



TUTORIEL Basket4Change

DÉFI BASKET & FAIR-PLAY

Vous guider pas à pas dans la réalisation de vos actions !





TUTORIEL BASKET ET FAIR-PLAY

CE QU'IL FAUT RETENIR



Comment sont calculés les points ?



Chaque action réalisée au moins 1 fois rapporte **100 points**. Il y a **4 actions par Défi**, soit un total minimum de 400 points.

A la fin de chaque Défi, le référent **Basket4Change** transmet à l'ensemble des coachs et des délégués de salle un **questionnaire**.

Des bonus correspondant au **nombre d'équipes** impliquées dans les actions est appliqué de la manière suivante :

1 équipe = 20 à 40 points de bonus par équipe selon la taille de votre club ! (consultez le [règlement](#) pour plus de détails).

Important : un bonus supplémentaire de 10 points par post d'action sur Instagram et/ou FB est appliqué (si tag **#basket4change** pour comptage)



Comment valider les actions réalisées ?



Le Référent **Basket4Change** doit se rendre sur son Tableau de bord sur www.enjeuxpourdemain.fr/Basket4Change pour valider ou non la réalisation des actions. Il doit pour cela avoir préalablement **inscrit son club et créé son profil "Référent"**.



Doit-on participer à toutes les actions ?



Il est **conseillé** de réaliser toutes les actions qui composent un Défi, mais ce **n'est pas obligatoire** !

Chaque action rapportant des points, plus vous en aurez validé, plus vous aurez des chances de remporter le Défi... puis **#Basket4Change**.

Ne bloquez pas sur une action si elle n'est pas réalisable le jour du match. En principe, toutes les actions Fair-play sont réalisables à chaque match (et un max de points avec !) mais si vous en zappez une, ce sera pour la prochaine fois !



Participer à un Défi sans être inscrit au Basket4Change ?



Il faut nécessairement **être inscrit au #Basket4Change** pour participer à un Défi, et ce même si votre club ne s'implique que dans un ou deux Défi(s).





TUTORIEL BASKET ET FAIR-PLAY

CE QU'IL FAUT RETENIR



Quand le Défi Fair-Play se déroule-t-il ?

Le **Défi Fair-Play** doit être réalisé entre le **1er Mars** et le **30 Avril 2026**.

Important : Une fois les actions mises en place, conservez-les dans votre club et faites-les à chaque rencontre !

L'objectif de Basket4Change est de construire un basket + solidaire, + fair-play, + écolo... Pourquoi revenir en arrière une fois le changement activée ?



Partager sur les réseaux Sociaux = points bonus

Publiez et relayez les actions de votre club **sur les réseaux sociaux** de leur club : utilisez **#EJPD** et **#Basket4Change**.

Pensez aussi à **taguer votre ligue, votre comité, En jeu(x) pour demain...** et celles et ceux auprès de qui vous voulez **valoriser votre club**.

Des points de bonus sont accessibles selon votre activité réseaux : **voir en page 2 du présent tuto**.



Communications avec les Référents Basket4Change

Les informations sont transmises au(x) Référent(s) **Basket4Change** à travers un groupe **WhatsApp** qui réunit **l'ensemble des référents** et les **organiseurs**. Ces informations sont doublées par **email** pour les référent(s) qui n'utilisent pas WhatsApp. Les référents reçoivent et transmettent aux coachs, délégués de salles et futurs parents-référents les **tutoriaux**, les **questionnaires** de fin de Défi, et tout autre info nécessaire au bon déroulement du **#Basket4Change**.



Parrainage

Un système de **parrainage** permet à un club de se déclarer "parrain" d'un club qu'il aura incité à participer.

Le club "**parrain**" obtient un bonus de **25 points** au classement général du **#Basket4Change**, le club "**parrainé**" un bonus de **10 points**.

SENSIBILISER ET PRÉPARER SES LICENCIÉ.E.S

Objectif : Comprendre et maîtriser ses émotions



1 QUE DOIT-ON FAIRE ?

Les entraîneurs de chaque catégorie d'âge intègrent la gestion des émotions lors d'au moins 1 entraînement pendant la durée du Défi.

> Début entraînement - 10 minutes de pédagogie

De quoi parle-t-on et pourquoi c'est important de savoir reconnaître, vivre et parfois gérer une émotion. (2)

> Pendant l'entraînement

Intégrer des exercices de gestion des émotions lors des ateliers mis en place par le/la coach (*voir page suivante*)

> Après l'entraînement - 5 minutes de débriefing

Comment les joueurs et joueuses ont vécu cet entraînement ?

Ce que cela a pu leur apporter de bénéfique ?

Ce qui leur semble encore difficile à maîtriser ?

> Le match à venir !

Se projeter sur le match du week-end : mettre en application ce qu'on a travaillé durant cet entraînement !

2 PÉDAGOGIE

> C'est quoi la gestion des émotions ?

C'est d'apprendre à vivre son émotion et à la reconnaître pour être capable de bien agir face à une situation. Cela inclut de gérer son stress, sa frustration, sa peur, mais aussi sa joie, son excitation et sa fierté afin de choisir les bons moyens pour gérer diverses situations.

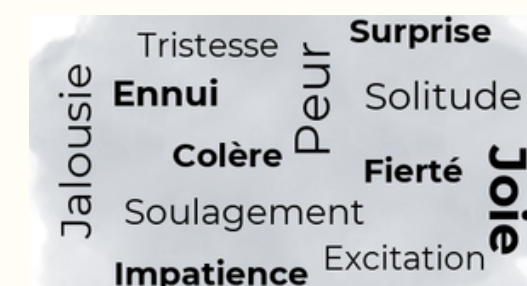
> Pourquoi c'est important ?

En apprenant à bien gérer l'intensité de ses émotions, il est plus facile de rester concentré·e sur les actions importantes et pour prendre de meilleures décisions. Des émotions mal gérées peuvent entraîner des erreurs sur le jeu ou des conflits dans l'équipe.

Quand tu exprimes ce que tu ressens de manière respectueuse, tu peux mieux te faire comprendre. Cela aide à réduire le stress et facilite des interactions positives avec tes coéquipier·ère·s, tes entraîneur·e·s et tes adversaires.

> Nommer les émotions

Faites une pause Les joueurs à tour de rôle énoncent les émotions qui les traversent durant les matchs et les entraînements



SENSIBILISER ET PRÉPARER SES LICENCIÉ.E.S

Objectif : Comprendre et maîtriser ses émotions



EXERCICE : "ZEN TU DEVIENDRAS"



Objectif : Apprendre à se calmer et à se recentrer après une erreur.

Comment : Chaque joueur doit gérer un défi individuel où il doit accomplir une tâche spécifique (double pas, exercice de dribbles...). Si le joueur fait une erreur, l'entraîneur lui donne un « temps mort » de 30 secondes, où il doit prendre une grande respiration (ex. inspirer 4 sec. par le nez, expirer 6 sec. par la bouche), identifier comment il se sent (ex. sensations physiques, émotions), puis reprendre l'exercice en gardant une attitude positive.

Pourquoi : Ce défi enseigne aux jeunes à accepter les erreurs comme une partie naturelle du jeu et à utiliser des stratégies simples pour retrouver leur calme et leur concentration.

EXERCICE : "SILENCIEUX TU SERAS"



Objectif : Favoriser la concentration et la maîtrise de soi.

Comment : Mettez en place un exercice où les joueurs et joueuses doivent atteindre un objectif (ex : faire une série shoot...), mais avec la contrainte de ne pas émettre de bruits excessifs, comme des cris ou des réactions émotionnelles bruyantes, lorsqu'ils réussissent ou manquent leur coup. Si un joueur réagit de manière trop bruyante ou perd son calme, l'équipe doit recommencer.

Pourquoi : Cet exercice enseigne aux joueurs à gérer leurs émotions sans être bruyants ou réactifs. Cela aide à développer la capacité à rester calme et concentré sans se laisser emporter par des émotions désagréables.

EXERCICE : "PATIENT, TU RESTERAS"



Objectif : Apprendre à contrôler son impatience et à gérer sa frustration.

Comment : Pendant l'entraînement, l'entraîneur annonce des pauses ou des interruptions imprévues à des moments stratégiques où une action importante se déroule (ex : contre-attaque rapide). Les joueurs doivent rester calmes et patients, sans montrer de signes d'agacement. L'équipe doit faire preuve de patience et continuer à se concentrer sur l'exercice, même quand la situation est frustrante.

Pourquoi : L'accent sur l'importance de la patience et de la capacité à rester calme dans des moments de frustration, ce qui est essentiel pour maintenir une attitude positive en jeu.

SENSIBILISER ET PRÉPARER SES LICENCIÉ.E.S



Objectif : Comprendre et maîtriser ses émotions

3

POUR ALLER PLUS LOIN

> PROGRAMME "MOI J'EMBARQUE"



Nous vous conseillons l'excellent programme "Moi J'Embarque" réalisé par l'organisme **Sport'Aide** et le club professionnel de hockey québécois des **Canadiens de Montréal**.

Fiches techniques, capsules vidéos, interview de joueurs et d'arbitres, podcasts, BD... pour traiter des thématiques du respect et de la gestion des émotions à retrouver sur leurs sites :

[Site Sport'Aide](#)

[Vidéo YouTube](#)

Une section à destination des **parents** est également disponible [ici](#)

> PLAY INTERNATIONAL (Playdagogie)



Cet **ONG** s'appuie sur le sport pour traiter des sujets sociétaux auprès des enfants, en France et à l'étranger.

Découvrez leurs exercices autour des émotions (non spécifique basket et plutôt adaptés aux enfants de 8 à 12 ans) :

[Télécharger le kit](#)

PARENT OU RÉFÉRENT FAIR-PLAY

Objectif : contribuer à la bonne entente en tribunes



1

QUE DOIT-ON FAIRE ?

Durant les 2 mois du **Défi Fair-Play**, il est demandé aux clubs qui accueillent les matchs de définir son **“parent Fair-Play”**, **pour chaque rencontre et pour chaque catégorie**. Le coach paraît idéal pour “dénicher” ce référent fair-play.

Outre son rôle détaillé ci-contre, le parent fair-play de l'équipe à domicile devra **“recruter” un homologue parmi les parents de l'équipe visiteuse...** et lui expliquer la fonction. *(cf action 3 ci-après)*

Un **respect mutuel** entre **ces deux adultes** est une des clés pour permettre une rencontre et une **atmosphère** entre les spectateurs **enthousiaste** et **saine** !

Pour les **matchs “seniors”**, c'est un **réfèrent Fair-Play** qui sera désigné, sa qualité de parent n'est pas obligatoire, il peut être simple spectateur, bénévole, dirigeant...

2

LES ÉTAPES A RESPECTER

1

Avant la rencontre, l'équipe qui reçoit a **désigné** son **parent fair-play** et, si possible, lui fait arborer un **signe distinctif** (brassard, badge, tour de cou...)

2

Le parent fair-play de l'équipe qui reçoit **“recrute” un parent fair-play dans l'équipe adverse**. Il lui explique son rôle, si possible devant les autres parents.

3

Durant la rencontre, **les parents fair-play** sont vigilants quand aux comportements des spectateurs. Leur rôle :

- apaiser les supporters de sa propre équipe si besoin
- se rapprocher de l'autre parent Fair-Play en cas d'excès identifié pour en discuter
- en dernier ressort, aller voir le délégué de salle si les 2 parents fair-play n'ont pu apaiser les tensions.

Page suivante : quelques clés pour désamorcer une situation

PARENT OU RÉFÉRENT FAIR-PLAY

Objectif : contribuer à la bonne entente en tribunes

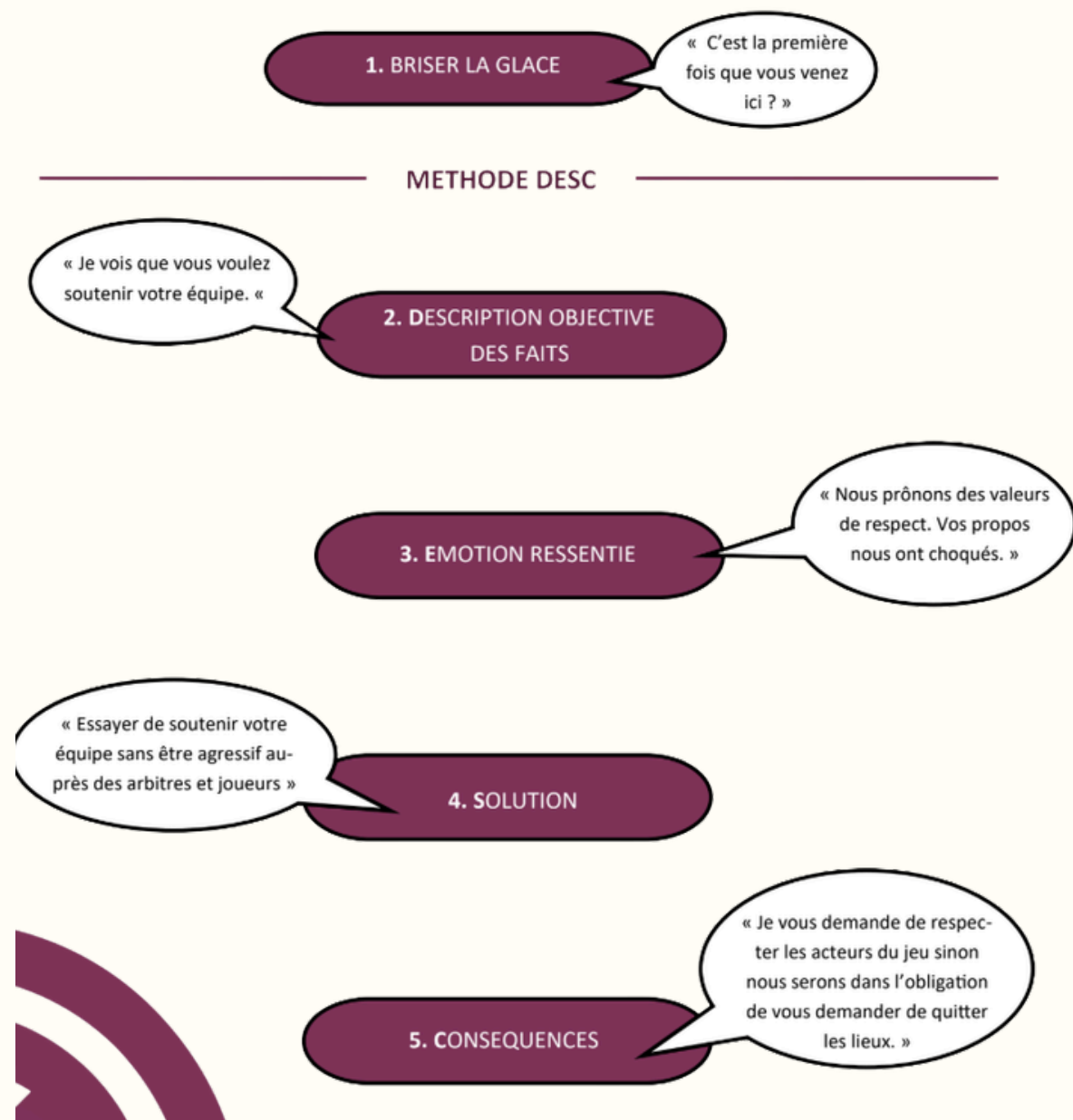


3

COMMENT INTERVENIR EN CAS D'INCIVILITÉS ?

Comment intervenir face à une personne virulente.

Quand une personne commence à être virulente, il est important de porter une attention particulière à son comportement avant que cela dégénère.



Source : Ligue de Basket de Vendée

4

VIDÉO TUTO

Cliquez sur l'image

1 Avant la rencontre, l'équipe à domicile à désigné son parent fair-play, avec si possible, un signe distinctif.



MENER UN PROTOCOLE FAIR-PLAY D'AVANT-MATCH

Objectif : Favoriser les conditions des arbitres et des acteurs de la rencontre

1 QUE DOIT-ON FAIRE ?

Durant les 2 mois du **Défi Fair-Play**, il est demandé aux clubs de mettre en place le **protocole "Fair-Play d'avant match"** pour un **maximum de rencontres** : + de rencontres avec le protocole = + de fair-play = + de convivialité (et + de points) !

Pour cet avant match, adaptez le à l'orga de votre club : coach, parent(s) et/ou délégué de salle peuvent être impliqués ensemble.

2 LE PROTOCOLE FAIR-PLAY D'AVANT-MATCH EN 5 ETAPES

1

Délégué, coach ou parent (...) accueille chaleureusement l'équipe adverse (parents, coach et joueurs) et les arbitres.

En les guidant aux vestiaires, **il ou elle explique les protocoles Fair-Play à venir** dans le cadre du Basket4Change... et en profite pour "recruter" **1 parent fair-play** pour le match. *(cf Action 2)*



2

J'identifie le parent référent Fair-Play domicile et visiteur et je lui fournis si possible un signe distinctif : brassard, tour de cou... *(cf Action 2)*



3

Pendant l'échauffement, j'organise une discussion entre les **arbitres**, les **coachs**, et les **2 capitaines**. **Le discours est adapté au** contexte (jeunes arbitres, enjeu du match vs jeu...).



4

Avant d'aller saluer la table, **les équipes et l'arbitre se réunissent** et **lisent le texte du** protocole Fair-Play face au **public** *(cf texte page suivante)*. Arbitres, joueurs et public applaudissent.



5

Joueurs et arbitres saluent la table. Le coup d'envoi est donné.



MENER UN PROTOCOLE FAIR-PLAY D'AVANT-MATCH

Objectif : Favoriser les conditions des arbitres et des acteurs de la rencontre

3

LE TEXTE DU PROTOCOLE FAIR-PLAY*

Il vous sera transmis en format PDF pour impression sur le groupe Whatsapp des référent.e.s Basket4Change + emails

Le/La Coach équipe domicile	Notre club XXXX s'engage dans la lutte contre la violence et les incivilités sur le terrain et également autour des terrains.
Le/La Coach équipe visiteuse	Nous souhaitons partager avec vous ces valeurs qui sont les nôtres : Solidarité, Respect envers tous les acteurs et droit à l'erreur
Le/La Capitaine équipe domicile	Nous nous engageons à garder une attitude sereine et respectueuse envers l'arbitre, les adversaires, nos partenaires et le public
Le/La Capitaine équipe visiteuse	Nous nous engageons à accepter les décisions, les différences de chacun et les erreurs de tous
L'arbitre	Joueurs (joueuses), coaches, publics et arbitre, tous unis pour un Basket Fair-Play. Bon match à tous.tes

4

VIDÉO TUTO

Cliquez sur l'image



* Source : inspiré du protocole Fair-Play CD Sarthe Basket 72

DEBRIEF D'APRÈS MATCH EQUIPES & ARBITRES



Objectif : Grandir avec des échanges amicaux et constructifs

1

QUE DOIT-ON FAIRE ?

Les **entraîneurs** organisent un **débriefing** dans les minutes qui suivent la rencontre pour permettre à tous les acteurs **de partager leurs ressentis, éviter les ressentiments et se quitter en termes amicaux.**

2

LE DEBRIEFING D'APRÈS MATCH EN 6 ÉTAPES

1

Salutation et regroupement :

Après avoir salué la table et les adversaires, les 2 équipes se retrouvent au milieu du terrain.

2

Le cercle du Fair-Play :

Les équipes et arbitres se mélangent. Un cercle physique est créé et chaque personne doit pouvoir voir tout le monde : joueurs, coachs et arbitres.

3

Tour de remerciements :

Un joueur de l'équipe gagnante commence en remerciant l'autre pour le match (engagement, respect, qualité de jeu). Puis l'autre équipe fait de même.

4

Expression des ressentis :

Chaque équipe peut partager : un point positif (fair-play, attitude, moment du match), éventuellement un point d'amélioration, exprimé avec respect (pas de poulémique ni règlement de compte)

5

Parole aux arbitres :

Les arbitres peuvent : féliciter l'état d'esprit, rappeler un point de règle si utile et encourager les bonnes attitudes observées

6

Clôture collective

On termine par un applaudissement commun et on se souhaite une bonne suite de saison



Durée du débrief : 5 minutes



Lieu du débrief : sur le parquet si possible (sur le terrain ou derrière un panneau) ; dans un des vestiaires si parquet indisponible

DEBRIEF D'APRÈS MATCH EQUIPES & ARBITRES

Objectif : Grandir avec des échanges amicaux et constructifs

VIDÉO TUTO

Cliquez sur l'image

6 Clôture collective :
On termine par un applaudissement commun
et on se souhaite une bonne suite de saison.

