



**FIBA**

We Are Basketball

# AFRO TECHNIQUE MAGAZINE N° 69

AVRIL - MAI - JUIN 2022

**ABDELLATIF HATIM**

DE LA PREDATION DANS LE MILIEU  
DU BASKETBALL AFRICAIN

**DR ROLAND KOURAME**

L'ECHAUFFEMENT DU SPORTIF :  
ENJEUX AVANT L'EFFORT PHYSIQUE  
ET RECUPERATION (1ERE PARTIE)

**NOUREDDINE TABOUBI**

LE BASKET AUX JEUX OLYMPIQUES

## LES MODIFICATIONS DES REGLES OFFICIELLES DU BASKET-BALL DE LA FIBA

APPLICABLES A PARTIR DU 1ER OCTOBRE 2022



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



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



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



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



Burundi (BDI) - Egypte (EGY) - Erythrée (ERI) -  
Ethiopie (ETH) - Kenya (KEN) - Rwanda (RWA)  
Somalie (SOM) - Soudan du Sud (SSD)  
Soudan (SUD) - Tanzanie (TAN) - Ouganda (UGA)



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



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

## SPOTNEWS



## WOMEN AFROBASKET



# FIBA U18 WOMEN AFRICAN CHAMPIONSHIP MADAGASCAR

## SOMMAIRE

<b>BON A SAVOIR</b>	4 - 5
<b>DEVENEZ ARBITRE OU COMMISSAIRE</b> Par Fiba.Basketball	
<b>ARBITRAGE</b>	
<b>LES MODIFICATIONS DES REGLES OFFICIELLES DU BASKET-BALL DE LA FIBA</b> Par Mathurin N'Gouessan	6 - 11
<b>MINI-BASKET</b>	12- 13
<b>REGLES MODIFIEES EN COMPETITION</b> Par Fiba.Basketball	
<b>BULLETIN MEDICAL</b>	16 - 19
<b>L'ECHAUFFEMENT DU SPORTIF : ENJEUX AVANT L'EFFORT PHYSIQUE ET RECUPERATION (1ERE PARTIE)</b> Par Dr Roland Kouamé	
<b>GESTION ADMINISTRATIVE</b>	20 - 23
<b>DE LA PREDATION DANS LE MILIEU DU BASKETBALL AFRICAIN</b> Par Abdellatif HATIM	
<b>LE BASKET AUX JEUX OLYMPIQUES</b> Par Noureddine TABOUBI	
<b>TRIBUNE LIBRE</b>	24- 25
<b>HER WORLD, HER RULES</b> Par Fiba.Basketball	
<b>FIBA PLUS</b>	26 - 27
<b>STRATEGIE ET PLANIFICATION</b>	

## DEVENEZ ARBITRE OU COMMISSAIRE



L'attribution de licences pour arbitres et commissaires FIBA a lieu tous les 2 ans.

La FIBA attribue des places de licences aux fédérations nationales sur la base de critères validés.

Les fédérations nationales ont la responsabilité de sélectionner et soumettre leurs meilleurs candidats arbitres et commissaires.

Les candidats qui remplissent les conditions requises et réussissent les tests de la FIBA se voient attribuer une licence FIBA.

Une licence soit noire, verte ou blanche est attribuée à chaque arbitre. La couleur de la licence détermine le niveau de compétition internationale auquel l'arbitre peut officier. Il n'existe qu'un seul type de licence pour les commissaires FIBA.

La période d'enregistrement des candidats comprend 3 phases : la soumission des candidatures, le passage des tests et la vérification des données.

La licence est valable pour une période de deux ans allant du 1er septembre 2021 au 31 août 2023.



# LES MODIFICATIONS DES REGLES OFFICIELLES DU BASKET-BALL DE LA FIBA

## APPLICABLES A PARTIR DU 1ER OCTOBRE 2022



Keiran St Charles Alvarez Zziwa (Uganda)

### Art. 4 Les Équipes

- Modification des dimensions des numéros de joueurs sur les maillots.

#### Texte ancien

Chaque membre d'équipe doit porter un maillot numéroté devant et derrière avec des chiffres pleins, d'une couleur contrastant avec celle du maillot. Les numéros doivent être clairement visibles et :

- Ceux qui sont dans le dos doivent avoir une hauteur d'au moins 20 cm,
- Ceux qui sont sur le devant doivent avoir une hauteur d'au moins 10 cm,
- Les chiffres ne doivent pas avoir moins de 2 cm de largeur, • Les équipes peuvent seulement utiliser des numéros entre 1 à 99, ou 0 et 00.
- Les joueurs d'une même équipe ne peuvent pas porter les mêmes numéros,
- Toute publicité ou tout logo doit être à au moins 5 cm des numéros.

#### Texte nouveau

Chaque membre de l'équipe doit porter un maillot numéroté sur le devant et le dos avec des numéros unis, d'une couleur contrastant avec la couleur du maillot. Les numéros doivent être clairement visibles :

- Ceux qui se trouvent à l'arrière doivent mesurer au moins 16 cm de haut.
- Ceux qui se trouvent à l'avant doivent mesurer au moins 8 cm de haut.
- Les numéros doivent avoir une largeur d'au moins 2 cm.
- Les équipes ne peuvent utiliser que les numéros 0 et 00 et de 1 à 99.
- Les joueurs d'une même équipe ne doivent pas porter le même numéro.
- Toute publicité ou tout logo doit être à au moins 4 cm des chiffres.
- Les équipements conçus pour les joueurs de basket-ball.

#### Texte ancien

- Sont permis :
  - Les bandages pour les bras, épaules, jambes, etc.
  - Les chevillières.

Tous les joueurs de l'équipe doivent avoir tous leurs manchettes de compression de bras et jambe, bandeau de tête ou de poignet et bandages de la même couleur unie.

## Texte nouveau

### • Sont autorisés :

– Textiles de compression des bras et des jambes. ...

Tous les joueurs de l'équipe doivent avoir tous leurs textiles de compression des bras et des jambes, couvre-chefs, bracelets, bandeaux et rubans adhésifs de la même couleur unie.

Art. 8, 10 et 34 Fin du temps de jeu

## Texte ancien

### Article 8.8

- Si une faute est commise pendant un intervalle de jeu, tout lancer-franc éventuel doit être tenté avant le début du quart-temps ou de la prolongation qui suit.

- Si une prolongation résultant de ces lancers-francs est nécessaire, alors toutes les fautes commises après la fin du quart-temps doivent être considérées comme ayant été commises pendant un intervalle de jeu et les lancers-francs doivent être exécutés avant le commencement de la prolongation.

### Article 10.4

Le ballon est contrôlé par un joueur en action de tir au panier qui termine son tir dans un mouvement continu ayant commencé

avant qu'une faute soit sifflée à un joueur adverse ou à toute autorisée à s'asseoir sur le banc de l'équipe adverse.

• Cette disposition ne s'applique pas et le panier ne doit pas compter si :

- Après qu'un arbitre a sifflé et qu'une action de tir complètement nouvelle est effectuée,

- Pendant le mouvement continu du joueur dans l'action de tir, le signal du chronomètre de jeu annonçant la fin du quart-temps ou d'une prolongation ou le signal du chronomètre des tirs retentit.

### Article 34.2.2

Si la faute est commise sur un joueur tirant au panier, ce joueur doit bénéficier d'un nombre de lancer(s) franc(s) comme suit : o Si le tir lâché depuis l'intérieur du terrain est réussi, le panier doit compter et 1 lancerfranc est accordé en supplément, o Si le tir lâché depuis la zone de panier à 2 points est manqué, 2 lancers-francs sont accordés, o Si le tir lâché depuis la zone de panier à 3 points est manqué, 3 lancers-francs sont accordés, o Si la faute est commise sur le joueur alors que, ou juste avant que le signal sonore du chronomètre de jeu signalant la fin du quart-temps ou de la prolongation retentisse, et que le ballon est encore entre les mains du joueur et que le panier est réussi, le panier ne doit pas compter et 2 ou 3 lancers-francs seront accordés.



## Texte nouveau

### Article 8.8 et 8.9

- Si une faute est commise vers la fin d'un quart-temps et d'une prolongation, l'arbitre déterminera le temps de jeu restant. Un minimum de 0,1 doit être indiqué sur le chronomètre de jeu.
- Si une faute est commise pendant un intervalle de jeu, tout lancer franc éventuel doit être administré avant le début du quart-temps ou de la prolongation suivante.

### Article 10.4 : statut du ballon

- Le ballon est contrôlé par un tireur en action de tir qui termine son tir avec un mouvement continu qui a commencé avant qu'une faute ne soit commise sur n'importe quel joueur adverse ou sur toute personne autorisée à s'asseoir sur le banc de l'équipe adverse.

Cette disposition ne s'applique pas et le panier ne compte pas si, après qu'un arbitre a sifflé, une action de tir complètement nouvelle est effectuée.

### Article 34.2.2 : faute personnelle

Si la faute est commise sur un tireur, ce joueur se verra attribuer un certain nombre de lancers francs comme suit :

- Si le tir lâché depuis l'intérieur du terrain est réussi, le panier comptera et, 1 lancer franc sera accordé en supplément.
- Si le tir lâché depuis la zone de tir à 2 points est manqué, 2 lancers francs.
- Si le tir lâché depuis la zone de tir à 3 points est manqué, 3 lancers francs

### Article 9.4

Commencement et fin d'un quart-temps, d'une prolongation ou de la rencontre.

### Article 9.4 ancien

Pour toutes les rencontres, l'équipe nommée en premier sur le programme (équipe locale) doit avoir son banc d'équipe et son propre panier du côté gauche de la table de marque, faisant face au terrain de jeu. Cependant, si les 2 équipes sont d'accord, elles peuvent interchanger les bancs d'équipe et/ou les paniers

### Article 9.4 nouveau

Pour toutes les rencontres, l'équipe nommée en premier sur le programme (équipe locale) doit avoir, en faisant face au terrain depuis la table de marque, :

- Son banc d'équipe sur le côté gauche de la table de marque,
- Son échauffement avant le match dans le demi-terrain devant son banc d'équipe. Cependant, si les deux équipes sont d'accord, elles peuvent échanger les bancs de l'équipe et / ou les demi-terrains d'échauffement pour la première mi-temps.

## Article 12.5.2

### Ancien texte

L'équipe qui n'a pas pris le contrôle du ballon vivant sur le terrain de jeu lors de l'entredeux initial aura droit à la première possession alternée.

### Nouveau Texte

L'équipe qui n'obtient pas le premier contrôle d'un ballon vivant après l'entre-deux a droit à la première remise en jeu de possession alternée.

## Article 34.1: Faute personnelle

### Ancien texte

- Une faute personnelle est un contact illégal avec un adversaire, que le ballon soit vivant ou mort. Un joueur ne doit pas tenir, bloquer, pousser, passer en force, accrocher, entraver ou ralentir le déplacement d'un adversaire en étendant main, bras, coude, hanche, jambe, genou ou pied ou en pliant son corps dans une position anormale (hors de son cylindre) ou en jouant de façon rude ou brutale.

### Nouveau Texte

- Une faute personnelle est le contact illégal d'un joueur avec un adversaire, que le ballon soit vivant ou mort. Un joueur ne doit pas tenir, bloquer, pousser, charger, trébucher ou entraver la progression d'un adversaire en étendant sa main, son bras, son coude, son épaule, sa hanche, sa jambe, son genou ou son pied, ni en pliant son corps dans une position « anormale » (à l'extérieur de son cylindre), ni se livrer à un jeu rude ou violent.

- Une faute sur remise en jeu est une faute personnelle commise, lorsque le chronomètre de jeu indique 2:00 minutes ou moins dans le quatrième quart et dans chaque prolongation, par un joueur défenseur sur un adversaire situé sur le terrain de jeu lorsque le ballon est en dehors du terrain pour une remise en jeu et toujours entre les mains de l'arbitre ou à la disposition du joueur qui effectue la remise en jeu.



Sylvia Nantongo (U18 Uganda)



## Article 34.2 : Pénalité

Sanction Une faute personnelle doit être infligée au joueur fautif. Si la faute est commise sur un joueur qui n'est pas en action de tir :

- Le jeu doit reprendre par une remise en jeu de l'équipe non fautive, à l'endroit le plus proche de l'infraction, o Si l'équipe fautive est en situation de sanction de faute d'équipe, alors l'Art.41 doit s'appliquer.

Si la faute est commise sur un joueur tirant au panier, ce joueur doit bénéficier d'un nombre de lancer(s) franc(s) comme suit :

- Si le tir lâché depuis l'intérieur du terrain est réussi, le panier doit compter et 1 lancer franc est accordé en supplément,

- Si le tir lâché depuis la zone de panier à 2 points est manqué, 2 lancers-francs sont accordés, o Si le tir lâché depuis la zone de panier à 3 points est manqué, 3 lancers-francs sont accordés,

\* Si la faute est commise sur le joueur alors que, ou juste avant que le signal sonore du chronomètre de jeu signalant la fin du quart-temps ou de la prolongation retentisse, et que le ballon est encore entre les mains du joueur et que le panier est réussi, le panier ne doit pas compter et 2 ou 3 lancers-francs seront accordés

### Nouveau texte

Une faute personnelle est imputée à l'auteur de l'infraction.

34.2.1 Si la faute est commise sur un joueur qui n'est pas en action de tir:

- Le jeu doit reprendre par une remise en jeu par l'équipe non fautive à l'endroit le plus proche de l'infraction.

- Si l'équipe fautive se trouve en situation de sanction de faute d'équipe, l'article 41 s'applique.

34.2.2 Si la faute est commise sur un joueur en action de tir, ce joueur se verra attribuer un certain nombre de lancers francs comme suit :

- Si le tir lâché depuis l'intérieur du terrain est réussi, le panier comptera et, 1 lancer franc

sera accordé en supplément.

- Si le tir lâché depuis la zone de tir à 2 points est manqué, 2 lan-

cers francs.

- Si le tir lâché depuis la zone de tir à 3 points est manqué, 3 lancers francs

- Si le joueur est fautif alors que, ou juste avant, le signal du chronomètre de jeu sonne pour la fin du quart ou de la prolongation ou lorsque, ou juste avant, le signal du chronomètre des tirs retentit, alors que le ballon est toujours dans la main du joueur et que le panier est réussi, le panier ne comptera pas et 2 ou 3 lancers francs seront accordés.

34.2.3 Si la faute est commise sur une remise en jeu :

- Le joueur sur lequel a été commise la faute se verra attribuer 1 lancer franc, suivi d'une remise en jeu par l'équipe non fautive à l'endroit le plus proche de l'infraction.

## Article 37.1.1 : Faute antisportive

### Texte ancien

Une faute antisportive est un contact d'un joueur qui, selon le jugement d'un arbitre est :

- Un contact avec un adversaire ne constituant pas une tentative légitime de jouer directement le ballon dans l'esprit et l'intention des règles.

- Un contact dur, excessif, causé par un joueur s'efforçant de jouer le ballon ou un adversaire.

- Un contact non nécessaire provoqué par un défenseur dans le but de stopper la progression de l'équipe attaquante lors d'une transition (montée de balle). Ceci s'applique jusqu'à ce que le joueur attaquant commence son action de tir.

- Un contact illégal commis par un joueur par le côté ou par derrière sur un adversaire qui progresse vers le panier adverse alors qu'il n'y a aucun autre joueur entre le joueur qui progresse, le ballon et le panier. Ceci s'applique jusqu'à ce que le joueur attaquant commence une action de tir.

- Un contact causé sur le terrain de jeu par un défenseur sur un attaquant quand le chronomètre de jeu indique 2 :00 ou moins dans le quatrième quart-temps et toute prolongation, alors que le ballon est en dehors du terrain pour une remise en jeu et qu'il est encore dans les mains de l'arbitre ou à disposition du joueur effectuant la remise en jeu.



## Nouveau Texte

Une faute antisportive est un contact avec un joueur qui, de l'avis d'un arbitre, est :

- Un contact commis sur un adversaire ne constituant pas une tentative légitime de jouer directement le ballon dans l'esprit et l'intention des règles.
- Un contact excessif, dur, causé par un joueur s'efforçant de jouer le ballon ou un adversaire.
- Un contact inutile causé par le joueur défenseur afin d'arrêter la progression de l'équipe offensive en transition. Cela s'applique jusqu'à ce que le joueur offensif commence son acte de tir.
- Un contact illégal causé par un joueur par derrière ou latéralement sur un adversaire, qui progresse vers le panier de l'adversaire et il n'y a pas d'autres joueurs adverses entre le joueur en progression et le panier, et
  - Que le joueur en progression est en contrôle du ballon, ou
  - Que le joueur en progression tente de prendre le contrôle du ballon, ou
  - Que le ballon a été relâché sur une passe à destination du joueur en progression. Cela s'applique jusqu'à ce que le joueur attaquant commence son action de tir.

## Article 42 : situations spéciales

### Texte ancien

Dans la même période de chronomètre arrêté qui suit une infraction, des situations spéciales peuvent survenir lorsque des infractions supplémentaires sont commises.

### Texte nouveau

Dans la même période d'arrêt du chronomètre de jeu qui suit une infraction, des situations spéciales peuvent survenir lorsque des infractions supplémentaires sont commise ou s'avèrent avoir été commises.

## Article 48 : Marqueur et aide-marqueur : Devoirs

### Texte ancien

Le marqueur doit disposer d'une feuille de marque et enregistrer :

- Les équipes, en inscrivant les noms et les numéros des joueurs qui commenceront le jeu et ceux de tous les remplaçants appelés à entrer en jeu. Lorsqu'une infraction aux règles est commise se rapportant aux 5 joueurs devant commencer la rencontre, aux remplacements ou aux numéros des joueurs, il doit en aviser l'arbitre le plus proche aussitôt que possible,
- Le compte courant des points, en inscrivant les paniers et des lancers-francs marqués,
- Les fautes infligées à chaque joueur. Le marqueur doit informer l'arbitre le plus proche lorsque 5 fautes sont infligées à tout joueur. Il doit enregistrer les fautes infligées à chaque entraîneur et doit

avertir un arbitre immédiatement qu'un entraîneur doit être disqualifié. De même, il doit avertir l'arbitre immédiatement qu'un joueur doit être disqualifié s'il a commis soit 2 fautes techniques, soit 2 fautes antisportives, soit 1 faute technique et 1 faute antisportive,

- Temps-morts d'équipe : Il doit informer l'arbitre de la prochaine occasion de temps-mort lorsqu'une équipe a demandé un temps-mort d'équipe et doit signaler à l'entraîneur, par l'intermédiaire d'un arbitre, lorsqu'il ne dispose plus de temps-mort lors d'une mi-temps ou d'une prolongation, La possession alternée suivante en manipulant la flèche de possession alternée. Le marqueur doit inverser la direction de la flèche de possession alternée immédiatement après la fin de la première mi-temps puisque les équipes doivent échanger les paniers pour la seconde mi-temps.



### Texte nouveau

Le marqueur doit disposer d'une feuille de marque et enregistrer :

- Les fautes infligées à chaque joueur. Le marqueur doit informer l'arbitre le plus proche lorsque 5 fautes ont été sifflées à un joueur. Il doit enregistrer les fautes infligées à chaque entraîneur et doit avertir un arbitre immédiatement qu'un entraîneur doit être disqualifié. De même, il doit avertir l'arbitre immédiatement qu'un joueur doit être disqualifié s'il a commis soit 2 fautes techniques, soit 2 fautes antisportives, soit 1 faute technique et 1 faute antisportive.

### SIGNAUX DES ARBITRES

Le nouveau signal doit être utilisé après le signal d'arrêt du chronomètre de jeu pour une faute (signal 2) suivi du nouveau signal 45 CYLINDRE ILLÉGAL, qui doit être inséré après le signal actuel 43. Les numéros des autres signaux doivent être modifiés en conséquence si nécessaire.



## REGLES MODIFIEES EN COMPETITION

*Plusieurs règles peuvent être modifiées pour s'adapter aux joueurs de mini-basket.*



Ces modifications peuvent aider à :

- S'assurer que tous les joueurs participent au jeu, et pas uniquement les joueurs "dominants";
- Mettre l'accent sur le côté ludique du jeu;
- Amener tous les joueurs à la "réussite" personnelle, (p. ex., être capable d'utiliser une technique), que l'équipe gagne le jeu ou qu'elle perde.

### Matériel

- Modifier si possible la hauteur du panier, habituellement placé à 3,05 m (10 pieds):
- U10 – 2,43 m (8 pieds);
- U6 – 1,83m (6 pieds);
- S'il n'est pas possible de réduire la hauteur du panier, l'entraîneur pourra attribuer des points quand la balle touche le panneau et/ ou le filet.
- Modifier la taille de la balle:
- U12 – Taille 5
- U8 – Balle plus molle de taille 5
- U6 – Balle de taille 3

### Terrain

On réduira si possible les dimensions du terrain pour les joueurs de moins de 8 ans. Les paniers placés sur les côtés du terrain permettent de jouer sur des petits terrains transversaux.

Si le terrain ne comporte pas de paniers latéraux, on pourra utiliser les demi-terrains en plaçant, si possible, des paniers mobiles au milieu du terrain.

Cela permettra également de pratiquer plusieurs jeux en même temps. L'inconvénient du jeu sur demi-terrain avec un seul panier est que les joueurs perdent la transition entre attaque et défense qui se fait naturellement sur un terrain "normal".

On évitera donc le jeu sur demi-terrain avec un seul panier, sauf s'il est nécessaire de pouvoir faire jouer simultanément plusieurs équipes.

### Remplacements

- Tous les joueurs de mini-basket doivent jouer, au moins, pendant chaque mi-temps. Les règles suivantes pourront également être appliquées:
- Arrêter le jeu à la moitié de chaque quart temps, pour remplacer obligatoirement les joueurs.
- Faire sortir les joueurs dès qu'ils ont marqué 10 points (et les faire rentrer un peu plus tard).
- Les joueurs continuent de jouer même après cinq fautes. Toutefois, un joueur trop brutal pourra être remplacé sur décision des arbitres.
- Autoriser des remplacements hors arrêts de jeu, plutôt que d'obliger à attendre une pause. L'arbitre pourra également être autorisé à stopper le match à tout instant pour effectuer un remplacement.



## Score

### Les règles suivantes pourront être appliquées:

- Les tirs au-delà de la ligne à 3 points compteront seulement 2 points, afin de ne pas inciter les jeunes joueurs (qui n'ont pas la force et la technique nécessaires) de tirer de loin. Pour véritablement décourager les tirs à trois points, ils pourront compter 1 point ou ne pas compter du tout.
- Les tirs depuis la raquette pourront compter 3 points, et les tirs hors de la raquette, 2 points.
- Un tir effectué après 5 passes pourra valoir 3 points.
- Au quart temps, à la moitié et aux trois-quarts temps, un joueur n'ayant pas encore marqué se voit accorder un ou deux lancers francs, qui compteront dans le score de l'équipe s'ils sont réussis.
- Un joueur qui gagne un rebond offensif doit passer à un coéquipier hors de la raquette pour que son équipe ait le droit de tirer de nouveau.
- Un joueur qui subit une faute alors qu'il est en train de tirer se voit directement accorder 1 point, et son équipe remet la balle en jeu à mi-terrain. Aucun lancer franc n'est tiré.

## Variations aux règles

### Nous ne suggérons pas d'appliquer toutes les variantes suivantes, mais de choisir celles qui permettront à tous les joueurs de s'amuser et d'avoir envie de jouer.

- "Arrachage" de balle non autorisé. Les défenseurs n'ont pas le droit d'arracher la balle des mains d'un autre joueur. Les défenseurs peuvent uniquement intercepter les passes en l'air.
- "Contre-attaque et possession". Une équipe qui marque sur une contre-attaque obtient les points et conserve la balle, qu'elle remet en jeu à mi-distance.
- Défense de zone non autorisée pour les catégories d'âges en dessous du niveau U16.
- L'horloge des 24 secondes ne doit pas être utilisée dans les

catégories d'âges en dessous du niveau U14. Chez les U14, l'horloge des 24 secondes ne démarre pas tant que l'équipe d'attaque n'a pas amené la balle en zone avant (ce qui lui permet de bénéficier du temps maximum de 32 secondes).

- "Prise à deux" non autorisée. Le porteur de balle ne peut être marqué que par une seule personne.
- Chez les U10, les règles de marche et de dribble illégal peuvent être appliquées avec tolérance. Les arbitres pourront plutôt signaler aux joueurs qu'ils ont violé une règle, mais sans pénalité et en redonnant la balle à son équipe.
- "Règle des 5 secondes" non appliquée. La violation des 5 secondes n'est pas sanctionnée. À la place, l'arbitre siffle et redonne la balle à l'équipe offensive, qui la remet en jeu.
- "Pas de remise en jeu latérale". Le joueur qui relance remet la balle en jeu depuis le milieu du terrain et non depuis la ligne latérale. Il ne doit pas dribbler mais faire une passe.
- "Règle des 8 secondes" non appliquée. La règle de la balle amenée en zone avant en moins de 8 secondes n'est pas sanctionnée. À la place, le temps peut être prolongé ou l'arbitre peut siffler (pour avertir les joueurs de la règle), mais l'équipe conserve la balle et la remet en jeu depuis le milieu du terrain.
- "Passe obligatoire avant de tirer". Cette règle, couramment employée dans les entraînements, peut également être appliquée en match. Un nombre de passes minimum (1 à 3) peut être imposé à l'équipe avant de pouvoir tirer. Ceci permet d'éviter la tentation de "l'exploit individuel", où le joueur traverse tout le terrain en dribble et va tout seul au panier. Cette règle peut également être appliquée sur le rebond offensif, mais on peut également autoriser le joueur qui gagne le rebond offensif à tirer immédiatement.
- "Points pour les passes". L'équipe gagne 1 point pour chaque passe à un joueur dans la raquette. Ou bien, l'équipe gagne 1 point quand un tir fait suite à une passe.
- "Ne pas empêcher la remise en jeu". Le défenseur se tient à côté de l'attaquant qui remet en jeu, il n'a pas le droit de se mettre juste en face de lui et de le bloquer. Dès que la balle a été remise en jeu, l'attaquant et le défenseur rentrent sur le terrain et jouent normalement.



**SOLLEYMANE DIABATE**  
**CHAMPION BAL 2021 - 2022**



US MONASTIR  
10  
VISIT RWANDA

# L'ECHAUFFEMENT DU SPORTIF : ENJEUX AVANT L'EFFORT PHYSIQUE ET RECUPERATION (1ERE PARTIE)



## INTRODUCTION

La performance sportive et le niveau de professionnalisation de l'activité sportive requiert la compréhension et la mise en œuvre d'un ensemble d'éléments basiques dont l'échauffement. Chez le sportif, on entend par échauffement, toutes les mesures permettant d'obtenir un état optimal de préparation psycho-physique et motrice (kinesthésique). Tant chez l'amateur que le sportif professionnel, l'échauffement intervient avant un entraînement ou avant une compétition à titre de mise en train de tout l'organisme, cela en prélude aux efforts à venir. Il joue également un rôle important dans la prévention des blessures.

Souvent négligé par les pratiquants de base, l'échauffement est une période incontournable et sinon le maillon essentiel, immuable d'une activité sportive réussie. L'échauffement en sport fait partie intégrante de l'activité physique et non un élément facultatif que l'on peut biffer. C'est la période de début l'entraînement (ou de la compétition). De durée plus ou moins longue et d'intensité plus ou moins importante cet exercice s'adapte aux spécificités sportives qu'il convient de prendre en compte dans sa conduite. Tout comme les étirements de fins de séances, l'échauffement ne peut pas se trouver ailleurs qu'au début de l'activité sportive.

L'échauffement consiste en une mise en route cardio-pulmonaire et une mobilisation articulo-musculaire. Nul pratiquant expérimenté ne peut contester la nécessité fondamentale d'un échauffement, car nombreux ont goûté les méfaits d'un travail « à froid ». Ainsi nous savons qu'il est nécessaire de « chauffer la machine » avant d'entreprendre des actions très dynamiques, pour notamment éviter des blessures à froid (accidents musculaires et articulaires). Il devient aujourd'hui indispensable de préciser les bienfaits de l'échauffement, plus précisément ses répercussions et sa méthodologie. On doit ainsi revoir la façon dont on conçoit notre échauffement pour que celui-ci remplisse enfin son rôle de préparation à l'activité physique et sportive.

L'échauffement est un concept clé de l'activité physique et spor-

tive. Il est tellement important et répété à tout bout de champ, que chaque sportif est persuadé qu'il en connaît les principes, les tenants et les aboutissants. Mais en réalité les sportifs savent-ils effectivement comment doivent-ils s'échauffer correctement et efficacement ?

## I- OBJECTIF DE L'ECHAUFFEMENT

Souvent à tort considéré comme un acte banal et facultatif, l'échauffement a cependant une orientation bien identifiée qu'il convient d'apprécier de sorte à en tirer le maximum de bénéfices.

En effet, le but de l'échauffement est de préparer l'organisme à l'effort à venir, en mettant progressivement le corps en éveil. Après l'enclenchement de la séance préalable à l'activité physique, il s'en suit inévitablement des changements au niveau biologique et psychologique. Son ultime but est de réaliser un réveil proprioceptif et de préparer l'organisme à faire face aux différentes contraintes liées à l'exercice physique dont l'intensité allant de façon croissante ne pourrait efficacement se faire sans une mise en train correctement effectuée.

En moyenne étant à 37°C, la température corporelle a besoin d'être élevée pour engager un ensemble de métabolismes utiles à la production d'efforts physiques. Ainsi, l'objectif de l'échauffement est d'amener le corps à une température de 38,5° et de le maintenir à cette température jusqu'à l'effort à proprement parlé. Il ne doit donc pas avoir de temps morts entre la fin de l'échauffement et le début de l'activité sportive. Par ailleurs, l'échauffement aide à prévenir la survenue des blessures d'une part, augmente les capacités mécaniques et optimise la coordination psychologique et neuromusculaire d'autre part. En un mot, l'échauffement prépare et décuple la performance du sportif durant la pratique sportive. En outre, il améliore la concentration et permet de mieux récupérer après l'activité physique. Pour un sportif, s'échauffer s'avère donc indispensable quelque soit son niveau et ses performances habituelles.





## II- EFFETS SPECIFIQUES RECHERCHES LORS DE L'ÉCHAUFFEMENT ET JUSTIFICATION

### • EFFETS CARDIO-VASCULAIRES : augmentation du rythme cardiaque

- L'échauffement est obligatoire car il constitue une étape destinée à préparer le poumon et le cœur aux efforts. Il stimule en fait ces deux organes pour atteindre leur mise en marche optimale en vue des efforts plus soutenus tout au long des exercices physiques. Les pratiques moins intenses effectuées durant l'échauffement stimulent donc le cœur à accroître graduellement son rythme. Selon des études menées à l'aide d'un électrocardiogramme, l'absence d'une séance d'échauffement avant un exercice intense accroît de 70% les anomalies du rythme cardiaque affichées par l'appareil. L'échauffement améliore aussi les réserves en oxygène des vaisseaux sanguins du cœur en vue des efforts intenses, ce qui réduit considérablement les d'accidents cardiaques. Cette précaution est surtout valable pour tous ceux qui ont des problèmes cardiaques.

- On constate lors de l'échauffement d'abord un accroissement de la fréquence cardiaque (dès le début de l'exercice) ensuite un accroissement du volume d'éjection systolique (pendant l'exercice physique) ce qui conduit à une accélération de la circulation sanguine. En effet, l'activité physique progressive que constitue l'échauffement augmente de manière évolutive, les besoins des

muscles en substrats énergétiques. Les substrats énergétiques étant le carburant nécessaire à leur fonctionnement. Pour répondre équitablement à ces besoins, le rythme cardiaque augmente et, avec lui, le débit sanguin. L'augmentation progressive de l'afflux sanguin ouvre les capillaires alimentant les muscles créant ainsi un accroissement de la perfusion musculaire.

### • EFFETS RESPIRATOIRES : une respiration accélérée

Le métabolisme ou transformation des substrats en énergie utilisable par les muscles, augmente avec l'intensité de l'effort. Ce processus a besoin d'oxygène pour fonctionner. De même, l'élimination du gaz carbonique (CO<sub>2</sub>) produit par ces transformations exige une évacuation plus rapide.

Ainsi l'on va constater une augmentation de la fréquence respiratoire et du volume courant (volume d'air expiré et inspiré au repos). L'on constate par ailleurs un accroissement substantiel des échanges gazeux au niveau des alvéoles pulmonaires. Ces changements permettent d'éliminer efficacement le CO<sub>2</sub> produit pendant l'effort et d'absorber l'oxygène dont les cellules musculaires ont besoin. En définitive l'échauffement va progressivement entraîner l'augmentation du rythme respiratoire pour l'adapter à la sollicitation physique à venir.



### • EFFETS SUR LES MUSCLES : conditionnement neuro- musculaires et proprioceptive

- Pour tout sportif, l'importance de l'échauffement se justifie par la prévention des éventuelles blessures et par la préparation des muscles et des articulations avant l'effort physique. Pour les muscles, l'échauffement augmente leur température afin d'améliorer l'efficacité des réactions chimiques qui vont avoir lieu dans les cellules musculaires durant les exercices physiques plus intenses. Une augmentation de la température interne du muscle entraîne une augmentation de la vitesse des réactions du métabolisme énergétique grâce à un effet facilitateur sur l'action des enzymes qui contrôlent ces réactions. Notons qu'une élévation de la température musculaire de 1°C correspond à un accroissement équivalent 13% au niveau des processus métaboliques.

- Avec une hausse de la température du corps, les vaisseaux sanguins vont se dilater pour améliorer le flux sanguins allant en direction des muscles. Cela va induire un accroissement de l'extensibilité musculaire et par conséquent à l'inverse produire une diminution des tensions internes. Ces tensions étant également liées à la viscosité musculaire.

- L'on peut signaler avec l'échauffement, une augmentation de la vitesse de conduction nerveuse. Cette augmentation de l'excitabilité musculaire est d'environ 20% pour une augmentation de 2°C de la température corporelle. A contrario on remarque au niveau musculaire une diminution du comportement viscoélastique du tissu musculaire. Cela est dû essentiellement au tissu conjonctif qui assure le maintien de la structure musculaire et la compo-

sante contractile. Ce sont les ponts d'actomyosine qui assure ce rôle. Cette viscoélasticité explique que la réaction passive du muscle à un étirement, est équivalente à celle d'un amortisseur. En d'autres termes, retenons que les tissus conjonctifs et musculaires sont largement moins résistants lorsqu'ils sont chauffés. Ce qui réduit fortement le risque d'accident musculaire lors des activités physiques et sportives.

- L'échauffement mobilise progressivement les différents groupes musculaires concernés par les principales habiletés travaillées lors des mouvements spécifiques liés au sport pratiqué. On constate une augmentation de la production de force de l'ordre de 2% par degré de température corporelle en hausse. Ceci va améliorer par ailleurs les synergies musculaires c'est-à-dire l'action coordonnée des muscles qui s'associent, s'opposent ou concourent à la réalisation d'un mouvement donné.

- L'amélioration des sensations proprioceptives sera obtenue car la réactivité des fuseaux neuromusculaires (important pour la coordination neuromusculaire) est plus élevée si la température musculaire est au-delà de 38°C. Si cette température est de 37°C, température normale du corps au repos, alors la sensibilité de ces fuseaux diminue de 50%. Par ailleurs, si la température est comprise entre 15 et 20°C (ambiance thermique froide), les fuseaux n'ont plus de sensibilité. L'on observe également l'augmentation de la vitesse de raccourcissement des fibres musculaires. Cela implique alors une diminution du temps de contraction des fibres musculaires.

## • EFFETS SUR LES ARTICULATIONS : lubrification des articulations

- Nos articulations constituées de relations entre plusieurs os, pour bien fonctionner ont besoin d'un lubrifiant qui permettra à tout cet engrenage d'être huilé. Il s'agit de la synovie. A froid, la synovie est visqueuse (lourde et collante). Elle doit être chauffée pour qu'elle puisse jouer son rôle. Pour cela, il faut travailler les articulations sollicitées par l'entraînement ou la compétition en effectuant des mouvements lents et souples. Par ailleurs, il est également bon de savoir que l'échauffement augmente la production de liquide synovial.

- L'augmentation de la température du corps favorise une bonne fluidification des articulations car elle améliore la qualité de la synovie. Il ne faut pas oublier que cette dernière conditionne l'amplitude articulaire lors des mouvements. En effet cette élévation de température du corps, baisse la viscosité de la synovie qui par ricochet diminue les frottements articulaires. Cette meilleure lubrification des articulations limite les risques de luxations et d'entorses

- L'échauffement permet une protection des articulations car après un effort de courte durée, le cartilage hyalin est momentanément plus épais (12-13%) grâce à l'absorption du liquide synovial. Ce phénomène est réversible dans l'heure qui suit la fin de l'exercice. Les cartilages jouent ainsi le rôle d'amortisseur et gagnent en résistance mécanique grâce à leur gonflement.

## • EFFETS PSYCHOLOGIQUES : préparation psychologique

- L'échauffement va permettre au corps et à l'esprit avant tous sports de rentrer dans l'activité en toute sécurité. Il permet également à l'athlète d'être plus attentionné et concentré pour ne penser qu'à l'activité sportive à venir et non à autre chose. C'est la transition entre les activités de la journée et la pratique sportive et va rendre l'organisme plus efficace. Cette phase est généralement désagréable car elle demande une adaptation physique et psychologique à l'effort.

- Le rôle de l'échauffement est de préparer mentalement le sportif à la réalisation d'exercices musculaires éprouvants tant physiquement que psychologiquement. Un athlète échauffé se sentira plus en sécurité physiquement et en confiance pour affronter les difficultés de l'entraînement ou de la compétition. L'appréhension d'une reprise, suite à une blessure sera diminuée et le trac avant la compétition amoindri.

- La mise en confiance est obtenue par la réalisation de gestes déjà bien maîtrisés et qui permettent de reprendre le contrôle du corps. Les actions motrices simples, avant de passer aux mouvements plus difficiles est gage de progression de la performance. Cela y va aussi du renforcement de la motivation intrinsèque de l'athlète



Anas Mahmoud (EGY)

## DE LA PREDATION DANS LE MILIEU DU BASKETBALL AFRICAIN



Les dernières révélations sur des allégations de harcèlement sexuel et d'abus de joueuses et joueurs dans le milieu sportif africain, mettent en évidence le risque encouru par les jeunes, confiés très tôt à des clubs ou Fédérations. L'emprise des entraîneurs, l'enseignement de certains gestes près du corps en Basketball, sont des pièges connus, et pas toujours bien mesurés par les responsables et les parents.

Les cas rapportés et les faits divulgués depuis un certain temps, doivent peut-être faire bouger les lignes au sein de la communauté de FIBA Afrique et inciter à plus d'intérêt à cette question, en soulignant fermement une tolérance zéro pour cette pratique et pour toutes les formes de harcèlement et d'abus qui peuvent être constatées dans certains pays.

A titre de rappel, je précise que certains membres du Bureau Central de FIBA Afrique avaient eu le mérite de soulever cette question et avaient échangé avec moi au sujet de la prédation dans le milieu du Basketball africain. Il s'agit, comme tout le monde en convient, d'une question importante dont la plupart de gens qui s'intéressent aux enfants, tiennent rarement compte.

### Influence sur les enfants

Il est un fait bien établi que bien qu'ayant été souvent perçu dans le passé, comme un milieu sain contribuant à la formation et au développement des jeunes, le Basketball, tout autant que d'au-

tres sports, au demeurant, a constitué, selon certaines informations, un lieu qui a connu ces dernières années, des agressions sexuelles dont ont été victimes des jeunes garçons et filles.

Sans pour autant jeter l'opprobre sur toute une profession sportive, et tout en soulignant haut et fort que tous les encadreurs sportifs ne sont pas des prédateurs sexuels des enfants, il n'en demeure pas moins que ce corps se trouve être incriminé dans la plupart des cas signalés, cas qui restent, Dieu merci, isolés.

Dans la majorité de ces cas, l'auteur des violences est quelqu'un que les victimes connaissent et en qui elles ont confiance. Les moniteurs, les coaches et autres accompagnateurs dans les associations sportives, font partie de l'environnement intime des enfants. Il se trouve que du fait de cette proximité, ces personnes ont une grande influence sur les enfants et ces derniers leur accordent souvent une grande confiance dont peuvent profiter les mal intentionnés d'entre elles pour exercer une emprise, voire une domination, sur les enfants. Ce qui complique un peu les choses dans notre continent, c'est qu'il est fréquent que l'encadrement des enfants dont l'âge oscille entre 8 et 14 ans, est confié à des entraîneurs qui sont pour la plupart, d'anciens joueurs ne possédant ni la formation nécessaire sur le plan pédagogique ni la culture éthique, pour mener à bien cette tâche d'éducation et de formation.

## De la protection des enfants

La question m'a été posée de savoir s'il existe une réglementation qui protégerait les jeunes du Basketball contre les prédateurs. A vrai dire et à ma connaissance, aucune réglementation spécifique n'existe pour l'instant, pour la simple raison que s'il y a prédation avérée, celle-ci devrait, en principe, tomber sous le coup de la loi qui s'applique dans le domaine du droit pénal.

Toujours est-il que pour prévenir de tels abus, les mesures suivantes qui ont été adoptées certains pays, seraient utiles pour les Fédérations nationales de notre Continent :

- Instaurer un règlement qui obligerait toutes les associations sportives du pays à appliquer une politique de filtrage de l'encadrement des jeunes en exigeant des animateurs et des encadreurs de signer une attestation d'honorabilité dans laquelle ils certifient qu'ils n'ont jamais été condamnés à une quelconque peine incompatible avec l'encadrement de mineurs ;
- Vérifier auprès du fichier judiciaire du pays les antécédents éventuels des dirigeants, entraîneurs, accompagnateurs et autres éducateurs (même bénévoles) qui s'occupent des enfants, afin d'être certains qu'ils n'ont pas été auteurs d'infractions et abus sexuels dans le passé ;
- Inciter les personnes en charge des enfants et les parents à les mettre en garde et à les sensibiliser sur les zones du corps qui doivent être protégées (celles généralement couvertes par des sous-vêtements) ;
- Elaborer des documents ainsi que des affiches et des posters et les afficher partout, pour permettre d'expliquer cette règle aux enfants ;
- Se doter d'un programme annuel de sensibilisation, destiné avant tout aux coachs et encadreurs et inclure dans leur formation

de base, la thématique des abus sexuels et la protection des enfants.

## La nécessité de sensibiliser et de prévenir

D'une manière globale, une bonne information et une bonne communication sur cette question demeurent le moyen et la clé pour sensibiliser sur des abus éventuels. Cela suppose un esprit d'ouverture, de la détermination, de la franchise et une atmosphère rassurante. Il ne faut pas oublier que l'enfant n'est jamais trop jeune pour apprendre les parties intimes de son corps à protéger et la règle consiste à dire clairement où il est permis et où il est interdit de le toucher et lui enseigner à dire "Non", immédiatement et fermement, à tout contact physique déplacé.

Il est tout aussi primordial de mettre les enfants en confiance et de leur rappeler que leur parole compte, car il a été prouvé que n'avoir personne à qui se confier a été un obstacle non négligeable dans le signalement des agressions sur les enfants. Car ils sont en proie à des sentiments de honte, de culpabilité et craignent de ne pas être crus.

J'espère avoir brossé les grands contours de cette question et avoir répondu même succinctement à certains de ses aspects les plus importants. Personnellement, je reste convaincu que cette question mérite l'attention de tous et en premier lieu, celle des responsables de clubs et d'associations sportives qui ont la charge d'offrir des espaces sécurisés pour la formation et l'épanouissement des enfants. Elle mérite qu'on en débâte plus largement, et c'est dans ce dessein que j'ai pris la liberté de signer ce papier afin d'en amplifier la portée vers toute la communauté Basket africain et vers tous ceux qui s'intéressent de près à la question.



## LE BASKET AUX JEUX OLYMPIQUES



### • Introduction :

Le basketball a fait ses débuts olympiques aux Jeux de la XI<sup>e</sup> Olympiade Berlin 1936 et a fait partie du programme de chaque édition depuis. Il avait été inscrit comme sport de démonstration aux Jeux de 1904. Le basketball féminin est entré au programme des Jeux pour la première fois en 1976 à Montréal.

### • Etapes clés :

#### 1) Première admission :

1924 : lors de la 23<sup>e</sup> Session du CIO qui a eu lieu à Paris au mois de juin-juillet, le CIO établit une liste de sports facultatifs. Le basketball figure dans cette liste.

1930 : lors du Congrès olympique qui a eu lieu à Berlin, il est décidé d'ajouter le basketball aux "jeux athlétiques" (comprenant notamment le football, le tennis, le polo ou le hockey sur gazon), parmi lesquels le Comité d'Organisation des Jeux avait la possibilité de choisir.

#### 2) Programme 1936 :

1935 : lors de la réunion de la Commission Exécutive du CIO qui a eu lieu à Oslo au mois de février, les programmes proposés par diverses fédérations (dont la fédération de basketball) pour les Jeux de la XI<sup>e</sup> Olympiade Berlin 1936 sont approuvés.

1949 : lors de la 44<sup>e</sup> Session du CIO qui a eu lieu à Rome au mois d'avril, le basketball est proposé pour faire partie de la liste

des sports obligatoires aux Jeux. Cette proposition est rejetée.

#### 3) Basketball féminin rejeté :

1955 : la demande d'admission du basketball féminin est rejetée lors de la 51<sup>e</sup> Session du CIO qui a eu lieu au mois de juin à Paris.

1965 : la demande d'admission du basketball féminin est à nouveau rejetée lors de la 64<sup>e</sup> Session du CIO qui a eu lieu au mois d'octobre à Madrid.

#### 4) Admission des femmes :

1972 : la proposition de la commission du programme d'intégrer le basketball féminin au programme des Jeux est approuvée lors de la 73<sup>e</sup> Session du CIO qui a eu lieu à Munich au mois d'août-septembre.

### • Evolution du nombre d'équipes

1936 : 21 équipes (masculines)

1948 : 23 équipes (masculines)

1952 : 16 équipes (masculines)

1956 : 15 équipes (masculines)

1960-1972 : 16 équipes (masculines)

1976-1984 : 18 équipes (12 masculines et 6 féminines)

1988-1992 : 20 équipes (12 masculines et 8 féminines)

1996-2016 : 24 équipes (12 masculines et 12 féminines)



Fatou Dieng (SEN)

# HER WORLD, HER RULES



La campagne "Her World, Her Rules" (#HWHR) est l'une des initiatives les plus reconnues de la FIBA dans le basketball féminin. Il s'agit d'un projet unique et d'une campagne sur les réseaux sociaux visant à promouvoir le basketball féminin et féminin à travers le monde grâce à diverses activités organisées en partenariat avec Fédérations nationales.

#HWHR est conçu pour fédérer les femmes et les filles à travers le basket et aider à définir des projets de terrain, ciblant les écolières âgées de 6 à 15 ans. La FIBA propose des conseils et des financements pour plusieurs actions qui se déroulent dans le cadre de sa stratégie globale.

En 2021, la FIBA a ouvert le #HWHR à toutes les fédérations nationales dans le cadre de sa stratégie, un programme initialement dirigé par le bureau régional de la FIBA en Europe depuis 2018, dans le but d'aider davantage les fédérations nationales dans leurs efforts de sensibilisation et de développement du basketball pour les filles. et des femmes dans leurs pays respectifs. 70 fédérations nationales ont reçu un financement avec #HWHR atteignant tous les coins du globe.

Le projet est soutenu par certaines des joueuses les plus en vue telles que Alba Torrens, Emma Meesseman, Maria Vadeeva, Breanna Stewart, Sonja Vasic et Candice Dupree, qui donnent leur entière approbation.

Dans le cadre de l'engagement de la FIBA à développer davantage le basket-ball pour les femmes et les filles, la FIBA a fait de Women in Basketball un axe clé de ses priorités stratégiques pour 2019-2023. En réunissant tous les programmes de développement sous un même nom et une même marque via #HWHR, la FIBA vise à amplifier l'exposition du basketball féminin, à attirer davantage l'attention des médias et, en fin de compte, à accroître la participation des filles au basketball.

Il a été annoncé en 2021 que le partenaire mondial de la FIBA,

TCL, soutiendrait le programme par le lancement d'une campagne mondiale intitulée « Inspire Greatness ».

Les fédérations nationales sont encouragées chaque année à postuler pour faire partie de ce programme, les candidats retenus recevant un financement pour les aider à soutenir leurs efforts de développement.









FIBA  
BASKETBALL  
WORLD CUP  
QUALIFIERS

POWER RANKINGS WINDOW 3 AFRICAN QUALIFIERS

-  1. CÔTE D'IVOIRE
-  2. TUNISIA
-  3. SENEGAL
-  4. EGYPT
-  5. SOUTH SUDAN
-  6. ANGOLA
-  7. CAMEROON
-  8. MALI
-  9. NIGERIA
-  10. CAPE VERDE
-  11. DR CONGO
-  12. UGANDA



#FIBAWC #WINFORALL

@FIBAWC

# STRATEGIE ET PLANIFICATION

BIENVENUE, LEADER DE LA STRATÉGIE !

Nous avons créé le guide complet de la planification, qui décrit le processus de planification du début à la fin, pour vous aider à obtenir des résultats en mettant en œuvre une stratégie durable.

Ce manuel identifie les mesures à prendre pour dresser un plan complet et vous fournit, pour chaque étape du processus de planification, des connaissances et des conseils accompagnés de modèles qui faciliteront votre parcours.

**INTRODUCTION**  
**LE PARCOURS**  
**L'IMPORTANCE DE LA PLANIFICATION**

La planification est une activité importante qui relève de la compétence de l'équipe de direction. Elle permet à la Fédération de réaliser sa vision, sa mission, ses buts et ses objectifs. Elle implique d'anticiper nos actions futures en vue d'atteindre les objectifs de la Fédération. Dans ce guide, nous avons fait l'hypothèse que le Secrétaire Général exerce les fonctions de Directeur Général.

POURQUOI LA PLANIFICATION EST IMPORTANTE	COCHEZ	Si votre Fédération n'a pas de plan, cela peut :
Elle fournit une feuille de route pour que la Fédération atteigne ses buts et ses objectifs globaux. La planification nous indique ce que nous devons faire, comment le faire et quand le faire	<input checked="" type="checkbox"/>	- empêcher la Fédération d'avancer dans une direction précise ; et susciter ainsi des frustrations chez les clubs membres, au sein du personnel et parmi les bénévoles ;
Elle aide le Bureau de la Fédération Nationale (FN) à mieux organiser ses ressources. La planification permet d'identifier les ressources nécessaires et les coûts correspondants	<input checked="" type="checkbox"/>	- freiner la croissance du sport ;
Elle aide le Bureau de la FN et l'équipe de direction à prendre des décisions et garantit la présence de mécanismes de contrôle adéquats	<input checked="" type="checkbox"/>	- entraîner un gaspillage de ressources financières et humaines dans des domaines inutiles.
Elle réduit les risques identifiés lors de l'examen opérationnel/l'analyse situationnelle. La planification permet d'identifier ces risques et donc les précautions à prendre	<input checked="" type="checkbox"/>	
Elle favorise une bonne coordination interne entre les différents services/comités. Grâce à une bonne planification, toutes les parties connaissent leurs responsabilités et savent quelle aide apporter à d'autres segments de la Fédération pour atteindre les objectifs fixés	<input checked="" type="checkbox"/>	

**VOTRE PREMIERE DECISION A PRENDRE**

Votre Fédération devrait-elle élaborer un plan stratégique ou opérationnel ?

**PLANIFICATION OPERATIONNELLE**

La planification opérationnelle sert à allouer des ressources humaines, financières et physiques pour atteindre des buts à court terme et des objectifs tactiques sur 12 à 24 mois. Le plan opérationnel peut être utilisé pour accompagner la création et la future mise en œuvre d'un plan stratégique.

Ou

**PLANIFICATION STRATEGIQUE**

La planification stratégique permet d'établir des buts et des objectifs à long terme suite à une analyse situationnelle interne et externe. Elle permet également de définir clairement une vision, une mission et des valeurs.

Bien que les Fédérations soient souvent encouragées à dresser un plan stratégique à long terme sur trois ou quatre ans, il est important que votre organisation soit prête et capable de le mettre à exécution. Il est possible qu'un plan opérationnel sur deux ans soit mieux adapté à la situation actuelle de votre Fédération.

**COMMENT PRENDRE CETTE DECISION IMPORTANTE?**

Le tableau suivant vous aidera à savoir quel plan choisir. Il est important de se pencher sur chaque aspect au regard de la situation et de l'environnement qui vous sont propres. Le Bureau de la FN devrait discuter des domaines indiqués dans le tableau.

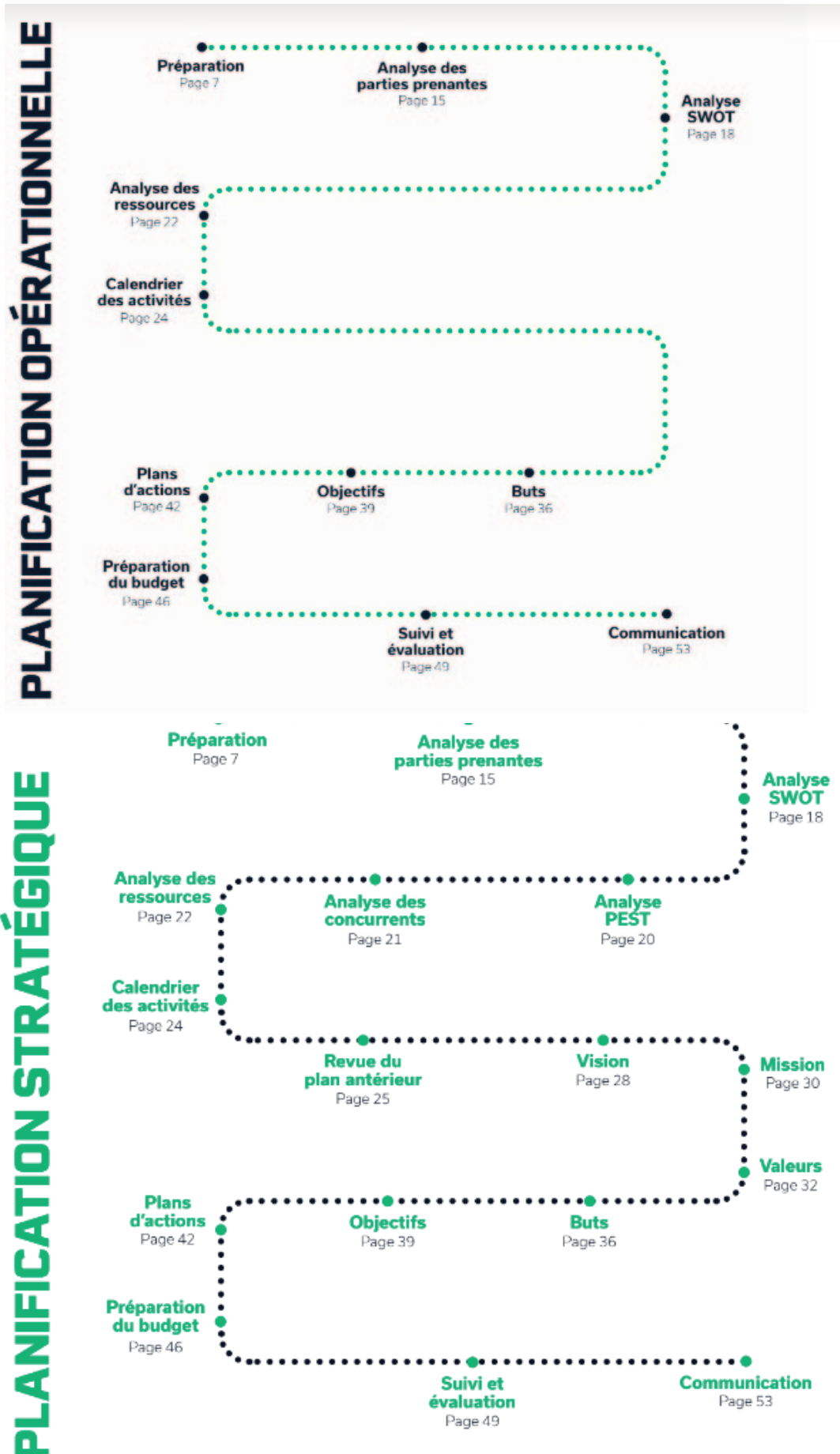
Votre Fédération a-t-elle un <b>secrétaire général/directeur général</b> employé à plein temps?	Oui	Non
Votre Fédération a-t-elle un <b>directeur technique</b> employé à plein temps?	Oui	Non
Votre Fédération a-t-elle un <b>calendrier d'activités</b> connu au-delà de 24 mois?	Oui	Non
Votre Fédération a-t-elle des <b>prévisions budgétaires</b> sur 24 mois ou plus ?	Oui	Non
La majorité des membres du Bureau de la FN ont-ils plus de 24 mois à servir pour achever leur mandat actuel?	Oui	Non
Êtes-vous une organisation d'accueil confirmée pour un événement FIBA devant avoir lieu dans les 24 prochains mois ?	Oui	Non

Si le Bureau de la FN a répondu par l'affirmative à au moins trois reprises, nous conseillons à votre Fédération de suivre le processus de planification stratégique.

Si le Bureau de la FN a répondu par l'affirmative à moins de trois reprises, nous conseillons à votre Fédération d'élaborer un plan opérationnel, qui sera mieux adapté à ses besoins pour le moment.

Et à présent, le moment est venu de commencer à élaborer votre plan.

Les diagrammes suivants indiquent toutes les étapes de votre parcours, selon que vous ayez opté pour un plan opérationnel ou stratégique





**90**  
**YEARS TOGETHER**