

# **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](http://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](http://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) :

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

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

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