

AFRO TECHNIC MAGAZINE 11

OCT / NOV / DEC 2007



FIBA
AFRICA

We Are Basketball

BOUJEMAR LARGUET
BON SENS ET COMPRÉHENSION
DE L'ARBITRAGE

SIEWE ALEXIS MONKOUÉ
LA FICHE DE CONTRÔLE DU
COMMISSAIRE TECHNIQUE

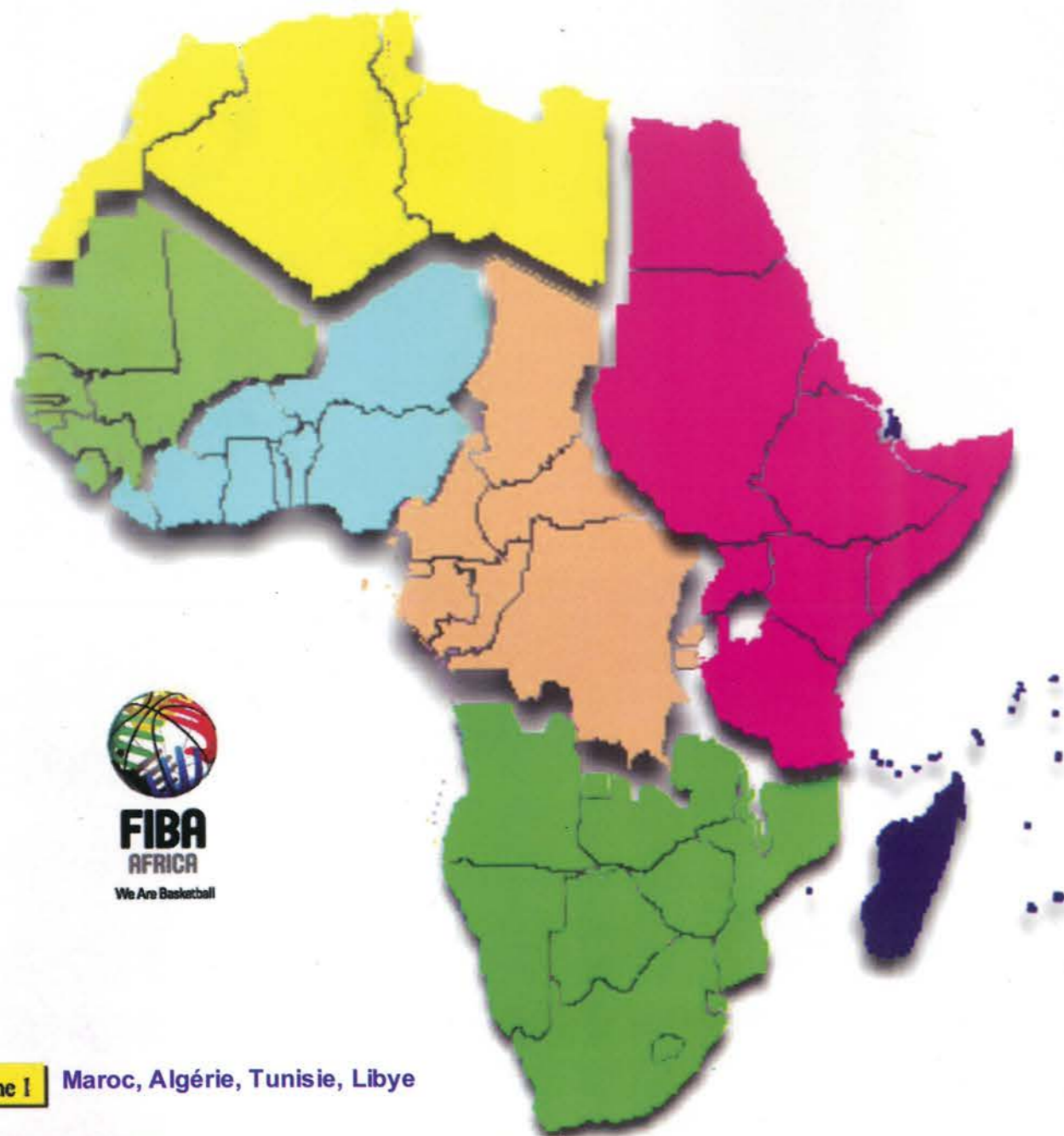
MOUSSA TOURÉ
FONDAMENTAUX OFFENSIFS
DU JOUEUR EXTERIEUR

HABIB CHÉRIF
IMPACT DES CHANGEMENTS
DES RÈGLES SUR LE JEU

DR FELIQUEN VOIGÉ
LE BON VOYAGE

FRED HORGAN

COMMENT DEVENIR UN BON 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, Benin, Niger, Nigeria, Burkina Faso

Zone 4 Tchad, Centrafrique, Cameroun, Guinée Equatorial, 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



BON SENS ET COMPRÉHENSION DE L'ARBITRAGE

PUn directeur de jeu chargé de veiller à son déroulement conformément aux règles qui le régissent devra prendre des décisions le plus rapidement possible. Or, certaines dans cette rapidité ne sont pas correctes pour l'avoir été sans aucune rationalité.

L'arbitre doit avoir du bon sens, la compréhension du jeu et une très bonne condition physique sans oublier le courage de rendre des décisions parfois impopulaires.

Ces qualités sont d'une importance capitale parce que l'arbitrage en Basket Ball est un art fondé sur l'esprit des règles définies.

L'arbitre doté du bon sens pourrait entretenir de très bons rapports avec joueurs et entraîneurs c'est pourquoi il ne faut siffler un contact que si il a un effet direct sur le jeu lui-même.

On peut tolérer bien sûr parfois le contact causé par le défenseur si le ballon atteint son but auquel il était destiné auparavant.

Par contre, si le ballon change de direction à cause de ce contact et entre en possession d'un adversaire, cela devient une faute personnelle.

L'arbitre sans être autoritaire, il doit savoir garder son sang froid et sa sérénité jusque dans les moments les plus critiques.

Agir avec pondération, de manière raisonnée et judicieuse, se montrant capable de mettre en pratique ses connaissances concernant le jeu

Outre qu'il consiste à rendre des décisions et pour prendre les bonnes décisions, la position de l'arbitre est un facteur déterminant et capital pour l'arbitrage. En se trouvant là où se passe l'incident, son jugement provoquera moins de discussions.

Savoir bien se placer demande toujours beaucoup d'entraînement et une bonne condition physique. Il y a des occasions où l'arbitre doit être ferme et catégorique.

Ne pas hésiter à siffler une faute technique contre un entraîneur qui cherche à intimider l'arbitre pour gagner la sympathie des joueurs, l'arbitre doit rester conséquent dans sa conduite.

Il doit oublier les supporters et se concentrer sur le jeu uniquement.

Son comportement à l'égard des joueurs, des entraîneurs, des officiels de la table de marque et des spectateurs, pendant les rencontres sera décisif pour sa réputation d'arbitre.

Plusieurs officiels veulent être aimés, et, dans ce but, rendent des décisions espérées par la foule, l'entraîneur ou les joueurs. Ils oublient ainsi que le travail consiste à déterminer qui a obtenu un avantage ou créé un désavantage en violant une règle.

Les officiels devraient chercher à obtenir le respect plutôt que de se faire des amis.

Mr. Boujema Largent Jdani
Président de la Commission
Technique FIBA Afrique

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 AFRIQUE

LA MISSION

Notre objectif est de permettre le développement technique du Basket-bal 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 AN.

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 et Impression: **AFREDIF**, Côte d'Ivoire

TABLE DES MATIÈRES

I - EDITORIAL 3

Copyright 2007 par FIBA AFRIQUE
Par **BOUJEMAA LARGUET**

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

**COMMENT DEVENIR UN BON
ARBITRE AU BASKETBALL** 6
Par **ALEXIS SIEWE**

**LA FICHE DE CONTRÔLE
DU COMMISSAIRE** 9

Par **FRED HORGAN**

III - TRIBUNE LIBRE 12 - 13

**LA FORMATION EN IMAGE:
POUR UN HOMMAGE MÉRITÉ** 12
Par **BOUJEMAA LARGUET**

IV- BULLETIN DES COACHES 14 - 20

**IMPACT DES CHANGEMENTS DES
RÈGLES SUR LE JEU AU BASKETBALL** 14

Par **HABIB CHERIF**

**LES FONDAMENTAUX OFFENSIFS
DU JOUEUR EXTÉRIEUR (Suite)** 17

Par **MOUSSA TOURE**

V - QUESTIONS-RÉPONSES 21 - 22

VRAI OU FAUX 21

VI - BULLETIN MÉDICAL 23- 26

**L'ANTI DOPAGE: UNE CAMPAGNE
MONDIALE (Suite)** 23
Par **ELIZABETH HUNTER**

LE BON VOYAGE 25
Par **DR YACE FELICIEN**

PROGRAMME STAGES D'ARBITRES 2008

ARBITRES DE ZONES

ZONE	PAYS	LANGUES	DATES
1	LIBYE	FRANÇAIS/ANGLAIS	À DÉTERMINER
2	GUINÉE BISSAU	FRANÇAIS/ANGLAIS	À DÉTERMINER
3	GHANA	FRANÇAIS/ANGLAIS	À DÉTERMINER
4	CONGO	FRANÇAIS	À DÉTERMINER
4	CENTRAFRIQUE	FRANÇAIS	À DÉTERMINER
5	OUGANDA	ANGLAIS	À DÉTERMINER
5	EGYPTE	ANGLAIS	À DÉTERMINER
6	NAMIBIE	ANGLAIS	À DÉTERMINER
6	LESOTHO	ANGLAIS	À DÉTERMINER
7	SEYCHELLES	FRANÇAIS/ANGLAIS	À DÉTERMINER
7	DJIBOUTI	FRANÇAIS	À DÉTERMINER

ARBITRES INTERNATIONAUX

NORD	MAURITANIE	FRANÇAIS/ANGLAIS	À DÉTERMINER
EST	TANZANIE	FRANÇAIS/ANGLAIS	À DÉTERMINER
EST	SOUDAN	FRANÇAIS/ANGLAIS	À DÉTERMINER
SUD	ZIMBABWE	FRANÇAIS/ANGLAIS	À DÉTERMINER
SUD	MADAGASCAR	FRANÇAIS/ANGLAIS	À DÉTERMINER

INSTRUCTEURS ARBITRES

6	ANGOLA	FRANÇAIS/ANGLAIS	À DÉTERMINER
---	--------	------------------	--------------

COMMISSAIRES TECHNIQUES

7	MAURICE	FRANÇAIS/ANGLAIS	À DÉTERMINER
---	---------	------------------	--------------



FIBA
AFRICA
We Are Basketball



Par Fred Horgan

Fred Horgan est un membre de la Commission Technique de FIBA. Il est Instructeur Arbitre FIBA, Instructeur FIBA Amérique, Commissaire Technique pour le Canada et membre de la Commission Technique de FIBA Amérique. Il a été élu en 1996 au Canadian Basketball Hall of Fame.

L'arbitrage d'un match de basket-ball peut comporter des moments d'humour. L'exemple particulier qui me vient à l'esprit s'est produit il y a des années de cela quand un collègue arbitre et moi avons été désignés pour arbitrer une demi finale opposant deux des meilleurs équipes d'une ligue locale. Sans nul doute, les supporters n'étaient pas de bonne humeur ce soir là. Dans les dernières minutes de jeu, mon collègue siffla une faute incontestable contre l'équipe hôte et leur entraîneur demanda aussitôt un temps mort. Dans les minutes qui ont suivies, chaque supporter assis dans les gradins n'aurait éprouvé de plaisir que de voir pendre mon ami au panier le plus proche.

Les gradins ont vibré. Après environs 20 secondes d'injures incroyables, il s'avança tranquillement de la zone de lancer franc en traversant le terrain vers la table de marque où j'étais arrêté. Avec un sourire aux lèvres, il demanda, " C'est tout ça le basket-ball, Fred? ".

Depuis ce moment, au cours d'innombrables stages et compétitions auxquels j'ai pris part en tant qu'arbitre et plus tard en tant qu'instructeur, le côté ironique de la question est devenu clair. Trop souvent, un arbitre va sur le terrain sans avoir vraiment une idée de ce que cela représente,

COMMENT DEVENIR UN BON ARBITRE

et séance tenante il s'expose lui-même au ridicule et travestis le match sans oublier qu'il rendra la tâche difficile aux autres arbitres qui doivent suivre.

Peut-être qu'il est temps de répondre à la question, d'essayer d'expliquer clairement et dans un langage simple " de quoi s'agit-il ". De la connaissance des règles et des mécanismes propres au jeu, qu'est ce qui fait le succès d'un arbitre ? Quelles sont les qualités qui distinguent cette personne des autres qui restent pour un bref moment ?

Quelques réflexions à mener sur les dix caractéristiques d'un bon arbitre au basket-ball aussi bien que dans n'importe quel autre sport :



que deux équipes mais plutôt trois au cours d'un match et la troisième est l'équipe d'arbitrage. Le débat sur l'avant match devient une priorité mais il/elle est aussi conscient du repos de l'équipe, des officiels de table pendant le match.

Le bon arbitre se rend compte que la table de marque n'a pas la possibilité de se protéger contre les agressions verbales et donc doit les soutenir chaque fois que cela est nécessaire. Dans le bilan d'après match il/elle donne (et accepte) les critiques constructives, amicales, privées qui pourraient améliorer la performance de l'arbitre dans le futur.

4. Pendant la compétition, le bon arbitre ne s'engage pas dans les longues conversations avec les joueurs et les entraîneurs. De tels débats pourraient causer plus de problèmes qu'ils n'en résoudront. Quand il est nécessaire de s'adresser à quelqu'un, la conversation doit être courtoise et précise mais brève.

En revanche, les conversations avec les marqueurs et les chronomètres doivent être plus explicite et jamais à la hâte. Les officiels de table font partie de l'équipe arbitrale et il est du devoir des arbitres sur le terrain de leur apporter toute assistance dont ils pourraient avoir besoin.

1. Le bon arbitre est conscient de son apparence. L'objectif est d'être propre et bien présenté sans toutefois avoir l'air d'une vedette de cinéma. L'uniforme est le plus souvent dicté par l'association qu'il/elle représente mais l'apparence relève de la responsabilité individuelle d'où cette personne tire une grande fierté.

2. Le bon arbitre est ponctuel, conscient que les entraîneurs et les joueurs sont assez intelligents pour s'inquiéter de l'arrivée des arbitres. Quand bien même on sache que l'arrivée ponctuelle de l'arbitre mettra fin aux échauffements et par ricochet les premiers moments de la rencontre elle-même. " Ponctuel " ne veut pas dire " l'heure du match ".

Le bon arbitre donne suffisamment de temps pour s'habiller, discute de situations avec un partenaire ou des partenaires arbitres et s'introduit sur le terrain de façon professionnelle. Rien de plus désagréable que de s'empresser de sortir des vestiaires à la hâte lorsque le match démarre ou à la seconde mi-temps.

3. Le bon arbitre n'arbitre pas seul un match. Il n'y a pas

5. Le bon arbitre essaie de ne pas être le centre d'attraction. Il/elle sait que le rôle de l'arbitre est de rester le plus discret possible. Les signaux exagérés, lever le ton inutilement et les expressions visuelles ou le langage corporel qui pourrait inciter les joueurs, les entraîneurs ou les supporters sont à éviter.

Mais plutôt, avoir une voix plus claire, être sérieux et confiant; les coups de sifflets sont prompts mais brefs et les signaux sont également précis. Arrêter le jeu le moins possible parce que le bon arbitre réalise que la plupart des fautes antisportives surviennent lorsque le joueur est stoppé. Lorsqu'un joueur est blessé dans son ego ou bafoué dans son honneur, ou quand ce joueur pense qu'il ou elle a été en faute, la meilleure approche pour éviter la confrontation est de reprendre le jeu aussi vite que possible.

6. Le bon arbitre sait que pour chaque décision qui va interrompre le jeu il y en aura sans aucun doute cinq autres qui ne seront pas le cas. Ce n'est pas toute décision qui exige l'usage du sifflet.

La plupart du temps, l'arbitre jugera qu'une infraction ne s'est pas produite, en dépit de ce que les joueurs, les entraîneurs ou les supporters pourraient penser et dans le cas d'espèce, l'absence de sifflet est en réalité un moyen de communication en lui-même. Il n'a point besoin de justifier de telles décisions; secouer la tête et l'usage de signaux défendus appartiennent à très peu de sports.

7. Le bon arbitre n'est pas un esclave des règlements. Il/elle réalise que chaque règle a une intention qui reflète une philosophie cohérente de comment le jeu devrait se jouer, et il/elle met un point d'honneur à connaître cette intention.

Les phrases telles que "tempo", "déroulement du jeu" et "la gestion du jeu" deviennent juste aussi importantes que la définition de n'importe quel manuel.

8. Le bon arbitre démontre son professionnalisme. Un arrêt de jeu n'est pas l'occasion pour lui/elle d'appliquer un lancer franc ou un tir à 3 points. Au même moment, les conversations fréquentes avec un partenaire montre aux autres que quelque manque de confiance.

Lorsque le jeu se déroule, des mécanismes propres dictent où chaque arbitre doit se positionner. Durant un temps mort, l'arbitre devrait s'arrêter à l'endroit du terrain qui lui a été assigné, utilisant cet arrêt pour se préparer mentalement à reprendre le jeu.

9. Le bon arbitre est courtois et se contrôle, garde son calme, et ne perd pas patience avec les joueurs ou les supporters, encore moins donner des interviews d'après matchs pour discuter sur les jeux controversés.

Au même moment, il/elle a le contrôle sans être arrogant. Le bon arbitre sait qui est en charge, et il est averti que quand l'autorité est défiée il y a un recours à la lettre et l'intention des règles pour relever ce défi sans



se couvrir de ridicule. Au même moment, le bon arbitre réalise que les deux phrases les plus importantes dans le vocabulaire de l'arbitrage sont "SVP" et "Merci". Quand quelqu'un fait une faveur en retirant le ballon ou en empêchant un retard, cela mérite une réponse courtoise.

10. Finalement, le bon arbitre apprécie qu'il/elle n'est pas infallible. Des erreurs seront faites, et quand de telles erreurs se produisent il ne doit avoir ni hésitation ni de mal à les admettre. Lorsque l'erreur est corrigible, elle est corrigée.

Lorsqu'elle nous échappe, le match doit continuer. Les objectifs doivent toujours être d'arbitrer au mieux de ses capacités. Le jour où on parlera d'arbitrage parfait, ce sera le moment de se retirer. La fonction d'arbitrage est souvent ingrate. Il est impossible de prendre une décision qui sera appréciée de tous. Donc oublions "tout le monde" et laissons nous guider par l'honnêteté. Soyons nets, courtois, confiant et professionnel, alors nous réussirons. C'est cela l'arbitrage.



LA FICHE DE CONTRÔLE DU COMMISSAIRE TECHNIQUE

Par
SIEWE ALEXIS
Expert Instructeur Arbitre et Commissaire FIBA Afrique

Le rôle du commissaire est de s'assurer que le jeu se déroule dans les conditions normales et de collaborer avec les arbitres à tout moment pour s'assurer que tout se passe bien. En outre, le commissaire est essentiellement responsable du bon fonctionnement de la table de marque, il est assis entre le chronométreur et l'officiel de table. Après avoir rempli son devoir, il devra produire un rapport écrit à la structure qui gère cette compétition.

Lors des championnats organisés au niveau des équipes nationales européennes et des clubs, quelques tâches supplémentaires sont confiées aux commissaires.

Cependant, une fiche de contrôle est fournie au commissaire pour leur faciliter leurs tâches et les aider à produire un rapport compréhensible à la fin de la compétition. La fiche de contrôle ci-dessous a été élaborée par le département sportif de FIBA et sert d'exemple. Chaque fédération nationale peut la modifier pour répondre aux exigences de leurs compétitions.

1. EQUIPEMENT TECHNIQUE

- 1.1. Les tableaux d'affichage sont conçus selon les règlements.
- 1.2. Les tableaux d'affichages sont visibles par tous
- 1.3. Fin de la période de jeu, le signal sonore est perçu automatiquement et suffisamment bruyant
- 1.4. L'appareil de 24-secondes émet automatiquement un signal sonore et suffisamment fort
- 1.5. Il y avait deux (2) appareils de 24-secondes au dessus des paniers, ou quatre (4) appareils de 24-secondes aux coins du terrain de jeu ou deux (2) appareils aux coins du terrain de jeu.
- 1.6. Les panneaux et capitonnage sont fixés selon le règlement.

- 1.7. Les supports de panneaux et le capitonnage étaient fixés selon les règles.
- 1.8. Les balles de basket-ball utilisées pour la compétition étaient ceux qui sont officiellement approuvés.
- 1.9. La table de marque a bien fonctionné

2. TERRAIN DE JEU

- 2.1. Le terrain de jeu disposait des dimensions réglementaires (28m*15m).
- 2.2. Le terrain de jeu disposait d'une planche en bois.
- 2.3. La surface de jeu était bien limitée et tracée à l'exception des lignes de basket-ball.
- 2.4. Autour des bordures de lignes, il y avait une bande de 2m de largeur au moins et de couleur différente.
- 2.5. Tous les sièges dans le hall de jeu étaient numérotés.
- 2.6. Les spectateurs étaient assis à 5 m de moins de la surface de jeu.

3. SECURITE

- 3.1. Il y avait suffisamment de sécurité par rapport au nombre de spectateurs.
- 3.2. Il y avait suffisamment de représentants du pays organisateur.
- 3.3. Les arbitres et les commissaires étaient correctement et régulièrement protégés.

4. CONDUITE DE L'ÉQUIPE A ET DE L'ÉQUIPE B:

- 4.1 Joueurs, entraîneurs, supporter de nos équipes avec des responsabilités particulières :
 - 4.1.1 Ont affiché un comportement sérieux, étaient menaçants ou intimidants à l'endroit des arbitres, des commissaires ou des officiels de table.

4.1.2 Ont montré un comportement sérieux, étaient menaçants ou intimidants à l'endroit de leurs adversaires.

4.1.3 Ont commis des actes de violence à l'endroit des arbitres, des commissaires ou des officiels de table.

4.1.4 Ont commis des actes de violence à l'endroit de leurs adversaires au cours du match.

4.1.5 Ont commis des actes de violence à l'endroit de leurs adversaires bien que le match soit fini.

4.2. Les spectateurs:

4.2.1 Ont commis des infractions, étaient menaçants ou incités à la violence à l'endroit des arbitres, commissaires ou table des officiels.

4.2.2 Ont lancé des objets non agressifs sur le terrain de jeu.

4.2.3 Ont lancé des objets qui peuvent blesser sur l'air de jeu.

4.2.4 Ont lancé des objets qui peuvent heurter ou blesser un individu sur l'air de jeu.

4.2.5 Mise en péril et/ou menace à l'endroit des adversaires et/ou des officiels.

4.2.6 Ont causé l'interruption du jeu.

4.2.7 Ont causé une interruption du jeu pour lequel le match ne peut ou ne saurait reprendre.

4.2.8 Sont rentrés et/ou introduits de force sur le terrain avant, au cours ou après le match.

4.2.9 Ont tenté des agressions à l'intérieur et/ou à l'extérieur du terrain de jeu.

4.2.10 Ont commis des agressions à l'intérieur et/ou à l'extérieur du



terrain de jeu.

4.3 Les dirigeants des équipes:

Ont affiché un comportement sérieux, étaient menaçants ou intimidants à l'endroit des arbitres, commissaires ou table des officiels.

5. PUBLICITE SUR ET AUTOUR DU TERRAIN DE JEU.

5.1 Les paniers, les panneaux, le capitonnage et les supports panneaux étaient exemptés de charges publicitaires. (Exception: la ligne de fond du support du capitonnage).

5.2 Le nom du fabricant, marque(s) ou logo(s):

521 avaient un maximum de 250 cm².

5.22 Sont affichés pour une durée maximum de (1) heure sur chaque côté latéral de la structure métallique du panneau.

5.23 Sont affichés pour une durée maximum de une (1) heure sur chaque côté latéral du support du capitonnage.

5.3 L'intérieur du terrain de jeu (à l'exclusion des 3 cercles) était exempté de charges publicitaires.

5.4. Les deux premiers mètres à l'extérieur des lignes délimitant le terrain (y compris le sol) étaient exemptés de charges publicitaires.

5.5. S'il y avait de la publicité à faire dans les cercles

5.5.1. Ce fut pareil que pour les zones réservées au lancer franc.

5.5.2. Il y avait seulement une compagnie dont la publicité a été réalisée dans l'un des cercles.

5.6. La publicité sur les tableaux d'affichages n'a pas obscurci la vue des tableaux d'affichages.

5.7. Il n'y a pas eu de publicité sur l'alcool et le tabac autour du terrain.

6. PUBLICITE SUR LES UNIFORMES DES JOUEURS DES EQUIPES A ET B

6.1. Maillots des joueurs:

6.1.1. Les maillots étaient comme décrits dans l'article 13 des règlements officiels du basket-Ball.

6.1.2. La publicité sur les maillots :
6.1.2.1. S'affichait seulement sur le devant des maillots.

6.1.2.2. L'écriture ou le logo du sponsor faisait au maximum de 8cm de hauteur et 40cm de largeur.

6.1.3. Le nom de l'équipe s'affichait sur le devant du maillot et se présentait sous :

6.1.3.1 Une (1) ligne de texte et un maximum de 6cm de hauteur ou

6.1.3.2 Deux (2) lignes de textes et chaque ligne faisait un maximum de 6cm de hauteur or

6.1.3.3 Une forme de badge ou de symbole et faisait un maximum de 200cm² et un maximum de 10cm de hauteur.

6.1.4. Le nom du joueur apparaissait sur le dos du maillot et faisait entre 6 et 8 cm de hauteur.

6.1.5. Le nom de la ville de l'équipe s'affichait sur le dos du maillot et faisait entre 6 et 8 cm de hauteur.

6.1.6. Le nom du fabricant, de la marque ou du logo: S'affichait qu'une seule fois et faisait 12cm² au maximum.

6.2 Maillots des joueurs:

6.2.1. Les maillots des joueurs étaient comme décrits dans l'article 13 des règles officielles de basket-ball.

6.2.2. Les maillots étaient exemptés de charges de publicité.

6.2.3 S'il y a un nom de fabri-

cant, de marque(s) ou logo, qu'il soit visible seulement qu'une fois et soit identique à celui du maillot et faisant un maximum de 12cm²

7. COMPOSITION DES JOUEURS

7.1. Les équipes A et B avaient moins de 10 joueurs au début du match.

7.2. Introduits au début du match, ils étaient vêtus de leurs uniformes.

7.3. Les coaches et les assistants étaient correctement vêtus durant tout le match.

7.4. Le médecin de l'équipe hôte était présent sur l'air de jeu

7.5. Du personnel disponible à part tout le temps de la compétition.

7.6. Les mascottes de l'équipe et des meneurs de ban ont agi conformément à l'article approprié.

8. ELIGIBILITE DES JOUEURS

8.1 Tous les joueurs de l'équipe A et de l'équipe B avaient les licences / ID carte appropriée au joueur FIBA.

8.2 Les deux équipes A et B avaient

le nombre exact de joueurs étrangers et naturalisés selon les règlements des compétitions de clubs européens.

NOTE: COMPETITIONS DES EQUIPES NATIONALES:

1. seuls les joueurs naturalisés selon les règlements internes de FIBA sont autorisés à participer.

2. Pas de joueurs étrangers

3. Instruments de musique.

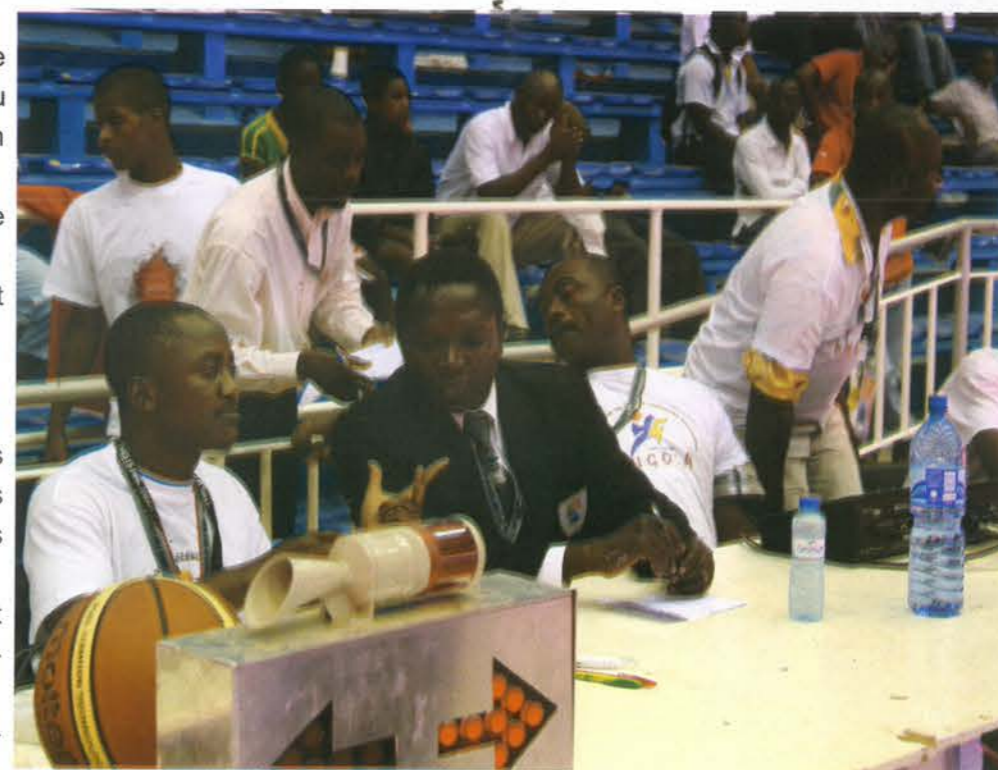
Si un ou des instrument(s) de musique ont été utilisé(s) durant le match, on les a joué seulement derrière les lignes de fond et/ou du côté latéral de la table de marque et des espaces réservés aux bancs des équipes.

4. Contrôle antidopage

S'il y avait un contrôle antidopage imprévu effectué par un docteur approuvé par FIBA.

5. Autres

S'il y a d'autres éléments ou difficultés qui ne sont pas mentionnés ci-dessus.





LA FORMATION EN IMAGES: POUR UN HOMMAGE MÉRITÉ

Par Boujemaa Larguet

M. Boujemaa est le Président de la Commission Technique de FIBA Afrique

Ce montage donne un aperçu de l'activité de la Commission Technique concernant principalement la formation des Arbitres Zonaux, Internationaux, des Commissaires Techniques et des Instructeurs.

A cette occasion, le président de la commission rend un hommage particulier aux défunts MM. ASHRY, et AMINE EL KADI tous deux membres fondateurs de l'AFABA pour leurs assistances durant la période 1970/1990. La Commission Technique se fait un devoir de reconnaître aussi l'aide précieuse que nous a apportée Mme GENEVIEVE HARTMANN durant toute la période de formation de tous nos cadres techniques: Qu'elle trouve ici, à travers ces mots, toute notre reconnaissance. J'associe à cette reconnaissance notre ami de toujours et Directeur des Sports de FIBA, LUBOMIR KOTLEBA.

Enfin, le Trophée Ashry (plus haute distinction de FIBA Afrique) remis en 2006 à M. VALENTIN LAZAROV surnommé par tous les arbitres " L'AFRICAIN " et qui est mon compagnon de formation depuis des décennies. Qu'il trouve en ces images l'expression de la profonde gratitude de FIBA Afrique et des techniciens africains pour son inlassable contribution à la formation des cadres africains du basket.

Je voudrais également au nom de la commission technique et personnellement remercier et féliciter le Secrétaire Général, Alphonse Bilé qui met un point d'honneur au renforcement des capacités des techniciens africains et à l'aide au développement des fédérations nationales.

Enfin, plusieurs Arbitres Internationaux se reconnaîtront à travers ces images. FIBA Afrique les félicite et les remercie pour leur dévotion au service du basket-ball africain.





IMPACT DES CHANGEMENTS DES REGLES SUR LE JEU AU BASKETBALL

Par Habib Chérif, Instructeur Entraîneur FIBA Afrique et ex Directeur Technique National Fédération Tunisienne de Basket

1ere PARTIE

Sport en vogue et hyper-médiatisé, le basket-ball, comme toute autre activité collective, est une discipline complexe, non seulement parce qu'il exige des aptitudes physiques très élevées et un niveau technico-tactique considérable, mais surtout nous oblige à adapter nos entraînements à ces exigences physiques (exercices intenses, mais de courtes durées).

L'analyse des prestations des joueurs et des équipes constitue un atout majeur pour les entraîneurs, puisque le sport de haut niveau requiert un rendement non seulement de plus en plus élevé, mais aussi de plus en plus spécifique, surtout en l'adaptant aux nouvelles règles (2001) qui influent physiquement et tactiquement sur le rendement des joueurs.

Les principales modifications sont au nombre de plus ou moins 17, celles qui sont étroitement liées aux exigences de la préparation et à l'esprit tactique du jeu ne dépassant pas les 7 articles. Suite à ces modifications, le nombre d'articles a été ramené de 58 à 50. En fonction de ces changements, les techniciens préparent leurs équipes, tout en essayant de profiter au grand maximum de leurs implications et de leurs avantages.

1) Règle des 24 secondes :

Art. 39 ; ancien 30 sec

Définition :

Lorsqu'un joueur prend le contrôle d'un ballon vivant sur le terrain, son équipe doit tenter un tir au panier du terrain dans un délai de 24 secondes.

Interprétation :

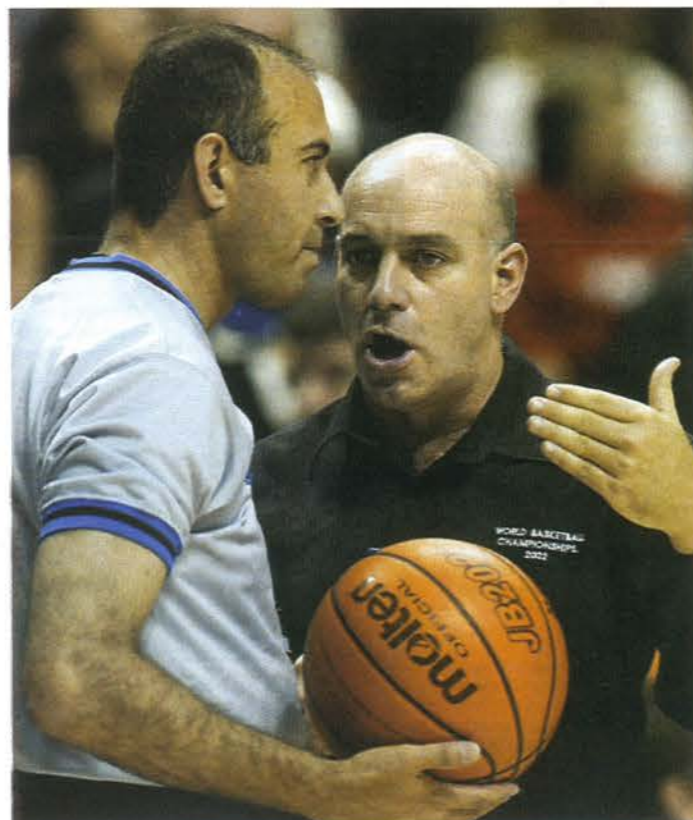
On doit toujours s'adapter aux nouvelles règles. La règle des 24 secondes d'attaque, ainsi que le franchissement de la ligne médiane en 8 secondes, contribueront à rendre le basket plus rapide, donc plus attractif.

Etant donné que nous ne bénéficions théoriquement que de 16 secondes de temps de jeu en attaque, puisque nous avons franchi la zone arrière en 7 ou 8 secondes, nous

devons alors adapter nos séances d'entraînements sur les principes suivants :

ATTAQUE

- ✓ Lecture du jeu,
- ✓ Rapidité d'exécution (adresse, jeu rapide),
- ✓ Vitesse de réaction,
- ✓ Résolution des problèmes défensifs en un minimum de temps,
- ✓ Choix des positions préférentielles,
- ✓ Amélioration des situations de jeu à 2 et 3 joueurs (automatismes)
- ✓ Amélioration du 1 x 1,
- ✓ Amélioration des tirs en suspension (de près, à mi-distance et de loin) et du lay-up (conditions réelles du match et sous forme de concours),



- ✓ Préparation mentale,
- ✓ Elimination des mauvais choix et de la précipitation (tenter de tirer quand on n'est pas sûr de réussir un panier...),
- ✓ Démarquage avec et sans ballon,
- ✓ Jeu en mouvement
- ✓ Option pour le pick and roll,
- ✓ Jeu réfléchi et moins d'improvisation,
- ✓ Montées de balle rapides à 2, 3 et plus,
- ✓ Contre-attaques à 2 et 3 joueurs,
- ✓ Rebonds défensifs + les remises en jeu.

2) Règle des 8 secondes :

Art. 39 ; ancien 12 sec

Définition :

Lorsqu' un joueur prend le contrôle d'un ballon sur le terrain en zone arrière, son équipe dispose de 8 sec pour amener le ballon en zone avant.

Interprétation :

La sortie du ballon de la zone arrière vers la zone avant en 6 ou 7 sec paraît courte. C'est pour cette raison que nous devons insister, lors des entraînements, sur ces principes : la concentration, l'organisation dans le placement des joueurs et la sortie du ballon surtout sans dribble (si possible). A cet effet, nous devons respecter certaines règles.

ATTAQUE

Sur remise en jeu du niveau de la ligne de fond ou latérale et si la défense est avancée, la sortie du ballon doit s'effectuer par des passes (latérales et à l'axe) après des écrans, en plaçant un joueur grand de taille au centre dans la partie avant.

Possibilités de sortie de ballon après une passe longue au niveau de la ligne médiane ou après 3 passes courtes et rapides.

DEFENSE



Pour ralentir la montée de balle et obliger l'adversaire à passer le maximum de temps dans sa zone (arrière) nous devons pratiquer des défenses avancées (H à H sur tout le terrain, les zones passe 2-1-2, 1-3-1, 1-2-2) afin de l'obliger à rester 8 sec dans sa zone ou le pousser à effectuer une passe précipitée, facile à intercepter.

Au cas où l'équipe adverse (en attaque) baserait sa montée de balle et ses démarquages sur des écrans, il ne faut pas hésiter à effectuer automatiquement des changements de joueurs, vu que l'équipe adverse est encore en zone arrière, tout en intensifiant la pression.

3) La possession en alternance (flèche)

Définition :

C'est la suppression des entre-deux, sauf au début de la première période de la première mi-temps et la mise en jeu du ballon par une remise en jeu. Au cas où le règlement prévoirait un entre-deux (2 joueurs adverses qui tiennent le ballon), la balle est donnée alternativement à chaque équipe. Toutes les autres périodes commencent par une remise en jeu réalisée par l'équipe qui bénéficie de la possession en alternance (flèche). Après chaque remise en jeu, la flèche est changée de sens.

Interprétation :

Dans ce cas, l'équipe qui défend, doit connaître le sens de la flèche c'est-à-dire, si la flèche est dirigée en faveur de l'équipe qui attaque, il est déconseillé dans les dernières secondes de l'attaque, d'arriver à la situation d'entre-deux, afin qu'elle ne bénéficie pas encore une fois de 24 secondes. Dans la situation contraire, c'est-à-dire le sens de la flèche est en faveur de l'équipe qui défend, le trapping et la situation de 2 joueurs adverses qui tiennent le ballon, sont conseillés.

L'entraîneur, son assistant et le capitaine d'équipe doivent surveiller ce détail très important, surtout vers la fin de la rencontre.

4) Les temps morts : 5 (ancien 4)**Définition :**

Le nouveau règlement nous permet d'avoir 5 temps morts durant le temps de jeu au lieu de 4 (ancien), avec la possibilité du cumul ; c'est-à-dire qu'on peut avoir le temps mort de la 1ère période en 2ème période ; mais il n'est pas possible de ramener les temps morts de la 1ère mi-temps à la seconde ou aux périodes supplémentaires.

Les temps morts peuvent être pris à n'importe quel moment dans chaque mi-temps et d'une durée de 1 minute.

- 2 temps morts en 1ère mi-temps
- 3 temps morts en 2ème mi-temps
- 1 temps mort par prolongation

Interprétation :

Si le nombre des temps morts a augmenté et que nous pouvons avoir 3 temps morts dans la 4ème période, puisque le temps mort de la 3ème période n'a pas été utilisé, ce n'est pas uniquement pour des raisons tactiques, stratégiques ou psychologiques, c'est aussi pour des raisons physiques. Mieux récupérer pour maintenir le même rythme, la même pression, la rapidité dans les déplacements ainsi que dans la prise des décisions. Encore une règle qui nous oblige à adapter nos entraînements à ces interruptions répétées (répartition des efforts et des pauses), sachant que les durées les plus fréquentes du temps de jeu sont de 0 à 20 secondes et représentent près de 51% du temps de jeu. Les temps de pauses sont légèrement supérieurs aux temps d'effort. Ainsi, convient-il d'adapter la nouvelle conception de la préparation physique qui se base sur l'effort intermittent (entraînement par intervalles).

**5) Fautes d'équipe (4) : Art. 57 (ancien 5 fautes)****Définition :**

Après qu'une équipe ait commis quatre (4) fautes de joueur, qu'elles soient personnelles ou techniques au cours d'une période de 10 minutes, toutes les fautes de joueur qui s'ensuivront seront sanctionnées par deux lancers francs tirés par le joueur sur lequel la faute a été commise.

Toutes les fautes d'équipes commises pendant une prolongation, seront considérées comme faisant partie de la dernière période (4ème).

Interprétation :

Étant donné que le basket-ball est théoriquement un jeu sans contact, il est évident que ces contacts personnels ne peuvent être complètement évités lorsque dix (10) joueurs se déplacent avec une grande rapidité dans un espace limité.

De ce fait, nous devons accentuer notre jeu <<dès le début de la rencontre et de chaque période>> sur les pénétrations favorisant les contacts, afin de provoquer les fautes. Ainsi après la 4ème faute d'équipe, nous commençons à tirer des lancers francs. Ces derniers constituent une très importante opportunité offerte à un joueur de marquer sans opposition. Le lancer est d'autant plus vital qu'il peut décider du sort d'une rencontre, voire du devenir d'une équipe.

C'est la raison qui nous oblige à améliorer le pourcentage de réussite des lancers francs et nous incite à travailler le 1 contre 1 avec tout ce que cela nécessite comme concentration et engagement physique.



FIBA
AFRICA
We Are Basketball



Par Moussa Touré

LES FONDAMENTAUX OFFENSIFS DU JOUEUR EXTÉRIEUR

2^e PARTIE

De nationalité Sénégalaise, Moussa Touré est Instructeur d'Education Physique et Sportive, entraîneur de basket-ball 3e degré. Il est l'actuel entraîneur des Girls and Boys Preparatory Academy School à Houston Texas, États-Unis. Il a également participé aux Jeux Africains de 1998 à Jo'bourg ; à la CAN Dames 2000 à Tunis ; aux Jeux Olympique de Sydney 2000 et au championnat du monde de basket en Chine en 2002.

INTRODUCTION

Le basket-ball est un jeu collectif caractérisé par des duels permanents, surtout dans les défenses individuelles (Man-to-Man Defense). Dominer son adversaire direct équivaut à un surnombre offensif (open player) qui peut se traduire par concrétisation de paniers faciles ce qui du reste est l'objectif de toute bonne équipe de basket.

Le niveau et la qualité de jeu dépendent de la capacité de maîtrise des fondamentaux techniques (techniques individuelles) qui sont des capacités précoces.

C'est à dire des aptitudes qu'il faut développer très tôt pendant que le joueur est à son âge d'or (âge préscolaire et scolaire) et de leurs utilisations par les joueurs sur le terrain (tactique individuelle, tactique de groupe).

La technique doit être perfectionnée et stabilisée durant toute la carrière sportive (maniements balle 15 à 20 minutes toutes les séances).

LE PAS DE FENTE (LE JAB STEP)

Le pied libre est considéré comme le pied de jab. Ce pied doit être utilisé pour manœuvrer son adversaire direct afin de se démarquer sans aide pour prendre un tir (lay up, jump shot). Ne jamais recevoir et commencer à dribbler. Penser à faire une passe décisive (Joueur démarque sous le panier). Attaquer le pied vulnérable du défenseur (pied avancé) en prenant comme repère le bras avancé. Si vous regarder les bras du défenseur, vous aurez la tête haute ; une bonne vision périphérique. Dirk Nowitzki

de Dallas (NBA) est un exemple parfait.

1- Attraper la balle et tourner sur son pied gauche et vers l'épaule gauche s'il s'agit d'un joueur droitier et sur le pied droit vers l'épaule droite s'il s'agit d'un joueur gaucher. Si la défense est très agressive, faire un mouvement vers le ballon, rapide pivot extérieur en engageant la jab step.

2- Lire la position de son défenseur direct et celle de ses partenaires sur le terrain. - Si le défenseur est trop près de vous au moment de la réception, recevoir et aller au panier (catch and go)

- Si le défenseur est à une bonne distance de défense manœuvrer avec le pied libre

- Si le défenseur est éloigné prendre le tir

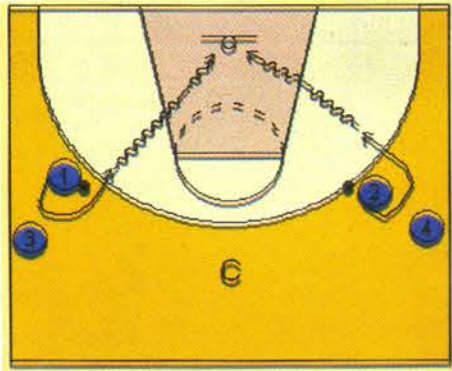


QUELQUES SITUATIONS DE UN CONTRE UN

Feinter et aller au panier (jab step drive):

En position de triple menace, faire le jab step. Si le défenseur ne recule pas et le pied gauche avancé, faire un long dribble en rasant l'épaule gauche. Ne pas avoir peur d'être en contact avec le défenseur mais évitant le passage en force (agressivité offensive).

Fig.1 : Cas du joueur droitier



- Contact avec le défenseur
- Centre de gravité bas
- La balle loin du défenseur
- La tête haute avec une bonne Vision périphérique

Feinter et tirer (jab step, jump shot):

En position de triple menace, faire un rapide jab step et observer la réaction du défenseur. Si le défenseur fait un pas de recule, faire revenir le pied de jab et tirer.

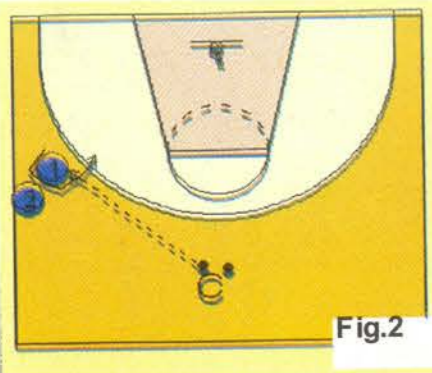
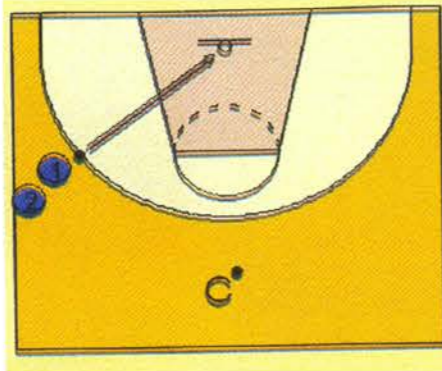


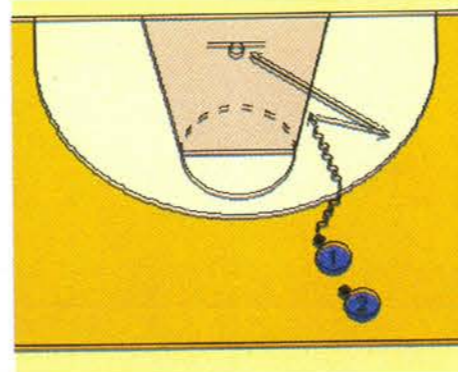
Fig.2

Fig. 3



Pas de feinte, aller en dribble, reculer et tirer (Jab step drive pull back jump shot)

Fig. 4



Feinte de tir aller au panier (shot fake and drive)

En position de triple menace, faire le jab step et observer la réaction du défenseur. Si le défenseur fait un pas de recule, faire revenir le pied de jab step et faire une feinte le tir avec la tête, les yeux et les bras. Si le défenseur modifie sa position en quittant ses appuis (avancer ou sauter) faire un dribble et aller directement vers le panier.



Jab step, cross over, and drive:

En position de triple menace, faire le jab step et observer la réaction du défenseur.

Si le défenseur ne recule pas et le pied droit avancé, balancer la balle le plus rapidement possible de la droite vers la gauche en gardant le ballon très bas faire un dribble fort et aller directement au panier et lay up cote gauche.

Fig. 5

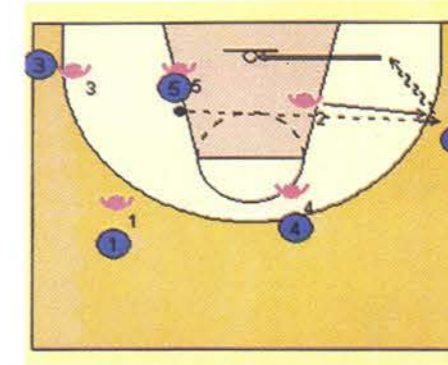
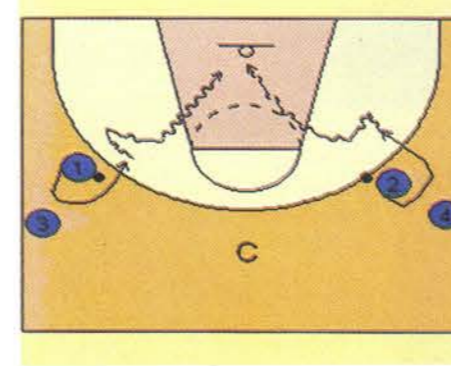


Fig. 6

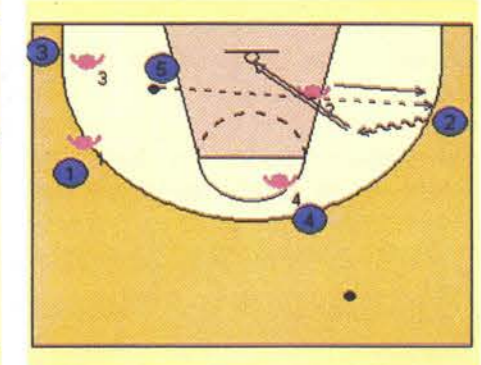
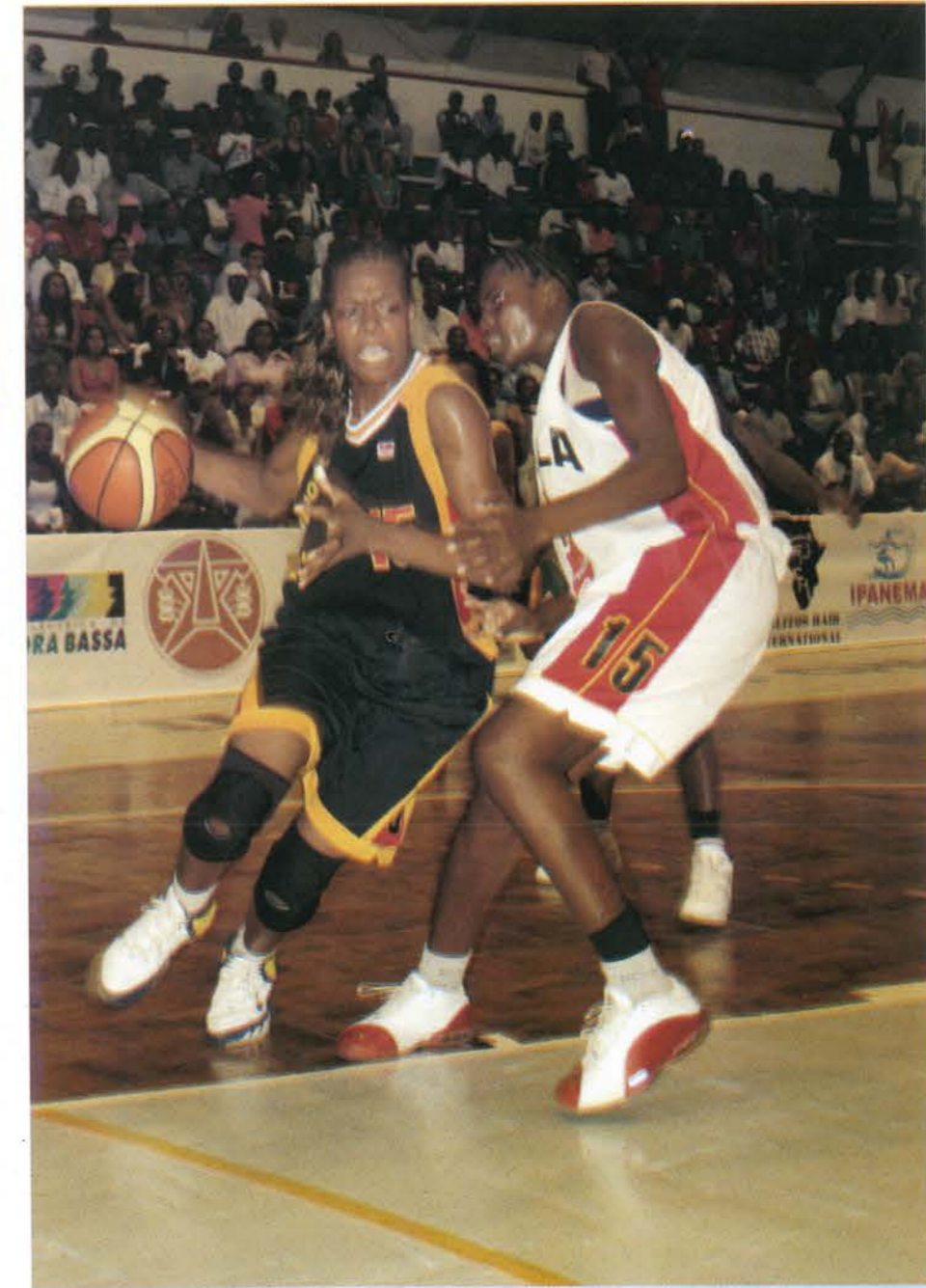


Fig. 7

Shot fake dribble and shot (left or right).

Cette technique est généralement utilisée quand le défenseur est en retard sur son adversaire au close out, revient d'une position d'aide, après un drive and dish ou dans les défenses de zone après un skip passe.

En position de triple menace, faire un ou deux dribbles a gauche ou a droite avec de très bons appuis et tirer.



Pénétrer la défense et passer (Drive and dish)

Si le joueur porteur de balle parvient à se débarrasser de son adversaire direct et va au panier, il y a trois possibilités qui se présentent à lui:

- Aller directement au panier (tir en dessous)
- S'arrêter et tirer s'il y a du monde sous le panier ou des joueurs capables de perturber ou contrer son tir.
- Fixer un autre défenseur et faire une passe décisive au pivot ou à un autre joueur libre sur la ligne des trois points. Toujours avoir le regard du côté faible.

Le joueur qui a la capacité de marquer à partir de ces différentes situations, est un joueur difficile à marquer.

Fig. 8

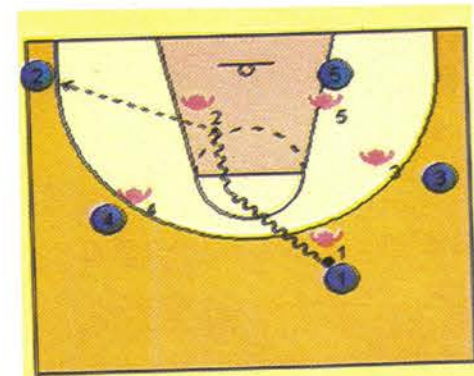


Fig. 9

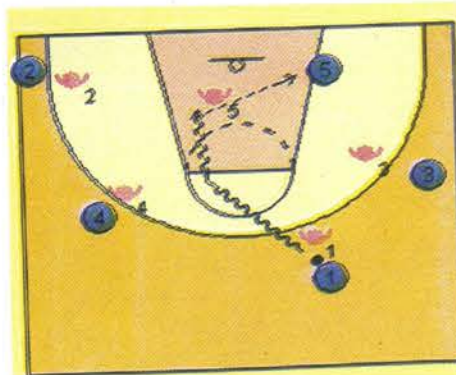


Fig. 10

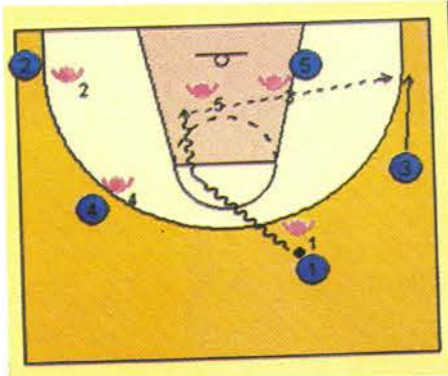
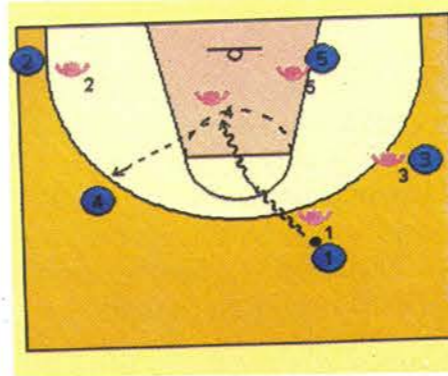


Fig. 11



VRAI OU FAUX

QUESTIONS

1. Pendant les deux dernières minutes de jeu du 4e quart temps, A2 commets une violation de 3-secondes. Alors l'équipe A demande et obtient un temps mort. Lorsque le jeu reprend, la remise en jeu qui s'en suit doit-il se faire dans le prolongement de la ligne médiane du côté opposée à la table de marque?

2. Vingt minutes avant la reprise du match, les deux entraîneurs s'accordent pour changer de paniers qu'ils vont attaquer au démarrage du premier quart temps, mais ils conservent leurs bancs qui leur ont été attribués conformément au règlement. Les officiels doivent permettre cet échange?

3. Au cours des deux dernières minutes de jeu du 4e quart temps, l'équipe A a eu le contrôle du ballon dans la zone arrière de l'équipe A pour les 5 secondes, quand B4 fait sortir le ballon hors du terrain. Dès lors, un temps mort est accordé à l'équipe A. A la remise en jeu qui s'en suit dans le prolongement de la ligne médiane, le ballon est passé à A2, qui est dans la zone arrière de l'équipe A. L'équipe A doit-elle maintenant avoir seulement que 3 secondes pour avancer le ballon dans la zone avant?

4. Sur un lancer franc accordé à A3, le ballon est en l'air pour le panier lorsqu'une double faute intervient entre A4 et B4. Le ballon rate donc le panier sur la tentative du lancer franc. Le jeu doit-il reprendre avec une remise en jeu dans le prolongement de la ligne de lancer franc pour l'équipe B?

5. A5 est désigné sur la feuille de marque comme le capitaine de l'équipe A. A10 intègre le jeu en tant que remplaçant de A5 et pour remplacer A5 comme capitaine. Tandis que A5 ne participe pas, l'entraî-

neur A reçoit une faute disqualificative. L'équipe A n'a pas de coach assistant. A10 doit-il assumer le rôle d'entraîneur de l'équipe A?

6. Vers la fin de la première période, A3 relâche un tir pour le panier. Après avoir relâché le tir mais avant que A3 n'ait posé les deux pieds au sol, B3 commet une faute sur A3, après quoi le signal sonne pour mettre fin au quart temps. Le tir au panier est réussi et un lancer franc est accordé à A3. Le Coach B demande un temps mort avant que le ballon ne soit donné à A3 pour le lancer franc. Le temps mort doit-il être accordé?



7. Au cours des deux dernières minutes de jeu du 4^e quart temps, A5 qui est dans la zone avant de l'équipe A, commet une violation de marcher. Un remplacement est alors accordé soit à l'équipe A ou à l'équipe B. Le jeu doit-il reprendre avec une remise en jeu de l'équipe B dans le prolongement de la ligne médiane du côté opposée à la table de marque?

8. Il est accordé une remise en jeu de possession en alternance à l'équipe A. Après que le ballon ait été remis à A2 pour une remise en jeu, le coach A est sanctionné pour une faute technique. Doit-on permettre à l'équipe B la prochaine remise en jeu de possession en alternance?

9. Il est accordé deux lancers francs à A4. Le dernier lancer franc est réussi. Après le dernier lancer franc mais avant que le ballon ne soit remis à l'équipe B pour la remise en jeu, l'équipe A demande un temps mort. Le temps doit-il être accordé?

10. Tandis que A3 est sur le point de tirer pour un panier mais avant que le ballon ne quitte les mains de A3, une double faute est commise par A4 et B4. le ballon devient mort immédiatement. Doit-on accorder les lancers francs à A3?

RÉPONSES

1. Non. Si toutefois un temps mort devait être accordé à l'équipe B, la remise en jeu qui s'en suit serait administrée dans le prolongement de la ligne médiane du côté opposée à la table de marque

2. Oui

3. Non. Le ballon a déjà été avancé dans la zone avant à cause de la remise en jeu dans le prolongement de la ligne médiane. L'équipe A doit avoir une nouvelle période de 8-secondes.

4. Oui. Ceci est une situation spéciale. Dans la détermination de la reprise du jeu, la pénalité de la double faute est annulée, laissant seulement la pénalité pour la violation du lancer franc qui doit être administrée.

•Si vous avez des questions concernant l'interprétation des règles de jeu, des Règlements Unifiés des Compétitions

•Si vous rencontrez des difficultés en tant qu'arbitres, Commissaires Techniques, Instructeurs, ou officiels de Table:

N'hésitez pas à nous écrire à l'adresse suivantes pour poser vos préoccupations "Vrai ou Faux":

FIBA AFRIQUE ABIDJAN

Imm. Alpha 2000, 7^{ème} Etage,
01 BP 4482 Abidjan 01

www.fiba-afrique.org

E-mail: office@fiba-afrique.org ou

Rédacteur en chef:

jcdekanga@yahoo.fr

5. Non. A5 doit devenir le nouvel entraîneur de l'équipe A parce que A5 est le joueur désigné comme capitaine sur la feuille officielle de match.

6. Non. La période est achevée et par conséquent un intervalle de jeu a commencé. Un temps mort ne peut être accordé au cours d'un intervalle de jeu.

7. Non. La remise en jeu doit se faire à partir de la ligne de touche ou la ligne de fond près du lieu où s'est produit la violation.

8. Non. Si une faute est commise pendant une remise en jeu de possession en alternance, l'équipe qui a droit à la remise en jeu bénéficie de la prochaine remise en jeu de possession en alternance.

9. Oui.

10. Non.



FIBA
AFRICA
We Are Basketball



Par
ELIZABETH Hunter

Elizabeth Hunter a rejoint l'Agence Mondiale d'Anti-Dopage (AMAD) en Avril 2005 en tant que Directeur de Communications. Le département communications est chargé de la production du magazine "Joue Vrai", des relations media, programme d'insertion sociale des athlètes, et les initiatives Internet de l'organisation. Elle a aussi été la Directrice de Communications et membre des services de la chambre de commerce des Etats Unis. De 1999 à 2001, elle a servi comme directrice marketing de la U.S Chamber's joint venture ChamberBiz.com, un portail web pour affaires.

QU'EST CE QUE CELA SIGNIFIE POUR LES ATHLETES ?

L'avantage d'être un athlète c'est de pouvoir faire face au challenge, donnant le meilleur de soi quelques soient les circonstances, et d'aimer le processus. La célébration de l'esprit humain, le corps, et la raison est ce qu'on appelle "l'esprit du sport", et cela se caractérise par la santé, le fair play, l'honnêteté, le respect pour soi et les autres, le courage, et la dévouement.

Le dopage au sport est carrément l'antithèse de l'esprit du sport. Le dopage détruit tout ce qui est bon et noble dans le sport. Il compromet la santé et le bien être des athlètes et fait baisser la confiance.

En plus de risquer des conséquences sérieuses sur la santé,

L'ANTI-DOPAGE : C'EST UNE CAMPAGNE MONDIALE



2E PARTIE

les athlètes qui sont testés positifs au contrôle de dopage ruine leur renommée et leur réputation, et peuvent perdre leur emploi

Les Athletes et le Code

En 1999 les gouvernements et sports du monde se sont réunis et ont convenu qu'il était plus que nécessaire d'établir des règles afin de lutter contre le dopage au sport. Cet ensemble de règles de l'Anti dopage mondial (Code) aide à rehausser le niveau de jeu des athlètes dans tous les sports et pays du monde entier.

Le principe de la stricte responsabilité

Les Athlètes doivent savoir que sous le Code, ils sont strictement responsables toutefois qu'une substance prohibée est découverte dans leur prélèvement d'urine.

Cela signifie qu'une violation s'est produite peu importe si l'athlète a intentionnellement ou non fait usage de substances prohibées ou qu'il ait été négligent ou encore en faute.

Il est très important cependant pour les athlètes de comprendre non seulement ce qui est interdit mais aussi ce qui pourrait potentiellement causer une violation involontaire du dopage. L'athlète est responsable.

La liste des Prohibées

La Liste, publiée par le WADA, est

le standard international que les athlètes devraient utiliser pour savoir ce qui est prohibé dans et hors des compétitions.

La Liste indique aussi si des substances particulières sont interdites dans certains sports. La Liste est mise à jour chaque année- publiée en Octobre et qui prend effet en Janvier.

La liste des substances prohibées de 2006 est disponible en ligne sur <http://www.Wada-ama.org>.



QUOI D'AUTRE L'ATHLÈTE DEVRAIT SAVOIR AU SUJET DES SUBSTANCES INTERDITES ?

Les Athlètes devraient toujours vérifier auprès de leur Fédération Internationale (F.I) pour savoir les substances et méthodes qui sont interdites dans leur discipline sportive parce que des catégories ou substances additionnelles peuvent être ajoutées à la liste pour ce sport particulièrement.

Aussi, les athlètes devraient toujours prévenir leur médecin qu'ils sont astreints au respect des règles spécifiques à leur sport. Ceux qui ne sont pas sûrs de la composition d'un produit doivent s'en abstenir jusqu'à ce qu'il s'assure qu'il n'est pas interdit. L'ignorance n'est jamais une excuse.

Il est recommandé de faire extrêmement attention concernant l'usage de supplément. Le WADA soutient qu'une bonne alimentation est d'une grande importance pour les athlètes.

L'usage de suppléments alimentaires par les athlètes est une préoccupation parce que dans plusieurs pays la fabrication et l'étiquetage des suppléments peuvent ne pas obéir aux règles de façon stricte, ce qui peut conduire à un supplément contenant une substance non déclarée et qui est interdite par les règlements de l'Anti dopage.

Un nombre significatif de tests positifs a été justifié par le mauvais usage des suppléments, et la prise d'un supplément alimentaire à l'étiquetage pauvre n'est pas une défense adéquate dans la compréhension du dopage.

QU'EN EST-IL DES CONDITIONS MÉDICALES ?

Les athlètes, comme tout autre, peuvent à certains moments expérimenter une condition médicale qui exige l'usage de médicaments particuliers. Les substances qu'un athlète peut être amené à prendre pour traiter une condition peuvent faire partie de la liste des Prohibées.

Cependant, en appliquant et en obtenant une Dispense pour Usage Thérapeutique (TUE) en avance de la FI ou l'Organisation Nationale d'Anti-Dopage (NADO), un athlète peut être autorisé à prendre les médicaments nécessaires.

Le TUE sera pris en considération si la substance est détectée dans l'urine de l'athlète, et cela protégera l'athlète contre les sanctions si le rapport médical est confirmé.

Les athlètes qui veulent solliciter une TUE doivent demander un formulaire d'information au sujet de la procédure d'obtention du TUE. Les athlètes de haut niveau International doivent demander à leur FI et les athlètes de niveau national doivent s'adresser à leur NADO.

Ressources d'Informations

Le WADA a un nombre de ressources disponible pour les athlètes et leur personnel afin de leur permettre de mieux comprendre leurs droits et responsabilités sous le Code.

Interrogations sur le Dopage: Un questionnaire interactif en ligne pour tester vos connaissances sur les règles du dopage.

Liste des Prohibées: mis à jour annuellement, la "Liste" identifie les substances et méthodes prohibées au sport

Guide de l'athlète: fourni une vue générale du Code, et comprend les droits et responsabilités relatif au processus du contrôle de dopage.

Prospectus TUE: information sur le processus de Dispense pour Usage Thérapeutique (TUE).

Video & Prospectus sur le contrôle de dopage: une description point par point du processus de contrôle de dopage.

Visitez le site web du WADA: www.wada-ama.org pour ces éléments et bien plus.

QUE SIGNIFIE "JOUER VRAI" ?

L'Agence Mondiale Anti-Dopage (AMA) travail dans la vision d'un monde qui valorise et encourage le sport libre.

Le slogan 'jouer vrai' de l'AMA, accompagné de son logo-le vert avec un signe qui logé dans un carré noir- exprime l'esprit universel du sport pratiqué naturellement selon les règles et sans des remontants artificiels. Le signe égal représente l'équité et l'impartialité, tandis que le carré représente les règles que tous les joueurs s'accordent à respecter. Les couleurs du Wada ont aussi une signification: le noir c'est l'impartialité de l'arbitre tandis que le vert évoque l'image de la santé, la nature, et le cadre naturel de jeu.

L'AMA cherche à protéger les droits fondamentaux des athlètes à participer au sport propre et ainsi promouvoir la santé, l'équité, et l'égalité pour les athlètes à travers le monde.



Par Dr Félicien Yacé

LE BON VOYAGE

Dr Félicien Yacé est Ivoirien. Il est Médecin Rééducateur et Médecin du Sport au Service Autonome de la Médecine du Sport de Côte d'Ivoire.

Habituellement, dans les activités sportives d'une équipe, le voyage constitue une épreuve pas toujours simple.

A quelques mois des Jeux Olympiques de " Beijing 2008 ", il faut s'attendre à un certain nombre de difficultés pour plusieurs délégations venant des autres continents.

En général pour rendre les déplacements le moins pénible possible et particulièrement celui de Pékin, il convient de respecter un certains nombres de recommandations.

L'important est de bien appréhender les problèmes et d'envisager, autant que faire se peut, les solutions pour mettre les joueurs dans de bonnes dispositions physiques au moment des compétitions.

Les Médecins responsables de l'assistance médicale et leurs collaborateurs devront être désignés longtemps à l'avance afin de leur permettre de se familiariser avec les joueurs et d'effectuer les préparatifs d'usages.

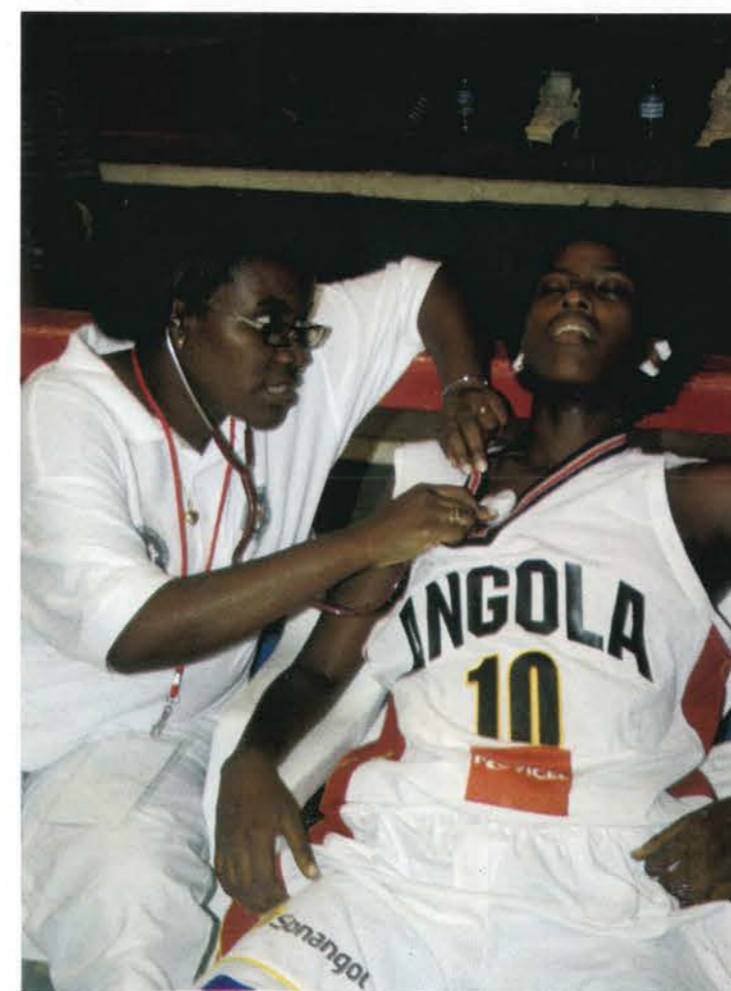
Il est judicieux de se renseigner sur une éventuelle autorisation d'exercer à l'étranger durant la compétition pour l'équipe médicale. En général, certains pays organisateurs font remplir un formulaire aux médecins d'équipes.

Avant le voyage, le responsable médical devra diffuser à l'ensemble de la délégation certaines informations importantes à savoir sur le pays et la ville où auront lieu les rencontres : le climat, le décalage horaire, l'altitude seront abordés. Ainsi des dispositions pourront être prises (vêtements, acclimations etc.).

Les délégations sportives devraient avoir reçu des organisateurs les informations relatives aux infrastructures médicales mises en place pour les compétitions. Il est aussi utile de connaître la tension du courant électrique du pays visité (110 ou 220 volts), cela permettrait d'éviter les détériorations possibles des appareils de physiothérapie emportées dans les " cantines médicales ".

L'équipe médicale devrait être capable de faire face aux problèmes médicaux généraux rencontrés par la délégation lors de leur voyage. Pour se faire le médecin va évaluer l'état de santé et les troubles médicaux éventuels des membres de la délégation afin de déceler les problèmes qui pourraient se poser.

L'idéal serait d'établir un dossier concernant les principaux antécédents médicaux et les derniers examens effectués par chaque membre de la délégation quelques mois avant le départ.



Il est vivement recommandé aux joueurs de se soumettre à un contrôle dentaire dans les six mois qui précèdent le voyage

Bien entendu, il faut s'informer sur les vaccinations exigées et les moyens de prévention nécessaires pour les maladies existant de façon récurrente dans le pays hôte. S'assurer ensuite que les membres de l'équipe ont été vaccinés dans un délai suffisamment long pour s'en remettre avant le voyage (certains effets secondaires des vaccins sont non négligeables).

Il est impératif que le responsable médical ait une expérience concernant les problèmes liés à la lutte contre le dopage (respect des substances interdites, procédure de contrôle lors des matches etc.).

Les problèmes d'hygiène alimentaires seront aussi abordés. Dans certains cas, il faudrait envisager la consommation exclusive d'eau minérale s'il existe un doute sur la qualité de l'eau courante.

Il faut se souvenir que le mal de voyage (nausées, vomissements, malaises, céphalées) est toujours possible. Il faut donc prévoir les médicaments pour cela.

Enfin, ne pas oublier surtout la liste des médicaments et du matériel médical emportés afin d'éviter certains problèmes avec la douane à l'arrivée sur le lieu de compétition et au retour dans son pays.

Au cours des longs voyages en avion, (comme ce sera le cas pour beaucoup de délégations aux Jeux Olympiques de " Beijing 2008 "), un certain nombre de conseils seront utiles aux sportifs :

Prendre des repas à forte teneur en glucides et à faible teneur en lipides et surtout boire beaucoup.

✓ Préférer, dans l'avion, les boissons fraîches (eau minérale en bouteilles, jus de fruits, boissons gazeuses claires) ; à l'inverse, les boissons contenant de la caféine (café, thé et boissons gazeuses caféïnées) sont à éviter car elles favorisent la déshydratation, de même que les boissons alcoolisées.

✓ Régler les montres à l'heure du pays d'accueil dès le décollage afin d'atténuer les effets du décalage horaire sur l'organisme.

✓ S'étirer également, mouvoir ses membres, se déplacer dans l'avion le plus souvent possible afin de

limiter les courbatures et réduire la sensation d'être enfermé.

✓ Essayer de se reposer ou de dormir pendant le vol.

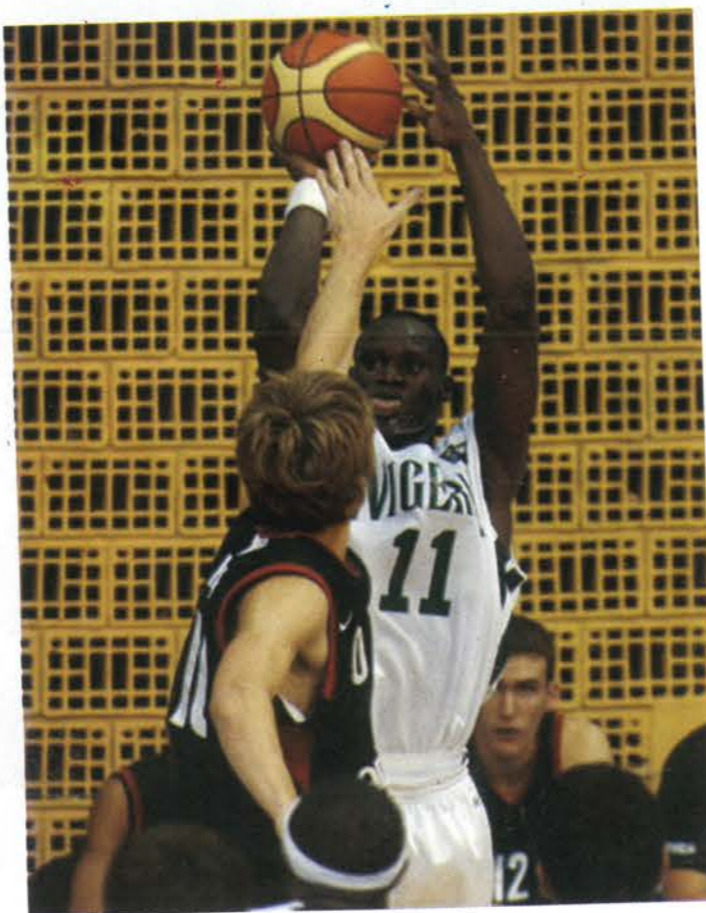
Au moment où on parle de " village planétaire ", les distances, grâce aux moyens de communication actuels, ne sont plus un frein dans les échanges sportifs, encore moins un critère de choix des lieux de compétitions.

Les sportifs sont alors emmenés à se déplacer de plus en plus loin et de plus en plus souvent.

" Beijing 2008 " en est l'exemple concret pour les délégations africaines.

Ces quelques conseils et recommandations devraient donc être pris en compte par tous (Gouvernements, Dirigeants, Encadreurs, Sportifs) pour être sûr de pouvoir effectuer, quand cela est nécessaire, un long mais agréable voyage, sans conséquences désastreuses sur les résultats de l'équipe.

BON VOYAGE !



RFI, toute la diversité du monde

www.rfi.fr
radiofranceinternationale

rfi



THE OFFICIAL BALL EVERYWHERE !



FIBA
AFRICA

We Are Basketball