



# SANTE ET SECURITE DES ATHLETES

## AFRO TECHNIQUE MAGAZINE N° 66

JUILLET - AOÛT - SEPTEMBRE 2021

### MINI BASKET

ACTIVITÉS LUDIQUES  
D'APPRENTISSAGE DU BASKET-  
BALL

**DR ROLAND KOUAME**  
LE STRAPPING

**NOUREDDINE TABOUBI**  
ORGANISATIONS SPORTIVES &  
TECHNOLOGIES DE  
L'INFORMATION



**FIBA**

Wir Are Basketball



### ZONE 1

- Algérie (ALG)
- Libye (LBA)
- Maroc (MAR)
- Tunisie (TUN)

### ZONE 2

- Cap Vert (CPV)
- Gambie (GAM)
- Guinée (GUI)
- Guinée-Bissau (GBS)
- Mali (MLI)
- Mauritanie (MTN)
- Sénégal (SEN)
- Sierra Leone (SLE)

### ZONE 3

- Bénin (BEN)
- Burkina Faso (BUR)
- Côte d'Ivoire (CIV)
- Ghana (GHA)
- Libéria (LBR)
- Niger (NIG)
- Nigeria (NGR)
- Togo (TOG)

### ZONE 4

- Cameroun (CMR)
- Centrafrique (CAF)
- Tchad (CHA)
- Rép. Dem. du Congo (COD)
- Guinée Equatoriale (EQ)
- Gabon (GAB)
- République du Congo (CGO)
- Sao Tomé & Príncipe (STP)

### ZONE 5

- Burdji (BDJ)
- Egypte (EGY)
- Érythrée (ERI)
- Ethiopie (ETH)
- Kenya (KEN)
- Rwanda (RWA)
- Somalie (SOM)
- Soudan du Sud (SSD)
- Soudan (SUD)
- Tanzanie (TAN)
- Ouganda (UGA)

### ZONE 6

- Angola (ANG)
- Botswana (BOT)
- Lesotho (LES)
- Malawi (MAW)
- Mozambique (MOZ)
- Namibie (NAM)
- Afrique du Sud (RSA)
- Swaziland (SWZ)
- Zambie (ZAM)
- Zimbabwe (ZIM)

### ZONE 7

- Comores (COM)
- Djibouti (DJI)
- Madagascar (MAD)
- Maurice (MRI)
- Seychelles (SEY)



**DIRECTEUR DE PUBLICATION**  
Alphonse Bilé  
**PRÉSIDENT DU CONSEIL MEDIA**  
Abdellatif Hatim  
**RESPONSABLE COMMUNICATION**  
Lamine Badiane  
**REDACTEURS**  
Dr. Roland Kouame, Noureddine Taboubi, Nour Amri, Nasir Salé, Mathurin N'Guessan  
**CREDITS PHOTOS**  
Vianney Thibaut - Pap Amar Ndiaye - Mauro Mvombe - Mohamed Talal  
**COMITE DE LECTEURS**  
Habib Cherif, Mathurin N'Guessan  
**TIRAGE**  
1000 Exemplaires  
**PERIODICITE: TRIMESTRIEL**  
FIBA et FIBA Afrique ne sont nullement responsables pour les opinions exprimées dans les articles. Les Fédérations Nationales et leurs affiliés peuvent reproduire une partie ou le magazine entier pour leur usage interne, mais ne doivent vendre aucune partie ou le magazine entier à un publicateur extérieur sans l'autorisation écrite de la FIBA Afrique. Toute information publiée dans ce magazine est produite à titre de nouvelles uniquement et ne saurait être utilisée pour violer toute disposition légale nationale ou internationale.

**IMPRESSION**  
Le Caire (Egypte)  
Copyright 2020 FIBA - Bureau Régional Afrique



## SOMMAIRE

<b>BON A SAVOIR</b>	4 - 5
<b>SANCTIONS ET VIOLATIONS ANTIDOPAGE</b> Par Fiba.Basketball	
<b>BULLETIN DES ENTRAINEURS</b>	6- 7
<b>COLLOQUE AFRO BASKET YAOUNDE 2021</b> Par JEROME FOURNIER	
<b>MINI-BASKET</b>	8- 13
<b>ACTIVITÉS LUDIQUES D'APPRENTISSAGE DU BASKETBALL</b> Par Fiba.Basketball	
<b>BULLETIN MEDICAL</b>	16 - 19
<b>LE STRAPPING</b> Par Dr Roland Kouamé	
<b>GESTION ADMINISTRATIVE</b>	20 - 23
<b>ORGANISATIONS SPORTIVES &amp; TECHNOLOGIES DE L'INFORMATION</b> Par Noureddine Taboubi	
<b>TRIBUNE LIBRE</b>	24 - 25
<b>SANTE ET SECURITE DES ATHLETES</b> Par Noureddine Taboubi	

## SANCTIONS ET VIOLATIONS ANTIDOPAGE



Les sanctions prises par la FIBA peuvent résulter de :

- Procédures disciplinaires à la suite de violations des règles antidopage ;
- Le non-respect d'un prix BAT ; et,
- Procédures disciplinaires résultant d'un autre comportement

Sous chaque onglet se trouvent les sanctions qui ont été imposées par la FIBA. La FIBA ne publie que les sanctions liées aux suspensions de participation aux Jeux Officiels, l'interdiction de transferts internationaux ou l'enregistrement de nouveaux joueurs, l'interdiction de compétitions internationales ou les suspensions

d'exercice de fonctions officielles. Aucun autre type de sanctions (par exemple, sanctions financières, avertissements, réprimandes, suspensions provisoires) n'est répertorié.

• \* Les activités antidopage de la FIBA visent le respect du Livre 4 des Règlements internes de la FIBA. Le tableau ci-dessus ne répertorie que les sanctions imposées et actuellement en vigueur dans les cas où la FIBA a agi en tant qu'autorité de gestion des résultats. La FIBA ne répertorie pas les sanctions imposées par d'autres organisations antidopage.



Joueur	Nationalité	Substance	Décision	Expiration de la suspension
Abiodun Oluwaseun ADEGOKE	USA	Carboxy-THC	1 an de suspension	28 février 2022
Lucas TISCHER	Brésil	stanozolol	4 ans de suspension	28 mars 2022
Vukota PAVIC	Monténégro	Drostanolone	2 ans de suspension (6 mois avec sursis)	25 avril 2022
Narlyn Tathiana MOSQUERA	Colombie	Oxandandrolone & stanozolol	42 mois de suspension	16 juin 2024

## COLLOQUE AFRO BASKET YAOUNDE 2021



### THEME 1 :

De l'aisance avec le ballon en direction de l'efficacité dans le 1c1 (situation de face up).

- Aisance fondamental avec 2 ballons (pronation et supination)
- Aisance coordination avec 2 ballons (association et dissociation)
- Aisance finition avec 2 ballons (prise d'informations et prises de décision)
- Travail de dissociation des épaules (Dissociation épaule bassin) « casser le playmobile »).
- Travail de 1c1 en face à face avec utilisation du rebond (élasticité musculaire)
- Travail de franchissement et de gestion des trajectoires (1c1 en passant devant l'adversaire).

### THEME 2 :

Traversée de terrain et continuité offensive (principes de jeu) :

Introduction des fondamentaux de l'expression collective du jeu

SPACING TIMING ENCHAINEMENT D' ACTIONS

4 principes

Remplacer

Remplir le coin

Soutenir le coin

Proposer du petit jeu

- 3c0 : Traversée de terrain et agressivité avec ballon
- 4c0 : Traversée de terrain et agressivité avec ballon
- 5c0 : Traversée de terrain et jeu posté.
- 3c3 : Jeu de boxing out et traversée de terrain



### THEME 3 :

#### Défense à Hauteur :

- 5c5 en shell drill.
- Communication : « Balle » « Aide » « Safety ».
- Double projet défensif : contrôler sa joueuse et le ballon.
- 5c5 et shell drill puis en traversée de terrain.

#### Principes fondamentaux :

- 1- Ne pas être franchi dans le 1c1 avec ballon (ne pas donner sa ligne d'épaule)
- 2- Être sur toutes les lignes de passes en gardien de but
- 3- Le safety contrôle le jeu dans le dos (le jeu de back door)
- 4- Être à hauteur dans le jeu d'écran (défendre à hauteur des écrans)
- 5- Contrôler le rebond défensif grâce au jeu de boxing out (utilisation de l'avant bras comme agent régulateur).

# 1. ACTIVITÉS LUDIQUES D'APPRENTISSAGE DU BASKETBALL

## 1.1 DRIBBLER



1. Dribbler au milieu du terrain et répondre à différentes instructions de l'entraîneur (p. ex., changer de vitesse, de direction, marcher à reculons, changer de main, etc.).
2. "Le chat qui dribble" – 3 ou 4 joueurs sont désignés chats. Tout en dribblant, ils essaient de toucher les autres joueurs. Décider du nombre de touches que doivent effectuer les chats, ou appliquer la règle de la statue: les joueurs touchés doivent s'immobiliser et ils sont délivrés quand un coéquipier passe entre leurs jambes. Même exercice, chaque enfant ayant une balle et dribblant.
3. "Le chat qui dribble sur les lignes" – même exercice que "Le chat qui dribble", mais les joueurs ne peuvent courir que sur les lignes. Cet exercice fonctionne bien sur les terrains multi-sport comportant de nombreuses lignes.
4. "Le gang des chats dribbleurs" – même jeu que "Le chat qui dribble", mais chaque joueur touché rejoint le

- groupe des chats.
5. Dribbler avec deux balles, sur place puis en mouvement.
6. "Jeu de la statue" – chaque joueur a une balle et ils dribblent au milieu du terrain. Au signal de l'entraîneur, ils doivent s'arrêter (ceux qui ne s'arrêtent pas perdent un point). L'entraîneur peut imposer la façon de s'arrêter: arrêt simultané (un temps), Les joueurs qui se trompent d'arrêt perdent un point.
7. "Le jeu des croisements" – les joueurs dribblent en suivant les lignes du terrain et quand ils rencontrent un autre enfant, ils doivent changer de main, faire demi-tour ou changer de direction.
8. "Le jeu du marteau-piqueur" – un joueur désigné leader dribble comme un marteau-piqueur (haut, bas, lentement, vite). Tous les autres joueurs l'imitent.

9. "Le jeu de la voiture" – chaque joueur est muni d'une balle et se tient dans la raquette ou le rond central. Les joueurs dribblent en suivant les instructions de l'entraîneur:

- "Démarrez la voiture!" – dribbler sur place;
- "Première!" – dribbler en marchant;
- "Seconde!" – dribbler en trotinant;
- "Vitesse maximum!" – dribbler en courant;
- "Marche arrière" – dribbler à reculons;
- "Feu rouge!" – s'arrêter en continuant de dribbler;
- "Feu vert!" – repartir en dribblant;
- "Gauche! Droite!" – changer de direction et de main;
- "Retour au garage" – retourner le plus vite possible à l'endroit de départ en dribblant.

10. "La queue du loup" – chaque enfant glisse un bout de tissu dans l'arrière de son short, en le laissant dépasser suffisamment pour qu'il puisse être attrapé par les autres. Les enfants portant les foulards dribblent et s'enfuient sur le terrain (adapter

la taille du terrain au nombre de joueurs). Un joueur sans foulard dribble sur le terrain, et dans un certain laps de temps il essaie d'attraper les foulards des autres joueurs. Le joueur qui attrape le plus de foulards gagne.

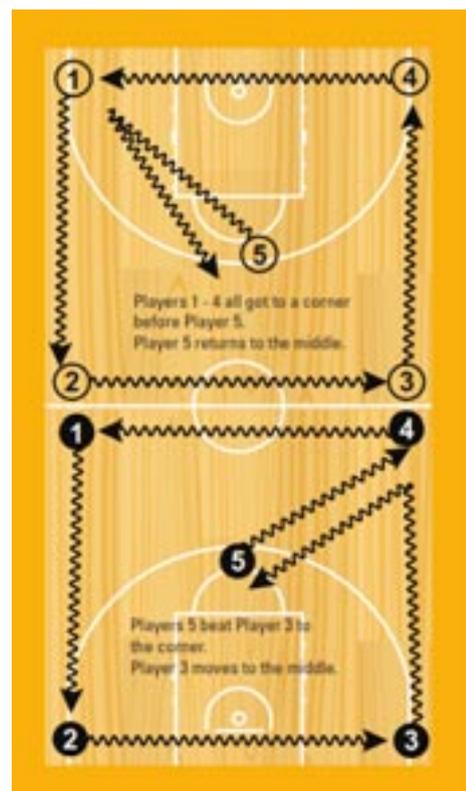
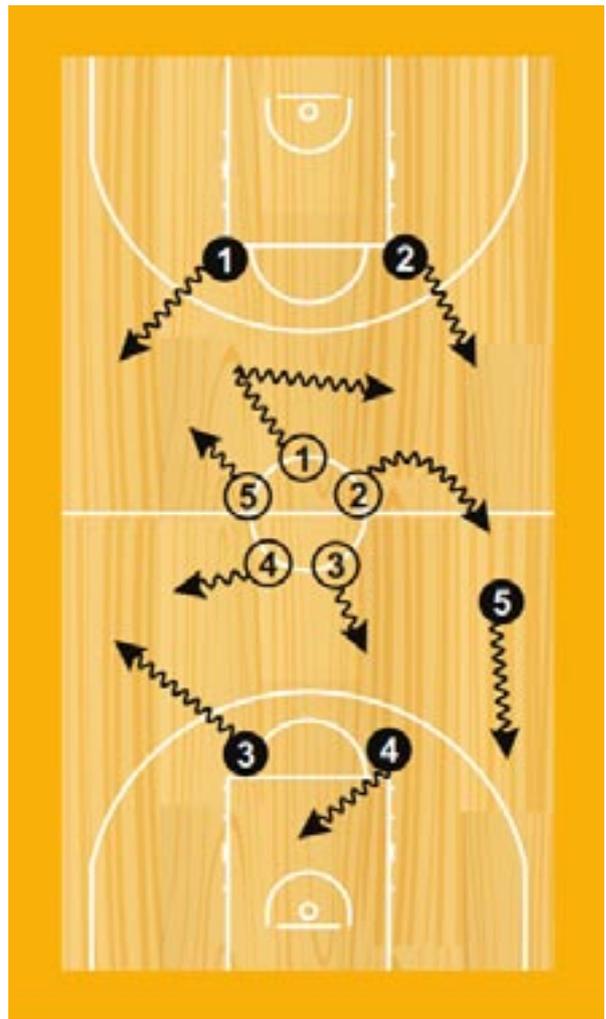
11. On dribble librement sur le terrain et, à un signal, on s'arrête et on se retourne vers l'anneau, les lignes latérales, les lignes de fond (selon les instructions de l'entraîneur). L'entraîneur peut indiquer quel pied doit être le pied de pivot, et dans quel direction pivoter, avant ou arrière.

12. "Le jeu du chat et de la souris" – diviser les joueurs en deux équipes et chacun a une balle. L'équipe des "chats" est dans le cercle central, l'équipe des "souris" s'éparpille sur le terrain. Au signal de l'entraîneur, les chats dribblent et doivent essayer de toucher les souris. Les souris touchées s'arrêtent et s'assoient par terre. Le chat qui parvient à toucher le plus de souris dans un temps donné gagne.

13. "Le jeu des quatre coins" – 4 joueurs se tiennent à chaque coin du demi-terrain, une balle chacun. Un joueur se tient au milieu. Au signal de l'entraîneur, chaque joueur de coin sprinte vers le coin voisin

(dans le sens des aiguilles d'une montre ou dans le sens inverse, suivant l'instruction de l'entraîneur). Le joueur qui est au milieu essaie

d'occuper un coin libre avant qu'un autre joueur l'atteigne. S'il y arrive, il prend la place du joueur de coin qui le remplace au milieu. Ce jeu peut être pratiqué sans dribbler, en courant simplement.



14- "Le jeu du pêcheur" – un joueur (le "pêcheur") se tient sur la ligne médiane, les autres joueurs (les "poissons") sont sur la ligne de fond. Au signal de l'entraîneur, les poissons dribblent et doivent rejoindre la ligne de fond, sans se faire toucher par le pêcheur. Un poisson touché se transforme en pêcheur.

15. Une variante du jeu des quatre coins: le joueur au milieu doit toucher l'un des joueurs de coin avant qu'il atteigne le nouveau coin. Les joueurs touchés s'immobilisent. Ils sont délivrés quand un autre joueur de coin les touche et peuvent alors tenter de rejoindre un coin en dribblant. Cette variante fonctionne bien avec au moins 9 joueurs.

16. "Le loup et l'agneau" – chaque joueur a une balle. Un joueur (le "loup") se tient dans le cercle central. Les autres (les "agneaux") sont dans une des raquettes. Lorsque l'entraîneur dit "Le loup n'est pas là", les agneaux peuvent bouger librement sur le terrain (ils ne peuvent pas rester dans la raquette).

Le loup peut aussi se déplacer, mais ne peut pas toucher les agneaux. Lorsque l'entraîneur dit "Voici le loup", le loup peut toucher les agneaux qui sont hors des cercles (les agneaux sont à l'abri dans les cercles). Les agneaux touchés hors des cercles deviennent des loups et le jeu continue.

Variante: jeu de chat simple. Le joueur "qui y est" doit toucher autant d'enfants que possible dans le délai imparti (p. ex., une minute).

17. "1-2-3 soleil!" – chaque joueur a une balle. Les joueurs forment une ligne derrière la ligne de fond et un joueur se place au milieu du terrain. Ce dernier, de dos aux autres joueurs, crie "1, 2, 3 soleil!". À "1", les joueurs avancent en dribblant vers la ligne médiane. À "soleil", le joueur au niveau de la ligne médiane se retourne et tout autre joueur qu'il surprend en train de dribbler est renvoyé à la ligne de fond. Le premier à atteindre la ligne centrale sans être vu gagne le jeu.

Le joueur au milieu peut compter aussi vite qu'il le souhaite, il doit simplement énoncer chaque chiffre distinctement.

18. "Le jeu du signal" – les joueurs, chacun avec une balle, forment une ligne face à l'entraîneur. Au signal, ils dribblent dans la direction indiquée par l'entraîneur.

19. "Course de relais en dribblant" – il existe plusieurs types de relais (vers l'avant, en avant et en arrière) sans la balle (courir, sauter) ou en dribblant, avec une balle chacun ou une par équipe. Au signal de l'entraîneur, le premier de la file démarre et suit un parcours (p. ex., course autour d'obstacles, le long de certaines lignes, etc.). Le joueur revient au point de départ, touche la balle du deuxième de la file, et le jeu continue. L'équipe qui arrive la première à la fin du circuit gagne. "Le jeu du pêcheur" – un joueur (le "pêcheur") se tient sur la ligne médiane, les autres joueurs (les "poissons") sont sur la ligne de fond. Au signal de l'entraîneur, les poissons dribblent et doivent rejoindre la ligne de fond, sans se faire toucher par le pêcheur. Un poisson touché se transforme en pêcheur.

15. Une variante du jeu des quatre coins: le joueur au milieu doit toucher l'un des joueurs de coin avant qu'il atteigne le nouveau

coin. Les joueurs touchés s'immobilisent. Ils sont délivrés quand un autre joueur de coin les touche et peuvent alors tenter de rejoindre un coin en dribblant. Cette variante fonctionne bien avec au moins 9 joueurs.

16. "Le loup et l'agneau" – chaque joueur a une balle. Un joueur (le "loup") se tient dans le cercle central. Les autres (les "agneaux") sont dans une des raquettes. Lorsque l'entraîneur dit "Le loup n'est pas là", les agneaux peuvent bouger librement sur le terrain (ils ne peuvent pas rester dans la raquette). Le loup peut aussi se déplacer, mais ne peut pas toucher les agneaux. Lorsque l'entraîneur dit "Voici le loup", le loup peut toucher les agneaux qui sont hors des cercles (les agneaux sont à l'abri dans les cercles). Les agneaux touchés hors des cercles deviennent des loups et le jeu continue.

Variante: jeu de chat simple. Le joueur "qui y est" doit toucher autant d'enfants que possible dans le délai imparti (p. ex., une minute).

17. "1-2-3 soleil!" – chaque joueur a une balle. Les joueurs forment une ligne derrière la ligne de fond et un joueur se place au milieu du terrain. Ce dernier, de dos aux autres joueurs, crie "1, 2, 3 soleil!". À "1", les joueurs avancent en dribblant vers la ligne médiane.

À "soleil", le joueur au niveau de la ligne médiane se retourne et tout autre joueur qu'il surprend en train de dribbler est renvoyé à la ligne de fond. Le premier à atteindre la ligne centrale sans être vu gagne le jeu. Le joueur au milieu peut compter aussi vite qu'il le souhaite, il doit simplement énoncer chaque chiffre distinctement.

18. "Le jeu du signal" – les joueurs, chacun avec une balle, forment une ligne face à l'entraîneur. Au signal, ils dribblent dans la direction indiquée par l'entraîneur.

19. "Course de relais en dribblant" – il existe plusieurs types de relais (vers l'avant, en avant et en arrière) sans la balle (courir, sauter) ou en dribblant, avec une balle chacun ou une par équipe. Au signal de l'entraîneur, le premier de la file démarre et suit un parcours (p. ex.,

course autour d'obstacles, le long de certaines lignes, etc.).

Le joueur revient au point de départ, touche la balle du deuxième de la file, et le jeu continue. L'équipe qui arrive la première à la fin du circuit gagne.

20. "Course de relais avec des plots" – les joueurs sont répartis en deux équipes, avec une balle par équipe. Au signal de l'entraîneur, le premier de chaque colonne part en dribblant d'une main, et en essayant de faire tomber les plots de l'autre main. Il revient ensuite le plus vite possible à son point de départ, toujours en dribble, et passe le relais au suivant.

Le relayeur suivant part en dribblant d'une main et de l'autre, il doit rétablir tous les plots renversés par son coéquipier (il ne peut pas passer le relais s'il n'a pas relevé tous les plots).

21. Dribbler en suivant le périmètre du terrain et changer de direction, de vitesse, de main, selon les instructions de l'entraîneur.

22. Chaque joueur a une balle et dribble autour du terrain. Dès qu'il croise un autre joueur, il échange sa balle avec celui-ci et poursuit son dribble avec la nouvelle balle. Il n'y a pas de transfert direct de balle, chacun reprend directement le dribble de l'autre. Même exercice, en dribblant avec deux balles. Même exercice, sous forme de relais opposant deux ou plusieurs équipes.

23. "Jeu de balle en équilibre" – chaque joueur tient une balle et tente de maintenir une deuxième balle en équilibre sur la pre-

mière. Une fois qu'ils ont réussi, ils laissent tomber la balle du dessous, et tentent cette fois de rattraper celle-ci avec la balle du dessus, qu'ils ont à présent en main. Au début, le joueur peut avoir droit à un rebond avant d'attraper la deuxième balle, mais à mesure qu'il progresse il doit essayer de l'attraper avant qu'elle touche le sol.

24. Placer les joueurs par groupes de 3 à 5 le long de la ligne de fond. Placer des plots au niveau des deux lignes de lancer franc et au milieu du terrain (d'autres plots peuvent être placés ailleurs si besoin). Au signal de l'entraîneur, le premier joueur de chaque groupe part en dribblant. À chaque borne, il doit changer de technique:

- changer de main;
- dribbler à reculons;
- changer de vitesse;
- s'arrêter en un temps;
- dribbler à reculons, changer de main et dribbler en avançant;
- changer de direction.



## 2.1 TIRER



*Avec les joueurs de mini-basket, les entraîneurs ne doivent pas se focaliser sur la technique que les joueurs mettent en œuvre pour tenter un tir.*

Le plaisir est plus important que la forme L'entraîneur veillera :

- à ce que le joueur s'arrête; et
- à ce qu'il soit en position stable avant de tirer.

Variation des cibles

Un grand nombre d'exercices permettent de s'entraîner au tir, et beaucoup d'entre eux se font sans panier. Pour augmenter le sentiment de réussite du joueur, l'entraîneur essaiera de varier les exercices et les types de cible. Par exemple, toucher le filet avec la balle peut rapporter un point dans le cadre de certains exercices. Si possible, on utilisera des paniers moins hauts et une balle de plus petite taille (3 ou 5) pour les jeunes joueurs. Il est préférable que les cibles soient au-dessus des joueurs, pour les amener à développer l'aptitude à tirer haut. Ceci peut, par exemple, être effectué en faisant asseoir les joueurs et les faire tirer dans une corbeille placée sur un banc. Le tir à hauteur de joueur permet de pratiquer les passes, mais il n'encourage pas les joueurs à tirer haut!

Se rapprocher du panier. Les enfants adorent tirer à 3 points, même si cela peut nuire à leur technique. L'entraîneur veillera donc à ce que les joueurs tirent depuis à raquette, tant qu'ils n'ont

pas la puissance requise pour tirer de plus loin.

Voici quelques exemples d'activités ludiques :

1. Lancer des balles de dimensions et de poids différents (balles de tennis, balles de taille 3 et 5, balles de volley ou de foot) dans des boîtes, des cercles ou des paniers à différentes hauteurs, depuis des distances différentes.
2. Lancer franc au panier. Pour les jeunes joueurs, toucher le filet, l'anneau ou le panneau peut être compté comme un tir réussi.
3. Tirer dans des espaces indiqués au mur, contre les chiffres écrits au mur, dans des cerceaux placés au sol ou qu'un autre joueur tient en l'air.
4. Lancer des balles en essayant de faire tomber des plots, de toucher d'autres balles ou différents objets (sur place ou en mouvement).
5. Tirer dans des paniers plus larges que d'habitude.
6. Tirer au panier: concours avec différents scores selon les résultats (2 points pour un panier, 1 point si on touche l'anneau, 1/2 point si on touche le panneau). L'équipe qui atteint la première un certain nombre de points est déclarée gagnante.

7. "Concours de tir". Répartir les joueurs en deux équipes et les faire commencer à tirer face au panier, librement (1 point par panier marqué). L'équipe qui marque le plus de paniers dans le temps imparti est déclarée gagnante. Faire ensuite varier les distances, tirer de côté sur la droite, de côté sur la gauche, avec ou sans aide du panneau.

8. Concours de lancers francs (individuel ou par équipe).

9. "Le crocodile" Les joueurs tirent depuis un endroit désigné. Le tireur qui réussit son tir se replace à la fin de la file. S'il le rate, il va sur la ligne de fond pour être "mangé par le crocodile". Un joueur qui réussit son tir peut sauver une personne sur la ligne de fond (s'il y en a!). Si tous les joueurs terminent sur la ligne de fond, le crocodile a gagné! Le jeu peut également se jouer contre une autre équipe, l'équipe gagnante étant celle qui atteint la première un score donné (une équipe dont tous les joueurs se retrouveraient sur la ligne de fond perd directement la partie).

10. "Le jeu du 21". Divisez les joueurs en deux équipes (de nombre égal de préférence) et placez-les en colonne à un endroit désigné du terrain. Chaque équipe possède deux balles.

Un joueur marque 2 points à chaque panier réussi. Après avoir tiré, les joueurs essaient d'attraper la balle au rebond. S'ils réussissent à la récupérer avant qu'elle touche le sol, ils peuvent retirer et marquent un point s'ils réussissent ce second tir. Le joueur suivant dans la file peut commencer à tirer dès que le joueur précédent a marqué un panier ou épuisé ses deux tirs. La première équipe qui atteint 21 points a gagné.

11. "Le tour du monde". L'entraîneur désigne entre 6 et 10 emplacements de tir. Les joueurs commencent à tirer depuis le pre-

mier emplacement.

Le joueur qui réussit son tir va à l'emplacement suivant et tire de nouveau. S'il rate, la balle passe au joueur suivant dans la file. Le premier joueur à avoir marqué un panier depuis chaque emplacement est déclaré vainqueur. Un tireur qui rate a droit à trois tentatives. Au troisième tir manqué, il passe quand même automatiquement à l'emplacement suivant.

12. Tirer au panier avec un œil ouvert et l'autre fermé.

13. Les joueurs se trouvent autour de la ligne de lancer franc ou à une distance appropriée (une balle chacun), ou à tout autre endroit indiqué, de dos au panier. Au signal de l'entraîneur, les joueurs pivotent (vers l'avant ou vers l'arrière) et tirent.

14. Les joueurs regardent le panier, la balle par terre. Au signal de l'entraîneur, ils ramassent vite la balle et tirent.

15. Les joueurs regardent le panier, en tenant la balle dans le dos. Au signal de l'entraîneur, ils font rebondir la balle entre leurs jambes pour le faire passer devant, l'attrapent et tirent.

16. Deux joueurs tiennent ensemble une balle. Ils sont près du panier. Au signal de l'entraîneur, ils tentent d'arracher la balle à l'autre et celui qui obtient la balle tire. Le joueur qui perd la balle n'empêche pas le tir.

17. Les joueurs regardent le panier, en tenant la balle entre les chevilles. Au signal de l'entraîneur, ils sautent en envoyant la balle en l'air. Ils la rattrapent (d'abord après un rebond puis, quand ils réussissent, avant qu'elle ne touche le sol) et tirent.

18. Un joueur (ou l'entraîneur) lance la balle contre le panneau, un coéquipier saute pour l'attraper au rebond, retombe au sol et tire.



# FIBA

TUNISIA

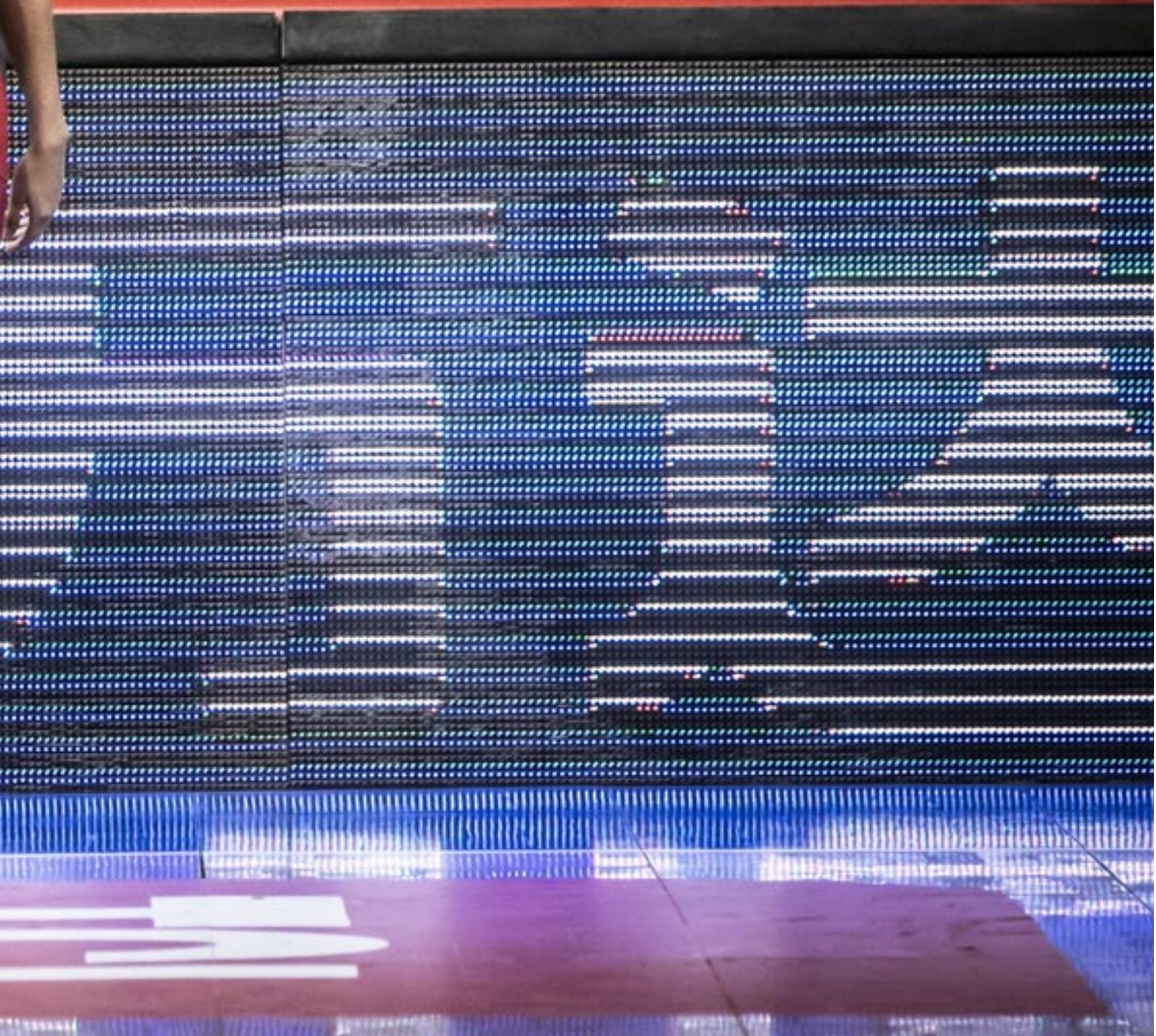
11

Official

TARMAH



# WOMEN'S



## LE STRAPPING



DR ROLAND KOUAME

### INTRODUCTION

Les éléments du corps humains les plus sollicités lors de la pratique sportive sont les muscles et les articulations qui sont à la base de la réalisation de tous les mouvements utiles à l'activité physique. Cette débauche d'énergie est souvent source de fatigue et malheureusement de blessures physiques partant d'une entorse simple à une fracture à proprement parler. Face à ces différents degrés d'atteintes, plusieurs traitements sont

envisagés en vue de récupérer le sportif le plus tôt possible. D'une façon générale les atteintes des membres et des muscles vont engendrer une immobilisation de durée variable en vue de permettre la guérison ou une reprise progressive de l'activité sportive après guérison. Cependant chez les sportifs, compte tenu de leurs spécificités athlétiques à préserver, les immobilisations rigides plâtrées ont tendance à disparaître autant que possible, au profit des strappings semi-rigides qui évitent les ankyloses et les raideurs. Un strapping est un moyen de contention plus ou moins souple, souvent adhésif fait à partir d'un entrecroisement de bandes dans un double objectif d'immobiliser ou de limiter une amplitude à un certain endroit du corps.

### I- INDICATIONS ET PRINCIPES A RESPECTER LORS DES STRAPPINGS

En milieu sportif, la reine des indications de strapping est l'entorse mais aussi certaines fractures ou les accidents musculaires. L'entrecroisement des bandes adhésives est fait dans un sens précis. Selon le mode de réalisation, le strapping doit permettre de maintenir, stabiliser, suppléer, renforcer une structure anatomique qui souffre ou de limiter un mouvement ou un secteur angulaire précis. Concernant le strapping limitatif au niveau des articulations le principe fondamental à respecter sera de limiter voire empêcher les mouvements douloureux et dangereux pour la blessure considérée. Sur les muscles lésés, les contentions compressives favorisant la coagulation sanguine, ont pour objectif principal de maintenir le muscle peu étiré. Ainsi pour chaque blessure, le médecin sportif ou le kinésithérapeute détermine au préalable quels mouvements il veut bloquer ou limiter et la position à donner au départ pour cela. Un strapping demande une réalisation non traumatique qui passe par une demande de la collaboration du sportif afin d'éviter qu'il comprime trop et qu'il ne serve à rien non plus. Bien réalisé le strapping va maintenir la zone à contenir sans pour autant la comprimer. Avant la mise en place du strapping, il est important de tenir compte de son support, la peau. L'existence de lésions cutanées à type d'érosions, de plaies impliquent une désinfection préalable et si besoin est, la réalisation d'un pansement.

En fonction de son montage le strapping peut jouer différents rôles :

- Antalgique ou place-beau, il soulage ou rassure simplement le sportif
- Préventif et éducatif, pour protéger des mouvements douloureux ou extrêmes, tout en autorisant la fonction (en cas de reprise d'activité quand l'instabilité persiste) ainsi que pour faire ressentir les gestes à ne pas faire
- Thérapeutique afin de favoriser la cicatrisation et la résorption de l'œdème dès la blessure ou la phase inflammatoire

### QUELQUES TECHNIQUES DE STRAPPING D'ARTICULATIONS

Comme mentionné plus haut les strappings peuvent concerner une multitude d'articulations et de muscles sur tout le corps humain. Cependant

en pratique courante dans le milieu sportif, les articulations le plus souvent objet d'immobilisation sont : la cheville, le poignet, le genou et l'épaule.

Ceux-ci vont faire l'objet d'une présentation dans les grands principes d'un strapping basique mais ne sauraient être les cas d'école qui sont les uniques à exister en la matière. En effet, le meilleur strapping est individualisé et les techniques d'immobilisation d'une même articulation pour une même blessure varient d'un praticien à un autre et d'un athlète à un autre. Les méthodes vont varier en fonction de l'expérience du médecin sportif ou du kinésithérapeute en la matière car la fonctionnalité d'un strapping est l'objectif majeur après le respect des principes de réalisation de base.

- La contention de la cheville

Elle va concerner généralement une entorse du ligament latéral externe qui est de loin le plus atteint dans les entorses de cette articulation par un mouvement de varus équin ou supination. Les électroplastiques de 6cm de largeur sont conseillés avec une protection cutanée réalisée à l'aide de l'élastomousse. Le but du strapping sera de limiter voire d'empêcher le mouvement douloureux lors de la sollicitation de la cheville. Ainsi le blocage sera dans le sens contraire du mouvement ayant été à la base de l'entorse, tout en maintenant la position physiologique de l'articulation au maximum. Voir figure 1.

Figure 1.

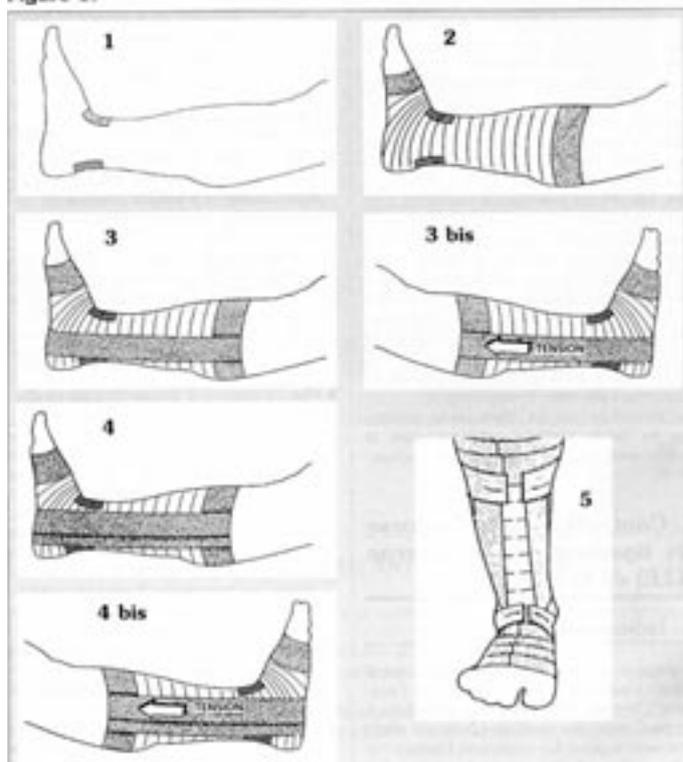


Figure 1 : un modèle de réalisation d'un strapping de la cheville. Soulignons qu'une technique plus courante et pratique est réalisée par des entrecroisements des bandes élastiques en huit "8" autour de la cheville contrairement à "la botte" de la figure 1, qui serait effectuée pour des blessures plus graves nécessitant une immobilisation très proche d'une attèle plâtrée.

- La contention pouce /poignet

Cette association est très souvent réalisée car l'une des deux articulations même non atteintes sert de point d'ancrage pour la réalisation du strapping. Au niveau du pouce il s'agit de la contention visant à stabiliser le pouce après une entorse du ligament latéral ulnaire de la métacarpo-phalangienne du pouce un électroplaste de 3cm de large est conseillé. Ce strapping doit pouvoir limiter à la fois la flexion du pouce, le valgus ou varus et la rotation interne et externe. Pour le poignet, une immobilisation du poignet avec une extension au pouce non lésé constitue une méthode assez courante nettement plus stable que la réalisation d'un bandage circulaire unilatéral autour du poignet. Voir Figure 2

Figure 3.



## LE STRAPPING

- La contention du genou

Elle se justifie souvent après une entorse bénigne du Ligament Latéral Interne (LLI) du genou. Un élastoplaste de 6cm voire 8cm est indiqué pour la réalisation des deux étriers verticaux (face interne et face externe de la jambe).

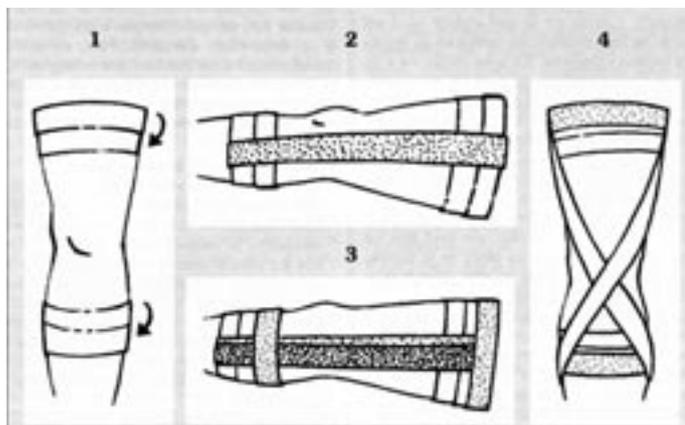
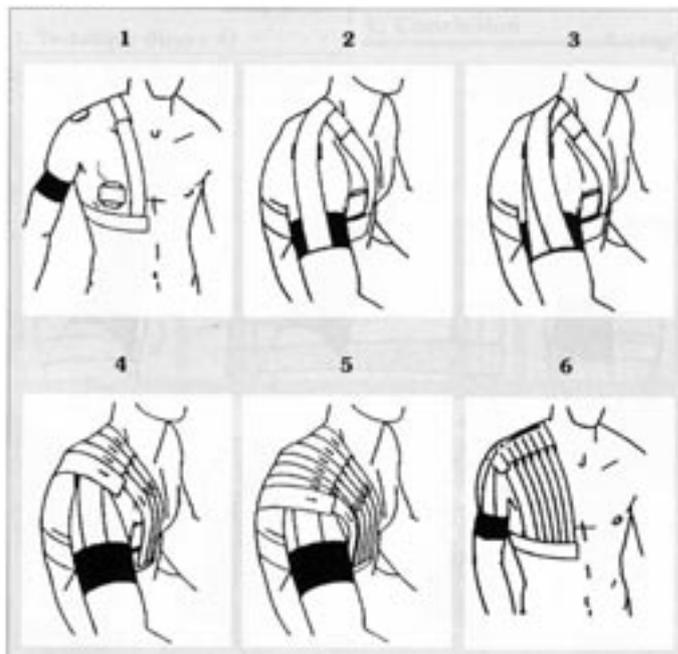


Figure 3 : un modèle de réalisation d'un strapping du genou (sans libération du creux poplité)

Il est possible de faire un emballage de l'articulation du genou par un entrecroisement en huit "8" avec en antérieur, une libération de la rotule. En arrière, les approches sont divergentes quant à une libération oblique ou non du creux poplité (creux à l'arrière du genou).

- La contention de l'épaule

Cette contention va être utilisée dans les cas de disjonctions ou luxation acromio-claviculaires et les fractures de la claviculaires peu ou pas déplacées. Des élastoplastes de plus de 8cm peuvent être utilisés.



Les différentes bandes transversales vont entraîner un véritable capitonnage autour de l'articulation surtout dans les cas de luxations fréquentés chez les sportifs pratiquant des sports de mains (basketball, handball)

Figure 4 : un modèle de réalisation d'un strapping de l'épaule





## CONCLUSION

Chez le sportif, il existe de nombreux strappings des différentes articulations et muscles blessés car il n'y a pas de recette miracle. La bonne immobilisation doit être à la fois rigide, indolore et surtout fonctionnelle en permettant les des degrés de mouvements de l'articulation mais sans que ces mouvements n'entraînent la douleur qui veut être évitée. Les strappings à l'opposé des attèles plâtrées ont des objectifs plus avantageux pour le sportif. En effet, leur élasticité va permettre de maintenir, consolider et favoriser la reprise de l'activité sportive avec une sauvegarde au maximum des fonctions proprioceptives de l'articulation ou du muscle lésé.

# ORGANISATIONS SPORTIVES & TECHNOLOGIES DE L'INFORMATION

## POURQUOI LES TECHNOLOGIES DE L'INFORMATION SONT-ELLES IMPORTANTES ?



NOUREDDINE TABOUBI

Les organisations sportives sont à l'origine d'une grande variété de données et d'informations, qui doivent être gérées avec efficacité (rapports financiers, informations sur les compétitions, etc.), et communiquées aux parties prenantes de manière efficace (en ligne, via des lettres d'information, communications directes, etc.). S'il est important que ces organisations partagent l'information avec le personnel, les volontaires ou toute autre entité qui fournit des services, il est tout aussi important qu'elles ne partagent pas trop d'informations, car ces dernières risquent de ne pas être pertinentes ou utiles à tous les destinataires.

Une bonne information est :

- Complète

Collectez toujours des informations émanant de diverses sources lorsque vous devez prendre des décisions.

- Pertinente

L'information doit avoir un rapport avec le problème ou la décision à l'étude. Sinon, cela peut détourner l'attention du problème ou conduire à une mauvaise décision.

- Ponctuelle

Une information n'est utile que lorsqu'elle est disponible au bon moment. Les informations peuvent être produites trop souvent ou pas assez souvent.

- Précise

Plus important encore, une information doit être aussi précise que possible aux fins prévues.

- Claire

Une information doit être facile à comprendre. Elle ne doit pas supposer une connaissance préalable du thème ou utiliser du jargon.

Les organisations doivent stocker et structurer leurs informations de manière à pouvoir les retrouver et à les utiliser rapidement et de manière efficace, d'où l'importance des technologies de l'information : elles peuvent aider à organiser et à diffuser ces informations.

Tout en vous aidant à organiser vos informations, les technologies de l'information peuvent également vous aider à :

- développer groupes Facebook, des histoires Snapchat, des profils Instagram, gérer des compétitions en ligne des services pour vos membres et d'autres parties prenantes, tels que des lettres d'information, des et faire du e-commerce (vente en ligne) ;
- diffuser l'ordre du jour et les procès verbaux des réunions aux membres du comité exécutif et au personnel de manière électronique ;
- rendre des données sélectionnées (fichiers, informations sur les athlètes, contacts, etc.) accessibles aux parties prenantes et à d'autres personnes extérieures à l'organisation (sites de compétition, participants aux réunions, informations sur les membres, etc.).

La gestion des technologies de l'information est souvent négligée pour diverses raisons telles que manque de ressources humaines, connaissances techniques limitées, résistance au changement, etc. Quoi qu'il en soit, elle est très importante pour faciliter le travail d'une organisation et améliorer la communication, la collaboration et l'échange de données avec ses parties prenantes.

\*\*\* À quelle fréquence examinez-vous les infrastructures et les systèmes informatiques dont votre organisation dispose ? Quelles faiblesses avez-vous identifiées, le cas échéant ?

## LOGICIELS ET AUTRES CONCEPTS ESSENTIELS

Votre organisation peut avoir besoin de différents types de logiciels.

- Logiciels de bureautique

Les logiciels de productivité tels que la suite bureautique Microsoft Office (Word pour le traitement de texte, Excel pour les tableaux, PowerPoint pour les présentations, etc.) sont destinés à la production de l'information.

- Logiciels de PAO

Les logiciels de PAO vous permettent de créer et de publier des publications professionnelles. Le leader du marché mondial est Adobe InDesign, élément de la suite Creative Cloud qui comprend également des applications telles que Photoshop (retouche d'images) et Illustrator (création graphique).

- Logiciels de gestion financière et de comptabilité

Les logiciels financiers vous permettent de garder une trace détaillée des transactions financières et d'effectuer des rapports et des analyses quasi instantanées. Des systèmes plus perfectionnés permettent également de gérer les salaires, les inventaires, la facturation et les immobilisations.

- Logiciels de base de données

Qualifiés parfois de systèmes de gestion de bases de données (SGBD), les logiciels de bases de données sont principalement utilisés pour stocker, modifier, extraire et rechercher des informations dans une base de données.

- L'informatique en nuage (aussi appelé « Cloud Computing »)

Utilise un réseau de serveurs distants hébergés sur internet pour stocker, gérer et traiter les données.

L'informatique en nuage nécessite des ressources informatiques partagées pour traiter les applications au lieu de serveurs locaux ou de dispositifs personnels. Les exemples sont notamment les suivants :

- Stockage en nuage : Google Drive, Dropbox, iCloud
- Applications de traitement de texte/tableurs en nuage : Google Docs & Sheets, Office 365
- Logiciels de comptabilité en nuage : Intuit.com, Xero.com
- Logiciels de gestion de la relation client (GRC ou CRM en anglais pour Customer Relationship Management) : SugarCRM, Microsoft Dynamics CRM



- Logiciels de communication (VoIP et messagerie instantanée) :

Les logiciels VoIP vous permettent d'avoir des conversations similaires à des conversations téléphoniques par Internet et ce, à un faible coût, voire gratuitement, via votre ordinateur.

La messagerie instantanée est une forme de communication basée sur un échange de textes en temps réel, entre deux personnes ou plus (Skype, WhatsApp et Slack sont les plus courants).

- Logiciels antivirus :

Les logiciels antivirus détectent, protègent et suppriment les virus, les vers et autres chevaux de Troie nocifs pour un ordinateur. Si vous accédez à internet ou partagez des informations avec d'autres ordinateurs, assurez-vous d'avoir un antivirus. Un virus est un programme ou un morceau de code qui est chargé sur votre ordinateur sans votre consentement et fonctionne contre votre volonté.

- Navigateurs :

Ces logiciels sont utilisés pour accéder et naviguer sur la toile mondiale : les plus connus sont Mozilla Firefox, Chrome, Micro-

soft Internet Explorer et Edge, etc.

- Logiciels de messagerie :

Les applications de courrier électronique comme Microsoft Outlook et les services de courriels en ligne, comme Gmail (l'application de Google) ou Hotmail (celle de Microsoft), permettent aux personnes d'échanger du texte et des images en ligne).

Les autres concepts spécifiques au web comprennent :

- Internet :

Réseau public permettant d'accéder à des millions de ressources dans le monde entier. Internet est à la fois un moyen de communiquer et une source d'information.

- Intranet :

Réseau privé interne uniquement accessible à ceux qui travaillent au sein de l'organisation qui l'héberge.

Seuls ceux qui y ont accès peuvent modifier et partager des documents sur l'intranet.



### \*\*\* Comment pourriez-vous améliorer votre utilisation des technologies de l'information ?

Quels outils informatiques pourriez-vous utiliser pour renforcer votre efficacité ? Comment faites-vous pour former votre personnel aux nouveaux outils informatiques et comment êtes-vous certain qu'il sait les utiliser ?

- Extranet :

Un réseau extranet vous permet de communiquer avec des membres des clubs, des parties prenantes, des fournisseurs et d'autres entités choisies. Les extranets peuvent être privés ou semi-publics, et dotés de certains secteurs sécurisés et d'autres accessibles publiquement.

- Site internet :

Un site (un emplacement) sur le web mondial. Chaque site internet est doté d'une page d'accueil, la première page que voient les utilisateurs, et contient généralement d'autres pages.

- Moteur de recherche :

Une page web, telle que Google, permet aux utilisateurs de chercher un index de sites internet.

- Serveur de fichiers :

Un ordinateur est un périphérique de stockage dédié au stockage

de fichiers. Tous les utilisateurs du réseau peuvent stocker des fichiers sur le serveur.

- FTP (File Transfer Protocol en anglais) :

Un protocole de transfert, de chargement ou de téléchargement de fichiers couramment utilisé sur internet.

- Réseau Wifi (ou sans fil) :

Une technologie de réseau sans fil populaire qui utilise les ondes radio pour fournir des connexions à internet sans fil à haute vitesse.

- Réseaux sociaux :

Diverses plateformes, applications et technologies internet qui permettent aux personnes d'interagir en ligne les unes avec les autres. Les réseaux sociaux comprennent des sites comme Facebook, YouTube, Twitter, Instagram et LinkedIn.



# SANTÉ ET SÉCURITÉ DES ATHLÈTES

## RISQUES INHÉRENTS AU SPORT



Tous les sports impliquent une activité physique qui peut être source de blessures, et certains utilisent des équipements potentiellement dangereux.

Par conséquent, vous devez garantir la santé et la sécurité de vos pratiquants et de vos membres. Cette obligation est souvent inscrite dans les lois de votre pays, notamment dans le cadre du droit de la responsabilité civile.

Le délit civil est un « manquement à une obligation, autre que contractuelle, entraînant une responsabilité pour les dommages causés ». La négligence et le manquement à une obligation pourraient avoir de graves conséquences financières pour votre organisation.

Il est donc essentiel de s'adresser à des conseillers juridiques. Les administrateurs sportifs s'occupent de la gestion des activités qui comprend la gestion du risque et exige de porter une attention spéciale à la santé et à la sécurité des athlètes. Mais toute personne impliquée en sport a cette obligation de prudence, notamment les entraîneurs, les officiels, la famille, les dirigeants et les participants eux-mêmes. Il est de votre devoir :

- d'offrir aux participants un environnement sûr, comportant des installations et des équipements sécurisés ;
- de veiller à ce que les équipements soient régulièrement ins-

pectés et que la maintenance soit effectuée ;

- d'éviter dans les sports de contact, les déséquilibres extrêmes en termes de taille, de poids, de niveau de compétence et d'expérience ;
- de protéger les participants et les officiels de toute blessure – qu'elle soit due à l'adversaire, aux spectateurs ou à une insuffisance de procédures de votre part.

Afin de gérer la santé et la sécurité, vous devez procéder à :

- une évaluation des risques de toute nouvelle activité, menée régulièrement ;
- un audit de sécurité qui évalue les activités de l'organisation qui irait à l'encontre de la législation en vigueur ;
- un examen régulier des politiques et des activités, pour veiller à ce qu'elles reflètent les préoccupations du moment ;
- une formation régulière de l'ensemble du personnel et des volontaires afin de s'assurer que leur travail et la manière dont ils fournissent des services sont effectués en toute sécurité ;
- la tenue à jour de registres démontrant les bonnes pratiques dans ce domaine.

## LISTE DE CONTRÔLE

Lorsque vous procédez au contrôle de la santé et de la sécurité de votre organisation, posez-vous les questions suivantes :

- Le sport est-il dirigé de manière ordonnée et structurée ? Est-il correctement supervisé ?
- Les instructeurs, éducateurs, entraîneurs et autres personnes chargées d'enseigner et de superviser les activités sportives ont-ils les qualifications requises ?
- Les installations et les équipements sont-ils sécurisés ?
- Qu'en est-il des infrastructures annexes, telles que les vestiaires ?
- Est-ce que vous sensibilisez les personnes aux bonnes pra-

tiques ?

- Obtenez-vous un consentement éclairé ? Les participants sont-ils pleinement conscients des risques que présentent certaines activités sportives ?
- Gérez-vous les blessures de manière appropriée et prenez-vous les précautions médicales nécessaires lors des événements ?
- Vos dispositifs de transport sont-ils sûrs ?
- Quelles sont vos responsabilités par rapport à la violence des spectateurs contre les athlètes, les officiels ou dans les tribunes ?







FIBA WOMEN'S AF  
CHAMPIONS

NET CAMEROON 2021  
CHAMPIONS

2021

NET CAMEROON

AFRICAN WOMEN'S BASKETBALL CHAMPIONS

106



FIBA AFROBASKET 2021  
RWANDA

108



FIBA AFROBASKET RWANDA 2021  
CHAMPIONS