

AFRO TECHNIQUE MAGAZINE N° 61

AVRIL - MAI - JUIN 2020

FIBA

We Are Basketball

MATHURIN NGUESSAN
LES CONTACTS

NOUREDDINE TABOUBI
GESTION DES RÉUNIONS

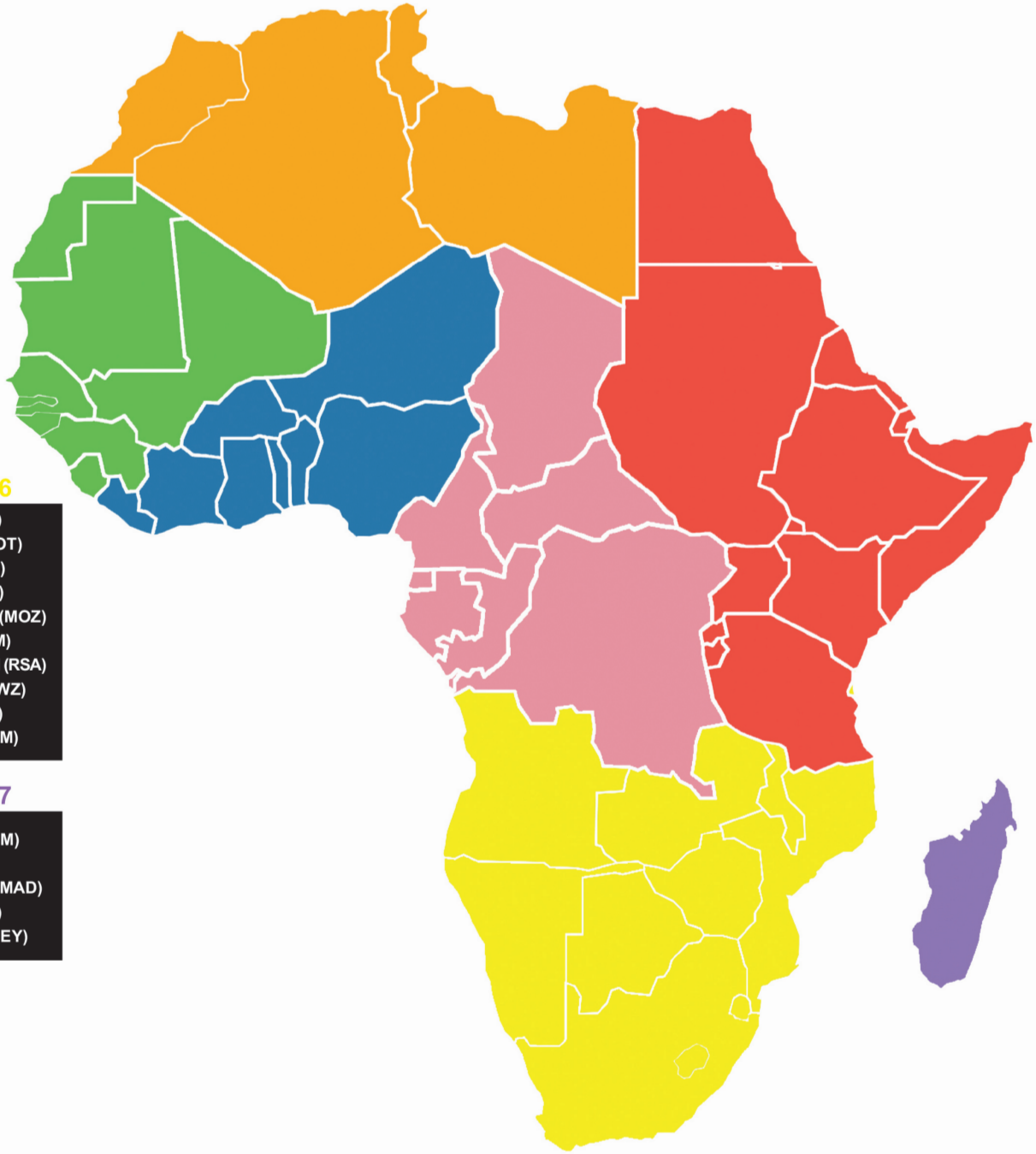
DR ROLAND KOUAME
ZOOM SUR LE POINT DE COTE DANS LA PRATIQUE SPORTIVE

"NOUS ALLONS FAIRE DE LA BASKETBALL AFRICA LEAGUE UNE RÉALITÉ"

ANIBAL MANAVE

FIBA

We Are Basketball



ZONE 1

-Algérie (ALG)
-Libye (LBA)
-Marco (MAR)
Tunisie (TUN)

ZONE 2

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

ZONE 3

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

ZONE 4

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

ZONE 5

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

ZONE 6

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

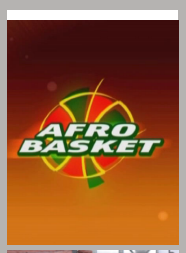
ZONE 7

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











DIRECTEUR DE PUBLICATION
Alphonse Bilé
PRESIDENT DU CONSEIL MEDIA
Abdellatif Hatim
RESPONSABLE COMMUNICATION
Lamine Badiane
REDACTEUR EN CHEF
Ali Boukari
E-mail : ali.boukari@fiba.basketball
REDACTEURS
Dr. Roland Kouame, Noureddine Taboubi, Youssef Hachicha,Rodrigue Olivier Kassa , Mathurin N'Guessan
TRADUCTION
Hermann Sahiri, Ali Boukari
INFOGRAPHIE
François Okrou
CRÉDITS PHOTOS
Vianney Thibaut - Pap Amar Ndiaye - Mauro Mvombe - François Okrou
COMITE DE LECTEURS
Habib Cherif, Mathurin N'Guessan
TIRAGE
1000 copies
PERIODICITE: TRIMESTRIEL
FIBA et FIBA Afrique ne sont nullement responsables pour les opinions exprimées dans les articles. Les Fédérations Nationales et leurs affiliés peuvent reproduire une partie ou le magazine entier pour leur usage interne, mais ne doivent vendre aucune partie ou le magazine entier à un publicateur extérieur sans l'autorisation écrite de la FIBA Afrique. Toute information publiée dans ce magazine est produite à titre de nouvelles uniquement et ne saurait être utilisée pour violer toute disposition légale nationale ou internationale.

IMPRESSION
Le Caire (Egypte)
Copyright 2016 FIBA - Bureau Régional Afrique

"LA COMMUNICATION EST UN AXE TRÈS IMPORTANT DANS LE DÉVELOPPEMENT DU BASKET-BALL"



FIBA Afrique a lancé un cours de photographie en ligne qui réunit des hommes et des femmes qui sont derrière des appareils photo sur tout le continent. C'est une occasion de partager avec eux d'autres conseils sur la façon de prendre de belles photos pour mieux magnifier la balle au panier.
Aujourd'hui, c'est le tour des photographes francophones. Le prochain webinaire sera consacré aux photographes anglophones. Comme vous le savez, la communication est un axe très important dans le développement du basket-ball.
C'est pourquoi nous avons pensé qu'il serait utile de donner aux photographes africains les éléments didactiques nécessaires afin de mieux couvrir les événements de basket-ball.
Nous avons de très belles photos lors du FIBA AfroBasket et d'autres compétitions organisées par la FIBA ou FIBA Afrique.

Il est nécessaire que nous ayons les mêmes normes pour les championnats de nos fédérations nationales membres.
Nous traversons une période assez complexe mais nous continuons de travailler grâce aux nouveaux outils de communication. Pendant cette période de pandémie, nous avons lancé une série de webinaires pour les entraîneurs, les arbitres et les commissaires techniques.

Alphonse Bile,
Directeur Régional FIBA Afrique

SOMMAIRE

BON A SAVOIR ..... 4 - 5
"NOUS ALLONS FAIRE DE LA BASKETBALL AFRICA LEAGUE UNE RÉALITÉ"
Par Fiba.Basketball

ARBITRAGE
LES CONTACTS ..... 6 - 9
Par Mathurin N'Guessan

BULLETIN DES ENTRAINEURS 10- 13
ALIGNEMENT EN 1-3-1 CONTRE LA DÉFENSE DE ZONE
Par Rodrigue Olivier Kassa

BULLETIN MEDICAL ..... 16 - 17
ZOOM SUR LE POINT DE COTE DANS LA PRATIQUE SPORTIVE
Par Dr Roland Kouamé

GESTION ADMINISTRATIVE ..... 18 - 19
GESTION DES RÉUNIONS
Par Noureddine Taboubi

TRIBUNE LIBRE ..... 22 - 23
CODE D'ÉTHIQUE D'UN JOURNALISTE SPÉCIALISTE DE BASKET-BALL
Par Youssef Hachicha

QUESTIONS- REPONSES ..... 25 - 26
VRAI OU FAUX

'NOUS ALLONS METTRE TOUT EN ŒUVRE POUR FAIRE DE LA BASKETBALL AFRICA LEAGUE UNE RÉALITÉ''



Le président de FIBA Afrique, Anibal Manave, qui est également président du conseil d'administration de la BAL, a déclaré à FIBA.basketball qu'il était encore possible d'organiser la ligue cette année.

FIBA.basketball : Il est évident que le report du début de la saison inaugurale de la BAL constitue un revers pour cette ambitieuse initiative africaine. La BAL peut-elle devenir une réalité cette année ?

Anibal Manave (AM) : En tant qu'organisation, nous sommes actuellement confrontés à une situation très compliquée. Personne ne peut prédire l'avenir, et nous dépendons des directives de l'Organisation mondiale de la santé (OMS) et des autorités sanitaires. Mais il faut noter que certains pays [africains] commencent à assouplir leurs mesures de confinement, ce qui est un bon signe pour faire de la BAL une réalité cette année.

FIBA.basketball : Qu'est-ce qui vous rend si confiant dans l'organisation de la BAL cette année, même avec la situation actuelle de la COVID-19 qui affecte les douze pays d'où proviennent les équipes de la saison régulière de la BAL cette année ?

AM : Ce que nous devons faire, c'est reprendre le projet BAL dans les prochains mois, peut-être en septembre. Certains disent que la pandémie de la COVID-19 pourrait atteindre son pic en Afrique en septembre, mais il n'y a aucune preuve de cela, et la bonne nouvelle est que la plupart des pays continuent à lutter contre cette pandémie. Nous espérons que la première édition de la BAL aura lieu en 2020. Il est important de donner un signe de confiance à tous les acteurs concernés. Cela inclut les clubs, les fédérations locales, les sponsors et le public. Et la meilleure façon de leur donner confiance est de lancer la compétition

FIBA.basketball : Si la BAL doit avoir lieu cette année, il pourrait y avoir une surcharge de compétitions en Afrique étant donné que la deuxième fenêtre de qualification pour le FIBA AfroBasket 2021 doit avoir lieu en novembre.

AM : Nous suivons les décisions de certains pays africains pour voir quel type de format de BAL nous allons mettre en place. Nous avons trois scénarios : Un : Nous conservons le format original de la BAL (saison régulière dans six pays et phase finale au Rwanda) ; Deux : La BAL sera jouée dans deux pays, la conférence du Nil se déroulant dans un pays et la conférence du Sahara dans un autre. Les quatre meilleures équipes de chaque groupe accèdent à la phase finale au Rwanda ; Trois : Cette année, la BAL est jouée dans un pays pendant deux semaines, y compris la phase finale. Nous nous efforçons de trouver la meilleure façon de sortir de cette situation.

FIBA.basketball : Quelle a été la réaction des clubs face au climat actuel ?
AM : Il est important de mentionner que les 12 équipes de la BAL ont fait des investissements importants, ce qui montre que ces équipes ont compris et se sont engagées dans le projet BAL. A titre d'exemple, le Ferroviario de Maputo a recruté quatre joueurs étrangers de haut niveau pour une seule saison. Cela ne s'était jamais produit auparavant dans la longue histoire de ce club. Ils ont montré un intérêt énorme à participer à la première édition de la BAL, et c'est l'une des raisons pour lesquelles nous devons donner aux équipes une chance d'entrer dans l'histoire en tant que premiers joueurs de la BAL. Nous allons essayer de faire tout ce qui est en notre pouvoir pour que la Basketball Africa League devienne une réalité cette année. Nous ne voulons pas l'annuler.
Ces équipes doivent continuer à croire au projet de la BAL. Ce n'est pas une situation facile pour nous et les sponsors car il y avait une certaine attente autour de la BAL, mais c'était une situation imprévue. Nous espérons continuer à travailler avec nos sponsors.

FIBA.basketball : Que faire si aucune solution n'est trouvée pour l'organisation de la saison régulière de la BAL dans les prochains mois ?
AM : Si nous n'organisons pas la BAL cette année, cela pourrait causer un réel préjudice aux finances des clubs. Personne ne veut que cela se produise. Les douze équipes et leurs pays respectifs continuent de réaffirmer leur intérêt pour la BAL cette année. Nous voulons évidemment que cela se fasse, mais nous voulons préserver le bien-être de tout le monde. Si la BAL devient impossible cette année, nous devrons certainement prendre une décision pour l'année prochaine.

FIBA.basketball : Il ne fait aucun doute que la Basketball Africa League est une belle initiative pour dynamiser le basket-ball sur le continent. Quelle est votre vision à long terme pour la discipline en Afrique ?
AM : La BAL est un bon moyen pour développer le basket-ball en Afrique, et elle pourrait propulser les équipes nationales africaines au niveau des compétitions mondiales (Coupe du monde et Jeux olympiques). La BAL est un excellent moyen de faire connaître nos joueurs à un public mondial. Nous sommes conscients que l'ancien format des compétitions des clubs africains était obsolète. Nous avons reçu des appels pour que FIBA Afrique revoit le format de cette compétition, ce qui a facilité notre décision d'adopter et d'aller de l'avant avec la BAL. Nous avions besoin d'une compétition qui pourrait se dérouler pendant trois ou quatre mois [contrairement à l'ancienne compétition d'une semaine]. Nous pensions à ce projet depuis longtemps.

FIBA.basketball : Pouvez-vous citer une des principales raisons qui ont entravé la bonne pratique du basket-ball en Afrique ces dernières années ?
AM : Le plus grand problème du basket-ball africain a été le manque de compétition. À l'exception de quelques uns, la plupart des pays africains ont un déficit de compétition en basket-ball, non seulement au niveau national mais aussi au niveau international. Comment peut-on avoir une équipe nationale compétitive si ses joueurs manquent de compétition au niveau national ? Il faut espérer que les choses seront différentes à l'avenir. La BAL est un projet intégré. Lorsque vous développez des clubs, vos équipes nationales deviennent meilleures. L'un de nos objectifs est de voir, dans huit ans, les équipes nationales africaines compétir pour une médaille à la Coupe du monde et aux Jeux olympiques.
FIBA.basketball : Mais l'absence de compétition affecte le jeu à tous les niveaux.
AM : Absolument. Prenez le cas des arbitres par exemple. La plupart des arbitres africains n'officient pas plus de deux matches lors de compétitions mondiales et, à mon avis, cela est dû au manque de compétition régulière dans leurs pays respectifs. La BAL dessine un nouveau paysage pour aider le basket-ball en Afrique. Notre objectif est de développer les clubs non seulement au niveau national mais aussi au niveau international.

FIBA.basketball : Pouvez-vous nous donner un aperçu du partenariat de la FIBA avec la NBA dans le cadre du processus de la BAL ?
AM : La NBA est le partenaire idéal pour ce projet. Ils ont adopté nos idées et ensemble nous allons faire tout ce qui est en notre pouvoir pour que la BAL se réalise cette année.

FIBA.basketball : Les matchs de la BAL se dérouleront-ils selon les règles de la NBA ou de la FIBA Basketball ?
AM : Notre partenariat avec la NBA est opérationnel. Les matchs de la BAL seront joués selon les règles de la FIBA. Notre partenariat avec la NBA implique également l'arbitrage, ce qui signifie que certains de nos arbitres seront formés par des arbitres de la G-League. Les matchs seront arbitrés par des arbitres de la G-League et des arbitres africains. Les dirigeants des clubs et des fédérations auront la possibilité de se former auprès des administrateurs de la G-League afin de développer leurs compétences en matière de gestion.

FIBA.basketball : De plus en plus de fans continuent à exprimer leur enthousiasme pour la BAL, et un aspect qui a été très remarqué ces dernières années est la forte audience des grands événements de basket-ball de FIBA Afrique.
AM : Pour la première saison de la BAL, nous visons une moyenne de 5 000 spectateurs par match. Ce chiffre pourrait atteindre 8 000 avec le temps. Ce chiffre inclurait les fans en déplacement. Pour ceux qui ne peuvent pas voyager, nous espérons créer des plateformes de diffusion. Mais nous devons nous assurer que les fans, les joueurs, les officiels et tout le monde sont en sécurité. Cette première année est une année expérimentale pour la BAL, elle nous permettra d'apprendre et d'améliorer la compétition dans les années à venir. Nous allons investir dans la qualité pour attirer les fans du monde entier à regarder nos matchs. La BAL, c'est bien plus que du basket-ball.

LES CONTACTS



MATHURIN NGUESSAN

Les contacts au basketball sont sanctionnés selon un certain nombre de principes.

A- Principes Généraux

1- Le principe du Cylindre

Le principe du cylindre est défini comme l'espace d'un cylindre imaginaire occupé par un joueur sur le terrain. Cela comprend l'espace au-dessus du joueur et se limite à :
L'avant par la paume de la main,
L'arrière par les fesses, et
Les côtés par les bords extérieurs des bras et des jambes.
Les mains et les bras peuvent être étendus en face du torse, au même niveau que la position des pieds, les bras pliés aux coudes pour que les avant-bras et les mains soient levés. La distance entre ses pieds variera en fonction de sa taille.



2- Principe de verticalité

Pendant le jeu, chaque joueur a le droit d'occuper n'importe quelle position (cylindre) sur l'aire de jeu qui n'est pas déjà occupée par un adversaire.

Ce principe protège l'espace au sol qu'il occupe et l'espace au-dessus de lui lorsqu'il saute verticalement dans cet espace.

Dès que le joueur quitte sa position verticale (cylindre) et qu'un contact corporel se produit avec un adversaire qui avait déjà établi sa propre position verticale (cylindre), le joueur qui a quitté sa position verticale (cylindre) est responsable du contact.
Dès que le joueur quitte sa position verticale (cylindre) et qu'un contact corporel se produit avec un adversaire qui avait déjà établi sa propre position verticale (cylindre), le joueur qui a quitté sa position verticale (cylindre) est responsable du contact.

Le joueur défensif ne doit pas être pénalisé pour avoir quitté le sol verticalement (dans son cylindre) ou avoir les mains et les bras étendus au-dessus de lui dans son propre cylindre.

Le joueur offensif, qu'il soit au sol ou en vol, ne doit pas causer de contact avec le joueur défensif dans une position de garde légale en:

- Utilisant ses bras pour se créer plus d'espace (en poussant).
- Écartant ses jambes ou ses bras pour provoquer un contact pendant ou immédiatement après un tir afin de le contrer.



3- Principe du temps et de la distance

Garder un joueur qui contrôle le ballon

Lors de la garde d'un joueur qui contrôle (tenant ou dribble) le ballon, les éléments de temps et de distance ne s'appliquent pas.

Le joueur avec le ballon doit s'attendre à être gardé et doit être prêt à arrêter ou à changer de direction chaque fois qu'un adversaire prend une position initiale de garde légale devant lui, même si cela se fait en une fraction de seconde.

Le joueur gardien (défensif) doit établir une position de garde légale initiale sans provoquer de contact avant de prendre sa position.

Une fois que le joueur défensif a établi une position de garde légale initiale, il peut se déplacer pour garder son adversaire, mais il ne peut pas étendre ses bras, ses épaules, ses hanches ou ses jambes pour empêcher le dribbleur de passer à côté de lui.

Garder un joueur qui contrôle le ballon

Un joueur qui ne contrôle pas le ballon a le droit de se déplacer librement sur le terrain de jeu et d'occuper toute position qui n'est pas déjà occupée par un autre joueur.

Lors de la garde d'un joueur qui ne contrôle pas le ballon, les éléments de temps et de distance s'appliquent. Un joueur défensif ne peut pas prendre une position si proche et / ou si rapidement sur le chemin d'un adversaire en mouvement que celui-ci n'a pas suffisamment de temps ou de distance pour s'arrêter ou changer de direction.

La distance est directement proportionnelle à la vitesse de l'adversaire, mais jamais inférieure à 1 pas normal.

Si un joueur défensif ne respecte pas les éléments du temps et de la distance en prenant sa position initiale de gardien légale et en provoque un contact avec un adversaire, il est responsable du contact.

Une fois qu'un joueur défensif a établi une position de garde légale initiale, il peut se déplacer pour garder son adversaire. Il ne peut l'empêcher de passer en étendant ses bras, ses épaules, ses hanches ou ses jambes sur son passage. Il peut tourner dans son cylindre pour éviter les blessures.

Contacts Spécifiques

1- Un joueur qui est dans les airs

Un joueur qui a sauté en l'air d'un endroit sur le terrain de jeu a le droit d'atterrir à nouveau au même endroit.

Il a le droit d'atterrir sur un autre endroit du terrain de jeu à condition que le lieu d'atterrissage et la trajectoire directe entre le lieu de décollage et l'atterrissage ne soient pas déjà occupés par un ou des adversaires au moment du décollage.

Si un joueur a décollé et atterri mais que son élan l'amène à provoquer un contact avec un adversaire qui a pris une position de garde légale au-delà du lieu d'atterrissage, le sauteur est responsable du contact.

Un adversaire ne peut pas se déplacer sur la trajectoire d'un joueur après que ce joueur ait sauté en l'air.

Se déplacer sous un joueur en l'air et provoquer un contact est généralement une faute antisportive et dans certaines circonstances peut être une faute disqualifiante.





2- L'écran : Légal et illégal

L'écran est une tentative de retarder ou d'empêcher un adversaire sans que le ballon atteigne la position souhaitée sur le terrain de jeu.

L'écran légal est lorsque le joueur qui filtre un adversaire:

- Était immobile (à l'intérieur de son cylindre) au moment du contact.
- Avait les deux pieds sur le sol lors du contact.

L'écran illégal se produit lorsque le joueur qui filtre un adversaire:

- Se déplaçait au moment du contact.
- N'a pas donné suffisamment de distance pour placer un écran en dehors du champ de vision d'un adversaire immobile lors du contact.
- N'a pas respecté les éléments de temps et de distance d'un adversaire en mouvement lors du contact.

Si l'écran est placé dans le champ de vision d'un adversaire stationnaire (avant ou latéral), le cribleur peut établir l'écran aussi près de lui qu'il le souhaite, à condition qu'il n'y ait pas de contact.
Si l'écran est placé en dehors du champ de vision d'un adversaire stationnaire, le joueur qui est filtré doit permettre à l'adversaire de faire 1 pas normal vers l'écran sans établir de contact.

Si l'adversaire est en mouvement, les éléments de temps et de distance s'appliquent. L'écran doit laisser suffisamment d'espace pour que le joueur qui est projeté puisse éviter l'écran en s'arrêtant ou en changeant de direction.
La distance requise n'est jamais inférieure à 1 et jamais supérieure à 2 pas normaux.
Un joueur qui est légalement filtré est responsable de tout contact avec le joueur qui a paramétré l'écran.

3- No-charge semi-circle areas

Les zones en demi-cercle sans frais sont tracées sur le terrain de jeu afin de désigner une zone spécifique pour l'interprétation des situations de charge / blocage sous le panier.

Lors de tout jeu de pénétration dans la zone du demi-cercle sans frais, tout contact provoqué par un joueur offensif aéroporté avec un joueur défensif à l'intérieur du demi-cercle sans charge ne doit pas être qualifié de faute offensive, sauf si le joueur offensif utilise illégalement ses mains, ses bras, ses jambes ou son corps. Cette règle s'applique lorsque:

- Le joueur offensif contrôle le ballon en vol et
- Il tente un tir au panier ou passe le ballon, et
- Le joueur défensif a un pied ou les deux pieds en contact avec la zone semi-circulaire sans frais.

Provoquer un contact avec l'adversaire avec la, les main(s) et/ou le, les bras

Toucher un adversaire avec la ou les mains n'est pas en soi une faute.

Les officiels doivent décider si le joueur qui a causé le contact a obtenu un avantage. Si le contact causé par un joueur restreint de quelque manière que ce soit la liberté de mouvement d'un adversaire, ce contact est une faute.

L'utilisation illégale des mains ou des bras étendus se produit lorsque le joueur défensif est en position de garde et que ses mains ou bras sont placés sur et restent en contact avec un adversaire avec ou sans le ballon, pour entraver sa progression.

Toucher ou «piquer» à plusieurs reprises un adversaire avec ou sans le ballon est une faute, car cela peut conduire à un match difficile.

Il y a faute commise par un joueur offensif avec le ballon, qui :

- «Accroche» ou enroule un bras ou un coude autour d'un joueur défensif afin d'obtenir un avantage.
- «Pousse» pour empêcher le joueur défensif de jouer ou de tenter de jouer le ballon, ou pour créer plus d'espace pour lui-même.
- Utilise un avant-bras ou une main allongée, tout en dribblant, pour empêcher un adversaire de prendre le contrôle du ballon.

C'est une faute d'un joueur offensif sans le ballon de «repousser» pour:

1. Se libérer pour attraper le ballon.
2. Empêchez le joueur défensif de jouer ou de tenter de jouer le ballon.
3. Créez plus d'espace pour lui.



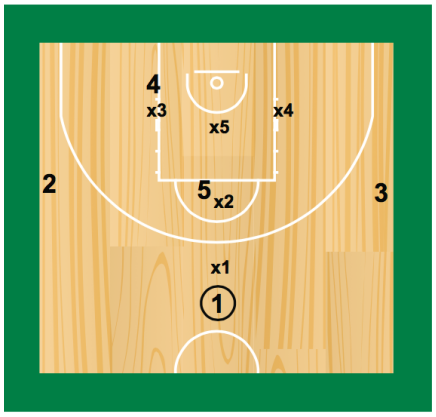
ALIGNEMENT EN 1-3-1 CONTRE LA DÉFENSE DE ZONE


Rodrigue Olivier Kassa

De nombreuses équipes ont recours, lorsqu'elles se trouvent face à une défense de zone, à des tirs depuis l'extérieur et c'est en grande partie la raison pour laquelle la FIBA recommande que les enfants ne jouent pas en défense de zone avant l'âge de 14 ans.
Toutefois, une attaque bien structurée contre une zone doit créer :

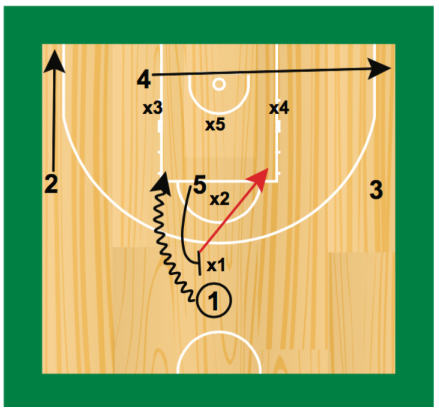
- des occasions de pénétration en dribble ;
- des occasions de tir à l'intérieur de la raquette et un jeu au poste haut et au poste bas ;
- des occasions de tir depuis le périmètre.

Un alignement offensif en 1-3-1 permettant de réaliser cette stratégie est présenté ci-dessous.



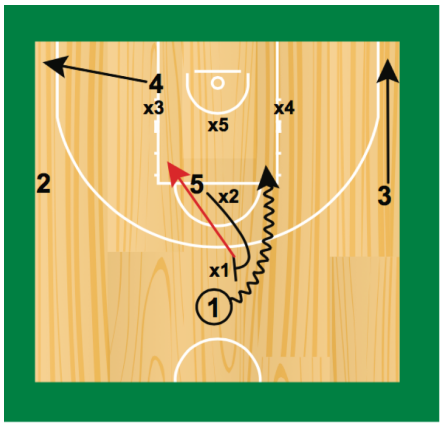
ALIGNEMENT INITIAL

L'alignement 1-3-1 est couramment observé. Contre une zone, il est particulièrement important pour un joueur d'être dans une position en ligne de fond - derrière les défenseurs de zone.
Si les défenseurs sont en « ball watch », ceci donnera à 4 l'occasion de couper.

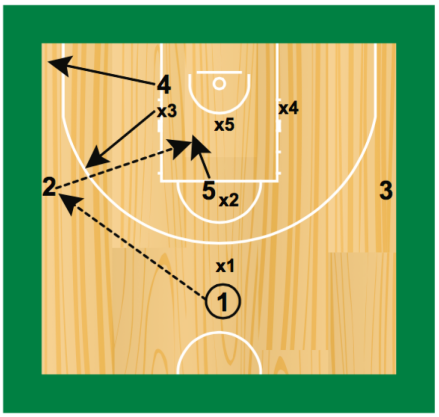


ÉCRAN PORTEUR

Le poste haut peut poser un écran sur 1.
Au moment où 1 dribble, 4 se déplace vers le corner opposé et l'ailier du côté fort peut également monter au corner.
Le poste haut avance dans la raquette mais laisse à 1 de l'espace pour pénétrer.

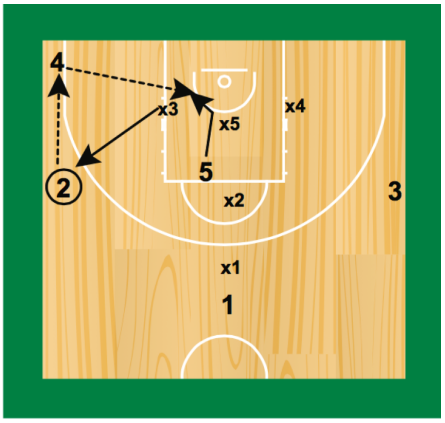


Le côté sur lequel 1 dribble a deux joueurs et le côté opposé (côté « faible ») a 2 joueurs de périmètre et le poste haut.
Ceci donne aux deux joueurs de périmètre des occasions de 2 contre 1 contre l'un des défenseurs de la « front line » (p. ex., 2 et 4 contre x3).

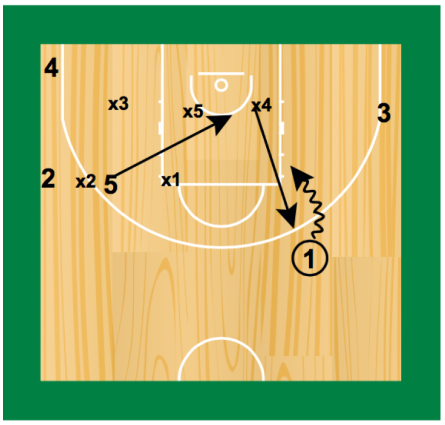


PASSE À L'AILE

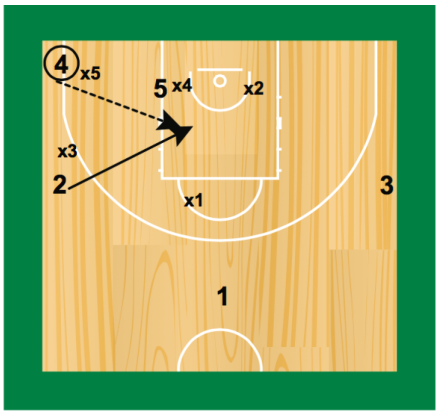
De nombreuses défenses de zone défendront une passe à l'aile en faisant tourner un joueur de la front line. En faisant bouger 4 vers le corner, ceci peut alors créer une situation de 2 contre 1.
5 peut également fixer le défenseur du poste haut ou couper vers la raquette pour recevoir une passe. Si x3 a bougé vers le périmètre, 5 peut fixer x5 plutôt que de simplement couper dans l'espace.



Si la balle est transmise au corner, ceci donne une occasion de passer la balle à 5 au moment où il monte au panier, en fixant x3 (au moment où il retourne vers la raquette) ou x4.

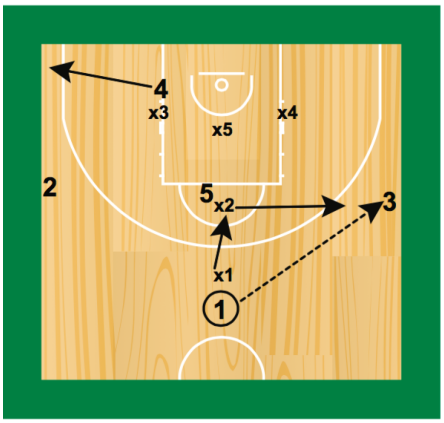


Passer la balle au corner donne également à 4 l'occasion de pénétrer, auquel cas 5 doit retarder sa coupe.



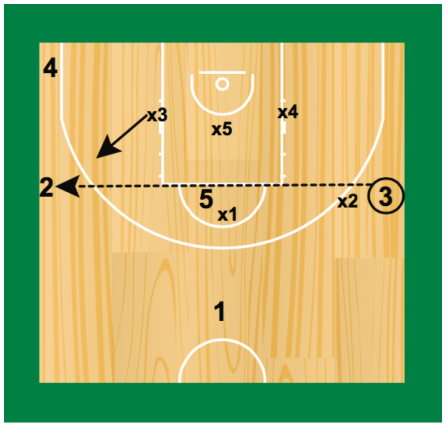
Lorsque la balle est dans le corner, 2 peut également couper au panier pour recevoir une passe. Cette tactique est particulièrement efficace si :

- la zone conteste la passe retour vers l'aile (x3) ;
- le joueur de poste se positionne au poste bas.



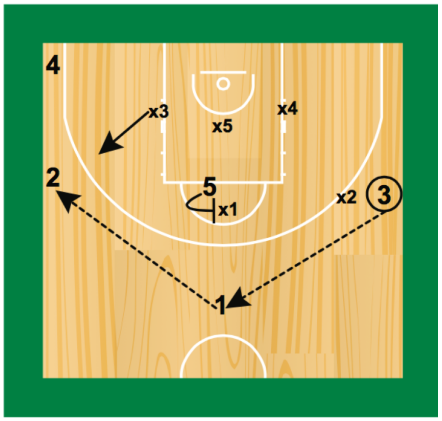
Dans d'autres zones, l'arrière (x2) se déplace pour défendre la passe vers l'aile. Toutefois, la même situation de 2 contre 1 peut toujours être créée :

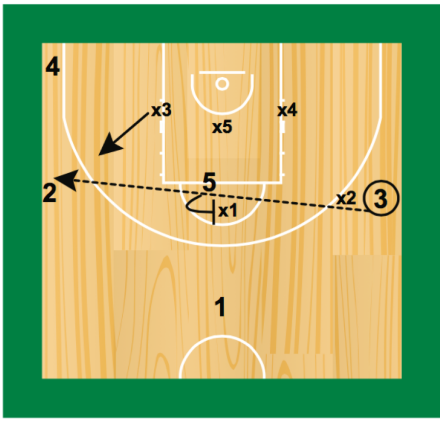
- en passant à l'aile
- si le joueur en ligne de fond se déplace vers le corner opposé ;
- par une passe de la balle vers l'aile opposée.



2 et 4 sont dans une situation de 2 contre 1 contre x3.

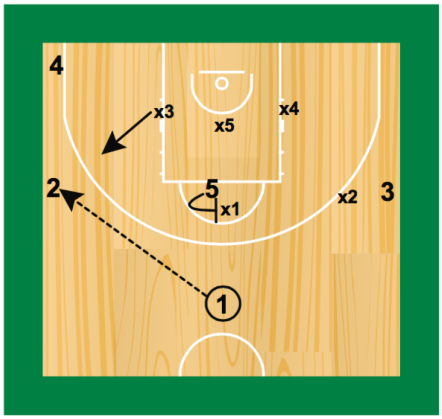




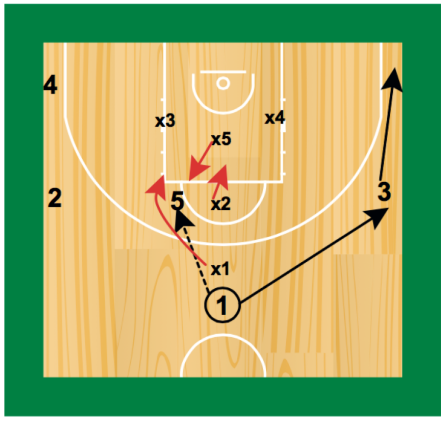


Les jeunes joueurs pourront ne pas avoir la force suffisante pour faire une « passe transversale au-dessus de la tête » efficace. La Balle peut plutôt être renvoyée en passant à 1 qui passe à l'aile. 5 peut faire écran au défenseur au niveau de la ligne de lancers francs pour forcer x3 à tourner vers l'aile.

5 pourra également faire écran à x1 pour faire une passe transversale au-dessus de la tête (si les joueurs ont la force suffisante pour lancer la balle).

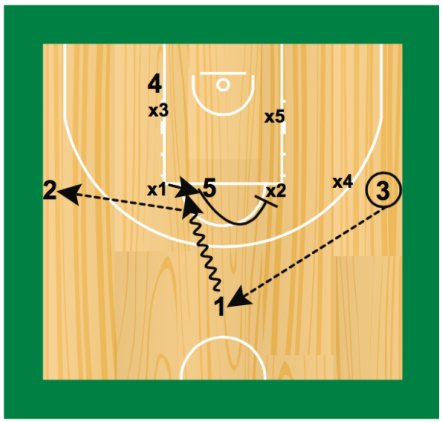


Une troisième façon similaire de créer une occasion de 2 contre 1 (à tout moment) consiste pour le poste haut à faire écran à l'arrière sur la passe à l'aile en forçant un joueur de la front line à tourner et défendre l'ailier.



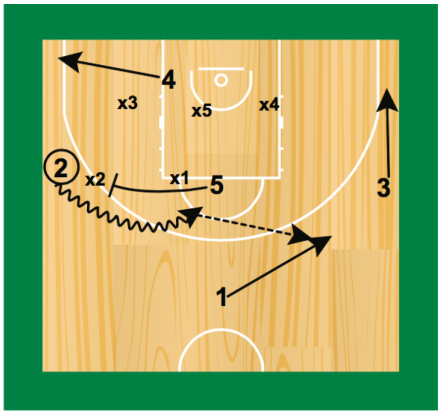
PASSE AU POSTE HAUT

Le poste haut sera souvent défendu par l'un des joueurs de la front line lorsqu'il reçoit une passe. Les joueurs de mi-distance doivent se déplacer vers les corners et l'aile.
La zone est effectivement en « homme à homme » désormais, chaque joueur étant responsable d'un attaquant. Chaque fois qu'un joueur se déplace pour « aider » la défense contre le poste haut, le poste haut peut passer à cet attaquant. À titre d'exemple, si x3 aide, la balle est transmise à 4.



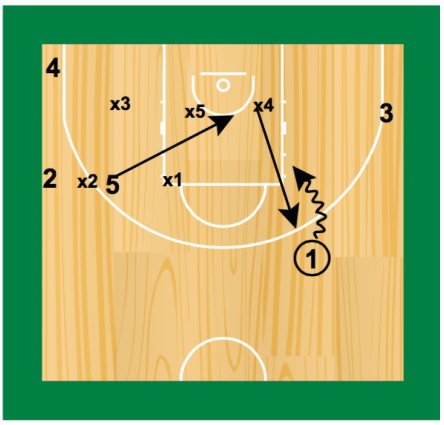
POSE D'ÉCRAN OU GEL DES DÉFENSEURS EN ROTATION

Une autre tactique efficace peut consister à faire écran au défenseur qui tournerait normalement pour défendre la balle.
Au moment où 3 passe à 1, un écran sur x2 force x1 à s'impliquer – un dribble doit chercher à pénétrer en passant x1. Si x1 marque 1, une passe à 2 crée un 2 contre 1. Si x1 glisse en travers vers 2, 1 peut pénétrer dans la raquette.

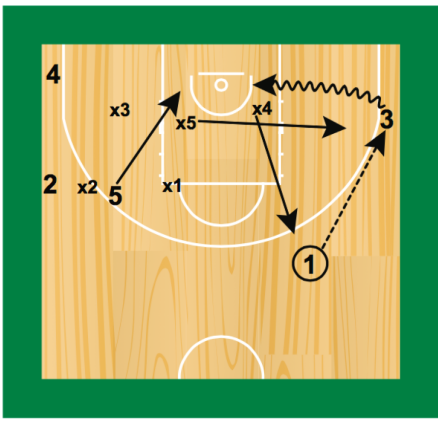


Un écran sur x2 force x1 à défendre la pénétration de 2.
Une passe à 1 force x4 à tourner et une autre passe à 3 créera un « scramble » au moment où x5 tourne vers le corner.

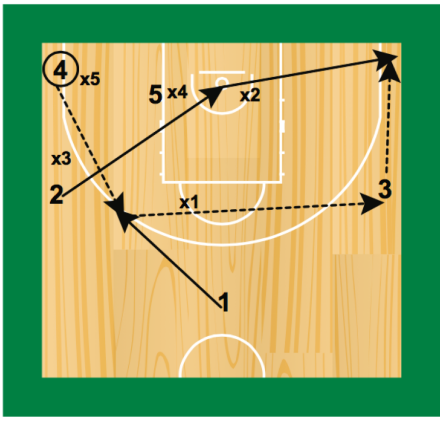




Ici, le close-out de x4 est long ce qui donne à 1 l'occasion de pénétrer et à 5 de couper (ou « monter ») au panier après avoir posé un écran sur 2.



1 peut également passer la balle en corner à 3 qui pourra avoir l'occasion de tirer ou percer. 5 monte toujours au panier.



POSE D'ÉCRAN OU GEL DES DÉFENSEURS EN ROTATION

Le « renversement » de la balle (passe d'un côté à l'autre) peut créer des occasions de pénétrer ou d'avoir un tir ouvert. Ici, au moment où 2 coupe au panier, 4 passe à 1 qui renvoie la balle à 3. 2 suit jusqu'au corner.

Autrement, 4 peut passer à 2 puis réaliser un « swing » ou couper à travers jusqu'au corner opposé. La coupe est souvent plus efficace s'il fait une pause dans la raquette puis accélère jusqu'au corner.

Il existe de nombreuses attaques conçues pour être jouées contre des défenses de zone et certains entraîneurs créeront une attaque spécifique pour chaque zone différente qu'ils pourront rencontrer.

Il est recommandé, lorsqu'il s'agit d'entraîner de jeunes joueurs, d'avoir une approche offensive qui est plus polyvalente et qui peut être utilisée à la fois en défense de zone et en homme à homme.

Source: Fiba.basketball




106


107

ZOOM SUR LE POINT DE COTE DANS LA PRATIQUE SPORTIVE

INTRODUCTION


DR ROLAND KOUAME

La performance athlétique enregistrée chez le sportif est consécutive à l'effort physique produit lors de la pratique sportive. Cette débauche d'énergie implique un maximum d'organes qui sont parfois sollicités au-delà de leurs capacités physiologiques, perturbant ainsi l'homéostasie du corps humain. L'homéostasie étant la capacité de l'organisme à rétablir tout déséquilibre dans son fonctionnement quelle qu'en soit son origine. Dans certaines situations, les difficultés de l'organisme à rétablir son équilibre dans un laps de temps convenable va se traduire par des manifestations physiques invalidantes. Chez le sportif, l'une des expressions la plus fréquente de ce dépassement non compensé des limites physiologiques de l'organisme est la matérialisation d'un point de côté. Difficile voire impossible à anticiper, le point de côté demeure le compagnon occasionnel de nombreux coureurs à pieds. Le point de côté considérée comme une brusque pointe douloureuse apparaissant dans l'abdomen, est une douleur abdominale aigue apparaissant lors d'un effort physique sur le côté du corps, généralement en dessous des côtes, à droite ou à gauche selon la localisation de l'organe en cause. Cette affection étant généralement bénigne mais très gênante voire invalidante pour un certain moment, mérite que l'on le cerne dans tous ses aspects afin d'en prévenir les effets néfastes sur l'efficience des sportifs

I- LES CAUSES D'UN POINT DE COTE

Généralement localisé sous les côtes et plus souvent sur le flanc gauche, le point de côté ne concerne pas seulement les coureurs à pied. Tous les sportifs pratiquant des disciplines d'endurance peuvent en être victimes.

Malgré que les causes exactes du point de côté ne soient pas encore jusqu'à ce jour très identifiées, plusieurs théories s'affrontent pour expliquer cet état de choses. Il peut s'agir :

- De douleurs musculaires liées à la diminution de l'oxygénation des muscles en faveur du système digestif après un repas (d'où la nécessité du respect scrupuleux de la règle des 3Heures lors de la prise d'un repas avant un effort physique)
- D'une douleur liée à la traction exercée pendant l'exercice physique, par les organes abdominaux (foie, estomac, rate) sur les ligaments qui les lient au diaphragme
- D'une crampe musculaire pure et simple du diaphragme du fait d'un déficit en oxygène lors de l'effort physique
- D'une surcharge sanguine entrainant une douleur au niveau de la rate (à gauche) ou du foie (à droite)
- D'une pression douloureuse des gaz issus de la fermentation des aliments dans le tube digestif
- D'un décalage temporel dans la réaction de vasodilatation face à l'effort entre le système artériel plus rapide et le système veineux plus lent duquel résulterait un engorgement sanguin des organes tel que le foie ou la rate.

Particulièrement chez le sportif ces désagréments peuvent découler d'une mauvaise condition physique ou d'une mauvaise préparation physique avant l'effort.

De toutes ces théories, se dégagent deux éléments récurrents qui tendent à expliquer de façon constante l'apparition d'un point de côté à plusieurs niveaux possibles de l'organisme ; en l'occurrence un engorgement sanguin et un manque d'oxygénation correct au niveau de certains organes nobles (diaphragme, foie, rate ou estomac).

II- LA PHYIOPATHOLOGIE DES POINTS DE COTE

Les causes des points de côté sont différentes en fonction de leur emplacement. L'une des hypothèses la plus énoncée lors d'un point de côté met en cause une crampe du principal muscle respiratoire : le diaphragme. Ce muscle situé en dessous de la cage thoracique assure par sa contraction une entrée d'air dans les poumons qui permet les échanges gazeux durant la respiration. Un mauvais rythme respiratoire lors de l'effort physique entraine une contraction très rapide et anormalement cadencée du diaphragme qui entre en spasme et la crampe survient comme pour n'importe quel muscle du corps humain. Cela est ainsi à l'origine de la douleur du point de côté.

La deuxième hypothèse régulièrement évoquée expose un engorgement sanguin trop rapide au niveau du foie ou de la rate. Cet épanchement sanguin localisé va comprimer le diaphragme qui sera dans l'incapacité de se détendre et assurer ainsi convenablement le rythme respiratoire.

Le point de départ se situe généralement sous les côtes soit à gauche, soit à droite puis irradie dans d'autres endroits comme la clavicule et en moyenne 90% des points de côtés sont dûs à une mauvaise dynamique respiratoire. Le diaphragme étant mal utilisé se fatigue alors plus vite.

Par ailleurs, le point de côté à l'estomac est lié à la digestion ce point est sous le sternum et au-dessus du nombril. Il apparait lorsque l'estomac n'a pas terminé sa digestion. Le point de côté aux intestins est dû à une dilatation de gaz au niveau des coudes que fait le gros intestin dans l'abdomen. Cette dilatation douloureuse est liée à une paralysie du tube digestif, par manque de sang (ischémie) lors de l'effort.

III- LES DIFFERENTS POINTS DE COTES

Le point de côté peut se localiser à différents endroits du corps humain en fonction de l'organe concerné. L'on peut distinguer :

- Le point claviculaire à type de douleurs sous la clavicule droite ou sous la clavicule gauche
- Le point sous les côtes se manifestant comme une douleur intercostale aussi bien là aussi, à droite qu'à gauche
- Le point intestinal et le point à l'estomac se matérialisant au niveau de l'abdomen

IV- CONDUITE A TENIR FACE DES POINTS DE COTE CHEZ LE SPORTIF

Le point de côté est le point faible de plusieurs sportifs, surtout les coureurs. Sa prise en charge varie en fonction des techniques et des tendances des praticiens, mais aboutissent au même résultat qui est de soulager le sportif.
Le premier réflexe est d'arrêter ou faire arrêter l'activité physique en cours ou simplement d'en ralentir l'allure en cas de course existante. Ensuite il sera demandé au sportif, la réalisation de quelques expirations profondes et ainsi la douleur intercostale devrait disparaitre
L'autre technique pour résoudre le problème serait d'aider à une levée de l'engorgement sanguin par compression du foie ou de la rate à l'aide de la main tout en demandant au sportif de s'incliner sur le côté douloureux au même moment qu'il évacue l'air en soufflant progressivement comme sur du feu.
En absence d'amélioration l'attention doit être portée sur autre chose qu'un banal point de côté.
En effet, face à ces quelques signes qui vont suivre, l'on pourrait ne pas être dans une situation de manifestation d'un point de côté banal mais plutôt, être en face d'une manifestation douloureuse signalant quelque chose de plus sérieux qui nécessiterait de consulter un médecin en urgence. Il peut s'agir par exemple :
- D'une gêne au cours de l'effort sous forme d'une petite douleur sous la cage thoracique, douleur qui se dirige ensuite vers le dos et évoluant en une véritable douleur. Loin d'être un banal point de côté, il pourrait vraisemblablement s'agir un problème cardiaque même si la douleur s'interrompt avec l'arrêt de l'effort
- D'une difficulté respiratoire, d'un essoufflement au moindre effort avec une pâleur associée à une sudation, des nausées, avec des vertiges sur fond douloureux durant plusieurs heures
- D'un point douloureux se manifestant au repos et s'accompagnant de fièvre ; il peut s'agir d'une maladie pulmonaire car dans ce cas malgré la respiration profonde la douleur à contrario ne fait que s'exacerber.

En outre de façon spécifique chez le sportif les quelques conseils qui suivent peuvent aider à prévenir le point de côté :
- Réduction de la consommation des aliments riches en lipides et en fibres
- Respect de la règle des trois (3) heures nécessaires pour une digestion complète des repas ingérés avant une activité sportive
- Eviter la pratique sportive en cas de convalescence et réaliser un retour progressif en cas de reprise après une période de maladie
- Réaliser un échauffement progressif et prolongé (environs en moyenne 30 à 45 minutes) particulièrement par temps froid et lorsque la pratique sportive n'est pas régulière

CONCLUSION

Un point de côté est handicapant mais heureusement peut être évité ou réduit s'il survient durant l'effort physique. La technique la plus efficace pour ne jamais avoir à guérir est encore de prévenir. Souvent ressenti dans des conditions particulières, il est important de préciser que le point de côté est cependant sans gravité. Il est par ailleurs essentiel de savoir distinguer un point de côté sans gravité d'avec une douleur intercostale ou ventrale évocatrice d'une urgence médicale comme l'appendicite, la péritonite ou l'infarctus du myocarde. Lorsqu'il s'agit d'un point de côté, c'est sur la respiration qu'il convient de se concentrer en premier lieu. Respirer de manière aussi régulière que possible quelle que soit la vitesse et l'intensité de l'effort ; pratiquer la technique de la respiration provenant du ventre et non de la poitrine restent les meilleurs moyens permettant de venir à bout de cet incident de parcours lors de l'activité sportive.



PAR NOUREDDINE TABOUBI

GESTION DES RÉUNIONS

« UNE RÉUNION EST D'AUTANT PLUS LONGUE QUE L'ORDRE DU JOUR EST PLUS CREUX. »

Roger Martin



- La manière dont se dérouleront vos réunions dépendra de leur but.
- Assurez-vous de convoquer chaque réunion dans un but précis, afin d'éviter les pertes de temps.

POURQUOI LES RÉUNIONS SONT-ELLES IMPORTANTES ?

➢ Toutes les organisations sportives doivent tenir des réunions, qu'il s'agisse de réunions de commissions ou d'assemblées générales, ou encore de discussions informelles avec les volontaires, les entraîneurs et les athlètes.

➢ La manière dont se dérouleront vos réunions dépendra de leur but et, dans une certaine mesure, de leur degré de formalité.

➢ Les réunions formelles épouseront davantage une structure établie, tandis que les réunions informelles peuvent prendre la forme d'une conversation entre participants.

CONSEILS POUR LE BON DÉROULEMENT DES RÉUNIONS

Pour assurer une réunion productive, suivez ces principes :

➢ Assurez-vous de convoquer chaque réunion dans un but précis, afin d'éviter les pertes de temps.

➢ Évaluez toutes les questions à l'ordre du jour avant d'envoyer les convocations. Certains points pourraient-ils être réglés de la même manière sans réunion ?

➢ Limitez la participation aux personnes concernées par les questions à l'ordre du jour. Plus le nombre de participants est important, plus les débats et la réunion s'éterniseront.

➢ Assurez-vous que les participants connaissent l'objet de la réunion à temps et qu'ils amènent des documents pertinents.

➢ Choisissez un lieu de réunion confortable et plaisant, où vous ne risquerez pas d'être interrompus.

➢ Demandez à tous les participants d'éteindre leurs téléphones, ordinateurs portables et autres appareils électroniques.

➢ Prévoyez assez tôt tous les équipements dont vous aurez besoin dans la salle de réunion et assurez-vous qu'ils fonctionnent.

➢ Disposez les tables et les chaises de manière à ce que tous les participants puissent se voir.

➢ Commencez à l'heure et encouragez la ponctualité en vous assurant que le procès-verbal comportera non seulement les noms des personnes présentes et absentes, mais également ceux des retardataires.

➢ Fixez une limite de temps pour chaque question.

➢ Installez le procès-verbaliste de manière à ce qu'il puisse voir le visage de tous les participants.

RÉDIGER UN PROCÈS-VERBAL

Le procès-verbal est important, car il :

- constitue un enregistrement authentique des débats ;
- fonde toutes les actions découlant des décisions prises lors de la réunion ;
- constitue un point de référence important pour une organisation ;
- fournit des dossiers historiques et d'archives importants pour l'organisation.

Le procès-verbal doit comporter :

- l'en-tête, mentionnant la date, le lieu et le titre de l'organisation et/ou de la commission ;
- la liste des personnes présentes ;
- la liste des personnes excusées ainsi que des retardataires ;
- l'adoption du précédent procès-verbal, avec tous les amendements apportés ;
- les questions soulevées ;
- les sujets débattus dans l'ordre où ils ont été abordés ;
- la date de la prochaine réunion ;
- la liste des mesures à prendre et des actions à suivre.

- Avant sa diffusion, le procès-verbal doit être vérifié et approuvé par la personne qui a présidé la réunion.
- Il est important d'archiver les procès verbaux ainsi que tous les documents en rapport avec les réunions afin d'assurer la continuité et la transmission adéquate de l'information.
- Les procès-verbaux constituent l'enregistrement officiel de ce qui se passe durant une réunion.







PAR YOUSSEF HACHICHA

CODE D'ÉTHIQUE D'UN JOURNALISTE SPÉCIALISTE DE BASKET-BALL

L'une des composantes facilitant le développement de la promotion du monde du panier, à côté de l'arbitrage correct et impartial, d'une bonne organisation des rencontres tant sur le plan administratif que sportif, d'un bon comportement des joueurs sur le terrain tout au long de leur carrière sportive c'est bel et bien le journaliste spécialiste de basket-ball.

Celui-ci suivant l'éthique sportive tout comme le respect du code de la presse écrite joue un rôle primordial dans la promotion du basket-ball, à condition de suivre scrupuleusement quelques recommandations qui me paraissent nécessaires et obligatoires.

- **La connaissance parfaite des règlements du basket qui subissent souvent des améliorations**
- **La maitrise des secrets technico tactiques du basket**

Ces secrets se développent rapidement œuvres dune grande labeur des entraineurs qui puisent de leurs efforts des variantes techniques et tactiques pour un meilleur niveau de jeu et déjouer les tentatives des coachs adverses.

Le journaliste devrait posséder une perspicacité très éveillée pour pouvoir valoriser ou critiquer les choix (défensifs et offensifs, les changements de joueurs, les temps morts).

Il devrait posséder encore un background bien étoffé pour émettre les idées et critiques appropriées et relater scrupuleusement les moments forts et faibles d'un match.



- **La sérénité dans les analyses et l'impartialité dans les jugements**

Quelques soit la valeur dune rencontre ou la réputation des clubs concernés par un article, le journaliste devrait être serein dans ses analyses, respecter moralement les parties prenantes d'une rencontre et surtout être impartial dans ses idées et dans ses prétentions … ne jamais s'emporter, exagérer, dénigrer ou même inciter à une certaine arrogance ou violence.

Ses écrits devraient être nuancés par des exemples, par des statistiques et par des citations.

Plus encore il devrait maitriser les secrets de sa profession. Un article de présentation d'un match est bien différent de celui d'un reportage.

Le journaliste devrait décortiquer minutieusement le match en évitant les idées superficielles et les critiques non fondées.

- **D'une critique audacieuse au respect de la déontologie et surtout des auteurs de la rencontre**

Les valeurs journalistiques devraient être toujours respectées en se montrant toujours respectueux des efforts présentés et surtout être impartial quelque soit la valeur du sujet analysé.

Le journaliste a une obligation morale dans ses écrits et devrait éviter l'extrémisme et les idées préconçues pour une meilleure lecture de ses articles, de ses écrits pour devenir une approche appréciée.

Le reportage devrait être honnête, correcte, sans préjugés et digne de son auteur, le journaliste devrait instaurer une dynamique toujours renouvelée et prise comme un document de référence.




FIBA
5

VRAI OU FAUX

Les questions suivantes portent sur, le "règlement officiel de Basketball de la FIBA et ses Interprétations. " Un téléchargement gratuit est disponible sur le site de la FIBA (www.fiba.com). Pour des précisions supplémentaires, des explications ou des exemples, s'il vous plaît consulter le document.

QUESTIONS

1. A1 tient le ballon lorsque B5 tape le ballon au sol hors des mains de A1. B5 attrape le ballon avec les deux mains et puis commence à dribbler. Cette action est-elle légale?

2. A3 met fin à un dribble et relâche le ballon lors d'un essai de tir. Le ballon manque complètement l'anneau et n'est touché par personne avant que A3 ne récupère le ballon et commence un dribble. L'officiel a-t-il raison d'appeler une violation?

3. Lors d'une pause rapide, A3 termine son dribble sur la ligne des lancers francs, lance le ballon contre le panneau, continue son mouvement vers le panier, saute, le rattrape avant qu'il ne soit touché par un autre joueur et dunk le ballon. Est-ce un jeu légal?

4. A4 dévie une passe de B1 à B2. Le ballon touche le sol et A4 rattrape le ballon. A4 commence alors un dribble. Est-ce légal?

5. A5 n'a pas encore dribblé. A5 détient le ballon et tâtonne. A5 prend le contrôle du ballon et commence un dribble. C'est un jeu légal ?

6. En vol, A5 attrape le ballon, atterrit sur un pied, saute de ce pied, atterrit sur les deux pieds, saute à nouveau et essaie un tir. Cette action est-elle légale ?

7. A1 fait une passe pendant qu'il se déplace et que son pied gauche est en contact avec le sol. Après cela, il fait encore 2 pas pour tirer. A1 a t'il commit une violation ?

8. A5 attrape le ballon avec son pied droit touchant le sol. A5 saute alors avec son pied droit et atterrit à nouveau avec son pied droit. A4 commet-t' il une infraction de marcher ?

9. A5 termine le dribble alors qu'il se déplace sans qu'aucun pied ne soit en contact avec le sol, puis atterrit avec le pied gauche. Après cela, il fait encore 2 pas pour tirer. A5 commet-t' il une violation ?

10. A3 reçoit un ballon debout sur ses deux pieds. A3 saute et revient au sol avec le ballon dans ces mains. Est-ce légal ?



REPONSES

1. Oui art 24.1.4: Taper la balle sous le contrôle d'un autre joueur n'est pas un dribble.

2. Non Art 24.2. Un joueur ne doit pas dribbler une deuxième fois après la fin de son premier dribble à moins qu'entre les 2 dribbles il n'ait perdu le contrôle d'un ballon vivant sur le terrain de jeu à cause d'un tir pour un panier.

3. Oui Art 24.1 Lancer le ballon contre le panneau et reprendre le contrôle de la balle n'est pas un dribble.

4. Oui Art 24.1.4: Dévier une passe et prendre le contrôle du ballon n'est pas un dribble.

5. Oui. Art 24.1.4: Tâtonner avec la balle au début ou à la fin d'un dribble n'est pas un dribble.

6. Oui: Art 25.2.1: Un joueur qui attrape le ballon pendant qu'il progresse, ou à la fin d'un dribble, peut prendre deux mesures pour s'arrêter, passer ou tirer le ballon. La deuxième étape se produit après la première étape lorsque l'autre pied touche le sol ou que les deux pieds touchent le sol simultanément.

7. Non. ART 25.2.1. Un joueur qui attrape le ballon pendant qu'il progresse ou à la fin d'un dribble peut prendre deux mesures pour s'arrêter, passer ou tirer le ballon.

8. Oui. Art 25.2.1. Un joueur ne peut pas toucher le sol consécutivement avec le même pied ou les deux pieds après avoir terminé son dribble ou avoir pris le contrôle du ballon.

9. Oui. Art 25.2.1. La première étape se produit lorsqu'un pied ou les deux pieds touchent le sol après avoir pris le contrôle du ballon.

10. Non. Art 25.2.1. Un joueur qui attrape le ballon en se tenant avec les deux pieds au sol, au moment où un pied est levé, l'autre pied devient le pied pivot.



FIBA - BUREAU REGIONAL AFRIQUE

SIÈGE: BOULEVARD DE GAULLE
FACE À LA PISCINE D'ETAT DE TREICHVILLE
01 BP 4482 ABIDJAN 01 COTE D'IVOIRE
TÉL.: +225 21 59 81 44 - FAX.: +225 21 59 81 45
E-MAIL: INFO-AFRICA@FIBA.BASKETBALL - WEB SITE: WWW.FIBA.BASKETBALL

BUREAU DU CAIRE
10. RUE 26 JUILLET
TEL.: +202 23 910 292 - FAX.: +202 23 933 600
EMAIL: OFFICECAIRE@FIBA.BASKETBALL
WEB SITE: WWW.FIBA.BASKETBALL

www.fiba.com


FIBA
We Are Basketball
KENYA
13