

CHALLENGE

# BENJAMIN(E)S



Par le Comité Calvados  
Basketball



  
CALVADOS  
BASKETBALL  
www.calvadosbasketball.fr  
COMITÉ DÉPARTEMENTAL

retrouvez-nous sur  
[www.calvadosbasketball.fr](http://www.calvadosbasketball.fr)

   YouTube





C'EST QUOI ?





Le Challenge Benjamin(e)s est un événement particulièrement apprécié des jeunes basketteurs et qui les fait rêver. Ce Challenge, qui réunit chaque année plus de 27.000 participants, est organisé en partenariat avec la NBA et permet aux 2 gagnants (1 garçon et 1 fille) de remporter un voyage aux Etats-Unis.

Ce challenge comprend 4 épreuves individuelles permettant de mettre en avant les qualités de tirs, de passes, d'appuis et de dribbles des jeunes dans cette catégorie. Il s'agit d'un parcours d'épreuves chronométrées.



# LES OBJECTIFS DU CHALLENGE

---

BAH OUI, ÇA SERT  
A QUOI ?



1. Maîtriser les fondamentaux incontournables dans cette catégorie.

2. Respecter la règle du "marcher".

3. Faire de ce rassemblement un moment festif.

4. Favoriser la répétition de gestes techniques à travers des épreuves individuelles.

5. Mettre en valeur la performance individuelle de l'enfant.

# Les finales



8  
Février  
2023

ORGANISÉ PAR  
LE COMITÉ DU CALVADOS



mars  
2023

ORGANISÉ PAR  
LA LIGUE NORMANDIE



21-22  
Avril  
2023

ORGANISÉ PAR  
LA FÉDÉRATION

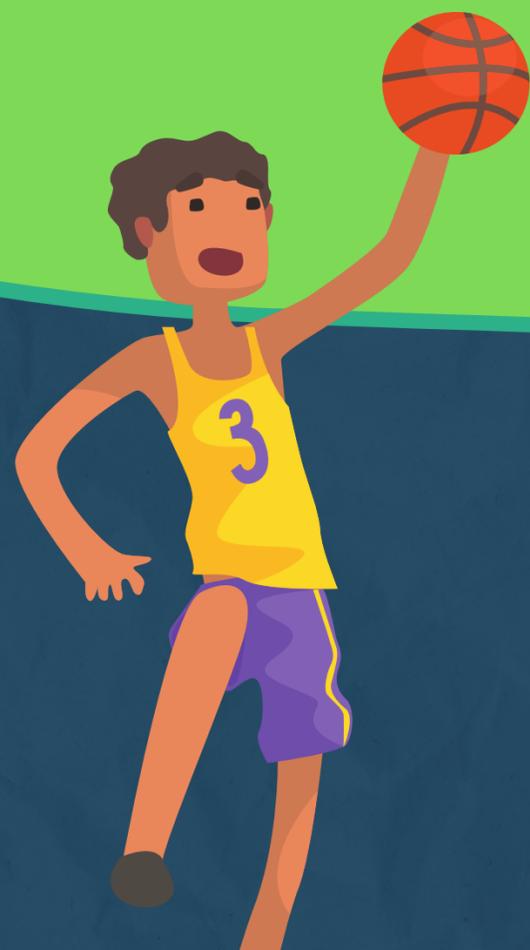


COMMENT CELA SE DÉROULE AU  
NIVEAU DU CALVADOS ?



- DE SEPTEMBRE à FÉVRIER.
- TU PEUX ÉGALEMENT PASSER LES ÉPREUVES DANS TON CLUB.
- LES MEILLEURS 60 PARTICIPANTS (30 G ET 30 F) à L'ISSUS DES ÉPREUVES SE RASSEMBLERONS POUR UNE FINALE DÉPARTEMENTALE (CD 14).
- LA PHASE DÉPARTEMENTALE DE LA SAISON 2021 / 2022 A RÉUNIT PLUS DE 160 GARÇONS ET 100 FILLES.

COMMENT ARRIVE T'ON à LA  
FINALE NATIONALE ?



- A L'ISSUE DES FINALES DÉPARTEMENTALES, LES PODIUMS 3 FILLES ET 3 GARÇONS DE CHAQUE COMITÉ DE LA RÉGION NORMANDIE SE RETROUVERONT QUALIFIÉS POUR UNE FINALE RÉGIONALE.
- LE PREMIER BENJAMIN ET LA PREMIÈRE BENJAMINE DE LA FINALE RÉGIONALE DE LA ZONE OUEST ET LA ZONE EST AURONT LA CHANCE DE PARTICIPER À LA FINALE NATIONALE À PARIS, 4 REPRÉSENTANTS NORMANDS LORS DES FINALES DE COUPES DE FRANCE À L'ACCOR HÔTEL ARENA.

# LES 4 ÉPREUVES DU CHALLENGE

- L'ÉPREUVE MARINE JOHANNES
- L'ÉPREUVE NICOLAS BATUM
- L'ÉPREUVE SANDRINE GRUDA
- L'ÉPREUVE EVAN FOURNIER

WOW



# L'ÉPREUVE MARINE JOHANNES

## Déroulement :

### Pour démarrer :

Le joueur démarre dos au panier au spot **N°1** avec le pied **Gauche** sur l'emplacement matérialisé au sol (cerceau, pastille etc...)

Le pied Droit est hors de l'emplacement.

Au retentissement du klaxon du départ de l'épreuve ,

il reçoit une passe de son partenaire (situé à 3m de lui – une marque au sol signifie l'emplacement du passeur)

Il effectue un huit entre les jambes avec le ballon.

Il pivote pour se positionner face à la cible.

Il fait un départ croisé pour accéder au panier en dribble et effectue un tir en course.

Il ne s'occupe pas du rebond.

### Pour continuer le circuit : (spot face à la cible)

Il court vers le spot **N°2** le plus vite possible (sans ballon)

Il pose un appui de son choix sur l'emplacement matérialisé au sol (cerceau, pastille etc...)

L'autre pied est hors de l'emplacement.

Idem pour la suite de l'exercice.

### Pour continuer le circuit :

Il court vers le spot **N°3** le plus vite possible (sans ballon)

Il pose le pied **Droit** sur l'emplacement matérialisé au sol (cerceau, pastille etc...)

Le pied Gauche est hors de l'emplacement.

Idem pour la suite de l'exercice.

### Pour continuer le circuit : (revenir au 1<sup>er</sup> spot)

Il court vers le spot **N°1** le plus vite possible (sans ballon)

Il pose le pied **Gauche** sur l'emplacement matérialisé au sol (cerceau, pastille etc...)

Le pied droit est hors de l'emplacement.

Idem pour la suite de l'exercice.

## Règles :

- **Durée : 45 secondes**

- **Ordre** : passer du spot 1 vers le spot 2 puis le 3 et recommencer dans cet ordre

- **Spot de départ** : le **N°1** derrière la ligne des 3 points (voir schéma)

**Comptage des points :**  
(1 panier = 2 points)

## Pénalités :

- Si le ballon tombe lors de la réalisation du huit l'enfant recommence son huit complet.

- Si le joueur fait un "marcher" au départ du spot, 1 point sera retiré du total obtenu et le panier sera refusé.

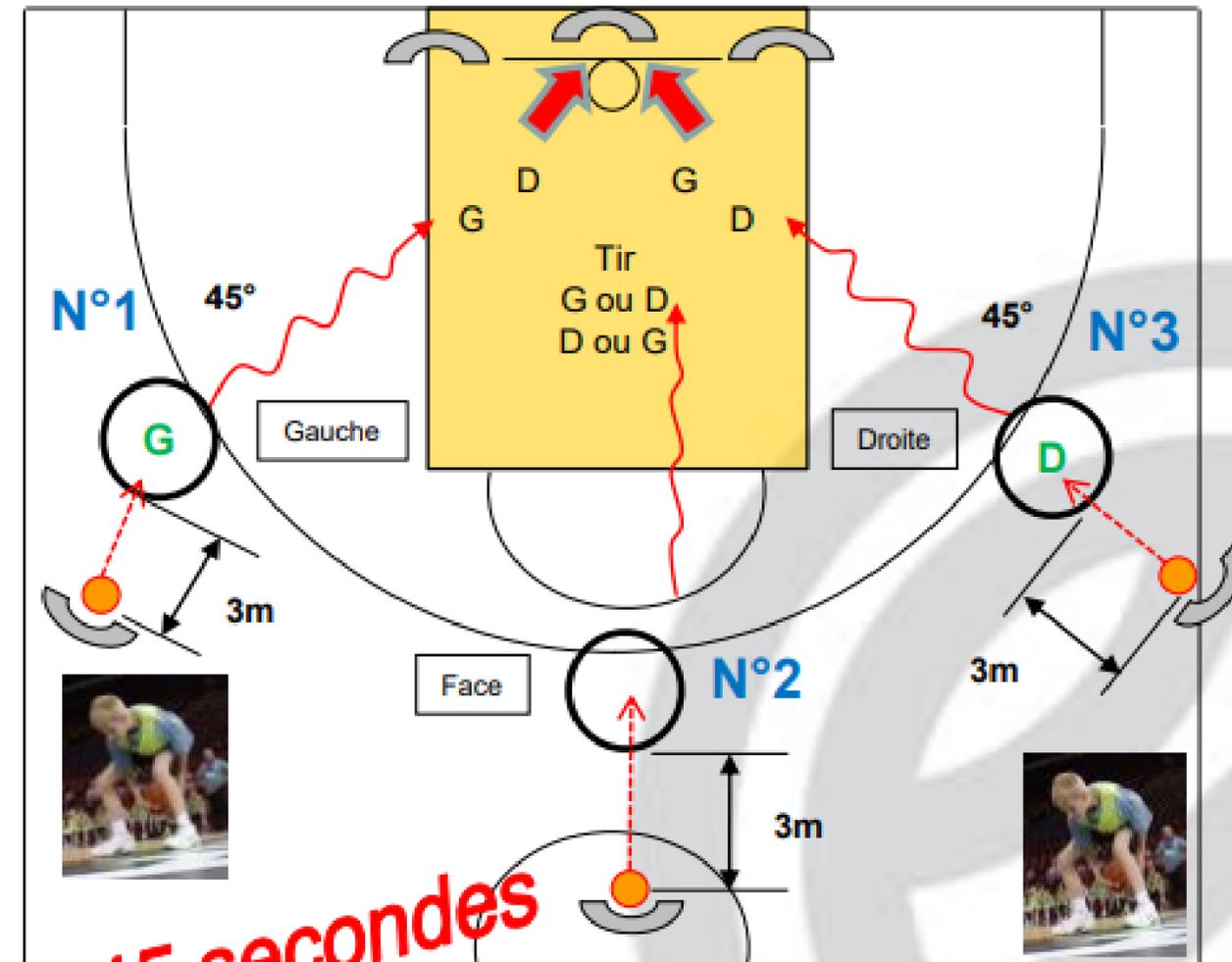
- Le panier sera refusé si il n'y a pas de départ croisé.

- Le panier sera refusé si il n'y a pas de bon choix d'appuis lors du tir en course.

- Le panier sera refusé si le joueur utilise sa mauvaise main de tir.

- 1 tireur -
- 3 passeurs -
- 2 ou 3 rebondeurs (libre) -

- Tir main gauche à gauche
- Tir main droite à droite
- Choix de la main de tir en face
- Accès au panier en départ croisé



**45 secondes**

# L'ÉPREUVE NICOLAS BATUM

## Déroulement :

Le joueur démarre du plot **N°1** intitulé : **Départ**

Dribble vers la cible et tir en double pas avec les appuis Gauche Droite et tir main Gauche.

Le joueur récupère son ballon et se rend vers le plot **N°2** qu'il contourne en dribblant avec la main de son choix puis :

Dribble vers le panier et tir en double pas avec les appuis Droite Gauche et tir main Droite.

**Rebond et pose du ballon dans le cerceau placé dans la raquette.**

Le joueur doit effectuer 3 passes.

1 passe sur chaque cible **N°1**, **N°2** et **N°3**

Il prend le ballon dans le cerceau placé dans la zone restrictive et tente de la faire passer dans la cible verticale en effectuant une passe poitrine à deux mains. Ceci sur les 3 cibles. Pas d'ordre à respecter.

- Prise d'appuis en fente avant.
- Il doit garder un appui dans la zone restrictive en effectuant la passe.
- Il effectue ce geste pour les trois cibles.

**Recommencer le circuit** en reprenant le ballon posé dans le cerceau, dribbler vers le plot **N°1**, le contourner "en dribblant" et revenir pour effectuer un tir en double pas avec les appuis Gauche / Droite et tir main Gauche. Prendre son rebond et aller vers le plot **N°2** en dribble etc...

## Règles :

- Durée : (45 secondes)

### Comptage des points :

"1 panier marqué = 2 points"

"1 passe réussie = 1 point"

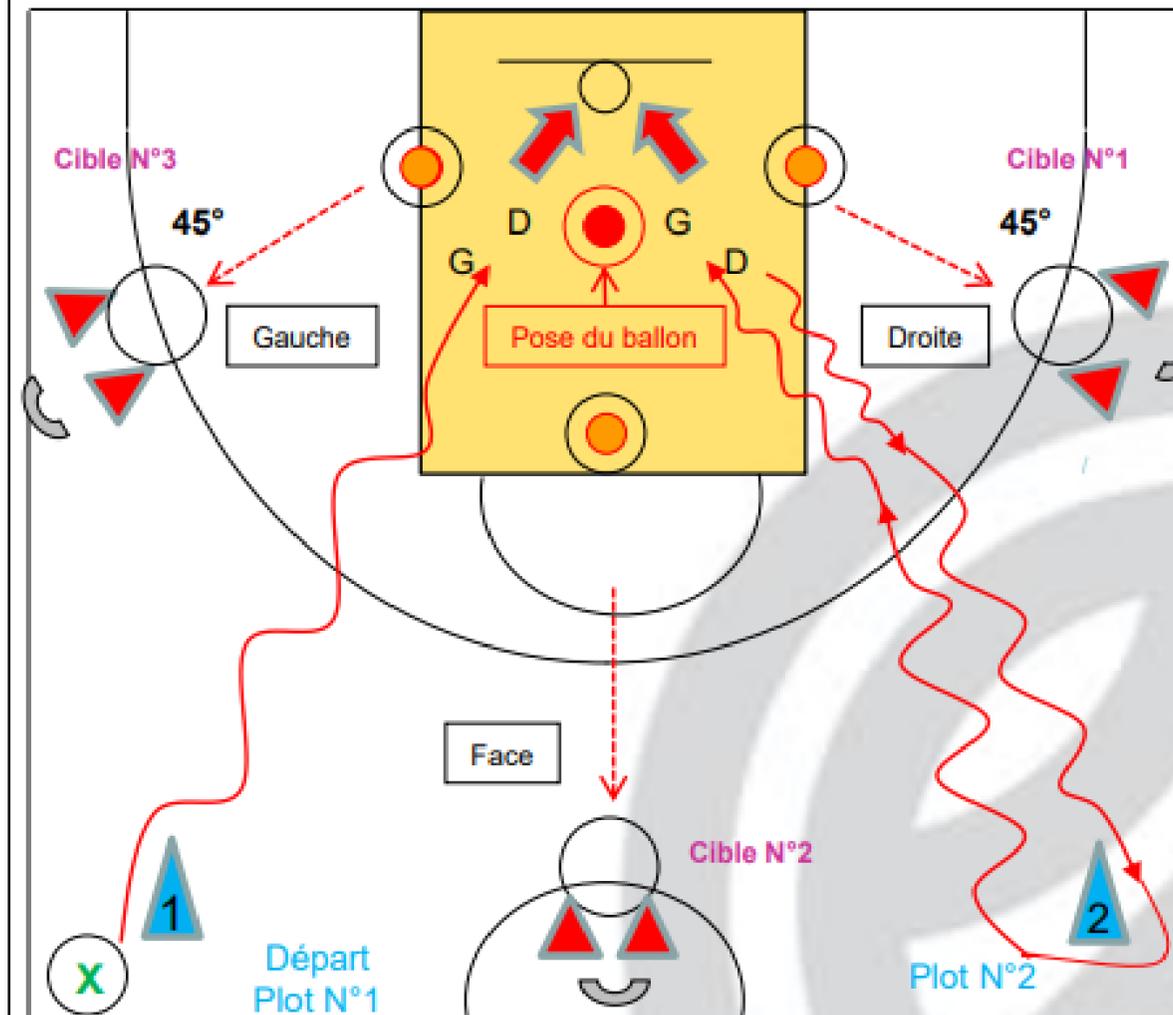
## Pénalités :

- Le point sera refusé si le dernier appui est hors de la zone restrictive et la passe poitrine deux mains non respectée.
- Si le joueur fait un "marcher" au départ du spot, 1 point sera retiré du total obtenu et le panier sera refusé.
- Le panier sera refusé si il n'y a pas de bon choix d'appuis lors du tir en course.
- Le panier sera refusé si le joueur utilise sa mauvaise main de tir.

**Les cibles (cerceaux ou autres matériels...) sont placés à la verticale de la ligne à 3 pts et du cercle central (voir schéma)**

**Positionner des personnes derrière les cibles pour récupérer les ballons et repositionner le matériel si nécessaire.**

- 1 tireur -  
- plusieurs personnes en aide -



# L'ÉPREUVE SANDRINE GRUDA

## Le joueur respecte l'ordre des spots proposés...

### Déroulement :

- Le joueur tire des 7 positions dans l'ordre indiqué :  
**1, 2, 3, 4, 5, 6, 7.**
- Il démarre avec le ballon au spot **N°1**; Il recommence une nouvelle série au spot **N°1**...
- 1 joueur porteur (passeur) à chaque spot avec 1 ballon chacun.
- Ce joueur passeur récupère son ballon après chaque tir et revient se positionner à son spot.
- Le tir à 1 point se fait du demi-cercle devant la ligne de lancer franc.

### Règles :

- **Durée : 45 secondes**
- **Ordre** : Obligation de suivre l'ordre des spots lors d'une série...  
**Une série est terminée lorsque les 7 tirs sont effectués sur les 7 spots**
- Recommencer une nouvelle série au spot N°1.
- La série en cours s'interrompt au retentissement du klaxon de fin d'épreuve (**45 secondes**).
- **A l'issue des 45 secondes** : Chaque panier marqué valide un certain nombre de points. Additionner les points inscrits selon le chiffre indiqué sur le spot.

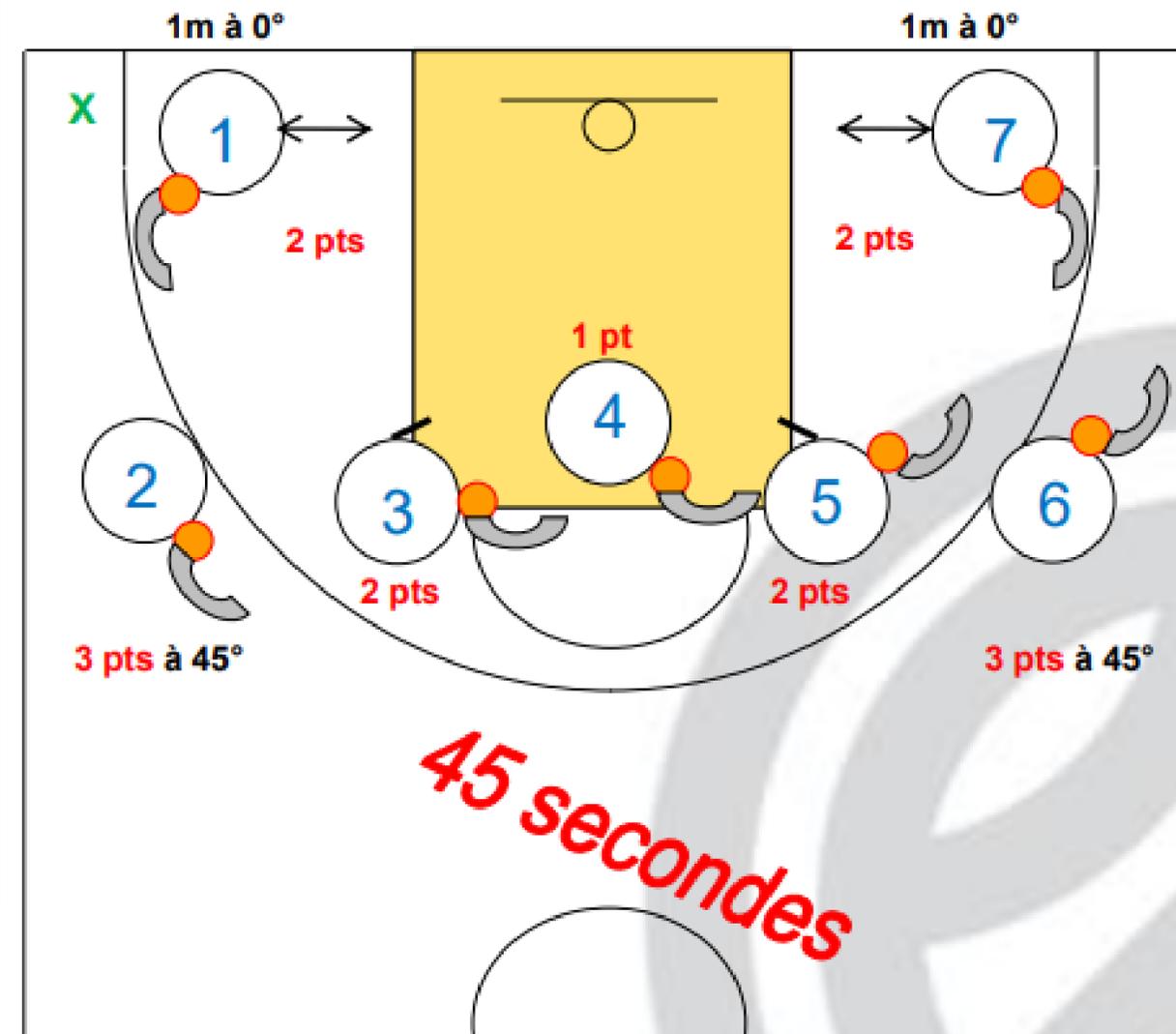
**Comptage des points:**  
T1 panier = 1, 2 ou 3 points

### Pénalités :

- Si l'emplacement matérialisé pour le tir n'est pas respecté le panier sera refusé.  
(cerceaux, plots, espaces, lignes...)

**Les emplacements des spots de tirs sont positionnés sur le schéma et spécifiés au regard des mesures officielles d'un terrain 28 m par 15 m.**

- 1 tireur / plusieurs ballons -
- 1 ou plusieurs rebondeurs -
- 1 ou plusieurs passeurs -



# L'ÉPREUVE EVAN FOURNIER

**Le plus possible de lancers francs marqués en 45 secondes ...**

- 1 tireur -
- 2 rebondeurs -
- 1 passeur -



### Déroulement :

- Plusieurs séries de 2 lancers francs.
- Après 2 lancers-francs consécutifs tentés, courir poser 1 appui dans le rond central et revenir.

### Règles :

**Durée : 45 secondes**

- 5 secondes pour effectuer un LF;
  - Le klaxon retentit lors d'un tir de lancer franc
- =

**Si le ballon est parti des mains du tireur au retentissement du klaxon, 1 point sera comptabilisé si le lancer franc est marqué .**

### Comptage des points:

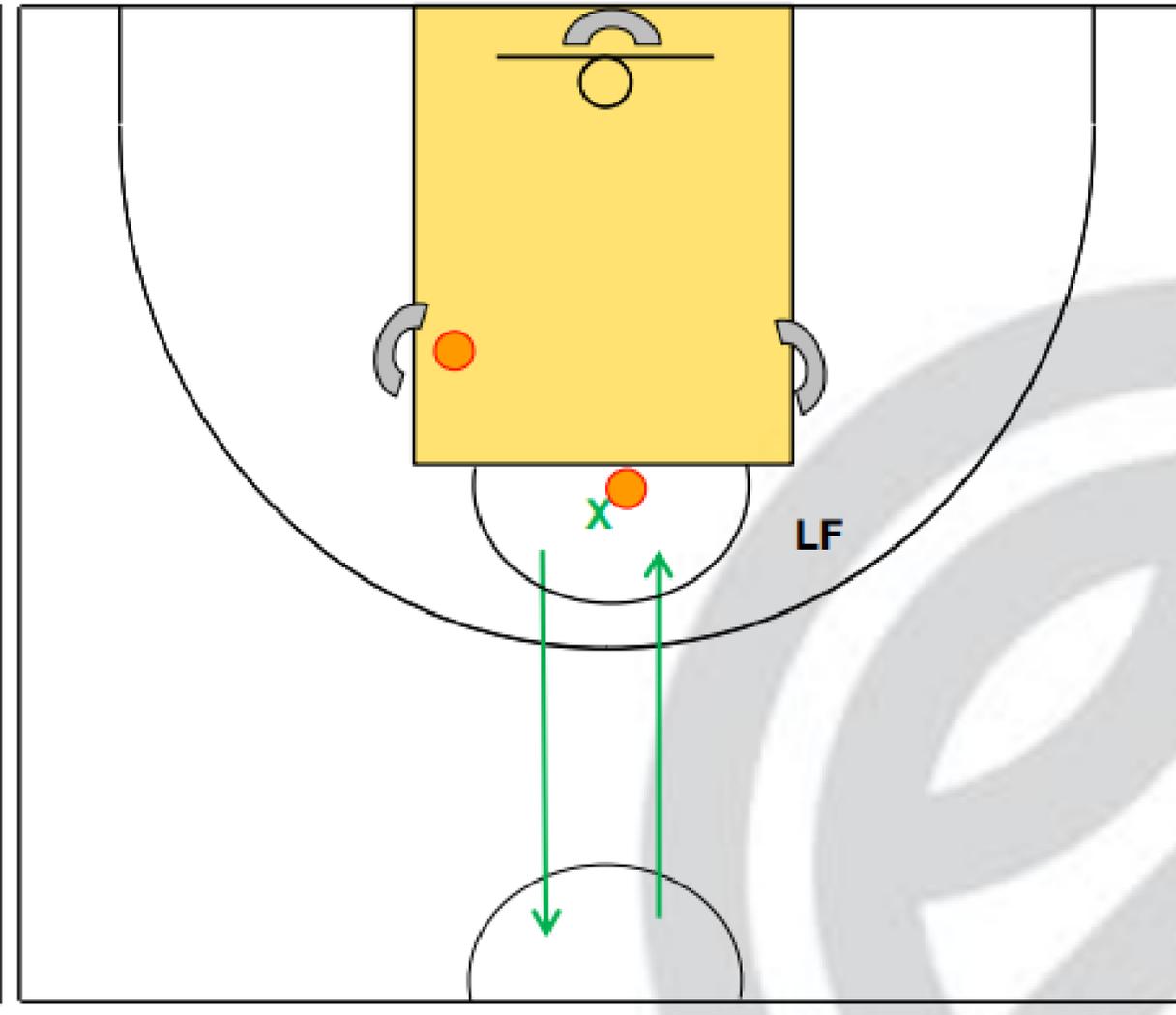
- 1 lancer marqué = 1 point

### Bonus :

- 2 lancers consécutifs marqués de la même série = 3 points

### Pénalités :

- Pied(s) sur la ligne de lancer-franc = lancer franc refusé.
- Ne pas aller poser le pied **dans le rond central** = le lancer franc sera refusé si il est marqué.





RÉFÉRENT DÉPARTEMENTAL : LAURENT LEBARBIER  
laurent@calvadosbasketball.fr / 02 31 46 91 08

PRÉSENTATION PAR MAËL COLLIBEAUX & LÉA ROMAIN  
mael@calvadosbasketball.fr