

POUR UN BASKET BALL DE QUALITÉ EN AFRIQUE



FIBA
AFRICA

We Are Basketball

AFRO TECHNIC MAGAZINE 12

JAN/FEV/MARS 2008

ALPHONSE BILÉ
POUR UNE PARTICIPATION
PLUS ACTIVE

EDVARD DE JAGER
RECRUTER DE NOUVEAUX ET
JEUNES ARBITRES

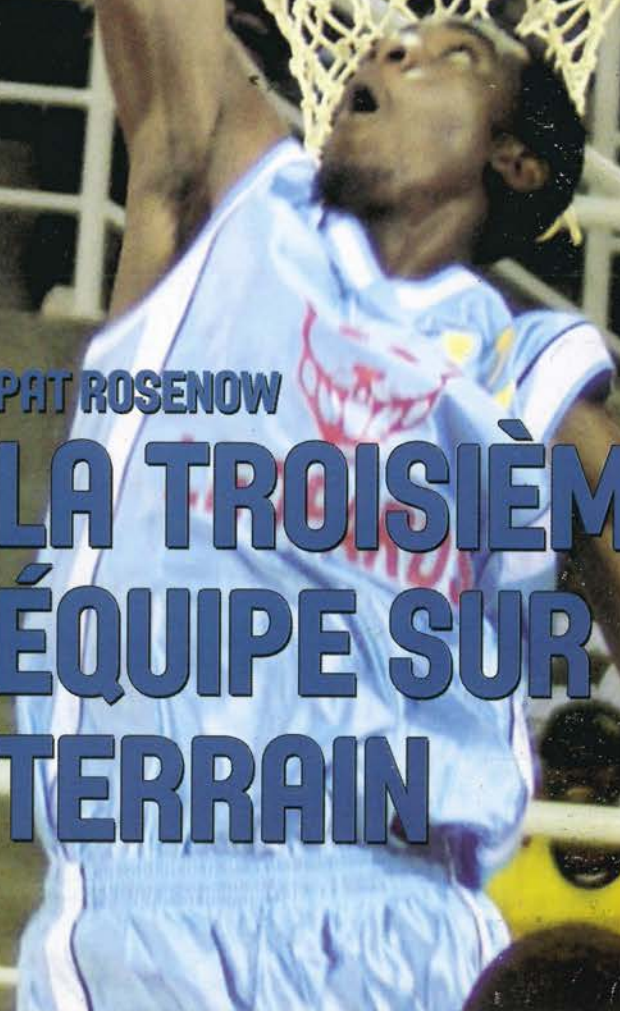
PREDRAS BOSOSAVLJEV
BIENVENUE AU PAYS DU
BASKETBALL

CARLO REDALGATI
FONDAMENTAUX INDIVIDUELS
POUR BÂTIR UNE BONNE ÉQUIPE

DA FÉLICIEN YACÉ
EAU, SOURCE DE VIE

PAT ROSENOW

LA TROISIÈME ÉQUIPE SUR LE TERRAIN





Zone 1 Maroc, Algérie, Tunisie, Libye

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

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

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

Zone 5 Egypte, Soudan, Erythrée, Ethiopie, Somalie, Ouganda Kenya, Tanzanie

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

Zone 7 Madagascar, Maurices, Comores, Seychelles, Djibouti



FIBA
AFRICA

We Are Basketball

EDITORIAL



POUR UNE PARTICIPATION PLUS ACTIVE DES TECHNICIENS AFRICAINS

Depuis environ plus de cinq années, la participation de nos représentants aux diverses activités mondiales de basket-ball est la preuve d'une évolution technique et tactique du basket-ball en Afrique.

Pour preuve nous pourrions évoquer les arguments suivants:

- Au niveau des compétitions mondiales, la qualité des performances nouvelles de nos représentants tels l'Angola et le Nigeria;

- Au niveau de l'arbitrage, la présence effective aux Jeux Olympiques et autres championnats mondiaux dans les prises de responsabilité de nos techniciens;

- Au niveau des instances dirigeantes du basket-ball mondial, l'intégration et la participation effective de nos représentants à tous les grands rendez-vous et dans les prises de décision.

Ces succès sont le résultat d'une plus grande prise de conscience, du travail fondamental mais aussi et surtout des grands axes de développement définis et partagés par les nouvelles instances dirigeantes du basket-ball africain, à travers notre "feuille de route 2006-2010".

Ces résultats pourraient continuer de croître si les cadres techniques et principalement les Instructeurs et Entraîneurs

Africains se motivaient et s'intéressaient plus à la recherche sur le basket en Afrique. Ce travail de motivation pouvant être traduit dans la réalisation de manuels, livres et articles scientifiques concernant notre basket-ball.

Il est évident que nos cadres techniques continueraient de progresser s'ils acceptaient de se former de manière continue. Ce qui implique alors, leur participation plus massive et leur adhésion totale à tous les programmes de formation édictés par les Structures spécialisées de FIBA Afrique.

Cependant, cette formation ne peut se faire sans éléments didactiques. Voilà pourquoi, il me semble donc indispensable et impératif que les techniciens africains, experts ou non, s'associent plus nettement à la pérennisation du magazine technique par leur apport dans la confection d'articles.

C'est un magazine par excellence consacré au basket-ball africain. L'"Afro Technic Magazine" est notre magazine.

C'est l'engagement que nous attendons aujourd'hui, c'est le défi que nous prenons pour demain.

Dr Alphonse Bilé
Secrétaire Générale 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.

Imprimé en Côte d'Ivoire. (NJS Bureau d'Afrique)

Copyright 2007 par FIBA AFRIQUE

TABLE DES MATIÈRES

I - EDITORIAL 3

Par DR ALPHONSE BILE

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

RECRUTER DE NOUVEAUX ET

JEUNES ARBITRES 6

Par EDVARD DE JAGER

LA TROISIÈME ÉQUIPE SUR LE

TERRAIN 9

Par PAT ROSENOW

III - TRIBUNE LIBRE 12 - 13

BIENVENU AU PAYS

DU BASKETBALL 12

Par PREDRAG BOGOSAVLJEV

IV - BULLETIN DES COACHES 14 - 20

IMPACT DES CHANGEMENTS DES

RÈGLES SUR LE JEU AU BASKETBALL 14

(2e Partie)

Par HABIB CHERIF

DE BONS FONDAMENTAUX

INDIVIDUELS POUR BATIR UNE BONNE

EQUIPE (1ere Partie) 17

Par CARLO RECALCATI

V - QUESTIONS-RÉPONSES 21 - 22

VRAI OU FAUX 21

VI - BULLETIN MÉDICAL 23- 26

BLESSURES AFFECTANT LA

CAPACITÉ DE JOUER

Par DR JACQUES HUGUET

EAU, SOURCE DE VIE 25

Par DR YACE FELICIEN

PROGRAMME DE FORMATION 2008

ARBITRES DE ZONES

ZONE	PAYS	LANGUES	DATES
2	GUINÉE BISSAU	FRANÇAIS/ANGLAIS	À DÉTERMINER
4	CENTRAFRIQUE	FRANÇAIS	À DÉTERMINER
5	UGANDA	ANGLAIS	À DÉTERMINER
6	NAMIBIE	ANGLAIS	À DÉTERMINER
7	DJIBOUTI	FRANÇAIS	À DÉTERMINER

ARBITRES INTERNATIONAUX

1	LIBYE	FRANÇAIS/ANGLAIS	6-10 MAI (RECYCLAGE)
2/3	CAP VERT	FRANÇAIS/ANGLAIS	20-24 AVRIL
4	GABON	FRANÇAIS/ANGLAIS	27-31 MAI (RECYCLAGE)
7	MADAGASCAR	FRANÇAIS/ANGLAIS	15-19 SEPTEMBRE

INSTRUCTEURS ARBITRES

	MALI	FRANÇAIS/ANGLAIS	25-28 SEPT.
--	------	------------------	-------------

COMMISSAIRES TECHNIQUES

5, 6 ET 7	SEYCHELLES	FRANÇAIS/ANGLAIS	À DÉTERMINER
-----------	------------	------------------	--------------

COMPÉTITIONS 2008

16E CAN U18 MASCULINS : FINALE, 16 - 25 OCTOBRE 2008, EGYPTE
10E CAN U18 FÉMININS : FINALE, 02 - 10 OCTOBRE 2008, TUNISIE
TOURNOI QUALIFICATIF OLYMPIQUE MASCULINS: ATHENE, GRÈCE, 14-20 JUIN 2008
TOURNOI QUALIFICATIF OLYMPIQUE FÉMININS: MADRID, ESPAGNE, 9-15 JUIN 2008
3E FIBA DIAMOND BALL MASCULINS : 29 JUILLET - 1ER AOÛT 2008, NANJING, CHINE
2E FIBA DIAMOND BALL FÉMININS: 02-05 AOÛT 2008, HAINING, CHINE
JEUX OLYMPIQUES : 09 - 23 AOÛT 2008, PÉKIN, CHINE





FIBA
AFRICA
We Are Basketball



RECRUTER DE NOUVEAUX ET JEUNES ARBITRES

Par Edvard Jager

Edvard de Jager a été arbitre FIBA de 1985 à 1993. Il est devenu un instructeur national FIBA en 1997 et l'année suivante, Commissaire FIBA. De Jager est devenu membre de la commission des arbitres de la fédération hollandaise de Basket-ball depuis 1995.

La fédération hollandaise m'a demandé en août 2002 de former un nouveau groupe de 12 bons, et jeunes arbitres. Nous avons réuni les ressources financières à travers le sponsor de nos arbitres et nous avons commencé à travailler avec un staff de six bons formateurs très expérimentés ainsi que moi même. Deux de ces formateurs étaient nos arbitres FIBA les plus expérimentés et ils devaient "coacher" les candidates en arbitrant avec eux. Comment avons nous sélectionné ces jeunes arbitres ? Nous avons tenu compte de leurs classements de la saison précédente, noté leur potentiel pour le futur, et nous avons tenu compte de aussi bien de leurs âges que de leurs sexes.

Ce groupe devait aussi satisfaire les exigences spécifiques de la FIBA. Ils devaient avoir moins de 34 ans et avoir une bonne connaissance de l'anglais, avoir une bonne connaissance des règles du basket-ball et des mécanismes de l'arbitrage, et enfin ils devaient véritablement être disposés à travailler. En plus de posséder d'excellentes qualités interpersonnelle de travail en groupe, ils devaient être en très bonne condition physique, être non-fumeur, et ne pas avoir d'excès de poids. Nous avons expliqué nos buts à notre petit groupe, exigé qu'ils soient désireux d'apprendre, prêts à travailler pour la saison, et très motivés à réaliser les meilleurs résultats possibles. Les jeunes arbitres ont accepté notre proposition.

PROGRAMMATION

Nous avons divisé l'année en cinq (5) phases:

Séances d'entraînement en Août et Septembre 2002

- Auto critique et orientation au cours de ces deux (2) mois avec l'appui des formateurs, des enregistrements vidéo visionnés, et des conseils individuels.

- En Novembre 2002, nous avons eu des séances individuelles, et en nous appuyant sur leurs résultats, nous avons divisé le groupe entre ceux qui pouvaient probablement continuer jusqu'au stage de la FIBA et les autres qui pouvaient essayer de devenir des arbitres de première division.



- En Décembre 2002, ce groupe d'arbitres potentiels de la FIBA a été soumis à des examens en Anglais et ont été désignés pour arbitrer des jeux de haut niveau de la première division homme d'Hollande, avec l'appui d'un des arbitres hollandais FIBA les plus expérimentés. L'autre groupe avait des évaluations sur les règlements, les aspects psychologiques, et les mécanismes d'arbitrage et ensuite on leur a demandé d'arbitrer la première division féminine d'hollande ainsi que les divisions promotionnelles. Cette phase s'est achevée en Mai 2003.

- Tous ceux qui étaient impliqués dans ce projet, aussi bien les arbitres que les formateurs ont été évalués.

- La dernière phase a démarré début Mai 2003.

A ce jour, quatre arbitres ont été désignés pour être candidats au stage pour arbitres internationaux de la FIBA. S'ils sont en mesure de maintenir leurs positions, nous les enverrons au prochain stage de la FIBA.

COMMENT PROCÉDONS NOUS?

Pour mener à bien un programme comme le notre, vous devez avoir une fédération solidement organisée, des instructeurs assez qualifiés et expérimentés avec de bonnes idées, un appui financier, et des tournois internationaux où vous pourriez mettre les jeunes arbitres sous plus de pression qu'ils en ont l'habitude. Cela a bien marché pour nous cette année là au Pays bas parce que nous avons une semaine de Harlem Basket-ball, la Coupe Ricoh, les championnats militaires, et les play-offs masculins et féminins.

Nous avons associé nos nouveaux arbitres à des arbitres très expérimentés dans la plus part de ces tournois et par la suite ils ont été pleinement évalués par leurs instructeurs. Pour que les arbitres s'améliorent à tous les niveaux, il est impératif qu'ils s'apprécient eux-mêmes sur des enregistrements vidéo. Grâce aux enregistrements vidéo que nous avons enregistrés, les arbitres ont été en mesure de relever leurs propres erreurs d'arbitrage commises au cours des rencontres, de la plus insignifiante à la plus grave.

Derrière chaque bon arbitre, il y a toujours un bon instructeur. Les gens apprennent le plus par le visuel et l'audition mais pour réussir, les instructeurs ont besoin de combiner ces deux facteurs dans leur travail avec de longues conversations avec les jeunes arbitres et l'utilisation des enregistrements vidéo. Cela peut intervenir pendant la rencontre, avec des leçons sur le terrain, ou au



cours d'une projection vidéo.

EVALUATION ET EDUCATION

Pour l'évaluation des arbitres durant les compétitions normales, nous utilisons huit (8) commissaires et huit (8) évaluateurs. En plus nous utilisons deux juges, qui sont les seuls personnes habilitées à évaluer les arbitres et les commissaires. Ils évaluent tandis que les commissaires font les accompagnements.

Grâce à cette unique évaluation mise en place, nous avons développé un système de classement, qui est objectif, autant que cela se peut, et qui est utile pour les matchs de play-off pour nous permettre de sélectionner les meilleurs commissaires et arbitres. Les juges eux-mêmes ne font plus le travail des commissaires.

Ce système a été pratiqué pendant un (1) an dans la première division hommes et tout le monde est satisfait des résultats. Les huit (8) autres évaluateurs sont utilisés dans toutes les autres divisions inférieures, excepté la première division hommes.

Ils travaillent comme observateurs et ils sont obligés de donner des notes à ces arbitres. Les commissaires doivent aussi évaluer les arbitres qui travaillent dans les divisions inférieures.

Cela est un avantage à la fois pour les arbitres et les commissaires; les arbitres ont des évaluations de qualité et les commissaires continuent de stimuler les jeunes arbitres talentueux. Ils ont été spécialement formés pour travailler avec les plus jeunes arbitres, leur indiquant comment travailler et devenir meilleurs dans leurs jobs.

Comment pouvez-vous motiver un arbitre de 24 ans? Nous restons convaincus que nos commissaires vétérans sont capables de faire cela. Après cette saison, nous allons évaluer le système des juges.

Sommes-nous satisfaits de ce qu'ils ont accompli? Sommes-nous satisfaits de ce qu'ils ont réalisé comme travail? Avons-nous les ressources financières pour continuer notre travail? Nous avons probablement besoin de deux ou plus de juges.

Qui va les former et qui peut devenir un juge? Pour les jeux de play-off, nous avons temporairement nommé deux juges supplémentaires pour les play-offs chez les dames et un chez les hommes. Nous voulons avoir un juge à chaque match de play-off.

C'est la personne qui décide l'arbitre qui continue et lequel est éliminé pour les matchs à venir. Cela s'applique aussi aux commissaires pendant les matchs des play-offs.

Bien entendu, la décision finale dépend du comité des arbitres. Tous les sujets ci-dessus mentionnés seront débattus et argumentés avec la commission des arbitres.

FORMATION SPECIALE

Nous avons quatre sessions de formation au plus à Amsterdam. Elles sont dirigées par nos instructeurs professionnels de fin Mai jusqu'au démarrage de la nouvelle saison. Nous offrons des sessions de formation portant sur le mental, les médias et nous faisons des exercices de

mise en condition physique et de mise en jambes.

Finalement, nous offrons plein de conseils personnels à chaque individu de sorte qu'ils puissent maintenir la forme et être prêts pour le démarrage de la nouvelle saison.



Par
PAT ROSENOW

LA TROISIÈME ÉQUIPE SUR LE TERRAIN

Pat Rosenow a arbitré dans les grandes écoles et Universités des Etats-Unis pendant plus de 25 ans. Il aussi été arbitre FIBA pendant 20 ans.

L'une des raisons pour lesquelles le basketball est un grand sport est qu'une équipe avec moins de talents qui ont un bon jeu collectif, peut battre une équipe qui possède de bons joueurs mais n'ont pas un bon jeu collectif.

En d'autres termes, un travail d'équipe peut rendre un groupe de joueurs plus performants que la somme de talents de chaque joueur individuellement pris.

Deux anciens champions de la NBA, les Spurs et les Pistons, ont développé une grande réputation de jeu d'équipe, à l'instar des médaillés d'or olympiques féminin et masculin. Ce travail d'équipe a été acquis au bout de longues heures d'exercices au cours desquelles chaque joueur apprend à croire et à faire confiance à ses coéquipiers, il développe une loyauté vis-à-vis d'eux et établie une communication de proximité avec eux.

Si tous les amateurs apprécient de regarder deux grandes équipes de joueurs talentueux, ils oublient très souvent qu'il y a une troisième équipe sur le terrain. Cette équipe, c'est celle des arbitres.

Certainement, les deux ou trois arbitres sur le terrain et à un moindre degré mais non moins important, les officiels de table, constituent un groupe de personnes qui doivent travailler comme une équipe autant que les joueurs. Ils ont besoin d'avoir le même niveau de confiance et de loyauté.

Même en situation normale, cela pourrait être difficile, étant donné que les arbitres ne viennent pas toujours

à une compétition avec les mêmes partenaires et ils n'ont pas eu de longues heures de pratique afin de développer des relations. Nous avons des réunions et des stages, des mécanismes et signes standards, mais la création de la "chimie" essentielle au travail de groupe demeure un challenge

Dans le cadre des compétitions internationales, ce challenge devient plus grand. Bien que l'Anglais soit la langue par excellence de communication pour les décisions prises par les officiels FIBA, dans la plupart des cas, les officiels peuvent ne pas avoir une langue commune pouvant leur permettre de communiquer aisément.

Et bien qu'il y ait eu une grande amélioration dans l'uniformisation des arbitres FIBA au cours des décennies passées, nous continuons de voir des variations dans les mécanismes, les interprétations et les philosophies entre les officiels issus de différentes régions ou nations.

Mais c'est bien cela qui rend le titre d'arbitre FIBA et l'arbitrage des compétitions internationales valorisante. On ne peut pas éprouver plus grande fierté à être arbitre de basketball que de venir ensemble comme des co-équipiers pour réaliser un grand boulot sous forte pression avec des partenaires que vous avez à peine connus et avec lesquels vous ne pouvez échanger que quelques phrases.

Bien que la plupart des choses qui permettent aux arbitres de travailler comme une équipe s'applique à l'arbitrage de haut niveau, il existe certaines choses qui sont particulièrement importantes dans l'établissement des relations au cours des compétitions internationales.

La loyauté est très importante. Vous pouvez avoir été choisi par votre fédération nationale pour aller à une compétition. Vous pouvez avoir à connaître la plupart des joueurs et des entraîneurs. Vous pouvez même avoir déjà eu à voyager avec votre équipe nationale. Néanmoins, vous êtes là en tant que membre d'une équipe arbitrale et cette équipe mérite votre loyauté principale.

Dans certaines compétitions, vous pouvez avoir la possibilité de voir votre équipe jouer. Quoique vous puissiez être amené à supporter avec enthousiasme cette équipe, vous devez résister à la tentation de faire quoi que ce soit qui indiquerait votre critique sur tous coups de sifflet ou toutes décisions des arbitres de cette rencontre. Votre loyauté première doit se manifester à l'endroit des arbitres.

Si l'équipe de votre pays perd et que vous pensez qu'il y a eu des coups de sifflet injustes, ne dites rien à personne. Premièrement, vous pouvez avoir eu un point de vue pas objectif de la compétition en question. A côté de cela, s'il y a eu des coups de sifflet injustes, l'arbitre principal le saura et en parlera aux arbitres qui ont commis l'erreur.

Si l'équipe de votre pays a un match que vous le suivez, vous devez toujours saisir l'occasion suivante pour féliciter les arbitres de cette rencontre et leur dire "bon match" quelque soit le résultat. Laissez toute critique à l'arbitre principale et au superviseur.

Aussi, ne vous laissez pas prendre au piège si toutefois quelqu'un de la délégation de votre pays (ou quelqu'un d'autre) venait à vous demander votre opinion sur la qualité de l'arbitrage. Répondre à une question spécifique au sujet d'une règle est acceptable mais ne critiquez pas et ne vilipendez pas vos co-équipiers arbitres en leur absence devant la délégation de votre pays.

Il pourrait être approprié de discuter de l'arbitrage avec l'arbitre principal de votre pays une fois la compétition terminée, que chacun est retourné chez lui et que les

arbitres se sont calmés. Mais pas avant. Si vous faites preuve de loyauté, vous serez aussi respecté par vos camarades arbitres, les équipes ainsi que les organisateurs.

La confiance est fondamentale à la création d'une équipe effective d'arbitres. L'une des façons les plus rapides de détruire le travail d'équipe c'est quand un arbitre venant d'un pays doté d'une "grande" expérience de basketball soutient qu'un arbitre issu d'un pays à faible expérience a besoin d'aide ou n'est pas digne de confiance.

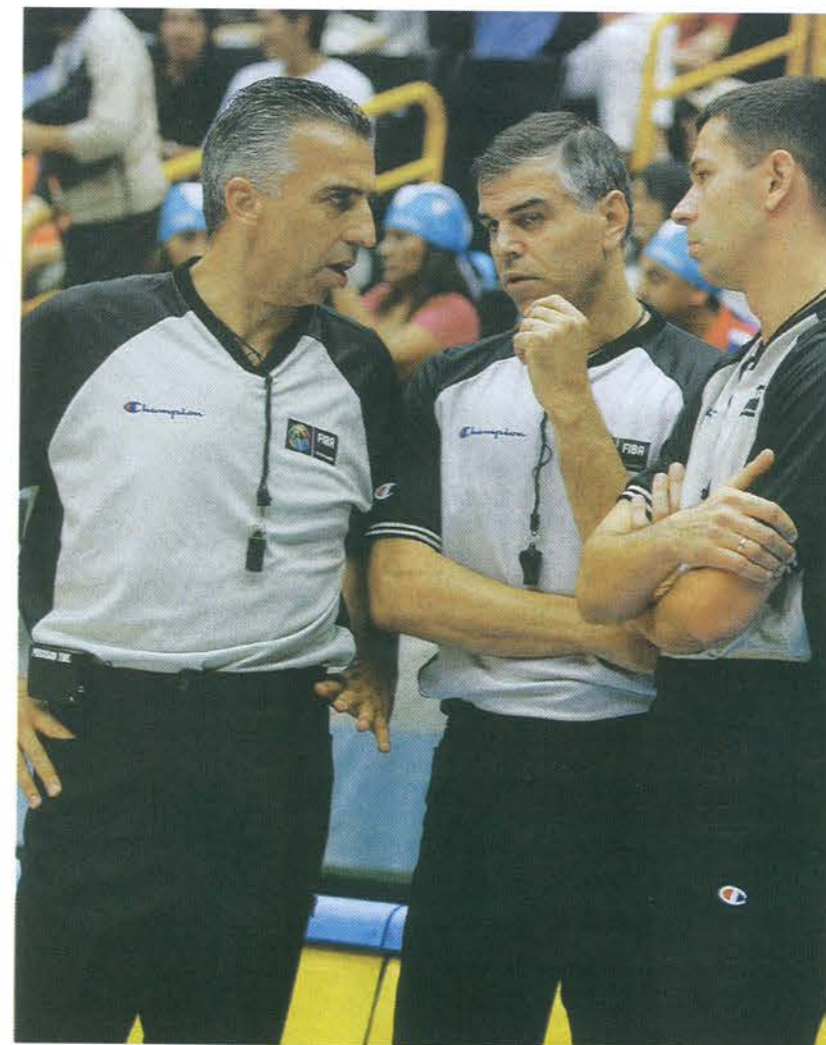
Il ou elle peut avoir à siffler hors de sa zone juste en face de l'autre arbitre ou pire, essayer de remettre en cause une décision. Une telle situation ne peut que détruire la confiance que les joueurs et les entraîneurs portent à l'équipe arbitrale et conduira certainement à long terme à des problèmes.

Tout d'abord, l'hypothèse au sujet du niveau d'arbitrage dans divers endroits du monde est probablement fausse. Parce que l'uniformisation de la formation par la FIBA et la qualité de l'arbitrage à l'échelle internationale est de loin la meilleure. En fait, il arrive que l'arbitre issu de la "forte nation de basket-ball" ait moins d'expérience FIBA que son partenaire pour qui il s'inquiète.

Laissez l'arbitre principal le choix de celui qui devra officier la rencontre avec vous. L'hypothèse doit être que si votre partenaire est bien là, c'est qu'il ou elle est compétent(e) et peut tenir le match. Le travail d'équipe est basé sur le respect mutuel et la confiance; même une star doit faire la passe et faire confiance à son co-équipier pour marquer.

De même, les arbitres internationaux en particulier doivent se concentrer dans leur zone d'origine et faire confiance à leurs partenaires pour en faire de même.

Lorsque les bons arbitres font confiance à leurs partenaires, ils croient aussi en leurs capacités. Un bon arbitre croit qu'il ou elle appartient à l'équipe et est prêt à y contribuer.



Cette confiance n'est pas l'arrogance, mais simplement le sentiment que tout le monde dans l'équipe arbitrale est compétent et digne de respect mutuel. La confiance réciproque signifie que les arbitres vont travailler non pas en individualité mais comme une équipe.

L'aspect le plus stimulant du travail d'équipe dans le cadre international est la communication effective. Bien entendu, il y a un certain nombre de réunions et stages pour arbitres avant les tournois internationaux qui donnent l'opportunité aux officiels de se rencontrer et d'échanger sur divers sujets. Cela est important et utile, mais aussi crucial pour aider à développer une bonne communication avec votre équipage à chaque match.

Evidemment, si la langue n'est pas un problème, une bonne réunion d'avant match sera plus facile. De l'autre côté, si la langue constitue une barrière, vous aurez

à redoubler d'effort. Ce qui est avantageux c'est qu'on peut s'améliorer en s'inspirant du manuel officiel d'arbitrage et en mettant en pratique certaines situations de jeu. Rien que la tentative de vouloir prendre de la hauteur sur certaines choses, est un pas important dans la construction de la confiance.

Les communications au cours de la rencontre sont difficiles si vous ne parlez pas la même langue, mais pas impossible. La communication non-verbale marchera toujours. Cela veut dire que le contact visuel est absolument vital. Un geste de la tête peut faire toute la différence dans le monde en retenant l'attention de tous.

Un coup d'œil rapide pendant un temps mort suffira à rappeler à chacun où le ballon sera en remis en jeu. Bien entendu, cela est vrai pour tous les matchs. Cependant, il est même utile dans les compétitions internationales comme outil de renforcement de la confiance.

Aux Etats-Unis, nous avons un célèbre proverbe tiré de notre histoire en tant qu'association de colonies qui dit ceci: "si nous ne nous accrochons pas ensemble, nous serons très certainement accroché séparément".

Cela s'applique à nous en tant qu'officiels de basketball. La confiance et la communication effective sont les clés du travail d'équipe dans l'arbitrage des compétitions internationales de basket-ball.

Il n'y a pas meilleure récompense pour un arbitre que de réaliser un bon travail dans un match de challenge avec des partenaires ayant des expériences et connaissances totalement différentes. Nous découvrons que notre passion et notre respect pour le jeu est facteur commun qui transcende les divergences culturelles et les frontières nationales. Et c'est cela le sport au niveau international.



FIBA
AFRICA
We Are Basketball



Par Pedrag Bogosavljev

TRIBUNE LIBRE

BIENVENUE AU PAYS DU BASKETBALL

1ERE PARTIE

Pedrag Bogosavljev a joué dans la première ligue de la Serbie, avec Kikinda, Red Star de Belgrade et BC Belgrade, et il aussi fait partie de l'équipe nationale de la Yougoslavie de 1982 à 1985. Puis, il a été membre du bureau de la Fédération Serbe de basketball, membre du Comité d'Organisation du Championnat d'Europe 2005.

Depuis 2000, il est membre de la Commission des Compétitions de FIBA Europe. Il a été Secrétaire Général de la Fédération Serbe de basketball et ensuite de la fédération Yougoslave de Basketball. Il était le Directeur Général de "EP 2005", la structure qui a organisé l'Eurobasket 2005. Depuis avril 2006, il est Manager des Compétitions de FIBA.

La devise de l'Eurobasket 2005 "Bienvenue au pays du basket-ball" était une invitation à tous les amateurs du basket-ball à venir expérimenter cette grande compétition dans un environnement purement basket-ball.

Au même moment, le slogan imposait l'obligation au pays hôte de s'assurer que tous les participants à l'EuroBasket 2005 et les invités se sentaient réellement dans un pays où le basket-ball était plus qu'un simple jeu, et où ils étaient bien accueillis comme des invités et amis sportifs.

Lorsqu'ils posaient leur candidature pour l'organisation de l'Eurobasket 2005, la Fédération de Basket-ball de la Serbie et du Monténégro (SMBF) ont mis en avant les objectifs suivants:

⌘ Nous voulions repositionner notre pays sur la scène internationale comme organisateur de compétitions majeures.

⌘ La construction de la salle de jeu de Belgrade, comme installation sportive stratégique pour Belgrade et notre pays, avait démarré et ainsi nous pouvions nous engager

à organiser le championnat du monde de Basket-ball masculins 1994 (événement qui a été re-attribué au Canada à cause de la guerre en Yougoslavie). Dans notre esprit, c'était seulement le basket-ball avec une compétition internationale d'une telle envergure qui pouvait permettre d'accélérer la construction de cette magnifique salle.

⌘ L'organisation parfaite de l'Eurobasket, sans oublier le développement des infrastructures concernées et la formation adéquate du personnel à travers une telle organisation, était crucial pour obtenir un événement sportif majeur, et cela allait servir de base pour le développement du basket-ball en termes à la fois d'organisation/administration et de financement.

⌘ Remporter une médaille à l'Eurobasket. Nous avions à notre disposition toutes les conditions nécessaires pour atteindre notre objectif.

Considérant les objectifs et faits mentionnés ci-dessus et le soutien adéquat de notre Gouvernement et FIBA Europe, nous avons réussi à remplir toutes les conditions requises pour obtenir l'organisation de l'Eurobasket 2005.

Bien qu'ayant initialement planifié d'organiser le Championnat à Belgrade, nous avons trouvé utile de construire des infrastructures sportives appropriées et d'abriter l'Eurobasket dans quatre villes.

Cette décision s'est traduite par un très grand investissement et une implication du Gouvernement et des autorités des villes hôtes pour la construction et la réhabilitation des installations sportives, hôtels, et voiries, aussi bien que les infrastructures d'accompagnement à Belgrade, Podgorica, Novi Sad, et Vrsac.

BIENVENUE AU PAYS DU BASKETBALL

De cette manière, le basket-ball a lancé et accéléré de nombreux investissements d'une importance capitale pour le développement du sport et du bien être social. Au fil du temps, cela a positivement influencé et contribué à améliorer la qualité de vie dans notre pays et à montrer à maintes reprises son pouvoir et son impact social positif.



Dans toutes les villes, un supplément de 5 à 10 millions d'euros ont été investis dans les infrastructures (voiries, parkings, réhabilitation des espaces publics, et autres infrastructures communales).

ORGANISATION

Nous avons pensé à intégrer les représentants des institutions suivantes dans l'organisation :

⌘ Le gouvernement d'Etat qui garantissait toutes les conditions requises pour l'organisation du championnat

⌘ Les villes hôtes, qui étaient chargés de fournir l'infrastructure complète et l'organisation locale

⌘ La Fédération de Basket-ball (SMBF), en tant qu'institution à laquelle l'organisation de l'événement a été assignée

Ayant à l'esprit tous les points mentionnés ci-dessus et sachant que chaque ville hôte devrait avoir son propre comité d'organisation capable de gérer la compétition, la structure organisationnelle suivante a été mise en place:

1. Le Comité d'Organisation présidé par le Premier Ministre Serbe, qui était en même temps le Comité Local d'Organisation de Belgrade.

2. Le Comité Local d'Organisation pour les villes devant abriter les préliminaires : Podgorica, Novi Sad, et Vrsac, présidé par les maires de ces villes respectives.

3. La compagnie organisatrice, créée par la SMBF et autorisée par le comité d'organisation principal à entreprendre toutes les opérations liées à la prépara-

tion et l'organisation du championnat, aussi bien que coordonner et superviser les opérations de tous les Comités Locaux d'Organisation.

4. La compagnie créée à Vrsac et Novi Sad ainsi que le Secrétariat des Sports de la ville de Podgorica, qui était en charge de toutes les opérations liées à l'Eurobasket dans leurs villes respectives. Sur décision du comité central d'organisation, les accords définissant tous les droits et devoirs ont été appliqués dans toutes les villes hôtes : fournir toutes les conditions nécessaires (hébergement, transports local, formation et salle de jeu, et bien d'autres) défini par les règlements FIBA et de participer partiellement au financement des opérations de la compagnie organisatrice.

En retour, ils pouvaient garder les recettes obtenues de la vente des tickets, aussi bien que les droits marketing disponibles à l'organisateur. Une telle coopération avec les LOCs s'est avérée stimulante et efficace, tant les villes ont accompli leurs tâches de façon remarquable, et se sont acquittées de leurs obligations financières et conformément au rapport financier final, ont eu la recette qui avait été allouée pour soutenir le développement local des sports.

Une condition préalable importante qui a aidé à la réussite de l'organisation de l'Eurobasket fut l'organisation des différentes compétitions/tournois tests dans toutes les villes et les salles qui allaient abriter plus tard l'Eurobasket. Parmi elles, il y a le tournoi FIBA Diamond Ball joué à Belgrade en 2004 et le Championnat Européen des U18 Masculins, organisé deux ans avant le démarrage des compétitions seniors.



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

2e 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).

6) Les 4 périodes de 10 minutes : (ancien 2 mi-temps)

Cette répartition est bénéfique surtout pour un meilleur rendement du joueur sur terrain, suite à son aspect physiologique et à la programmation adaptée aux séances d'entraînements.

INTERPRÉTATION

➔ 1^{ère} période:

10 minutes de jeu | 1^{ère} mi-temps
02 minutes de repos

➔ 2^e période:

10 minutes de jeu
10 minutes de repos - mi-temps

➔ 3^e période:

10 minutes de jeu | 2^e mi-temps
02 minutes de repos

➔ 4^e période:

10 minutes de jeu
40 minutes de jeu
14 minutes de repos (2+10+2)
05 minutes de repos (Temps mort Equipe A)
05 minutes de repos (Temps mort Equipe B)

Le temps total de repos (récupération) est de ± 24 minutes, outre le nombre d'arrêts de jeu et leur temps de récupération (pauses) (voir tableau).

1. Tableau de répartition des efforts (d'après hernandez 1987)

EFFORT		
Durée (sec)	Fréquence	%
0-20	30.5	41.4
21-40	22.6	30.7
42-60	10.9	14.8
61-80	5	6.7
81-100	2.4	3.2
101-120	1.2	1.6
> 120	0.6	0.8

Durée moyenne d'une séquence de jeu= 31.95 sec

2. Tableau : nature, fréquence et donnée moyenne des interruptions de jeu (HERNANDEZ 1987)

INTERRUPTION DE JEU		
Nature	Fréquence	Durée Moy.
Fautes personnelles	42	27
Pertes de balles	19	05
Changements de Joueur	09	20
Marcher	7	04
Temps morts	7-8	57
Autres	4	45

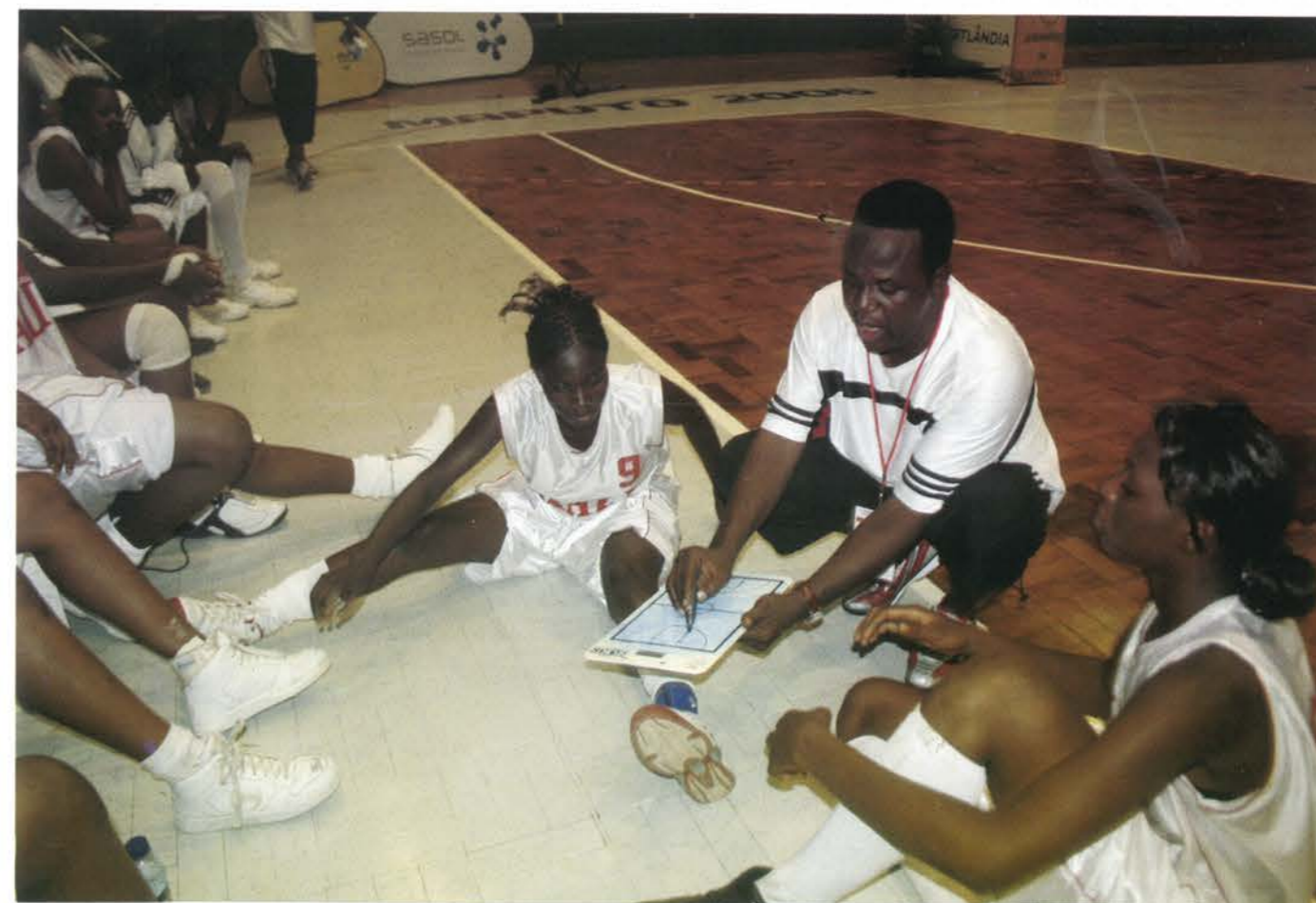
3. Tableau de répartition des pauses (HERNANDEZ 1987)

EFFORTS		
Durée (sec)	Fréquence	%
0-20	36.4	50.8
21-40	22	30.7
42-60	7.9	11
61-80	2.8	3.9
81-100	1.5	2
101-120	0.59	0.8
> 120	0.59	0.1

Durée moyenne d'une séquence de jeu= 27.55 sec

Nous avons commencé ce chapitre-ci par la présentation des chiffres, pour mettre en relief le temps de jeu réel, le temps de récupération et des arrêts.

Ceci confirme ce qui a été avancé au chapitre initial



(introduction) ou nous parlons d'adaptation de nos séances d'entraînements aux nouvelles modifications des règles du jeu.

Malgré l'application depuis belle lurette de la nouvelle méthode ou conception de la préparation physique qui se base sur l'effort intermittent ou entraînement par intervalles (exemple COMETTI : G 1996), cette méthode s'est imposée par les conditions réelles du jeu, suite aux règlements et aux règles de cette discipline. Jusqu'en 1999, on pensait que le basket était plutôt aérobie.

Après l'étude de la structure du jeu du championnat d'Europe masculin en 1999, on penchait plutôt sur l'aérobic lactique ponctuel (lorsqu' après de long efforts, le joueur avait peu de temps de récupération et donc il avait une dette en oxygène).

Les tableaux ci-dessus mentionnés nous confirment que :

- ✓ 91% du temps de jeu concernent des efforts inférieurs à une minute ;
- ✓ Les durées les plus fréquentes du jeu sont de 0 à 20 secondes et représentent près de 51% du temps de jeu ;
- ✓ Les temps de pauses seraient très légèrement supérieurs aux temps d'efforts.

Ceci nous amène à remarquer que d'une part, il y a des temps de repos importants durant une rencontre de basket-ball et, d'autre part, que les trois systèmes d'énergie, soit anaérobie alactique, anaérobies lactiques et aérobies, contribuent grandement à la performance en basket-ball.

Ainsi, le système d'énergie anaérobie alactique est une source majeure d'énergie (sprints courts) et constitue une composante importante du basket-ball.

A cet effet, la préparation physique (générale et spécifique) doit donc être envisagée avec beaucoup de rigueur et pourquoi pas dirigée par des spécialistes, et ce, dès le jeune âge, sachant, à titre de rappel, qu'il est nécessaire d'améliorer l'endurance spécifique sur le terrain de basket-ball.

Dans ce contexte, on propose une modalité d'entraînement par intervalle court adapté à l'effort fourni et en respectant la structure du jeu.

Cet effort qui est caractérisé par des périodes d'activités intenses, du type " vitesse", entrecoupées de périodes d'intensité modérée et /ou de périodes de récupération, doit être amélioré par l'action simultanée sur la durée des efforts et des intervalles de pauses, la nature et la durée des pauses, ainsi que par l'utilisation du maximum de joueurs dans un match.

Le basket est donc bien caractérisé par des efforts intermittents, puisqu'il y a moins d'efforts longs et épuisants, plus de récupération et beaucoup d'efforts courts ou moyens suivis de pauses importantes (égales ou supérieures au temps d'effort).

Enfin, nous espérons que cette recherche permet d'apporter des éléments concrets, des réponses à certaines questions inhérentes à la qualité de nos

entraînements, basés sur des connaissances scientifiques.

Résumé :

La présente étude a pour but de rappeler aux techniciens spécialistes, l'importance des principales modifications des règles du Basket-ball et leur impact sur le jeu. Ces rectifications nous obligent à adapter nos entraînements aux conditions réelles d'une rencontre avec ces interruptions répétées, en basant notre préparation sur l'effort intermittent (entraînement par intervalles), sachant que le basket-ball est un sport intermittent.

Mots clés :

Les nouvelles règles; l'effort; les pauses; et l'effort intermittent.



FIBA
AFRICA
We Are Basketball



Par Carlo Recalcati

1^{ère} PARTIE

DE BONS FONDAMENTAUX INDIVIDUELS POUR BATIR UNE BONNE EQUIPE

Après une longue et prestigieuse carrière en tant que joueur, Carlo Recalcati entama sa carrière d'entraîneur avec l'équipe de Bergamo qu'il propulsa de la série A2 à la série A1. Ensuite il ira successivement à Cantù, Riggio Calabria (il y remporta le championnat de la série A2), à Ambrosiana Milan avant de retourner à Bergamo.

Il signa un contrat à Varese en 1997 et son équipe remporta deux ans après le championnat d'Italie. Depuis 2003, il entraîne Montepaschi Siena, équipe avec laquelle il remporta le championnat d'Italie en 2004 et la Super Coupe en 2005. Entraîneur de l'équipe nationale masculine d'Italie depuis 2002, il fut médaillé de bronze aux championnats d'Europe en 2003, médaillé d'argent aux Jeux Olympiques d'Athènes de 2004 et médaillé d'or aux Jeux Méditerranéens de 2005.

Le développement collectif d'une équipe est fortement lié au développement individuel des joueurs. En travaillant quotidiennement les fondamentaux de jeu, le joueur peut améliorer sa technique et tactique individuelles, lesquelles peuvent lui permettre de s'adapter à n'importe quelle situation de jeu.

Ainsi, à la fin de chaque séance d'entraînement, chaque joueur doit, un tant soit peu, consacrer du temps pour améliorer sa technique individuelle. S'entraîner à développer progressivement ses fondamentaux est le gage pour avoir une meilleure équipe.

Pour s'améliorer, le joueur aura simplement besoin :

- ✓ de volonté
- ✓ de sacrifice
- ✓ de courage
- ✓ d'envie de travailler

SUR QUELLES TECHNIQUES METTRE L'ACCENT ?

- ✓ La course
- ✓ Le changement de direction
- ✓ Le changement d'espace

- ✓ Le saut
- ✓ Le dribble
- ✓ La passe
- ✓ Le tir
- ✓ Les déplacements défensifs
- ✓ L'équilibre
- ✓ La réaction
- ✓ Les techniques
- ✓ La transition
- ✓ La capacité à lire différentes situations de jeu.

Des exercices bien choisis et bien organisés permettent d'atteindre un bon rendement s'ils sont exécutés conformément à la rapidité et vitesse normales de jeu.

EXERCICE 01

Tous les joueurs sont en mouvement sans le ballon sur la moitié de terrain. L'entraîneur appelle un joueur par son nom et ce dernier sera le " chasseur ". Ce dernier doit tenter de toucher n'importe quel autre joueur qui, une fois touché doit jouer à son tour le rôle de " chasseur ".

Cet exercice aide le joueur à se déplacer rapidement avec des changements de rythme et de direction tout en jouant sans le ballon (diagr. 01)

EXERCICE 02

Cet exercice ressemble au précédent ; ici on utilise le ballon sous forme de dribbles ou de passes de façon continue. L'entraîneur remet la balle à un joueur, ce qui lui assure "la sécurité". Ce dernier ne peut pas être touché par un autre joueur désigné " chasseur ". Le but de cet exercice est de donner la balle au joueur qui sera touché par le chasseur. (diagr. 02).

EXERCICE 03

Un ballon pour chaque joueur. En dribblant, chaque joueur essaie de faire perdre le contrôle du dribble à tout autre joueur. Tout joueur ayant perdu le contrôle du ballon est automatiquement éliminé et doit sortir du terrain.

Au fur et à mesure que le nombre de joueurs diminue dans le terrain, il faudra diminuer l'espace utilisée pour le jeu en utilisant progressivement la moitié de terrain, la zone des trois points et celle de la zone réservée (diagr 03).

EXERCICE 04

Un ballon pour chaque joueur. 1 entame son dribble à partir de la ligne de fond et essaie de franchir la ligne médiane sans être touché par le joueur 2, lequel débute également son dribble au niveau de la ligne des trois points vers le joueur 1 (diagr 04).

EXERCICE 05

1 se déplace sur les cotés et, alternativement fait la passe à 2 et 3 qui deviennent des réceptionneurs. L'exercice peut se faire selon une durée prédéterminée à l'avance et / ou selon un certain nombre de passes à atteindre (diagr.05)

EXERCICE 06

L'entraîneur fait rouler la balle. Après quelques jeux de jambes défensifs, le joueur 1 doit récupérer la balle et faire la passe à l'entraîneur. L'exercice peut se faire selon une durée prédéterminée à l'avance et / ou selon un certain nombre de passes à atteindre (diagr.06 et diagr.07)

EXERCICE 07

L'entraîneur a, à sa disposition deux balles et va, alternativement faire la passe à 1 qui va se déplacer à droite et à gauche. A chaque fois qu'il reçoit la passe, le joueur doit la retourner immédiatement à l'entraîneur en utilisant la passe à une main.

L'exercice peut se faire selon une durée prédéterminée à l'avance et / ou un certain nombre de passes à atteindre (diagr.08).

EXERCICE 08

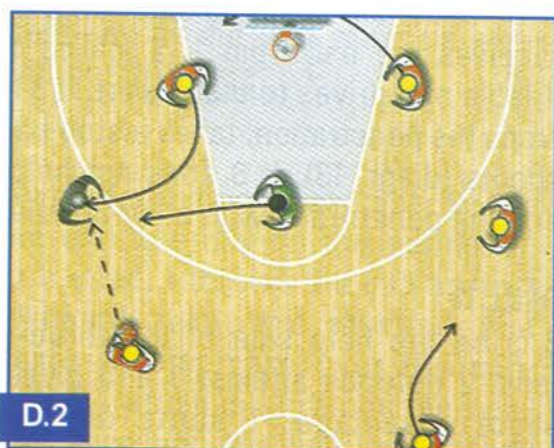
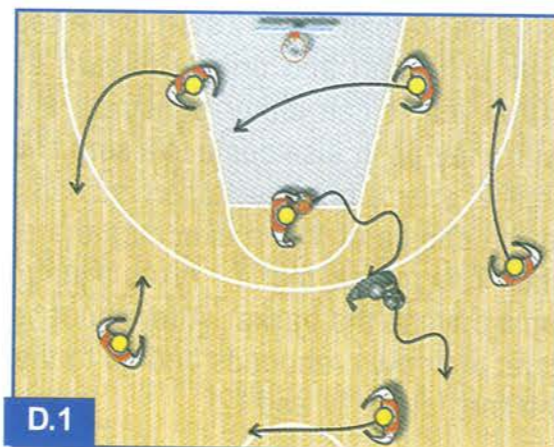
Les joueurs sont divisés en deux lignes, chaque joueur ayant un ballon dans les mains. L'exercice

débute sur la moitié de terrain, avec 1 et 2 dribblant en même temps. 1 choisit sa direction de dribble et le bon moment pour exécuter un tir. 2 maintient toujours la distance initiale qui le séparait de 1 et doit effectuer le même tir que 1 (diagr.09). 1 et 2 jouent le rebond et vont se placer derrière après leur tir respectif (diagr. 10).

EXERCICE 09

Les joueurs sont divisés en deux lignes avec un ballon pour chaque ligne. 1 et 2 dribblent en même temps à partir de la ligne médiane vers la ligne de lancers-francs. 1 peut pénétrer en dribbles et terminer soit par un tir en course soit s'arrêter et tirer.

Quand au joueur 2, il doit, après une brève attente, partir en dribble et exécutera le tir contraire à celui de 1. Autrement, si 1 effectue un tir en suspension, 2 doit pénétrer en dribble pour un tir en course et vice versa. 1 et 2 doivent respectivement jouer le rebond et ensuite aller se placer en queue de ligne (diagr. 11 et 12).



EXERCICE 10

3 défend du côté du ballon lorsque 2 reçoit la passe de 1 ; 2 effectue un dribble croisé et se dirige vers le panier. Si le joueur 3 vient en aide, 2 s'arrête, effectue un dribble de retrait et tire (diagr. 13). Si 3 n'aide pas, 2 termine sa pénétration en dribble par un tir en course (diagr. 14).

EXERCICE 11

3 se place en position d'aide à l'extérieur de la zone réservée. 2 défend sur 1 en lui concédant un léger avantage. 1 entame son mouvement en dribble et doit impérativement trouver le bon moment pour faire un arrêt-tir en suspension après avoir bien intégré le retour de 2 et l'aide défensive de 3 (diagr.15).

EXERCICE 12

Les joueurs sont alignés dans la moitié-terrain avec trois ballons sur un côté du terrain. 1 dribble jusqu'à la ligne des trois points, effectue un dribble entre les jambes, un dribble par derrière ou un dribble croisé. A un autre point de la ligne des trois points, il effectue un autre dribble avec changement de mains, marque un petit temps d'arrêt pour ensuite effectuer un tir en course suite à un changement de vitesse. Il récupère son propre rebond, dribble jusqu'à hauteur de la médiane et fait rouler la balle pour 4. L'exercice doit se dérouler à droite et à gauche du terrain (diagr.16).

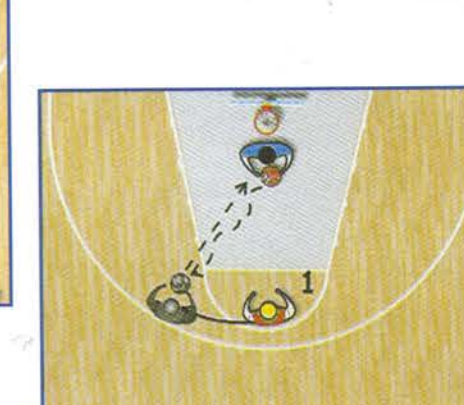
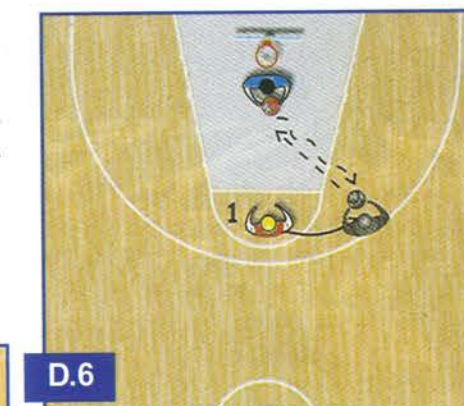
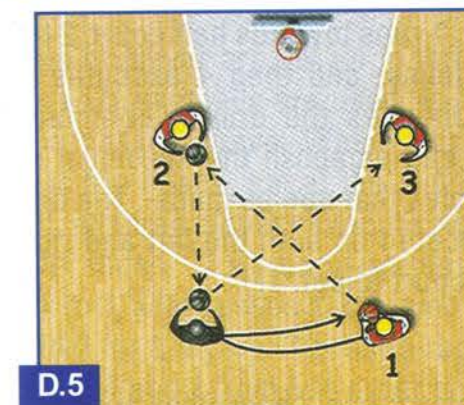
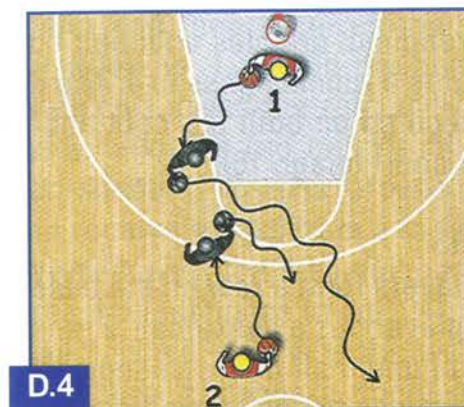
EXERCICE 13

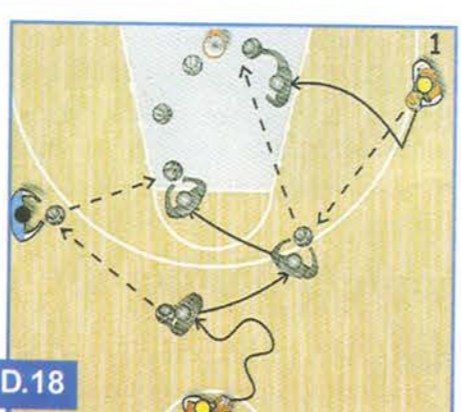
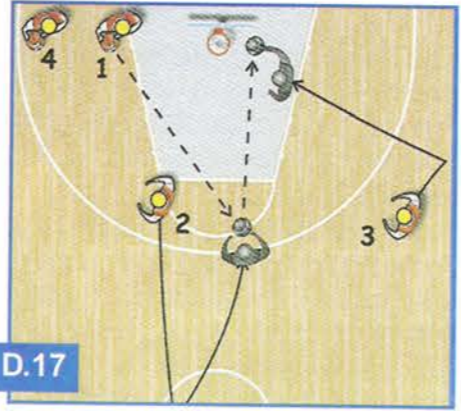
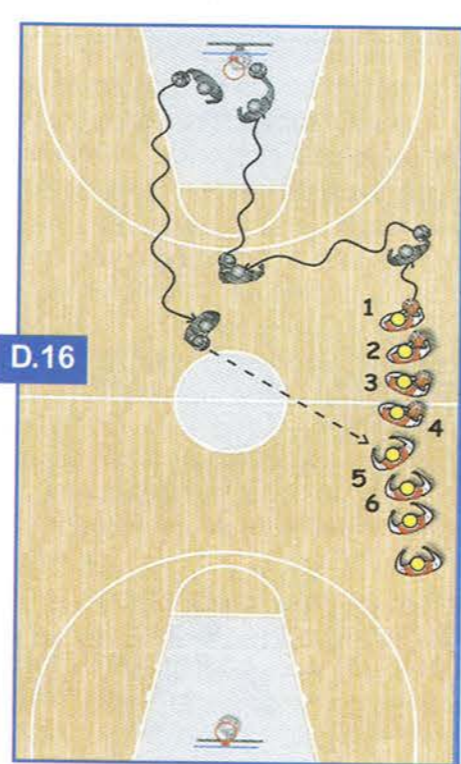
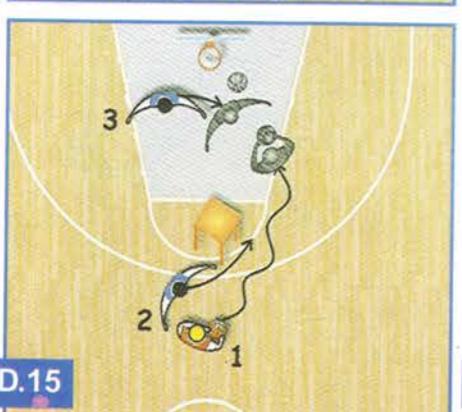
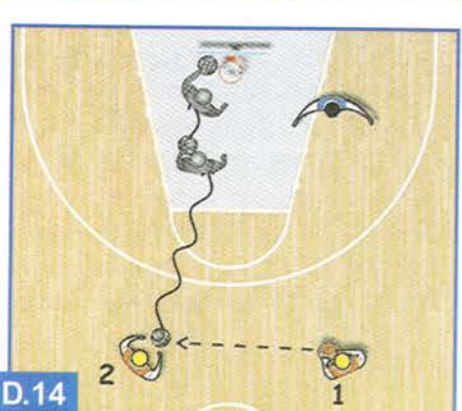
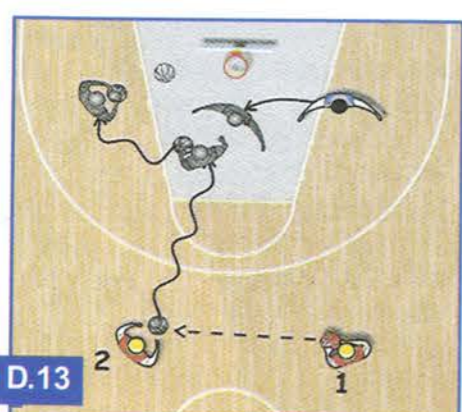
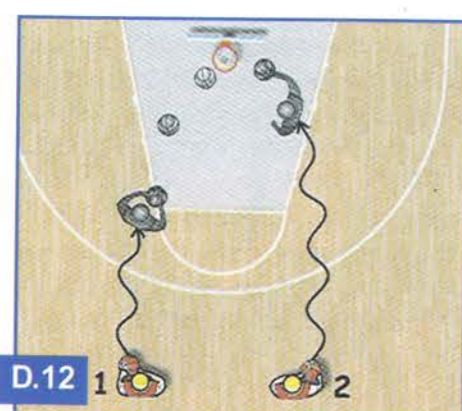
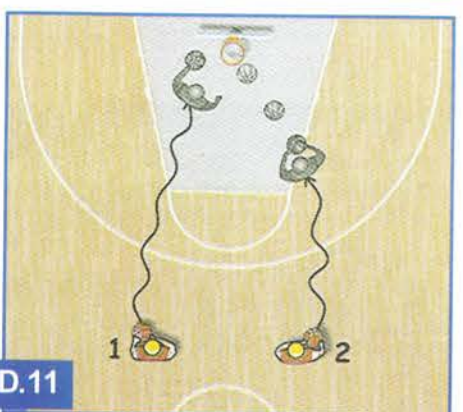
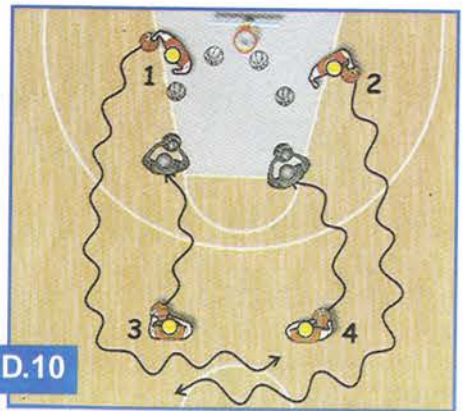
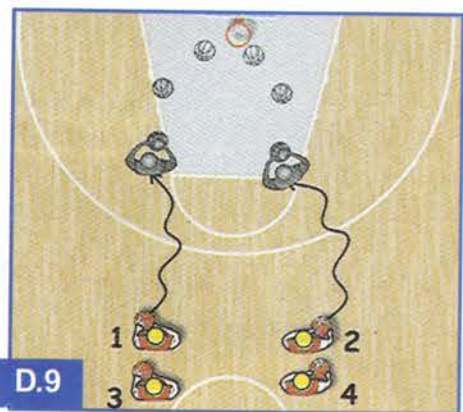
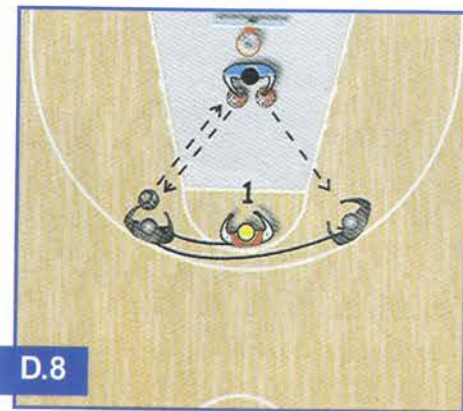
Les joueurs sont placés au niveau de la ligne de fond avec un ballon pour chaque joueur. 2 court sans le ballon jusqu'à la moitié de terrain, change de direction, et reçoit la passe de 1 ; 3 court sans ballon

vers la ligne de touche, effectue un changement de direction pour recevoir la passe de 2 et tirer. 1 court vers la moitié de terrain, 2 vers la ligne de touche, et alors le joueur 4 donne une passe et assure la continuité de l'exercice. L'entraîneur peut autoriser un nombre maximum de dribbles, l'exercice se déroulant à droite et à gauche du terrain (diagr. 17).

EXERCICE 14

Un ballon pour chaque joueur avec une ligne au milieu du terrain, une autre dans un coin. 2 dribble vers la droite, effectue un dribble croisé avec changement de mains et fait la passe à l'entraîneur ; après il change de direction, reçoit la balle de 1, lequel également change de direction après sa passe, reçoit la balle et tire. 2, après sa passe court vers l'entraîneur pour recevoir la passe et tirer. Après leur tir, les joueurs jouent leur propre rebond et changent de ligne (diagr. 18). Faire dérouler l'exercice à droite et à gauche du terrain.





VRAI OU FAUX

QUESTIONS

Les questions suivantes s'appuient sur le document, "Règlements Officiels de Basketball FIBA: Interprétations Officielles". Vous pouvez télécharger gratuitement la version numérique sur le site de la FIBA (www.fiba.com). Pour des clarifications, des explications ou des exemples complémentaires, veuillez consulter ce document.

1. A4 effectue un tir au panier près de la ligne de fond. L'appareil des 24-secondes sonne tandis que le ballon est en l'air suite au tir, après quoi le ballon ne touche pas le bord ou entre dans le panier. Doit-on exécuter la remise en jeu accordée à l'équipe B à partir de la ligne de lancers-francs?

2. Vers la fin de la première période, deux lancers-francs sont accordés par erreur à A4 qui réussit les deux tentatives. La période prend fin sans qu'on s'aperçoive de l'erreur.

Pendant le premier ballon mort dès le début de la seconde période, l'erreur est découverte et portée à l'attention des arbitres. Doit-on annuler les lancers-francs marqués par A4?

3. A2 achève un dribble avec les deux pieds hors du terrain, après quoi A2 marque un arrêt en atterrissant sur les deux pieds en même. A2 peut-il maintenant utiliser le pied de pivot?

4. L'équipe A a eu le contrôle continu du ballon dans sa zone arrière pendant quatre secondes lorsque le chrono est arrêté pour cause de blessure d'un joueur de l'équipe A. Lorsque le jeu reprend, doit-on donner une nouvelle période de 8-secondes à l'équipe A pour déplacer le ballon dans la zone avant?

5. Pendant que le ballon est en l'air sur le dernier lancer-franc une double faute se produit, après quoi le lancer-franc est réussi. Est-ce

une situation d'entre-deux?

6. Sur une remise en jeu, est-il admis pour l'arbitre exécutant cette remise en jeu de siffler lorsque le ballon devient vivant?



7. B3 commet une faute de contact disqualifiante contre A5. Le lancer-franc qui s'en suit peut-il être exécuté par n'importe quel joueur de l'équipe adverse?

8. Un avertissement est donné au Coach de l'équipe A pour propos déplacés à l'endroit des officiels de table. Plus tard au cours du jeu et pendant que l'équipe A a le contrôle du ballon, le coach A tient encore des propos irrespectueux aux officiels de table, après quoi A2 marque un panier.

L'action répétée du Coach A est maintenant portée à l'attention de l'arbitre qui sanctionne donc le coach A pour faute technique. Le panier marqué par A2 doit-il aussi être annulé?

9. A5 commet une violation de dribble, après quoi survient une situation de bagarre entre A5 et B5. A5 et B5 sont sanctionnés pour fautes disqualifiantes. La partie doit-elle reprendre par une remise en jeu de l'équipe B?

10. Durant un intervalle de jeu, l'équipe obtient la prochaine possession en alternance. Durant le même intervalle de jeu, un joueur de l'équipe A est sanctionné pour faute technique. Doit-on toujours accorder la prochaine possession en alternance à l'équipe A?

RÉPONSES

1. Non, Art. 29.3
2. Non, Art. 44; Interprétation FIBA
3. Oui, Art. 25.2.1
4. Non, Art. 28.2.2
5. Non, Art. 35.2.2
6. Non, Art. 47.2
7. Non, Art. 37.2.3
8. Non, Art. 38.1.5
9. Oui, Art. 39.2.3
10. Oui, Art. 12.4.8

•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 à "Vrai ou Faux":

FIBA AFRIQUE ABIDJAN

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

www.fiba-afrique.org
Email: office@fiba-afrique.org ou jcdekanga@yahoo.fr



FIBA
AFRICA

We Are Basketball



Par
DR JACQUES HUGUET

Dr Jacques Huguet était le médecin de l'équipe nationale de basketball de France. Il a été Président de la Commission médicale de FIBA jusqu'en 2006.

Durant les quelques années passées, la Commission Médicale de FIBA a initié des études statistiques sur les blessures résultant des compétitions du basketball professionnel de haut niveau.

L'objectif principal de la façon de procéder était d'enregistrer la localisation anatomique des blessures et leur fréquence. Ainsi, il a été révélé que la douleur de la cheville demeure la blessure la plus courante (environ 30%)

Dans une étude récente réalisée au cours du Championnat du monde du Japon, ce fut intéressant de déterminer le mécanisme des blessures sérieuses qui rendaient les joueurs incapables de jouer et à se retirer de la compétition. Cette étude, visant les causes des blessures sérieuses, peut mener à la prise de mesures préventives, d'un point de vue médical, et pour l'amélioration des équipements et la fourniture de matériel (terrain de jeu, l'air autour du terrain, les paniers).

Par le passé, les athlètes portant des bagues étaient victimes d'amputation du doigt lorsque les bagues s'accrochaient au bord du panier et que les blessures surviennent. Les fabricants des paniers ont depuis lors été encouragés à éliminer de tels risques. Le Centre d'Etude de la FIBA (FIBA Study Centre) est aussi intervenue au sujet des glissements accidentels dans la zone peinte ou sur les stickers publicitaires (surfaces facilement essuyables).

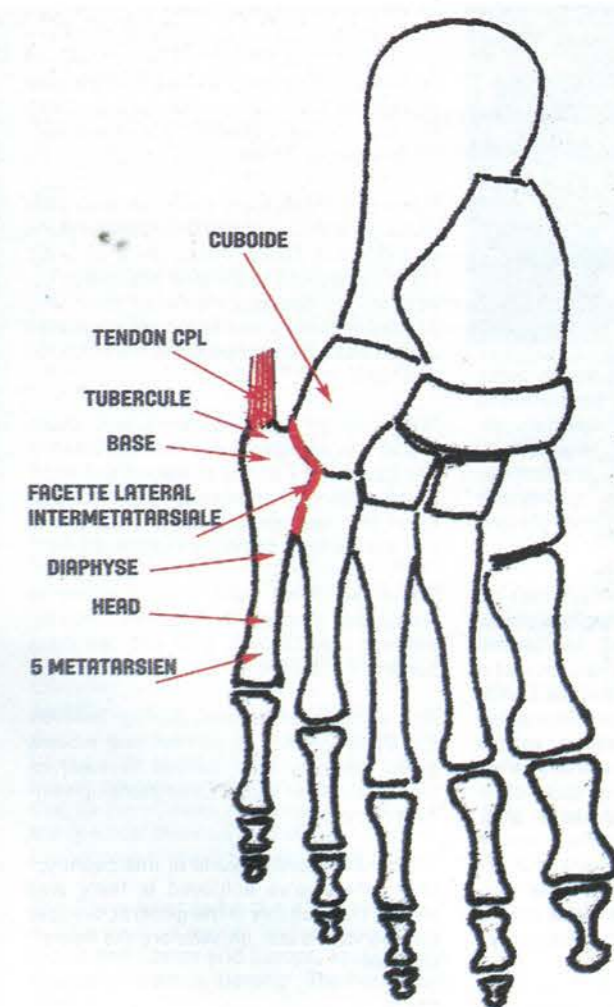
L'implication dangereuse de certains mouvements doit être laissée à l'appréciation des arbitres et des officiels, provoquant des incidents qui causent des blessures "émoussées" qui sont sévèrement sanctionnés. Au rugby où il y a 15 joueurs, le nombre croissant des blessures de la corde spirale conduisant à une paralysie a amené la fédération internatio-

BULLETIN MÉDICAL

BLESSURES AFFECTANT LA CAPACITÉ DE JOUER

nale (Le Bureau de la Fédération Internationale de Rugby) à revoir les règles concernant la remise en jeu dans la mêlée.

Pendant une séance d'entraînement au Championnat du Monde FIBA, un joueur clé a été exclu du tournoi après une fracture du doigt. La phalange affectée étant prise dans le jersey de son adversaire. En vue de prévenir ce type d'accident, faut-il peut-être donner plus de considération à la création de jersey moulant avec un tissu à la couture plus renforcée?



Au Japon, trois blessures différentes qui ont conduit à la sortie des joueurs de la compétition ont été enregistrées :

- Fractures nasales
- Fractures Peri orbite
- Cinquième fracture métatarsal

Fracture Nasale

Information fournie dans le questionnaire

- Joueur ayant 1.85m. Poste 1

- Fracture de la structure pyramidale causée par un déplacement latéral, le 30 Août 2006, suite à un coup de coude d'un adversaire, sur un rebond, faute sifflée

- 2 fractures du nez dans la carrière sportive.

- Imagerie : diagnostic confirmé avec radio (visage - profile)

- Traitement Immédiat: sachet de glace, NSAID (Médicaments anti inflammatoires non-stéroïdes)

- Traitement chirurgical: réduction par un spécialiste en ORL (Oreille Nez et Gorge).

- Retour à la compétition: interruption prolongée du match dû à une autre blessure.

Classification des fractures nasales

Léger:

- Sans déplacement

Modéré:

- Haut tiers (osseux): en se mouchant directement: accident (lordose nasale); en se mouchant en position latérale: luxation (scoliose nasale)

Deux tiers bas (cartilages): par la rupture du cartilage quadrangulaire; par dislocation du cartilage-vomer

Sévère :

- fracture Comminuted



- Avec des irradiations périphériques (ethmoïde, appareil lacrymal, base du crane, canthus)

Examen Clinic

- Observation Immédiate: douleur; saignement du nez
- Observations plus tard: tuméfactions, enflure, ecchymose, obstruction nasale, maux de tête.
- Examen en cours: déformations faciales, examen nasal avec un spéculum, luxation septum, hématome septal, possibilité d'abcès, à crever par une incision chirurgicale, emphysème sous-cutané, crepitation (la douleur rend difficile le suivi de la mobilité)

Imagerie

- Fracture simple: pyramide nasale (face-profile)
- Fracture compliquée : incidences spéciales: Eau, Hirtz, CT scan, MRI

Pronostic

- Consolidation en 8-10 jours
- Fracture non réduite pouvant produire: déformation faciale,

déviations du septum, obstruction nasale, nécessitant une rhinoplastie, repositionnement du septum

- Fracture réduite pouvant produire: formation possible de cals, perméabilité nasale réduite

Traitement

- Epistaxis: emballage de gaz, insertion d'un pledget spécial (Merocel - Netsell)
- Médicaments anti inflammatoires non-stéroïdes (NSAID), analgésiques
- En moins d'une semaine, réduction, brève intervention sous une "petite" anesthésie, éclisse d'une semaine

Masque de protection du visage quand on retourne jouer

- La protection du visage est souvent utilisée

- Protégé nez, fabriqué sur commande par les orthésistes, utilisant le plastique transparent thermo-formable ou des attelles pré-coupées
- Matériel : feuilles en polyester (polyvinyl - polyisoprene) à couper en utilisant le modèle de mousse ou du papier fin; ramolli dans un bain d'eau chaude ou mis au four entre 60 et 80° C (140-180° F); moulé sur le visage.

Principe à observer lorsqu'on utilise le masque

- Supports de position sur 3 os rigides (os frontal et os malaire)
- Ne pas mettre de pression à l'emplacement de la fracture
- Ne pas affaiblir la vision périphérique
- Attacher en utilisant deux bandes en caoutchouc autour des oreilles.
- Doit être facilement amovible, nettoyer la sueur



FIBA
AFRICA
We Are Basketball



Par Dr Félicien Yacé

EAU: SOURCE DE VICTOIRE

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.

L'activité sportive en région tropicale se pratique parfois dans des conditions difficiles.

Parmi les difficultés rencontrées, celles liées au climat chaud et humide ne sont pas des moindres.

La température interne du corps a tendance à s'élever à cause de la chaleur provoquée par le travail physique et la température ambiante.

Or, pour que l'organisme fonctionne normalement, sa température interne doit être maintenue constante.

Pour cela, l'organisme va mettre en jeu des mécanismes de refroidissement dont le plus efficace et le plus utilisé est constitué par l'évaporation de l'eau à

la surface du corps et la transpiration.

Cette méthode de régulation de la température provoque cependant une déshydratation dès lors que l'eau perdue n'est pas remplacée.

Il s'en suit une réduction des capacités physiques avec, entre autre, des possibilités de crampes, de tendinites et même de calculs rénaux si le problème est récurrent.

Il est donc essentiel chez un sportif en général et chez le basketteur en particulier de se réhydrater correctement en respectant certaines modalités.

Pendant l'entraînement, il faudrait boire régulièrement toutes les 15 à 20 minutes. Au moment des matches, le découpage du temps de jeu en quart temps est idéal pour se recharger en eau à chaque pause y compris pendant les temps morts.





Cependant, il faudrait boire de préférence de l'eau et en petite quantité à chaque fois. L'équivalent d'un verre de 150 à 200 ml suffit.

Cette eau peut être parfois complétée par des électrolytes comme c'est le cas dans les eaux minérales et du sucre (ou du miel).

C'est la formule retenue pour les boissons énergétiques d'effort, commercialisées sous diverses appellations bien connues des basketteurs de niveau international.

Ces boissons dont le prix peut paraître parfois élevé ont néanmoins une utilité certaine pour le rendement et la récupération des joueurs.

En dehors de la période d'activité physique, il faut s'hydrater toute la journée en absorbant une quantité suffisante de liquide (plus de 2,5 litres par jours) pour prévenir la déshydratation.

Il ne faut pas attendre d'avoir soif pour boire car la soif est un premier signe de déshydratation tout comme les urines foncées concentrées et peu abondantes.

Il faut boire de l'eau fraîche de préférence ou tout autre boisson non alcoolisée à teneur pas trop éle-

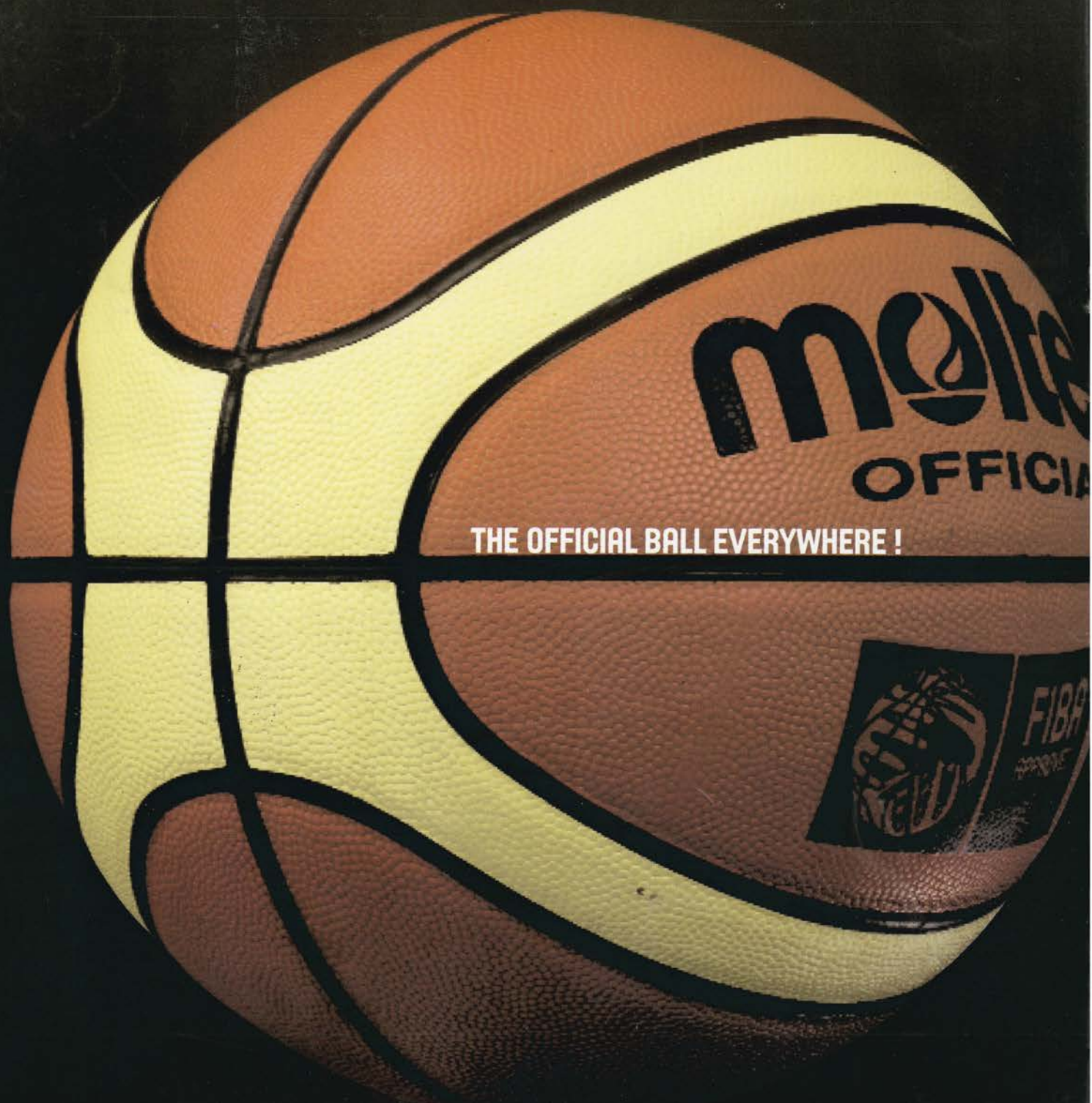
vée en sucre. Car la concentration excessive en sucre ralentit la vidange gastrique.

Il est donc important de prendre les mesures nécessaires pour prévenir toute déshydratation.

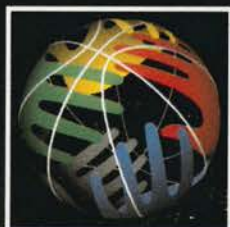
Quant on sait que les 2/3 du poids du corps sont consti-

tués d'eau et que 2 % de perte d'eau entraînent une baisse de 20 % des performances, on peut alors conclure que l'eau, " source de vie " est également source de victoire.





THE OFFICIAL BALL EVERYWHERE !



FIBA
AFRICA

We Are Basketball