



Mon carnet J.A.P



LE CARNET DES MINI BASKETTEURS POUR
LES ACCOMPAGNER DANS LA DÉMARCHE
J.A.P

JE JOUE . J'ARBITRE . JE PARTICIPE



SAISON 2025 / 2026

Qui suis-je ?

Dessine ...

Mon nom :

Mon prénom :

Mon âge :

Mon club :

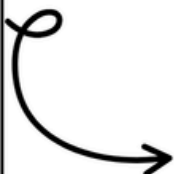
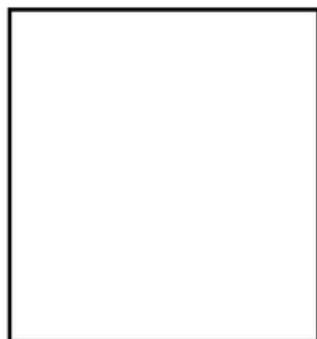
Mon président :

Mon entraîneurs :

Mon/Mes coachs :
.....

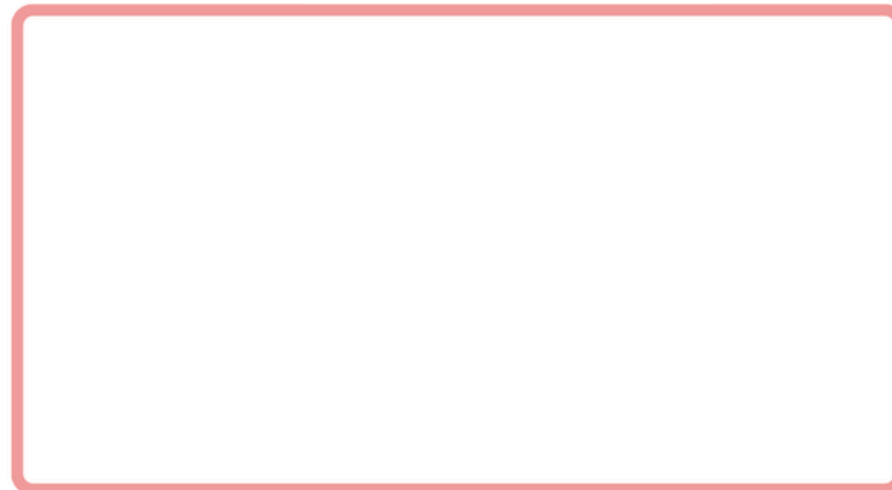
Nombre d'équipes dans mon club :

2 couleurs de mon maillot :

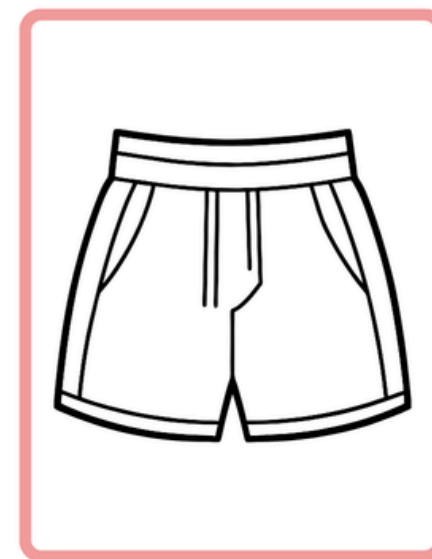


Dessines le logo de ton club

Dessine ton équipe de basket



Dessine ta tenue de basket



Je joue, c'est le **PRINCIPAL**



- **P**rendre du plaisir
- **R**ire avec ses copains, copines
- **I**ntégrer les consignes de l'entraîneur
- **N**e pas s'énerver contre les autres
- **C**orriger ses erreurs
- **I**mpliquer ses camarades dans le jeu
- **P**articiper à la vie de groupe
- **A**cquérir l'esprit d'équipe
- **L'**ESSENTIEL!

J'arbitre, c'est **SIMPLE**



Arbitrer c'est:

- **S**iffler fort
- **I**ndiquer à qui est le ballon (couleur maillots)
- **M**ontrer le sens de l'attaque
- **P**arler pour dire ce qu'on a vu
- **L**imiter les signes
- **E**tre proche de l'action (appréciation)

J'arbitre, c'est SIMPLE



J'arbitre, je pense à :

- Etre près de l'action sans gêner les joueurs
- Siffler fort
- Dire ce que j'ai sifflé
- Dire à qui je redonne la balle et le faire au bon endroit

J'arbitre, c'est SIMPLE

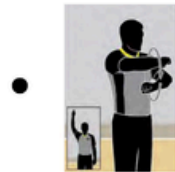


*Les quatre compétences à
acquérir :*

- Siffler les Sorties
- Siffler les reprises de Dribble
- Siffler les Marcher
- Siffler les Contacts dangereux

Relis les mots aux gestes d'arbitrage correspondants

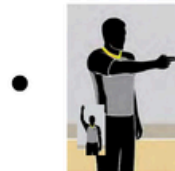
Faute



Sortie



Marcher



Reprise de dribble



Violation



Panier accordé



Pousser



Je Participe, c'est ÉVIDENT



Participer c'est :

- **E**couter / **E**ncourager
- **V**ivre au sein de son équipe et de son club
- **I**ntégrer le groupe
- **D**onner des coups de mains
- **E**mettre des idées
- **N**ouer des contacts
- **T**ester ses compétences

Je Participe, c'est ÉVIDENT



J'organise, je pense à :

- Être disponible au début et à la fin des séances
- Ranger le matériel là où je l'ai pris
- Respecter les règles de vie du club
- Communiquer avec les autres (joueurs, entraîneurs, arbitres...)
- Participer à l'après-match

Grille d'évaluation : Je Joue



LORS DE L'ENTRAINEMENT OU DE MON MATCH :

DATE :

Est ce que j'ai eu la balle ?	    
Est ce que j'ai tiré ?	    
Est ce que j'ai couru / traversé ?	    
Est-ce que j'ai fait des passes vers l'avant ?	    
Est-ce que j'ai pris / attrapé des ballons ?	    
Est-ce que j'ai pris des rebonds ?	    
Est ce que j'ai rattrapé un attaquant ?	    

Grille d'évaluation : J'Arbitre



LORS DE L'ENTRAINEMENT OU DE MON MATCH :

DATE :

OUI

NON

Est ce que j'ai vu des sorties ?		
Est ce que j'ai sifflé des sorties ?		
Est ce que j'ai vu des marchers ?		
Est-ce que j'ai sifflé des marchers ?		
Est-ce que j'ai vu de fautes ?		
Est-ce que j'ai sifflé des fautes ?		
Est ce que j'ai vu des reprises de dribble ?		
Est-ce que j'ai sifflé des reprises de dribble ?		
Est-ce que j'ai couru pendant le match ?		

Grille d'évaluation : Je Participe



LORS D'UN PLATEAU :

DATE :	OUI	NON
Est-ce que j'ai installé le matériel ?		
Est-ce que j'ai fait la table de marque ?		
Est-ce que j'ai arbitré ?		
Est-ce que j'ai checké mes adversaires ?		
Est-ce que j'ai participé au cri d'équipe ?		
Est-ce que j'ai rangé le matériel ?		
Est ce que j'ai eu un comportement fair-play envers mes adversaires ?		
Est-ce que j'ai encouragé mes coéquipiers ?		

A remplir avec mon coach

Les points positifs :

-
-
-

Les points à améliorer :

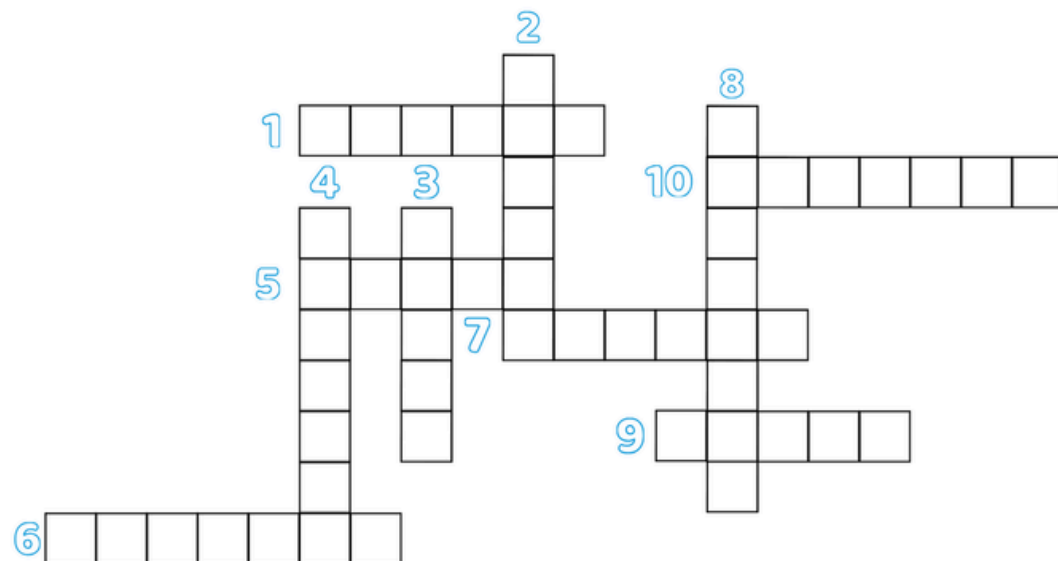
-
-
-

Commentaires :

.....



Remplis cette grille avec les mots correspondant aux définitions ci-dessous.



1 Objet rond utilisé pour jouer

2 Ligne qui délimite le terrain

3 Où sont chronomètres et marqueurs

4 Où l'on reçoit les équipes et parents

5 Personne qui entraîne l'équipe

6 Action de faire rebondir le ballon

7 Groupe de joueurs ensemble

8 Respect et esprit sportif

9 Action d'envoyer la balle à son coéquipier

10 Personne qui fait respecter les règles

Grille d'évaluation : Je Joue



LORS DE L'ENTRAINEMENT OU DE MON MATCH :

Est ce que j'ai eu la balle ?	    
Est ce que j'ai tiré ?	    
Est ce que j'ai couru / traversé ?	    
Est-ce que j'ai fait des passes vers l'avant ?	    
Est-ce que j'ai pris / attrapé des ballons ?	    
Est-ce que j'ai pris des rebonds ?	    
Est ce que j'ai rattrapé un attaquant ?	    

Grille d'évaluation : J'Arbitre



LORS DE L'ENTRAINEMENT OU DE MON MATCH :

DATE :	OUI	NON
Est ce que j'ai vu des sorties ?		
Est ce que j'ai sifflé des sorties ?		
Est ce que j'ai vu des marchers ?		
Est-ce que j'ai sifflé des marchers ?		
Est-ce que j'ai vu de fautes ?		
Est-ce que j'ai sifflé des fautes ?		
Est ce que j'ai vu des reprises de dribble ?		
Est-ce que j'ai sifflé des reprises de dribble ?		
Est-ce que j'ai couru pendant le match ?		

Grille d'évaluation : Je Participe



LORS D'UN PLATEAU :

DATE :	OUI	NON
Est-ce que j'ai installé le matériel ?		
Est-ce que j'ai fait la table de marque ?		
Est-ce que j'ai arbitré ?		
Est-ce que j'ai checké mes adversaires ?		
Est-ce que j'ai participé au cri d'équipe ?		
Est-ce que j'ai rangé le matériel ?		
Est ce que j'ai eu un comportement fair-play envers mes adversaires ?		
Est-ce que j'ai encouragé mes coéquipiers ?		

A remplir avec mon coach

Les points positifs :

-
-
-

Les points à améliorer :

-
-
-

Commentaires :

.....



Raye dans la grille les mots de la liste. Ils peuvent se lire à l'horizontal et à la verticale.

B	X	A	L	L	P	N	M	S	O	R	T	I	E
A	R	D	R	A	A	R	B	I	T	R	E	D	
L	A	T	A	B	L	E	M	M	I	E	S	T	R
L	C	M	A	E	N	H	P	A	P	T	E	R	I
O	H	A	M	B	I	T	T	O	S	T	S	B	
N	E	E	Q	U	I	P	E	C	U	T	A	S	B
S	A	A	M	I	E	L	H	H	U	X	P	I	L
M	A	R	C	H	E	R	B	A	P	L	O	N	E
P	A	S	S	E	Y	Z	D	K	J	H	A	R	S
N	Q	P	A	N	I	E	R	R	S	V	E	U	Q
R	B	F	A	U	T	E	S	L	A	M	C	D	B
T	O	R	D	U	I	K	B	L	E	P	E	A	L
E	Q	M	A	L	P	H	Q	A	Z	E	T	I	R

- Ballon
- Dribble
- Passe
- Panier
- Match
- Équipe
- Tir
- Marcher
- Fautes
- Sortie
- Arbitre
- Table

Grille d'évaluation : Je Joue



LORS DE L'ENTRAINEMENT OU DE MON MATCH :

Est ce que j'ai eu la balle ?	    
Est ce que j'ai tiré ?	    
Est ce que j'ai couru / traversé ?	    
Est-ce que j'ai fait des passes vers l'avant ?	    
Est-ce que j'ai pris / attrapé des ballons ?	    
Est-ce que j'ai pris des rebonds ?	    
Est ce que j'ai rattrapé un attaquant ?	    

Grille d'évaluation : J'Arbitre



LORS DE L'ENTRAINEMENT OU DE MON MATCH :

DATE :

OUI

NON

Est ce que j'ai vu des sorties ?		
Est ce que j'ai sifflé des sorties ?		
Est ce que j'ai vu des marchers ?		
Est-ce que j'ai sifflé des marchers ?		
Est-ce que j'ai vu de fautes ?		
Est-ce que j'ai sifflé des fautes ?		
Est ce que j'ai vu des reprises de dribble ?		
Est-ce que j'ai sifflé des reprises de dribble ?		
Est-ce que j'ai couru pendant le match ?		

Grille d'évaluation : Je Participe



LORS D'UN PLATEAU :

DATE :

OUI

NON

Est-ce que j'ai installé le matériel ?		
Est-ce que j'ai fait la table de marque ?		
Est-ce que j'ai arbitré ?		
Est-ce que j'ai checké mes adversaires ?		
Est-ce que j'ai participé au cri d'équipe ?		
Est-ce que j'ai rangé le matériel ?		
Est ce que j'ai eu un comportement fair-play envers mes adversaires ?		
Est-ce que j'ai encouragé mes coéquipiers ?		

A remplir avec mon coach

Les points positifs :

-
-
-

Les points à améliorer :

-
-
-

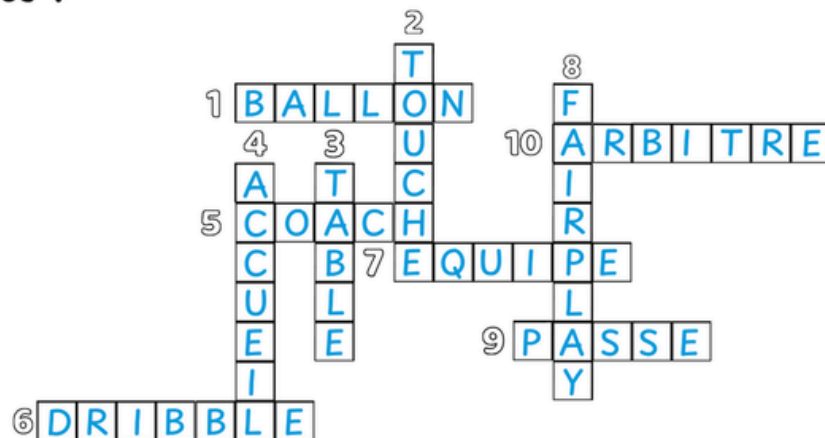
Commentaires :

.....
.....
.....
.....
.....



Solutions jeux

Mots croisés :



- 1 Objet rond utilisé pour jouer : **Ballon**
- 2 Ligne qui délimite le terrain : **Touche**
- 3 Où sont chronomètres et marqueurs : **Table**
- 4 Action de recevoir et guider les joueurs et parents : **Accueil**
- 5 Personne qui entraîne l'équipe : **Coach**
- 6 Action de faire rebondir le ballon : **Dribble**
- 7 Groupe de joueurs ensemble : **Équipe**
- 8 Respect et esprit sportif : **Fairplay**
- 9 Action d'envoyer la balle à son coéquipier : **Passe**
- 10 Personne qui fait respecter les règles : **Arbitre**

Mots cachés :



Solutions jeux

Trouve la bonne image :

Faute

Sortie

Marcher

Reprise de dribble

Violation

Panier accordé

Pousser



Les ressources

> FFBB : www.ffbb.com

> Application J.A.P

> Exercice FFBB J.A.P



P.26

Contacts



MAGALY COLINDRE

Élue membre pôle mini et jeunesse



ANTONIN HENRY

Membre pôle mini et jeunesse



FLAVIE CHAILLOT

Conseillère Territoriale Arbitrage

fchaillot@basket35.org

