

**AFRO  
TECHNIC  
MAGAZINE 07**  
OCT / NOV / DEC 2005



**FIBA  
AFRICA**

We Are Basketball

**ALPHONSE BILE**  
POUR UNE LARGE  
CONTRIBUTION AU MAGAZINE

**PAT ROSENOW**  
L'ARBITRAGE À TROIS

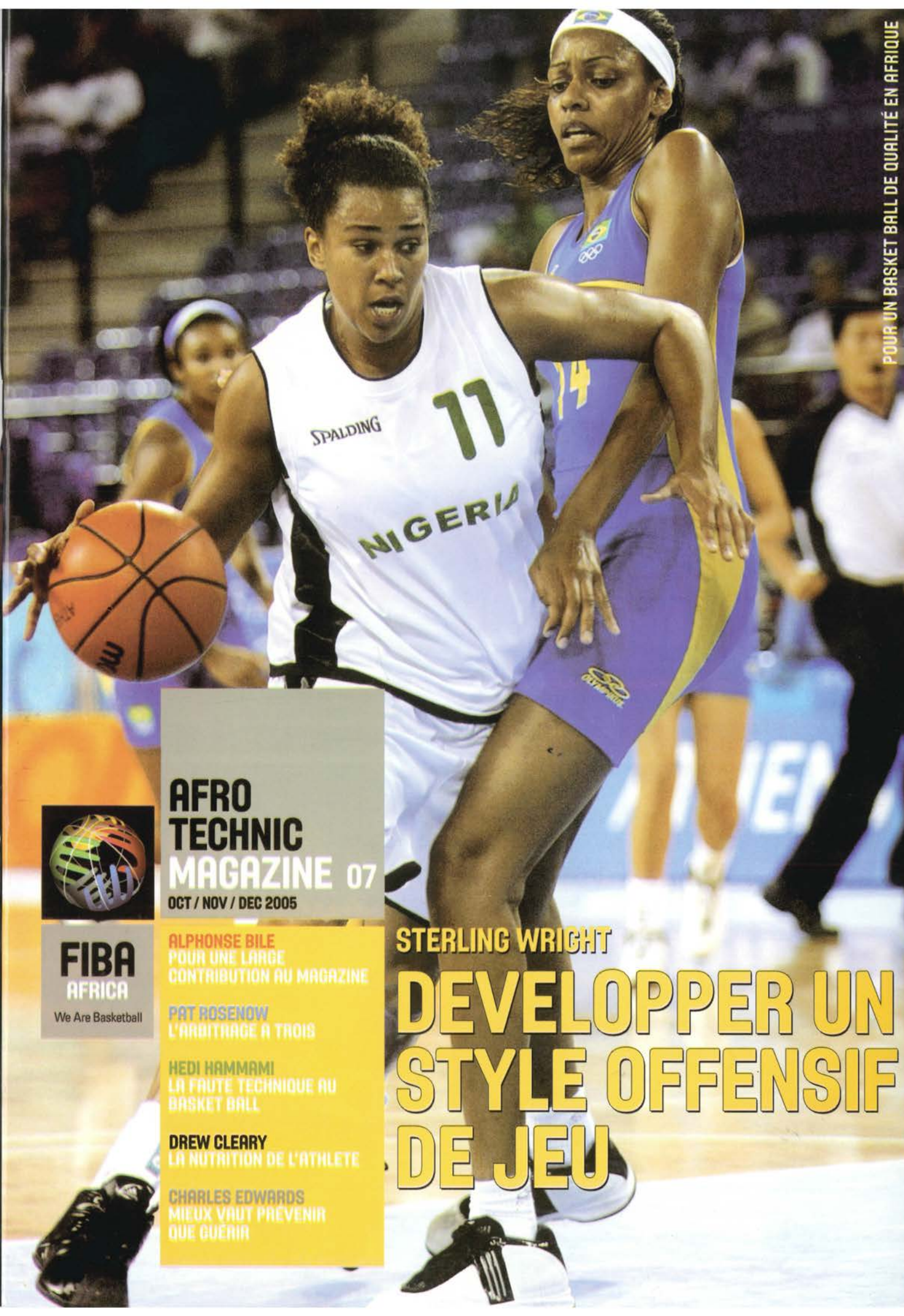
**HEDI HAMMAMI**  
LA FAUTE TECHNIQUE AU  
BASKET BALL

**DREW CLEARY**  
LA NUTRITION DE L'ATHLETE

**CHARLES EDWARDS**  
MIEUX VAUT PREVENIR  
QUE GUERIR

**STERLING WRIGHT**

# DEVELOPPER UN STYLE OFFENSIF DE JEU





**Zone 1** Maroc, Algérie, Tunisie, Libye

**Zone 2** Cap Vert, Mauritanie, Sénégal, Gambie, Guinée Bissau, Guinée, Sierra Leone, Mali

**Zone 3** Liberia, Côte d'Ivoire, Ghana, Togo, Bénin, Niger, Nigeria, Burkina Faso

**Zone 4** Tchad, Centrafrique, Cameroun, Guinée Equato, Sao Tomé, Gabon, Congo, Burundi, Rwanda, Rep. Dem. Congo

**Zone 5** Egypte, Soudan, Eritrée, Ethiopie, Somalie, Ouganda Kenya, Tanzanie

**Zone 6** Angola, Zambie, Malawi, Zimbabwe, Namibie Botswana, Mozambique, Swaziland, Lesotho, Afrique du sud

**Zone 7** Madagascar, Maurices, Comores, Seychelles, Djibouti



**FIBA**  
**AFRICA**

We Are Basketball



**EDITORIAL**

## POUR UNE LARGE CONTRIBUTION AU MAGAZINE TECHNIQUE

**U**ne nouvelle année débute. Avant tout, je voudrais souhaiter une bonne et heureuse année aux fédérations nationales, à toute la famille du basket-ball africain et à tous ceux qui contribuent au développement de notre discipline en Afrique.

A cette occasion, je pense particulièrement aux jeunes basketteurs et basketteuses pour qui j'espère plus de participations aux compétitions 2006 et celles à venir.

L'année 2006 représente pour FIBA Afrique une véritable charnière de développement, celle d'une échéance électorale lors de son congrès ordinaire en juillet prochain. FIBA Monde aura, quant à elle, une double échéance : celle d'abord des championnats du monde masculins et féminins respectivement au Japon et au Brésil et ensuite celle de son congrès mondial au Japon.

Je souhaite d'abord plein succès à ces deux congrès et que les fédérations nationales africaines y participent en grand nombre. Ensuite, l'un de mes vœux les plus ardents seraient que les équipes africaines qualifiées à ces deux championnats du monde aient de bons résultats.

Par ailleurs, la clé de voûte des objectifs de FIBA Afrique demeure la formation des cadres techniques et à cet effet, je souhaiterais des fédérations nationales, une participation plus active aux stages programmés par FIBA Afrique.

Pour le Magazine Technique " Afro Technic Magazine ", nous sommes au 7e numéro et il ne cesse de s'améliorer. Cependant, il est un fait assez ennuyeux qu'il existe peu d'articles écrits par les experts techniques africains.

Cela est un peu regrettable et nous conduit à utiliser plus d'articles de " FIBA Assist Magazine " pour construire " Afro Technic Magazine ". Nous aurions aimé avoir plus d'articles des experts africains, car ce magazine technique est un outil de formation et d'échanges mis à leur disposition.

J'ai bon espoir, et je souhaite une bonne chance 2006 à " Afro Technic Magazine " pour qu'il continue de s'améliorer pour une contribution efficace et renforcée au développement du basket-ball africain.

**M. ALPHONSE BILÉ**  
**Secrétaire Général**  
**FIBA Afrique**

## AFRO TECHNIC MAGAZINE

EST UNE PUBLICATION DE  
FIBA AFRIQUE  
Imm. ALPHA 2000, 7ème Etage,  
01 BP 4482 Abidjan 01  
Tel. : +225 20 21 14 10  
Fax.: +225 20 21 14 13  
www.fiba-africa.com  
E-mail: office@fibafrica.com

EN COLLABORATION AVEC FIBA ET LES  
ZONES DE FIBA AFRIQUE

**RÉDACTEUR EN CHEF** : Jean Claude KANGA

**PRODUCTION**: SECRETARIAT GENERAL  
DE FIBA AFRIQUE

### LA MISSION

Notre objectif est de permettre le développement technique du Basket-ball Africain par la formation des cadres.

Notre but est de mettre un document technique au service des arbitres, entraîneurs, et commissaires techniques pour assurer la vulgarisation des règles du Basket-ball en Afrique.

**Le magazine est publié 4 fois par année.**

FIBA, FIBA AFRIQUE et le rédacteur en chef ne sont pas responsables des opinions exprimées dans les articles.

Tous droits réservés.

Les Fédérations Nationales et leurs structures affiliées peuvent reproduire tout ou parties du magazine pour leur usage interne, mais ne pourront vendre tout ou parties du magazine à un éditeur externe sans l'autorisation expresse de FIBA AFRIQUE.

Toute information publiée dans le cadre de ce magazine est fournie strictement à titre d'information et ne doit en aucun cas être utilisée pour contrevenir à des dispositions légales locales ou nationales.

Photogravure réalisée par **Exachrome**,  
Imprimé par **CONTRASTE**, en Côte d'Ivoire.

Copyright 2004 par FIBA AFRIQUE

## TABLE DES MATIÈRES

**I - EDITORIAL** 3

Par ALPHONSE BILE

**II - L'ARBITRAGE, LA TABLE DE MARQUE ET  
LES COMMISSAIRES TECHNIQUES** 6 - 11

**L'ARBITRAGE À TROIS** 6

Par PAT ROSENOW

**LA FAUTE TECHNIQUE** 8

Par HEDI HAMAMI

**ARBITRER LA DÉFENSE** 10

Par FRED HORGAN

**III - TRIBUNE LIBRE** 12 - 13

**LE RÔLE DU MANAGER DE CLUB** 12

Par SERGEI KUSCHENKO

**IV- BULLETIN DES ENTRAINEURS** 14 - 20

**LE RÔLE DU BASKETBALL DANS  
LE DÉVELOPPEMENT EDUCATIF  
DES JEUNES** 14

Par CLAUDE CONSTANTINO

**DEVELOPPER UN STYLE OFFENSIF  
DE JEU** 18

Par STERLING WRIGHT

**V - QUESTIONS-RÉPONSES** 21 - 22

**VRAI OU FAUX** 21

**VI - BULLETIN MÉDICAL** 23- 26

**MIEUX VAUT PRÉVENIR  
QUE GUÉRIR** 23

Par Dr CHARLES EDWARDS

**LA NUTRITION DE L'ATHLÈTE** 25

Par Dr DREW CLEARY

## CALENDRIER ACTIVITÉS 2006

### COMPÉTITIONS

Mars-Juin 2006 : Éliminatoires 15e CAN U18 Masculins par zone  
Juillet-Août 2006 : Phase Finale 15e CAN U18 Masculins en Afrique du sud  
10-15 Août 2006 : Coupe Stankovic à Nanjing, Chine  
19 Août-03 Sept. 2006 : Championnat du monde Masculins au Japon  
1-10 Septembre 2006 : Phase Finale 9e CAN U18 Féminins au Bénin  
12-23 Septembre 2006 : Championnat du monde Féminins au Brésil  
29 Sept.- 08 Oct. 2006 : Phase Finale 2e CAN U20 Féminins au Mozambique  
10-15 Octobre 2006 : FIBA Women's World League en Russie

### REUNIONS

24-25 Mars 2006 : Réunion du Comité Exécutif de FIBA Afrique, Caire, Egypte  
31 Mars- 01 Avril 2006 : Réunion du Bureau Central FIBA, Hong kong, Chine  
13 Juillet 2006 : Réunion du Comité Exécutif de FIBA Afrique, Burkina Faso  
14 Juillet 2006 : Réunion du Bureau Central de FIBA Afrique, Burkina Faso  
15-16 Juillet 2006 : Congrès Ordinaire et Extraordinaire de FIBA Afrique, B. Faso  
27-28 Août 2006 : Réunion du Bureau Central FIBA, Japon  
29 Août 2006 : Congrès Ordinaire FIBA, Japon



FIBA  
AFRICA

We Are Basketball



Par Pat Rosenow  
Il a été arbitre dans les lycées et Universités des Etats Unis d'Amériques pendant plus de 25 ans. Il a aussi été Arbitre FIBA pendant 20 ans.

**A**ux Etats-Unis, il y a un proverbe qui dit : " à deux on forme une compagnie, à trois un monde ". Bien que ce proverbe s'adresse aux amoureux, il y a des personnes qui éprouvent la même chose au niveau des arbitres de basket-ball. Cependant, puisque désormais FIBA exige trois arbitres pour les compétitions de haut niveau (et autorise trois pour les autres) de plus en plus d'arbitres de basket-ball à travers le monde devront s'habituer à travailler non pas avec un, mais deux partenaires. Bien entendu, aux Etats-Unis nous avons pratiqué l'arbitrage à trois dans plusieurs compétitions durant des années. Nous pratiquons l'arbitrage à trois pour toutes nos compétitions de haut niveau. Presque pour toutes les compétitions des Juniors nous utilisons trois arbitres. Il en est de même pour bon nombre de compétitions des Cadets. Nous avons la chance d'avoir assez d'hommes et de femmes qualifiés pour exercer l'arbitrage à trois à chaque compétition et bon nombre d'admirateurs nous aident à les rémunérer.

Je suis arbitre FIBA depuis 1984. J'ai récemment arbitré un tournoi international avec des partenaires de divers horizons du monde. Cela a impliqué un haut niveau de jeu des hommes et nos arbitres étaient soit de première division soit des arbitres FIBA. Cependant, ce tournoi n'était pas techniquement une compétition officielle de FIBA, les organisateurs avaient donc le choix d'appliquer l'arbitrage à trois pour certaines compétitions. Seulement trois parmi nous avaient l'expérience de l'arbitrage à trois. Les autres ne voulaient pas prendre le risque d'ajouter un 3e arbitre et ont émis des réserves sur l'impact que cela pourrait avoir sur les rencontres.

Les organisateurs ont donc décidé d'appliquer l'arbitrage à deux pour les rencontres de poule et passeraient à trois arbitres pour le second tour et les finales. Nous avons donc tenu quelques réunions pour réviser les mécanismes de l'arbitrage à trois de FIBA et de l'occupation du terrain.

Alors, nous avons engagé le second tour avec trois arbitres par rencontre. Je suis sûr qu'un arbitre FIBA expérimenté, qui est familiarisé aux mécanismes de l'arbitrage à trois aurait décelé des erreurs de rotation et de transition. J'ai tout de même trouvé que les résultats étaient remar-



quables. Les organisateurs étaient heureux de la qualité de l'arbitrage et nous n'avons pas eu de problèmes majeurs. A la fin du tournoi, même les arbitres les plus réticents et méfiants au départ ont été complètement convaincus des aspects positifs de l'arbitrage à trois. Ils ont réalisé que les idées qu'ils se faisaient de l'arbitrage à trois n'étaient pas vraies.

**Par exemple :**

1. La bonne condition physique n'est pas aussi importante dans l'arbitrage à trois. Evidemment, la distance totale qu'un arbitre aurait à parcourir pourrait être plus réduite dans l'arbitrage à trois.

Toutefois, les arbitres doivent toujours être assez rapide pour être dans la bonne position. Dans l'arbitrage à trois, l'arbitre de tête n'a aucune excuse de se laisser avoir sur une contre attaque d'un quelconque joueur. Finalement, un arbitre qui n'est pas en forme ou qui excède en poids perd de l'estime qu'il ou elle soit dans une équipe d'arbitrage à trois ou à deux. Il est donc aussi important d'être en belle forme dans un système d'arbitrage à trois.

2. Avoir un troisième arbitre entraînera plus de fautes et de violations. En réalité, notre histoire ici aux Etats Unis est que les équipes d'arbitrage à trois ne sifflent pas vraiment trop de fautes. En effet, dans les compétitions internationales lorsque nous sommes passés de deux à trois arbitres, nous n'avons pas eu trop de fautes ou de violations. Ce qui se passe c'est qu'après un ou deux coups de sifflet, les joueurs comprennent rapidement qu'il y a un troisième regard posé sur eux. Ils arrêtent leur jeu complaisant et nous assistons à un jeu plus propre, plus sérieux. Ainsi, trois arbitres sifflent à peu près le même nombre de fautes comme à deux mais il y a moins de contact.

3. Les mécanismes de l'arbitrage à trois sont compliqués. Ce n'est pas tout à fait le cas. J'admets qu'au cours de notre expérience nous n'avons pas parfaitement fait les choses conformément au manuel de FIBA. Nous avons pris des raccourcis pour gagner du temps et faciliter les choses. Néanmoins, tous nos officiels ont appris essentiellement les fondamentaux des mécanismes de l'arbitrage à trois de FIBA à l'issue de leur deuxième ou troisième rencontre. A la fin du tournoi, c'était automatique pour la plupart d'entre eux. Nous avons eu un groupe très expérimenté et cela nous a aidé. Mais le point important est que deux

bons arbitres peuvent facilement maîtriser le mécanisme de l'arbitrage à trois. Le seul gros problème que j'ai noté chez les arbitres qui passent de l'arbitrage à deux à l'arbitrage à trois est qu'ils se préoccupent plus du mécanisme et de la couverture du terrain que de l'arbitrage du jeu ! Nous avons vu de jeunes arbitres manquer de siffler des fautes flagrantes parce qu'ils étaient plutôt préoccupés à trouver la bonne position. Il n'y a rien de plus grave qu'une faute dans la zone restrictive (raquette) qui est passée sous silence par trois arbitres parce qu'ils craignaient d'être hors de leur zone. Encore que nous n'avions pas ce problème au cours de notre tournoi, parce que bien que découvrant le nouveau

système d'arbitrage à trois, nous avons des arbitres excellents et expérimentés.

4. Il est à la fois difficile et facile de travailler dans un système d'arbitrage à trois. Bien entendu, cela est à la fois juste et faux. Dans certains cas, cela est facile. Disons pour commencer que chaque arbitre a moins de 17% de l'air de jeu à surveiller. Dans une équipe d'arbitrage à trois par exemple, nous sommes beaucoup moins certain de manquer la toute première faute et voir seulement la réplique.

Dans une équipe d'arbitrage à deux, il se peut quelquefois que les deux arbitres soient sur la même ligne et que ni l'un ni l'autre ne soit capable d'arbitrer la défense. Avec un troisième arbitre, cela ne devrait presque pas se produire étant donné que les mécanismes sont conçus pour procurer au moins à un arbitre une vue perpendiculaire de chaque jeu. Cela signifie moins de devinette et une rencontre plus facile à arbitrer.

D'autre part, au lieu d'avoir deux personnes qui doivent travailler en équipe et avoir une approche consistante du jeu, vous en avez trois. Cela rend la tâche plus difficile. Cette troisième personne doit être capable de s'y accommoder. Toutefois, avoir une troisième personne peut être un plus. Cela peut permettre à l'équipe arbitrale de se donner un moyen de plus de collaborer avec les coaches et les joueurs. Bien entendu, il est à la fois difficile et facile d'arbitrer un match à trois. Dans plusieurs endroits du monde, le basket-ball peut mettre du temps pour se développer à un niveau qui pourrait supporter la pratique de l'arbitrage à trois dans la plupart ou même dans bon nombre



de rencontres.

Toutefois, si notre expérience aux Etats Unis est un exemple, le moment viendra où vous y penserez ! Il y a un autre proverbe aux Etats Unis qui dit ceci : " vous ne pouvez pas apprendre à un vieux singe à faire la grimace " cela n'est pas vrai, soit. Je sais que les excellents arbitres internationaux de notre tournoi ont surmonté leurs doutes et ont apprécié le système d'arbitrage à trois. Les bons arbitres qui deviennent membre d'une équipe d'arbitrage à trois, feront du très bon boulot tout comme ils l'ont fait dans l'arbitrage à deux pour rendre le jeu meilleur.



Par  
**HEDI HAMAMI**  
Instructeur Arbitre FIBA

# LA FAUTE TECHNIQUE AU BASKETBALL

**A**u cours des différents stages d'arbitrage une des questions qui revient le plus souvent c'est la faute technique. Quand ? Pourquoi ? Jusqu'ou ?

Pour répondre correctement à cette question délicate et pour améliorer le jugement des arbitres pour qu'ils puissent déterminer le moment opportun ou une faute technique est nécessaire, je voudrais donner quelques recommandations en me basant sur mon expérience personnelle et sur celle d'autres officiels expérimentés.

**1) Prévenir les situations conflictuelles dès que possible.**

Les joueurs ou les entraîneurs qui manquent de discipline tôt dans le match font généralement preuve de plus d'indiscipline au fur et à mesure que la rencontre progresse. Les joueurs et les entraîneurs font ce que vous leur permettez de faire. Essayez donc de prévenir ces écarts en vous adressant aux personnes concernées dès le départ afin d'éviter d'avoir à sévir plus tard. Si votre intervention est sans résultat, sévissez tout de suite si c'est nécessaire. Eviter de siffler une faute technique à l'approche de la fin de la rencontre pour une situation qui a prévalu tout au long de la rencontre.

**2) Ne dites rien à un entraîneur en colère, vous ne ferez qu'envenimer la situation et surtout éviter par-dessus**

tout de menacer, car son attitude ne doit pas modifier la votre ;

Garder toujours votre calme et votre sang froid.



**3) Sachez intervenir au bon moment, la faute technique doit vous aider à maîtriser la rencontre et non à empirer la situation ; Retenez vous avant d'agir. Evitez le plus possible de siffler une faute technique par réflexe à un commentaire ou parce que les agissements d'un joueur ou d'un entraîneur vous déplaisent. Vos émotions ne doivent pas prendre le pas sur votre jugement.**

Le timing est essentiel. Avant de siffler une faute technique, prenez le temps de prendre une bonne respiration ; Pensez avant d'agir, votre réaction est-elle émotionnelle ou est-elle basée sur des faits tangibles ?

Posez-vous la question sur les raisons des agissements des joueurs et des entraîneurs ; On ne répare pas une erreur par une deuxième.

Evitez toujours les situations de confrontations et n'hésitez pas à laissez la place à votre partenaire pour rétablir l'ordre si vous vous sentez trop émotif ; Souvent une simple petite phrase peut vous aider à calmer le jeu et résoudre les problèmes par exemple : "ok ! coach, j'ai compris votre message", ou bien ne dites rien. Dans les situations qui impliquent votre partenaire, n'intervenez qu'en dernier recours.

Au fil des années, j'ai appris à accep-

ter les critiques et à retenir mes émotions avant de siffler une faute technique, car la faute technique n'est pas une arme mais seulement un moyen pour rappeler à l'ordre, les joueurs, les entraîneurs, lors des écarts de conduite importants.

Retenez que les spectateurs sont présents dans les salles pour apprécier le beau jeu (dunks, tirs à 3 points, jolies combinaisons ...), et non pour voir la prestation des arbitres.

Pour conclure ayez toujours en tête qu'il faut toujours siffler ce qui est bon pour la rencontre.





Par FRED Horgan,

## L'ARBITRAGE DE LA DÉFENSE

Il n'y a pas si longtemps de cela que les arbitres de basket-ball à travers le monde ont été pour la première fois familiarisés à la philosophie de « l'arbitrage de la défense ». Comme tout autre concept, celui-ci était né de la difficulté qu'avaient les arbitres à siffler une faute offensive ou défensive lors des contacts entre adversaires au cours du jeu; pour les instructeurs la solution de cette difficulté résidait dans la réponse à la question suivante : « Qui y a été le premier? »

Pendant un moment, ce concept a semblé bien fonctionner. Il était facile de l'apprécier, surtout lorsque l'attaquant n'avait pas conscience, au moment du contact (et par conséquent pas préparé à cela) de la position du défenseur, l'avantage était alors accordée à ce dernier. A l'époque le simple principe suivant était appliqué: le défenseur avait-il oui ou non maintenu une position légale ! L'effet sur le jeu fût immédiat. La défense commence à prendre le dessus sur l'attaque comme cela n'a jamais été auparavant, plus particulièrement dans les situations où la position défensive était adjacente à la ligne de fond ou dans des situations de contact qui pourraient se produire dans la zone restrictive. Récemment, il semble que "l'arbitrage de la défense" a été un peu dénaturé parce que les plus jeunes arbitres (et peut être aussi quelques vieux arbitres !) ont interprété le terme "arbitrage de la défense" comme, "ne laisser pas la défense tout emporter". Le plus souvent, le défenseur est celui qui est pénalisé malgré le fait qu'il n'ait rien fait de plus que maintenir une position sur le terrain ou occuper une zone de terrain qui est la sienne. A cet effet, nous nous sommes intéressés à cette philosophie l'arbitrage de la défense en considérant trois situations de jeu : (1) le jeu en position de poste (2) le main-



ten de la position défensive face à un attaquant en mouvement (3) les tentatives de tirs ou tirs (ou tentative de récupération d'un rebond) tentés immédiatement sous le panneau.

### LE JEU EN POSITION DE POSTE:

La gestion du jeu du joueur évoluant en position de « Poste » par les arbitres est très importante par le seul fait que ce joueur utilise beaucoup le contact pour s'exprimer. Lorsque les choses tournent mal, les premiers avertissements sont en général dans les contacts excessifs inhérents à ce poste. Quand deux ou plusieurs joueurs, en étroite proximité physique et dans des positions relativement stationnaires ont tous deux l'intention de recevoir ou de contester une passe, de tenter ou d'empêcher un tir au panier, ils vont certainement entrer en contact. C'est dans ce genre de situation que les arbitres doivent se rappeler que le contact n'est pas

nécessairement une faute et que la plupart des contacts dans la zone du joueur poste ( la zone réservée ) seront fortuits pour la simple raison que jamais le joueur n'avait été désavantagé par ce contact. D'autre part, le contact qui place le joueur sur des injustes avantages ou désavantages doivent être sanctionnés. La difficulté, évidemment se trouve dans l'appréciation du caractère juste ou injuste du contact. La solution se trouve dans deux principes: (a) voir et considérer tout le jeu et (b) prendre en compte tout l'espace et les joueurs qui s'y trouvent. Le premier est la conscience du moment où le joueur, particulièrement le défenseur a assumé une position légale (c'est à dire une position qui lui était attribuée) ; par contre le deuxième pose la nécessité de bien connaître le moment du contact, c'est-à-dire quant est ce que le contact a eu lieu.

En observant les deux principes, un arbitre est préparé à avoir un jugement raisonnable quant à la nécessité de siffler ou non une faute. Lorsqu'un tel contact se produit, les arbitres n'ont normalement aucune difficulté à décider si ce contact mérite d'être considéré comme une faute. Le problème réside dans la détermination de la responsabilité dans ce contact, et très souvent nous blâmons injustement la défense. Si l'attaquant pousse la défense hors de sa position, la faute est offensive. Si le contact a suffisamment d'impact pour compromettre l'équilibre du défenseur et par conséquent permettre à l'attaquant de recevoir une passe ou de tirer au panier, c'est une faute offensive. En tant qu'officiels, nous avons la responsabilité d'avoir une attention particulière sur le jeu du poste et nous assurer de bien sanctionner le joueur fautif.

### MAINTENIR UNE POSITION DÉFENSIVE

Il semble exister un problème dans le monde du basketball dans la compréhension de la différence entre « l'établissement » d'une position légale de défense et "le maintien" de cette même position. Ce sera utile pour nous si nous nous rappelons que premièrement nous établissons et ensuite nous maintenons. Etablir une position de défense est clairement présenté dans l'article 44 du code de jeu de FIBA. Deux principes y sont essentiels: le défenseur doit avoir ses deux pieds bien au sol, et le défenseur doit faire face à son adversaire, aucune extension volontaire des bras ou des pieds n'étant autorisée. Si le contact se produit au niveau du torse du défenseur, alors l'attaquant est en responsable.

Une fois que la position défensive est établie, le défenseur est autorisé à maintenir cette position et à se déplacer continuellement dans toutes les directions. En fonction des mouvements de l'attaquant, le défenseur peut effectuer des déplacements latéraux ou à reculons. Les concepts de "Voir et considérer tout le jeu" dans le sens de "Qui est arrivé le premier" est toujours crucial, mais il n'y a aucune disposition qui stipule que le défen-

seur doit avoir les deux pieds bien au sol au moment du contact. En effet, les deux pieds pourraient de manière imaginaire être en l'air dans la position de défense mais si le contact se produit au niveau du buste et si le défenseur se déplaçait devant (par opposition du derrière) l'attaquant, alors la faute est imputée à l'attaque. Très souvent dans les situations où la défense garde une bonne position, la faute lui est imputée avec l'explication erronée que les deux pieds n'étaient pas au sol lorsque le contact s'est produit.

### TIRS EN DESSOUS DU PANNEAU

Les principes ci-dessus s'appliquent également à la situation dans laquelle l'attaquant se trouve dans une position inconfortable sous le panier, voire sous ou même derrière le panneau. Il

est injustement flagrant si nous permettons à un joueur possédant la balle ou s'opposant à un rebond d'utiliser son corps pour déséquilibrer un défenseur qui est dans une position complètement légale. Lorsqu'une faute est sifflée, elle est le plus souvent sifflée contre la défense.

"L'arbitrage de la défense" est encore une bonne philosophie qui peut s'exercer aussi longtemps (1) si nous voyions tout le jeu (2) si nous déterminons le premier à occuper la zone sur le terrain (3) si nous regardons quel contact place l'un ou l'autre joueur dans une position de désavantage.

En toute justice, soyons sûr de donner à chacun sa chance de manière équitable.





**FIBA**  
AFRICA  
We Are Basketball

# LE RÔLE DU MANAGER DE CLUB



Par Sergei kushchenko  
**Sergei Kushchenko, ancien Directeur Exécutif de l'équipe russe Ural Great Perm, occupe aujourd'hui le même poste au CSKA de Moscou.**

## 1ère PARTIE

Le basket-ball moderne et le sport en général, jouent un rôle important dans le service et le marché du divertissement. Ce marché a déjà été établi avec ses caractéristiques spécifiques. De nos jours, nous ne pouvons manifester d'intérêt juste pour les admirateurs du sport mais pour tous les autres spectateurs. Le basket-ball est devenu très populaire ces dernières années et nous avons fait un pas en avant en ce qui concerne les investissements et les activités sportives. Quelle est donc la tâche d'un manager sportif ? Je crois que les tâches principales comprennent la sauvegarde de l'héritage et la valorisation du sport, pour en faire un package attrayant qui peut être vendu aux spectateurs et aux annonceurs.

### LE BUDGET DU CLUB ET LES RAPPORTS AVEC LES SPONSORS

Durant neuf (9) années de présence à l'équipe de Ural Great Perm nous avons réussi à couvrir 30 à 35 pourcent du budget avec les fonds réunis par le club, seulement pour les trois années passées. Le club a réalisé un bénéfice sur la vente de notre marque, des tickets et des souvenirs, mais aussi des droits de publicité et de sponsoring. Depuis sa création, CSKA avait obtenu le statut d'un club qui fonctionne bien, grâce aux dons. Après deux années effective de travail sur le marketing, le club a réussi à réaliser à ce jour approximativement 40 pourcent de son budget annuel. Le solde est couvert par les investisseurs et les sponsors du club. A Moscou, le basket-ball donne lieu à une grande compétition dans l'intention d'attirer la majeure partie des sponsors car le football, le hockey, le tennis, les concerts et autres événements culturels populaires obtiennent déjà une grande part des retombées financières de la publicité.

L'hiver dernier, l'administration a entrepris une étude de marché spéciale en vue d'établir les faits et de savoir, qui en réalité participe à nos compétitions, combien les gens sont-ils prêts à déboursier pour un ticket, et qu'est ce qui était nécessaire pour améliorer le programme.

Les gens qui ont pris part au sondage n'étaient pas seulement ces supporters qui ont payé les tickets pour suivre les rencontres, mais aussi pour les personnes qui vont au théâtre et au cinéma. Le résultat de cette recherche (un rapport de 100 pages a été produit plus tard à ce effet) a été analysé en détail et nous avons donc eu une idée claire de l'audience du CSKA.

Notre tâche a donc été d'attirer et de séduire de nouveaux spectateurs, ceux qui aiment le basket-ball mais aussi qui assistent aux autres événements sportifs et à des spectacles aussi intéressants.



### LES RELATIONS FIBA - ULEB

Un contrat a été signé récemment entre FIBA et l'ULEB. Le potentiel de ce contrat en terme de marketing est énorme. Nous avons l'opportunité unique de créer une structure qui reliera tout le basket-ball européen. Une telle situation nous donne la possibilité de mener des négociations avec de potentiels sponsors et investisseurs de structures différentes. Nous étions précédemment obligés d'expliquer à nos sponsors et investisseurs que : " Nous avons la meilleure association sportive, Euro league ". Cependant, il existe une autre Euro-league, organisée par FIBA, mais celle-là est plus faible.

Est-il possible de mener des négociations avec des marques de référence telles que McDonalds ou Coca Cola dans ces circonstances ? Non, évidemment. Les changements que nous allons faire, d'abord au niveau du marketing, visent à créer une compétition plus attrayante pour les spectateurs, plus dynamique, et plus intéressante pour les spectateurs et les sponsors. Il serait inutile de réculer.

L'ULEB sous entend un haut niveau de compétition. J'aimerais répéter que tous les amendements des règlements se justifient car ils visent à rendre les compétitions de basket-ball plus attrayantes. A cet effet, FIBA pourrait appliquer progressivement les règlements de l'ULEB aux autres tournois également. Si la politique européenne du basket-ball met l'accent sur notre travail réciproque de coopération, plutôt que sur la confrontation FIBA Europe / ULEB, nous devons connaître une amélioration significative de nos compétitions dans deux ou trois ans. Je prédis aussi que nous devons avoir



notre propre structure de commercialisation des droits TV, avec 18 caméras à chaque rencontre, qui se déroule dans une salle comble.

C'est possible de le réaliser car il a déjà été réalisé au football. Cependant, le football a l'un des plus grand désavantages : il peut pleuvoir pendant le match. La beauté du basket-ball est que les matchs se déroulent dans des salles couvertes et nos spectateurs peuvent manger, boire et s'éclater sans inquiétude.

De surcroît, notre contrat conduira à la formation d'un marché unique fermé en Europe. Nous pouvons certainement

concevoir un produit et réaliser d'énormes bénéfices en commercialisant ce produit. Disons que même à présent, dans une situation objectivement complexe, CSKA obtient approximativement un (1) million de dollar pour une participation à Euro league y compris une prime pour avoir été parmi les quatre meilleurs. Mais il est évident que ce montant n'est pas important au regard de nos dépenses.

Avec l'Euro-league qui vendra son produit à 100 millions d'euros, le revenu de chaque club individuellement pris augmentera bientôt et 30 à 40% des budgets des équipes seront couverts.

Ces sommes avoisineront sensiblement le montant reçu par les supers clubs de football après la vente de

leur produit. Les clubs de la NBA réalisent 2 milliards de chiffre d'affaire en cinq ans, seulement à partir de la vente des droits TV ! Bien entendu, cela ne peut se réaliser maintenant avec nous. Néanmoins, il est important d'avoir des aspirations et des objectifs. Il est nécessaire d'organiser une compétition. Nos adversaires nous rendent plus forts aussi bien dans les affaires que dans le sport.



**FIBA**  
AFRICA  
We Are Basketball



Par Claude Constantino

# LE RÔLE DU BASKETBALL DANS LE DÉVELOPPEMENT EDUCATIF DES JEUNES

La pratique du sport en général et du Basket-ball en particulier, est un instrument précieux pour l'éducation des jeunes à condition de respecter les normes et les dirigeants, les arbitres, les parents, principalement les entraîneurs qui ont un rôle important à jouer et qui doivent veiller au respect de ce processus.

Dans le sport, les jeunes athlètes ont aussi des droits qui doivent être pris en considération par les intervenants dans sa pratique quotidienne.

## 1. LES DROITS DES JEUNES ATHLETES

Les jeunes athlètes ne sont pas des pions ou des jouets que les entraîneurs peuvent faire bouger comme bon leur semble parce que ce sont des personnes qui ont des droits et les entraîneurs doivent les connaître, les accepter et les respecter.

Entre autres les suivants :

- Le droit de participer aux compétitions sportives
- Le droit de prendre part aux décisions concernant leurs activités sportives
- Le droit d'être traité avec dignité
- Le droit de s'amuser en faisant du sport
- Le droit à une meilleure santé.

A cet effet, comme nous le savons, la pratique correcte du sport comme le mini basket et le Basket-ball contribue au développement physique, moral, civique et même psychique des joueurs.

Mais elle peut aussi comporter des risques graves contre la santé par :

- Une organisation mal adaptée et négative par rapport à la possibilité des joueurs et qui peut provoquer des blessures graves et chroniques
- Des activités trop contraignantes ou décourageantes pouvant entraîner l'abandon prématuré de la pratique sportive par les jeunes.

## 2. LE SPORT : MOYEN DE DEVELOPPEMENT DES VALEURS PERSONNELLES ET SOCIALES

Le Basket-ball peut contribuer au développement des valeurs personnelles et sociales comme :

### ⌘ L'ENGAGEMENT

Les jeunes joueurs doivent s'habituer à accepter et à honorer leurs engagements envers les autres. Ce qui implique de renoncer souvent à ces souhaits et désirs personnels et à faire des sacrifices pour l'intérêt général du groupe.

Les équipes de mini basket et Basket-ball sont un milieu propice pour apprendre à accepter et à respecter les obligations et les engagements pris en groupe.

Cette éducation peut s'avérer fondamentale et importante dans la vie future d'adulte des joueurs.

### ⌘ LA PERSEVERANCE

Dans la vie il est important d'être persévérant et le Basket-ball peut participer au développement de cette qualité.

Pour aider les jeunes joueurs à avoir ces qualités, les entraîneurs doivent récompenser leurs efforts sans se soucier des résultats positifs ou négatifs, surtout lorsqu'ils traversent des moments difficiles.



### ⌘ LA RESPONSABILITE PERSONNELLE AU SEIN DU GROUPE

Pour apprendre aux jeunes à prendre leurs responsabilités pour le bien du groupe, le Basket-ball est une excellente école.

Par exemple le 1 contre 1 fait appel à la responsabilité offensive ou défensive de chacun.

Dans ce sens, il incombe à l'entraîneur une importante TACHE EDUCATIVE qui aidera les jeunes lorsqu'ils deviendront adultes.

Il est aussi essentiel que les entraîneurs mettent en valeur et motivent le joueur pour son comportement personnel pour l'intérêt du groupe, surtout les actions les moins perceptibles du point de vue social et qui en général sont moins mis en valeur.

**Exemple :** Le Rebond Défensif.

L'ensemble des joueurs bloquent les attaquants pour permettre à un coéquipier de prendre le ballon. Dans cette action ils doivent être récompensés pour avoir bien bloqué leurs joueurs.

### ⌘ LE TRAVAIL D'EQUIPE

L'équipe et les matches : parce qu'un joueur ne peut pas gagner seul un match, se sont les meilleurs endroits pour développer cette qualité.

Ainsi, durant les entraînements il faut insister et encourager l'importance de la coopération entre tous les composants de l'équipe (joueurs, entraîneurs et dirigeants).

### ⌘ LE RESPECT DES REGLES

Dans une équipe il y a plusieurs règles à respecter :

- Tâches internes assignées à chacun ;
- Règles d'organisation des entraînements ;
- Règles du Jeu.

### ⌘ LE RESPECT DES AUTRES

Jouer au Basket Ball est un excellent moyen d'apprendre à respecter les autres parce que **PARTENAIRES DE JEU**

- Les coéquipiers
- Le Respect des différences individuelles (social, race, coutumes, religion, nationalité, niveau de jeu etc.)

- Les Adversaires

Respect des adversaires parce que la rivalité sportive doit être amicale et empreinte de coopération.

Si les Entraîneurs veulent avoir une influence positive, ils doivent :

- Servir de modèle par leur comportement
- Respecter les joueurs malgré leurs différences
- Encourager et exiger le respect envers son adversaire, les spectateurs et les arbitres.
- Se montrer à la hauteur de ses responsabilités.



### ⌘ APPRENDRE L'ESPRIT DE COMPETITION

Tous les jours nous nous trouvons face à de multiples situations de compétitions et nous devons être préparés à les affronter.

Les compétitions sportives sont d'excellentes occasions pour avoir cet esprit de manière saine et efficace qui peut préparer les jeunes à leur vie présente et future.

L'esprit de compétition est d'abord et surtout, d'apprendre aux jeunes joueurs à accepter les victoires et les défaites; les succès et les échecs ; les bonnes et mauvaises performances, ce qui est juste et ce qui est faux.

Quelque soit la performance de son équipe l'entraîneur doit fixer de nouveaux objectifs pour le futur et utiliser l'expérience passée pour permettre aux joueurs de progresser.

### ⌘ L'INFLUENCE DES ENTRAÎNEURS

Le comportement et la relation des entraîneurs avec les jeunes sont très importants et peuvent exercer plusieurs influences :

- Influences négatives (insultes, sous estimation, moqueries, et.)
- Influences positives (explications claires et précises, aides et facilitation, mise en valeur des performances, corrections constructives etc.)



**- LE CONTROLE DE SOI**

Le jeu de Basket ball présente de nombreuses situations où les joueurs peuvent apprendre à se contrôler (décision erronée de l'arbitre, actions erronées des coéquipiers, le joueur rappelé au banc etc.) Ces occasions doivent être utilisées correctement afin d'en tirer profit et c'est là que réside l'importance de l'entraîneur.

**3. LE DEVELOPPEMENT ATHLETIQUE DES JEUNES JOUEURS**

Le développement athlétique des jeunes pour devenir de bons joueurs d'élites est un des objectifs des équipes. Mais qui doivent être inclus dans son développement général pour les raisons suivantes :

✓ Le Basket Ball contribue à former une meilleure société d'hommes et de femmes ;

✓ Le mini basket et le Basket Ball contribuent aussi à former de futurs entraîneurs, leaders, arbitres, dirigeants, journalistes sportifs, experts en sciences des sports, bons spectateurs et de bons parents ;

✓ Suivant un plan de travail de développement physique, technique et psychologique beaucoup de jeunes peuvent devenir des joueurs d'élites ce qui n'est pas le fait du hasard mais d'une bonne préparation dans tous les aspects (comportement humain et sportif).

✓ Il est important de ne pas forcer les choses et laisser les jeunes joueurs suivre leur propre chemin en orientant progressivement leur formation sportive

**3.1 LES JOUEURS DE MINI BASKET (8 À 12 ANS)**

A cet âge, l'entraîneur doit suivre un plan de travail pour tous les enfants en respectant les particularités de chacun et en mettant, en priorité, l'accent sur l'initiation (connaissances des principes) que sur le perfectionnement.

Faire en sorte que les enfants "s'amuse" et puissent exercer leur initiative personnelle durant le jeu.

**3.2 LES JOUEURS DE 13 À 14 ANS**

C'est la période de grande vulnérabilité émotionnelle et d'affirmation pour les jeunes qui auront besoin d'aide pour s'adapter progressivement à un niveau d'exigences de jeu supérieure par :

✓ l'approfondissement des principes techniques et tactiques en situations de 1 contre 1 et 2 contre 2 ;

✓ en essayant de ne pas aller trop vite car les jeunes ont besoin d'assimiler ce qu'ils apprennent afin de pouvoir recueillir les fruits par la capacité de contrôler les situa-

tions de jeu ;

✓ la création de plusieurs situations que les joueurs peuvent contrôler leur permettant aussi de renforcer le contrôle d'eux mêmes.

**3.3 LES JOUEURS DE 15 À 16 ANS**

L'entraîneur doit être plus attentif aux besoins particuliers (perfectionnement individuel) de chaque joueur en :

- étant plus attentif aux besoins spécifiques de chaque joueur (perfectionnement des manques et des ressources propres);
- mettant un accent particulier sur la préparation physique tenant compte des caractéristiques personnelles ;
- consacrant plus de temps aux tactiques individuelles (1x1, 2x2 et 3x3) ;
- commençant à travailler les bases tactiques collectives (5x5) ;
- favorisant les initiatives de contrôle de jeu des joueurs leur permettant d'extérioriser leurs possibilités individuelles

**3.4 LES JOUEURS DE 17 À 18 ANS**

Il est important d'établir un plan de travail collectif et individuel (perfectionnement individuel et collectif) pour résoudre les lacunes personnelles importantes par :

- l'augmentation du niveau des exigences permettant aux joueurs d'accéder au Basket Ball d'élite;
- le choix de certains matchs de la saison qui doivent être gagnés afin que les joueurs apprennent à jouer avec ce genre de pression.

**4. LE STYLE DE TRAVAIL DES ENTRAÎNEURS**

Chaque entraîneur a un style propre qui doit s'adapter aux circonstances du moment.

Le meilleur entraîneur n'est pas celui qui imite les entraîneurs les plus prestigieux, mais celui qui est capable d'évaluer les caractéristiques propres de son équipe (l'âge des joueurs, talents, objectifs généraux et spécifiques à atteindre dans chaque cas).

Être entraîneur des jeunes implique de grandes responsabilités dont celui d'éduquer ses joueurs et influencer positivement leur trajectoire tout au long de leur vie. De par son comportement, ses décisions et ses actions, l'entraîneur peut améliorer ou gâcher la vie des jeunes joueurs.

Il y a aussi le cas particulier des jeunes joueurs de grande taille. Beaucoup ne peuvent pas suivre la même formation que leurs coéquipiers. Il sera nécessaire, dans ces cas, d'élaborer un plan d'entraînement spécifique à chacun tout en pensant à leur intégration progressive au groupe à court terme.



FIBA  
AFRICA  
We Are Basketball



Par STERLING Wright

# DÉVELOPPER UN STYLE OFFENSIF DE JEU

1<sup>ère</sup> PARTIE

**Sterling Wright est présentement Instructeur/Entraîneur FIBA. Il a entraîné plusieurs équipes françaises de différents niveaux. En Afrique, il a été l'entraîneur titulaire de l'équipe Nationale Seniors Masculins du Maroc lors du Championnat d'Afrique des Nations de 2003 et Directeur Technique de la même Fédération. Durant son séjour au Maroc il a eu également à entraîner le club sportif Tabac de Casablanca.**

L'une des tâches les plus importantes chez l'entraîneur consiste à produire et à développer un style de jeu qui tienne compte des caractéristiques de son équipe. Pour y arriver, l'encadrement ou le staff technique doit être capable d'analyser les forces et les faiblesses de son équipe et trouver les voies et moyens permettant à cette dernière d'utiliser au maximum son potentiel. Ainsi, malgré l'importance du développement individuel et collectif recherché au niveau de l'élite (club ou équipe nationale), on constate toujours que la victoire demeure la seule variable pour mesurer ou évaluer le succès.

Pour avoir une chance de succès, chaque entraîneur doit à la fois maîtriser les éléments de son environnement proche tels que son équipe, le club etc.. et également d'autres éléments tels que la nature de la compétition à laquelle il est engagé, ses adversaires (aussi bien connus qu'inconnus).

Ainsi, la prise en compte de tous ces éléments, auxquels s'ajouterait un style de jeu adapté aux joueurs et apprécié par le public peut valablement améliorer les chances de succès. Combien de fois avons-nous observé une équipe souvent perdante, devenir victorieuse en procédant juste à quelques change-

ments tels que: changer un joueur, un entraîneur ou simplement le style de jeu. A cet effet, nous pensons que l'exploitation du potentiel, la détermination et l'engagement sans limite de tous les acteurs de l'équipe peuvent valablement aboutir à la réussite. Ainsi, avec les équipes Marocaines, nous avons opté, pour être compétitif au niveau international, pour la pratique d'un basket-ball à la fois agressif en attaque et en défense. Ainsi, pour valoriser la petite taille et l'absence de force de nos joueurs, nous avons mis l'accent sur la vitesse d'exécution, laquelle empêchait l'adversaire de développer son propre

jeu.. Pour minimiser nos faiblesses relevées ci dessus, nous avons opté pour un style de jeu en mouvement, lequel a consisté à :

- utiliser un jeu intérieur en mouvement et avec le ballon plutôt que la recherche du combat physique avec des adversaires plus grands et plus forts en position de poste bas.

- utiliser le même jeu en mouvement pour les joueurs extérieurs qui peuvent avec beaucoup d'espacement entre attaquants profiter de leurs capacités créatrices pour porter des actions très efficaces.



A notre avis, nous pensons que créer un style de jeu, qui permette à nos joueurs de "lire et réagir", plutôt que de "réfléchir et exécuter" pourra nous donner la meilleure chance de gagner. Pour pratiquer un basket-ball offensivement et défensivement agressif, il faut créer un style spectaculaire que les joueurs et le public apprécient. Puisque nous avons une équipe en développement, jeune et athlétique, ce style donne le maximum de temps de jeu aux neuf, voire dix joueurs. Ainsi donc, avec un plus grand nombre de joueurs impliqués et hautement motivés, nous avons enregistré beaucoup de succès tout en continuant à développer une équipe pour le futur.

**L'ATTAQUE RAPIDE**

La contre attaque à outrance, avec une pression offensive systématique est la stratégie la plus utilisée ; ceci nous évitait de jouer les attaques placées sur la moitié de terrain. Nous essayons de réaliser au moins un tiers ou plus de l'ensemble de nos tirs à partir d'une contre attaque ou en situation de transition. Adopter un style de jeu élevé et très rythmé, tout en ayant la possibilité d'utiliser des attaques placées constituent notre plan de match offensif.

Nous pensons que c'est la meilleure voie pour créer des opportunités de marquer des points avant que nos adversaires n'aient eu le temps de mettre en place leur système défensif. Cette stratégie permet de minimiser l'opposition que peuvent présenter les équipes de plus grande taille en plus de nous éviter cette succession d'attaques placées ou généralement les équipes se tiennent de près sans aucun contrôle du résultat.

Nous cherchons toujours à nous créer des avantages aussi bien en attaque placée qu'en contre attaque. Avec la contre attaque, une équipe peut avoir plus d'opportunités de trouver un joueur démarqué pour réaliser un tir facile. Nous estimons qu'avoir le ballon dans une situation où nos joueurs se sentent à l'aise avec le minimum de contrainte leur donne la meilleure chance de succès. Cela leur permet d'avoir confiance en leurs habiletés.

Par contre, notre attaque demi terrain cherche, à l'aide de mouvements, de passes et d'écrans, à créer des situa-

tons rapides de 2 contre 1 et 3 contre 2 aboutissant à des tirs en suspension avec un haut pourcentage de réussite. Ainsi, il est important pour nous de créer des situations où les joueurs ont le temps et l'espace appropriés pour réagir à certaines situations, avec quelques consignes simples permettant à chacun de comprendre ce que nous voulons accomplir sur l'aire de jeu.

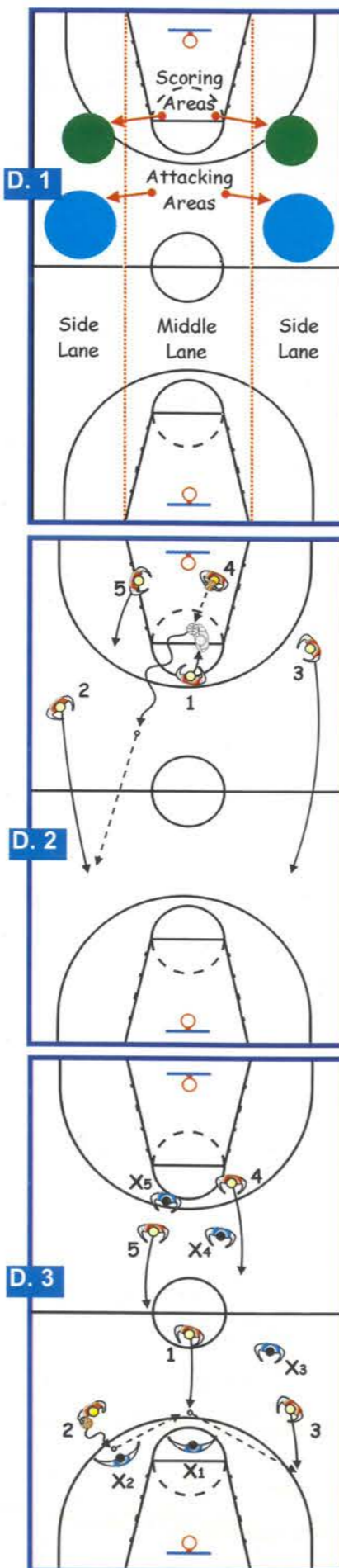
En attaque, notre première option est le jeu rapide. Nous cherchons à développer la première phase de notre contre attaque, déclenchée habituellement à partir d'interceptions de balle, d'un rebond défensif, d'un tir contré, d'un panier encaissé ou raté, d'un lancer francs réussi ou raté. Habituellement nous divisons le terrain en trois couloirs : le couloir latéral droit, le couloir du milieu, et le couloir latéral gauche. Toutefois, au-delà de la ligne médiane, nous déterminons deux autres zones : une zone pour déclencher l'attaque et une autre zone pour réaliser l'attaque (marquer des points) (diagr. 1).

En fait notre système offensif commence lorsque nous entrons en possession du ballon. Nous essayons d'avoir une attaque en mouvement fluide et continue laquelle va exploiter toutes les fautes ou faiblesses de nos adversaires.

Lorsque nous sommes en possession du ballon, nous essayons de l'amener dans l'une de nos zones de déclenchement de l'attaque ( ce couloir est situé juste à quelques pas après la ligne médiane) aussi rapidement que possible.

C'est à ce stade que le joueur porteur du ballon doit faire une lecture de la situation pour :

- (a) si possible faire la passe à un partenaire démarqué vers l'avant ;
- (b) attaquer le panier pour un tir rapproché ;
- (c) continuer à faire progresser le ballon en faisant la passe, ou progresser en dribblant dans le couloir pour marquer des points.



Faire avancer le ballon sur le côté libère le couloir central pour nos grands joueurs qui pourront se démarquer directement vers le panier, jouer le rebond offensif, assurer le repli défensif en tant qu'arrière ou simplement permettre d'opérer l'attaque placée. Le maintien de la balle dans la zone de déclenchement de l'attaque démarque aussi le joueur situé au niveau du couloir latéral opposé qui pourra bénéficier d'un renversement de passe et de pouvoir tirer sans opposition réelle. Quand le ballon se trouve dans cette zone de déclenchement de l'attaque nous continuons à créer des mouvements en vue d'exploiter les erreurs défensives.

Une fois que nous sommes en possession du ballon, nous le mettons entre les mains du meneur de jeu (1) le plus rapidement possible ; nous demandons à ce que nos joueurs de champs, l'arrière tireur (2) et le petit ailier (3) courent vers la zone de déclenchement de l'attaque en restant à l'intérieur de leur couloir respectif, prêts à recevoir la passe seulement lorsqu'ils ont franchi la ligne médiane. Il est important d'avoir un bon équilibre sur le terrain, et s'ils ( joueurs 2 et 3 ) se retrouvent sur le même côté, alors l'un devra se diriger vers le couloir opposé. La règle est

que si l'attaquant de pointe est dans la zone de déclenchement de l'attaque, le second joueur de champ franchit le couloir central pour aller sur le côté opposé. Si l'attaquant avancé se trouve dans la zone de réalisation de l'attaque, il devrait continuer au panier et ensuite sortir du côté opposé à cette même zone. Sur un panier encaissé, ou sur une faute de tir nous demandons au poste (04) d'effectuer la remise en jeu sur le joueur (1). Le joueur pivot (5) court vers le milieu du terrain vers l'autre panier, pour ensuite demander la passe ou participer au rebond offensif. Il devrait lire la situation et s'il n'y a pas de tir ou de passe intérieure, il

zone d'attaque emprunte le couloir central ; ce joueur est le rebondeur qui a récupéré un tir raté ou le joueur ayant fait la remise en jeu suite à un panier encaissé. Il devra se diriger vers le côté faible de l'attaque en position de poste. Dès qu'il se trouve en position de poste, il devra lire la situation. Ainsi, quand la balle est : (a) dans la zone opposée de réalisation : il devra s'arrêter soit en position de poste haut ou de poste bas prêt à aller au rebond offensif; (b) dans le couloir central : il peut porter un écran sur le porteur de balle ou s'arrêter au niveau du poste haut; (c) dans son couloir : il peut porter un écran sur le joueur extérieur porteur de balle ou simplement se démarquer en position de poste bas (diagr 2).

En résumé, cela se passe ainsi qu'il suit: le joueur (4) prend le rebond et donne la passe au joueur (1) qui vient vers lui. Les joueurs extérieurs (2) et (3) courent rapidement vers la zone de déclenchement de l'attaque en prenant bien soin de respecter leur couloir respectif. Le joueur (5) occupe rapidement le couloir central et se dirige vers l'autre panier. Le joueur (1) donne la passe au joueur (2) au niveau de la zone de déclenchement de l'attaque juste après la ligne médiane. A partir de cette situation, les différents rôles des joueurs seront répartis ainsi qu'il suit :

**COMMENT JOUER LE 1 CONTRE 1**

Cette situation de 1 contre 1 permet de réaliser des tirs en course ou des tirs en suspension de près, lesquels offrent un haut pourcentage de réussite. Nous recommandons à nos joueurs de tenter des tirs pour deux raisons: (a) il y a des chances que ce soient de bons tirs (b) naturellement, les joueurs attaquants changent de côté plus rarement que les défenseurs, ce qui leur donne la possibilité de jouer le rebond offensif lors de tentatives de tirs ratés.



devra aller au poste bas du côté du ballon en cherchant : (a) soit la passe ; (b) soit le jeu à deux avec le joueur extérieur porteur de balle. Le dernier joueur à se diriger vers la

Nous demandons toujours à notre attaque de bien lire la position défensive et ainsi: éliminer en dribble le défenseur si l'occasion se présente ou tirer en suspension si le défenseur arrête sa progression. En fonction du temps de jeu et du score, on peut demander à notre joueur porteur de balle de privilégier le tir en course. Au cas où ce dernier n'est pas réalisable, on lui demande de faire un dribble de rétablissement et de déclencher une attaque placée sur moitié de terrain.

**COMMENT JOUER LE 2 CONTRE 1**

Face à des situations de supériorité numérique de l'attaque, nous demandons toujours à nos joueurs de réaliser de bons tirs, avec l'espoir que ces tirs seront réalisés près du panier avec une opposition relativement faible. En fonction du score et du temps de jeu, on recommande à nos joueurs de toujours tenter le tir lors de ces situations de 2 contre 1 ou 3 contre 2. Lorsqu'un tir est réalisé, on peut soit marquer le panier, soit récupérer le rebond offensif si le tir est raté, ou bien empêcher la défense de marquer au niveau de notre panier en cas de perte de balle. Nous nous employons à exploiter le plus rapidement possible tous les avantages liés à cette situation avant que la défense nous impose de jouer l'attaque placée. Dans la situation de 2 contre 1, les attaquants doivent jouer très large et occuper les couloirs latéraux afin de ne pas permettre à un seul défenseur de prendre à la fois deux attaquants. Dès que les attaquants pénètrent dans la zone de déclenchement de l'attaque ( laquelle est située près et à l'extérieur de la ligne des trois points ) le joueur porteur de balle doit attaquer le panier en dribble pendant que l'autre joueur extérieur se démarque à l'opposé attendant une passe de dégagement, ce qui lui permet d'effectuer un tir facile.

**COMMENT JOUER LE 3 CONTRE 1**

Si des occasions de réaliser des points ne sont pas créées ou que le joueur porteur de balle choisit unique-

ment d'avancer dans la zone de réalisation, les autres joueurs doivent continuer à garder leur couloir. En effet, 80 à 85% de la première phase de notre contre attaque est jouée par les trois joueurs extérieurs. Nous les avons préparé pour qu'à chaque fois que nous rentrons en possession du ballon, ils courent rapidement dans leur couloir afin de créer un espace offensif approprié. Le couloir du milieu est occupé par le meneur de jeu qui dirige la contre attaque tandis que les joueurs poste (4) et centre (5), qui sont habituellement les joueurs les plus lents, assurent l'équilibre défensif. Aussitôt que le meneur de jeu (1) franchit la ligne médiane notre première phase de contre attaque devient une situation 3 contre 1 ou de 3 contre 2 avec le meneur comme troisième joueur.

Après avoir reçu la passe au niveau de la zone de réalisation, le joueur (2) doit attaquer le panier en dribble jusqu'à ce qu'il rencontre une résistance effective. A ce moment précis, il adresse une passe en retour au meneur de jeu placé en haut de la zone réservée. Lorsque le meneur (1) arrive à la limite de la zone des trois points, il s'arrête ; ceci va libérer de l'espace pour les joueurs (4) et (5), lesquels vont se démarquer vers le panier, mais également occuper une meilleure position pour adresser une bonne passe de renversement au joueur (3) qui a ainsi la possibilité de tirer à deux ou trois points (diagr. 3). Si le défenseur X1 empêche la passe en retour de (2) vers (1), le joueur (3) doit lire la situation et couper vers le panier, la situation de 3 contre 2 devant une situation de 2 contre 1. Si le joueur (1) reçoit la passe, il adresse la passe au joueur (3) qui peut librement effectuer un tir en suspension. A l'occasion, le joueur (1) peut, en fonction de la situation de la rencontre ( temps de jeu, score de la rencontre, positionnement défensive ) tenter un tir en suspension ou pénétrer vers le panier.



# VRAI OU FAUX

**QUESTIONS**

1. Au cours d'une remise en jeu pour une possession en alternance en début de période, A3 qui fait la remise en jeu commet une violation. Il est accordé une remise en jeu à l'équipe B suite à cette violation. Doit on toujours attribuer la prochaine remise en jeu pour possession en alternance à l'équipe A?
2. A10 fait son entrée en remplacement de A5 qui est blessé. Il est alors accordé un temps-mort à l'équipe B. Avant la fin de ce temps-mort, A5 se remet de sa blessure et demande à réintégrer le jeu. Doit-on accepter cette demande ?
3. A 10 secondes de la fin des 24-secondes, l'équipe A ayant le contrôle du ballon, le ballon est au dessus de l'anneau autre que celui d'un tir au panier. B4 commet alors une violation en introduisant la main dans le panier pour toucher le ballon. Une remise en jeu est accordée à l'équipe A.

4. L'équipe A ne doit-elle avoir que les 10 secondes restantes dans la période des 24 secondes ?
4. Le ballon se loge dans le panier suite au tir au panier de A3 lorsque A1 touche le ballon. Le ballon doit-il devenir mort immédiatement ?
5. Pendant que l'équipe A a le contrôle du ballon dans la zone avant de l'équipe A, une passe de A2 à A4 frappe un officiel, après quoi le ballon retourne immédiatement dans la zone arrière. Le ballon est ensuite contrôlé par A3. L'équipe A a-t-elle commis une violation en ramenant illégalement le ballon dans la zone arrière ?
6. Il est accordé une remise en jeu pour une possession en alternance à l'équipe A à partir de la ligne de touche dans la zone avant de l'équipe A. Le joueur qui fait la remise en jeu peut-il passer le ballon à un coéquipier qui se trouve dans la zone arrière de l'équipe A ?



7. Un tir au panier de A1 est en l'air lorsque le signal des 24-secondes retentit. Le ballon ne touche pas l'anneau ou pénètre dans le panier, après quoi il est immédiatement sous le contrôle d'un joueur de l'équipe B. L'arbitre doit-il ignorer le signal et permettre au jeu de continuer sans interruption?

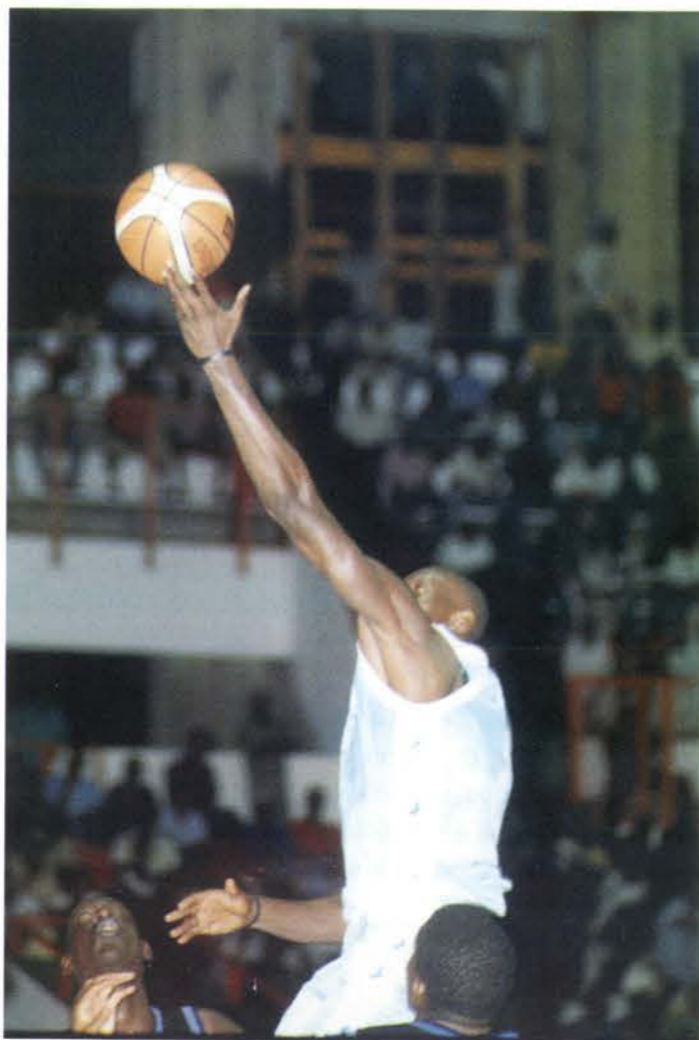
8. Au cours de l'échauffement d'avant match, un joueur de l'équipe A commet une faute technique. Cette faute technique doit-elle compter comme une des fautes conduisant à une situation de sanction dans la première période ?

9. L'équipe A a eu le contrôle du ballon dans la zone arrière de l'équipe A pendant 5 secondes lorsque B3 touche délibérément le ballon du pieds. Il est accordé une remise en jeu à l'équipe A. Doit-on aussi accorder une nouvelle période de 24 secondes à l'équipe A autant qu'une nouvelle période de 8 second ?

10. L'équipe A a le contrôle du ballon dans les 15 secondes restante de la période des 24-secondes quand une situation de bagarre se produit. Suivant l'interruption du match causée par la bagarre, les arbitres jugent que les sanctions s'annulent l'un et l'autre. Le match doit-il reprendre avec une remise en jeu pour l'équipe A dans les secondes restantes de la période des 24-secondes ?

RÉPONSES

1. Non (article 12.4.7)
2. Oui (article 19.2.4)
3. Non (On doit accorder une nouvelle période de 24 secondes à l'équipe A. L'action de B5 est en lui-même une violation, tout comme lorsque un joueur frappe le ballon du poing. Ne pas accorder une nouvelle période de 24 secondes serait récompenser la mauvaise défense. Article 50.2)
4. Non (une fois le ballon dans le panier, l'attaque ne peut commettre d'intervention. Article 31.2.4)
5. Oui (Quand le ballon tape un arbitre, c'est comme si le ballon frappe le parquet juste là où est arrêté cet arbitre. Article 30.2)
6. Non (Article 30.1.2)
7. Oui (Article 29.1.2)
8. Oui (Article 38.4.1)
9. Oui (Article 28, 50, Interprétation FIBA)
10. Oui (Article 42.2.7, 50.4)



• Si vous avez des doutes concernant l'interprétation des règles de jeu, du Règlement Unifié des Compétitions Africaines

• Si vous rencontrez des difficultés en tant qu'Arbitres, Commissaires Techniques, Instructeurs, Officiels de Table : N'hésitez pas à nous écrire aux adresses suivantes pour Questions/ Réponses:

**FIBA AFRIQUE ABIDJAN**  
 Imm. Alpha 2000, 7ème Etage,  
 01 BP 4482 Abidjan 01  
 www.fiba-africa.com  
 E-mail: office@fibafrica.com ou  
 jcdekanga@yahoo.fr



FIBA  
AFRICA  
We Are Basketball



Par CHARLES Edwards

Charles Edwards est un dentiste suédois. Il a fait ses études supérieures à l'Université de Genève, Suisse, et il est membre de l'Association suisse d'Odontologie et Stomatologie. En tant qu'ancien champion Suisse des 400 mètres junior il s'est intéressé à la prévention des blessures en sport. Les nombreux cas de traumatisme dentaire vus durant plus de 25 ans de pratique au privé l'ont amené à chercher la meilleure protection individuelle au cours des contacts en sports.

STATISTIQUES ALARMANTS

La Fondation Nationale de la Jeunesse a rapporté que plus de 5 millions de dents sont arrachées chaque année par le fait des activités sportives aux Etats Unis.

SPORTS À HAUT RISQUE DE BLESSURES FACIO-ORALES

Les traumatismes facio-dentaires représentent 10% des lésions, c'est la troisième zone la plus affectée après les lésions des membres inférieurs et supérieurs. Ce pourcentage varie cependant dans différents sports de contact.

LE BASKET-BALL CLASSÉ SPORT À HAUT RISQUE

Dans l'étude menée par le Dr. Raymond Flander en 1995 sur la grande incidence des blessures orales, il rapporte qu'au basket-ball où l'on ne porte pas systématiquement les prothèses dentaires, 34% des blessures étaient facio - orales, impliquant les dents et la cavité orale. Divers degrés de blessures, des simples contusions et déchirures aux avulsions et mâchoires fracturées sont rapportés.

FACTEURS AGGRAVANTS

- Statut Dentaire (position des dents)

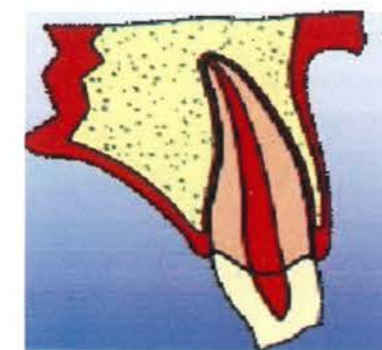
# MIEUX VAUT PRÉVENIR QUE GUÉRIR

- Environnement (surface du terrain - collusion: proximité du banc - support du panneau)
  - Accessoires (ballon, dureté, vitesse du ballon)
  - Contact physique (coup de tête ou des épaules)
- Ces facteurs sont des aspects inévitables du jeu.

BLESSURES MAXILLO-FACIALES : REMÈDE

BLESSURES LES PLUS FRÉQUENTES

Déchirures (coupure des lèvres et gencives)



FRACTURE DENTAIRE

**Sans lésions de la pulpe**  
 Traitement: Reconstruction dentaire - couronne (âgé de 18 ans+)

**Avec lésions de la pulpe**  
 Traitement : Reconstruction dentaire - canal de la racine - couronne (âgé de 18 ans+)

FRACTURE DE LA RACINE

Traitement : Extraction - implant dentaire

DENTS RELÂCHÉES OU PERDUES

Traitement: conditions favorables - re-implantation dentaire 15 à 30 minutes après la blessure. Re-implantation impossible: (heure, autre facteur): implant dentaire

Comment traiter de telles blessures?

La dent peut être re-implantée et peut tenir toute la vie si certaines conditions sont respectées.

A L'ATTENTION DE L'ENTRAÎNEUR (COACH)

Nous pensons que tout entraîneur de basket-ball doit être équipé de médicaments de première nécessité avec une solution de Hank's Balanced Salt Solution (HBSS), ou toute autre solution similaire recommandée par son dentiste sportif. Si vous n'avez pas cette solution, la dent peut être placée dans du lait frais, une solution saline ou la salive. La réhabilitation dentaire de telles blessures s'avère très coûteuse, 400 à 2000 dollars.

Très souvent, l'athlète a une couverture d'assurance insuffisante. Cependant, au delà du facteur monétaire, il y a le fait que la réhabilitation ne peut pas garantir la reconstruction de la santé dentaire ou la solidité initiale.

BLESSURES GRAVES

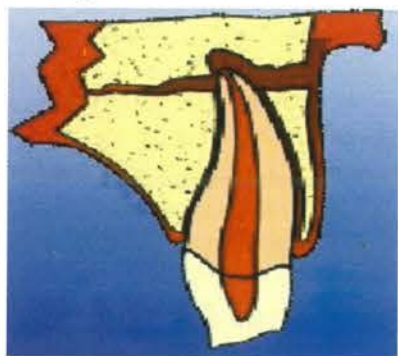
La fracture maxillaire ou de la mâchoire est la plus grave. La réhabilitation de ce type de blessure nécessite un dentiste et une intervention chirurgicale orale. Les victimes de telles blessures dépensent des sommes considérables et sont exposées à d'éventuels développements de problèmes dentaires tels que les maladies parodontales.

PRÉVENTION

Le meilleur moyen d'éviter les blessures graves ou ordinaires est de porter une prothèse dentaire.

**Qu'est ce qu'une prothèse dentaire ?**

Une prothèse dentaire est une protection qu'on pose sur les dents et sur la gencive.



**L'importance de l'information et le rôle des parents et du Coach**

Les parents sont souvent mal informés du niveau du contact, et du risque des blessures dentaires. Les entraîneurs n'ont souvent pas d'information sur la manière de les éviter. Pourquoi est ce que dans plusieurs pays, l'usage des prothèses dentaires est-il rare dans le monde du basket-ball professionnel et même inexistant chez les amateurs ?

La raison semble être la perception négative que les coaches ont du produit qu'on retrouve souvent dans les magasins de produits sportifs. Ces prothèses dentaires ne sont pas toujours confortables, ne sont pas adaptées, sont encombrant et empêchent de bien respirer et de parler.

La majorité des athlètes finit par porter des prothèses dentaires inconfortables. On devrait informer les coaches sur l'existence d'autres prothèses dentaires et les autres parties intéressées par le biais du dentiste sportif prévenant ainsi les blessures de manière efficace. Les établissements scolaires, les parents, les dentistes, les compagnies d'assurances et les coaches doivent tous s'impliquer. C'est le meilleur moyen de réduire le coût dentaire dans le privé ou le publique et par ricochet réduire la prime d'assurance.

**TROIS DIFFÉRENTS TYPES DE PROTHÈSES DENTAIRES**

✓ Standard (prothèse prêt à porter). Elles sont fournies sous des tailles limitées (généralement petites, moyennes et larges) et sont les moins chères et les moins protectrices.

**Inconvénient:** Encombrant- fragile -

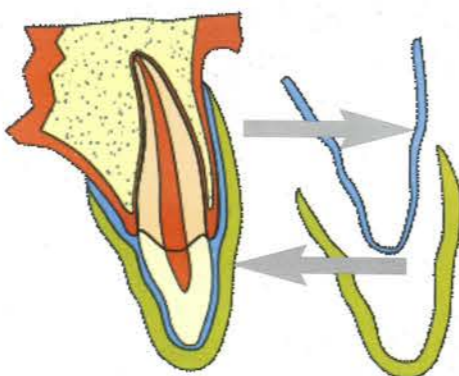
mauvais goût - gênant quand on parle et pour la respiration - Au vu de ces inconvénients, nous comprenons aisément pourquoi les professionnels et les amateurs refusent de porter les prothèses dentaires.



✓ Prothèses dentaires Articulées et bouillies : elles sont les plus utilisées sur le marché. Plus de 90% des prothèses dentaires portées sont pour la plupart achetées dans les magasins de produits sportifs.

**Inconvénient:** Encombrant- fragile - mauvais goût - gênant quand on parle et pour la respiration - Vu ces inconvénients, nous comprenons aisément pourquoi les professionnels et les enfants refusent de porter les prothèses dentaires.

J. Park, lors du Premier Symposium sur les biomatériaux en Août 1993 a rapporté que les prothèses dentaires articulées et bouillies donnent une fausse sensation de protection due à la baisse importante de l'épaisseur de l'occlusion pendant le moulage et la fabrication. 90% des prothèses



dentaires portées d'aujourd'hui sont de type Standard ou articulées et bouillies, et le public et les coaches ont l'impression que ce sont les seules prothèses dentaires disponibles.

✓ Prothèses dentaires taillées sur mesure

**Qu'est ce qu'une prothèse dentaire taillée sur mesure ?**

Les prothèses dentaires fabriquées sur mesure sont essentielles pour la prévention des blessures maxillo-

faciales au basket-ball.

- Votre dentiste fournit les prothèses dentaires sur mesure.

- Le dentiste se fait une idée de la mâchoire supérieure et inférieure.

- La prothèse dentaire est adaptée à votre empreinte dentaire

- La prothèse dentaire est conçue pour un sport particulier et pour un niveau de compétition à jouer.

- La prothèse dentaire peut être conçue pour une élite de professionnel, d'amateur ou de jeune (avec la possibilité de prévoir un espace pour tout traitement d'orthodontie en cas d'éruption des dents).

**Avantages:** Adaptation, rétention, confort et stabilité du matériel. Après une courte période d'adaptation, pas d'interférence avec la respiration ou la parole. Pour le basket-ball nous recommandons une prothèse dentaire sur mesure à multiples couches. Un minimum de 2 couches stratifiées (2/4mm) est nécessaire.

**Attractif:** La prothèse dentaire stratifiée avec pression peut être fabriquée de différentes couleurs ou transparentes.

**Comment obtenir une prothèse dentaire stratifiée à pression ?**

Chez un dentiste ou un laborantin utilisant la technique de pression stratifiée. " La prothèse dentaire " est un concept général qui couvre une large



variété de produits. Nous recommandons vivement une prothèse dentaire à pression stratifiée sur mesure pour votre protection. Choisissez un produit facilement réparable, fabriqué par un spécialiste selon des critères stricts. Nous vous souhaitons une très belle saison avec une bonne santé dentaire.



FIBA AFRICA We Are Basketball



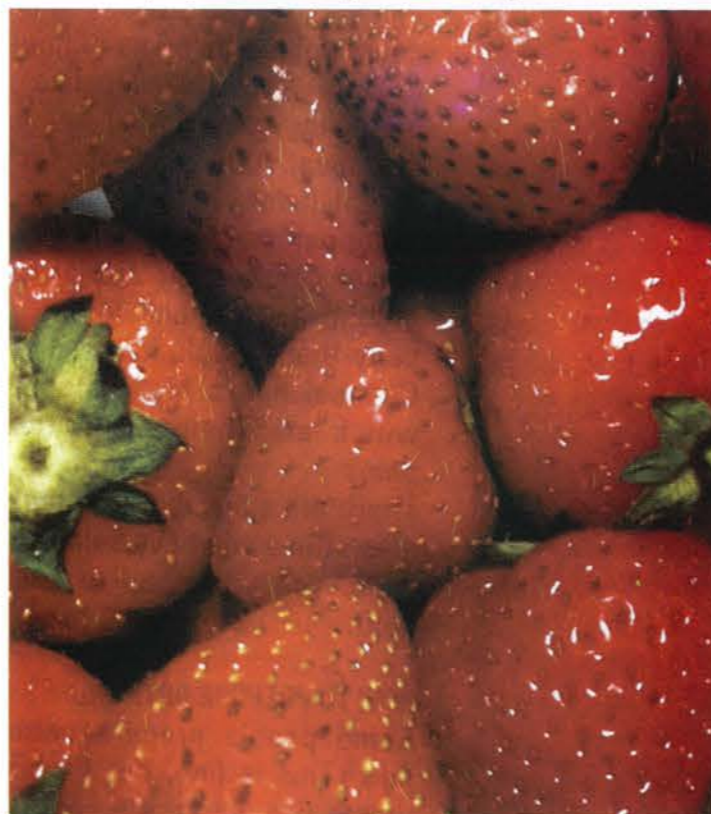
Par DREW Clearly

**LA NUTRITION DE L'ATHLÈTE**

**Drew Clearly commence sa 8ème saison à la NBA et il est actuellement l'entraîneur en charge de la préparation physique des Génies de Washington. Il a travaillé avec les Portland Trailblazers, les Orlando Magic et, à titre individuel avec le Scottie Pippen et Monica Seles.**

**Développer et Maintenir un Physique Souple.**

Ce que je vais vous décrire est bien plus qu'une " alimentation ", c'est un changement de style de vie qui nourrit votre corps selon le niveau d'activité de votre journée. J'aime appeler ce style de vie, "flux". Le flux est en réalité un état psychologique qui est exactement décrit comme les expériences que nous acquerrons tous les jours en faisant ce que nous aimons. C'est le petit frisson qu'on ressent qui nous fait aimer ce que nous faisons. Il peut être aussi insignifiant qu'aimer ses enfants, jouer à la guitare ou au basket-ball. C'est la motivation que nous avons à le refaire. Cela vous procure une sensation de bien être. Lorsque vous améliorez vos aptitudes, vous devenez de plus en plus passionné. Le flux est la raison pour laquelle vous jouez au basket-ball. Quand vous franchissez la "Zone" et que personne ne peut vous empêcher de mar-



quer au jeu, cette forte émotion que vous ressentez est le " flux ". Cette manière de manger que je vais souligner n'est pas différente. Il vous permet de nourrir le système d'énergie dont votre corps a besoin pour réaliser le meilleur de lui, aussi bien que pour créer l'énergie nécessaire à la réparation des tissus déchirés suite à la quantité de travail subi par l'organisme à travers les séances d'entraînement, les compétitions et les exercices de poids. Quand vous nourrissez votre corps des éléments nutritifs dont il a besoin tout au long de la journée, votre corps réclame les substances nutritives que vous voulez.

1. Développer un physique mince qui résistera tout le long de la saison de basket-ball.
2. Réparer les tissus endommagés suite aux compétitions.
3. Réduire le temps de récupération, qui réduira les blessures
4. Après tout, vous permettre d'atteindre votre plus haut niveau de performance.

Si votre corps est physiquement dans la zone, il vous sera plus facile d'y être psychologiquement. Votre performance est basée sur les aliments que vous mangez. Si vous ne me croyez pas, ne mangez pas du tout le jour de la compétition et vous verrez que vous jouerez mieux. Voici comment ça marche.

Chaque repas comporte deux facteurs importants. Le temps d'une journée (le petit déjeuner, le déjeuner, le dîner) et les exigences énergétiques de la journée (entraînement, jeu, exercice de poids etc...) Examinons de près ces deux facteurs pour mieux comprendre comment cela fonctionne.

Premièrement, chaque repas est destiné à satisfaire aux exigences alimentaires d'un temps précis de la journée. Cela signifie que le corps a besoin de substances nutritives variées à différents moments de la journée. Les repas du petit déjeuner, du déjeuner et du dîner ont des besoins alimentaires particuliers que comportent ces repas respectifs. Par exemple, les hydrocarbonates alimentent les besoins en énergie du corps et les protéines réparent les tissus déchirés et endommagés.

Ainsi, si vous étiez sur le point de faire du marathon, vous ne vous leveriez pas le matin de la course et manger du steak (protéine). Votre corps a besoin de protéine d'énergie pour réparer les tissus endommagés après une intense activité.

Vous ne pouvez pas alimenter un moteur à vapeur avec du gasoil ! un moteur à vapeur a besoin de vapeur; un moteur à gasoil a besoin de gasoil. La qualité du carburant est tout aussi importante. Si vous mettez peu de carburant dans votre voiture, vous aurez une performance relativement faible (moins de 100km/h) et le moteur aura une courte durée de vie (avec peu d'octane on a plus de chance d'obstruer le moteur et éventuellement de réduire la durée de vie du moteur.)

Il en est de même pour le genre d'aliment que vous consommez. Si vous consommez un aliment de qualité, il va se digérer facilement, vous permettant de réaliser un haut niveau de performance et de réduire la fatigue de votre corps. Cela vous permettra d'avoir une longue carrière avec le moins de blessure



possible. Charles Barkley et Karl Malone sont rentrés à la NBA avec un an d'écart. Qui des deux a eu la plus longue carrière avec le moins de blessure? Un scientifique n'aura aucune difficulté à remarquer lequel des deux athlètes a le plus pris soin de son corps. Deuxièmement, les genres de nourriture que vous consommez doivent être sélectionnées en fonction de la charge de travail que fournit votre corps pendant les activités de la journée.

Par exemple, si vous avez réalisé une rude saison à la suite d'un exercice de lancer de poids et qu'ensuite vous avez joué au basket-ball pendant deux heures, vous aurez besoin de plus de calories pour réparer les tissus et réapprovisionner les poches d'énergie perdues au cours de l'entraînement. Si vous êtes au repos un dimanche, en train de regarder un match de football américain un jour férié, vous aurez besoin substantiellement de moins de calories étant donné que votre corps est au repos.

Si vous devez bâtir une maison sans étage, vous avez

besoin d'environ 4 mètres de fondation pour monter la charpente. Si vous étiez sur le point de construire un gratte ciel de 100 étages vous auriez essentiellement besoin de plus de 4 mètres de fondation. Vous auriez besoin de matériels solides, n'asseyez donc pas de construire une fondation en plâtre. Vous aurez certainement besoin de ciment. Il en est de même pour votre alimentation.

Si vous avez besoin de protéines riches pour réparer les tissus endommagés, ne mangez pas n'importe quoi. N'opposez pas un couteau à un fusil! Vous devez surtout vivre selon le principe suivant: " manger pour vivre et non vivre pour manger ". Vous devez vous sentir bien à chaque repas que vous prenez et à l'idée que le repas

répond à votre désir de réaliser une plus grande performance. Cela vous conduira au prochain repas. Vous êtes dans le "flux". C'est comme cela que ça marche.

Les athlètes ont des besoins particuliers à des moments spécifiques de la journée en fonction des niveaux d'activités de la journée. Je vous recommande de consommer des repas spécifiques en fonction du niveau d'activité. Evidemment, plus vous vous entraînez, plus vous aurez besoin de calories pour développer votre organisme. Si vous choisissez de nourrir votre organisme d'aliments pauvres, vous obtiendrez un résultat médiocre. Soyez précis dans ce que vous mangez et pourquoi vous le mangez. Si vous avez des soucis de poids, ces habitudes alimentaires marcheront pour vous. Evidemment, si avez un surplus de poids alors votre habitude alimentaire ne pourra s'y adapter.

## CENTRE NATIONAL DE FORMATION DES JEUNES BASKETTEURS DE TUNIS



**DATE DE DÉMARRAGE**

: 14 Septembre 2003

**LIEU**

: Nabeul - 60 km de Tunis

**HÉBERGEMENT ET RESTAURATION**

: Au sein du Centre National

**ETUDES**

: 02 Lycées

**INFRASTRUCTURES SPORTIVES**

: 02 Salles de jeux

**EFFECTIFS :**

- ✓ 16 Garçons + 02 Entraîneurs
- ✓ 16 Filles + 02 Entraîneurs
- ✓ Âges : 1986 - 1987

**PERSONNEL DU CENTRE MÉDICO SPORTIF**

- ✓ 1 médecin permanent
- ✓ 1 kinésithérapeute permanent

**COMPÉTITIONS**

**Garçons** : 2003/2004 : Championnat des Espoirs  
2004/2005 : Championnat National "B"

**Filles** : 2003/2004 : Championnat Seniors Filles "National B"  
2004/2005 : Championnat Seniors Filles "National A"

Nombre des rencontres officielles par an : Garçons : 20 / Filles : 24

Nombre des rencontres amicales par an : Garçons : 20 / Filles : 14

Nombre des tournois internationaux par an : Garçons : 05 / Filles : 07

Nombre des séances d'entraînement par mois : Garçons : 36 / Filles : 36

Nombre des heures d'entraînement par mois : Garçons : 52 / Filles : 52

**OBJECTIFS :**

**Filles** : Participer au Championnat du Monde 2005

**Garçons** : Participer au Championnat d'Afrique 2006



THE OFFICIAL BALL EVERYWHERE !



**FIBA**  
**AFRICA**

We Are Basketball