minutes de jeu. Le ballon intercepté ou qui ne touche pas la cible est immédiatement remis aux attaquants.



VARIANTES :

Varié le temps de jeu en fonction du groupe cible.
Introduire une seconde balle pour augmenter la difficulté en défense.

DISCUSSION :

Parler du vécu sur le terrain.

Amener les jeunes à comprendre qu'il y aura toujours des obstacles dans la vie et qu'il faut se battre pour atteindre l'idéal.

Comment vous sentez-vous lorsque vous touchez « la bonne citoyenne ou le bon citoyen » ? Avez-vous su à chaque fois éviter les obstacles ? Quelle stratégie avez-vous mise en place ? Est-il toujours facile d'être une bonne citoyenne ou un bon citoyen ? Pourquoi ? Pensez-vous qu'il existe des obstacles pour être « une bonne citoyenne ou un bon citoyen » ? Lesquels ? Comment les contourner ? Quel est l'avantage d'être une bonne citoyenne ou un bon citoyen ?

La violence n'est pas la solution pour se faire respecter.



L'ÉCO-RELAIS

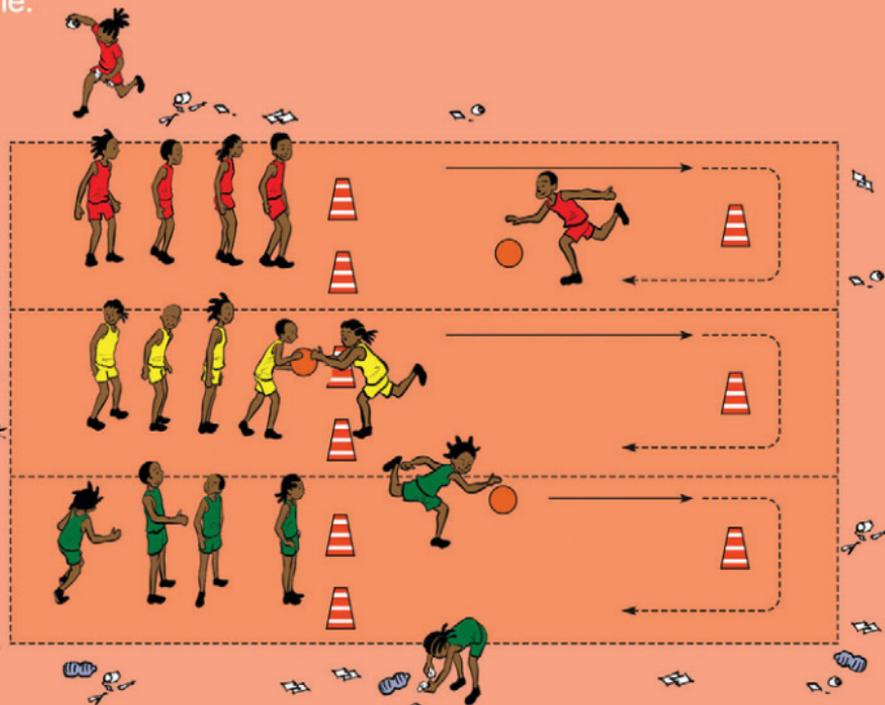
HABILETE : Le développement de la motricité.

PARTICIPANTS : 3 équipes de 6 joueuses ou joueurs.

MATERIEL : 3 ballons, plots, une poubelle.

DESCRIPTION :

Courir avec le ballon. Après avoir passé le ballon à la partenaire ou au partenaire, on doit ensuite aller chercher dans l'environnement immédiat un objet encombrant (plastique d'eau, feuillage, bout de bois ...) et le mettre dans le panier. Chaque joueuse ou joueur de l'équipe doit obligatoirement passer deux fois. La première équipe à terminer le parcours gagne.



VARIANTES :

Faire le parcours en dribbles. Possibilité d'aller en dribbles et terminer par un tir.

DISCUSSION :

Echanger avec les jeunes sur cette nouvelle expérience.
Comment avez-vous trouvé l'environnement avant et après le jeu ?
Pensez-vous être responsables de cet environnement sale ou propre ?
Quel est votre sentiment après ce jeu ? Avez-vous des exemples dans la vie courante ?
Que pensez-vous faire désormais ?

Je protège
mon environnement pour
ma bonne santé.



LA CHASSE AU TRÉSOR

HABILETE : Améliorer le dribble.

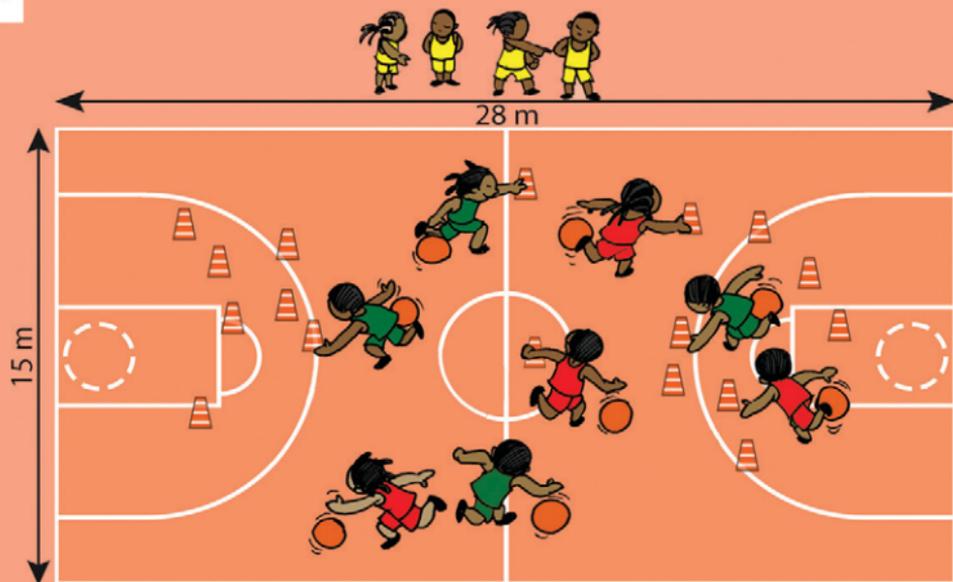
PARTICIPANTS : 2 à 3 équipes de 3 à 6 joueuses ou joueurs.

MATERIEL : Au moins 6 ballons, 18 bouteilles d'eau vides ou plots.

DESCRIPTION :

Au signal, on dribble pour aller chercher un plot dans le camp adverse pour le ramener dans son camp.

On ne doit pas arrêter le dribble, on n'empêche pas l'adversaire d'évoluer non plus. Il ne faut pas perdre le contrôle du ballon. A la fin du temps, l'équipe qui a plus de plots dans sa cargaison gagne. Pendant que 2 équipes s'affrontent, la 3ème joue le rôle d'officiel.



VARIANTES :

Réduire ou augmenter le temps du jeu.

A l'aller, dribble de progression, au retour dribble à reculons, marquer avant de prendre le plot.

Placer des cibles en bout de parcours.

DISCUSSION :

Parler de l'expérience vécue par les jeunes au cours du jeu.

Avez-vous apprécié que les équipes soient mixtes (filles et garçons) ? Avez-vous mis une stratégie en place pour réussir le jeu ? Avez-vous apprécié la participation des filles ? Ont-elles contribué à la victoire ou à l'échec de l'équipe ? Faut-il les culpabiliser ? Y a-t-il des exemples similaires dans la vie courante ?

Comment pourrions-nous encourager la fille dans la société ?



La jeune fille est indispensable dans la construction de la cité.

GAGNONS ENSEMBLE !

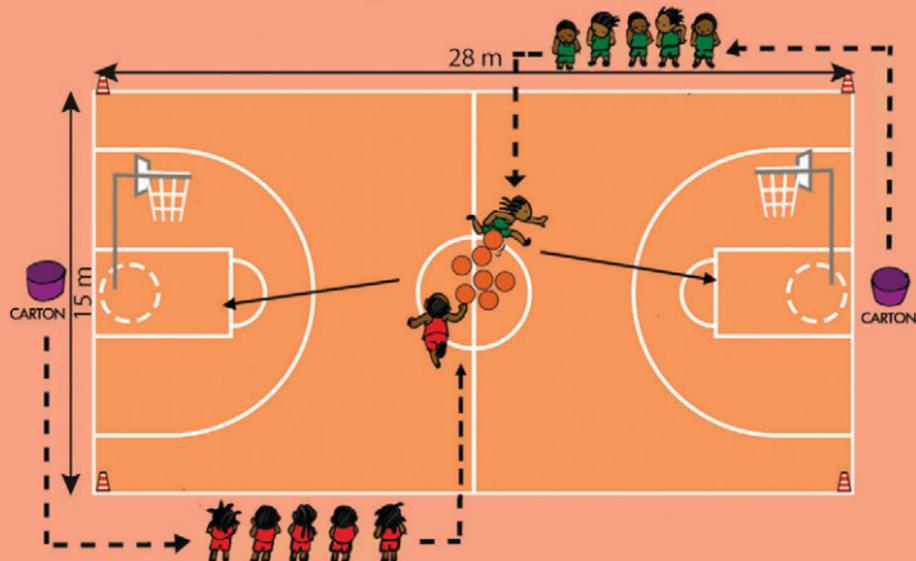
HABILETE : Améliorer le dribble et le tir.

PARTICIPANTS : 2 équipes de 3 à 6 joueuses ou joueurs.

MATERIEL : 2 ballons, plots, 10 à 20 ballons en papier ou en chiffons.

DESCRIPTION :

2 équipes de 3 joueuses ou joueurs chacune s'affrontent sur un terrain de basketball. Le jeu consiste à aller chercher un ballon au rond central et aller en dribblant marquer le panier. Une fois le panier marqué, la joueuse ou le joueur prend par terre une balle en papier ou en chiffon qu'elle ou il met dans son carton derrière le panier avant de revenir déposer au rond central la balle et aller transmettre le relais en tapant la main de son coéquipier qui démarre à son tour. L'équipe gagnante est celle qui a plus de ballons dans sa caisse après 5 minutes de jeu.



VARIANTES :

Partir à deux pour chercher le ballon et aller marquer le panier en se faisant des passes.

Former des couples mixtes et le tir au panier doit être effectué par la fille.

DISCUSSION :

Parler de l'expérience vécue par les jeunes au cours du jeu. Avez-vous mis une stratégie en place pour réussir le jeu ?

Amener les jeunes à persévérer dans leurs activités quotidiennes, à avoir le goût de l'effort et à travailler en équipe.



La jeune fille est
indispensable dans
la construction
de la cité.

LA NON-VIOLENCE

HABILETE : Le dribble, le tir et la passe.

PARTICIPANTS : 2 équipes (mixtes ou pas) de 4 joueuses ou joueurs au moins.

MATERIEL : 4 ballons, des plots.

DESCRIPTION

2 équipes de 4 à 6 joueuses ou joueurs s'affrontent. L'entraîneur au départ désigne les gestes techniques par des expressions : dribble = paix ; passe = démocratie ; tir au panier = environnement, arrêt = santé.

Chacun dans son camp face à face, lorsque l'entraîneur dit :

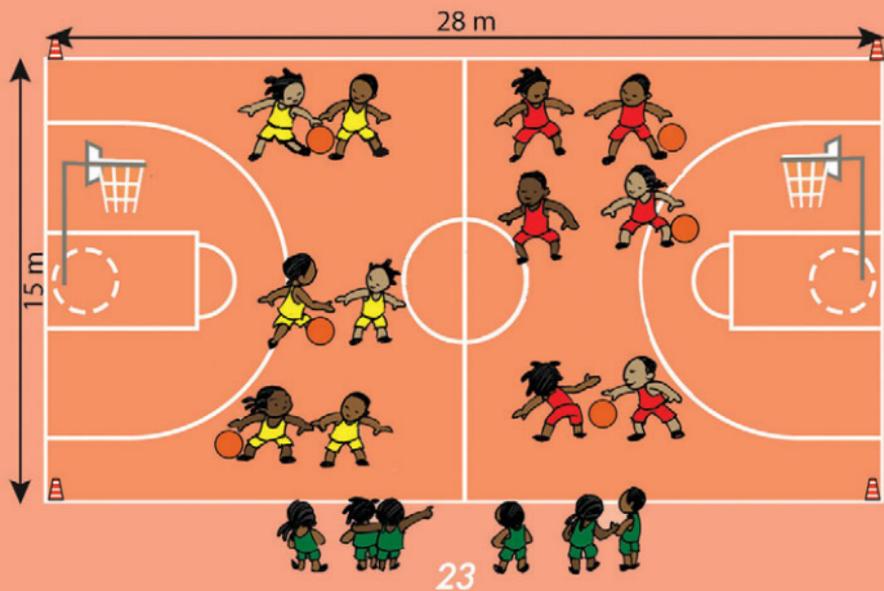
« PAIX » = dribble sur place ou en déplacement ;

« DEMOCRATIE » = passe à deux sur place ou en déplacement ;

« ENVIRONNEMENT » = tir au panier ;

« SANTE » = arrêt ou stop.

Lorsqu'une équipe marque un panier, elle comptabilise un point.



La 2ème phase du jeu consiste à utiliser les différents thèmes pour gagner son match. Durant cette phase, chaque équipe utilise ces différentes techniques pour gagner son match.

VARIANTES :

On peut trouver d'autres valeurs aux différents gestes techniques.

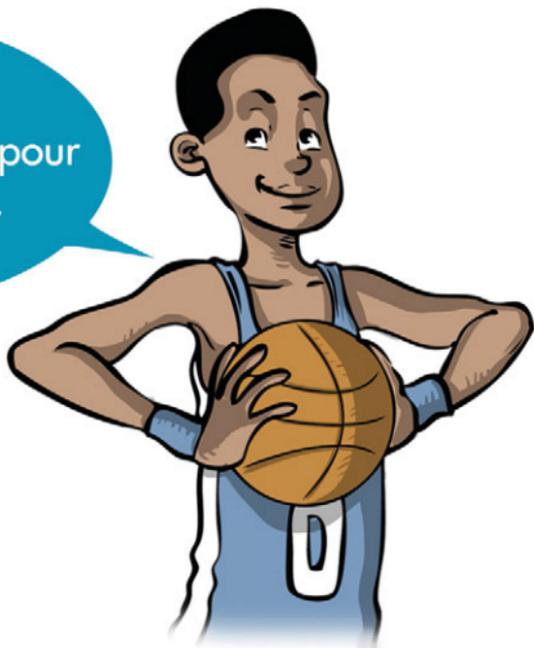
DISCUSSION :

Parler de l'expérience vécue par les jeunes au cours du jeu. Amener les jeunes à faire un rapprochement entre les valeurs choisies et les gestes techniques correspondants.

Comment avez-vous trouvé le jeu ? Quelle valeur en pratique vous a intéressé le plus ? Pourquoi ? Est-il possible d'utiliser la seule valeur pour gagner le match ? Pourquoi ?

Dans la vie active pour vivre en harmonie pensez-vous que ces valeurs doivent être vécues séparément ? Ensemble ? Pourquoi ?

Je défends
les valeurs citoyennes pour
une vie meilleure.



JE NE SUIS PAS ÉGOÏSTE

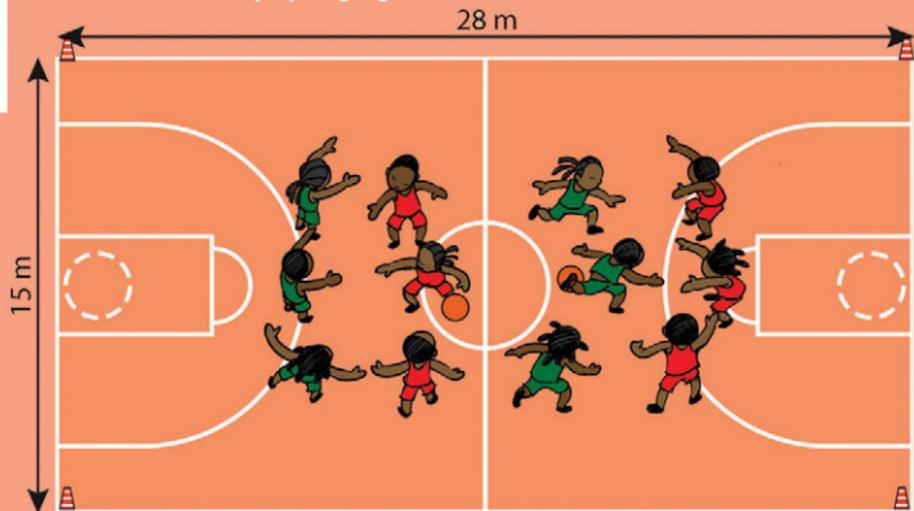
HABILETÉ : Améliorer le tir.

PARTICIPANTS : 2 équipes mixtes de 6 joueuses ou joueurs.

MATERIEL : 2 ballons, les plots, 2 paniers, maillots.

DESCRIPTION :

2 équipes de 4 à 6 joueuses ou joueurs sont en jeu. Les 2 équipes vont jouer 2x2 ou 3x3 dans chaque demi-terrain. L'équipe en possession de la balle est en attaque et cherche à marquer le panier. Dès que l'adversaire récupère, il devient attaquant et peut donc marquer au panier. Une joueuse ou un joueur ne peut marquer un second panier si les autres membres de l'équipe n'ont pas encore marqué de panier. Les joueurs peuvent changer de zone pour porter main forte à leurs coéquipières et leurs coéquipiers de l'autre camp. A la fin du jeu, les points des 2 demi-camps sont additionnés pour déterminer l'équipe gagnante.



VARIANTES :

Les filles doivent marquer au panier avant les garçons.

DISCUSSION :

Parler de l'expérience vécue par les jeunes au cours du jeu. Amener les jeunes à bannir l'égoïsme de leur comportement.

Comment avez-vous trouvé le jeu ? Est-ce que tout le monde a marqué le panier ? Pourquoi ? Est-ce intéressant que tout le monde puisse marquer au panier ? Pourquoi ? Est-ce toujours évident d'avoir cette possibilité dans la vie ?





**“ Le sport
bouge et
éduque ! ”**