

# Règlements Para Basket Adapté 3x3

## JOUEUR PEUT :

- DRIBBLER
- FAIRE 2 PAS AVEC LE BALLON SANS DRIBBLER
- DÉFENDRE SANS CONTACT EXCESSIF

## Demi-terrain : 3x3

- Format : Demi-terrain (un seul panier).
- Dimensions : Environ 15 mètres (largeur) sur 11 mètres (longueur).
- Panier : Hauteur standard de 3,05 mètres.
- Ligne des 2 points : Identique au 5x5, située à 6,75 mètres. (Tirs à 2 pts au-delà, 1 pt en-dessous).
- Lancer Franc : Ligne située à 5,80 mètres.
- Raquette : Identique à celle du 5x5.

**Le para-basket adapté utilise le ballon officiel 3x3.**



## RÈGLEMENTS 3X3 ABC (U16 MIXTE / U21 MASCULIN & FÉMININ / ADULTES FÉMININ ET MASCULIN)

**Pendant une rencontre, le nombre de joueur classifié AB sur le terrain est de 1 au minimum.**

- **Composition** : 5 joueur(se)s soit trois 3 sur le terrain et 2 remplaçant(e)s maximum.

Un minimum de 3 joueur(se)s doit être présent(e) pour débiter le match.

**Remplacements** : ILLIMITÉ ET À CHAQUE ARRÊT DE JEU.

## OFFICIELS DE MATCH

Composition : 1 arbitre et 2 marqueurs-chronomètres.

## PHASES DE JEU

**ÉCHAUFFEMENT** : MÊME PANIER ET EN MÊME TEMPS

**AVANT MATCH** :

- Tirage au sort : Pile ou face pour choisir l'attaque ou la défense de la première phase.
- Équipes : 3 joueurs par équipe sur le terrain au début du match.

**STRUCTURE DU MATCH** :

- **4 phases de jeu de 2'30"** (jeu effectif). Chaque phase est dédiée à un rôle spécifique (attaque ou défense) pour chaque équipe.

**PAUSES** : 1 MIN ENTRE CHAQUE PHASE (INVERSION DES RÔLES).  
**PAS DE MI-TEMPS.**

**ALTERNANCE DES PHASES** :

- 1ère phase de jeu : L'équipe ayant gagné le tirage au sort choisi d'être en phase d'attaque ou de défense.
- L'équipe adverse est en phase non choisie par l'équipe ayant gagné le tirage au sort.

## SCORE

1 point : Panier marqué à l'intérieur de la ligne à 2 points.

2 points : Panier marqué à l'extérieur de la ligne à 2 points.

1 point : Lancer-franc réussi.

- Le chrono est arrêtée sur décision de l'arbitre (faute, temps mort, etc.).
- **Chronomètre** : Pas de chronomètre des 12 secondes (dû aux phases d'attaque/défense définies).
- **Vainqueur** : Équipe avec le plus de points cumulés en phases d'attaque.
- **Fin du match** : Se joue intégralement sur les 4 phases (pas de score cible comme les 21 points en BCDE).
- **Égalité** : Jusqu'à deux prolongations de 3 minutes (1'30" Attaque + 1'30" Défense). Si l'égalité persiste, Mort Subite aux Lancers Francs (par rotation des joueurs).

Type de Faute	Seuil	Sanction/Conséquence	Précisions
Faute Individuelle	4 fautes (ou 3 si 5 matchs/jour)	Le joueur doit quitter le terrain définitivement.	-
Faute d'Équipe	6 fautes (ou 5 si 5 matchs/jour)	L'équipe est en situation de "faute d'équipe".	Entraîne des lancers francs sur les fautes générales (voir ci-dessous).
Faute sur Tireur	-	1 LF (intérieur 3 pts) ou 2 LF (extérieur 3 pts).	Si le panier est marqué malgré la faute, 1 LF est accordé.
Fautes Générales	Équipe en situation de faute d'équipe.	1 LF (pour faute commise hors action de tir).	-
Sanctions Spécifiques	7e, 8e, 9e faute d'équipe	2 Lancers Francs (LF)	6e, 7e, 8e si 5 matchs/jour
Sanctions Max	10 fautes d'équipes et suivantes, fautes antisportives/techniques	2 Lancers Francs (LF)	(9e et suivantes si 5 matchs/jour)
Possession après LF	Toutes les situations de LF et fautes (y compris antisportives/techniques)	Le ballon revient à l'équipe qui était en phase d'attaque au moment de la faute, avec remise en jeu derrière l'arc des 2 points.( Ligne à 3 points en 5X5 )	-

Catégorie	Règle Clé	Tolérances / Spécificités
Chrono de Possession	Pas de chronomètre des 12 secondes.	La règle des 5 secondes (remise en jeu, possession serrée) est appliquée avec l'appréciation de l'arbitre (favoriser la fluidité).
Règle des 3 secondes	Appliquée dans la raquette.	Tolérance pouvant aller jusqu'à 5 secondes.
Marcher	Tolérance pour les marchers : jusqu'à 3 appuis.	-
Autres Violations	Reprise de dribble / ballon tenu à deux mains.	Tolérées, tant qu'il n'y a pas d'avantage significatif.
Après Panier/Rebond/Faute	L'équipe en phase d'attaque reprend systématiquement la possession.	La remise en jeu s'effectue derrière l'arc des 3 points. Pas de règle de "retour derrière la ligne" pour l'équipe en défense.
Entre-Deux	Le ballon revient à l'équipe en phase d'attaque.	Remise en jeu derrière l'arc des 3 points.

## **CHANGEMENTS, TEMPS MORTS & COACHS**

Changements : Lorsqu'il y a un coup de sifflet (panier, faute, temps mort, etc.).

Temps Morts : 1 temps mort d'une minute est autorisé par coach sur l'ensemble du match.

Aucun temps mort en prolongation.

Coachs : 1 coach debout maximum. Possibilité d'en avoir 2 maximum. Le banc doit être placé derrière la ligne médiane.

# Règlements 3x3 BCDE (U16 ; U21 Féminin/Masculin ; Adultes Féminin/Masculin)

## TERRAIN & ÉQUIPES

- Terrain : 15m x 11m (ou demi-terrain classique) avec un 1 panier.
- Ballon : Taille 6 pour toutes les catégories.
- Équipes : 5 joueurs au total (3 sur le terrain + 2 remplaçants).

**Durée : 1 seule période de 10 minutes.**

- Le chrono est arrêtée lors des coups de sifflets.
- Victoire anticipée : La première équipe atteignant 21 points ou plus gagne le match immédiatement (règle non applicable en prolongation).
- Égalité (Prolongation) : Après une pause de 1 minute, la première équipe qui marque 2 points gagne le match.

## SCORE

- 1 point : Panier marqué à l'intérieur de la ligne à 2 points. ( la ligne à 3 points du 5X5 )
- 2 points : Panier marqué à l'extérieur de la ligne à 2 points. ( la ligne à 3 points du 5X5 )
- 1 point : Lancer-franc réussi.

**Officiels : 1 arbitre et 2 marqueurs-chronométrateurs**  
(possibilité de 2 arbitres).

**Départ : Tirage à pile ou face pour déterminer la possession initiale. : Une pièce ou alors un chifoumi**  
( pierre/feuille/ciseau )

## FAUTES

Type de Faute	Seuil / Contexte	Sanction
Individuelle	4 fautes	Le joueur doit quitter le terrain définitivement.
Faute d'Équipe	6 fautes	L'équipe entre en situation de faute d'équipe (pénalité).
Faute sur Tireur	Intérieur de la ligne à 2 points ( 3pts sur du terrain 5x5).	1 lancer franc (LF).
Faute sur Tireur	Extérieur de la ligne à 2 points ( 3pts sur du terrain 5x5).	2 lancers francs (LF).
Faute + Panier marqué	En action de tir réussi	1 lancer franc (LF) additionnel.
Fautes Générales	Équipe en faute d'équipe (hors action de tir)	1 lancer franc (LF).
7e, 8e, 9e fautes	Fautes d'équipe	2 Lancers Francs (LF).
10ème fautes et + / Fautes Anti-Sportives / Techniques	Fautes d'équipe	2 Lancers Francs (LF) suivis de la possession du ballon.



Situation	Reprise du Jeu	Règle Clé
Après un panier réussi (ou un 2e LF réussi)	L'équipe adverse reprend le jeu sous le panier (à l'intérieur du terrain) et doit ressortir derrière l'arc des 2 points ( 3pts sur du terrain 5x5) (par dribble ou passe).	La défense ne peut pas jouer le ballon dans la zone de non-charge sous le panier.
Rebond offensif	L'attaque peut continuer sans ressortir derrière l'arc.	-
Rebond défensif / Interception	La défense doit renvoyer le ballon derrière la ligne de 2 points ( 3pts sur du terrain 5x5).(par dribble ou passe) avant d'attaquer.	-
Entre-Deux	Le ballon est remis à l'équipe défensive.	-
Définition "derrière la ligne"	Aucun pied du joueur ne doit être à l'intérieur ou sur la ligne de 2 points ( 3pts sur du terrain 5x5).	-

## • Chronomètre des 12 secondes :

Si disponible : L'équipe offensive a 12 secondes pour tirer.

## CHANGEMENTS, TEMPS MORTS & COACHS

- **Changements** : Le coach peut effectuer 1 changement lorsque le ballon est arrêté (après un panier, une faute, ou sur un dernier lancer franc réussi).
- **Temps Mort** : Le coach dispose d'un temps mort d'une minute à demander lorsque le ballon est mort.
- **Temps Mort Arbitre** : L'arbitre bénéficie de temps morts éducatifs.
- **Coachs** : Doivent se placer derrière la ligne médiane.

# RÈGLEMENT 4X4 ABC (ADULTES MASCULINS)

## TERRAIN & ÉQUIPES

- Terrain : Standard (28m x 15m), jeu sur un seul panier.
- Ballon : Taille 6.
- Composition : 4 joueurs sur le terrain + max 4 remplaçants.
- Classification (règle ABC) : Minimum 2 joueurs classifiés AB doivent être sur le terrain.

## SCORE & FAUTES

- Pointage : 2 points (intérieur 3 pts), 3 points (extérieur 3 pts), 1 point (lancer-franc).
- Note : La ligne de 3 points est utilisée pour les tirs à 3 points.
- Vainqueur : L'équipe avec le plus de points.
- Fautes Individuelles : Exclusion après avoir atteint le seuil défini (selon le tableau des scénarios de match).
- Fautes d'Équipe : Pénalité (2 LF) après avoir atteint le seuil défini par période.

Règle	Durée	Tolérances / Notes
24 secondes	24 secondes pour tirer.	Tolérance jusqu'à 30 secondes (à l'appréciation de l'arbitre).
Rebond Offensif	Remise à 14 secondes.	-
3 secondes (raquette)	Appliquée.	Tolérance jusqu'à 5 secondes.
8 secondes	Non applicable.	-
Retour en Zone	Non sanctionné.	-
	Tolérance jusqu'à 7 secondes.	

## REPRISE DU JEU

- Après Panier : Remise en jeu par l'équipe encaissant le panier, depuis la ligne de fond.
- Entre-Deux : Géré par la règle de la possession alternée (flèche de possession), sauf pour l'entre-deux initial
- (saut au centre du terrain).

## OFFICIELS & COACHS

- **Officiels** : Deux (2) arbitres + deux (2) officiels à la table.
- Remplacements : Illimités, à chaque arrêt de jeu
- (ballon arrêté).
- **Temps Morts** : Nombre et gestion selon le tableau des scénarios. Arbitre dispose de temps mort éducatif (1 min).
- **Coachs** : Doivent rester dans la zone de banc
- (entre ligne médiane et ligne de fond).

## DÉBUT DE MATCH & STRUCTURE

- Échauffement : Simultané sur demi-terrain respectif.
- Départ : Le match commence par un entre-deux au centre du terrain (le vainqueur a la première possession).
- Effectif : Le match doit débiter avec 4 joueurs de chaque équipe sur le terrain, dont le minimum requis de joueurs classifiés AB.
  - 2 points : Panier marqué à l'intérieur de la ligne des 3 points.
  - 3 points : Panier marqué derrière la ligne des 3 points.
  - 1 point : Lancer franc réussi (tolérance si le tireur mord légèrement la ligne).

## Vainqueur & Fautes

- Vainqueur : L'équipe avec le plus de points à la fin du temps réglementaire (ou prolongation).
- Fautes Individuelles : Exclusion après avoir atteint le seuil défini (voir tableau des scénarios).
- Fautes d'Équipe : Pénalité (2 LF) après avoir atteint le seuil défini par période (voir tableau des scénarios).
- Temps Morts : Nombre et gestion définis par le tableau des scénarios. L'arbitre dispose d'un temps mort éducatif d'une minute.

## FAUTES & LANCERS FRANCS (LF)

Situation de Faute		Sanction
Sur un tir réussi		Panier accordé + 1 LF bonus.
Sur un tir raté à 2 points		2 LF accordés.
Sur un tir raté à 3 points		3 LF accordés.
Technique ou Antisportive		2 LF + possession du ballon à l'équipe adverse.

Règle de Temps	Durée / Statut	Tolérance / Note
24 Secondes (Tir)	24 s après possession.	Tolérance possible jusqu'à 30 secondes.
Rebond Offensif	Remise à 14 secondes.	-
8 Secondes (Zone Arrière)	Non applicable.	-
3 Secondes (Raquette)	Appliquée.	Tolérance jusqu'à 5 secondes.
5 Secondes (Remise en jeu, possession)	Appliquée.	À l'appréciation de l'arbitre (favoriser la fluidité).

## **JEU ET VIOLATIONS**

- Après Panier : L'équipe ayant encaissé remet en jeu depuis la ligne de fond.
- Marchers : Tolérance jusqu'à 3 appuis.
- Reprise de Dribble / Ballon tenu : Tolérées, sauf si cela donne un avantage significatif.
- Retour en Zone : Non sanctionné.
- Entre-Deux : Géré par la possession alternée (Flèche de possession).

## **PLACEMENT DU COACH**

- Zone autorisée : Le coach doit rester dans sa zone de banc, située derrière la ligne de touche, entre la ligne médiane et la ligne de fond.

# RÈGLEMENTS 5X5 BCDE (ADULTES MASCULIN)

Élément	Spécification
Terrain de Jeu	Standard (28m x 15m).
Paniers	Deux (2) paniers standards (hauteur 3,05m).
Ballon	Taille 7.
Composition Équipe	Maximum 12 joueurs.
Joueurs sur Terrain	5 joueurs par équipe (minimum 5 pour débiter).
Règle de Classification	Aucune règle spécifique de composition (seule condition : être classifié BC, CD, ou DE).
Remplacements	Illimités, à chaque arrêt de jeu (ballon mort).

## OFFICIELS DE MATCH

- Composition : Arbitres (idéalement deux) et officiels de table (marqueur, chronométrateur).
- Adaptation : Les officiels sont encouragés à adopter une posture pédagogique et explicative.
- Temps Mort : L'arbitre dispose d'un temps mort éducatif pour calmer les acteurs et expliquer une situation.

## DÉBUT & STRUCTURE DU MATCH

- Échauffement : Temps prévu avant le match.
- Départ : Le match commence par un entre-deux au cercle central.
- Structure : Le match se déroule en 4 périodes (quart-temps).
- Pauses : Les temps de pause entre les périodes et la mi-temps sont définis par le tableau récapitulatif du règlement général.

## SCORE

- 1 point : Lancer franc réussi.
- 2 points : Panier marqué à l'intérieur de la ligne des 3 points.
- 3 points : Panier marqué à l'extérieur de la ligne des 3 points.

## TEMPS DE JEU

- **Durée** : La durée de chaque période est définie par le tableau récapitulatif du règlement général. Le chrono est arrêtée lors des ballons morts (fautes, violations, paniers réussis, etc.).
- **Règle des 24 Secondes** : S'applique (délai maximum pour tenter un tir).
- **Règle des 8 Secondes** : S'applique (délai maximum pour faire passer le ballon dans la zone avant).
- **Règle des 5 Secondes** : S'applique (pour les remises en jeu, possessions serrées, etc.).
- **Règle des 3 Secondes** : S'applique dans la raquette.

## Détermination du Gagnant

- **Vainqueur** : L'équipe avec le plus de points à la fin de la 4e période.
- **Égalité (Prolongation)** : Une ou plusieurs prolongations sont jouées (durée et modalités selon le tableau du règlement général).  
L'entre-deux initial de chaque prolongation se fait au cercle central. Les prolongations continuent jusqu'à ce qu'une équipe mène au score à la fin d'une période.

Détail	1 match / jour	2 matchs / jour	3 matchs / jour	4 matchs / jour
Durée du match (décompté)	4 x 10 min	4 x 7 min	4 x 5 min	4 x 4 min
Pause courte (entre 1/2 et 3/4)	2 min	2 min	1 min	1 min
Pause Mi-temps (entre 2/3)	10 min	5 min	3 min	2 min
Durée des Prolongations	5 min	4 min	3 min	2 min

Situation de Faute	Sanction
Fautes Individuelles & d'Équipe	Seuil et nombre définis dans le tableau récapitulatif du règlement général.
Faute sur tir (intérieur 3 pts)	2 LF accordés.
Faute sur tir (extérieur 3 pts)	3 LF accordés.
Panier réussi malgré la faute	Panier accordé + 1 LF supplémentaire.
Fautes Générales (Équipe en faute d'équipe)	2 LF accordés.
Fautes Antisportives/Disqualifiantes	2 LF + possession du ballon à l'équipe adverse.

## JEU ET VIOLATIONS

- Après Panier : Remise en jeu sous le panier par l'équipe qui a concédé le point.
- Après Tir Manqué/Interception : L'équipe qui récupère le ballon (rebond défensif, interception) peut immédiatement lancer la contre-attaque.
- Remise en Jeu : Après un ballon mort (hors panier réussi), la remise en jeu se fait depuis la ligne de touche la plus proche.
- Entre-Deux : Géré par la possession alternée (flèche de possession), sauf pour l'entre-deux initial du match et des prolongations.
- Violations Appliquées : Marcher, Reprise de Dribble/Ballon tenu à deux mains, et Retour en Zone sont sanctionnées.

## TEMPS MORTS

- Temps Morts Coach : Nombre et durée définis par le tableau récapitulatif. Ils doivent être demandés lorsque le ballon est mort.
- Temps Mort Arbitre : L'arbitre dispose de temps morts éducatifs.

## PLACEMENT DU COACH

- Zone de banc : Le coach doit rester derrière la ligne de touche,
- entre la ligne médiane et la ligne de fond.