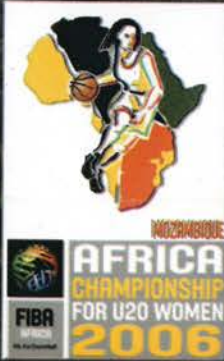


POUR UN BASKET BALL DE QUALITÉ EN AFRIQUE



**FIBA**  
**AFRICA**  
We Are Basketball

**AFRO  
TECHNIC  
MAGAZINE 08**  
JAN / FEV / MRR 2006

- ABDEL MEQUID ABOU**  
VERS UN AVENIR MEILLEUR  
DE LA ZONE 5
- SIEWE ALEXIS**  
LES STATISTIQUES AU  
BASKETBALL
- RAOUF MENJOUR**  
FIBA AFRIQUE, UNE NOUVELLE  
DIMENSION
- STERLING WRIGHT**  
DEVELOPPER UN STYLE  
OFFENSIF DE JEU
- YACE FELICIEN**  
L'IMPORTANCE DU MEDICAL  
CHEZ LE JEUNE BASKETTEUR

**BOUJEMAA LARGUET**

# LE POSITIONNEMENT CORRECT DE L'ARBITRE





**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



# VERS UN AVENIR MEILLEUR POUR LA ZONE 5 DE L'AFRIQUE

**L**a Zone 5 de l'Afrique est composée de huit (8) pays qui sont: Egypte, Eritrée, Ethiopie, Kenya, Somalie, Soudan, Tanzanie et Ouganda. Elle est située dans la partie Est et Nord de l'Afrique et est l'une des plus grandes zones du Continent mais aussi l'une des zones les plus actives dans le sport de basket-ball. Malheureusement, la plus part des pays de la zone rencontrent des difficultés qui affectent généralement le sport et principalement les activités de basket-ball. Il était nécessaire pour FIBA Afrique avec la nouvelle équipe dirigeante qui est en place depuis 2001 d'user de son expérience pour activer les zones et les pays où les activités de basket-ball étaient quasi inexistantes. FIBA Afrique a commencé par l'organisation de stages et séminaires de formation dans toutes les sept zones du continent ainsi que par l'organisation de tournois et championnats en vue de promouvoir le jeu. Dans la Zone 5, il y a eu l'organisation de stages pour arbitres et entraîneurs qui a démarré par un stage pour arbitres internationaux tenu au Caire au mois de mai 2003 suivi par un stage pour arbitres de zone en septembre de la même année auxquels trois pays ont pris part: Egypte, Somalie et Soudan. Il y a aussi eu des stages préparatoires pour entraîneurs de haut niveau. Quelques stages ont été organisés au cours de l'année 2004 portant sur l'entraînement et l'arbitrage en Ethiopie et en Eritrée. On a noté une très faible participation pour des raisons politiques et économiques qui ont empêché plusieurs entraîneurs et arbitres à prendre y part. A travers mes communications avec les pays de la Zone "En ma qualité de Vice Président de la Zone 5, j'ai décou-

vert que certains d'entre eux n'organisent même pas le minimum d'activités que sont les compétitions locales par manque de ressources financières et d'équipements.

Dès lors, il revient à FIBA Afrique de jouer son rôle en redoublant d'effort pour aider ces pays de la Zone en leur facilitant la participation aux activités (stages, compétitions etc.). FIBA Afrique peut aussi les aider en leur fournissant des équipements de terrain, des ballons, des chronos et des tenues sportives en plus de l'assistance financière qui pourront les aider à organiser les compétitions locales et partager les charges inhérentes aux indemnités d'arbitrage et le transport, vue les longues distances qui séparent les villes et villages dans un même pays. Il existe un autre facteur important du problème, c'est le volet de l'administration. La nouvelle équipe dirigeante de FIBA Afrique avec son Secrétariat très actif et dynamique et ses différentes commissions spécialisées peut organiser des stages dans la zone afin de qualifier les personnes aptes à conduire et administrer le basket-ball dans les pays de la zone et emmener les gens surtout les jeunes à aimer le jeu et aussi attirer les sponsors qui pourraient apporter leur aide dans l'organisation de compétitions locales et zonales particulièrement entre les jeunes joueurs qui constitueront les racines pour la promotion du basket-ball dans la Zone 5. Cela contribuera sûrement à un avenir meilleur pour la Zone 5 de l'Afrique.

**M. ABDEL MEGUID ABDOU**  
Instructor FIBA Afrique  
Vice Président Zone 5

## AFRO TECHNIC MAGAZINE

EST UNE PUBLICATION DE  
FIBA AFRIQUE  
Imm. ALPHA 2000, 7e 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  
**REDACTEUR EN CHEF** : Jean Claude KANGA  
**PRODUCTION**: SECRETARIAT GENERAL  
FIBA AFRICA

### 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 contrevirer 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 ABDEL MEGUID ABDOU

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

#### LE POSITIONNEMENT CORRECT DE L'ARBITRE AU BASKETBALL 6

Par BOUJEMAA LARGUET

#### LES STATISTIQUES AU BASKETBALL : UN SYSTEME INNOVANT ET EVOLUTIF 8

Par ALEXIS SIEWE

#### LE MERITE ASHRY A LAZAROV 10

Par ALAIN EKRA

### III - TRIBUNE LIBRE 12 - 13

#### FIBA AFRIQUE: UNE NOUVELLE DIMENSION 12

Par RAOUF MENJOUR

### IV - BULLETIN DES ENTRAÎNEURS 14 - 20

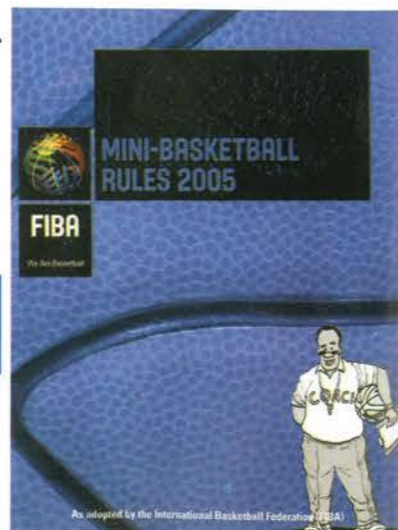
#### EXERCICES POUR DEVELOPPER LE JEU DE CONTRE ATTAQUE 14

Par DIVERS COACHES

#### DEVELOPPER UN STYLE OFFENSIF DE JEU 18

Par STERLING WRIGHT

#### NOUVEAU RÈGLEMENT FIBA DU MINI-BASKETBALL 2005



### V - QUESTIONS-RÉPONSES 21 - 22

#### VRAI OU FAUX 21

### VI - BULLETIN MÉDICAL 23- 26

#### L'IMPORTANCE DU MEDICAL CHEZ LE JEUNE BASKETTEUR 23

Par Dr YACE FELICIEN

#### LA NUTRITION DE L'ATHLETE 25

Par Dr DREW CLEARY

## PROGRAMME DES STAGES ENTRAÎNEURS 2006

### YOUNG COACHES MODULE 2

ZONES	LIEU	LANGUES	DATES
2	Mauritanie	Français	26 juillet - 05 août
3	Niger	Français	05 -14 décembre
3	Nigeria	Anglais	
4	Gabon	Français	05-12 novembre

### ENTRAÎNEURS NIVEAU 1

ZONES	LIEU	LANGUES	DATES
1	Maroc	Français / Anglais	
2	Sénégal	Français / Anglais	16-25 novembre
2	Sierra Leone	Anglais	14-23 février
3	Bénin	Français / Anglais	08-19 mai
4	RD Congo	Français	16-24 juin
5	Somalie	Anglais	25 sept.-02 octobre
6	Swaziland	Anglais	19-28 octobre
7	Maurice	Français / Anglais	21-28 août

### ENTRAÎNEURS NIVEAU 2

ZONES	LIEU	LANGUES	DATES
1	Tunisie	Français / Anglais	26 juin-06 juillet
5	Egypte	Français / Anglais	25 juillet-03 août
2	Guinée	Français / Anglais	19-28 juin
6	Afrique du sud	Français / Anglais	26 oct.-04 novembre



**FIBA**  
AFRICA  
We Are Basketball



Par Boujemaa Larguet Jdani  
Président de la Commission Technique de  
FIBA Afrique

# LE POSITIONNEMENT CORRECT DE L'ARBITRE AU BASKETBALL

**L**ors des différents stages de recyclage et pour nouveaux candidats arbitres FIBA organisés, des questions relatives au placement et la vision entre les joueurs pendant le jeu, ont été soulevées et débattues par rapport au positionnement correct de l'arbitre sur le terrain au basketball.

Le bon arbitrage en basket-ball repose sur une multitude de facteurs.

La connaissance des règles, la compréhension des principes sous-jacents à leur interprétation correcte et l'utilisation des mécaniques et des signaux appropriés sont probablement les aspects les plus discutés à l'occasion des cliniques de formation. Dans le domaine des mécaniques, un aspect a reçu une attention particulière depuis quelques années.

Il s'agit du positionnement correct de l'arbitre sur le terrain afin de voir toute l'action qui s'y déroule. La seule façon de pou-



voir rendre de bonnes décisions est essentiellement conditionnée par la position occupée par l'officiel qui observe le jeu. Pour éliminer l'incertitude souvent présente dans certains appels, l'arbitre doit voir entre les joueurs qu'il observe à un moment donné.

Ceci signifie que l'officiel doit constamment être placé à un endroit d'où il peut voir clairement s'il y a effectivement un contact et, le cas échéant, qui en est responsable. Généralement, un officiel doit observer entre deux et quatre joueurs dans une séquence de jeu donnée. L'officiel devrait continuellement se demander:

## EST-CE QUE JE VOIS ENTRE CES JOUEURS ?

En cas de doute bougez et cherchez à mieux vous placer. Cette préoccupation constante requiert de la concentration et de l'attention étant donné que les positions des joueurs changent continuellement sur le terrain. Non seulement l'officiel doit observer ce qui se passe dans le moment présent, mais il doit penser à ce qui est susceptible de se produire dans les secondes qui suivent de façon à être prêt à se déplacer.



Cela, aussi rapidement pour continuer à voir réellement pendant que l'action se déroule et pas seulement après.

Si l'on observe les officiels de haut niveau, on les voit rarement immobiles au même endroit. Ils se déplacent constamment pour maintenir le bon angle sur le jeu et être prêts à s'ajuster aux mouvements des joueurs. Alors que cette préoccupation sur le positionnement correct exige beaucoup, elle peut cependant devenir un critère d'auto-évaluation et inciter à travailler davantage car ainsi, l'on peut évaluer le pourcentage qu'on a pu observer durant le match. Plus le pourcentage est élevé, plus la performance globale de l'officiel est meilleure.

Cette habitude à constamment chercher projette l'image positive de quelqu'un qui travaille fort et qui prend son travail à cœur.

Les entraîneurs et les joueurs pardonneront plus facilement une erreur s'ils ne peuvent pas l'attribuer à un manque d'effort de la part de l'officiel.

Le travail d'arbitre est régulièrement sujet à la critique. Il est facile de succomber à la tentation d'abuser du

pouvoir que le statut des arbitres nous confère. Il est tout aussi facile de fermer les yeux ou les oreilles sur ce qui se passe. L'officiel doit observer trois grands principes dans ses relations avec les joueurs ou les entraîneurs.

## LE RESPECT

Le respect des personnes, des équipes, des organisations, des ligues et de

leurs dirigeants est l'élément fondamental de la conduite des arbitres.

Le respect attire le respect, il est donc avantageux de respecter les autres, surtout autant que soi-même.

## LA FERMETÉ

L'arbitre doit démontrer qu'il est le patron sans en faire la preuve à tous les instants. Il prend les décisions qui s'imposent en fonction des règles de jeu et de l'appréciation qu'il fait de la situation. L'arbitre est un décideur qui applique les règles de façon équitable, efficace, décisive et courtoise.

## LA SOUPLESSE

Cette souplesse ne veut pas dire mollesse. Elle veut dire qu'on peut utiliser l'humour dans les réparties avec les joueurs et les entraîneurs, sans toutefois les ridiculiser. Ces trois principes fondamentaux de l'arbitrage doivent s'appuyer sur une motivation sincère de vouloir contribuer au développement du basket-ball. Si vous n'avez pas cette motivation de base, vous devriez sérieusement penser à abandonner l'arbitrage.



Par Alexis SIEWÉ  
Instructeur Arbitre et  
Commissaire Technique FIBA Afrique

## LES STATISTIQUES AU BASKETBALL : UN SYSTEME INNOVANT ET EVOLUTIF

**D**epuis quelques années, FIBA AFRIQUE a mis en place un nouveau système de gestion statistique des compétitions. Ce système permet de relever les actions positives et négatives au cours d'une rencontre de basket-ball et d'évaluer ces données en terme statistique.

Cette fiche officielle est un outil moderne et fiable permettant une gestion rationnelle des différents paramètres au cours des matches. Elle a été conçue pour les entraîneurs, les reportages et commentaires des rencontres par les journalistes sportifs et aussi pour les superviseurs des joueurs par rapport à leur performance individuelle sur le terrain.

En vue de renforcer cela, FIBA AFRIQUE s'est doté d'un autre outil de communication ultra performant aussi bien pour les entraîneurs, les joueurs que pour les journalistes sportifs et autres spécialistes du basketball. Il s'agit d'un magazine technique qui vise à renforcer la formation des techniciens du basketball en Afrique. Après un an d'utilisation du nouveau système d'informations statistiques, les résultats sont désormais concluants.

Si certains sceptiques au départ

sont aujourd'hui un peu plus convaincus, ils le seront davantage au vu des progrès réalisés grâce à ce système très complet en dépit de l'insuffisance actuelle de personnes qualifiées et du matériel technique approprié.

A ce titre, la mise en place effective de l'informatisation du fichier des statisticiens au niveau national, zonal et continental s'avère nécessaire.

Cependant, l'installation d'un système fiable et le changement des habitudes ne sera pas chose aisée.

Il est certain que d'autres personnes n'adhéreront pas à cette innovation ou éprouveront des difficultés dans son utilisation, pourtant indispensable au développement de notre basket-ball.

### TOUT GERER ET TOUT PARTAGER

Désormais, la feuille officielle de statistique comprend plusieurs volets et de nombreuses phases de mise en application.

Certains points de détail doivent cependant être améliorés, afin de permettre à l'ensemble des utilisateurs d'y trouver leur compte.

Il est désormais très facile pour l'entraîneur de trouver toutes les informations nécessaires concernant un joueur et toute sa prestation au cours d'une rencontre de

basket-ball.

Grâce à cette innovation, les statisticiens sont en constante relation avec les entraîneurs, les journalistes sportifs et autres amis du basket-ball pour une meilleure communication.

Dans ce même domaine de statistique, la gestion des joueurs par un entraîneur est également un progrès considérable dans le partage des informations.

Enfin, les consultations des résultats statistiques des rencontres le prouvent chaque jour et surtout à chaque compétition.

### INNOVATIONS PERMANENTES

Dans le souci permanent d'innovation et de service à l'endroit des entraîneurs et des journalistes sportifs, FIBA AFRIQUE désigne à chacune de ses compétitions, un Expert technique responsable du contrôle et du suivi des statistiques.

Cette nomination permet aux personnes concernées de former et d'utiliser les statisticiens sur place, choisis par les fédérations nationales parmi les entraîneurs, les instructeurs locaux, les arbitres internationaux, voire les officiels de la table de marque.

Toujours dans cette même optique de service et de modernité, FIBA AFRIQUE a mis en place un mécanisme permettant de consulter le fichier de l'ensemble des arbitres, des commissaires techniques et statisticiens de FIBA AFRIQUE permettant ainsi aux fédérations nationales de d'informer de la qualification d'un arbitre, d'un entraîneur, d'un statisticien ou d'un instructeur arbitre FIBA AFRIQUE.

Afin de faciliter la navigation des utilisateurs, FIBA AFRIQUE a également revalorisé ses méthodes de communication avec plus d'images et d'informations dans son journal officiel " SPOTNEWS " et son magazine technique "AFRO TECHNIC " assurant ainsi une couverture régulière et dynamique de l'actualité du Basket-ball en Afrique.

### DIFFICULTÉS TECHNIQUES DU SYSTEME

La complexité d'un tel projet réside dans l'accessibilité de l'information. En effet, pour que le système d'élaboration de fiche officielle statistique pendant diverses compétitions organisées tant au niveau national, zonal ou continental soit fiable, il est nécessaire d'organiser en permanence des sessions de formation et de recyclage entre ses différents intervenants au cours des stages et de séminaires nationaux, zonaux et continentaux.

Aujourd'hui les moyens matériels et humains pour l'application effective de ce processus à travers toutes les fédérations nationales sont soit insuffisants soit totale-

ment inexistant.

La plate forme proposée par FIBA AFRIQUE constitue une orientation dans le cadre de ses compétitions continentales et zonales.

A ce jour, seul FIBA Afrique assure la divulgation des informations par le canal de ses différents supports de communication : Magazine Afro Technic, Spotnews, magazine télévisé, site internet etc.

Demain l'adresse email de FIBA Afrique ([office@fibafrica.com](mailto:office@fibafrica.com)) sera encore plus interactive et encore plus proche des techniciens et amoureux du basket-ball. La modernisation des moyens de communication et la rapidité de ceux-ci permettront à la FIBA AFRIQUE d'aller encore plus loin dans le développement du basket-ball africain.

### COMPORTEMENTS ET ATTITUDES D'UN STATISTICIEN

a) Anticiper, c'est à dire avoir l'homme qu'il faut, à la place qu'il faut au moment opportun.

b) Identifier, c'est à dire savoir

sélectionner les éléments qui entrent dans votre domaine de responsabilité.

c) Accueillir, pour fidéliser son collaborateur.

d) Apprécier, pour que chacun des deux membres de l'atelier se situe clairement.

e) Motiver ou rémunérer, afin d'encourager l'effort individuel et collectif de l'équipe.

f) Orienter, en ouvrant les perspectives d'évolution et de maîtrise des éléments retenus dans chaque atelier.

g) Former, pour renforcer le professionnalisme et accroître le potentiel.

h) Animer en faisant participer pour mobiliser davantage.

i) Communiquer, écouter et dialoguer pour réussir ensemble.

j) Efforcez-vous d'oublier toutes les choses tristes, ne pensez qu'aux moments agréables.

k) Faites votre bonheur vous-même, ne comptez pas sur les autres pour vous en procurer.





## LE MERITE ASHRY A LAZAROV VALENTIN

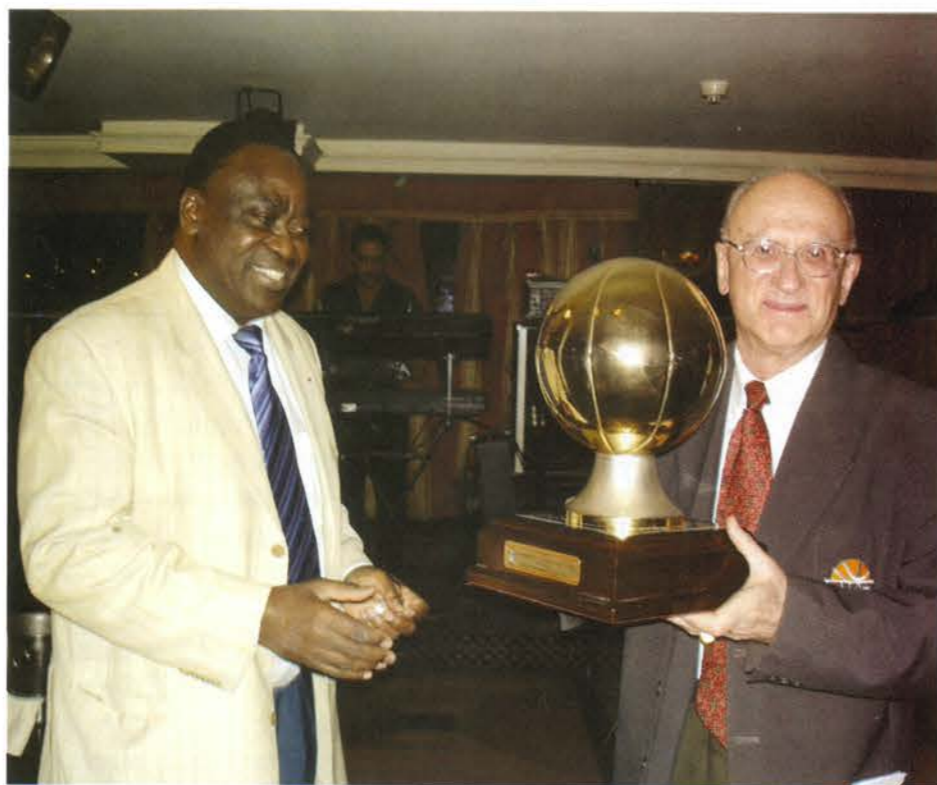
Par Prof. Alain Ekra  
Président de FIBA Afrique

Le professeur Alain Ekra est le Président de la confédération africaine de basket-ball (FIBA Afrique) et au terme du mandat 2002-2006 qui a mis l'accent sur des axes de développement précis dont la formation des cadres techniques africains, voudrais ici saluer le mérite de Lazarov Valentin dont l'énorme contribution à ces formations a été couronnée par le Trophée du Mérite Ashry.

Dans la vie des associations il y a des personnes dont la stature en marque l'action et dont le nom reste à jamais gravé en lettres d'or dans les mémoires. La FIBA Afrique ne peut les oublier à un moment donné de son histoire.

Si nous avons honoré quelques uns des fils illustres de notre continent qui ont marqué de leur empreinte la marche historique du basket-ball africain, nous avons l'obligation d'exprimer notre reconnaissance à de hautes intelligences venues d'ailleurs qui se sont mis toute leur vie durant à la disposition de l'AFABA hier et de FIBA Afrique aujourd'hui pour le développement de notre discipline sportive.

Parmi ces personnalités se dégage un homme dont le nom seul évoque tout le chemin parcouru par notre association et dont le nom inspire respect et



autorité. Cet homme est toujours discret et plein d'humilité. Il s'agit de monsieur Valentin Lazarov.

Dépeindre la vie et le parcours de cette illustre personnalité du basket-ball mondial serait trop prétentieux de ma part. Personnellement je l'ai rencontré pour la première fois au début des années 1980 alors que j'étais président de la fédération Ivoirienne de basket-ball. A l'époque il m'avait déjà fait forte impression par ses qualités pédagogiques, sa disponibilité, et surtout sa sagesse dans la conduite des hommes. Combien de stage pour arbitres internationaux et commissaires

a-t-il dirigé de par le monde ? Je ne saurai vous le dire. Le Président de notre Commission Technique, Monsieur Boujemaa va certainement nous produire une brochure relatant toute la vie de ce grand homme au service du basket-ball mondial et plus particulièrement de celui de FIBA Afrique.

En effet, M. Lazarov a été tout d'abord le meilleur arbitre de la FIBA de son époque ; ensuite il a mis ses connaissances et son expérience à la disposition de la FIBA en conduisant activement la formation des arbitres internationaux de tous les continents.

Monsieur Lazarov a dirigé et impulsé la rédaction de tous les règlements qui régissent notre basket-ball. Voici donc brièvement dépeint cet homme qui ces dernières années s'est mis entièrement à la disposition de l'Afrique dont il est devenu le plus grand spécialiste.

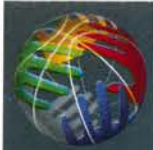
Aussi, FIBA Afrique par ma voix est particulièrement heureuse de lui témoigner sa profonde gratitude en lui décernant le trophée du Mérite Ashry du nom de notre illustre Secrétaire Général dont il a été pendant de longues années le complice.

Monsieur Valentin Lazarov au nom de FIBA Afrique je vous



adresse mes vives félicitations et nos sincères remerciements pour votre large contribution à la promotion du basket-ball en Afrique et dans le monde pour que vive le basketball !





**FIBA**  
AFRICA  
We Are Basketball

# FIBA AFRIQUE : UNE NOUVELLE DIMENSION



par RAOUF Menjour

Raouf Menjour est le président de la Commission des Compétitions de FIBA Afrique et Commissaire Technique FIBA

La feuille de route proposée par le secrétaire général Monsieur Alphonse Bilé approuvée par le Comité Exécutif et le Bureau Central depuis plus de trois ans, est non seulement sur la bonne voie mais sa réalisation a permis d'enregistrer des points positifs pour le développement du basket Africain.

Le programme de développement objet de la feuille de route s'articule sur plusieurs volets dont les plus importants sont : la formation, la compétition, la communication et les ressources financières.

## I. AU NIVEAU DE LA FORMATION

Jusqu'à une date récente, les stages effectués se limitaient aux stages des arbitres internationaux. Cette approche s'est avérée insuffisante.

Actuellement les stages des arbitres sont programmés au niveau de la zone par des stages de premier niveau (1er degré) des stages de deuxième niveau (2è degré) et enfin les stages internationaux. La formation est assurée à partir de la base par des instructeurs FIBA Afrique supervisée par des instructeurs FIBA Monde.

La formation des entraîneurs totalement ignorée pendant des années, a repris le dessus par les différents stages à tous les niveaux ; des Young coach 1er et 2e niveau, des entraîneurs de 1er et 2e degrés ont été programmés et réalisés selon un calendrier établi. Cette formation est assurée par des instructeurs de haut niveau aussi bien pour les Young coaches que pour les entraîneurs de niveau 1 et 2.

En plus des entraîneurs et des arbitres, la formation entamée en 2004 a permis à FIBA Afrique de se doter d'une pléiade d'instructeurs, entraîneurs, arbitres et

de commissaires techniques. Le programme initié en 2003 est bien parti et la répartition au niveau des zones correspond aux besoins en cadres de ces zones, élément fondamental pour la formation et le développement du basket Africain

## II. AU NIVEAU DES COMPÉTITIONS

Après la révision des Règlements Unifiés des Compétitions, de l'établissement du cahier des charges pour l'organisation d'une compétition, l'harmonisation des dates des compétitions avec celles de FIBA Monde, toutes les compétitions programmées se sont déroulées dans les délais impartis et ont enregistré un nombre maximum de participants au niveau des CAN Hommes et Dames.

Au niveau des compétitions des jeunes U20, U18 filles et garçons, elles ont enregistré de nouveaux pays participants tels que le Lesotho, l'Ouganda, le Gabon, le Togo, le Botswana, le Niger etc. Ce nouvel acquis démontre une fois de plus la justesse des choix menés par le Secrétaire Général pour amener de nouveau pays à élargir le cercle des participants aux compétitions et ceci malgré les difficultés de toutes sortes : distance, guerre, moyens financiers limités, manque d'infrastructures, de cadres etc.

Les compétitions se sont déroulées dans les meilleures conditions requises et les meilleures nations ont été qualifiées aux différentes compétitions mondiales. Ces résultats ont été appréciés à leur juste valeur par les premiers responsables de FIBA Monde.

Malgré ses moyens limités, FIBA Afrique apporte son aide au développement des fédérations nationales par les actions telles que : don de ballons, aide financières, équipements d'arbitres, trolley etc.



## III. AU NIVEAU DE LA COMMUNICATION

FIBA Afrique a institué un site Web qui donne toutes les informations sur les stages, les compétitions et la vie des fédérations nationales. A cet effet, les fédérations nationales doivent apporter leur collaboration afin de permettre la mise à jour de cette banque de donnée et d'informer de manière permanente tous les amoureux du basket Africain. Deux bulletins sont édités par FIBA Afrique. Il s'agit d'un journal qui reprend les informations sur la vie et les activités de FIBA Afrique et un magazine qui permet à certains cadres techniques et administratifs de s'exprimer sur différents sujets en rapport avec le Basket Africain. Ces deux bulletins honorent l'Afrique par leur contenu et leur présentation.

Les émissions télévisées et radiophoniques n'ont pas été en reste. Bien au contraire, la plupart des championnats Masculins et Féminins ont été retransmis sur plusieurs chaînes : TV5, EL Jazira et les chaînes nationales de certains pays.

D'autres émissions spécifiques sont hebdomadairement divulguées pour mieux faire connaître le basket

et les basketteurs en Afrique.

## IV. AU NIVEAU DES RESSOURCES FINANCIÈRES

La politique financière de FIBA Afrique prévue par la feuille de route est basée essentiellement sur les moyens propres de FIBA Afrique pour réaliser son programme de développement à travers l'Afrique.

En effet, il est à remarquer que pour la première fois,

FIBA Afrique a enregistré des retombées financières grâce au sponsoring et la vente des droits de retransmission TV des Championnats d'Afrique des Nations Masculins et Féminins de 2003 et 2005.

Bien que ces ressources restent assez timides, on peut espérer que pour les prochaines compétitions, elles pourront s'accroître. Ces moyens financiers nouveaux témoignent de la crédibilité de FIBA Afrique auprès des sponsors eu égard à la qualité des compétitions et à l'action menée par les instances dirigeantes de FIBA Afrique avec à sa tête son dynamique Secrétaire Général, Alphonse Bilé. Cet aperçu des actions entreprises et réalisées par FIBA Afrique en si peu de temps répondent d'une manière effective à la demande des fédérations nationales exprimée lors du dernier Congrès de Casablanca en 2001.

Toutefois, il reste beaucoup à faire pour réaliser les objectifs tracés pour que la Basket Africain émerge à l'image de celui de l'Europe ou celui de l'Amérique dont le seul secret est le travail continu et sans relâche pour un basket Africain à l'image de ses potentialités.



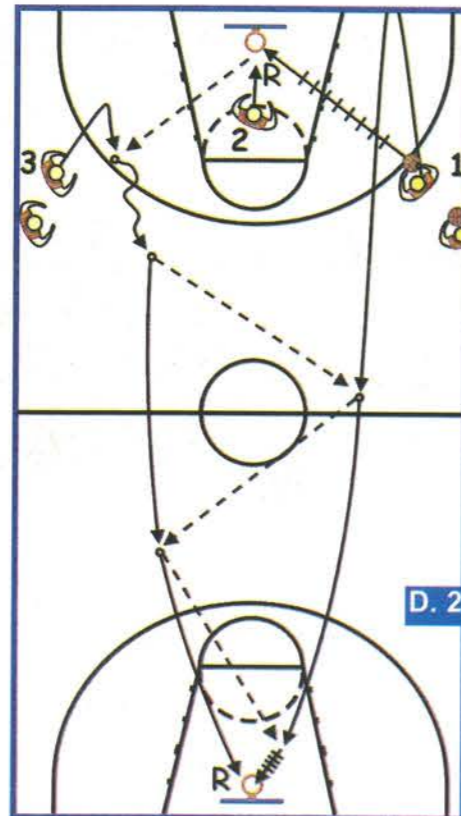
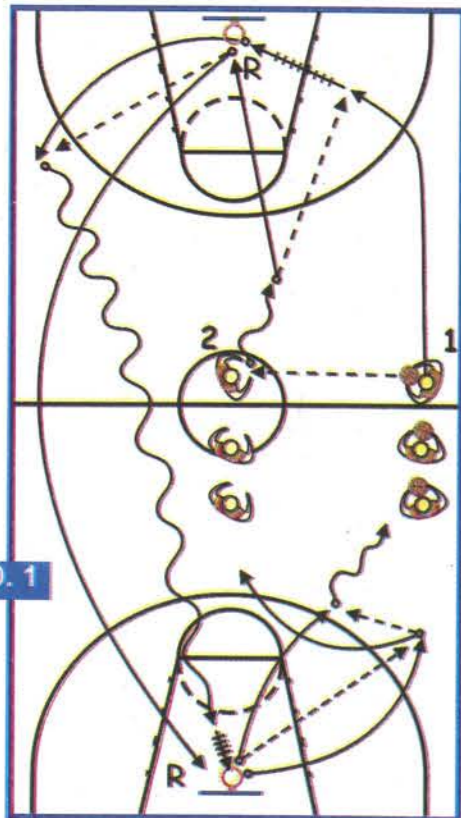
**FIBA**  
AFRICA  
We Are Basketball

# EXERCICES POUR DEVELOPPER LE JEU DE CONTRE ATTAQUE

Par  
Plusieurs Entraîneurs

## EXERCICE N. 1

Deux lignes de joueurs sont placées au niveau de la médiane, la première est près de la ligne de touche, et l'autre au niveau du cercle central : le joueur 1 fait la passe au joueur 2, se démarque vers le panier, reçoit le retour de passe et effectue un tir en course. 2 récupère la balle et fait la passe à 1, qui, après avoir effectué le tir, demande la passe de dégagement vers l'extérieur, 1 dribble rapidement en direction du panier adverse, et effectue un tir en course, 2 le suit, prend le rebond et effectue la passe de dégagement à 1. 1 se place derrière la ligne de 2 et 2 derrière la colonne de 1 (diagr.1)

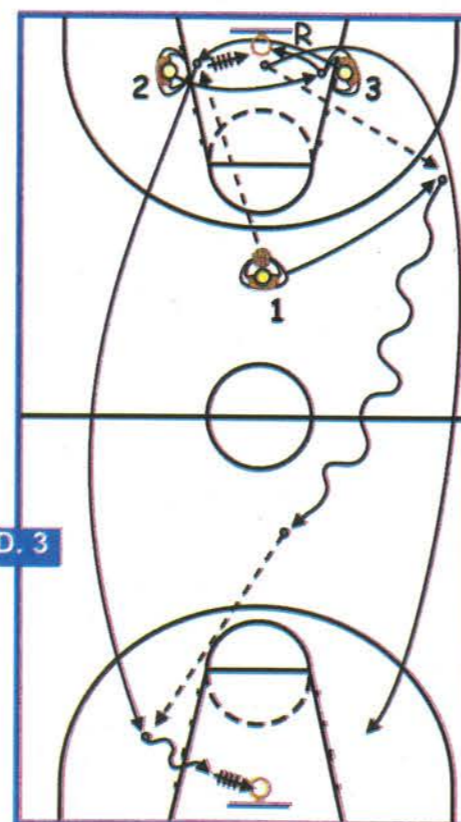


## EXERCICE N. 2

On place deux lignes de joueurs au niveau de la ligne de lancer franc prolongée et un joueur sous le panier. 1 effectue un tir, touche la ligne de fond et accélère vers le panier adverse. 2 joue le rebond et donne la passe à 3, ou si le panier est marqué, effectue une remise en jeu au joueur 3. 3 passe à 1 et les deux joueurs se font la passe jusqu'à ce que l'un des deux soit capable de recevoir la balle et tirer au panier sans dribbler. 1 prend la place de 2, 3 se place derrière la ligne du joueur 1 et 2 derrière la ligne du joueur 3 (diagr. 2).

## EXERCICE N. 3

Deux joueurs se placent dans la zone réservée près de la ligne de fond. Ils se croisent et continuellement font des vas et viens d'un côté à l'autre de la zone d'encadrement, avec un autre joueur se trouvant à l'extérieur en possession du ballon. Quand 1 effectue la passe à 2 ou à 3, (3 dans ce cas) 3 effectue un tir, 2 joue le rebond et donne la passe de dégagement à 1 au niveau de la ligne de touche. 1 dribble vers l'autre panier en occupant le couloir central, pendant que 2 et 3 courent vers l'autre panier en occupant les deux couloirs latéraux pour ensuite se démarquer vers le panier à hauteur de la ligne de lancer franc prolongée (diagr.3).



## EXERCICE N. 4

Les joueurs 1 et 3 se placent au niveau des coins et le joueur 2 sous le panier. 2 envoie la balle sur le panneau, joue le rebond et essaie de déjouer en dribblant la prise à deux réalisée par les joueurs 1 et 3 qui se sont rapprochés du joueur 2 au moment où ce dernier a envoyé la balle sur le panneau. Dès que 2 déjoue le double marquage, 1 et 3 deviennent des attaquants et se démarquent rapidement vers l'autre panier en occupant les deux couloirs latéraux près de la ligne de touche. 1 ou 3 reçoit la passe de 2 et attaque directement le panier sans effectuer un seul dribble (diagr.4).

## EXERCICE N. 5

Trois joueurs se placent derrière la ligne de fond avec le ballon entre les mains du joueur du milieu. Le premier groupe de trois joueurs se font la passe, le joueur qui fait la passe prenant bien soin de passer derrière celui à qui il a fait la passe (jeu de crisscross ou travail par vague) jusqu'à ce qu'un joueur soit capable d'effectuer un tir en course sans dribbler. Immédiatement le joueur qui a effectué le tir se replie rapidement et défend face aux deux joueurs dans la situation de 2 contre 1 (diagr.5).

## EXERCICE N. 6

On place trois colonnes de joueurs derrière la ligne de fond, le ballon se trouvant avec la colonne du milieu ; une autre colonne de joueurs est placée au niveau de la ligne médiane mais à l'extérieur du terrain. ; le premier groupe de trois joueurs se font la passe et se déplacent rapidement vers le panier adverse. Juste après la première passe, le premier joueur placé au niveau de la médiane entre dans le terrain et défend face aux trois autres joueurs

(diagr.6)

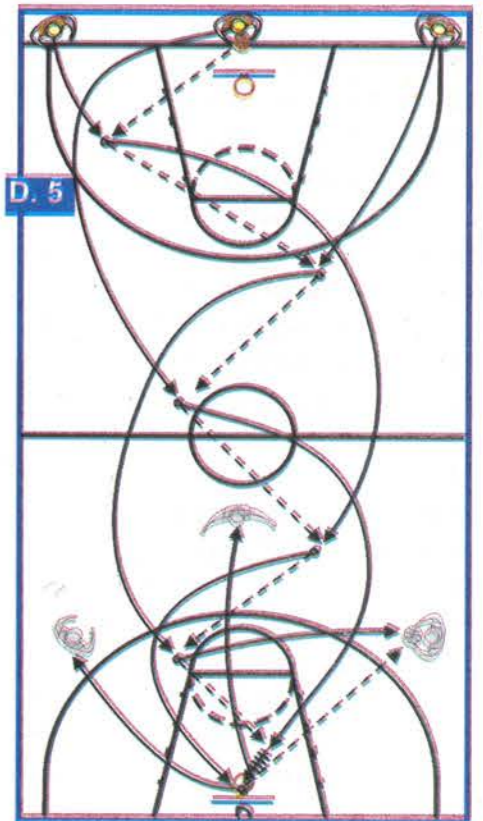
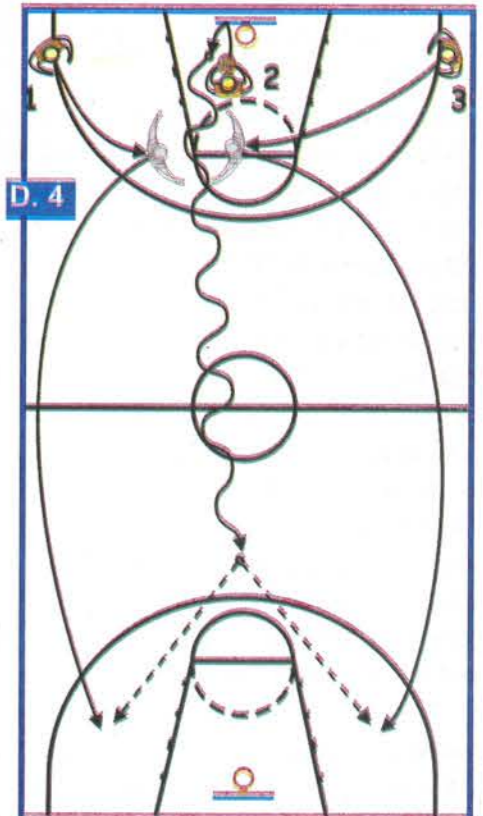
## EXERCICE N. 7

On place 4 joueurs dans le terrain, 4 et 3 se plaçant dans la zone des trois points, 1 dans la zone restrictive et 2 à la remise en jeu derrière la ligne de fond. Dès que 2 tape sur la balle, les trois autres attaquants vont rapidement toucher la ligne de fond. 2 fait la passe à 4 ou à 3 et ensuite rentre dans le terrain, au même moment 1 court pour se placer en position de défense après avoir touché la ligne de fond. Le joueur 4 qui a reçu la remise en jeu a plusieurs options : il peut retourner la passe au joueur 2 qui est venu occuper le couloir central, ou faire la passe à 3 au niveau du couloir latéral. Ici, 4 retourne la passe à 2 qui a occupé le couloir central, 3 et 4 eux se démarquent vers le panier. Si 1 récupère le tir raté ou tout simplement récupère la balle, il devra attaquer les joueurs 2, 3 et 4 (diagr. 7)

## EXERCICE N. 8

Trois lignes de joueurs sont positionnées derrière la ligne de fond, en face d'eux 3 défenseurs placés dans le terrain et un entraîneur en possession du ballon près de la ligne de lancers francs. L'entraîneur effectue une passe au joueur 3, le défenseur X3 placé en face de lui va toucher la ligne de fond et courir vite et aider ses coéquipiers X1 et X2 qui vont momentanément défendre dans la situation de trois contre 1. Si l'attaque n'arrive pas à tirer dans sa situation de supériorité, le jeu se poursuit dans la situation de 3 contre 3. Si la défense récupère le ballon suite à un rebond défensif, ou à une interception, cette dernière amorce immédiatement la contre attaque. A la fin de l'action,

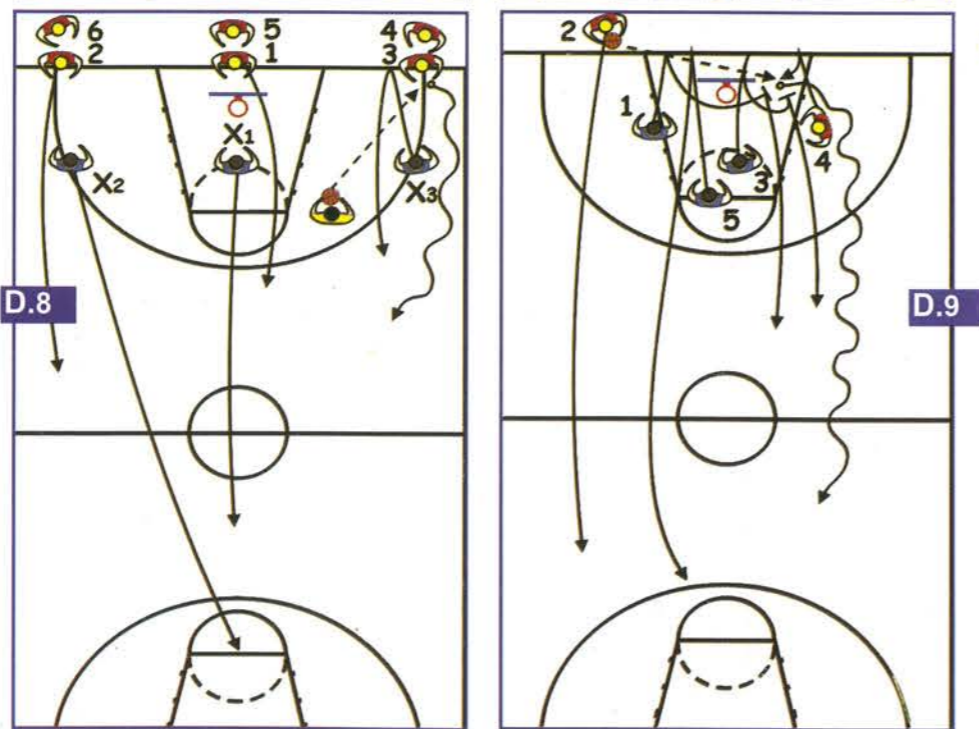
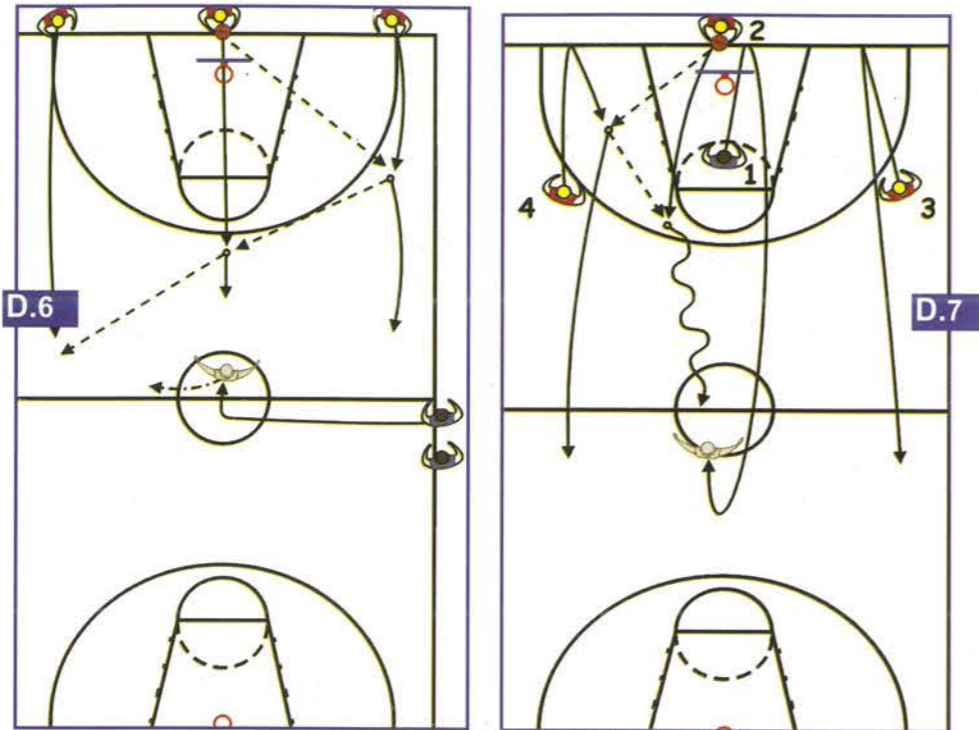
1, 2 et 3 deviennent les défenseurs et joueront face à 4, 5 et 6 avec la même organisation (diagr.8).





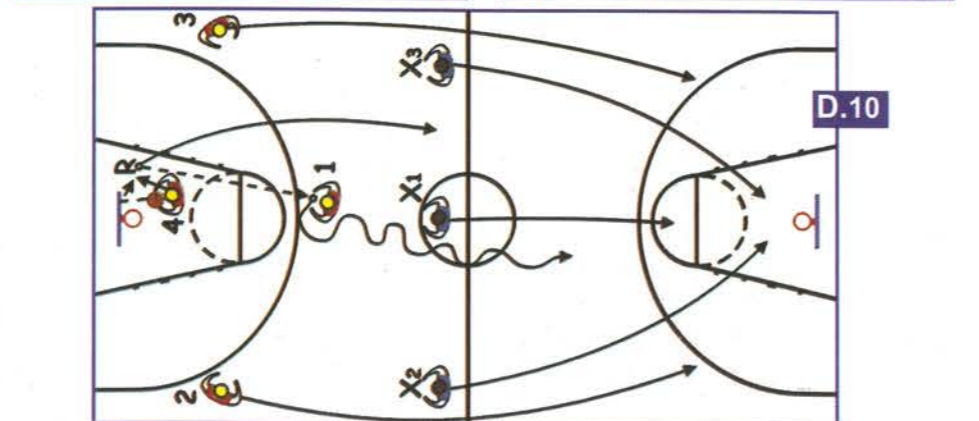
**EXERCICE N. 9**

Trois défenseurs et deux attaquants et 2 en possession du ballon pour la remise en jeu en ligne de fond. Le joueur 4 se trouve être l'autre attaquant ; 5, 3, 7 et 1 sont les défenseurs. 1, 3, 4 et 5 doivent impérativement toucher la ligne de fond avant de participer au jeu. Deux joueurs en défense parmi les joueurs 1, 3 et 5 effectuent une prise à deux sur le joueur 4, tandis que l'autre se replie vers l'autre panier en situation défensive. Ici 2 fait la passe à 4, 1 et 3 effectuent le double marquage sur 4 ou essaient d'intercepter le ballon, 5 assure le repli défensif. Si 4 déjoue le double marquage des deux défenseurs, il amorce la contre attaque à 2 contre 1 avec le joueur 2 face au défenseur 5. Au même moment, les défenseurs 1 et 3 se replient rapidement. Si la défense récupère la balle, elle joue la contre attaque face à 2 et 4 (diagr.9).



**EXERCICE N. 10**

On place dans le terrain quatre attaquants et 3 défenseurs 1, 2 et 3 se placent dans la zone des trois points, 4 se place dans la zone réservée avec le ballon, les défenseurs X1, X2 et X3 se placent au niveau de la ligne médiane. 4 fait rebondir le ballon contre le panneau, fait la passe à 1 qui se dirige en dribble vers l'autre panier. X1, X2 et X3 défendent. Après sa passe, le joueur 4 occupe le couloir intermédiaire avec la possibilité d'évoluer en position arrière près de la zone, ou simplement occuper la position du poste bas. Ainsi on aura un jeu à 4 contre 3. Si la défense récupère le ballon ou prend le rebond défensif, elle amorce la contre attaque face au joueur 1, 2, 3 et 4 (diagr.10).



FIBA AFRICA We Are Basketball



Par STERLING Wright

# DEVELOPPER UN STYLE OFFENSIF DE JEU

**2<sup>e</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 séniors 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 également eu à entraîner le club sportif Tabac de Casablanca.

**SITUATION DE 4 CONTRE 2 ET 4 CONTRE 3.**

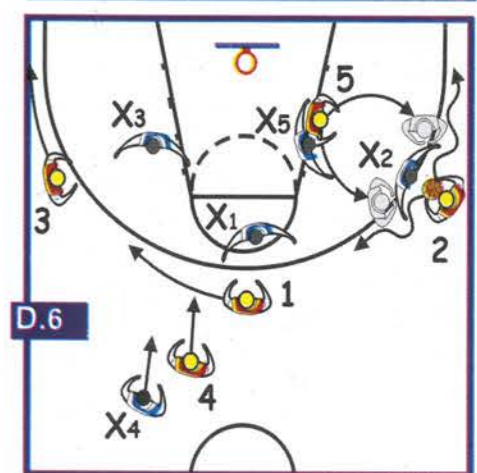
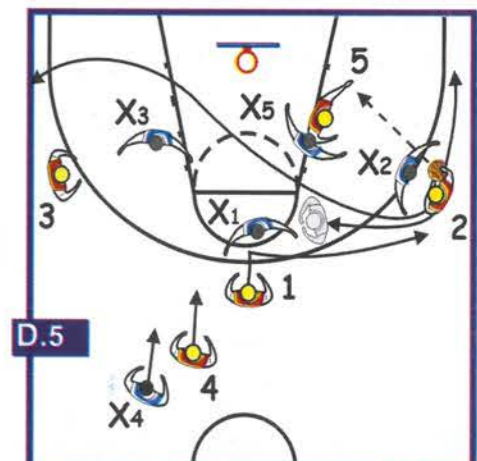
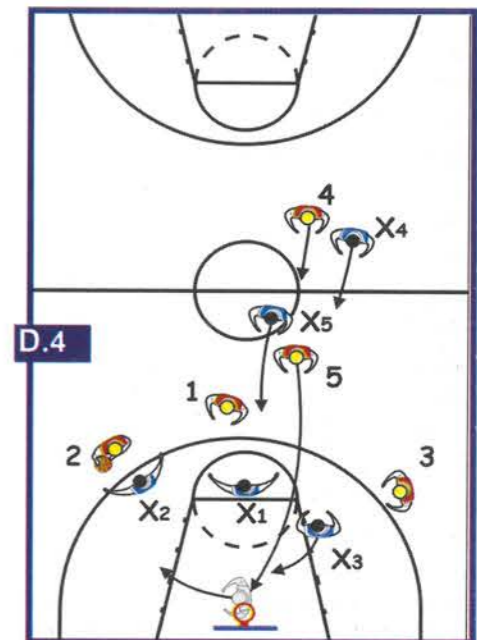
La contre attaque en situation de 4 contre 2 et 4 contre 3 arrivent rarement dans le jeu. Elle survient habituellement lors de la seconde phase de la contre attaque et inclut l'apport du 4e et du 5e joueur. Si c'est le cas, nous recommandons à ce que les joueurs 4 et 5 occupent les mêmes positions que celles mentionnées lors de la seconde phase de la contre attaque. Le quatrième joueur ( joueur n° 5 dans le diagr 4 ) coupe directement vers le panier et vers la zone réservée en attente d'une passe pour soit : effectuer un tir en course facile, soit pour se positionner au niveau du poste bas avec la possibilité d'avoir 03 points (tirs à 2 pts réussis plus 1 lancer franc réussi). Au cas où il ne reçoit pas la balle dans la zone réservée, il se démarquera toujours du côté fort du ballon. Aussi, face à une transition défensive défailante, un intelligent jeu sans ballon peut également s'avérer efficace et :

a) démarquer un bon tireur avec un

bon pourcentage de réussite b) occasionner un déséquilibre défensif au niveau de la taille ( un défenseur de petite taille pourra défendre sur un attaquant beaucoup plus grand que lui Ainsi le joueur 2 amenera le ballon à coté de la zone de réalisation offensive. Au cas où la défense s'opposerait à la première phase de la contre attaque, le joueur 5 va prendre le dessus sur son adversaire suite à une passe en retour qui lui est destinée pour un tir en course. Si X3, le défenseur du coté faible essaie d'aider, nous demandons simplement à 5 de le clouer sous le panier et exploiter l'avantage de la taille. Si 5 ne reçoit pas la balle, il sort de la zone réservée pour se démarquer en position du poste bas coté ballon.

**LA SECONDE PHASE DE LA CONTRE ATTAQUE**

Lorsque la première phase de la contre attaque échoue, nous continuons le jeu en mouvement pour ensuite enchaîner avec la seconde phase de notre contre attaque, sauf si le score, le temps de jeu ou les réalités du jeu nous poussent à jouer autrement ; Effectivement un excellent repli défensif, l'absence d'application des attaquants peut des fois faire échouer la réussite de cette première phase. Nous pensons que c'est toujours possible de démarquer un attaquant lorsque nous développons un jeu rapide et en mouvement continu en ce sens que cette stratégie peut empêcher l'adversaire d'asseoir une bonne organisation défensive.



Comme indiqué plus tôt, le premier joueur intérieur à franchir la ligne médiane devrait se démarquer directement vers le panier et s'attendre à recevoir une passe pour un tir en course facile. En jouant rapidement, on est souvent surpris par le nombre d'occasions qui se présentent à l'attaque pour soit effectuer un tir en course, soit prendre un rebond offensif. S'il ne reçoit pas la balle, il devrait se démarquer en position de poste bas coté ballon dans sa position préférentielle. Il peut également porter un écran sur le défenseur du porteur de balle au cas où la défense conteste la passe en retour de 2 à 1 et ainsi développer un jeu à 2 contre 2 avec le joueur ailier (diagr 5 et 6).

Dès que possible, 5 doit chercher à scorer dès qu'il reçoit la balle de 2 dans sa position de poste bas ; si ce n'est pas possible, il doit s'informer des mouvements de ses coéquipiers. Après sa passe, 2 lit la situation défensive et peut se démarquer vers le panier avec l'espoir de recevoir une passe en retour pour ensuite se retrouver à l'opposé du ballon au cas où il ne reçoit pas la passe. 2 peut se positionner au niveau du coin pour un tir en suspension si la défense prend à deux le joueur 5. 2 peut porter un écran sur 1 qui va remplacer 2 à l'aile et ainsi se retrouver momentanément libre après sa sortie d'écran pour un bon tir en suspension. Si aucune de ses situations n'est possible, nous recommandons toujours à 2 de bouger une fois qu'il remet la passe à l'intérieur. Le joueur 5 peut sortir de sa zone et ainsi porter un écran sur le joueur 2. Cette option est valable spécialement lorsque le défenseur X1 empêche le retour de passe au meneur de jeu 1 (diagr 6) ; Si nous voulons également mettre la balle entre les mains du joueur 5, cette option a l'avantage d'occasionner beaucoup de mouvement et quelque fois créer de l'inégalité au niveau de la taille surtout lorsque la défense opte pour un changement de joueur. Si 2 attaque le milieu de la

zone, nous demandons aux joueurs 1 et 3 de bien espacer le jeu, mais surtout chercher des positions de tirs qui seraient difficiles à contrer si l'aide défensive se met en place. 4, le dernier joueur à franchir la ligne médiane a plusieurs options dès qu'il entre dans la zone de déclenchement de l'attaque. Nous pensons, la plupart du temps qu'il doit s'arrêter à l'opposé du poste 5 en position haute. Il peut aussi continuer son mouvement et occuper l'autre position de poste bas, ou simplement porter un écran en fonction de la situation du jeu. Il doit situer la position du ballon et s'intégrer à l'organisation offensive en tant que dernier joueur à se placer en attaque. A partir de cet instant, les options suivantes se présentent à lui :

Ⓢ 4 pénètre à l'intérieur de la zone de réalisation de l'attaque avec le ballon se trouvant dans l'autre zone de réalisation de l'attaque. Il peut s'arrêter en position de poste haut, ou continuer son mouvement au niveau du poste bas opposé pour recevoir une passe dès qu'il parvient à se déjouer de son adversaire dans sa zone (diagr 7).

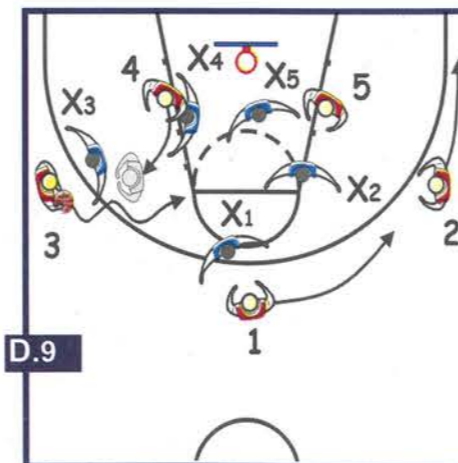
Ⓢ 4 pénètre à l'intérieur de la zone de réalisation de l'attaque pendant que la balle se trouve au centre de la zone de réalisation de l'attaque. Il s'arrête et porte un écran sur 1. Il peut également occuper les positions de poste haut ou poste bas (diagr 8).

Ⓢ 4 pénètre dans la zone de réalisation de l'attaque et cette fois-ci le ballon se trouve à côté de cette même zone de réalisation de l'attaque. Il peut s'arrêter soit en position de poste haut, soit en position de poste bas, soit porter un écran pour le joueur 3 (diagr 9).

**SITUATION DE 5 CONTRE 5**

Dès que toute l'équipe pénètre dans la zone de réalisation de l'attaque, nous poursuivons notre style de jeu rapide jusqu'à ce que ce que l'on obtienne des passes de renversement d'un côté à l'autre du terrain, lesquelles permettront de démarquer un joueur pour des

tirs avec un bon pourcentage de réussite. Lorsque la balle revient entre les mains du meneur 1, ce dernier peut donner la passe au poste et changer de position avec le joueur 3 en prenant bien soin de placer un écran sur le défenseur X3 (diagr 10), ou 1 peut rapidement adresser une passe à 3 pour un tir sans opposition, ou adresser une passe intérieure au joueur 4 qui est en train de se démarquer vers le panier (diagr 11).



**ATTAQUE PLACÉE**

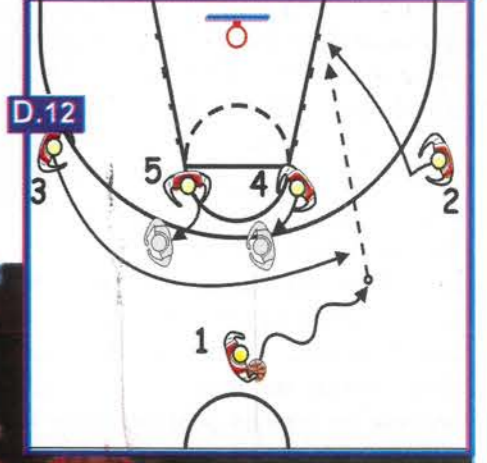
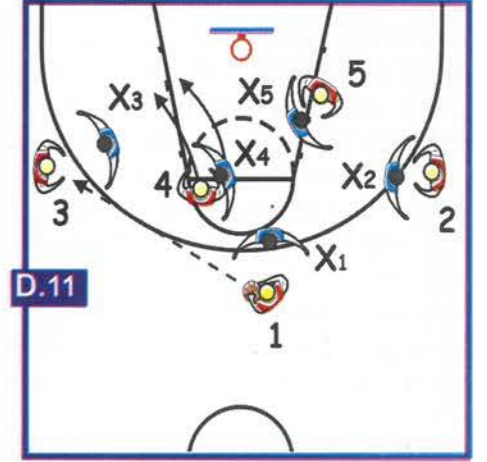
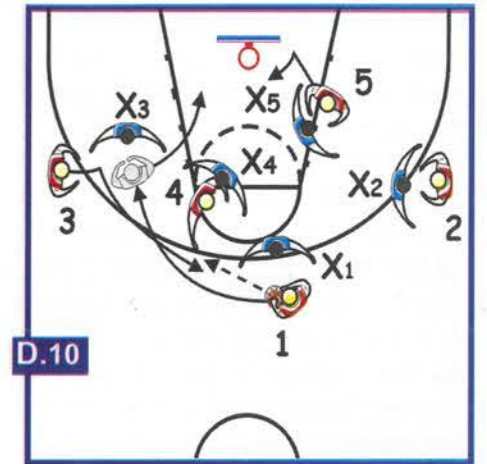
Notre attaque placée est faite de beaucoup de mouvement de joueurs pour uniquement limiter les possibilités d'aide défensive.

Nous disposons de plusieurs formes d'attaques placées avec une seule forme d'attaque utilisant la formation en 1-4. Cette formation nous permet d'évoluer avec l'espacement approprié, d'avoir un bon équilibre offensif en même temps qu'elle nous permet de gagner des rebonds offensifs. Le jeu dénommé " téléphone " permet à notre équipe de mettre l'accent sur le jeu en position de poste, d'avoir des possibilités d'effectuer des tirs à 3 points, d'aérer le jeu pour exploiter les situations de 1 contre 1. Pour nous, il est très important à ce que les joueurs aient une bonne lecture du jeu afin d'exploiter au maximum la totalité des erreurs de l'adversaire. Notre alignement de base est le 1-4 avec deux joueurs en position de poste haut ( 4 et 5 ) placés au niveau des deux coudes, deux joueurs aux ailes ( 2 et 3 ) placés au niveau de la ligne de lancer- franc prolongée et un meneur (1). Le jeu débute par un mouvement du meneur 1 qui se dirige vers un côté, (le côté gauche dans ce cas précis), vers l'ailier 2. Ce dernier se démarque rapidement en backdoor vers le panier en attente d'une passe. Si 2 prend le dessus sur le défenseur, on lui adresse une passe à rebond (diagr.12).

Si le défenseur de 2 conteste ce démarquage, on peut tenter une passe en lobe. On peut aussi faire évoluer le joueur 2 en position de poste bas. Au même moment 3 se démarque vers la zone libérée par 2 en utilisant les écrans successifs que lui offrent les postes hauts 4 et 5. Lorsque 1 ne parvient pas à faire la passe à 2 il peut le faire au joueur 3 à l'aile et ainsi se démarquer à l'opposé. Dès que 3 reçoit le ballon, il se met en position de tir. Le poste haut 4 porte un écran au défenseur de 5 et 5 se démarque vers le poste bas en attente d'une passe. 2 continue son mou-

vement vers le côté faible en position de poste bas (diagr.13). Si les défenseurs de 4 et 5 effectuent un changement, 4 revient vers la balle pour un tir en position de poste ou pour une relation poste haut poste bas avec le joueur 5. 1 continue son mouvement pour former un double écran avec le poste 4 au niveau de la ligne de lancers francs. 2 sort du double écran avec une possibilité de tentative de tir à trois points pendant que 5 se place en position de poste bas coté fort. (diagr.14) ; A cet instant, on met l'accent sur le jeu intérieur pour avoir 2 points ou un éventuel tir à 3 points pour le joueur 2 qui est en tête de la raquette.

Dès que 2 sort de l'écran, 1 coupe enderret 4 vers la zone de l'ailier. Si 2 n'effectue pas le tir, il renverse la balle à 1 au niveau de l'aile pendant que 4 se démarque en bas pour clouer son défenseur. 1 peut tirer, ou adresser une passe au joueur 4 (diagr.15). 5 cherche la position pour jouer le rebond, 3 se démarque vers le coin et 2 va à l'opposé de sa passe pour une bonne position de tir. Pendant que la balle est à l'aile, 1 peut s'offrir un jeu à 2 contre 2 avec 4 au cas où il n'aurait pas tenté un tir ou adressé une passe à l'intérieur.



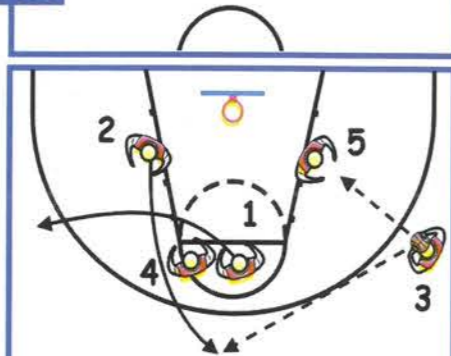
S'il n'y a pas de tir, il peut chercher à faire la passe à 3 qui sort de l'écran fixe constitué par 5 et 2 près de la zone des 3 secondes (diagr.16). 1 adresse une passe à 3 en haut de la zone des 3 secondes, et 3 tente un tir ; 5 et 4 se dirigent dans la zone cherchant à s'approprier le rebond offensif et 2 se déplace au niveau de la zone de l'ailier (diagr.17). 3 adresse une passe à 2 et se démarque vers le côté opposé. Lorsque 2 reçoit le ballon, il peut soit tirer, soit adresser une passe intérieure au joueur 5 ou opter pour un jeu à 2 contre 2 avec le joueur 5. 4 se place pour jouer le rebond offensif, pendant que 1 se démarque dans le coin (le même mouvement que le diagr.4, mais à l'opposé) ; A ce niveau, nous développons les mêmes options que le diagramme 5, mais du côté opposé du terrain avec le joueur 1, qui sort de l'écran constitué par 3 et 4 (diagr.19).

Nous pensons que ce style de jeu permet à 3 voire 4 joueurs évoluant à l'extérieur d'avoir plusieurs possibilités pour tenter des tirs à trois points ou d'exploiter suffisamment le jeu avec écran sur le porteur de balle du côté du poste bas. Ce jeu permet également à nos joueurs d'exploiter des situations de 1 contre 1 et de placer au côté faible un joueur pour les possibilités de tirs au cas où il y aurait une aide défensive. Il offre un bon équilibre offensif en même temps qu'il favorise de bonnes positions pour la récupération offensive côté faible.

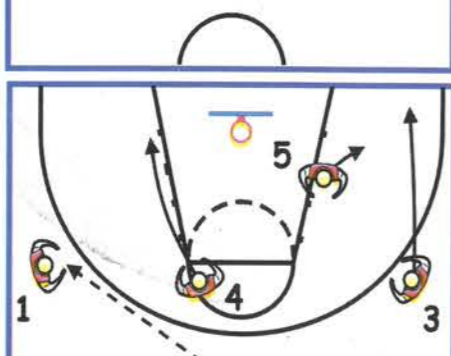
Pour une bonne efficacité du jeu, nous pensons que nos joueurs doivent être capables de lire toutes les situations défensives et ceci leur a toujours permis d'obtenir le succès non seulement face à des défenses homme à homme, mais également face à des défenses combinées (carré plus 1, losange plus 1, triangle et 2, etc.).



D.13



D.14



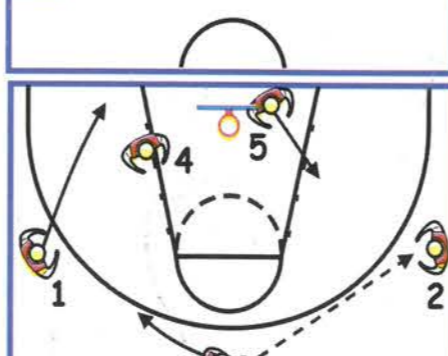
D.15



D.16



D.17



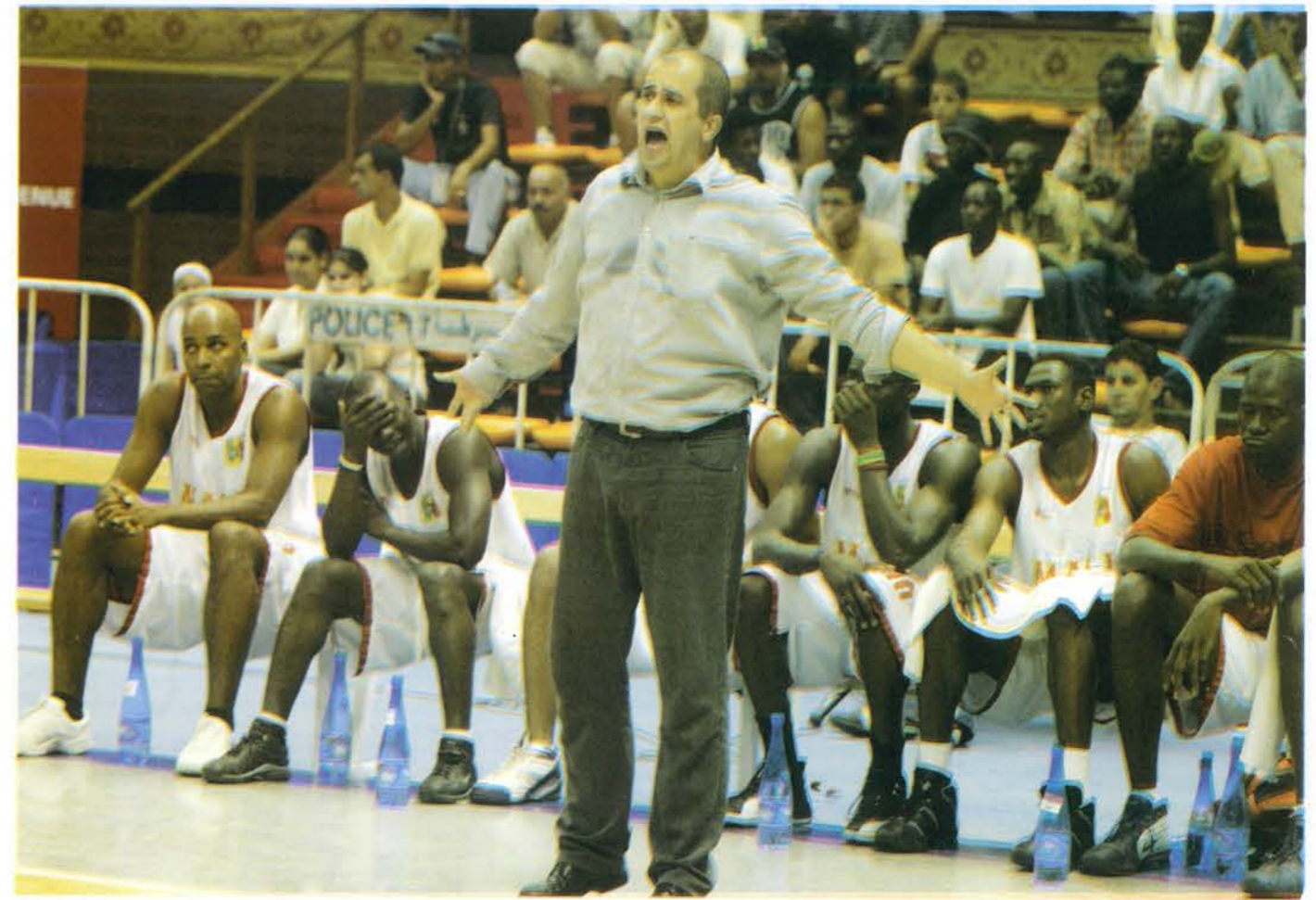
D.18



D.19

# VRAI OU FAUX

## QUESTIONS



1. Doit-on permettre à l'entraîneur adjoint de rester debout pendant que la rencontre se déroule ?
2. Le ballon est en l'air pour un panier lorsque l'appareil des 24 secondes retentit. Le ballon rate le cerceau sur le tir mais il est immédiatement récupéré par un défenseur. Y a-t-il eu violation des 24 secondes ?
3. A-3 commet une violation de remise en jeu. Doit-on permettre à l'équipe A de procéder à un remplacement à ce moment précis ?
4. Il est accordé un lancer franc à A-4. Après que l'arbitre se soit positionné dans la zone restrictive pour administrer ce lancer franc et avant que le ballon ne soit mis à la disposition de A-4, l'équipe B demande un temps mort. Doit-on accorder le temps mort ?
5. Au cours d'une remise en jeu pour une possession en alternance de l'équipe A, le remetteur en jeu A-3 commet une violation. Il est accordé une remise en jeu à l'équipe B en réparation de cette violation. Doit-on accorder une remise en jeu pour une possession en alternance à l'équipe B ?
6. Tandis que le ballon est en l'air par un tir au panier de A-2, le signal retentit pour mettre fin à la période. Après que le ballon ait touché le cerceau suite au retentissement du signal, il est tapé dans le panier par A-5. Le panier doit-il compter ?

7. A-5 commet une faute antisportive contre B-5, après quoi le coach de l'équipe B commet une faute technique. B-2 commet une faute technique supplémentaire. Les arbitres doivent-ils annuler les pénalités suite à la faute technique de l'entraîneur de l'équipe B et la faute technique de B-2 et reprendre le jeu avec une pénalité pour la faute antisportive ?

8. Après avoir mis le ballon à la disposition de A-3 afin d'une remise en jeu pour une possession en alternance, A-5 commet une faute antisportive. Doit-on encore accorder la prochaine remise en jeu pour une possession en alternance à l'équipe A ?

9. A 30 secondes de la fin du dernier quart temps, l'équipe A marque un panier. B-3 peut-il faire un remplacement à ce moment ?

10. Tandis que A-3 a une sortie de balle pour une remise en jeu dans la zone avant de l'équipe A, A-5 reste plus de trois secondes dans la zone restrictive de la zone avant de l'équipe A. A-5 a-t-il commis une violation ?



**VOUS AVEZ DES QUESTIONS ?**

• 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 avoir les réponses à vos questions:

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

**RÉPONSES**

1. Non (Article 7.5)
2. Non (Article 29.1.2)
3. Oui (19.2.2, 19.2.3)
4. Oui (Article 19.2.3)
5. Oui (Article 14.2.7)
6. Non (Article 31.2.6)
7. Non. Les pénalités doivent être annulées selon l'ordre dans lequel elles se sont produites, la faute antisportive de A-5, et la faute technique du coach de l'équipe B doivent s'annuler l'un et l'autre (Art.42.2.2, 42.2.3)
8. Oui (Article 12.4.8)
9. Oui (Article 19.2.2)
10. Non. La règle de trois secondes ne doit pas s'appliquer dans les situations de remise en jeu (art. 26.1.1, Interprétation FIBA )



**FIBA AFRICA**  
 We Are Basketball



Par Dr YACE Félicien

# IMPORTANCE DU MEDICAL CHEZ LE JEUNE BASKETTEUR

**YACE Félicien est un ivoirien. Il est Médecin-Rééducateur et Médecin du sport au Service Autonome de la Médecine du Sport de Côte d'Ivoire.**

Le basket-ball est l'un des sports les plus en vogue à l'heure actuel.

Commencée de plus en plus jeunes, cette activité physique est très intéressante sur le plan du développement psychomoteur et de l'adresse des enfants.

Jusqu'à 6 ans, on parle des baby-basket. A 7-8 ans, catégorie mini-poussins,

9-10 ans, poussins et 11-12 ans, catégorie Benjamins. Actuellement, en compétition, les catégories sont désignées essentiellement par l'âge. Par exemple, on dira "Championnat d'Afrique de moins de 17 ans plutôt que Championnat d'Afrique cadets".

Les jeunes de grandes tailles sont très recherchés par les clubs.

Cette activité physique développe chez l'enfant un certain nombre de qualités : vivacité (démarrages rapides et dribbles), endurance (grand nombre de courses et d'accélération), détente (beaucoup de sauts) adresse et coordination (geste

techniques, tirs et passes). En plus, l'esprit d'équipe et le sens collectif accru contribuent à une meilleure socialisation de l'enfant.

S'il n'existe pas de contre-indication spécifique au basket-ball chez le très jeune enfant, il n'en est pas de même à la période pubertaire (10-15 ans) ou certaines maladies de la colonne vertébrale et des membres inférieurs en pleine croissance sont susceptibles si non de provoquer l'arrêt des compétitions, du moins de modérer momentanément les entraînements.

Lors de la visite médicale d'aptitude, le Médecin recherche, comme dans la plupart des sports, l'absence d'éventuels problèmes cardiaques et pulmonaires. Il apprécie la bonne réponse du cœur à l'effort, de même que les mensurations et l'acuité visuelle.



Ici, un accent est mis particulièrement sur l'appareil locomoteur. Le Médecin vérifie notamment la normalité de la colonne vertébrale et des membres inférieurs, surtout au période de puberté.

En effet, il existe certains problèmes plus ou moins spécifiques au jeune basketteur. Ce sont surtout les troubles liés à la colonne vertébrale et aux membres inférieurs déjà évoqués :

- Maladie d'Osgood-Schlatter (douleur sur la tubérosité tibiale antérieure, juste sous le genou).
- Maladie de Sever (douleur sur le haut talon)
- Maladie de Sinding-Larsen (douleur à la partie inférieure de la rotule).

En plus de tout cela, on retrouve aussi des entorses de chevilles, de doigts et plus rarement que chez l'adulte, des genoux.

Evidemment, toutes les autres blessures retrouvées en sport (os, articulations, tendons et muscles) peuvent se voir aussi, mais de façon moins fréquentes chez le jeune basketteur.

Pour permettre au jeune d'évoluer normalement sans gros problèmes, les encadreurs doivent eux même respecter certaines recommandations.

Ils doivent avoir un comportement moral exemplaire, connaître les moyens pédagogiques adaptés aux enfants et tenir davantage compte des étapes de croissance que des âges chronologiques dans la constitution des groupes de travail. Ils doivent apprendre à l'enfant à boire régulièrement pendant l'entraînement, même s'il n'a pas soif et adapter l'intensité de l'entraînement au temps. Par exemple en cas de grande chaleur, prévoir des périodes de pauses à l'ombre. Ils doivent aussi utiliser un matériel adapté à l'enfant.

Enfin, une bonne collaboration avec l'encadrement médical qui fait parti de l'équipe médico-technique et les parents est indispensable.



Le problème du dopage doit aussi être évoqué. L'éducation et l'information sur ce sujet sont encore plus importantes chez le jeune basketteur car il est plus vulnérable aux mauvaises influences que l'adulte.

Pour la prévention du dopage, la mission du Médecin comprend donc l'éducation, le conseil et la surveillance médicale du jeune basketteur.

Finalement, il faut retenir que le travail commun des techniciens et de l'équipe médicale est indispensable pour un encadrement satisfaisant des jeunes basketteurs, dans leur évolution vers le haut niveau.



Par DREW Clearly

# LA NUTRITION DE L'ATHLÈTE

## 2E PARTIE

**Drew Clearly commence sa 8e 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.**

### LE PETIT DEJEUNER

**(90% Hydrocarbonate - 10% Protéines)**

Le petit déjeuner est un repas essentiel car il vous donne l'énergie de base dont vous aurez besoin durant toute votre journée de travail. Beaucoup d'athlètes ne prennent pas de petit déjeuner. Si vous manquez de prendre le petit déjeuner, vous aurez une baisse d'énergie toute la journée. La composition du petit déjeuner doit tenir compte des exigences énergétiques de la journée. C'est le repas qui vous conduira au déjeuner. L'énergie requise pour vous permettre de tenir jusqu'au déjeuner est le carbohydrate plus précisément les glucides.

En une journée normale, vous aurez à vous entraîner, peut être à faire des haltères, des tirs, jouer au jeu ou jouer au basketball hors saison. Quoiqu'il en soit, vous aurez besoin d'énergie pour faire ces choses là. D'une manière prédominante, les multi hydrocarbonates riches en fibres sont idéales pour ce repas avec une petite quantité de protéines. Cela signifie des tartes de pop, de beignets ou même riche en céréales tels les fruits. Réduisez la quantité du simple hydrocarbonate que vous consommez. Le sucre conte-

nu dans ces repas se dissipe automatiquement dans votre corps, vous donnant la faim dans un temps relativement court après consommation. Vous aurez très vite faim car la valeur nutritionnelle des aliments sucrés est limité et de courte durée dans votre corps.

Quand vous consommez des hydrocarbonates votre corps produit de l'insuline pour détruire les hydrocarbonates (les diabétiques injectent de l'insuline parce que

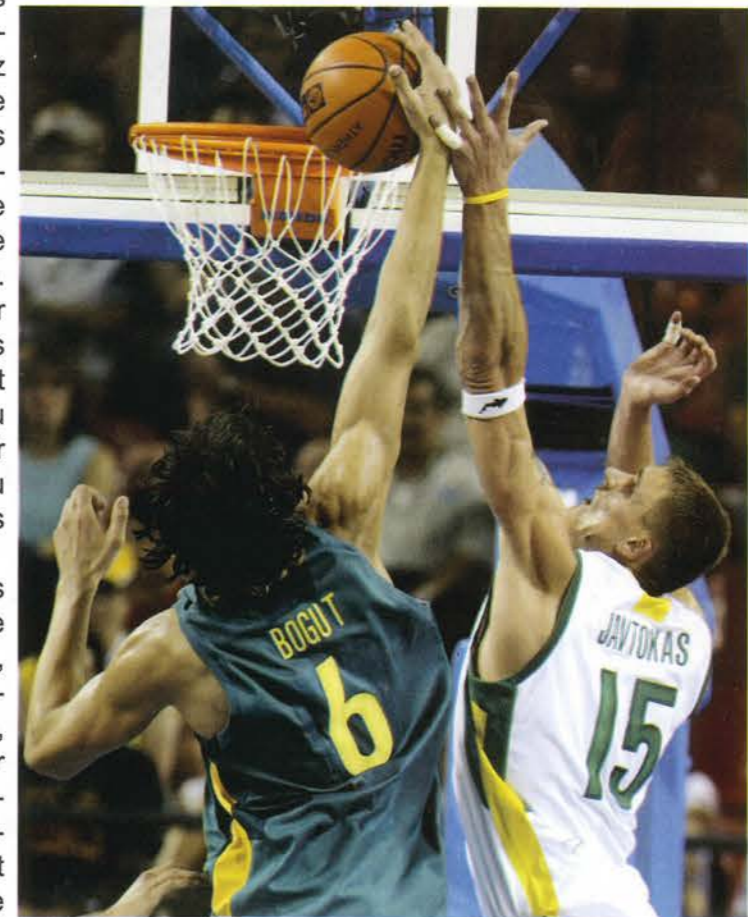
du sucre plus votre pancréas secrète de l'insuline, et plus votre corps sera à mesure de produire des sédiments de graisse. C'est pourquoi le régime Adkins a été un succès même s'il est très dangereux.

Plus l'indice glycémique est élevé plus la teneur en hydrocarbonate et en sucre du produit est raffiné. Nous avons besoin de consommer de l'hydrocarbonate pour conserver notre énergie mais nous devons faire attention à ceux que nous mangeons. Nous voulons des aliments riches en fibres avec moins d'indice glycémique.

Les recommandations ci-dessous sont moins coûteuses, bonnes pour vous et elles vous permettront de résister jusqu'à votre prochain repas. Permettez moi de vous décrire le menu du petit déjeuner. Ci-dessous quelques sources des meilleurs petits déjeuners.

### 1. L'AVOINE

L'avoine a été découverte il y a des années de cela. C'est raisonnablement dense.



leur pancréas est incapable d'en fabriquer). L'un des autres effets de l'insuline dans votre corps est qu'il vous permet de conserver le corps gras. Plus vous consommez

Par dense, je veux dire qu'il vous permettra de tenir tout le long de la journée. L'avoine est comme une "brique" dans votre estomac qui vous permet de résister jusqu'au prochain repas. Bien que je vous recommande du céréale, il ne pourrait pas tenir aussi longtemps que l'avoine dans votre estomac. Le nombre de calories par soupe d'avoine est environ 150 en fonction de la compagnie qui fabrique le produit. La bouillie d'avoine est très riche en fibres qui permettent aussi de soulager les tiraillements d'estomac.

Il y existe différents types d'avoines. Une fois que vous avez sélectionné la farine d'avoine, vous aurez à préparer la substance

### COMMENT PRÉPARER L'AVOINE?

Certaines personnes préparent la farine d'avoine avec le lait. C'est bon mais je préférerais utiliser de l'eau. On peut mieux contrôler la quantité de calories qui entre dans votre corps si vous utilisez de l'eau. Si vous voulez utiliser le lait il n'y a aucun problème, pour le simple fait qu'il y a plus des calories dans le lait. Si vous êtes un athlète qui n'a pas de problème physique, (les athlètes qui suivent un régime amaigrissant) alors il serait mieux d'utiliser le lait plus d'une fois. Si vous suivez un régime amaigrissant n'utilisez pas du lait.

Après avoir préparé la farine d'avoine dans un micro-onde ou sur un réchaud (il n'y a pas de différence) il serait préférable de sucrer la bouillie avec du yaourt. Pourquoi le yaourt ? Notre estomac contient des bactéries qui aident à la digestion des repas. Si vous êtes malade ou que vous vomissez (rendre le repas), les médecins vous recommanderont de boire du yaourt pour récupérer car il est léger (si vous devriez vomir encore, il remontera facilement), et le yaourt remplace les bactéries perdues par l'estomac. Il soulagera les douleurs d'es-

tomac. Je préfère le yaourt car il contient moins de sucre. Il rend la bouillie crémeuse mais pas trop sucrée. Assurez vous que le yaourt que vous utilisez contient des bacilles actifs. Ce sont de petites bactéries qui sont contenues dans le yaourt et qui sont aussi dans votre estomac. Vous pouvez choisir d'utiliser les yaourts aromatisés pour avoir un goût assez particulier. C'est bien; comprenez juste que ces variétés d'arômes contiennent du sucre.

Veillez à utiliser les variétés sans matière grasse ou peu de matière grasse.

### 2. LA CÉRÉALE

Avec quoi mélangez vous la Céréale:

✓ Le lait de vache : la plupart des gens ajoutent du lait à leur bouillie de céréale ou d'avoine, ce qui est bien. Je recommanderais moins de 2% de matière grasse ou de variété écrémée au cas où vous optez pour le lait. Je vous suggère d'utiliser le lait de soja pour les raisons suivantes.

Le lait de Soja: je recommande le lait de Soja pour le petit déjeuner au lait habituel à cause de :

a. L'intolérance de lactose. Bon nombre de personnes souffrent d'intolérance de lactose, ce qui signifie que quand vous consommez des produits journaliers tels que le lait, la crème glacée ou le fromage, vous avez la diarrhée. Le lait de Soja n'est pas du lait extrait d'un mammifère (vache) ; il est extrait d'une plante (le Soja), donc l'intolérance de la Lactose n'est pas un facteur.

b. Le lait de Soja ne contient pas de cholestérol. Nous consommons beaucoup de produits d'animaux pendant toute la journée (Poulet, porc, bœuf, poisson, fromage, œuf). Le lait est un produit d'animal relativement petit et facile à aban-

donner. Au fil du temps, on constate une réduction assez considérable de l'ensemble des produits d'animaux que nous consommons. La série des soies est probablement la meilleure. Faites attention aux variétés de lait de soja prisées car ces laits contiennent beaucoup de sucre. La substance dure longtemps. Il ne pourrait pas avant deux mois.

✓ Les baies - Le matin est le moment idéal pour manger des fruits. Ajouter des myrtilles ou airelle, de la confiture, des fraises, de la framboise, des bananes etc, n'apporte pas que des anti-oxydants (vitamine anti-vieillissant) à votre alimentation mais ils apportent aussi un arôme. Mangez beaucoup de baies au petit déjeuner. Mangez beaucoup de fruits le matin et **N'EN** mangez **PAS** le soir.

### 3. LE PETIT DÉJEUNER CHAUD

Tout le monde aime consommer le petit déjeuner chaud de temps à autre. Cela peut être néfaste par moment. Si vous mangez ainsi tous les jours, je vous promets que vous n'aurez pas un physique d'athlète.

### Qu'en est-il du pain, du bagel et des pâtisseries?

Je ne suis pas un grand consommateur de pain et des nourritures cuites au four. Si vous essayez de modifier la composition de votre physique, alors je vous recommanderais de réduire de façon considérable la quantité de pain que vous consommez tous les jours. Le pain semble être très facile à manger, car je suis sûr que vous le devinez aisément lorsque le serveur vous apporte le panier de pain dans un restaurant. Les pains possèdent aussi une valeur glycémique importante qui va causer une extrême libération d'insuline.

## LA FORMATION DES CADRES TECHNIQUES DU BASKET BALL EN IMAGES



STAGE POUR ARBITRES INTERNATIONAUX AU GABON



STAGE POUR ARBITRES DE ZONE AU MAROC



STAGE POUR YOUNG COACHES AU LIBERIA



STAGE POUR ARBITRES INTERNATIONAUX EN ANGOLA



STAGE POUR YOUNG COACHES AU NIGERIA



STAGE POUR ENTRAINEURS NIVEAU 2 AU MALI



THE OFFICIAL BALL EVERYWHERE !



**FIBA**  
**AFRICA**  
We Are Basketball