



LES RESPONSABILITES DES OFFICIELS DE LA TABLE DE MARQUE

**AFRO TECHNIQUE
MAGAZINE N° 65**

AVRIL - MAI - JUIN 2021

MATHURIN NGUESSAN

LES RESPONSABILITES DES OFFICIELS DE TABLE DE MARQUE

DR ROLAND KOUAME

LE SYNDROME D'OSGOOD
SCHLATTER : MALADIE
DU JEUNE SPORTIF

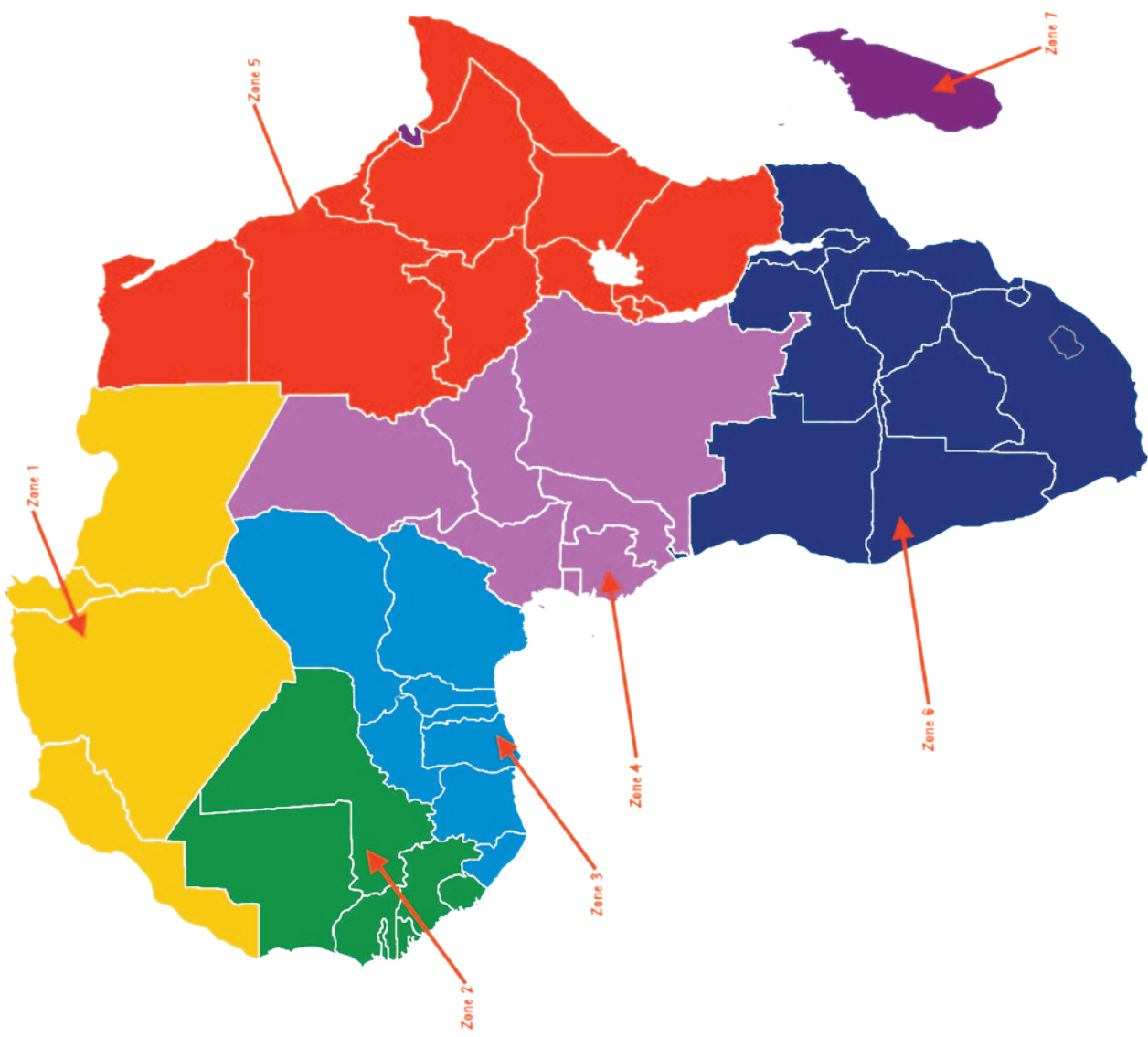
NASIR SALE

10 EXERCICES DE TIR " LE PERI-
METRE DU JOUEUR "



FIBA

We 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 (MTH)
- 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

- Burundi (BDI)
- Égypte (EGY)
- Érythrée (ERI)
- Éthiopie (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
PRESIDENT 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 éditeur 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

La FIBA (Fédération Internationale de Basketball) est l'instance mondiale de gestion du basketball.

Fondée en 1932 par huit pays, elle compte aujourd'hui 212 fédérations nationales issues des quatre coins du monde.

En tant qu'organisation à but non-lucratif, sa mission est de développer et de promouvoir le basketball, et d'unifier une communauté qui compte plus de 450 millions de joueurs et supporters.

Elle organise et supervise les compétitions internationales, notamment la Coupe du Monde FIBA, la Coupe du Monde Féminine FIBA et les Tournois olympiques.

Elle établit le règlement officiel de ce sport, de

même que les règlements qui régissent les relations entre les différents membres de la communauté basketballistique.

La FIBA est la seule autorité reconnue par le Comité International Olympique (CIO).

La Maison du Basketball, siège de la FIBA, est située en Suisse, à Mies, tout près de Genève.

Pour répondre plus directement aux besoins des fédérations nationales membres, la FIBA dispose de cinq bureaux régionaux dans les zones suivantes :

- Afrique
- Amériques
- Asie
- Europe
- Océanie

SOMMAIRE

BON A SAVOIR	4
Par Fiba.Basketball	
ARBITRAGE	
LES RESPONSABILITES DES OFFICIELS DE TABLE DE MARQUE	5 - 12
Par Mathurin N'Guessan	
BULLETIN DES ENTRAINEURS	13- 15
10 EXERCICES DE TIR " LE PERIMETRE DU JOUEUR "	
Par Nassir Salé	
MINI-BASKET	16- 21
ACTIVITES LUDIQUES DE DEVELOPPEMENT PHYSIQUE	
Par Fiba.Basketball	
BULLETIN MEDICAL	22 - 25
PRISE EN CHARGE DES LESIONS ET TRAUMATISMES DE L'EPAULE	
Par Dr Roland Kouamé	
QUESTIONS- REPOSES	26 - 27
VRAI OU FAUX	

ANTI-DOPAGE : LES COMMODITES



Anti-dopage : Les commodités

Afin de garantir les exigences médicales et de sécurité minimales nécessaires pour effectuer le contrôle du dopage, une installation antidopage spécifique – appelée station de contrôle du dopage (DSC) – doit être installée sur le site de compétition chaque fois que la compétition est effectuée.

Ce DCS doit être situé à l'intérieur du site de compétition, à proximité de la salle de jeu, des vestiaires des joueurs et de la salle de soins médicaux des joueurs. Pour garantir la confidentialité des joueurs, le poste de contrôle du dopage doit être inaccessible au public, situé à l'écart des zones réservées aux médias et aux spectateurs et surveillé par un agent de sécurité qui ne peut autoriser l'accès qu'aux personnes autorisées.

Des panneaux de contrôle du dopage doivent être accrochés à la porte du poste de contrôle du dopage ainsi que dans les couloirs pour indiquer le chemin vers la zone de contrôle du dopage. Les panneaux doivent être en anglais et en français ("Doping Control/Contrôle de dopage").

Des conditions sanitaires et stériles doivent prévaloir à tout moment, c'est pourquoi le poste de contrôle du dopage doit avoir des murs et des sols facilement nettoyables faits de matériaux hygiéniques, et la pièce ne doit pas être utilisée à d'autres fins (stockage, bureau, salle médicale, toilettes, etc.). Il doit être bien éclairé et climatisé. Un itinéraire sécurisé doit être assuré entre le poste de contrôle du dopage et les places de stationnement pour assurer un transport sûr des échantillons.



MATHURIN N'GUESSAN

LES RESPONSABILITES DES OFFICIELS DE LA TABLE DE MARQUE

Le niveau technique croissant des équipes et des ligues doit être accompagné d'une amélioration technique de l'équipe des officiels (Arbitres et OTM) pour permettre un déroulement fluide de chaque rencontre. Avec une présence accrue des médias électroniques, le travail des OTM est constamment visible par le public, par le biais par exemple de l'affichage du score courant, du temps restant à jouer ou pour tirer.

Les OTM sont le marqueur, l'aide-marqueur, le chronométreur et l'opérateur du chronomètre des tirs. Les OTM doivent être assis au centre de la table de marque, d'un côté du terrain entre les bancs de l'équipe. Ils sont responsables d'enregistrer les actions qui se produisent pendant le jeu et de manipuler les différents appareils électroniques nécessaires à la bonne gestion d'un match de basketball. Le commissaire siège entre le marqueur et le chronométreur. Son devoir principal pendant le jeu est de superviser le travail des OTM et d'assister le crew chief et arbitres pour un bon déroulement de la rencontre.

- Dans les compétitions internationales de la FIBA, les quatre OTM doivent être assis comme indiqué sur la photo et le diagramme de droite. Les OTM ainsi que leurs missions principales sont les suivants :

Marqueur : Enregistre toutes les actions qui se produisent pendant le jeu sur la feuille de marque. Chronométreur :

Mesure le temps de jeu, les temps-morts et les intervalles de jeu. Opérateur du Chronomètre des Tirs :

Utilise le chronomètre des tirs et applique les règles appropriées au chronométrage des tirs.

Aide-Marqueur : Commande le tableau d'affichage et assiste le marqueur. Dans le jeu actuel de basketball, la responsabilité des OTM a acquis une importance croissante dans l'équipe des Officiels. Cependant, il faut se rappeler qu'ils n'ont aucun pouvoir exécutif et que seul le crew chief a le pouvoir de prendre les décisions finales si nécessaire. L'action d'un OTM ne doit pas non plus mettre une des deux équipes en situation de désavantage. Par conséquent, ils doivent :

- Connaître correctement les règles officielles, les interprétations et les règlements de la FIBA
- Avoir une connaissance technique générale de l'arbitrage (mécanique des arbitres sur le terrain, mouvements, signaux, etc.)
- Savoir exactement quoi faire dans chacun des rôles indiqués ci-dessus à tout moment de la rencontre. Ils doivent coordonner et aider leurs collègues (être décisionnaire et ne rien reporter à plus tard) afin que l'équipe des Officiels puisse agir avec rapidité et efficacité
- Toujours représenter correctement la FIBA.

LES QUALITES PERSONNELLES

Il y a d'autres qualités dont un excellent OTM doit disposer s'il veut éviter de mettre son équipe en difficulté. Ces qualités permettront aux OTM de prendre toute leur place dans la grande équipe des officiels d'une rencontre de basketball.

- **CONCENTRATION** : Pour accomplir n'importe quelle tâche avec succès dans la vie, vous devez être concentré et conscient de ce qui se produit. La fonction d'OTM exige un haut degré de concentration qui doit être maintenu tout au long de la rencontre.





• **TRAVAIL D'ÉQUIPE:** Le basketball est un sport d'équipe. Ce n'est qu'en travaillant en équipe que l'équipe des officiels peut apporter le meilleur pour la rencontre. Personne dans une rencontre ne peut être parfait par soi-même. Nous gagnons et perdons ensemble, en équipe. Pendant le jeu, nous nous aidons et nous soutenons mutuellement. S'il y a des problèmes pendant la rencontre, nous devons travailler ensemble en équipe pour les résoudre - pas chacun pour soi. Nous ne devrions jamais dire: «Ça c'est ton travail, et ça c'est le mien», parce qu'à tout moment nous pouvons avoir besoin de l'aide de nos collègues officiels. Deux yeux ne suffisent pas, vérifiez ce qui se passe sur le terrain. Nous devons utiliser le bon sens pour prendre les bonnes décisions au bon moment, travailler en équipe, pour le bien de la rencontre.

• **RECONNAISSANCE :** Si le travail de l'arbitre est rarement reconnu publiquement, le travail de l'OTM l'est encore moins. La satisfaction d'un travail bien fait, les remerciements reçus de collègues (autres OTM et arbitres), la joie de faire du bon travail, sachant que chaque membre a contribué à la bonne gestion de la rencontre : cela doit être suffisant. De plus, faire partie de la famille du basket signifie que nous rencontrons de nouveaux collègues officiels, apprenons les uns des autres et développons des amitiés durables dans de nombreux pays. Officier en basketball représente davantage que simplement se rendre sur une rencontre, d'y travailler et de rentrer chez soi.

• **MOTIVATION :** Les meilleurs officiels sont motivés pour faire le meilleur travail possible dans chaque rencontre, pour le bénéfice des joueurs et de ceux qui regardent le match. Ils se motivent ensemble, travaillent sans relâche, se tiennent au courant des changements et apprennent de leurs collègues officiels.

• **AFFIRMATION DE SOI :** L'affirmation de soi est une capacité de communication qui se définit.

comme la capacité d'exprimer ses propres droits tout en respectant ceux des autres, sans agressivité, sans se faire manipuler, ni manipuler les autres. La clé d'une approche amicale mais hautement professionnelle réside bien souvent dans l'écoute attentive et l'aptitude à sourire.

• **EMPATHIE :** L'empathie est la capacité de se mettre à la place de quelqu'un d'autre, émotionnellement parlant, d'imaginer comment il doit se sentir à un moment donné, et de réagir en conséquence. Un OTM doit être capable de faire preuve d'empathie et de comprendre que dans certaines situations, d'autres personnes peuvent réagir d'une manière qui est dictée par leurs émotions. Nous ne devons pas prendre les choses ou ces réactions personnellement et nous devons être professionnels dans tous les cas.

• La tâche de l'OTM n'est pas la même que celle de l'arbitre. Peu importe notre âge, notre expérience ou notre qualification, nous jouons tous un rôle égal dans l'équipe des officiels. Nous ne devons jamais nous considérer comme supérieurs ou inférieurs à nos collègues. En même temps, nous devons avoir le même respect pour nos collègues que pour tous ceux qui participent au jeu.

LE COMPORTEMENT : LA CODE DE CONDUITE

Toute personne qui joue un rôle au sein de l'équipe des officiels doit avoir une capacité de relation avec ses collègues officiels. Il y a d'autres personnes que les OTM doivent également être en mesure d'identifier. Dans le contexte d'un match de basketball, à partir du moment où les OTM arrivent à la salle jusqu'à ce qu'ils en partent après le match, ils seront confrontés à différentes personnes telles que :

• **LES FANS ET LES MEMBRES DES ÉQUIPES :** Nous devons être professionnels et neutres en tout temps. Nous ne devons pas nous engager dans toute conversation

excessive, surtout quand une personne ou une équipe exprime un grief. Nous ne devons pas montrer, dans nos actions ou dans nos conversations, un parti pris pour une personne plutôt qu'une autre. Cela inclut également notre utilisation des réseaux sociaux.

- **LES JOUEURS ET LES ENTRAINEURS** : Nous devons faire preuve d'empathie dans ces situations. Les entraîneurs et les joueurs peuvent être désagréables ou agressifs envers nous, mais nous devons nous comporter de façon professionnelle dans ce domaine. Nous ne devons pas être agressifs, ni menaçant en réponse à ces situations; nous devons rester calmes et concentrés. Le cas échéant, et au bon moment, les OTM doivent parler discrètement à l'arbitre de tout comportement qui leur pose problème.

- **LES COLLEGUES** : Il doit y avoir un respect mutuel, une collaboration, un sens de l'équipe et une acceptation du rôle qui a été assigné à chacun. Si nous devons attirer l'attention des arbitres sur quelque chose qui s'est passé sur le terrain ou à l'extérieur, nous devons le faire discrètement pour éviter de les placer dans une situation difficile.

MISSIONS COMMUNES AUX OTM

ARRIVÉE SUR LE LIEU DE LA RENCONTRE

Il est essentiel que tous les OTM prennent toute disposition de transport pour arriver à destination en temps voulu. La ponctualité est un aspect essentiel de l'équipe des officiels.

- Dans les compétitions de la FIBA, tous les officiels doivent arriver à la salle au moins 90 minutes avant le début du match.

- Vous devez planifier votre voyage longtemps à l'avance, en anticipant des choses telles que les embouteillages, les mauvaises conditions météorologiques, etc. Ceci est particulièrement important si vous vous rendez dans une salle pour la première fois.

- Il est important d'apporter avec vous la liste des numéros de téléphone de vos collègues officiels, pour les informer de tout retard imprévu.

- En arrivant à la salle, vous devez informer les organisateurs et le commissaire (le cas échéant) que vous êtes arrivés. Vous devez ensuite rencontrer le reste de l'équipe des officiels.

CODE VESTIMENTAIRE

L'apparence personnelle est très importante. Les OTM doivent prendre soin de leur apparence en présentant une image professionnelle d'eux mêmes et de leur travail, et ainsi obtenir le respect de tous. Rappelez-vous qu'au même titre que les arbitres vous êtes, sur le terrain, un représentant de votre ligue, votre fédération ou votre pays. Tous les participants observeront attentivement vos propos, votre tenue vestimentaire et votre comportement. Les OTM doivent arriver sur les lieux dans une « tenue d'affaire » élégante et être prêts à se changer pour porter la tenue officielle. Ils doivent se

changer à nouveau à la fin de la rencontre et quitter les lieux à nouveau dans une « tenue d'affaire » élégante. Il n'est pas acceptable de se rendre sur les lieux en tenue de type sportswear, de shorts et de chaussures de sport. Vous devez prendre soin de votre apparence, en vous assurant que vous êtes propre et bien arrangé, y compris vos cheveux et votre barbe éventuelle. La tenue des OTM doit être en bon état, propre et bien repassée.

BRIEFING DES OTM

Il est important que l'équipe des OTM ait une discussion et prépare correctement la rencontre dans une réunion d'avant-match. Cela contribuera à former une équipe solide. Ce briefing doit avoir lieu dans la pièce qui vous est attribuée à l'écart des autres personnes de la salle. Durant ce briefing, vous devez aborder au moins les points suivants :

- Confirmation de l'heure de début de rencontre.
- Les changements récents dans les règles et les interprétations.
- Le contexte de la rencontre : niveau de difficulté, facteurs externes et internes de la rencontre, position des équipes dans la ligue (régulière saison, finales, play-offs, etc.). Cela implique d'officier toutes les rencontres avec le même sérieux, quel que soit leur statut.
- La coordination et les procédures à suivre dans différentes situations critiques : paniers marqués, temps-morts, remplacements, fin de quart-temps / rencontre, changement d'équipe en contrôle du ballon, fautes d'équipe, procédure de possession alternée, etc.
- Les éléments particuliers concernant la salle : emplacement des chronomètres de jeu et de tir ? Que faire en cas de conditions particulières ou de dysfonctionnements ? Bancs d'équipe ? Quand faire la vérification complète du bon fonctionnement de l'ensemble appareils ?
- Le contact visuel.
- Les méthodes de communication entre arbitres et OTM, y compris la communication dans des situations inattendues.
- Comment résoudre les problèmes qui pourraient survenir.
- Des conditions spéciales pour le jeu telles que les temps-morts, les minutes de silence, les présentations, les hommages, etc.
- A la mi-temps, les OTM peuvent quitter la table de marque mais ils doivent être revenus 5 min avant le début de la 2e mi-temps et il doit toujours y avoir au moins un OTM qui reste à la table pendant la mi-temps pour surveiller les équipes.

MISSIONS D'AVANT-MATCH

- Identifier le délégué technique, le commissaire ou le délégué de terrain de la rencontre (le cas échéant).
- Vérifier l'équipement de la table de marque et les appareils électroniques (chronomètre de jeu, chronomètre des tirs, signaux sonores et tableau d'affichage électronique), et partager tous les sujets particuliers avec vos collègues officiels.
- Demander les listes d'équipes: chaque équipe doit donner sa propre liste au moins 40 minutes avant le début du match.
- Aviser le commissaire (le cas échéant) ou le crew chief de tout problème potentiel concernant les listes d'équipe ou tout autre document nécessaire pour jouer la rencontre.
- Préparer la feuille de marque selon les règles. En cas de feuille de marque électronique de la FIBA (DSS), la feuille de marque préparée doit être imprimée au moins 20 minutes avant le début de la rencontre.
- Les OTM doivent être à la table avant que les arbitres entrent sur le terrain.
- Conserver et sécuriser le ballon du match.
- Mesurer l'intervalle de jeu de 20 minutes avant le début de la rencontre (présence des arbitres sur le terrain). Dans le cas d'une présentation d'équipe, le chronométreur informera les arbitres lorsqu'il reste 7, 8 ou 9 minutes (le Comité Local d'Organisation décidera généralement) avant le début de la rencontre, selon que les hymnes nationaux doivent être joués ou non. Dans tous les cas, le chronométreur arrêtera le chronomètre s'il reste 3 minutes avant le début de la rencontre et que la présentation n'est pas

terminée. En cas d'observation d'une minute de silence, cela se fait juste avant le début de la rencontre, avec les joueurs présents sur le terrain.

- Aider à vérifier combien de personnes sont assises dans les zones de banc d'équipe.
- Le chronométreur des tirs mettra en route son chronomètre lorsque les arbitres seront présents sur le terrain afin qu'ils puissent entendre le son de l'appareil lorsqu'une période du chronomètre des tirs expire.
- Si un système de chronométrage commandé par le sifflet est utilisé, le chronométreur doit vérifier qu'il fonctionne correctement avec les arbitres lorsqu'ils sont sur le terrain avant le début du match. • Demander à l'entraîneur de chaque équipe de confirmer les noms et les numéros correspondants des membres de son équipe, les noms de l'entraîneur et de l'entraîneur adjoint ainsi que les 5 joueurs de départ et lui demander de signer la feuille de marque. Cela devrait être fait au moins 10 minutes avant le début de la rencontre (l'équipe A en premier, puis l'équipe B). Le marqueur partagera cette information avec les statisticiens et le speaker, s'il est présent.
- Le chronométreur fera retentir son signal 3' avant le début de la rencontre puis de nouveau 1'30 avant le début de la rencontre. L'arbitre indiquera 3' en montrant trois doigts de la manière habituelle et ensuite sifflera quand il restera 1'30 pour indiquer aux équipes qu'elles doivent se rendre dans leur propre zone de banc d'équipe.

DEVOIRS PENDANT LA RENCONTRE

- Maintenir un niveau élevé de concentration, en particulier vers la fin des quart-temps et dans les deux dernières minutes du match.





- Appliquer les règles correctement.
- Collaborer avec ses collègues OTM et les arbitres.
- Parler de façon professionnelle avec les membres des deux équipes.
- Les OTM doivent surveiller avec attention le déroulement du jeu, en anticipant les demandes possibles de remplacement et de temps-morts, en accordant une attention particulière aux demandes de temps-morts après les paniers marqués.
- Rappelez-vous que les OTM doivent être discrets dans l'utilisation des signaux sonores. Dans des cas exceptionnels, le sifflet peut être utilisé dans certaines situations pour attirer l'attention des arbitres.
- Ne jamais mettre les arbitres dans une situation inextricable. Vous devez savoir exactement ce qui s'est passé avant d'appeler l'arbitre à la table pour signaler toute action de membre du banc d'équipe.

Donner des informations et un soutien à tout membre de l'équipe d'arbitres qui le demande, mais de manière discrète.

- Clarifier la procédure si une demande des arbitres est

faite suite à une situation peu claire (fin d'un quart-temps, panier marqué etc.). Ne faites jamais de geste et ne parlez pas fort. Ne donnez des informations que si l'arbitre le demande et désignez un seul interlocuteur au sein de l'équipe des OTM.

- Enregistrer séparément les minutes et les participants dans les bagarres, les personnes quittant la zone de banc d'équipe ou les fautes disqualifiantes.
- Procédures en cas de bagarre et / ou de membre de banc d'équipe quittant la zone de banc. Si une bagarre éclate sur le terrain, et / ou si un/des membre(s) du banc d'équipe quitte le banc, les OTM doivent rester concentrés. L'aide-marqueur doit observer le banc de l'équipe visiteuse, le chronométrateur des tirs doit observer celui de l'équipe locale et le marqueur et le chronométrateur doivent observer le terrain de jeu. Ils doivent noter les événements qui se déroulent sur le terrain et dans les zones des bancs d'équipe, en enregistrant les actions des joueurs, des entraîneurs et des membres d'équipe, afin d'aider les arbitres et le commissaire.
- Informer les arbitres de tout dysfonctionnement des appareils lorsque les règles en offrent l'opportunité.

DEVOIRS D'APRES-MATCH

- Éviter les discussions ou les commentaires avec toute personne non membre de l'équipe des officiels.
- Le marqueur doit compléter la feuille de marque, comme indiqué dans les règles et dans ce manuel.
- Observer et enregistrer tout incident survenu après la fin de la rencontre.
- Aider l'arbitre à établir un rapport pour le corps organisateur de la compétition, s'il a besoin d'aide. • Vérifier (imprimer dans le cas de la DSS) la feuille de marque et la signer avant de la donner à l'arbitre pour approbation finale et signature.
- Procédure en cas de réclamation. Si une équipe décide de déposer une réclamation, elle doit suivre la procédure décrite dans les règles officielles du basketball de la FIBA. Les équipes ainsi que les arbitres, les délégués techniques / commissaires et les OTM doivent se conformer aux exigences de temps relatives à la procédure de réclamation. Immédiatement après la fin de la rencontre, le marqueur doit indiquer l'heure exacte à laquelle la rencontre s'est terminée dans la colonne « Fin du match à ». Les arbitres ne doivent pas se précipiter pour signer la feuille de marque. Au lieu de cela, le crew chief et le délégué technique / commissaire vérifient que le marqueur a entré l'heure correspondante dans la colonne « Fin du match ». Les arbitres doivent ensuite se rendre à leur vestiaire et attendre les 15 minutes qui sont allouées après la fin de la rencontre. Les OTM et le délégué technique / commissaire ne doivent pas quitter la table de marque pendant les 15 minutes suivant la fin du match. Une fois que le capitaine de l'équipe a signé la feuille de marque dans la colonne « Signature du capitaine en cas de réclamation », le marqueur et le commissaire technique / commissaire FIBA

se rendent au vestiaire des arbitres et présentent la feuille de marque au crew chief. Après vérification de la feuille de marque, le crew chief doit la signer, noter l'heure de la signature du capitaine et le délégué technique / commissaire FIBA distribue les copies de la feuille de marque aux deux équipes. L'équipe réclamante doit cependant soumettre par écrit les raisons de la réclamation au plus tard 1 heure après la fin de la rencontre. Le délégué technique / commissaire FIBA, les arbitres et les OTM doivent rester dans la salle au minimum pendant 1 heure et ne peuvent en aucun cas la quitter avant que tous les documents soient finalisés et que la confirmation que la procédure est terminée ait été reçue par le bureau régional FIBA ou par la FIBA. Le crew chief doit rapporter par écrit l'incident qui a mené à la réclamation et le soumettre au Délégué Technique de la FIBA et au bureau régional concerné de la FIBA.

- Remettre aux équipes une copie de la feuille de marque et des licences ou autres documents.
- Demander à l'arbitre, au délégué technique ou au commissaire (le cas échéant) la permission de quitter la salle.
- Utiliser la réunion d'après-match dans le vestiaire pour poser des questions sur les situations dans le jeu où un malentendu a eu lieu, ou lorsque des situations inhabituelles se sont produites.

PROCEDURE DE RECLAMATION

1. Une équipe peut déposer une réclamation si ses intérêts ont été lésés par :
 - a. une erreur dans les opérations de tenue de score, de chronométrage de jeu ou de chronométrage des tirs, qui n'aurait pas été corrigée par les arbitres.



b. une décision de forfait, d'annulation, de report, de non-report ou de ne pas jouer la rencontre. c. une violation des règles applicables d'éligibilité.

2. Pour être recevable, une réclamation doit être conforme à la procédure suivante :

a. Le capitaine (CAP) de cette équipe doit, au plus tard 15 minutes après la fin de la rencontre, informer le crew chief que son équipe conteste le résultat du match et signer la feuille de marque dans la colonne « signature du capitaine en cas de réclamation ».

b. L'équipe doit soumettre par écrit au plus tard 1 heure après la fin de la rencontre les raisons de sa réclamation.

c. Une caution de de 1.500 CHF doit être réglée pour chaque réclamation et n'est pas restituée en cas de rejet de la réclamation.

3. Après la réception des motifs de la réclamation, le crew chief doit signaler par écrit au représentant de la FIBA ou à l'organisme compétent l'incident qui a conduit à la réclamation.

4. L'organisme compétent met en œuvre toute requête liée à la procédure qu'il juge appropriée et décide de l'issue de la réclamation dès que possible, et dans tous les cas au plus tard 24 heures après la fin de la rencontre. L'organisme compétent utilise toute preuve fiable et peut prendre toute décision appropriée, y compris, sans s'y limiter, un visionnage vidéo partiel ou total de la rencontre.

L'instance compétente ne peut décider de changer le résultat de la rencontre à moins qu'il existe une preuve claire et concluante que, sans l'erreur qui a donné lieu à la réclamation, le nouveau résultat se serait produit de façon certaine.

5. La décision de l'instance compétente est également considérée comme une décision de règle de jeu et ne peut faire l'objet d'aucun réexamen ou appel. Exceptionnellement, les décisions d'éligibilité peuvent faire l'objet d'un appel conformément à la réglementation applicable.

6. Règles particulières s'appliquant aux compétitions de la FIBA ou aux compétitions qui ne font pas l'objet de dispositions spécifiques dans leurs règlements :

a. Dans le cas où la compétition se déroule sous forme de tournoi, l'organisme compétent pour le traitement de toutes les réclamations sera le Comité Technique (voir le Règlement Intérieur de la FIBA, Livre 2).

b. En cas de matchs à domicile et à l'extérieur, l'instance compétente pour les réclamations relatives aux questions d'éligibilité sera la Commission de Discipline de la FIBA. Pour toutes les autres questions donnant lieu à une réclamation, l'instance compétente sera la FIBA agissant par l'intermédiaire d'une ou de plusieurs personnes expertes dans l'application et les interprétations du Règlement Officiel de Basketball (voir Règlement Intérieur de la FIBA, Livre 2).



CHECKLIST CONCERNANT LA PROCEDURE

PERSONNES IMPLIQUEES

EQUIPE RECLAMANTE	EQUIPE ADVERSE	ARBITRES	DELEGUE TECHNIQUE OU COMMISSAIRE	OTM	ORGANISME COMPETENT
A LA FIN DE LA RENCONTRE					
Le capitaine signe la feuille de marque au plus tard 15 min après la fin de la rencontre.		Immédiatement après la fin du match, le crew chief vérifie que le marqueur renseigne l'heure dans la colonne «fin de la rencontre». Les arbitres vont au vestiaire.	Le délégué technique (TD) ou le commissaire (COM) vérifie que le marqueur renseigne l'heure dans la colonne «fin de la rencontre». Le TD ou le COM reste à la table de marque.	Le marqueur renseigne l'heure dans la colonne «fin de la rencontre». Les OTM restent à la table de marque jusqu'à ce que le crew chief les autorise à partir.	
15 MIN APRES LA FIN DE LA RENCONTRE					
Au plus tard une heure après la fin de la rencontre, l'équipe soumet par écrit la (les) raison(s) de la réclamation au TD ou au COM.	L'équipe adverse reçoit une copie de la feuille de match.	Le crew chief vérifie et signe la feuille de match.	Après que le crew chief a signé, le TD ou le COM distribue les copies de la feuille de match aux deux équipes.	Le marqueur amène la feuille de match aux arbitres qui vont au vestiaire pour vérification et signature. Les OTM restent dans la salle jusqu'à ce que le TD ou le COM ou le crew chief les autorise à partir.	
UNE HEURE APRES LA FIN DE LA RENCONTRE					
Si un rapport écrit n'est pas soumis dans l'heure qui suit la fin de la rencontre, la réclamation sera considérée comme retirée.	Le TD ou le COM indiquent à l'équipe si l'autre équipe a soumis un rapport écrit ou si la réclamation a été retirée.	Après avoir reçu les raisons de la réclamation, le crew chief envoie le rapport écrit à l'organisme compétent.	Après avoir reçu les raisons de la réclamation, le TD ou le COM doit envoyer le rapport écrit à l'organisme compétent OU noter sur la feuille de match et dans son rapport que la réclamation est considérée comme retirée.	L'implication des OTM dans la rencontre se termine.	Il peut demander des informations complémentaires de la part de tous les participants à la rencontre : équipes, arbitres, TD ou COM, OTM.
24 HEURES APRES LA FIN DE LA RENCONTRE					
L'équipe est informée de la décision de l'organisme compétent.	L'équipe est informée de la décision de l'organisme compétent.				Il fait part de sa décision au plus tard 24 heures après la fin de la rencontre.



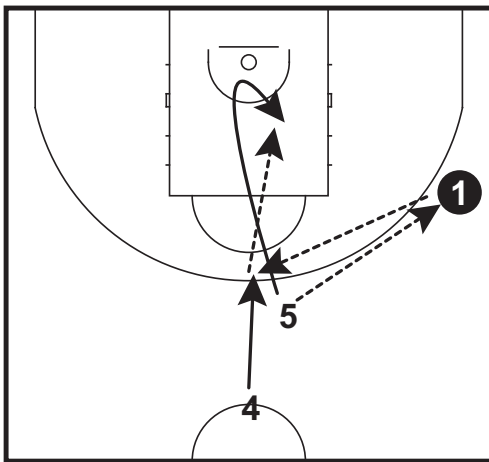
Nasir Salé

10 EXERCICES DE TIR " LE PERIMETRE DU JOUEUR "

EXERCICE DE TIR " ECRAN " Arrière

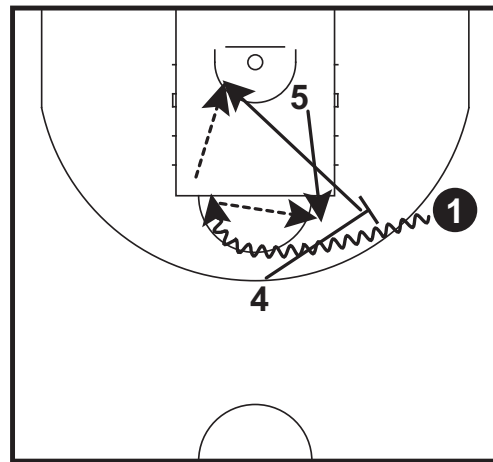
SERIE # 5

Cadre 1 : Positionner l'exercice de travail Exercice de tir



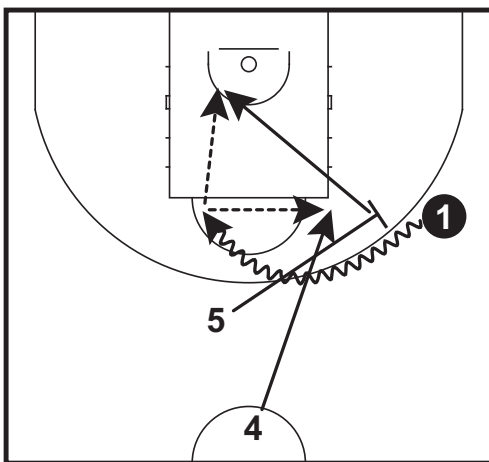
5 fait la passe à l'entraîneur et pose un écran au côté opposé et coupe

Cadre 2 : Positionner l'exercice de travail Exercice de tir



5 passes à l'entraîneur, écran du côté opposé et retour au ballon

Cadre 3 : Positionner l'exercice de travail Exercice de tir

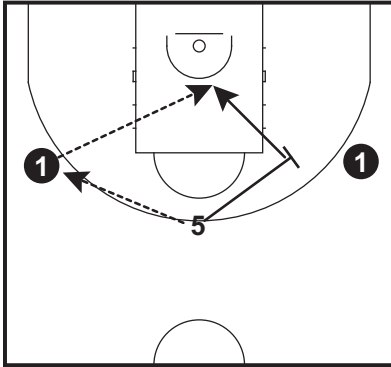


5 passes pour coach et fait un pick and roll

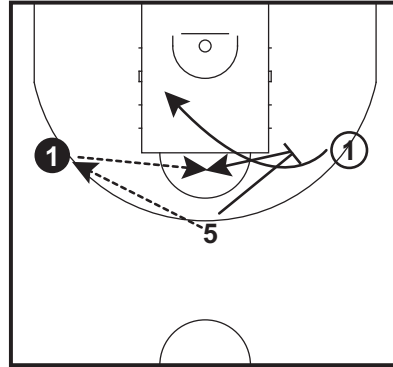
EXERCICE DE TIR " ECRAN "

SERIE # 5

Cadre 1 : Positionner l'exercice de travail Exercice de tir

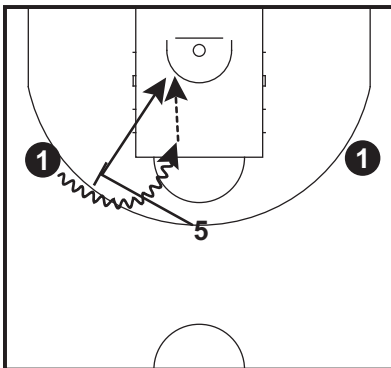


Cadre 2 : Positionner l'exercice de travail Exercice de tir

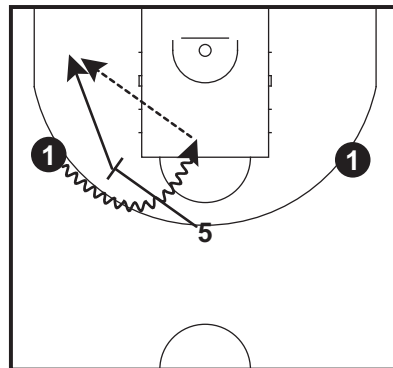


5 fait la passe à l'entraîneur et pose un écran au côté opposé et coupe 5 passes à l'entraîneur, écran du côté opposé et retour au ballon

Cadre 3 : Positionner l'exercice de travail Exercice de tir



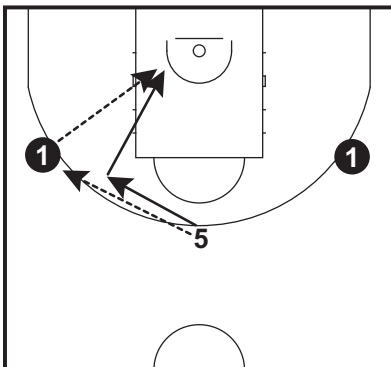
Cadre 4 : Positionner l'exercice de travail Exercice de tir



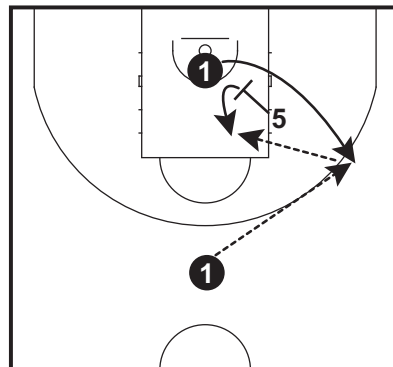
5 passes pour coach et fait un pick and roll

5 fait la passe au coach, puis pose un écran et sort à 180°

Cadre 5 : Positionner l'exercice de travail Exercice de tir



Cadre 6 : Positionner l'exercice de travail Exercice de tir



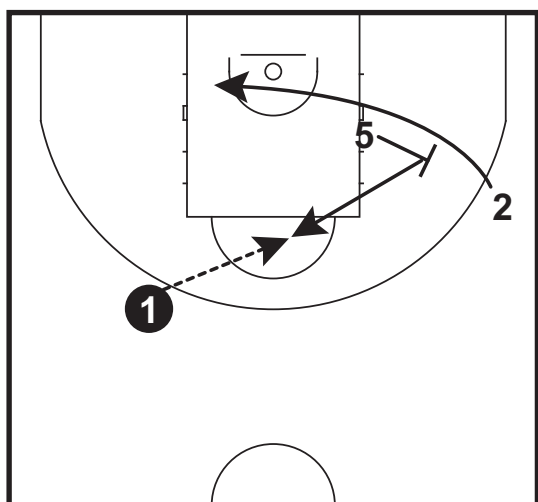
5 passés à l'entraîneur, feinte de l'écran et tir en plongée

Écran vers le bas et reçois le ballon au poste

PRISE DE VUE SUR ÉCRAN ARRIÈRE / éclate

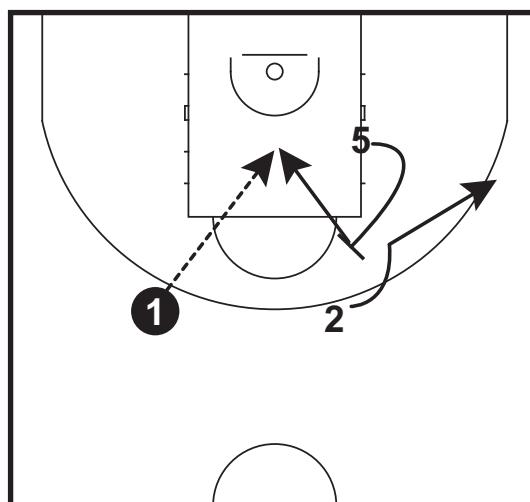
EXERCICE DE TIR

Cadre 1 : Positionner l'exercice de travail Exercice de tir



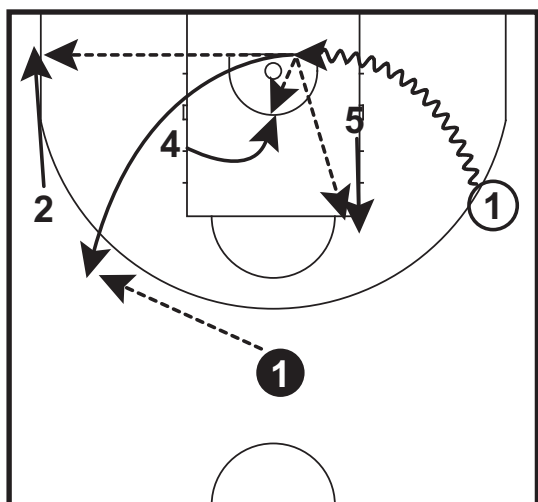
5 Écran arrière et Flash. C1 passe à 5

Cadre 1 : Positionner l'exercice de travail Exercice de tir



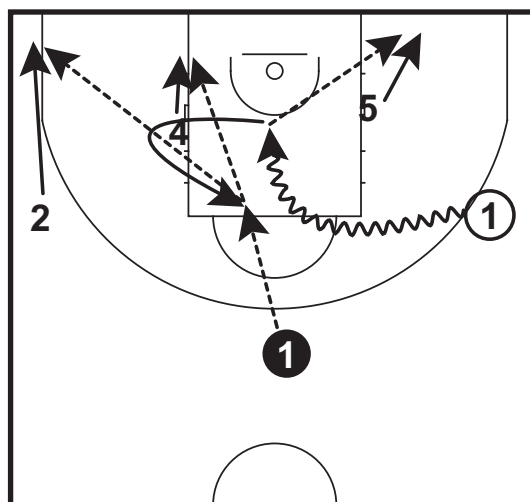
5 fait un écran puis éclate pour recevoir la passe de C1

Cadre 1 : Positionner l'exercice de travail Exercice de tir



1. Dribble 1 fait la passe à 2 qui dérive. 4 va au panier Le 5 éclate
1 éclate et shoot

Cadre 1 : Positionner l'exercice de travail Exercice de tir



1 dribble 1 dribble vers le panier et ressort 1 fait la passe à 4 ou 2

ACTIVITES LUDIQUES DE DEVELOPPEMENT PHYSIQUE

1. MOTRICITE GENERALE ET CONTROLE DE LA BALLE

Il est important d'aider les enfants à connaître leur corps et les mouvements qu'ils peuvent réaliser avec chaque partie de leur corps (rester debout sans bouger, bouger, avec ou sans la balle).

Développement de schémas de "mouvement corporel"

Les enfants aiment apprendre des mouvements qu'ils ne connaissent pas encore. Ces exercices peuvent initialement être pratiqués avec une balle de taille 3, voire même une balle de tennis. Quelques exemples sont repris ci-dessous. Il n'est pas question d'effectuer tous ces exercices au cours d'un seul, mais de piocher dans cette liste quelques exercices à faire lors de chaque entraînement. Certains sont plus difficiles que d'autres, mais il est toujours surprenant, quand ils sont présentés comme un "défi" aux enfants, de voir combien d'entre eux arrivent à le réaliser. Aucun exercice ne doit durer trop longtemps: les joueurs qui ne réussissent pas l'exercice demandé se décourageront, tandis que ceux qui réussissent s'"ennuieront" vite.

Motricité générale et contrôle de la balle

1. Tous les types de marche (sur les talons, sur les pointes, sur l'extérieur et l'intérieur du pied).
2. Marcher ou courir en avant, marcher en arrière ou de côté, tenir la balle en haut, en bas, derrière le dos.
3. Courir talons-fesses, ou en essayant de toucher la balle derrière le dos avec les talons.
4. Courir en levant les genoux et en tenant la balle haut devant soi. Les joueurs peuvent toucher la balle avec les genoux (si les coudes sont pliés, les genoux devront monter plus haut!).
5. Tout en marchant ou en courant, passer la balle autour de la tête, du torse, des membres inférieurs, ou la faire rouler le long du sol, ou encore la passer d'une main à l'autre. Encourager les joueurs à lever les yeux, par exemple pour voir l'entraîneur. Ils plieront ainsi les genoux plutôt que le buste pour aller plus bas.
6. Marcher ou courir au milieu du terrain en tenant la balle,

tant que la musique joue. Dès que la musique s'arrête, chaque enfant doit s'arrêter. Puis recommencer en relançant la musique.

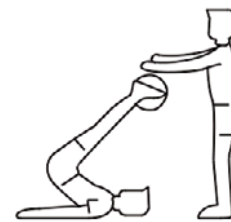
7. Même exercice que précédemment, mais en dribblant librement sur tout le terrain. Les joueurs pourront dribbler à une ou deux mains (les plus habiles seront invités à tenter de dribbler à une seule main), stopper le dribble et repartir en dribble.
8. Marcher en tenant la balle dans les mains, la faire rouler sur tout le corps sans la faire tomber, la serrer, la jeter en l'air puis l'attraper.
9. Marcher en serrant une balle entre les chevilles.
10. Sauter en serrant une balle entre les chevilles.
11. Ramper: porter la balle entre les chevilles, la passer sous le ventre, rouler sur la balle.
12. S'asseoir, lever les jambes et passer la balle sous les genoux, d'une main à l'autre.
13. Couché sur le sol, passer la balle sous les genoux, d'une main à l'autre.
14. Couché sur le dos, tenir la balle entre les chevilles: soulever la balle pour lui faire toucher le sol derrière la tête et revenir.
15. Couché sur le ventre, faire rebondir la balle avec la main gauche et la main droite.
16. Serrer fort la balle entre les deux mains pendant environ 5 secondes.
17. Se tenir debout, les jambes écartées, en tenant la balle haut devant: se pencher et aller toucher le pied gauche et le pied droit avec la balle.
18. Couché sur le dos, la balle posée sur les chevilles, soulever les jambes et faire rouler la balle jusqu'à la poitrine.
19. Poser la balle au sol: tenter de la faire rebondir en tapant dessus à une main.

20. Dribbler avec les pieds, les genoux, la tête.
21. Lever haut la balle, la faire rebondir au sol et la toucher avec la tête, les épaules, le genou et le pied.
22. Tenir la balle entre les mains: changer rapidement la position des mains.
23. Se déplacer sur le terrain en faisant avancer la balle avec les pieds.
24. Pousser la balle vers l'avant avec la tête.
25. Placer une main au sol, dribbler avec l'autre et se déplacer.
26. Faire rebondir la balle au sol avec le poing, la tranche de la main, le dos de la main, la paume et l'ensemble de la paume et des doigts (sur place et en se déplaçant). Utiliser ensuite les poings, les tranches et les dos des deux mains. Les entraîneurs peuvent demander aux joueurs, après cet exercice, quelle partie de la main leur a permis de mieux contrôler la balle. La plupart devraient répondre la paume et les doigts, ce qui est une bonne technique pour dribbler!
27. Par deux, assis dos à dos. Se passer la balle en tournant le buste.
28. Par deux, couchés sur le dos: "A" tient la balle entre les chevilles, il lève les jambes et passe la balle à "B", qui

la réceptionne à la main. Répéter plusieurs fois. Progressivement, arriver à ce que "B" réceptionne la balle avec les pieds.



29. Deux par deux: "A" tient la balle entre les chevilles, il lève les jambes et passe la balle à "B" debout devant lui. Répéter plusieurs fois puis inverser les rôles.



2. EQUILIBRE ET COORDINATION

Orientation du corps dans l'espace et latéralité

Les exercices suivants peuvent être pratiqués en groupe, chaque joueur ayant une balle ou travaillant avec un partenaire.

1. Exercice-jeu d'exploration du terrain de basketball (lignes latérales, lignes de fond, cercles), archer, courir, sauter, dribbler le long des lignes. Cet exercice peut ensuite évoluer vers une version "Pac-an" dans le cadre de laquelle des joueurs sont désignés comme étant les "fantômes" essayant d'attraper les autres joueurs, qui ne peuvent courir que le long des lignes du terrain.
2. Depuis l'intérieur du terrain, lancer la balle en direction des lignes latérales puis tenter de la rattraper avant qu'elle sorte; même exercice avec les lignes de fond.
3. Dribbler dans le terrain en marchant, avec un oeil ouvert et un oeil fermé; même chose, les deux yeux fermés;

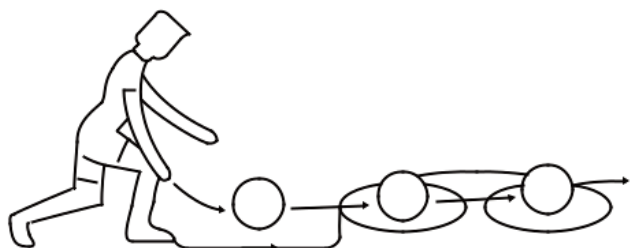
même chose, mais en sautant et en dribblant.

4. Suivre en dribblant les lignes du terrain, les cercles et les couloirs.
5. Marcher dans le terrain en faisant passer la balle sous une jambe, puis l'autre.
6. Dribble stationnaire avec la bonne main; puis en marchant, puis en courant.
7. Dribble stationnaire, en sautant des deux pieds, puis sur un pied, puis jambes écartées, puis jambes croisées.
8. Dribble stationnaire à une main, en sautant à cloche-pied sur le pied correspondant.
9. Dribbler à une main contre un mur, puis à deux mains.
10. Dribbler en variant la hauteur de dribble: haut, très haut, bas, très bas.
11. Dribbler assis avec un doigt, puis deux, trois, quatre et cinq doigts.

12. Lancer la balle très haut et la rattraper avec la même main, puis avec l'autre main, puis avec les deux mains (en position debout, assise, couché sur le dos).
13. Dribbler et sauter en avançant en ligne droite.

Perception spatio-temporelle

1. Les joueurs se déplacent sur le terrain en essayant d'éviter des objets (cônes, sacs ou autres objets) dispersés sur le terrain. Commencer en faisant rouler la balle d'une main (la gauche, puis la droite). Ensuite avec deux mains, avec les pieds et, pour finir, en dribblant.
2. Marcher, lancer la balle et la rattraper dès qu'elle a touché le sol.
3. Marcher, lancer la balle en arrière et la rattraper immédiatement. Répéter l'exercice.
4. Lancer très haut la balle et la rattraper après avoir frappé plusieurs fois dans les mains devant soi. Même exercice, en frappant des mains derrière le dos, puis derrière et devant soi, puis sous une jambe. Même exercice, en touchant le sol ou en faisant le tour d'un cercle au lieu de frapper dans les mains.
5. Lancer la balle contre un mur et la rattraper.
6. Lancer la balle contre un mur, frapper dans les mains et la rattraper sans qu'elle ne touche le sol. Répéter en frappant dans les mains dans le dos, en touchant le sol, en faisant un tour.
7. Dribbler par deux en se tenant la main, chaque joueur faisant rebondir alternativement la balle. Commencer par faire l'exercice sur place, puis en avançant.
8. Faire rouler la balle, courir et la rattraper avant qu'elle n'atteigne un point déterminé.
9. Faire rouler la balle et tourner autour.



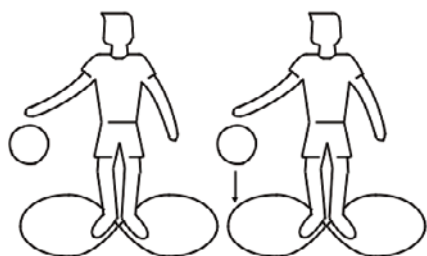
10. Lancer la balle en l'air et frapper dans les mains chaque fois qu'elle touche le sol. Même exercice, en sautant pieds joints ou sur un pied.
11. Lancer la balle aussi haut que possible et aussi loin que possible.
12. Dribbler "en rythme". L'entraîneur peut marquer un rythme en frappant dans ses mains, et les joueurs reproduisent le rythme en dribblant (même exercice à deux). Commencer en dribblant sur place, puis en avançant à mesure qu'ils progressent.
13. Le dos contre le mur, lancer la balle contre le mur, se retourner et rattraper la balle.
14. Marcher en tenant la balle derrière la tête, la laisser tomber, se retourner et la rattraper avant qu'elle touche le sol.
15. Faire tourner la balle sur un doigt
16. Marcher en passant la balle d'une main à l'autre.
17. Debout, les jambes écartées, laisser tomber la balle entre les jambes, se retourner et rattraper la balle.
18. Debout, les jambes écartées, tenir la balle entre les jambes, une main vers l'avant et l'autre dans le dos et la passer rapidement d'une main à l'autre.

Equilibre

1. Dribbler en sautant sur un pied (sur place, puis en avançant).
2. Debout, la balle entre les mains, les jambes écartées, sauter en faisant un tour complet et tenter de retomber dans la même position (faire l'exercice dans un sens, puis dans l'autre).
3. Dribbler les yeux fermés.
4. Sauter sur un banc puis par terre sans perdre l'équilibre.
5. Courir autour du terrain et s'arrêter immédiatement au signal. Même exercice en dribblant.
6. Courir autour du terrain, s'arrêter au signal, sauter très haut et faire demitour, puis recommencer à courir.
7. Dribbler sur le terrain, au signal de l'entraîneur rouler au sol, se relever, reprendre la balle, puis recommencer à dribbler.
8. Dribbler sur le terrain et au signal s'arrêter sur un pied.

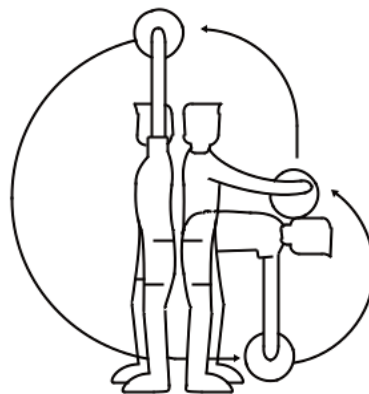
Coordination

1. Faire rouler la balle et essayer d'atteindre une cible (une balle en mouvement, un cercle, un bâton, un chiffre écrit sur un mur, dans les espaces libres d'un espalier, etc.).
2. Courir avec un bras en avant et un en l'air.
3. Lancer la balle dans un cerceau tenu par un coéquipier.
4. Par deux (une balle chacun): essayer de toucher le dos, les genoux, l'autre balle (celui qui parvient à toucher l'autre le plus de fois possible pendant le temps donné gagnera).
5. Dribbler sur place avec deux balles alternativement. Le même exercice, en courant.
6. Marcher à reculons et dribbler avec deux balles. Le même exercice, en courant. Pendant cet exercice, les joueurs doivent avoir "le menton sur l'épaule" pour voir derrière eux et éviter les obstacles. Vous pouvez aussi les faire travailler par deux, le partenaire marchant devant et s'assurant que celui qui dribble évite les obstacles.
7. Par deux, dribbler avec chacun une balle et, au signal de l'entraîneur, échanger les balles. Commencer par échanger les balles de la main à la main, puis changez directement en dribblant.
8. Par deux, chaque joueur dribblant avec deux balles. Au signal de l'entraîneur, chaque joueur doit dribbler les balles de son partenaire. Même exercice, avec quatre balles (faire rebondir deux fois deux balles, puis deux fois les deux autres).
9. Dribbler et former un "8" avec les jambes écartées.



10. Dribbler et former des "8" par deux.
11. Par deux, "A" dribble vers "B" (qui se tient les jambes écartées et les bras vers l'avant), passe dessous, tourne autour, revient à la position de départ, s'arrête, se retourne

- et passe la balle à "B" qui reprend alors le même exercice.
12. Debout, la balle tenue devant soi, les bras tendus: le laisser tomber, frapper dans les mains derrière le dos et rattraper la balle. Le même exercice en tenant la balle derrière le dos: frapper dans les mains et rattraper la balle. Le même exercice en tenant la balle à la hauteur des genoux.
13. Dribbler avec trois balles à la fois.
14. Par deux (une balle chacun): "A" dribble en avançant et "B" dribble en reculant; changer au signal de l'entraîneur. L'entraîneur peut lancer ses signaux oraux, mais il peut aussi utiliser des signaux visuels pour encourager les joueurs à lever les yeux. Le même exercice, "A" mène le jeu en choisissant la direction (y compris sur les côtés), "B" l'imite en miroir.
15. Par deux, une balle chacun: "A" fait une passe à rebond à "B" et "B" fait une passe à deux mains au-dessus de la tête à "A".
16. Par deux, "A" est debout avec la balle et "B" est assis sans balle. "A" passe à "B" et s'assied, "B" passe à "A" et se lève.
17. Par deux: passe avec les deux mains sur la poitrine, passe à rebond, passe de côté, passe à rebond de côté, et passe avec les deux mains au-dessus de la tête.
18. Par deux, une pièce de monnaie (ou un petit caillou) posé par terre entre les joueurs. Chaque joueur fait une passe à rebond, en essayant de toucher la pièce ou l'objet au rebond.
19. Par deux, debout dos à dos: passer la balle au-dessus de la tête et entre les jambes.



20. Par deux, face à face: "A" fait rouler sa balle vers "B" et "B" passe en même temps une deuxième balle avec les pieds.

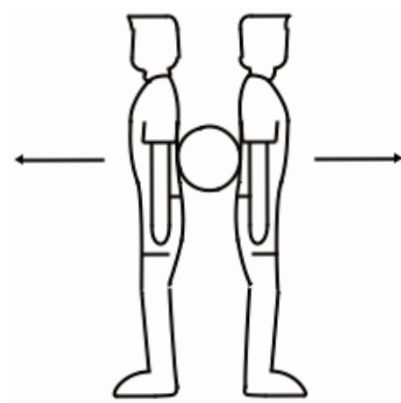
21. Par deux, assis face à face, une balle par personne: échanger les balles en les faisant rouler, rebondir ou en les lançant.

22. Viser et tirer la balle contre une cible.

23. Par deux: "A" fait des mouvements en dribblant et "B" l'imité.

24. Par deux, une balle entre les deux dos tout en étant debout: avancer, reculer, marcher de côté en essayant de ne pas faire tomber la balle. Le même exercice avec la balle entre les fronts.

25. Par deux: "A" passe la balle à "B" et "B", avant de la recevoir, doit frapper dans ses mains.



26. Par deux: "A" lance sa balle haut en l'air et "B" lance la sienne en essayant de toucher celle de "A".

3. ENDURANCE

Endurance

1. Courses de 15 à 20 mètres en dribblant.
2. Courses en slalom (autour de cônes) tout en dribblant.
3. Courses de relais et de dribbles.
4. Concours de sauts, en gardant le rythme aussi longtemps que possible.
5. Compétition de tir chronométrée: compter combien de tirs sont effectués dans une période de temps donnée. Pour jeunes athlètes, on pourra utiliser un panier plus bas ou compter les tirs qui touchent l'anneau ou le filet.
6. Passes chronométrées (par équipes de 2, 3, 4 ou 5 joueurs): compter combien de passes sont effectuées dans une période de temps donnée. Commencer sans défense, puis faire le même exercice contre une équipe défensive.

Féliciter les joueurs qui s'arrêtent quand ils reçoivent la balle.

7. Parcours simples chronométrés sur le terrain. Ajouter progressivement des difficultés : dribbles, changements de direction, etc.

Force rapide

1. Dribbler et sauter en même temps.
2. Relais par deux en faisant la brouette (tenir les cuisses du partenaire alors qu'il marche sur ses mains).
3. Sauter dans et hors d'un cercle.
4. Sauter en hauteur, en longueur, vers l'arrière, sautiller.
5. Lancer la balle vers l'avant, vers l'arrière, de côté, assis, à genoux, couché sur le dos, à plat ventre.

4. VITESSE

Vitesse

1. Courir sur le terrain en dribblant et changer de rythme au signal (coup de sifflet, top vocal, signal visuel) de l'entraîneur ou suivant les lignes sur le terrain.
2. Dribbler en partant de différentes positions (debout, assis, à genoux, couché sur le dos, sur le ventre, etc.).
3. Par deux (une balle chacun), dribbler et essayer de toucher la balle, le genou, le dos de l'autre, lui défaire ses lacets, etc., le tout en dribblant!

Mobilité articulaire

1. Tourner sur soi-même, tourner le tronc, étirer les jambes, les bras en tenant la balle entre les mains.
2. Des circuits très simples: passer sous un banc, entre les espaliers, sous une échelle incurvée par terre, etc.

Différence spatio-temporelle et dynamique

1. Marcher et courir vite, lentement, sauter lentement ou vite. Même exercice en dribblant.
2. Dribbler vite, lentement, faire rebondir la balle haut, très haut, bas, très bas.

3. Dribbler alternativement avec deux balles (sur place et en mouvement).
4. Dribbler en courant, en changeant de main, de direction, de vitesse, en marchant à reculons (à un signal de l'entraîneur).
5. Dribbler à des rythmes différents.
6. Par deux, imiter le rythme auquel l'autre dribble.
7. L'entraîneur marque un rythme et les enfants essaient de l'imiter avec leurs mains, leurs pieds, la balle.

Anticipation et prise de décision

1. Passes à deux avec un défenseur au milieu. Même exercice, par groupes de trois ou cinq (avec un ou deux défenseurs).
2. Jeux de 1 contre 1 dans toutes les positions sur le terrain.
3. Jeux avec un nombre différent de joueurs dans chaque équipe. Ces jeux peuvent impliquer de respecter un nombre imposé de passes, ou de tirer obligatoirement depuis la raquette.

5. ANTICIPATION ET PRISE DE DECISION

Anticipation et prise de décision

1. Passes à deux avec un défenseur au milieu. Même exercice, par groupes de trois ou cinq (avec un ou deux défenseurs).
2. Jeux de 1 contre 1 dans toutes les positions sur le ter-

rain.

3. Jeux avec un nombre différent de joueurs dans chaque équipe. Ces jeux peuvent impliquer de respecter un nombre imposé de passes, ou de tirer obligatoirement depuis la raquette.



DR ROLAND KOUAME

LE SYNDROME D'OSGOOD SCHLATTER : MALADIE DU JEUNE SPORTIF

INTRODUCTION

Le sport est la principale activité de loisir des enfants et des adolescents. Les enfants entament leur « carrière » sportive de plus en plus jeunes et les entraînements ne sont pas toujours adaptés à leur morphologie particulière. Lorsque le sport est pratiqué de manière intense et sans discernement, poussés par des personnes de leur entourage que sont les entraîneurs, dirigeants ou parents, le sport peut engendrer une pathologie spécifique chez ces jeunes.

Nombreux sont les adolescents qui se plaignent de douleurs dans les genoux. Si l'on a parfois tendance à penser qu'il s'agit d'une comédie, cela n'est pourtant, toujours pas le cas. Ces douleurs sont bien réelles et peuvent être causées par la croissance et surtout peuvent être accentuées par la pratique sportive.

La **maladie d'OSGOOD-SCHLATTER**, principale cause de douleur antérieure du genou chez l'adolescent, est une pathologie qui touche l'articulation du genou, et qui apparaît généralement chez des jeunes sportifs en période de croissance. C'est **une épiphysite de croissance ou une « apophyse »** appelée aussi « ostéochondrose tibiale antérieure ». Il s'agit d'une **douleur** de la face antérieure du genou, douleur **située sous le tendon rotulien**, avec visualisation d'une excroissance ou bourse

I- RAPPELS ANATOMIQUES ET SPECIFICITES DU SYNDROME D'OSGOOD-SCHLATTER

A- RAPPELS ANATOMIQUES

L'articulation du genou rassemble : l'os de la cuisse (le fémur) aux deux os de la jambe (le tibia, le péroné ou fibula). A ce trio, (fémur-tibia-fibula) s'associe un autre petit os : la rotule. Entre les surfaces articulaires, existe une sorte de coussinet : le ménisque, qui va combler le vide et permettre d'amortir les chocs. La stabilité de la relation entre les différents os de cette articulation est assurée par des attaches fibreuses : les ligaments. Les ligaments croisés antérieurs et postérieurs (LCA et LCP) sont à l'intérieur des surfaces articulaires tandis que les ligaments latéraux interne et externe (LLI et LLE) sont sur les côtés, à l'extérieur de l'articulation.

La rotule, quant à elle, est maintenue, en haut, par le tendon du muscle quadriceps qui se prolonge, en bas, par le tendon rotulien. C'est exactement au niveau où s'attache le tendon rotulien, sur une petite tubérosité (bosse) à l'avant du tibia (apophyse-tubérosité tibiale antérieure), que prend naissance la douleur décrite dans la maladie d'Osgood-Schlatter. Cette souffrance est en réalité due au cartilage de croissance.

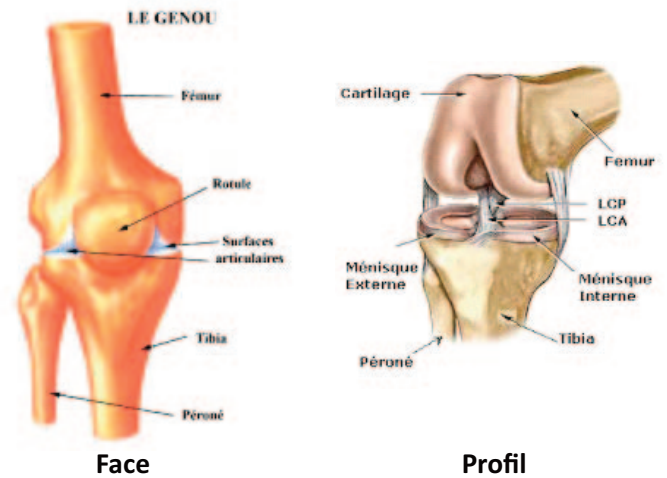


Figure 1 : Eléments anatomiques constitutifs de l'articulation du genou

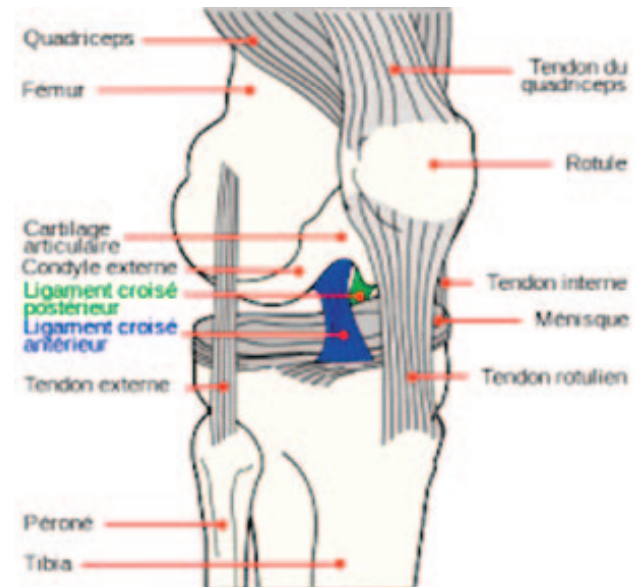


Figure 2 : Environnement justifiant les tensions musculaires et ligamentaires

B- SPECIFICITES DU SYNDROME D'OSGOOD-SCHLATTER

Cette maladie survient préférentiellement chez le garçon, au moment de la puberté. Elle affecte essentiellement le jeune garçon sportif entre 12 et 15ans voire un peu au-delà, tout comme son apparition peut aussi débuter dès l'âge de 8 ans. La tranche d'âge est très variable mais se situe toujours dans la tranche d'âge de la pleine croissance.

En effet, la tubérosité tibiale apparaît pendant la période fœtale, elle reste longtemps cartilagineuse pendant l'enfance. Elle va finir de s'ossifier assez tardivement, vers l'âge de 15 ans chez la fille et 17 ans chez le garçon.

Cette maladie touche plus les enfants sportifs qui pratiquent des sports au cours desquels, les impulsions et /ou la course sont importantes ; à savoir le football, le basket-ball, le tennis, la gymnastique...

La tubérosité tibiale antérieure, à la face antérieure du genou, est le siège de la douleur. La **douleur** est située au niveau de la partie basse du tendon, à l'endroit où celui-ci s'attache sur l'os (le tibia). Il existe parfois des douleurs qui diffusent, à partir de cette zone, vers la rotule, ou vers le bas, sur le tibia.

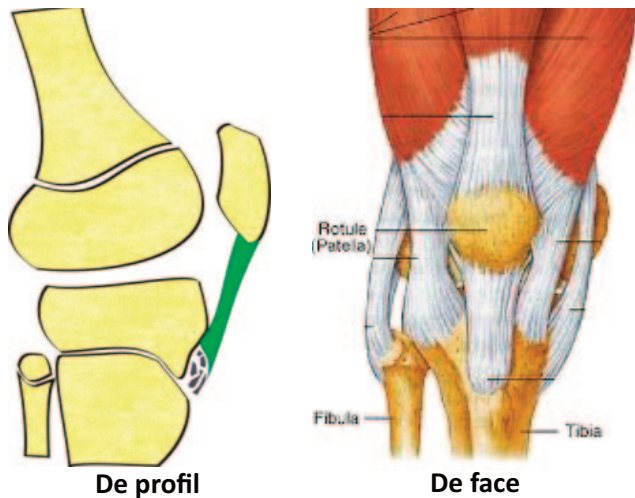


Figure 3 : Éléments anatomiques constitutifs de l'articulation du genou

II- EPIDEMIOLOGIE ET DIAGNOSTIC

La maladie d'Osgood-Schlatter est une banale douleur du genou chez le grand enfant et l'adolescent sportif. Elle toucherait près de 20 % des enfants sportifs, et 5 à 10 % des enfants non sportifs. Elle serait bilatérale seulement dans un tiers des cas mais les deux genoux sont très souvent atteints.

Les causes sont souvent les mêmes : croissance rapide, pratique sportive intensive, surutilisation de l'appareil extenseur, déficit du geste technique ou raideur segmentaire et articulaire trop importante (manque de souplesse).

L'examen clinique peut suffire à assurer le diagnostic. La douleur est reproduite lors d'une manœuvre de **mise en extension contrariée ou par la flexion passive forcée** du genou. Cependant la radiographie est indispensable. Comparative, elle permet de voir précisément l'état de cette tubérosité tibiale, qui correspond à la zone précise de l'attache du tendon rotulien sur le tibia. L'aspect de cette tubérosité tibiale est souvent morcelé, irrégulier. Parfois, il existe un petit fragment osseux qui semble vouloir s'éloigner de son attache originelle.

La douleur siégeant au niveau de la Tubérosité Tibiale Antérieure (TTA), il est important de s'y fier car elle est le signe de la persistance du problème. Cette Tubérosité Tibiale est sensible voire douloureuse tandis que le genou lui-même, ainsi que la rotule, sont indolores.

Le médecin sportif doit rechercher des douleurs à la palpation de cette zone qui est souvent gonflée. Lorsque l'enfant est en appui sur le membre touché, la flexion du genou est douloureuse, voire impossible. Il est important pour le médecin sportif de contrôler la souplesse des muscles situés devant et derrière la cuisse (soit les quadriceps et les abducteurs). En effet, plus le sportif adolescent

manque de souplesse, plus la traction sur le tendon rotulien est forte, augmentant ainsi les risques de déclenchement ou d'entretien de cette maladie.

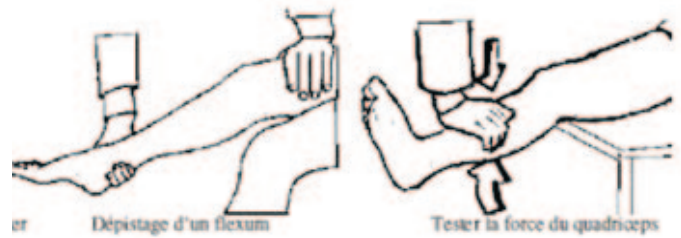


Figure 4: Manœuvre permettant d'établir le diagnostic d'un OSGOOD-SHLATTER

III- MANIFESTATION CLINIQUE

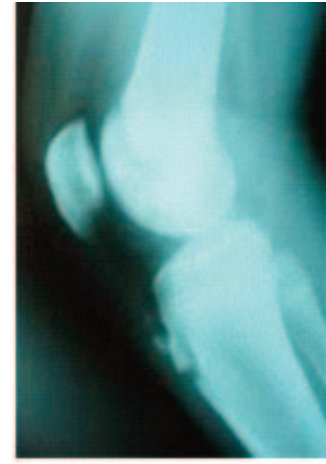
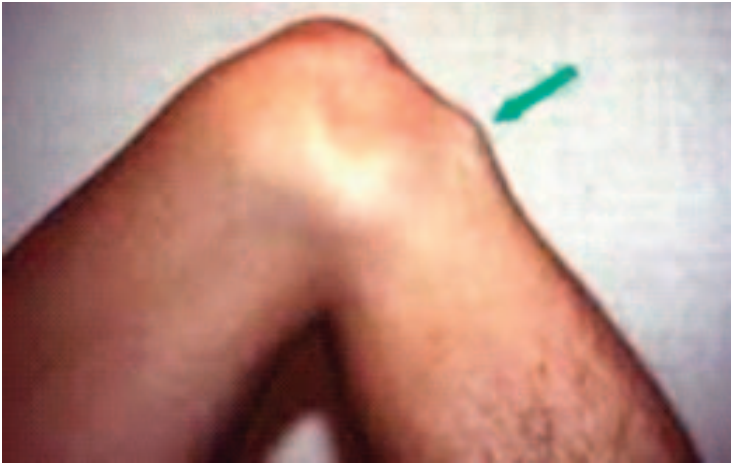
Lors d'une **pratique sportive intensive**, le cartilage de croissance est soumis, de façon répétée, à des microtraumatismes ; ce qui provoque une inflammation locale douloureuse et des problèmes d'ossification. La douleur résulte donc des micro-traumatismes répétés exercés sur le tissu cartilagineux de la tubérosité tibiale antérieure par l'intermédiaire du tendon rotulien. Initialement l'enfant présente une boiterie après le sport. Puis la douleur peut s'intensifier et devenir permanente voire présente même au repos.

Il peut également exister un retentissement dans sa vie courante : douleurs lors de la montée des escaliers, ou lors des accroupissements. La position « à genoux » est très souvent pénible, en particulier s'il existe un appui direct sur la tubérosité tibiale antérieure.

La maladie d'Osgood-Schlatter est bénigne et évolue généralement sans séquelles après l'arrêt de l'activité sportive dans plus de 90 % des cas. Si le repos sportif est respecté, la guérison se fait habituellement en quelques mois, mais elle peut durer un ou deux ans, voire jusqu'à la fin de la puberté.

Parfois des complications sont possibles, avec persistance de l'impotence douloureuse ou des complications orthopédiques telles qu'une pseudarthrose, ou une migration d'un fragment de la tubérosité. Dans quelques cas exceptionnels, lors d'une impulsion violente, le jeune sportif peut être victime d'un arrachement brutal de la tubérosité tibiale antérieure.

Par ailleurs, des séquelles peuvent persister jusqu'à l'âge adulte, telles que des douleurs dues aux calcifications intra tendineuses, ou une tuméfaction persistante de la TTA, pouvant gêner lors de l'agenouillement ou lors d'activités physiques.



décollement osseux visible à la radio

Figure 5 : Anomalie au niveau de la Tubérosité Tibiale Antérieure (TTA)

I- CONDUITE A TENIR A- PRISE EN CHARGE

Aussitôt le diagnostic fait, l'arrêt complet de l'activité physique s'impose : prolonger le sport en dépit de la douleur peut nettement aggraver la situation et dans tous les cas, augmente la durée nécessaire à la disparition de l'affection et de la douleur. Le plus souvent, il s'agit d'un repos simple de quatre (4) à six (6) semaines. La douleur reste un excellent signe pour juger de l'évolution. L'importance des symptômes, l'importance des images radiologiques, et la présence ou non d'un décollement osseux, conditionneront le temps d'arrêt qui peut être d'un (1) à six (6) mois.

Le port d'une genouillère rotulienne est fortement conseillé, pour réduire la douleur au niveau du genou lors d'un effort physique ou même au repos. Si l'affection porte habituellement sur un seul genou, l'autre peut être touché même quand le premier est rétabli.

Il n'y a aucun traitement médicamenteux spécifique. Des anti-inflammatoires non stéroïdiens et des antalgiques (par voie générale et/ou pour applications locales) sont parfois prescrits, mais ne doivent pas être pris pour pouvoir continuer le sport, car ils masqueraient la douleur qui est un signe d'alerte nécessaire.

En dehors de ce repos, il faut en profiter pour :

- établir un diagnostic sportif en terme qualitatif et quantitatif des activités physiques,
- établir un diagnostic nutritionnel, en termes d'apports calciques ou de consommation de fruits et légumes,
- surveiller une éventuelle carence en Vitamine D,
- établir un diagnostic de prise en charge complémentaire avec la pratique d'étirements,

- ménager des temps de récupération et favoriser une pratique sportive pluridisciplinaire.

Lorsqu'il existe à l'examen une rétraction du muscle droit de la cuisse, la kinésithérapie peut être prescrite afin d'étirer ce muscle. Tant que le genou est douloureux en appui et flexion sur une seule jambe, il faut rester prudent. On diffère alors le délai de la reprise sportive.

Pour les cas très douloureux et lorsque le repos sportif n'est pas suffisant, l'on peut être amené à poser "une attelle plâtrée cruro-malléolaire" afin de mettre le genou au repos strict, et de soulager rapidement les douleurs. Cette attelle autorisera l'appui, le genou étant maintenu en extension complète. Cette immobilisation est habituellement maintenue pour une durée de quatre (4) à six (6) semaines.

L'arrachement et le déplacement de la tubérosité tibiale peut parfois nécessiter une fixation chirurgicale. Par ailleurs, un traitement chirurgical peut être envisagé pour éliminer les séquelles de cette maladie à l'âge adulte. Soulignons que le traitement des cas récalcitrants par la technique des « ondes de chocs extracorporels » est à l'étude.

A- MOYENS DE PREVENTION

Si un jeune sportif en pleine croissance ou un enfant d'une façon générale se plaint de "douleurs dans le genou", il ne faudrait surtout pas les négliger mais l'emmener consulter un médecin ou dans le cadre d'une équipe sportive, le médecin sportif pourra en déterminer la cause. Il convient, même après disparition de toute douleur, d'être prudent dans la reprise de l'activité sportive et cela tant que la croissance n'est pas achevée. Il faut aussi interrompre toute activité sportive dès sa réapparition éventuelle. Par ailleurs, en cas de reprise des activités

lors des échauffements, sur les exercices d'assouplissements et d'étirements correctement faits.

CONCLUSION

La maladie d'Osgood Schlatter encore appelé « ostéochondrose de croissance », n'est pas une véritable maladie mais un trouble de l'évolution du cartilage de croissance. Elle est une **épiphyse de croissance** de la tubérosité tibiale antérieure du genou. Elle fait suite à des micro-trauma-

tismes et des tractions musculo-tendineuses répétées dues à la pratique d'un geste en extension. La maladie d'Osgood Schlatter concerne principalement les enfants vers 10-12 ans et les jeunes adolescents jusqu'à 15-16 ans, pratiquant soit un sport de façon intensive bien que cela ne soit pas toujours, forcément le cas. Le repos sportif est souvent suffisant pour venir à bout de cette maladie qui disparaîtra naturellement après la période du pic de croissance.



VRAI OU FAUX

Les questions suivantes portent sur, le "règlement officiel de Basketball de la FIBA et ses Interprétations." Un téléchargement gratuit est disponible sur le site de la FIBA (www.fiba.com). Pour des précisions supplémentaires, des explications ou des exemples, s'il vous plaît consulter le document.

QUESTIONS

Question 1

Pendant la dernière minute du match, le joueur A1 reçoit la balle et tente un tir en suspension. Le défenseur B4 tente de contrer le tir. A la réception, il y a un contact et l'arbitre siffle une faute personnelle pendant l'acte de tir et accorde 3 lancers-francs au joueur A11.

Question 2

Le joueur A20 se dirige vers le panier et prend le ballon dans ses mains pour partir au lay-up. Le défenseur B31 essaie de toucher le ballon mais crée un contact dans le bras du joueur A20. Après la faute, l'entraîneur de l'équipe B se plaint de la décision d'une manière ouverte et démonstrative. Il est sanctionné d'une faute technique. Le joueur A8 tente le lancer-franc pour la faute technique et ensuite le A20 tente les 2 lancers-francs pour la faute personnelle.

Question 3

Le joueur A22 se dirige vers le panier tandis que le joueur B25 défend sur lui. Un contact se produit avant l'action de tir de A22 et l'arbitre signale une faute personnelle au dé-

fenseur, en disant que le panier est valable et en accordant un lancer-franc supplémentaire au joueur A22.

Question 4

Le joueur A9 assure un rebond et entame une transition rapide. Le joueur B10 le suit lorsque le joueur A9 change de trajectoire et qu'un contact se produit. Les arbitres signalent une faute personnelle du joueur B10. Ensuite, ils utilisent la vidéo pour décider si la faute doit être reclassée en faute antisportive ou non. Finalement, la décision est que le contact n'est qu'une faute personnelle.

Question 5

Le joueur A33 reçoit la balle au poste bas, étant étroitement surveillé par le joueur B12. Le joueur B12 défend avec son avant-bras dans son cylindre. Lors du mouvement de reverse, le joueur A33 étend son bras droit à l'extérieur de son cylindre et crée un contact avec la tête du B12. L'arbitre siffle une faute personnelle de contrôle d'équipe. Ensuite, les arbitres utilisent la vidéo et décident que la faute doit être transformée en faute antisportive.



REPONSES

Réponse 1

Art. 33.6 stipule: "Un joueur qui a sauté en l'air depuis un endroit de l'aire de jeu a le droit de retomber au même endroit. Il a le droit de retomber à un autre endroit de l'aire de jeu à condition que l'endroit de réception et le chemin direct entre le lieu de l'appel et celui de la réception ne soient pas déjà occupés par un adversaire au moment de l'appel".

Résultat : décision correcte des arbitres. Lorsque le joueur A1 a sauté pour le tir, l'endroit où il devait retomber était libre, il avait donc le droit de s'y réceptionner.

Réponse 2

Art. 36.3.2 stipule que "Le lancer-franc (pour les fautes techniques) doit être exécuté immédiatement, que l'ordre des autres pénalités possibles pour toute autre faute ait été déterminé ou que l'exécution des pénalités ait commencé".

Résultat : Décisions correctes de la part des arbitres. Le contact créé par le joueur B31 est une faute personnelle pendant l'acte de tir. Le joueur A20 doit tenter 2 lancers-francs. La faute technique commise par l'entraîneur B sera sanctionnée par 1 lancer-franc qui pourra être tenté par n'importe quel joueur de l'équipe A. Ce lancer-franc sera le premier à être tenté. Ensuite, les lancers-francs pour la faute personnelle seront tentés.

Réponse 3

L'Article. 15.1.3 stipule qu'"un mouvement continu dans l'acte de tir commence lorsque le ballon s'est immobilisé dans la (les) main(s) du joueur et que le mouvement de tir, généralement vers le haut, a commencé".

Résultat : décision incorrecte de la part des arbitres. La faute a été commise avant que le ballon n'arrive dans les mains du joueur A22. Après le contact illégal, la balle a quand même rebondi sur le sol avant d'être rattrapée par le joueur A22. Une faute personnelle aurait dû être sifflée à l'encontre du joueur B25, le panier aurait dû être annulé et le ballon aurait dû être attribué à l'équipe A pour une remise en jeu depuis la prolongation de la ligne de lancer-franc prolongée (art. 17.2.9) avec 14

secondes sur le chronomètre du tir.

Réponse 4

Art. 33.2 stipule que "Pendant le match, chaque joueur a le droit d'occuper toute position sur le terrain qui n'est pas déjà occupée par un adversaire".

Art. 33.4 stipule que "Lorsqu'on défend sur un joueur qui contrôle le ballon, les éléments de temps et de distance ne s'appliquent pas. Le joueur qui possède le ballon doit s'attendre à être défendu et doit être prêt à s'arrêter ou à changer de direction chaque fois qu'un adversaire prend une position initiale légale de défense devant lui".

Art. 37.1.1 stipule qu'"une faute antisportive est une faute de contact de joueur qui, de l'avis d'un officiel, est un contact inutile causé par le défenseur afin d'arrêter la progression de l'équipe offensive en transition".

Résultat : décision correcte des arbitres. Le joueur qui a le ballon peut changer de direction ou s'arrêter à tout moment. Si le joueur avec le ballon s'arrête ou change de direction sans utiliser ses bras, épaules, hanches ou jambes de manière illégale, tout adversaire est responsable de tout contact créé, car il ne s'agit pas d'une position initiale de défense légale. En outre, cette faute ne peut être considérée comme une faute antisportive, car elle ne remplit pas les critères pour être considérée comme un contact inutile, mais comme un contact illégal inévitable.

Réponse 5

Art. 37.1.1 stipule qu'"une faute antisportive est une faute de contact avec un joueur qui, de l'avis d'un officiel, est excessive, un contact dur causé par un joueur dans un effort pour jouer le ballon ou un adversaire".

Résultat : décision correcte des arbitres. Le contact créé par le joueur A33 contre la tête de l'adversaire répond aux critères pour être qualifié de faute antisportive. Le joueur B12 se verra accorder 2 lancers-francs suivis d'une remise en jeu pour l'équipe B à partir de la ligne de remise en jeu dans la zone d'attaque de l'équipe B avec 14 secondes au compteur.



2021 BAL CHAMPIONS



2021 BAL CHAMPIONS



BASKET

BALL

LEAGUE

CHAMPIONS

theBBL.com

#theBBL