

# Programme de formation CS10 “Basket 3X3”

## INTITULÉ DE LA FORMATION :

Certificat de Spécialité 10 (CS10) – **Découvrir la discipline : basket 3X3**

**DURÉE : 25 heures 30**

**Présentiel : 3 jours (21h)**

**E-learning : 4h30**

## PUBLIC VISÉ :

Cette formation s’adresse aux personnes :

- Investies durablement auprès d’une ou plusieurs équipes en compétitions régionales hors Prénationale.
- Cherchant à accéder à une activité professionnelle accessoire après l’obtention du CQP, d’un diplôme le permettant
- Ne souhaitant pas ou ne pouvant pas s’investir dans une formation longue.
- Étudiants s’investissant auprès d’une équipe, sans ambition professionnelle dans le secteur sportif.
- Apprenant de la formation BPJEPS spécialité « basket » souhaitant compléter leur parcours.

## PRÉREQUIS :

Avoir 16 ans révolus à la date d’entrée en formation.

Être licencié FFBB pour la saison en cours.

Encadrer une équipe en compétition pour la saison en cours.

Être titulaire d’un diplôme PSC1 ou d’un équivalent secourisme en cours de validité.

Avoir l’un des diplômes suivants :

- Diplôme Initiateur (U13/U20 ou Initiateur +), Brevet Fédéral Jeunes ou Adultes.
- Licence 3 STAPS Entraînement avec moyenne obtenue en option basket.
- CAPEPS.
- BPJEPS APT, Sports Collectifs, ou Basket.

## OBJECTIFS :

À l’issue de cette formation, les participants seront capables de :

- Maîtriser les fondamentaux du jeu rapide, du jeu continu, des différentes défenses spécifiques au 3X3.
- Connaître les règles et l'histoire du basket 3X3.
- Créer des situations d'apprentissage adaptées au basket 3X3.
- Organiser une section de basket 3X3 dans son club.

## COMPÉTENCES VISÉES :

- Expliquer les règles, mettre en pratique ces règles en arbitrant et en tenant une table de marque.
- Connaissance des origines et de l'histoire du basket 3X3.
- Aptitude à concevoir des séances d'entraînement en tenant compte des particularités du basket 3X3 et en développant l'autonomie du joueur.
- Maîtrise des stratégies pour gérer le jeu rapide et le jeu continu en attaque et en défense.
- Construire, gérer et animer un tournoi de basket 3X3 en utilisant les outils dédiés et en respectant la culture 3X3.

## CONTENU DE LA FORMATION

### Partie 1 : Faire découvrir la discipline 3X3 (9h00)

- **E-learning 1** : Présentation du basket 3X3 et de son histoire (2h00)  
Découverte de l'histoire du 3x3.  
Création d'un profil de joueur 3X3 sur la plateforme FIBA.  
Découverte des règles du 3X3.
- **Journée 1** : Comprendre le basket et connaître ses outils (7h00)  
Exploration des outils PlayFiba3X3 et EventMaker.  
Déterminer les valeurs du basket 3X3.  
Identification des compétitions.  
Définir et développer l'autonomie du pratiquant.  
Découverte des spécificités du 3X3.

### Partie 2 : Construire et animer une séance de 3X3 (11h30)

- **E-learning 2** : Apprentissage des règles et découverte des aspects techniques (2h30)  
Déterminer les intentions de jeu dans le basket 3x3.
- **Journée 2** : Mise en situation posture entraîneur (7h00)  
Déterminer les intentions de jeu dans le basket 3x3.  
Apports théoriques sur la défense, le jeu rapide, le jeu continu et les check-balls.  
Apprentissage des règles de jeu et mise en situation lors de matchs.

Découverte de situations pédagogiques en lien avec les intentions de jeu.

- **Journée 3** : Réalisation d'un défi terrain (2h00)  
Construction et animation de situations de basket 3X3.

### Partie 3 : Organiser un tournoi 3X3 (05h30)

- **Journée 3** : Techniques de gestion d'un tournoi (3h)  
Identification des aspects administratifs et culturels  
Mise en pratique de la gestion administrative et des inscriptions d'un tournoi
- **Journée 3** : Organisation et animation d'un tournoi (2h30)  
Gestion administrative, gestion des inscriptions, et animation du tournoi

## MODALITÉ PÉDAGOGIQUE

- **Ressources multimédias** : Accès à des modules interactifs, pour introduire des thèmes ou réaliser des évaluations formatives.
- **Conférences et présentations** : Séances pratiques pour travailler les fondamentaux du jeu 3x3 avec des démonstrations et des mises en situation.
- **Ateliers collaboratifs** : Travail en petits groupes pour concevoir des séances d'entraînement et réfléchir sur différentes thématiques en amont de l'intervention.
- **Défis pratiques** : Défis sur le terrain concernant l'arbitrage et sur la mise en place de situations pédagogiques.
- **Projets en équipe** : Organisation de tournois en tenant compte des spécificités du 3X3.
- **Questionnaires de positionnement et d'évaluation des acquis** : Un questionnaire initial sera proposé avant la formation pour évaluer le niveau des participants, ainsi qu'un questionnaire final pour valider les acquis et mesurer la progression des stagiaires.

## MOYENS ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- **Exposés théoriques** : Présentations pour introduire les concepts techniques et culturels du basket 3x3.
- **Études de cas pratiques** : Analyse de situations réelles pour illustrer les spécificités du basket 3X3.
- **Travaux en petits groupes** : Concevoir des séances d'entraînement sur le 3x3, favorisant l'échange de pratiques entre les participants.
- **Démonstrations pratiques** des gestes et mouvements spécifiques en attaque et en défense, avec mise en situation sur le terrain.
- **Présentations PowerPoint** pour illustrer et structurer les concepts théoriques.
- **Vidéos explicatives** illustrant des situations pédagogiques de référence pour aider les participants à comprendre et reproduire les scénarios de jeu.

## MODALITÉS D'ACCESS

**Délais d'accès :** Inscription possible jusqu'à 15 jours avant le début de la formation, sous réserve de places disponibles.

**Modalités d'inscription :** Via la plateforme IFRABB (formulaire en ligne Kalisport)

**Conditions d'accès pour les personnes en situation de handicap :** L'IFRABB s'engage à mettre en œuvre les adaptations nécessaires pour permettre l'accès à la formation aux personnes en situation de handicap. Un référent handicap est à disposition pour accompagner ces démarches. Camille MONTEIRO : [camille.monteiro@aurabasketball.com](mailto:camille.monteiro@aurabasketball.com)

## MODALITÉS D'ÉVALUATION DES ACQUIS

- **Questionnaire de positionnement initial :** Réalisé en ligne avant le début de la formation via Teach Up pour évaluer les compétences initiales.
- **Évaluations formatives :** Exercices pratiques en cours de formation pour valider l'acquisition progressive des compétences.
- **Questionnaire final de validation des acquis :** À la fin de la formation, chaque apprenant devra répondre à un questionnaire en ligne afin de vérifier la maîtrise des notions abordées durant le CS10.
- **Réalisation d'un tournoi final :** À la fin de la formation, le stagiaire doit préparer et organiser un tournoi 3X3.
- **Délivrance du certificat de réalisation :** À la fin de la formation, chaque participant recevra un certificat attestant de sa participation et de ses compétences acquises.

## TARIF DE LA FORMATION

**Coût de la formation :** 15 € TTC par heure de formation.  
Remise possible pour les clubs adhérents.

**Financement :** Possibilité de prise en charge par les dispositifs de formation professionnelle (CPF, OPCO).

## LIEU DE LA FORMATION :

Voir catalogue de formation <https://ifrabb.fr/cs10-encadrer-une-pratique-alternative/>

## DATE DE LA FORMATION :

Voir catalogue de formation <https://ifrabb.fr/cs10-encadrer-une-pratique-alternative/>

## COORDONNÉES :

IFRABB  
Ligue Auvergne-Rhone-Alpes de Basket-ball  
1-3 rue du Colonel Chambonnet 69500 BRON  
09 77 42 36 20 – [ifrabb@gmail.com](mailto:ifrabb@gmail.com)