



AFRO TECHNIQUE
MAGAZINE N° 70
JUILLET - AOUT - SEPTEMBRE 2022



FIBA
We Are Basketball

- MALICK DAHO**
LA COMMUNICATION, OUTIL IMPORTANT POUR LA GAGNE
- DR ROLAND KOURAME**
L'ECHAUFFEMENT DU SPORTIF : ENJEUX AVANT L'EFFORT PHYSIQUE ET RECUPERATION (2ERE PARTIE)
- NOUREDDINE TABOUBI**
GESTION FINANCIERE ET BUDGETISATION

STRATEGIE DEFENSIVE : LE « KEUPETEUL »



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)



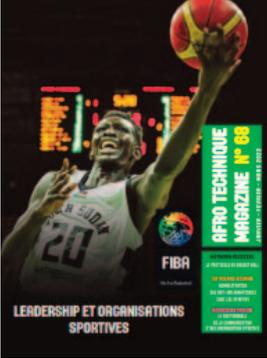
Burundi (BDI) - Egypte (EGY) - Erythrée (ERI) -
Ethiopie (ETH) - Kenya (KEN) - Rwanda (RWA)
Somalie (SOM) - Soudan du Sud (SSD)
Soudan (SUD) - Tanzanie (TAN) - Ouganda (UGA)



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)



SOMMAIRE

BON A SAVOIR	4 - 5
PRESENTATION Par Fiba.Basketball		
BULLETIN DES ENTRAINEURS	6 - 9
STRATEGIE DEFENSIVE : LE « KEUPETEUL » Par Dr Cheikh Sarr	6 - 9
MINI-BASKET	10- 13
JEU EN EQUIPES REDUITES – 3X3 Par Fiba.Basketball		
BULLETIN MEDICAL	16 - 19
L'ECHAUFFEMENT DU SPORTIF : ENJEUX AVANT L'EFFORT PHYSIQUE ET RECUPERATION (2EME PARTIE) Par Dr Roland Kouamé	16 - 19
GESTION ADMINISTRATIVE	20 - 23
LA COMMUNICATION, OUTIL IMPORTANT POUR LA GAGNE Par Malick Daho		
GESTION FINANCIERE ET BUDGETISATION Par Noureddine TABOUBI		
TRIBUNE LIBRE	24- 25
STATISTICIEN Par Fiba.Basketball		
FIBA PLUS	26 - 27
PREPARER L'ORGANISATION Par Fiba.Basketball		

PRESENTATION



Le "Basketball Without Borders" est un programme de développement et de sensibilisation des populations initié par la FIBA et la NBA. Avec un accent sur l'amélioration des compétences liées au basketball, le BWB fait la promotion du leadership, de l'éducation, de l'esprit sportif et d'une vie saine par une campagne de sensibilisation/prévention contre le VIH/SID. La fraternité, l'ouverture et le respect en sont les valeurs principales.

Le cœur du concept du BWB est un camp de quatre jours qui réunit les meilleurs jeunes talents âgés de 18 ans et moins, issus de l'Asie-Pacifique, de l'Europe, des Amériques et de l'Afrique. Les participants sélectionnés par la FIBA, la NBA et les fédérations nationales participantes sont regroupés dans une ville hôte où ils sont rejoints par le staff du BWB, des joueurs de l'équipe nationale et de la NBA ainsi que par certains des meilleurs entraîneurs du monde.

En dehors des parquets, les participants suivent des séminaires sur la vie quotidienne animés par des stars qui partagent leurs expériences en tant que joueurs professionnels ; ensemble, ils visitent les sites de référence de la ville. Cette formule permet et encourage les jeunes à construire des relations de longue durée avec leurs coéquipiers et entraîneurs.

En plus du camp de basketball, le reste de la grande famille du BWB (officiels, partenaires, joueurs et entraîneurs de l'équipe nationale/NBA et les invités) organise des visites et des actions sociales dont profitent les communautés locales.

Depuis la première édition tenue en 2001 à Trévise (Italie), 3,700 joueurs ont pris part aux différents camps dans 39 villes et 30 pays du monde. Les participants ont bénéficié de l'encadrement technique et des conseils de bon nombre d'anciens et actuels joueurs internationaux et NBA tels que Patrick Ewing (USA), Dikembe Mutombo (RD Congo/USA), Vlade Divac (Serbie), Scottie Pippen (USA), Yao Ming (Chine), Dirk Nowitzki (Allemagne), Tony Parker (France), Pau Gasol (Espagne), Leandro Barbosa (Brésil), Andrey Kirilenko (Russie), Carlos Arroyo (Porto Rico), Dwight Howard (USA), Al Horford (République Dominicaine), Manu Ginobili (Argentine) et bien d'autres.

La liste des joueurs ayant participé en tant que jeunes et qui sont devenus de célèbres joueurs comprend notamment Marc Gasol (Espagne), Luc Mbah a Moute (Cameroun), Milos Teodosic (Serbie), Greivis Vasquez (Venezuela), Nicolas Batum (France), Joel Embiid (Cameroun), Jonas Valanciunas (Lithuanie) et Dario Saric (Croatie).



Basketball Without Borders



FIBA

We Are Basketball



STRATEGIE DEFENSIVE : LE « KEUPETEUL »



Nuni Omot (Sud Soudan)

I. Définitions

a. Le match-up-zone-press ou le Keupeteul

Le « keupeteul » est une forme de chasse que nous utilisons pour attraper les oiseaux quand nous étions des adolescents. Il s'agissait de prendre un sceau ou un bol suffisamment lourd et le poser par terre en soulevant une partie avec un petit bout de bois. On jette un peu de céréale (riz ou du mil - appât) en dehors du bol en faisant une tracée des céréales que les oiseaux vont suivre jusqu'à l'intérieur où le reste est versé. En bas du bout de bois, une fine corde est attachée. Le chasseur se met à l'affût en tenant le bout de la corde et attend tranquillement que l'oiseau rentre sous le bol.

J'utilise souvent le mot « keupeteul » avec mes joueurs sous forme de métaphore. Il s'agit de piéger le porteur de balle ou le dribbleur en lui faisant croire que le couloir latéral ou la zone morte est accessible afin de le prendre en trappe. Mais cela demande de la délicatesse, de l'intelligence et de la rapidité d'exécution. Une fois la métaphore intégrée et l'image motrice assimilée, l'opportunité de trapper va se présenter. Le « keupeteul » se présente sous la forme suivante :

- Le bol : les trappeurs
- La céréale : la zone morte
- L'oiseau : le porteur de balle

b. Les défenses agressives

Pour définir la défense individuelle tout terrain (DITT) et la défense de zone tout terrain (DZTT), il faut noter qu'elles ont en commun de mettre une pression constante sur le porteur de balle. Aussi bien pour la DITT que pour la DZTT, il s'agit de forcer le jeu vers la ligne de touche et de piéger le porteur de la balle dans les zones mortes lors d'un dribble, ou d'intercepter la passe.

La DITT a la particularité d'exiger des défenseurs de couper les lignes de passes lors de la remise en jeu en ligne de fond en tour-

nant le dos à la balle (Fig. 3), d'appliquer le concept aide-et - reprendre et les trappes en zone morte. Il est très commun de mettre un plugger (grand joueur généralement poste 4, voir Fig. 3) sur le joueur qui fait la remise en jeu. Son rôle est de sauter en forçant la passe vers le coin le plus proche.

Elle est caractérisée par les principes de la défense individuelle. Nous utilisons le sigle PORR ou PO2R pour la caractériser :

- Pression sur le porteur de balle
- Orientation vers les lignes de touche ou vers le joueur le plus proche
- Réduction des espaces sur le non porteur ou se positionner sur l'axe panier-panier (split line, figure 2 - ligne orange)
- Rotation de joueurs : permutation ou trapper sur les dribbles de progression ou sur le dribble de renversement

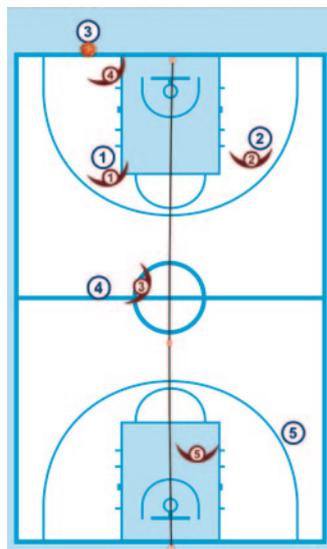


Figure 2

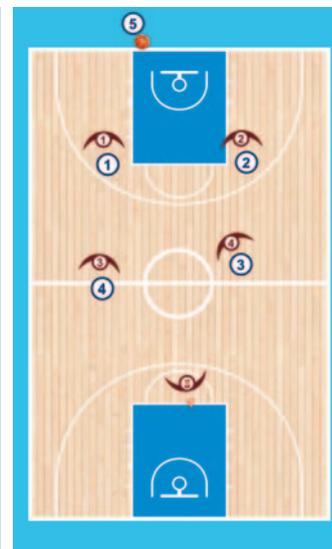


Figure 3

Tandis que la DZTT applique les principes de zone et force les passes en lobe pour éventuellement trapper dans les zones mortes (rectangle en bleu fig. 2 et 3). Cette défense ne permet pas que la balle arrive au milieu par la passe ou par le dribble. La rotation défensive peut se faire à 4 pour sécuriser le dernier joueur qui protège le cerceau lors des tirs en courses.

L'une des défenses zone-press les plus célèbres est la 1-2-1-1 (voir Diag), communément appelé Diamond Press (fig. 4). Le défenseur du remiseur de la balle trappe lors que 1 reçoit la balle (fig. 5). Si l'objectif est de ralentir la progression, X2 peut laisser le pivot 5 prendre la balle ou couper les lignes de passe entre 1 et 5

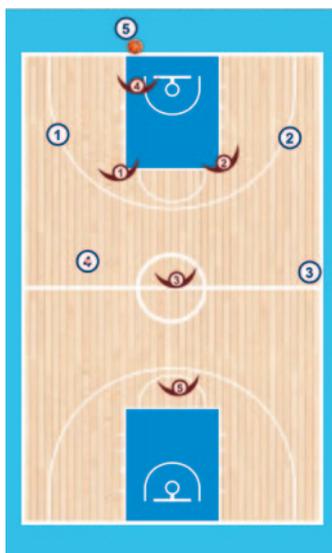


Figure 4

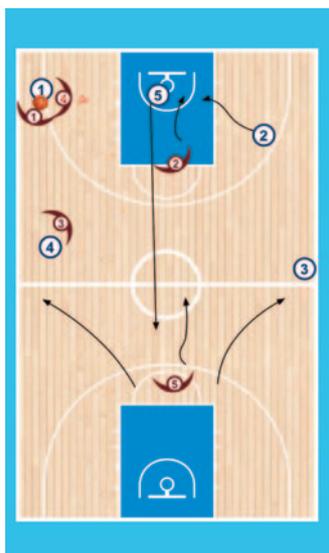


Figure 5

II. Le match-Up-Zone-Press

a. Définition

Il s'agit de mixer des principes de la défense zone-press (principes de ligne) et de la défense individuelle pressing tout terrain (match-up-press). Qu'est ce qui a amené à la création de cette défense ? Après avoir expérimenté et appliqué la défense match-up-press pendant plusieurs années, nous avons remarqué que les attaquants ont tendance à prédire les actions et anticipent sur les mouvements des défenseurs. Pour cette raison, nous avons intégré certains principes de la DITT dans la DZTT : il s'agit de se disposer en zone-press et d'appliquer le « run and jump » et le « trap on drive ». Nous vous proposons d'utiliser le dispositif 2-2-1

b. Rôle des défenseurs

- La première et la deuxième ligne sont fortes puis que fourni avec deux défenseurs
- X3 et X4 sont sur la première ligne :
 - * Ils sont de grande taille et sont mobiles
 - * Ils se positionnent derrière les attaquants (fig. 6)
 - * Ils mettent la pression sur le porteur de balle]
 - * Le défenseur du porteur de balle X4 oriente vers le milieu
 - * X3 cours vers le dribbleur et l'arrête tandis que X4 permute avec lui (run and jump)
- X2 et X1 sont sur la deuxième ligne :
 - * Ils doivent être rapides avec une grande capacité de réaction.
 - * Ils empêchent tout attaquant de recevoir la balle au milieu.
 - * Ils doivent trapper sur les drives (fig. 9)
- X5 est sur la troisième ligne :
 - * Il joue la sécurité et empêche le tir en course.
 - * Il doit être attentif et prêt à intercepter les longues passes.

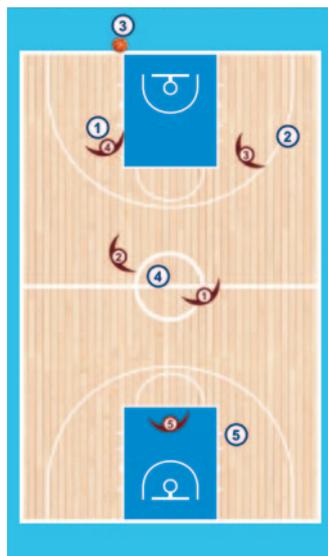


Figure 6

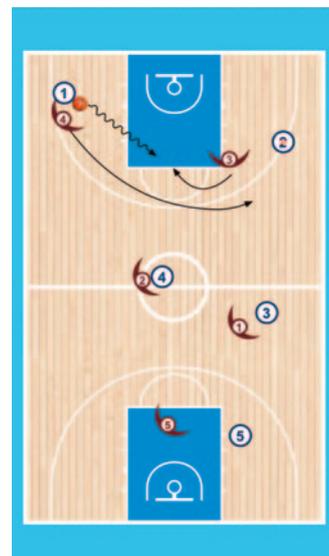


Figure 7

c. Principes

- Ne pas s'adapter à l'alignement de l'attaque (ne pas calquer)
- Ne pas trapper lors de la remise en laissant croire au porteur de balle que c'est une zone-press classique
- Forcer le dribble vers le milieu
- Trapper dans les zones mortes

d. Caractéristiques et évolution

- La première ligne (X4 et X3) rend la passe difficile faire semblant de couper les lignes de passes lors de la remise en jeu (Fig. 6).
- Quand le porteur de balle est au-delà de la ligne des lancers francs, le dribble du porteur de balle vers la ligne de touche n'est pas permis.
- Le défenseur X4 met la pression sur le porteur de la balle en forçant le dribble rapide vers le milieu (Fig. 7)
- Le deuxième défenseur du non porteur de balle, X3, doit se mettre sous la ligne de passe
- X3 doit ensuite courir (run) et arrêter O1 et X4 permute (jump), (Fig. 7)
- Si O2 dribble sur le couloir extérieur, X4 doit le forcer (hanche contre hanche) vers X1
- Trapper sur le dribble (trap on drive) : après le changement de joueur, le porteur de balle a tendance à accélérer vers les zones mortes, ici O2 (Fig. 9)
- X3 permute avec X2 et X2 remplace X1 en essayant d'intercepter la passe de O2 vers O3 (Fig 9)

- Le retour de passe vers O1 au milieu est un signe de réussite de la défense puis que la balle reste toujours dans la zone arrière, ce qui peut entrainer une violation de la règle des 8 secondes.

- La rotation se fait à 4 joueurs

- X5 joue la sécurité et empêche le tir en course. Il ne participa pas à la rotation.

NB : pour une équipe senior ou bien une équipe de 18 ans et plus confirmé, il est beaucoup plus convenable d'adopter le match up zone avec le dispositif 3-2. Lors que l'équipe est en deca de 18 ans, il est plus approprié de faire une défense individuelle avec switch avec option double marquage sur le « mis match » au poste bas.

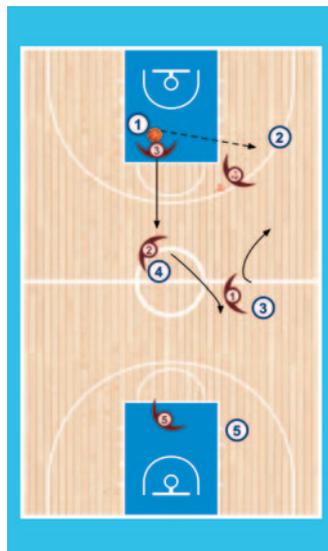


Figure 8

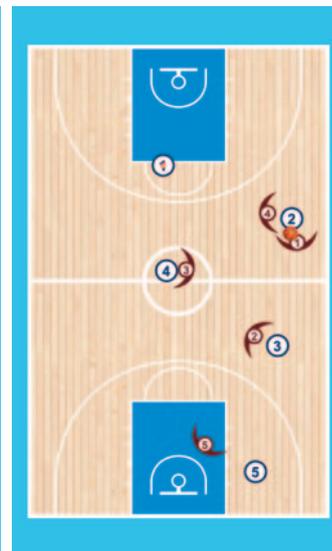


Figure 9



Pitchou Kambuy Manga (COD)

Le « keupeteul » ou la défense Match-Up-Zone-Press permet de reconquérir la balle rapidement ou de ralentir sa progression. Cela nécessite des capacités physique et mentale fortes, de la rigueur et de la concentration, une agressivité maîtrisée et une grande combativité, une prise de risque et de la réactivité lors du changement de statut qui passe de l'attaque à la défense. Ces types de défenses nécessitent un grand volume de jeu et beaucoup de temps d'apprentissage avant d'être assimilées et maîtrisées.

e. **Recommandation**

Avant d'inscrire cette défense dans un programme, l'entraîneur doit s'assurer que les joueurs maîtrisent les fondamentaux individuels défensifs (PO2R) et la défense de zone paire et impaire. Puis que la zone n'est pas recommandée en catégorie U15, je recommande aux entraîneurs de commencer à enseigner cette défense à partir de la catégorie cadette (16-17 ans) et junior (18-19 ans)

Conclusion

Depuis l'invention du jeu, le basketball a évolué et a subi beaucoup de modification aussi bien stratégique, règlementaire que technique. De nos jours, les joueurs sont de plus en plus athlétiques et les moyens de développement de la force et des techniques, grâce à la technologie et la science, deviennent de plus en plus sophistiqués. Ainsi, les entraîneurs jouent un très grand rôle dans cette évolution car étant en perpétuelle recherche de la performance. C'est ce qui motive cet article afin de contribuer au développement du jeu dans le monde entier. Ainsi, à l'occasion de la coupe d'Afrique des U18 qui s'est tenue à Madagascar du 4 au 14 août 2022, j'ai animé deux conférences (clinic) qui se sont tenues dans deux sites de compétitions (Antsirabe et Antananarivo). L'un des sujets retenus est : Le Match-up-zone-Press, qui sera une grande opportunité de partager avec les entraîneurs des catégories dont cette stratégie défensive est particulièrement dédiée.



Guy Landry Edi (CIV)

JEU EN EQUIPES REDUITES – 3X3



L'avantage des jeux "en équipes réduites"

Les règles modifiées présentées aux pages précédentes peuvent être appliquées aux matchs de format classique, disputés entre deux équipes de 5 joueurs sur terrain entier.

Les entraîneurs pourront également envisager les matchs en équipes réduites comme des moyens de faire progresser les jeunes joueurs. Que ce soit en 3x3 (3 joueurs dans chaque équipe) ou en 4x4 (4 joueurs dans chaque équipe), les enfants ont la balle plus souvent, ce qui leur donne plus d'opportunités de mettre en pratique les techniques de jeu.

Un autre avantage des matchs "en équipes réduites" est que les joueurs disposent de plus d'espace sur le terrain (puisque le nombre de joueurs est réduit). Cela accroît les opportunités pour les joueurs de pénétrer vers le panier et de voir leurs coéquipiers quand ils sont sous un pressing défensif.

3x3

Le 3x3 gagne en popularité chez les joueurs de tous âges. Il existe même une compétition mondiale et un championnat du monde de basketball en 3x3. Le 3x3 est le sport urbain le plus pratiqué dans le monde et il offre une excellente opportunité d'initier de nouveaux pratiquants au basketball. Ainsi, le 3x3 a très vite été reconnu comme une discipline du basketball, au même titre que le Beach Volley par rapport au volleyball. Nous nous intéresserons toutefois ici aux avantages du 3x3 pour ses capacités à faire progresser les jeunes joueurs, et non en tant que discipline d'élite.

Les avantages du 3x3 pour faire progresser les jeunes sont les suivants:

1. Il met l'accent sur les techniques de 1 contre 1.
2. Il favorise la compréhension de l'espace et du mouvement.
3. Il favorise la compréhension des techniques de défense individuelle.
4. Il permet de toucher la balle plus souvent et donc, d'être plus impliqué dans le jeu.





Mettre l'accent sur les techniques de 1 contre 1

Nous avons indiqué plus haut que la défense de zone (sur le quart du terrain) ne devait pas être employée dans les catégories d'âges en dessous du niveau U16. En effet, particulièrement chez les jeunes joueurs, la défense de zone tend à :

- limiter les opportunités de pénétrer vers le panier (car 2 ou 3 défenseurs font obstacle dans la raquette);
- limiter les opportunités de faire des passes aux joueurs qui courent dans la raquette (la présence de 2 ou 3 défenseurs dans la raquette empêchent les jeunes joueurs de "voir" la passe ou de l'effectuer);
- forcer les joueurs à tirer depuis le périmètre, avant même qu'ils aient acquis la force et la technique nécessaires. En obligeant les

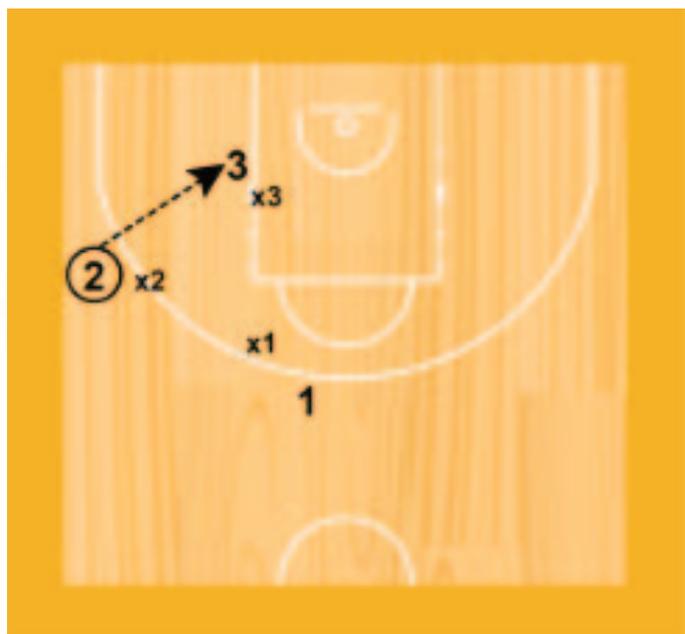
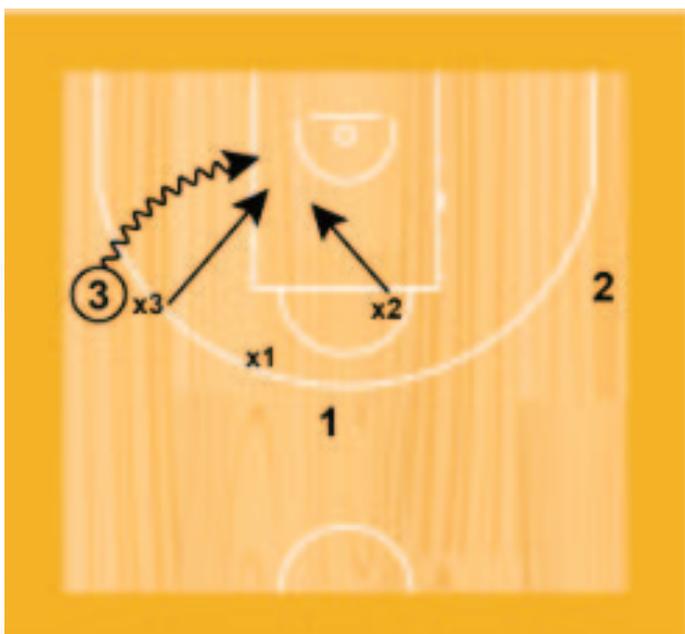
équipes à défendre "homme-à-homme", les attaquants disposent de plus d'opportunités car souvent, les défenseurs sont moins présents près du panier.

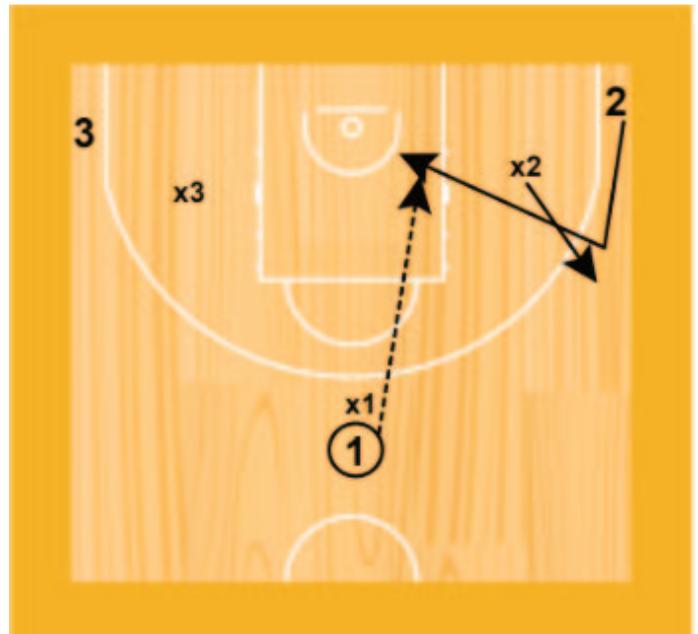
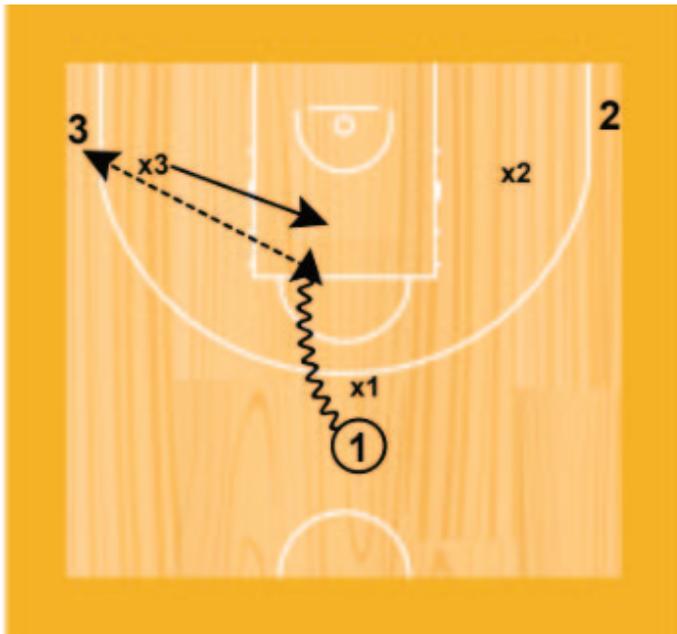
De même, le 3x3 permet aux joueurs de développer leur compétences individuelles, tant en attaque qu'en défense. Quelques exemples dans ce sens :

Lorsque les joueurs sont disséminés dans un grand espace, le joueur offensif dispose de plus d'opportunités de pénétrer dans la raquette.

Par exemple, si 3 déborde son adversaire, il peut attaquer le panier. x2 pourrait se déplacer pour aider, mais il laisserait alors 2 démarqué et disponible pour recevoir la passe.

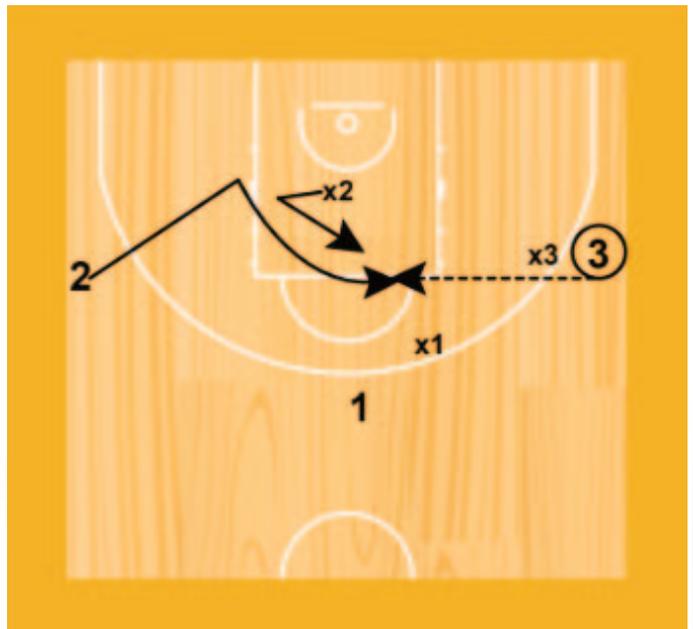
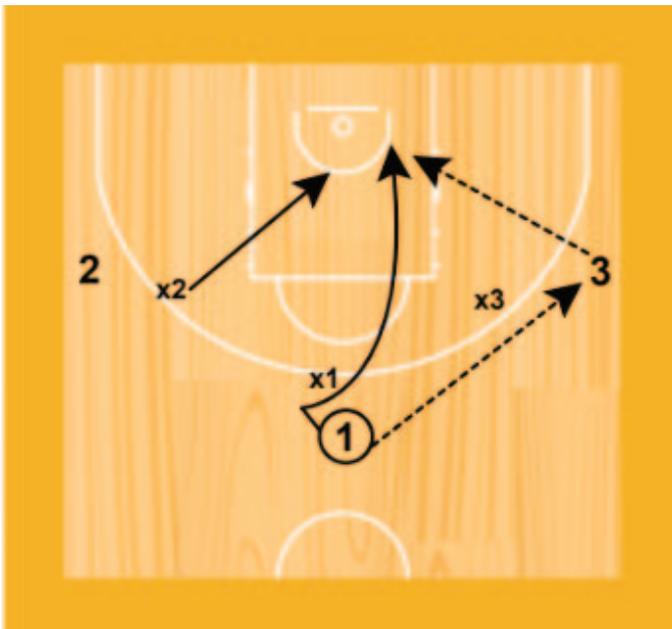
De même, si 3 reçoit la balle, ni x1 ni x2 ne sont en position pour aller défendre, ce qui donne à 3 plus d'opportunités de jeu.





Ici encore, le bon écartement entre attaquants donne à 1 une bonne opportunité d'aller au panier.
Si x3 se déplace pour aider, il ouvre une possibilité de passe facile à 3.

Le bon écartement offensif sur le périmètre crée également des opportunités de couper.
Ici, 2 coupe vers la balle, puis il coupe dans le dos (coupe back-door) en direction du panier.



L'écartement en 3x3 permet de pratiquer le "passe-et-va". En effet, x2 ne se déplacera pas en position de marquer 1 lorsque celui-ci coupe au panier.

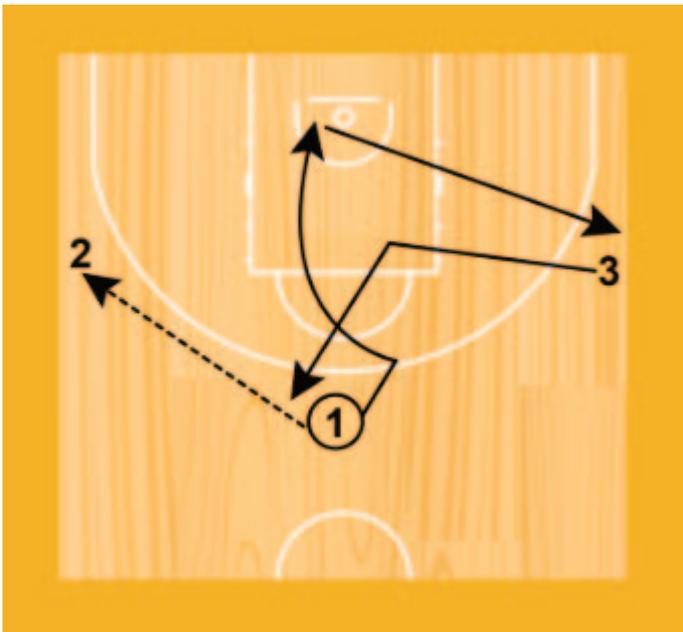
L'écartement sur le périmètre permet également à la défense de prendre une position sur l'axe panier-panier (x2). Enfin, 2 dispose d'un plus grand espace pour couper dans la raquette.

Favoriser la compréhension de l'espace et du mouvement.

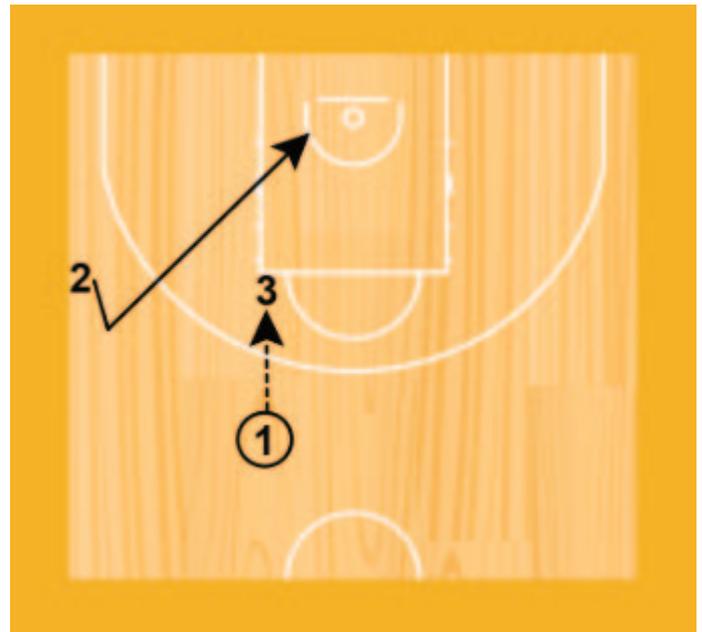
Comme on l'a vu avec les exemples précédents, le 3x3 offre une excellente opportunité aux joueurs d'apprendre et mettre en pratique les principes de base de l'attaque en continuité:

- passe-et-va;
- passe, coupe et remplacement;
- coupe éclair vers la balle;
- coupes dans le dos (backdoor) en cas de surnombre défensif.

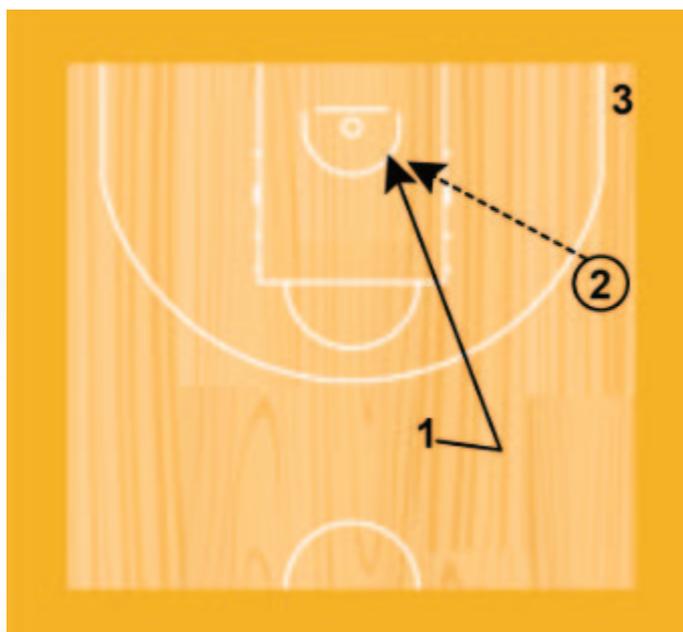
Passe, coupe et remplacement



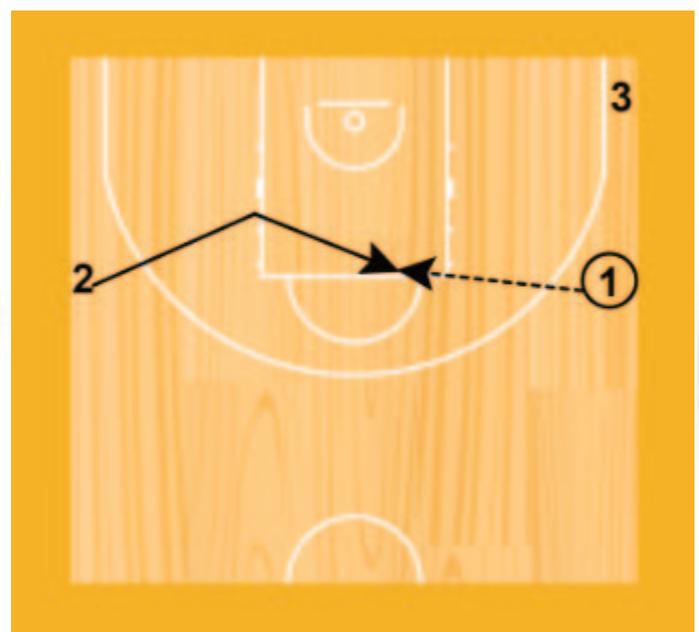
Coupe dans le dos



Coupe dans le dos



Coupe éclair







Sika Kone (Mali)

L'ÉCHAUFFEMENT DU SPORTIF : ENJEUX AVANT L'EFFORT PHYSIQUE ET RECUPERATION (2EME PARTIE)



Benoit Mbala (Cameroun)

I- STRUCTURATION ET ORGANISATION DE L'ÉCHAUFFEMENT

La mise en œuvre d'une séance d'échauffement, soit par l'entraîneur ou par l'athlète lui-même passe par une ultime phase de questionnement à laquelle les réponses apportées doivent être énoncées aussi clairement que possible. Cela requiert de se poser les questions de base et de respecter les principes méthodologiques suivants :

- Quel est l'objet de l'échauffement et de l'activité physique qui va suivre ? par conséquent quelle en sera la durée ?
- Quels sont les principes méthodologiques à suivre pour atteindre cet objectif ?
- Quelle doit être la structuration de cette séance d'échauffement ?
- Quels contenus peut-on y mettre ? (Exercices à valoriser)
- Quels sont les indicateurs d'échauffement à considérer ?

A- LES GRANDS PRINCIPES A RESPECTER LORS DE L'ÉCHAUFFEMENT

Un échauffement sera efficace et prophylactique (préventionniste), à condition de respecter 4 règles :

- 1. Fabriquer réellement de la chaleur :** la température du corps ne s'élève que si la puissance musculaire fournie dépasse 50W. L'intensité doit être suffisamment élevée. Attention à ne pas faire d'amalgame : le niveau de sudation est très variable, d'une personne à une autre. Cela n'est donc, en aucun cas une preuve indiscutable d'un bon échauffement en cours. Au sens strict et scientifique, la fréquence cardiaque est plus pertinente et doit être maintenue entre 140 et 160 battements cardiaques par minute. La norme au repos pour un adulte étant de 60 à 100 battements cardiaques par minute
- 2. Conserver cette chaleur :** le refroidissement du corps se

produit notamment par radiation c'est-à-dire que le corps rayonne par des infrarouges et se refroidit. Mais aussi par l'évaporation : la transpiration. Ainsi les survêtements ont dans ces situations toutes leurs importances.

Plus le temps est frais, plus le survêtement doit être important en termes d'épaisseur afin d'offrir le maximum de protection. Surtout plus il a la capacité de conserver la chaleur produite le plus longtemps possible maintenant ainsi le corps dans une atmosphère idéale pour performer.

3. S'échauffer progressivement : sans arriver à épuisement (en conservant l'état de fraîcheur), l'enchaînement des exercices doit permettre une augmentation progressive de l'intensité de l'effort physique. Cela, jusqu'à ce que le match ou de la compétition débute. Sans par ailleurs qu'un temps trop important ne s'écoule entre la fin de l'échauffement et le début du match.

4. Alternier le travail spécifique : il est impératif, tant sur le plan physique que psychologique, d'alterner les exercices, de mettre ainsi de la variété dans son échauffement. Il s'agit d'utiliser des exercices mobilisant le système cardio-respiratoire (courses, multi-bonds, etc.), avec les exercices sollicitant les différents groupes musculaires et articulaires. Exercices globaux et analytiques s'enchaînent ainsi dans l'échauffement de manière variée.

B- LA DUREE DE L'ÉCHAUFFEMENT

Un échauffement de qualité doit suivre quelques règles sus énumérées dont l'une est également l'exigence d'une durée suffisante pouvant aller de 10 à 45 minutes selon :

- La durée de l'effort lui succédant,
- La température extérieure : plus il fait froid, plus l'échauffement doit être long,
- Le moment de la journée : le matin l'échauffement doit être plus long pour mieux réveiller le corps



Gorgui Dieng (Sénégal)

C- COMMENT S'ÉCHAUFFER EFFICACEMENT

L'échauffement doit comporter :

- Un échauffement général visant à travailler le corps dans son ensemble, à élever la température du corps et solliciter progressivement le système cardio-respiratoire,
- Un échauffement spécifique comportant des exercices propres à l'activité prévue il se fait par la répétition d'habiletés motrices pour lesquelles l'exécutant se prépare. Il faut impérativement alterner les exercices mobilisant le système cardio-vasculaire et pulmonaire (courses à pied), avec des étirements de l'ensemble des groupes musculaires.

a- L'échauffement général

Cet échauffement va permettre au corps de se préparer à l'effort d'une manière générale et cela va mettre en jeu tous les phénomènes physiologiques de façon globale. Pendant ce premier temps de préparation, différents exercices devront être réalisés. En effet, quelque soit le sport, il faut toujours commencer par une course de faible allure puis poursuivre par une association de déplacements variés (pas chassés, changement de directions, talons-fesses, montées de genoux). Ces exercices vont échauffer à la fois les muscles et les ligaments, mais aussi les articulations.

• Echauffement du haut et du bas du corps

L'ordre n'est pas important, l'on peut commencer par le haut ou le bas du corps à partir du moment où l'objectif est atteint. Si l'échauffement commence par le bas, il faut commencer par des sauts à la corde ou simuler une course sur place avec des accélérations. Cet exercice présente un double avantage : en plus de

réchauffer les membres inférieurs, ces mouvements permettent d'augmenter au fur et à mesure le rythme cardiaque ainsi que la pression artérielle. Il faut ensuite enchaîner avec des mouvements de flexion pour travailler les muscles des cuisses. Pour cela l'athlète doit se tenir debout, jambes écartées et fléchir ses genoux un par un. Au cours de cet exercice, celui-ci doit passer le poids du corps d'une jambe sur l'autre. Il est conseillé de répéter 5 fois le même mouvement tout en veillant à garder le dos bien droit.

• Echauffement du haut du corps

L'échauffement doit se poursuivre avec des enchaînements de série d'abdominaux. Autrement, l'athlète peut se contenter d'effectuer des rotations du bassin dans un sens puis dans l'autre. L'athlète doit en profiter pour travailler les muscles du dos en réalisant vigoureusement des mouvements de rotation : les bras placés le long du corps, il faut effectuer 4 tours de chaque côté et dans les deux sens. Enchaînez ensuite par une rotation circulaire des épaules en avant et en arrière. Il peut accélérer ou décélérer selon sa convenance puis crisper les mains et échauffer ses poignets avec les mouvements de rotation. Enfin il doit terminer la séance en effectuant des cercles avec la tête pour permettre de détendre le cou.

b- L'échauffement spécifique

Cet échauffement va permettre au corps de se préparer à l'activité sportive proprement dite, en réalisant des exercices se rapprochant techniquement de l'effort qui va suivre. Une simulation des gestes qui vont être réalisés au cours de l'épreuve sportive va permettre à l'athlète d'entrer dans un état de confiance susceptible de faciliter son entrée en action au cours de l'épreuve sportive.



D- POURQUOI FAIRE DES ETIREMENTS

a- Etirements : à ne pas négliger

Tout comme l'échauffement, les étirements plus communément appelés "stretching", font partie des séances d'entraînement. Pratiqués avant le sport, ils ont pour fin de rendre les muscles plus souples, améliorant ainsi la performance athlétique. De plus, des muscles plus souples, sont moins sensibles aux chutes et sont mieux préparés contre les blessures. L'idéal est de s'étirer avant et après l'effort. Toutefois les étirements entrant dans le cadre des séances d'entraînement ou d'échauffement doivent être combinés à d'autres exercices physiques. Cela se justifie par le fait que certains sports nécessitent la réactivité des muscles, or les étirements favorisent la diminution de la raideur active des muscles. Ce qui les rend plus détendus et donc moins aptes à fournir un effort ponctuel. Mais les étirements sont effectués spécialement après le sport pour permettre au corps de se relaxer, de retrouver la sensation de bien-être et d'équilibre.

b- Utilité des étirements et assouplissement

Les étirements ne peuvent se soustraire à toute séance sportive, quelle que soit l'activité pratiquée. Ainsi, les performances sportives seront nettement améliorées, les muscles étant plus résistants à l'effort. De plus l'amplitude des mouvements est optimale après quelques séances d'assouplissement. Les étirements sont également le meilleur moyen de protéger le corps des blessures sportives. De plus la souplesse donne un plus au sportif en raison de la bonne exécution des mouvements et de ce fait, d'une répartition optimale des charges. Après les séances sportives, les étirements sont obligatoires pour détendre les muscles. Cela permet de prévenir les éventuelles courbatures et le résultat est encore plus efficace quand les muscles sont chauds. En ce qui

concerne les assouplissements, ils peuvent être pratiqués n'importe quand, même indépendamment de l'effort, car ils visent surtout à entretenir la souplesse du corps.

II- LA RECUPERATION DU SPORTIF

L'échauffement est au début de l'activité ce que sera la récupération à la fin de l'activité physique. La récupération est une phase de retour au calme destinée à favoriser l'assimilation du travail accompli. L'échauffement bien fait en début d'activité physique va conditionner un parfait retour au repos des muscles. Il existe deux types de récupérations. Pendant l'entraînement, elle a pour but de récupérer le maximum d'énergies d'où la nécessité d'une bonne phase de mise en train. Après l'entraînement, cette récupération a pour but la régénération profonde et durable des capacités. C'est la recherche de l'équilibre.

- La récupération active suit immédiatement sinon se prolonge et se confond progressivement avec la fin de l'effort en le conduisant à son arrêt total : le but est de récupérer après l'exercice sans stopper brutalement l'activité corporelle pour ré-synthétiser l'énergie. Elle correspond à une sorte de rétrogradation ou de décélération notable dans l'intensité de l'activité sportive après la fin de l'effort principal. La récupération active se fait par un effort lent, dégressif et très réduit en termes de production d'énergie

- La récupération passive : elle se fait par des exercices de mobilisation et d'étirements, par une première restauration hydrique et alimentaire, des saunas, bains ou massages divers. Pour les massages il s'agira de massages de drainages en direction du cœur de sorte à accélérer l'évacuation des déchets produits durant l'effort

CONCLUSION

Faire du sport est une chose excellente. Quelque soit la pratique sportive, elle correspond à un moment où l'on ne pense à rien d'autre que de se défouler, où l'on évacue les tensions de la journée. Cependant, cela doit se faire en respectant son corps et pour cela, il faut inclure dans sa pratique deux grands éléments que sont l'échauffement et la récupération. L'idée générale de l'échauffement étant de permettre à l'athlète d'entrer progressivement dans le rythme de l'effort physique intense à venir. Il s'agit d'élever la température corporelle et maintenir cette température jusqu'au début de l'effort. Dans l'organisation de l'échauffement, l'élévation de la température est une priorité car lorsqu'elle est optimale, les réactions chimiques participant à la capacité de réalisation de la performance motrice sont mises en jeu de façon efficace. Un échauffement bien mené prépare les muscles et les tendons à l'activité sportive. Des tendons plus élastiques et des muscles plus souples seront moins sensibles aux risques de dé-

chirure, d'élongation, de claquage, ou de contracture. Des articulations préparées seront moins sujettes aux entorses, foulures ou luxations. On évitera ainsi la plupart des accidents classiques si l'on est bien échauffé. A contrario, un échauffement absent ou insuffisant peut être la conséquence de problèmes cardio-vasculaires, musculaires et articulaires. Essoufflement, jambes coupées, jambes douloureuses, crampes, étourdissements, tachycardie, déchirures, élongations, tendinites sont des conséquences courantes chez les sportifs non échauffés. Cela peut aller parfois plus loin avec un lumbago, une hernie discale, une syncope voire un malaise cardiaque. En préparant le corps à l'effort, en minimisant les contraintes durant l'activité et en optimisant les dépenses énergétiques et les performances, l'échauffement permet une meilleure récupération pendant et après l'effort.

« S'échauffer n'est pas une simple recommandation mais un passage obligé pour le sportif avant toute activité physique conséquente ».



Jimmy Enabu (UGA)

LA COMMUNICATION, OUTIL IMPORTANT POUR LA GAGNE



Coach Sylvain Lautie - Mariam Coulibaly (MLI)

Dans la vie de tous les jours, la communication est essentielle et le domaine du sport n'y fait pas exception. Le basket est par essence le sport où la communication est essentielle, notamment sur les phases défensives.

On définit la communication comme étant la transmission d'un message entre deux interlocuteurs à partir de différents canaux. Entre un émetteur et un récepteur. Elle est généralement le fruit d'une réflexion menée, longue, mûrie ou immédiate en fonction d'une situation donnée, ou de l'adversité en face.

Les différents moyens de communication utilisés, verbale ou non verbale, doivent assurer un bon échange dans votre équipe, car plus elle est efficace, mieux le club performera.

Pour favoriser une atmosphère positive lors des pratiques et des matchs, il est nécessaire que tous les membres développent une bonne relation entre eux. Mais aussi que tous soient d'accord sur les termes et les signes utilisés.

La communication verbale, l'expression faciale, le dessin, les gestes, les courriels et les vidéos sont tous des moyens qui permettent d'établir une bonne communication entre les différents membres d'une équipe. En amont, on voit aussi émerger des groupes sur les réseaux sociaux afin que tous les membres de l'équipe soient au diapason.

La communication entre les entraîneurs et les joueurs

La communication dans le sport se retrouve dans l'explication des règles, des différentes techniques et tactiques, dans la définition des objectifs, des forces et faiblesses des joueurs et de l'équipe, mais aussi de l'adversaire dont on aura au préalable identifié les forces et faiblesses.

L'entraîneur doit être clair et concis lorsqu'il donne des recom-

mandations. C'est et son staff qui établissent la dynamique d'une équipe. Un entraîneur qui crie après ses joueurs ne créera pas la même ambiance que celui qui dirige avec patience et méthode. De même, celui dont le game plan est flou aura du mal à bien faire passer son message.

Pour établir une bonne communication avec ses joueurs, l'entraîneur peut avoir recours à diverses solutions. Par exemple, il peut expliquer une nouvelle idée de jeu à partir d'un dessin, d'une vidéo ou d'une mise en situation. L'important est que l'entraîneur favorise un moyen de communication qui sera le mieux reçu et compris par les joueurs. Il ne faut pas hésiter à être créatif pour favoriser la rétention des consignes par les joueurs.

Il est toujours très important de faire un suivi serré de son équipe tout au long de la saison. Simplement pour suivre leur évolution personnelle, pour s'assurer de leur état de santé ou pour leur donner de nouveaux exercices, ils seront très reconnaissants.

On peut, selon le besoin, organiser une rencontre virtuelle hebdomadaire en invitant les joueurs à recréer l'ambiance du locker room. Demandez-leur de se connecter plus tôt avant leur entraînement pour qu'ils puissent interagir entre eux comme s'il était en train de s'habiller avant une pratique.

S'il est important pour un entraîneur de bien communiquer avec ses joueurs, l'inverse est aussi vrai. Un entraîneur doit être transparent, ouvert et à l'écoute des idées et des opinions de son équipe. Les joueurs doivent sentir que leur opinion compte et qu'ils sont pris au sérieux.

Planifiez un moment après un entraînement ou une partie pour demander à vos joueurs leurs commentaires et impressions. Une communication positive entre un entraîneur et ses joueurs améliore la motivation et les performances de l'équipe.



Carlos Morais (ANG) - Joel Ntambwe (COD)

La communication entre les joueurs

La communication est également très importante pour éviter les conflits entre les coéquipiers. Bien sûr, même si vous avez le meilleur système de communication établi dans votre équipe, il va toujours y avoir de petits accrochages entre certains joueurs. En revanche, en misant sur une relation ouverte où tout le monde est impliqué, il y aura moins de place au conflit, et ils seront facilement aplanis.

En développant des techniques de communication entre eux, les joueurs pourront mieux se comprendre sur le terrain. Il sera plus facile pour eux de cerner rapidement l'action de l'autre dans un contexte de jeu.

Il faut que les joueurs s'entraident, durant les pratiques et les matchs, mais aussi à l'extérieur. Ils doivent reconnaître leur force et leur faiblesse individuelle et d'équipe pour travailler ensemble. Ils ont aussi besoin d'identifier le mode d'expression de chaque équipier. Un joueur très « vocal » ne s'exprime pas de la même manière que le taciturne. Cela doit être compris et accepté de tous.

En temps normal, il ne faut pas hésiter à organiser des réunions d'avant-match. Faites des activités de teams building à distance ou même en présentiel. Encouragez vos joueurs à interagir entre eux en créant des pages dédiées sur les réseaux sociaux ou les applications de messagerie.

Donnez-leur des trucs pour qu'ils se motivent à s'entraîner à distance ensemble, cela les fera interagir et les sortira de leur routine habituelle.

La communication entre les entraîneurs et les parents

Dans les petites catégories, la relation entre les entraîneurs et les parents ne doit pas non plus être négligée. Avant le début

d'une saison, organisez une rencontre avec les parents, pour que les entraîneurs fassent part de leur vision et de leur attente pour la prochaine saison.

Les parents doivent pouvoir compter sur les entraîneurs pour leur communiquer les informations nécessaires. Ils doivent sentir qu'il est disponible pour répondre à leur question. Les parents aiment savoir que leurs enfants évoluent et il en revient à l'entraîneur de faire le suivi tout au long de la saison.

Si vous n'utilisez pas une application sportive pour communiquer avec les parents, les entraîneurs peuvent toujours créer une infolettre mensuelle.

Vous pouvez mettre sur cette infolettre, des habiletés techniques, des modifications à l'horaire des pratiques ou des matchs ou des informations sur le déroulement des séances d'entraînement ou sur un prochain tournoi.

Si vous n'êtes pas familier avec les infolettres, demandez aux parents s'ils préfèrent recevoir leur communication par courriel, téléphone ou texto, ou par un groupe WhatsApp dès le début de la saison, cela évitera les ambiguïtés. Plus les parents se sentent informés et impliqués, plus ils pourront soutenir leurs enfants.

Établir un bon système de communication dans une équipe est un long processus, qui demande beaucoup d'essais-erreur, mais qui peut être très bénéfique sur le long terme.

Les schémas dessinés sur les plaquettes des coaches, doivent être aussi clairs que bien commentés, notamment durant les temps-morts dont la durée est très courte.

Une mauvaise communication peut amener une atmosphère négative. Les gens pratiquent le sport pour le plaisir des relations sociales et pour le sentiment d'appartenance à une équipe. Il est important d'en prendre soin !

GESTION FINANCIERE ET BUDGETISATION



QUI EST RESPONSABLE ?

« UNE BONNE GESTION FINANCIÈRE IMPLIQUE D'ÊTRE CAPABLE D'ANALYSER LES INFORMATIONS FINANCIÈRES, DE GÉRER EFFICACEMENT LES FONDS, DE METTRE EN ŒUVRE DE SAINES PRATIQUES FINANCIÈRES ET DE COMPRENDRE LA SITUATION ET LES OBLIGATIONS FINANCIÈRES DE VOTRE ORGANISATION SPORTIVE. »

La gestion financière consiste à surveiller la situation financière de votre organisation sportive conformément aux pratiques comptables et aux lois en vigueur et à en rendre compte.

Vous devez gérer vos fonds de manière transparente, efficiente et efficace afin de favoriser le projet de croissance et de revenus continus de votre organisation sportive. Les termes et définitions relatifs à la gestion financière et à la budgétisation et les méthodes de gestion utilisées dans cet article s'appliquent à une organisation à but non lucratif.

RÔLES ET RESPONSABILITÉS

L'ensemble des membres du comité exécutif et du personnel de votre organisation sportive est responsable de sa gestion financière et tout le monde doit faire preuve d'éthique et de responsabilité. Peu de personnes sont plus importantes dans le processus que la personne responsable des finances, généralement le trésorier ou le directeur financier qui joue un rôle crucial dans l'élaboration et le suivi des budgets. Le Comité exécutif est responsable du plan financier et il doit s'assurer qu'il est relié au plan stratégique. Un bon trésorier veillera à ce que l'organisation reste solvable, fera croître ses actifs tout en gérant efficacement sa trésorerie.

GESTION FINANCIÈRE TERMES CLÉS

• **Actif** : Les biens de valeur que votre organisation possède ou

dont elle a la jouissance. Il peut s'agir d'actifs circulants, possédés seulement pendant une courte période, comme les liquidités, ou d'actifs non courants, comme des constructions.

• **Passif** : Les dettes d'une organisation. Là encore, elles peuvent être circulantes, c'est-à-dire qu'elles doivent être payées à court terme, ou non courantes, comme un emprunt.

• **Frais généraux** : Les coûts nécessaires au fonctionnement quotidien, notamment le coût du chauffage, de l'électricité et du personnel.

• **Excédent** : Lorsque les recettes excèdent les dépenses.

• **Déficit** : Lorsque les dépenses excèdent les recettes.

• **Liquidités** : Le montant d'argent auquel vous pouvez accéder immédiatement pour payer vos dettes.

• **Réserve** : Le montant des fonds inutilisés.

• **Bilan** : Une liste de l'intégralité de l'actif et du passif d'une organisation.

• **Compte de résultat** : Un enregistrement des recettes et des dépenses sur une période donnée, montrant si vous disposez d'un excédent ou d'un déficit.

• **Dépenses d'investissement** : Dépenses qui résultent de l'acquisition ou de l'amélioration d'éléments de l'actif immobilisé, tels que des constructions.

• **Dépenses d'exploitation** : Dépenses occasionnées pour le fonctionnement de l'organisation ou le maintien de la capacité de gain d'un actif immobilisé, comme la maintenance des constructions.

• **Audit** : Un examen annuel indépendant et objectif des états financiers, des enregistrements comptables et des actifs financiers d'une organisation, effectué par un comptable agréé externe. Pour les organisations à but non lucratif, un audit annuel est considéré comme une bonne pratique.

TENUE DES COMPTES

La comptabilité est le processus consistant à suivre et à faire l'inventaire des recettes et des dépenses, de l'actif et du passif. C'est un outil fondamental du contrôle financier. La comptabilité permet de retrouver les informations financières d'une organisation à tout moment, condition indispensable pour un audit. Sans ces traces, les sources de financement telles que les subventions publiques ou les parrainages pourraient être décaissés. C'est notamment important pour que les organisations à but non lucratif puissent justifier leurs dépenses conformément à l'intention exprimée de l'organisation, et qu'elles puissent se conformer à toutes les procédures et les pratiques comptables acceptables aux niveaux national et international. Vous aurez peut-être besoin d'un soutien extérieur pour mettre en place un plan comptable financier. Il existe plusieurs logiciels de comptabilité adaptés aux petites organisations.

TRANSACTIONS FINANCIÈRES

Les transactions financières sont organisées dans des registres comptables pour les recettes, les dépenses, l'actif et le passif. Ces catégories sont souvent associées à des codes comptables numériques, et parfois à des appellations et à des numéros de sous-comptes.

Les achats, les débits, les dépôts et les crédits transactionnels sont enregistrés dans le registre comptable de la catégorie dont dépendent les éléments. Le logiciel de comptabilité assigne automatiquement les numéros de registre comptable. Le grand livre rassemble les informations financières via les catégories des registres. Il affiche les recettes et les dépenses sur un état des recettes ou des profits et pertes, et garde trace de l'actif et du passif par l'intermédiaire du bilan ou de l'état de situation financière.

TRAITEMENT DES TRANSACTIONS BANCAIRES (PAIEMENTS ET DÉPÔTS)

Si vous utilisez un système de registre bancaire et n'avez pas recours à un plan comptable comptes fournisseurs ou comptes clients, vous devez enregistrer vos transactions bancaires de la manière suivante :

- Enregistrez la date d'émission ou de dépôt d'un débit, d'un chèque ou d'un crédit.
- Vérifiez si le montant et le nom correspondent bien à l'ordre d'achat, la réquisition, la demande ou la facture.
- Vérifiez si la demande a été signée et chiffrée par le bon gestionnaire de budget.
- Enregistrez l'émetteur ou le destinataire du crédit/débit et, le cas échéant, le numéro de chèque.
- Enregistrez l'achat ou le dépôt dans le grand livre en utilisant le registre comptable approprié: dépenses, recettes, actif ou passif.

RAPPROCHEMENT D'UN COMPTE BANCAIRE

Vous devez rapprocher les relevés bancaires avec le grand livre de l'organisation à une fréquence quotidienne, hebdomadaire ou mensuelle. Le processus de rapprochement peut vous aider à identifier et à corriger toute différence entre le relevé bancaire et le grand livre, et vous sera d'une aide précieuse dans la gestion de la trésorerie et la prévention de la fraude.

POLITIQUES ET PROCÉDURES FINANCIÈRES

Les politiques et les procédures écrites d'une organisation sont un guide sur la manière de faire fonctionner et de gérer des opérations quotidiennes telles que fixer des limites de dépenses, autoriser des dépenses au-delà des niveaux prescrits, le traitement des paiements autorisés et les contrôles financiers comme ceux qui requièrent deux signatures sur tous les chèques. Il existe divers logiciels de comptabilité, adaptés aux petites organisations, qui simplifient considérablement la gestion des enregistrements financiers. Sans eux, ces petites structures doivent faire appel à un comptable agréé pour vérifier et auditer leurs comptes.

CAISSE

La plupart des organisations sportives ont réellement besoin de liquidités disponibles, ce qui nécessite des procédures comptables claires. Ouvrez un compte caisse, séparez-le des autres comptes, gardez l'argent en lieu sûr et enregistrez soigneusement les dépenses en utilisant un livre de caisse, en gardant trace de tous les reçus. Vérifiez régulièrement le compte. La caisse doit être utilisée pour couvrir les petites dépenses. À la fin d'une période donnée, vérifiez les dépenses du compte et créditez-le si nécessaire.

Par exemple :

Montant initial (fond de caisse) 200 ;

Montant dépensé 170 ;

Montant restant 30 ;

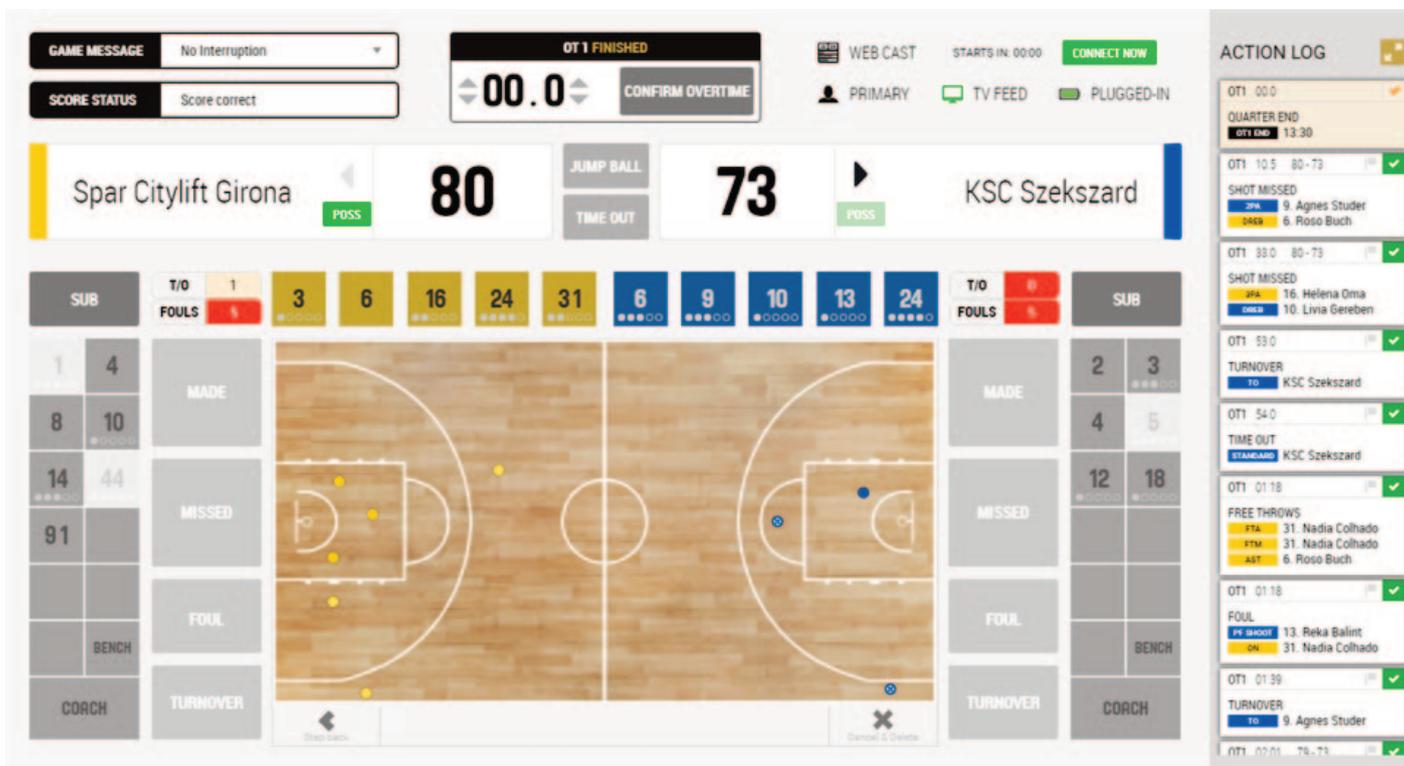
Complément de liquidités (banque) 170 ;

Nouveau solde des liquidités 200.

Vous devez ajouter des règles régissant la répartition de cette caisse dans les règles et procédures de l'organisation, et insister sur la nécessité d'avoir deux signatures pour tout retrait.



STATISTICIEN



Quel est le rôle d'un statisticien ?

Le rôle d'un statisticien lors d'un match de basketball est très important. Les données qu'il rassemble intéressent toutes les parties prenantes : joueurs, coaches, médias, télévision et fans. Il doit réunir, généralement à l'aide d'un logiciel de collecte de statistiques, toutes les données relatives aux performances d'un joueur ou d'une équipe.

Pourquoi devenir statisticien ?

- Vous pourriez franchir tous les échelons pour finalement vous retrouver engagé au plus haut niveau, comme par exemple aux JO ou à une Coupe du Monde FIBA. Indépendamment du niveau, vous pourrez suivre les matchs les plus palpitants depuis l'une des meilleures places de la salle.

Comment devenir statisticien ?

Si vous n'avez jamais rempli le rôle de statisticien, il vous faut contacter votre fédération régionale ou nationale, voire directement un club local. Une bonne compréhension du jeu et de ses règles sont nécessaires, tout comme une très bonne connaissance du Manuel des statisticiens FIBA.

Comment officier comme statisticien dans une compétition FIBA ?

Seuls les statisticiens détenteurs d'une licence FIBA sont autorisés à officier comme statisticien dans les compétitions officielles FIBA. Les statisticiens sont généralement désignés par le club hôte ou la fédération nationale. Si vous êtes déjà titulaire d'une licence FIBA et que vous êtes intéressé à travailler dans le cadre d'un match ou d'une compétition spécifique, il vous faut toujours contacter les hôtes des matchs en question.

Que doit avoir un statisticien pour obtenir la licence FIBA ?

Il vous faudra :

- a) avoir acquis suffisamment d'expérience comme statisticien au plus haut niveau national (minimum deux ans) de votre pays ;
- b) avoir au moins des notions de base d'anglais ;
- c) vous inscrire à un stage de formation FIBA via votre fédération nationale ;
- d) compléter les cours d'eLearning de la FIBA et réussir tous les examens proposés ;
- e) participer à un stage de formation FIBA et réussir tous les examens proposés.

Quelle est la durée de validité de la licence FIBA ?

La licence a une validité de deux ans et elle doit être renouvelée une fois ce délai passé.

Quel est le logiciel de collecte de statistiques utilisé dans les compétitions FIBA ?

Le logiciel utilisé dans la majorité des compétitions FIBA est FIBA LiveStats (v7).

Un statisticien est-il dédommagé ?

Ceci varie d'un pays à l'autre et dépend aussi du niveau de compétition. Alors que les statisticiens du basketball jeunesse sont d'habitude des bénévoles, il y a en général une petite compensation pécuniaire lors des événements de premier plan (le montant est habituellement identique à celui perçu par les officiels de table). Toutefois, votre motivation principale doit toujours être votre amour pour le sport, non pas un quelconque intérêt financier.



FIBA
BASKETBALL
WORLD CUP
QUALIFIERS

POWER RANKINGS WINDOW 4 AFRICAN QUALIFIERS

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



#FIBAWC #WINFORALL

@FIBAWC

PREPARER L'ORGANISATION

Certaines étapes de préparation précèdent l'élaboration du plan. Il est important de prendre le temps de suivre ces étapes avant d'organiser votre premier atelier.

GRILLE D'ACTION			
ÉTAPE	ACTION	INTERVENANT	DURÉE
1	Déterminer l'état de préparation de l'organisation	Secrétaire général	2-3 semaines
2	Créer votre équipe de planification	Secrétaire général	2-3 semaines
3	Nommer un chargé de plan	Secrétaire général	2 semaines
4	Consulter vos parties prenantes externes	Secrétaire général	4 semaines
5	Définir les délais d'achèvement du plan	Secrétaire général	1 semaines
6	Collecter et examiner les données	Équipe exécutive	3 semaines

ÉTAPE 1 : Déterminer l'état de préparation de l'organisation

STRUCTURE DE LA FÉDÉRATION

POLITIQUES ET PROCÉDURES

RESSOURCES DE LA FÉDÉRATION

- Les conditions et les critères de réussite de la planification sont-ils actuellement réunis ?
- Est-ce le bon moment pour la Fédération de lancer un processus de planification ?

ÉTAPE 2 : Créer votre équipe de planification

PRÉSIDENT

BUREAU FN

SECÉTAIRE GÉNÉRAL

CHEFS DE SERVICE

CHARGÉ DE PLAN

- Qui fait partie de votre équipe de planification ?
- Le secrétaire général joue naturellement un rôle prépondérant au sein de l'équipe de planification. Il est souvent celui qui recommande les objectifs et fait appliquer les résultats. Seul le secrétaire général a le pouvoir et la responsabilité nécessaires à la mise en œuvre et l'exécution du plan. L'idéal est que l'équipe se compose de 9 à 15 membres, dont un facilitateur externe et le chargé de plan.

Les membres de l'équipe doivent représenter différents segments de la Fédération, notamment des membres du Bureau et des chefs de service. Une équipe équilibrée comprend des membres des services opérations et marketing, et elle est ainsi mieux à même de considérer les besoins internes et externes.



ÉTAPE 3 : Nommer un chargé de plan

- Il est important de nommer une personne qui sera chargée de promouvoir le plan.

Un chargé de plan doit :



Être respecté dans l'organisation



Comprendre le processus de planification et le plan lui-même



Bien connaître la Fédération et être capable de s'entendre avec tout le monde



Être minutieux et respecter les délais

TUYAU

Le secrétaire général ne doit pas être le chargé de plan. Vous endossez de nombreuses autres responsabilités, notamment pour ce qui est de surveiller l'exécution stratégique et l'avancement du plan, et vous ne devez donc pas prendre sa gestion en charge.

Les responsabilités clés du chargé de plan sont les suivantes :

- s'assurer que les plans d'action sont exécutés par les employés concernés ;
- s'assurer que les cadres accordent suffisamment de temps au plan et que ce dernier figure à l'ordre du jour des réunions régulières de la direction ;
- régler les problèmes et les difficultés de mise en œuvre et d'exécution au fur et à mesure de leur apparition ;
- coordonner la mise en œuvre entre les différents services et fonctions affectés ;
- veiller à ce que suffisamment de ressources soient disponibles pour que les plans d'action soient menés à terme ;
- + communiquer avec les parties prenantes externes et coordonner leur action dans le cadre de la mise en œuvre du plan ;
- veiller à la communication du plan à tous les membres du personnel interne ;
- faciliter les réunions de bilan périodiques avec les chefs de service ;
- présenter des rapports réguliers sur la mise en œuvre et l'avancement du plan au secrétaire général, au président et au Bureau de la FN ; et
- gérer l'évaluation annuelle formelle du plan de la Fédération.

ÉTAPE 4: Consulter vos parties prenantes externes

La consultation de vos parties prenantes externes est cruciale pour la réussite de votre plan. Elle vous permet de mieux comprendre les objectifs de vos parties prenantes et, de ce fait, de les mettre en correspondance avec certains des vôtres, surtout s'ils s'avèrent avantageux pour votre Fédération.

Par exemple, si votre gouvernement envisage de lancer un plan à long terme pour développer l'infrastructure communautaire et sportive pour améliorer la santé et le bien-être du public, assurez-vous que votre plan propose des cibles pertinentes qui permettront aux deux parties de participer, de contribuer et de faire avancer cette politique.

Pour consulter vos parties prenantes, vous devriez :

- Informer les parties prenantes que vous prévoyez de suivre un processus de planification ;
- Décrire l'objectif de la Fédération et les étapes qu'elle franchira pour l'atteindre ;
- Communiquer avec les principales parties prenantes pour comprendre leurs objectifs à long terme en rapport avec le basketball ;
- Demander l'avis des principales parties prenantes et recueillir leurs recommandations en matière de buts et d'objectifs pour le plan de la Fédération.

ÉTAPE 5: Définir les délais d'achèvement du plan

Ce processus peut durer de trois à cinq mois en moyenne. Cependant, chaque Fédération est différente et vous devrez peut-être accélérer ou ralentir votre processus. Adoptez un rythme adapté à vos besoins et à ceux de votre équipe, et servez-vous de cette contrainte comme s'il s'agissait d'une ressource.

ÉTAPE 6: Collecter et examiner les données

Il s'agit d'une étape importante de la préparation : plus les recherches sont poussées et les données complètes avant la création du plan, plus ce dernier sera précis et aura des chances de réussite.





90
YEARS TOGETHER