

Les

EPREUVES

INDIVIDUELLES



dans le Cher

(de 7 à 12 ans)

Travaille-les chez toi et dans ton club pour te qualifier en finale départementale !!!

Tout le détail des épreuves sur : www.cherbasketball.com , rubrique « Manifestations ».



La BASKET d'OR

(pour les 2009-2010)



Quatre épreuves : deux sur le tir, une sur le dribble, une sur la passe.

Tout le détail des épreuves sur : www.cherbasketball.com , rubrique « Manifestations ».

- *La Gâchette* : marquer un max' de paniers en 1 minute.
- *Les 7 tirs* : deux tirs à 1pt, trois tirs à 2pts, un tir à 3 pts, un tir à 5pts. Marquer le + de points possibles !
- *Le Parcours Dribble* : Un slalom & un tir à faire le plus vite possible.
- *Le Ballon Déménageur* : à faire par 2. Transporter très rapidement 5 ballons, les uns après les autres, uniquement en passes.

Pour chaque épreuve, il y a des records (enregistrés depuis 2013) :

	Filles	Garçons
La Gâchette	Chloé NOEL (GC) 26 paniers en 2013	Gabriel VERON (GC) 34 paniers en 2018
Les 7 tirs	Kadidia COULIBALY (CJMBB) 15 points en 2013 Malia MOLEANA (CJMBB) 15 points en 2016	Maximum de 16 points : Kevan SAULZET (BCTV) en 2013 Evan ROUET (BCM) et Justin RIGARDIE (BSB) en 2015 Noé MBENGUE (BCM) en 2016
Le Parcours dribble	Raïssa OTSHOMAMPITA (USV) 19,68 secondes en 2017	Baptiste CHANTEFORT (BCG) 17 secondes en 2013
Le Ballon déménageur	Apolline GODON (GC) 38 secondes en 2014	Gabriel VERON (GC) Ewan JAECK (GC) 32,78 secondes en 2018

Tu penses pouvoir les battre ? Ou essayer de t'en rapprocher ?

Alors, parles-en dans ton club et travaille les épreuves pour espérer te qualifier pour la finale départementale :

Le dimanche 08 Avril 2018 à Bourges

A la fin, tout le monde repartira avec un diplôme ou une médaille de Bronze, d'Argent ou ...d'Or !

Et après ? Les 6 meilleures filles et les 6 meilleurs garçons de la finale départementale seront qualifiés pour la finale régionale :

Le samedi 21 Avril à Gien (45)



Le PANIER d'OR **(pour les 2007-2008)**



Quatre épreuves deux sur le tir, une sur le dribble, une sur la dextérité.

Tout le détail des épreuves sur : www.cherbasketball.com , rubrique « Manifestations ».

■ **Le Tir Navette** : 8 tirs en bordure de raquette (+ tir après rebond si besoin) et 4 lancers-francs.

■ **Le Parcours** : à faire par 2. Un slalom, une passe, un panier marqué et c'est au tour de ton partenaire !

■ **La Dextérité** : avec ton ballon, faire 5 « huit » entre les jambes, 5 tours de taille, 5 tours d'une jambe, 5 tours des jambes serrées, 5 tours de l'autre jambe ! Tu peux facilement t'entraîner chez toi !

■ **Le Papillon** : 10 tirs en course marqués en enchaînant droite et gauche en remontant jusqu'au coin de la raquette.

Pour chaque épreuve, il y a des records (enregistrés depuis 2013) :

	Filles	Garçons
Le Tir Navette	Laura CARAVIELLO (USF) 25 points en 2018	Ilan DELAPORTE (BCM) 29 points en 2017
Le Parcours	Marine GIRARDEL (BSB) Louane COUROUX (USV) 25.69 secondes en 2016	Antoine VERON (GC) Méric LEPOUTRE (GC) 24 secondes en 2018
La Dextérité	Claire CONSTANT (USV) 16,59 secondes en 2016	Noé MBENGUE (BCM) 16 secondes 15 en 2018
Le Papillon	Célia POINTEAU (BSB) 42 secondes en 2017	Tanguy APCHER (BCM) 37,50 secondes en 2013

Tu penses pouvoir les battre ? Ou essayer de t'en rapprocher ?

Alors, parles-en dans ton club et travaille les épreuves pour espérer te qualifier pour la finale départementale :

Le dimanche 08 Avril 2018 à Bourges

A la fin, tout le monde repartira avec un diplôme ou une médaille de Bronze, d'Argent ou ...d'Or !
Et après ? Les 6 meilleures filles et les 6 meilleurs garçons de la finale départementale seront qualifiés pour la finale régionale :

Le samedi 21 Avril à Ardentes (36)

Le CHALLENGE Benjamin(e)s

(pour les 2005-2006)

Quatre épreuves avec un max de tirs mais aussi du dribble, des passes et de la dextérité (tout le détail des épreuves sur : www.cherbasketball.com , rubrique « Manifestations »).

■ **Céline Dumerc** : en 45 secondes, un « huit » entre les jambes et un tir en course à gauche, idem de face et à droite et retour à gauche...

■ **Boris Diaw** : en 45 secondes, un tir en course à gauche, un autre à droite puis une passe dans chacun des 3 cerceaux et retour à gauche...

■ **Sandrine Gruda** : en 45 secondes, un tir à 1pt, quatre tirs à 2pts, deux tirs à 3pts et recommencer ...

■ **Tony Parker** : en 45 secondes, tirer 2 lancers-francs, aller mettre un pied dans le rond central & recommencer...

Pour chaque épreuve, il y a des records (enregistrés depuis 2014) :

	Filles	Garçons
Marine JOHANNES	Marine GIRARDEL (BSB) 16 points en 2018	Mathieu GAUZIN (CJMBB) Killian PIAT (CJMBB) Steven LAMY (CJMBB) 16 points
Boris DIAW	Marine GIRARDEL (BSB) Claire CONSTANT (BSB), Candice ROUANES (BSB) 13 points en 2018	Mathieu GAUZIN (CJMBB), Benjamin COSNIER (CJMBB) Killian PIAT (CJMBB) Steven LAMY (CJMBB) Mathéo ROULET (CJMBB) 14 points
Sandrine GRUDA	Manon LOUREIRO (CJMBB) 17 points en 2018	Nathan MALKI (CJMBB) 21 points en 2014
Evan FOURNIER	Alice BARON (CJMBB) 12 points en 2016	Victor AUDEBERT (CJMBB) 15 points en 2014

Alors, parle-en dans ton club et travaille les épreuves pour espérer te qualifier pour la finale 18 :

Le dimanche 28 janvier 2018 à Bourges

A la fin, tout le monde repartira avec des récompenses.

Et après ? Les 4 meilleures filles et les 4 meilleurs garçons de la finale 18 seront qualifiés pour la finale régionale :

Le dimanche 25 Mars 2018

Et après ? Les 2 vainqueurs du challenge régional seront qualifiés pour la Finale Nationale à l'Accor Hôtel Arena Paris (75) pendant les finales de Coupe de France, le week-end des 22 et 23 avril 2017.

Et après ? Les 2 vainqueurs du challenge national gagneront un voyage aux Etats-Unis pour aller voir un **match NBA** !!!