



Bien choisir SON BALLON DE BASKET

La pratique du basket-ball exige d'avoir un ballon de bonne qualité, adapté à son niveau de jeu. Que ce soit pour une rencontre en plein air ou vos entraînements d'intérieur, le choix du **ballon de basket** permet d'améliorer la qualité du jeu et vos performances sur le long terme.

Nous allons voir en détail dans ce guide les différents critères à prendre en compte pour le choix de votre ballon de basket : la taille selon l'âge et le niveau de pratique ainsi que le lieu de pratique. Que vous soyez un club de basketball, une collectivité, un établissement scolaire ou un particulier ce guide vous permettra de choisir le ballon adapté à votre pratique.

☰ Sommaire

- Bien choisir la taille de son ballon de basket
- Nos conseils pour adapter le ballon au lieu de pratique
- Bien gonfler et entretenir son ballon de basket

🔍 En bref

- 4 tailles adaptées à l'âge du joueur
- Des ballons spécifiques à chaque pratique
- Il est impératif de respecter la pression de gonflage.

Bien choisir la taille de son ballon de basket

La taille est le **premier critère** qui doit guider votre choix. En effet, chaque ballon a **un poids et une circonférence spécifiques**. C'est la raison pour laquelle, il est important de tenir compte de **l'âge des apprenants, ainsi que leur niveau de pratique**.

TAILLE	CIRCONF.	POIDS	CATÉGORIE	ÂGE	GONFLAGE
7	75 à 78 cm	560 à 650 g	Minimes à séniors	+ de 14 ans	de 0,5 à 0,6 bars
6	72 à 74 cm	530 à 550 g	Féminin, minimes à séniors	+ de 14 ans	de 0,5 à 0,6 bars
5	69 à 71 cm	450 à 500 g	Poussins	7 à 13 ans	de 0,5 à 0,6 bars
3	55 à 60 cm	300 à 400 g	Initiation baby-basket	- de 7 ans	de 0,5 à 0,6 bars

Nos conseils pour adapter le ballon au lieu de pratique

Les ballons de basket peuvent être confectionnés dans des matières diverses : le cuir (composite, synthétique), le caoutchouc ou le plastique. Chacun est adapté à une pratique spécifique, en intérieur ou en plein air.



Pour une pratique à l'intérieur

Pour un **ballon de basket d'intérieur**, c'est la qualité des rebonds qui prime. Le jeu étant pratiqué sur un parquet aménagé, le ballon peut être utilisé plus longtemps. **Investir dans un modèle en cuir** demeure la meilleure solution pour optimiser ses performances.



Pour une pratique à l'extérieur

Un **ballon de basket extérieur** doit proposer une résistance plus élevée car les terrains sont souvent aménagés avec du gravier consolidé ou du bitume. Nous vous conseillons un **ballon en caoutchouc** qui résiste mieux aux matières abrasives, tout en permettant d'obtenir des rebonds de qualité pour profiter d'un confort de jeu optimal.



Pour une pratique à l'intérieur et à l'extérieur

Si les entraînements emmènent votre équipe en gymnase et à l'extérieur, choisissez un **ballon en cuir synthétique**. Ce dernier offre une certaine résistance au bitume et des rebonds de grande qualité sur parquet, comme sur l'asphalte.

Bien gonfler et entretenir son ballon de basket



Gonfler un ballon à la bonne pression permet d'avoir un bon rebond ainsi qu'un toucher de balle ni trop mou ni trop dur. La pression de gonflage doit impérativement être respectée car en cas de surgonflage, le ballon risque de subir une déformation irréversible, voir d'éclater !

Pour connaître la pression recommandée pour votre ballon de basket, il faudra regarder au niveau de la valve. Vous devrez ensuite le gonfler avec une **pompe adaptée (avec ou sans manomètre) ou un compresseur à ballon**. Enfin, pour anticiper toutes les situations, n'oubliez pas une **bombe répare ballons** pour prolonger la durée de vie de votre ballon.

Pour éviter de casser ou abîmer la valve du ballon, ne pas oublier d'humidifier vos aiguilles.