



POUR UN BASKET BALL DE QUALITÉ EN AFRIQUE

# AFRO TECHNIC MAGAZINE 17

AVRIL/ MAI/ JUIN 2009



**FIBA**  
AFRICA

We Are Basketball

**AFROBASKET 2009**  
RÉSULTATS DU  
TIRAGE AU SORT

**ALAN RICHARDSON**  
DÉVELOPPER LA  
CONCENTRATION

**YUNUS NKUTU**  
PLAN SIMPLIFIÉ  
D'ENTRAÎNEMENT (2)

**ROBERTO BIANCHI**  
EXERCICES DE STABILITÉ  
FONCTIONNELLE

**ANGELOT RAZAFIARIVONY**  
BASKETBALL ET ÉTIREMENTS

**AFROBASKET LIBYE 2009**

# 16 ÉQUIPES EN LICE, 3 PLACES POUR TURQUIE 2010 !



## FIBA AFRICA EVENTS

# AFROBASKET LIBYE 2009

### RÉSULTATS TIRAGE AU SORT DU 26 JUIN 2009

#### QUALIFIES PHASE FINALE ORGANISATEUR: LIBYE

1. ANGOLA
2. CAMEROUN
3. CAP VERT
4. NIGERIA
5. CÔTE D'IVOIRE
6. MALI
7. EGYPTE
8. TUNISIE
9. MOZAMBIQUE
10. AFRIQUE DU SUD
11. SÉNÉGAL
12. CONGO
13. CENTRAFRIQUE
14. MAROC
15. RWANDA



#### GROUPE A

Libye, Nigeria, Côte d'ivoire, Afrique sud

#### GROUPE B

Angola, Mozambique, Egypte, Mali

#### GROUPE C

Cameroun, Sénégal, Congo, Centrafrique

#### GROUPE D

Cap Vert, Maroc, Rwanda, Tunisie

#### OBJECTIF:

Trois (3) premiers qualifiés pour le championnat du monde FIBA 2010 en Turquie

Villes Hôtes: Tripoli, Benghazi

Date: 05-15 Août 2009

Vainqueur Edition 2007: ANGOLA

### 16E CHAMPIONNAT D'AFRIQUE DES U18 MASCULINS

#### AFROBASKET MASCULIN LIBYE 2009 : RÉCAPITULATIF DES ÉLIMINATOIRES

**Equipes déjà qualifiées :** 1. Libye, 2. Angola, 3. Cameroun, 4. Cap Vert, 5. Nigeria, 6. Côte d'Ivoire, 7. Egypte, 8. Rwanda, 9. Mozambique

#### **Qualifiés Éliminatoires/ Zone**

Zone 1: Maroc : 24-29 Mai 2009 (Qualifiés: TUN, MAR)

Zone 2: Mali : 15-20 Mai 2009 (Qualifié: MLI)

Zone 3: Joué du 04 au 10/08/2008 en Côte d'Ivoire (Qualifiés: CIV, NGR)

Zone 4: Centrafrique : 24-31 Mai 2009 (Qualifiés: RCA, CGO)

Zone 5: Rwanda : Joué du 23 Fév. Au 1er mars 2009 (Qualifiés: EGY, RWA)

Zone 6: Mozambique: Joué du 28 mars au 04 avril 2009 (Qualifié: Mozambique)

Zone 7: Pas de compétition: Afrique du sud et Sénégal (*repêchés*)

#### AFROBASKET FÉMININ MADAGASCAR 2009 : RÉCAPITULATIF ÉLIMINATOIRES

**Equipes déjà qualifiées :** Mali, Sénégal, Angola, Mozambique, Madagascar, Rwanda, Afrique du sud

#### **Programme des Éliminatoires / Zone**

Zone 1: Maroc : Date à déterminer

Zone 2: Mali : 17-22 Mai 2009

Zone 3: Septembre 2009 au Nigeria

Zone 4: Cameroun : 06-14 Juin 2009

Zone 5: Rwanda : 23 Fév.-1er mars 2009 (Qualifié: Rwanda)

Zone 6: Zimbabwe: 7-8 mars 2009 (Qualifié: Afrique du sud)

Zone 7: Pas de phase éliminatoire

## 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

Site web: [www.fiba-afrique.org](http://www.fiba-afrique.org)

E-mail: [office@fiba-afrique.org](mailto:office@fiba-afrique.org)

EN COLLABORATION AVEC FIBA ET LES  
ZONES DE FIBA AFRIQUE

**REDACTEUR-EN-CHEF** : Jean Claude KANGA

**PRODUCTION**: FIBA AFRIQUE

**DIRECTEUR DE PUBLICATION**: DR ALPHONSE BILÉ

### 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 contrevvenir à des dispositions légales locales ou nationales.

Imprimé en Côte d'Ivoire.

Copyright 2009 par FIBA AFRIQUE

## TABLE DES MATIÈRES

I - COMPÉTITIONS FIBA AFRIQUE 2009 3

RECAPITULATIF DES ELIMINATOIRES

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

PSYCHOLOGIE DE  
L'ARBITRAGE (3e Partie) 6  
Par TABOUBI NOURREDINE

DÉVELOPPER LA CONCENTRATION 9  
(2e Partie)  
Par ALAN RICHARDSON

III - TRIBUNE LIBRE 12 - 16

AFROBASKET LIBYE 2009 : ZOOM  
SUR LA CEREMONIE DU TIRAGE  
AU SORT 12

IV- BULLETIN DES COACHES 17 - 20

PLAN SIMPLIFIÉ D'ENTRAINEMENT 17  
Par YUNUS NKUTU (2e Partie)



V - QUESTIONS-RÉPONSES 21 - 22

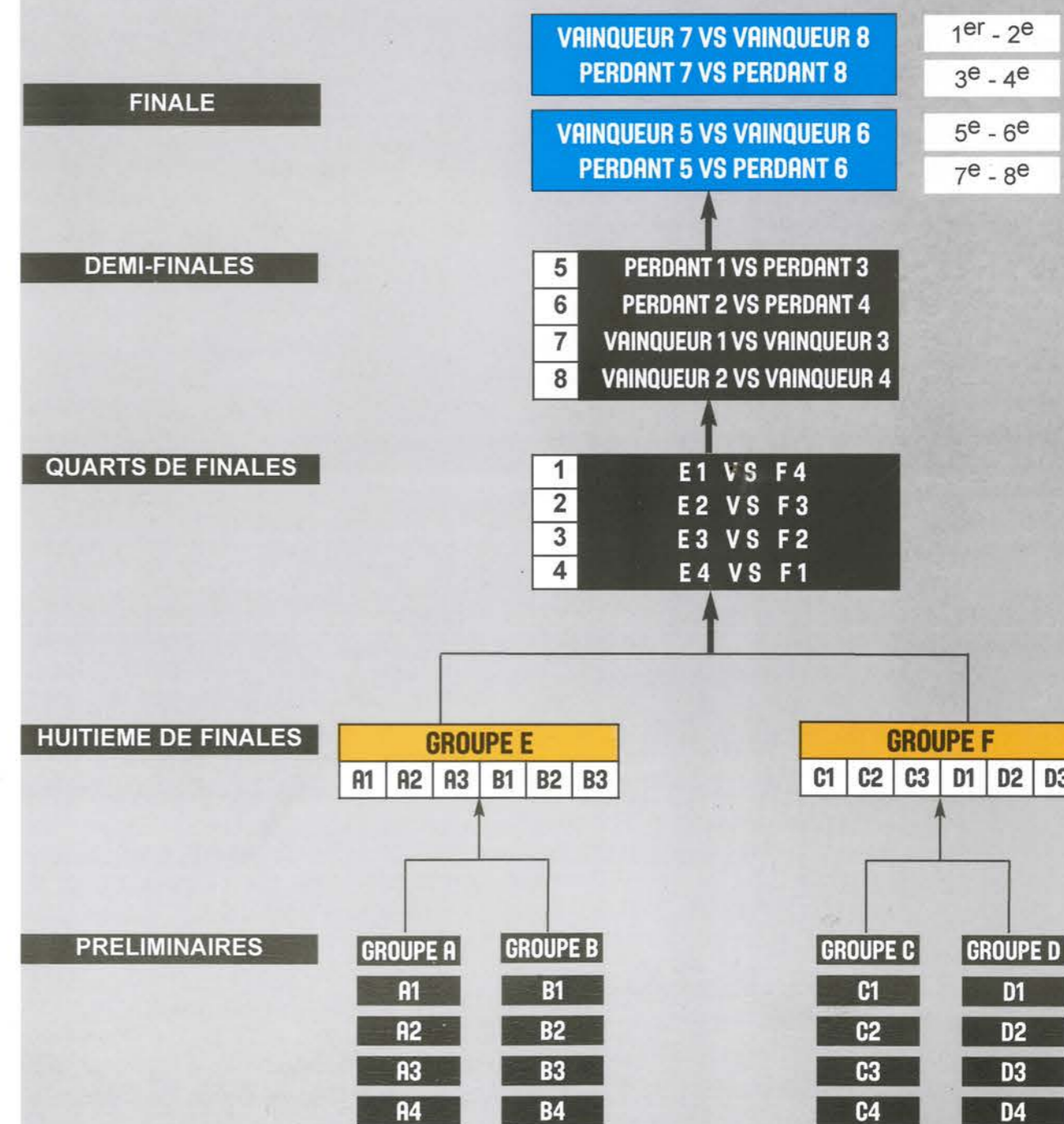
VRAI OU FAUX 21

VI - BULLETIN MÉDICAL 23- 26

EXERCICES D'ÉTIREMENTS (2e Partie) 23  
Par ANGELOT RAZAFIARIVONY

EXERCICE DE STABILITÉ 25  
FONCTIONNELLE (2e Partie)  
Par ROBERTO BIANCHI

## SYSTÈME DE COMPÉTITION AFROBASKET LIBYE 2009





**FIBA**  
AFRICA  
We Are Basketball



# LES QUALITÉS DE L'ARBITRE

Par **TABOUBI NOURREDINE**

3<sup>e</sup> PARTIE

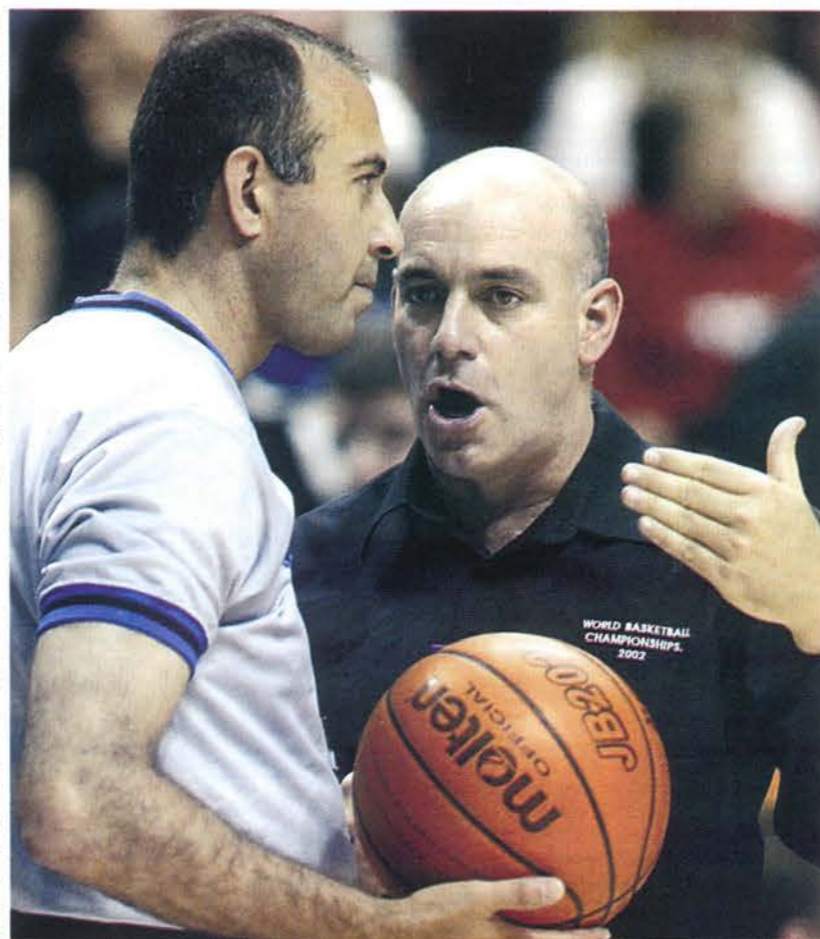
**TABOUBI Nourredine** a été arbitre international FIBA de 1982 à 2000 (JO de Séoul, Universiades, Jeux de la Francophonie). Entraîneur régional et Commissaire technique des fédérations Française et Tunisienne de Basketball, il est également Instructeur en France, au Liban et en Tunisie. Arbitre Honoraire FIBA depuis 2000, il est actuellement professeur en pédagogie, psychologie et en Management du sport à l'Institut Supérieur du Sport et de l'Education Physique de Tunis (Tunisie).

### 3. L'HONNÊTÉTÉ

Ce serait presque un pléonasmе de dire « Un arbitre honnête ». Le mot « arbitre », à lui seul, devrait suffire à évoquer cette qualité. Pourrait-on en effet imaginer un seul instant qu'un JUGE puisse être corrompu ou malhonnête ? Aussi, avant de se lancer dans la carrière d'arbitre, on doit d'abord être convaincu du sens profond de sa mission qui pourrait se récapituler aux mots suivants : Vérité, Justice, Equité, Intégrité, Incorruptibilité, Droiture, Probité, Vertu, Impartialité...Ménandre (Poète Grec de l'Antiquité) ne disait-il pas à ce propos : « l'honnêteté est au dessus des lois mêmes ».

### 4. LE COURAGE.

Henry de Montherlant affirmait ceci : « Je n'imagine pas le génie sans le courage » et nous, nous ne concevons pas un Arbitre qui serait dépourvu de cette qualité essentielle. Car, rien ne sert d'avoir un sifflet dans la bouche si on n'a pas le courage de s'en servir « quand il faut, où il faut, comme il faut ». Aujourd'hui, l'Arbitre est soumis à toutes sortes de pressions, de la première à la dernière secon-



de de la rencontre, voire même...avant et après ! Il lui arrive d'être harcelé de toutes parts. Aussi, il doit se sentir capable de prendre des décisions contre n'importe qui et quelque soit le moment du match, sans tenir compte du score, du temps qui reste à jouer, de l'ambiance ou d'aucun autre facteur. L'Arbitre courageux (à la différence de « l'arbitre-maison ») sera donc celui qui n'aura pas peur de siffler par exemple une faute contre l'équipe locale, à la dernière seconde de la partie, même si cette décision risque de causer la défaite de cette équipe. Certes, cela pourrait lui valoir une sortie difficile et mouvementée, mais ça n'a jamais été un déshonneur pour personne d'avoir fait son devoir et d'avoir été jusqu'au bout de son courage... !

L'arbitre courageux sera aussi celui qui n'hésitera pas un seul instant à sanctionner (s'il le mérite, bien sûr) tout joueur coupable d'une infraction (vedette locale, entraîneur excité, dirigeant indiscipliné...).

Il signalera également sur la feuille de marque tout incident survenu avant, pendant ou après la rencontre, sans omettre d'envoyer (le plus tôt possible pour éviter...d'éventuelles pressions !) un rapport (à sa Fédération) qui sera rédigé avec le maximum de **PRECISION** et d'**OBJECTIVITE**, sans la moindre indulgence, le tout en son âme et conscience.

Mais, pour qu'il puisse faire son travail convenablement et avec le minimum de risques pour lui et pour ses collègues, c'est à dire dans la sérénité et sans crainte pour sa sécurité, l'arbitre devra prendre certaines précautions et s'assurer des garanties en cas de décision courageuse de sa part. Aussi, il s'assurera préalablement que le service d'ordre est en nombre suffisant et qu'il est vigilant et neutre pour lui permettre, en cas d'incidents, de quitter le stade en toute tranquillité (Il ne faut pas oublier ici le rôle important que doit jouer la Fédération ou la Ligue Nationale - par l'intermédiaire du Commissaire Technique et/ou du



Délégué fédéral - ainsi que du dispositif policier mis en place).

### 5. LA COMPÉTENCE

Paul VALERY disait : « Un homme compétent est un homme qui se trompe selon les règles ». D'ailleurs, ce terme englobe plusieurs choses : le savoir-faire, le savoir-être, le savoir-vivre, les capacités physiques, intellectuelles et morales, la connaissance du Règlement de jeu, la personnalité...

En effet, nul ne pourra réussir dans ce difficile « métier » qu'est l'arbitrage s'il ne connaît pas à fond le sport qu'il pratique et qu'il avait pratiqué, en tant que joueur, dans le passé. Bien entendu, il faudrait d'abord connaître le code de jeu (c'est le Livre de chevet de l'arbitre !) et

surtout BIEN l'appliquer, c'est à dire sans aucune complaisance ou sympathie particulière.

Pour être constamment à la hauteur de sa tâche, l'arbitre devra toujours se préparer, en se mettant au courant de tout (modifications du Règlement de jeu, documentation écrite et audio-visuelle, techniques et tactiques de jeu modernes...) et en cherchant à progresser, à faire encore mieux, à se corriger au fil des matches, à se remettre en question, en se perfectionnant et en se recyclant...



## 6. LA MODESTIE & LA DISCRÉTION

Victor HUGO affirmait que « la modestie argente l'or ». L'arbitre doit savoir une chose, c'est que ce n'est pas lui que les spectateurs sont venus voir pendant la rencontre ! Autrement dit, ce sont les joueurs, sur le terrain, qui font le spectacle. Ceci implique que l'arbitre doit passer inaperçu (sur le terrain et au dehors). Et pour atteindre cet objectif, il devra d'abord éviter tout ce qui attire l'attention dans sa façon de s'habiller, de parler ou de se comporter en général...

De plus, il devra faire preuve d'humilité, en toutes circonstances, tout en restant **POLI, COURTOIS** et...**MODESTE** !

Et si, à la fin de la rencontre, on vient le féliciter pour sa prestation, il se gardera d'avoir « la grosse tête » et répondra tout simplement : « Merci, je n'ai fait que mon devoir », puis il se remettra à l'ouvrage pour revoir ses erreurs, pour s'amender et...pour mieux faire au prochain match !

## 7. LA PRÉSENTATION & LA PRESTANCE

L'arbitre doit savoir **COMMUNIQUER**. Pour ce, il doit impérativement soigner son **IMAGE**. Ceci est très important s'il veut que sa carrière dure le plus longtemps possible et qu'il laisse à tous une idée positive.

Aussi, à tout moment, il devra dégager une impression de **PROFESSIONNALISME** et de **RIGUEUR**. Cela suppose que sa tenue doit être correcte et propre et que rien, absolument rien, ne doit être négligé. Pour lui, le jour du match sera indiscutablement **UN JOUR DE FÊTE** et il devra accorder toute l'importance qu'il mérite à cet événement exceptionnel !

C'est donc en véritable **GENTLEMAN** qu'il assumera sa fonction, et ce, quelque soit la rencontre qu'il aura à diriger...

## 8. LA PSYCHOLOGIE & LA PÉDAGOGIE

L'arbitre n'est pas un gendarme sur le terrain. Son rôle est aussi celui d'un **EDUCATEUR** qui aide les joueurs à progresser, qui leur apprend à respecter les lois, à faire preuve de civisme et de savoir-vivre, à être fair-play...Il contribue en quelque sorte (à l'instar de l'entraîneur ou du dirigeant dont il complète le travail sur le terrain) à leur formation technique, morale et humaine. Tout cela sera fait sans agressivité, sans haine ou animosité mais avec...**SOURIRE** et **FERMETÉ** (« Il n'y a que les personnes qui ont de la fermeté qui puissent avoir une véritable douceur » ; La Rochefoucauld).



FIBA  
AFRICA  
We Are Basketball



Par Alan  
Richardson

# DÉVELOPPER LA CONCENTRATION

2<sup>e</sup> PARTIE

Alan Richardson a été un arbitre FIBA de 1978 à 1998. Il est ensuite devenu Instructeur pour stage d'arbitres de 1996 à 2000. Depuis 2000, il est le Conseiller Technique de la Commission des Arbitres de la Ligue Européenne.

## DÉVELOPPEZ LES ROUTINES DE PERFORMANCE

Plus le match est grandiose, plus les grandes performances seront importantes. Si les officiels ont payé le prix de plusieurs années de pratiques, ils auront un bloc de mémoire des routines de performance pour faire face à toute situation. Se performer produit automatiquement une situation de non réflexion, l'ultime contrôle de pensée.

## UTILISEZ DES SIGNAUX DE PERFORMANCE

Les Officiels vont occasionnellement souffrir d'une erreur mentale au cours d'un match, surtout lorsqu'ils sont fatigués et ils utiliseront souvent le self-talk ou des actions physiques rapide pour se secouer et retrouver leur concentration sur le jeu. Les Co-arbitres font souvent cela entre eux en usant d'une phrase qui les incite à plus de concentration et d'effort pendant les moments clés.

## CONTRÔLEZ LES DISTRACTIONS

La perte de concentration au cours des matchs est due à un manque de discipline mentale à s'adonner aux distractions. Plusieurs distractions identiques peuvent être anticipées et

préparées. Les Officiels qui sont bien préparés peuvent mettre fin aux railleries des supporters dans certaines localités. Les arbitres doivent se concentrer sur les éléments du match qu'ils peuvent contrôler plutôt que celles qu'ils ne peuvent pas, telles que le comportement du spectateur et des défaillances électriques.



**RESTER DANS LE "PRÉSENT"**

Une attention totale signifie rester fermé dans le ici et maintenant, mais les arbitres peuvent faire des erreurs mentales et entrer dans le passé à cause de l'anxiété ou la culpabilité sur une faute commise plus tôt ou une décision, ou même entrer dans le futur, peut être parce que la mémoire commence à anticiper sur un éventuel résultat.

Les arbitres doivent se concentrer sur le PROCESSUS et non le RESULTAT, en restant convaincu que s'ils prennent soin du présent par la concentration sur chaque situation comme elle se déroule et en répondant bien, alors le résultat prendra soin de lui-même.

**VAINCRE LA FATIGUE**

Le plus grand ennemi de la concentration est la fatigue; physique, mentale ou les deux à la fois, d'où la nécessité pour les arbitres de travailler constamment sur leur condition physique et comprendre comment diriger un match pour conserver l'énergie physique et mentale.

Pour se concentrer de façon efficace, les arbitres doivent maintenir la conscience et reconnaître les situations de jeu quand ils peuvent juguler leur concentration entre une totale attention, une semi concentration et un état de concentration relaxé.

**DÉFINIR LES MOMENTS**

Un match de basketball a un mouvement rythmique, chaque équipe ayant des périodes pour exercer et recevoir la pression, ponctuées de mouvements soudains qui peuvent définir l'issue du match. Les officiels doivent apprendre à anticiper sur ces mouvements quand c'est possible et rester totalement

concentrés et préparés pour les affronter.

**De tels moments pourraient être:**

- Un lancer sur un entre-deux pour commencer une partie
- La première faute du match. Le premier panier avec un tir bonus (faute de tir)
- Réactions après une faute évidente
- Récupérer après une interruption du match
- Répondre suite à une faute technique/ant sportive
- Goaltending sifflé qui est/n'est pas fait
- Charger/contrer dans les dernières minutes
- Le dernier tir du match (horloge/signal pas vu / entendu)

**INSTRUCTION POUR LA CONCENTRATION**

attention.

Savoir où et quand faire attention, quelle information sélectionner et quelle information ignorer dans un match complexe et accéléré, est une aptitude mentale que les Instructeurs doivent enseigner aux arbitres.

Pour que cela devienne une habitude qui protège l'arbitre sous pression, l'Instructeur doit s'assurer que la session se reproduit tout au long de la saison et qu'elle est révisée après chaque match.

**EN RÉSUMÉ**

L'attitude des arbitres et partant leur performance sont basées sur leurs niveaux de concentration, de confiance et de sang froid.

La Concentration est une aptitude que les arbitres doivent apprendre.

A travers un exercice régulier, les arbitres peuvent développer cela en une habitude qui minimise les erreurs d'attention, en faisant souvent la différence au cours des grands matchs. Les arbitres doivent apprendre, COMMENT, QUAND et OU passer au cours d'un match de la concentration à l'intensité et à la relaxation tout en canalisant son





**FIBA**  
AFRICA  
We Are Basketball

TRIBUNE LIBRE



# AFROBASKET 2009: ZOOM SUR LA COMPÉTITION !

## LES GROUPES CONNUS A L'ISSUE DU TIRAGE AU SORT

La cérémonie du tirage au sort de l'Afrobasket 2009 s'est déroulée le 26 juin 2009 en Libye dans la cité historique de Sabratha. Dans une ambiance de danses traditionnelles riche en couleur, la scène de ce théâtre romain classé patrimoine de l'Unesco, FIBA Afrique a planté le décors des joutes pour la succession de l'Angola, champion d'Afrique en titre. Seize (16) nations sont qualifiées pour cette compétition qui se déroulera du 05 au 15 août 2009 en Libye.

La Libye (pays organisateur), l'Angola (détenteur du titre), le Cameroun (médaillé d'argent 2007) et le Cap vert (médaillé de bronze 2007) ont été désignés respectivement tête de poule A, B, C et D. Au cours ce tirage au sort, le secrétaire général, Alphonse Bilé, a expliqué le principe du tirage et la nouvelle formule de la compétition aux délégations des pays participants et aux autorités politiques et sportives présentes à la cérémonie. Au terme du tirage, le Secrétaire général a indiqué que cette 25e édition du championnat d'Afrique senior masculins 2009 est très ouverte.

Dr Bilé Alphonse a également exprimé la confiance de FIBA Afrique à la Libye pour les efforts faits pour l'organisation de l'Afrobasket 2009. Le Président de la fédération libyenne de basketball, M. Omar El Barshuchi a souligné qu'à travers l'Afrobasket 2009, événement très important pour le Président Mouammar Kadhafi qui célèbre cette année les 40 ans de la révolution, la Libye veut contribuer davantage au renforcement de l'unité de la jeunesse africaine.

Le président de FIBA Afrique, Prof. Alain EKRA, a salué les efforts des autorités libyennes dans leur volonté de consolider l'Union Africaine par le Sport. « Le Basket connaît un essor certain, mais

nous avons l'ambition d'aller encore plus haut afin de rivaliser avec les autres continents. C'est pour cela que je félicite le président Omar El Barshuchi pour ses efforts de recréer le basket en Libye. » a-t-il indiqué.

Le président EKRA a souhaité une bonne compétition qui désignera les trois meilleures équipes qui représenteront le continent Africain au Championnat du Monde FIBA 2010. Des feux d'artifices ont mis fin à la cérémonie du tirage au sort. Les groupes A et B évolueront à Benghazi tandis que les groupes C et D joueront à Tripoli.

### Composition des Groupes

#### GROUPE A

- |          |                  |
|----------|------------------|
| 1. Libye | 2. Nigeria       |
|          | 3. Côte d'Ivoire |
|          | 4. Afrique Sud   |

#### GROUPE B

- |           |               |
|-----------|---------------|
| 1. Angola | 2. Mozambique |
|           | 3. Egypte     |
|           | 4. Mali       |

#### GROUPE C

- |             |                 |
|-------------|-----------------|
| 1. Cameroun | 2. Sénégal      |
|             | 3. Congo        |
|             | 4. Centrafrique |

#### GROUPE D

- |             |            |
|-------------|------------|
| 1. Cap vert | 2. Maroc   |
|             | 3. Rwanda  |
|             | 4. Tunisie |



## AFRICAN UNION SPORTIVE CITY, THÉÂTRE DE L'AFROBASKET A TRIPOLI



1ere Salle de jeu

sont dotée de tableaux électroniques et des commodités dont dispose une salle de compétition moderne. Un centre des médias est aussi prévu à la cité olympique.

Il sera équipé pour permettre aux journalistes et médias qui seront présents à cet événement de travailler dans de

bonnes conditions.

Présents à Tripoli dans le cadre du tirage au sort du 25e Championnat d'Afrique des Nations de Basketball (Afrobasket 2009) en Libye, certains présidents de fédérations ont eu le privilège de visiter les infrastructures sportives devant abriter la compétition.

La guide, Sarjoun Rahme, membre du comité d'organisation a conduit les délégations sur le site de l'African Union Sportive city de Tripoli où se dérouleront les rencontres des Groupes C et D. Ce complexe olympique dont le slogan est « le sport pour tous » est doté de deux salles couvertes qui abriteront l'Afrobasket 2009. La première est une salle de 3500 places assises. La seconde, une nouvelle salle en construction dont les travaux sont en phase d'achèvement, sera livrée le 31 juillet selon le comité local d'organisation (LOC).

Il s'agit d'une salle de 15000 places qui abritera la finale. Toutes ces salles entièrement climatisées

Outres les salles de compétition, les présidents de fédération ont pu visiter également la salle retenue pour les séances d'entraînements. Il s'agit de la salle Jumma Kordoba. Entièrement climatisée comme les deux précédentes, elle dispose d'environ 300 places.

Au terme de la visite, les présidents de fédération ont signé le livre d'or de l'African Union Sportive City. Ils ont exprimé leur satisfaction des efforts faits par le comité d'organisation pour la bonne tenue de la plus importante compétition de basketball du continent.



2e Salle en Construction

## LE SG ALPHONSE BILÉ FAIT DES RECOMMANDATIONS AUX ÉQUIPES PARTICIPANTES

En marge du tirage au sort, le secrétaire général de FIBA Afrique, Dr Alphonse Bilé a tenu une réunion avec les présidents des fédérations nationales qualifiées et en présence du président de FIBA Afrique, Prof Alain EKRA, au siège de l'Afrobasket à Tripoli. Lors de cette rencontre, il a expliqué à nouveau la formule du championnat du monde de basketball afin d'éviter des accidents de parcours aux équipes. « Après le premier tour, les trois meilleures équipes de chaque groupe sont qualifiées pour le deuxième tour. A ce niveau, deux groupes seront constituées. Le groupe E et le Groupe F. ces deux groupes joueront respectivement à Benghazi et Tripoli.

Dans cette phase de la compétition, les équipes de chacun de ces groupes disputeront leurs matchs en fonction des résultats des matchs du 1er tour », a-t-il précisé. Poursuivant, il a passé en revue les questions relatives au transport des délégations qui évolueront à Benghazi et à Tripoli. De même que le dernier délai pour le dépôt des listes des équipes (une liste de 25 joueurs parmi lesquels seront retenus les 12 devant participer à la compétition) le 10 juillet 2009. Au risque de devoir payer une amende au delà de cette date. S'agissant des naturalisations, il a insisté sur l'application du règlement qui stipule que chaque équipe a droit seulement qu'à un seul joueur naturalisé.

Dans la même veine, le secrétaire général de FIBA

Afrique a éclairé la lanterne des présidents des fédérations sur les problèmes liés à la question des licences, notamment la vérification des naturalisations, l'authenticité des licences, les procédures etc. Il a également indiqué la démarche à suivre pour l'obtention des visas et donné des précisions relatives au transport des délégations en Libye dont le partenaire aérien pour l'Afrobasket 2009 est la compagnie Afriqiyah. Abordant le chapitre des équipements, Alphonse Bilé a demandé aux délégations de se rendre en Libye avec six jeux de maillots : 2 blancs, 2 sombres et 2 d'une autre couleur. Il a rappelé le règlement en la matière : Le pays qui reçoit joue avec un maillot clair.

Le logo de FIBA Afrique sera remis à chaque équipe pour le marquer sur chaque maillot conformément aux exigences des règlements FIBA. « Je souhaite que toutes les délégations fassent en sorte que tous leurs professionnels soient présents à ce 25e Championnat d'Afrique pour relever le niveau du tournoi et accroître la notoriété de la compétition. La balle n'est pas dans le camp de la Libye, c'est nous qui devons faire en sorte que ce championnat réussisse » a conclu le secrétaire général de FIBA Afrique, Alphonse Bilé.



REUNION

## Certains Officiels de FIBA Afrique se sont prononcés sur le tirage au sort.....



**AGUI MATHIEU, VICE PDT FIBB : « NOUS N'AURONS PAS DE MATCH FACILE »**

Nous sommes dans une poule assez difficile. Etant donné que nous allons jouer avec la Libye, le pays organisateur, ainsi que le Nigeria qui est une nation très forte et l'Afrique du sud qui est une équipe promise à un bel avenir. Donc nous n'aurons pas de match facile. Il faudra que nous nous battions pour être dans les trois premiers et se qualifier pour le tour suivant. Nous avons commencé notre préparation en France depuis hier (jeudi 25 juin 2009). Nous avons sélectionnés d'assez bons joueurs qui évoluent dans de bons championnats européens et aux Etats-Unis. L'entraîneur fera en sorte d'avoir une équipe assez homogène pour produire du bon jeu et faire en sorte que nous puissions passer le premier tour sans trop de problèmes.

**HENRI GOMEZ, PRÉSIDENT ZONE 2 : « NOUS ALLONS JOUER À FOND »**



Le cap vert se retrouve pratiquement avec les mêmes équipes que lors de l'Afrobasket 2007 en Angola. Je crois que c'est de bons augures pour le Cap Vert. Mais il faut dire qu'on aura beaucoup à faire avec le basketball maghrébin parce qu'on a le Maroc, la Tunisie et le Rwanda, un pays qui monte dans le basketball. Donc je crois que tous les pays auront leur chance. Nous allons jouer à fond. On va essayer de faire mieux qu'à Luanda en 2007. Ça va être difficile, mais comme on le dit chez nous au Cap vert, « L'espoir fait vivre ». La préparation va se faire en deux phases. L'équipe nationale se réunit aujourd'hui (vendredi

di 26 juin) à Praia. Il y aura une présentation officielle de l'équipe type aux autorités capverdiennes le 03 juillet prochain en prélude à la fête nationale. Ensuite, ils partiront aux Jeux Lusophones qui se déroulent du 11 au 20 juillet 2009 au Portugal où nous allons également parachever la préparation, avant de rallier Tripoli. Le Cap Vert viendra à l'Afrobasket 2009 avec l'équipe qui a participé à la compétition préolympique à laquelle nous allons intégrer quelques nouveaux joueurs qui vont certainement créer la surprise.



**ANNE MARIE SAFAÏSSOU, VICE PDT FECABASKET : « AUCUNE POULE N'EST AVANTAGÉE PAR RAPPORT AUX AUTRES »**

Le tirage au sort était une très belle fête dans un site historique. Je pense qu'aucune poule n'est avantagée par rapport aux autres. Concernant la poule du Cameroun, je dirai que nous nous retrouvons entre pays frères de la même zone avec le Sénégal. On fera ce qu'on peut. On viendra avec l'objectif d'être champions, mais ça se jouera sur le terrain. Je suis satisfaite du fait que le secrétaire général, Alphonse Bilé met un point d'honneur à faire les choses comme cela se fait à FIBA Monde. Le tirage au sort s'est déroulé comme ça se fait dans les pays européens. Je crois que FIBA Afrique est en train d'évoluer véritablement.



Distinction Alphonse Bilé





**ALPHONSE BILÉ, SG FIBA AFRIQUE**  
: « LES GROUPES SONT ASSEZ BIEN RÉPARTIS AU NIVEAU DES FORCES »

Dans l'ensemble, j'ai une bonne opinion sur l'organisation du 25e Championnat d'Afrique des nations (Afrobasket 2009) en Libye parce qu'en réalité la Libye s'est sérieuse-

ment investis pour que la cérémonie du tirage au sort soit digne de l'Afrique. C'est une très bonne chose, je les félicite. Deuxièmement, au niveau du tirage au sort lui-même, je pense que les groupes sont assez bien répartis au niveau des forces. Le seul handicap, c'est qu'au niveau du Groupe C, celui du Cameroun est en majeure partie composé des sélections de l'Afrique Centrale. C'est vrai que ces équipes se connaissent, mais on aurait bien voulu retrouver des équipes d'autres zones dans ce groupe.



**ELVIS BOMAYAKO, PDT FÉDÉRATION RCA**  
: « LA DIFFÉRENCE SE FERA AU NIVEAU DE LA PRÉPARATION »

La république centrafricaine est dans le groupe C avec le Cameroun, le Sénégal et le Congo. Le groupe est constitué en majorité des équipes de l'Afrique centrale. C'est un peu le groupe de la Zone 4, donc nous nous retrouvons entre pays frères. Je pense que c'est un groupe équilibré. Tout le monde a ses chances. Et je puis vous assurer que nous allons mettre tout en



œuvre pour figurer dans le dernier carré.

Cérémonie du tirage au sort - Tripoli, 26 Juin 2009



**FIBA AFRICA**  
We Are Basketball

2<sup>e</sup> PARTIE

Par Yunus Nkutu



# PLAN SIMPLIFIÉ D'ENTRAÎNEMENT

## FORMATION D'UNE ÉQUIPE DE BASKETBALL

Il existe cinq phases d'entraînement et de formation d'une équipe de basketball qui sont :

- Phase I Condition physique
- Phase II Technique
- Phase III Fondamentaux
- Phase IV Stratégie Collective
- Phase V Stratégie Spécifique

Le respect de l'ordre ci-dessus indiqué et sa bonne exécution sont très importants. Vous ne pouvez pas sauter pour aller à la stratégie collective, par exemple, si les joueurs ne possèdent pas ni ne peuvent pas exécuter correctement les différentes techniques fondamentales.

Le basketball est le sport qui demande beaucoup de qualités techniques. Ainsi il faut les travailler au niveau des jeunes surtout pour les âges compris entre 12 et 18 ans.

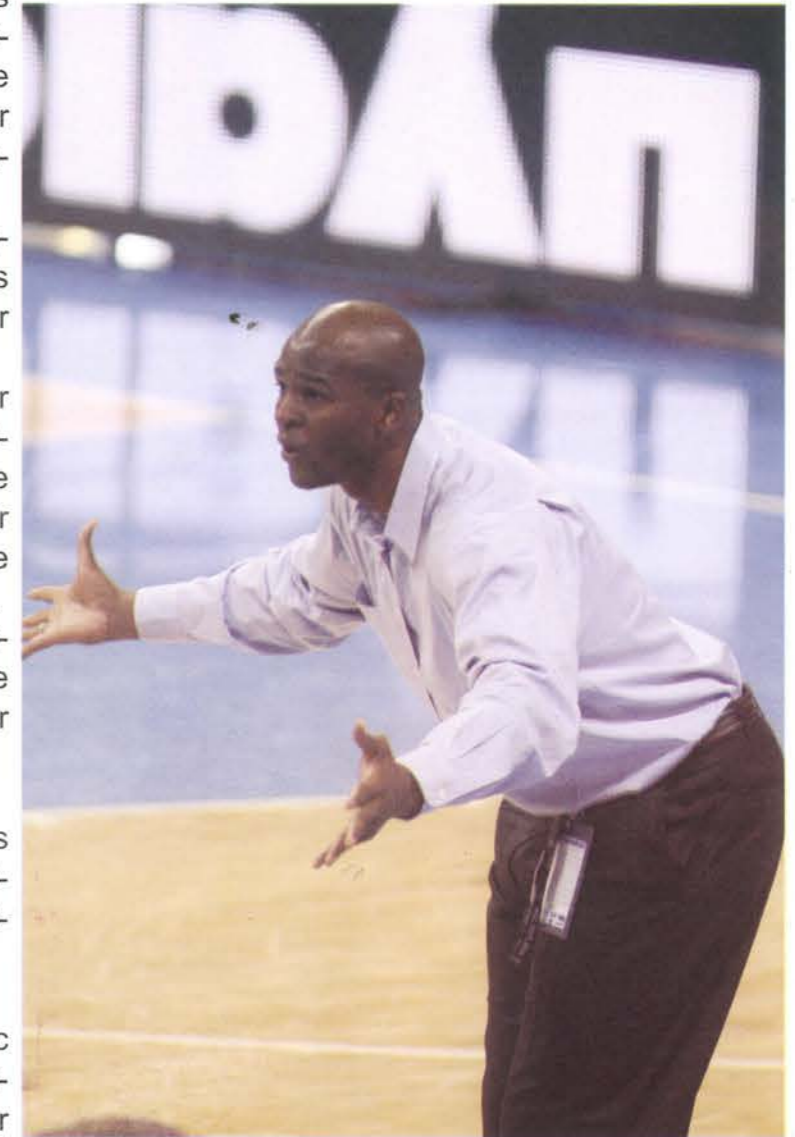
Le regroupement de l'équipe nationale pour une longue période de temps n'est pas facile pour plusieurs fédérations à cause de manque de moyens financiers pour soutenir l'équipe, la disponibilité des joueurs à cause du travail, les études ou autre engagement. Si l'équipe nationale est capable de s'entraîner pour 1 à 3 mois avant une grande compétition ; nous proposons le calendrier d'entraînement suivant :

- ✓ 3 Mois avant la Compétition  
La condition physique, les techniques, les fondamentaux, le jeu d'équipe, les jeux spéciaux, rencontres amicales et réduire à 18-15 joueurs.
- ✓ 2 Mois avant la Compétition  
Programme comme cité plus haut avec beaucoup de rencontres amicales, le jeu d'équipe avec beaucoup plus d'accents mis sur

l'attaque et la défense (zone, homme à homme, pressing).

✓ 1 Mois avant la Compétition  
Programme comme cité plus haut avec beaucoup d'accents sur le travail d'équipe offensif et défensif (zone, homme à homme, pressing).

Les rencontres amicales sont importantes pour gagner de l'expérience, l'amélioration des techniques et la motivation des joueurs par l'opportunité de jouer contre les meilleurs joueurs.



**EXEMPLE PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT POUR UNE SEMAINE**

Exercice du matin

TRANCHE HORAIRE	06:30-07:30	09:00-11:00	11:30-12:30
DURÉE :	1 heure	2 heures	1 heure
LUNDI MERCREDI VENDREDI	Course de longue distance Résistance et endurance	- DEFENSE Contre la zone Contre H à H Contre le pressing	Fondamentaux offensifs Meneurs ; Ailiers Pivots
MARDI JEUDI	Vitesse sur courte distance, course soutenue en aller et retour	ATTAQUE Contre la zone Contre H à H Contre le pressing	Fondamentaux défensifs Meneurs ; Ailiers Pivots
SAMEDI	Jeu de Jambes offensifs et défensifs	Situations/Spéciales Contre attaque	Perfectionnement: passe, tir et dribble
DIMANCHE	Legère Préparation physique	Longue pause	Perfectionnement: Passe, tir et dribble



Exercice de l'Après midi

TRANCHE HORAIRE	15 :00-16 :30	17 :00-18 :00	Après l'entraînement
DURÉE :	1 heure 30	1 heure	
LUNDI MERCREDI VENDREDI	Situations/Spéciales offensives/ Les rentrées de jeu/ Alignement sur lancer francs	Situations/spéciales Contre attaque et/ou Match d'entraînement	Matchs ou Repos
MARDI JEUDI	Situations spéciales défensives Les rentrées de jeu Alignement sur lancer francs	Match d'entraînement	Film/ Vidéo Discussion
SAMEDI	Pause	Match d'entraînement	Evaluation
DIMANCHE	Pause	Match d'entraînement	RAS

## LE PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT POUR UNE JOURNÉE

06:30 - 07:30

Condition physique

07:30 - 08:30 *Petit déjeuner*

08:30 - 09:00

Causerie avant entraînement

Motivations

Rapport de supervision

Vidéo/film

09:00-11:00

Entraînement intensif off/déf

Introduction des nouveaux exercices/ Jouer

11:00-11:30 *Pause*

11:30-12:30

Amélioration des techniques individuelles  
C'est-à-dire tir, dribble, lancer franc, écrans12:30-14:00 *Pause déjeuner*14:00-15:00 *Repos*

15:00-16:30

Entraînement intensif défensif/offensif  
Introduction des nouveaux exercices/Jouer16:30-17:00 *Pause*

17:00-18:00

Amélioration des techniques individuelles ou  
match d'entraînement

## 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](http://www.fiba.com)). Pour des clarifications, des explications ou des exemples complémentaires, veuillez consulter ce document.

1. Dans une situation de rebond A4 pousse le ballon vers le panier. Après qu'il ait relâché le ballon et avant qu'il ne redescende sur ses deux pieds au sol, B4 commet une faute sur lui. Le ballon ne pénètre dans le panier. Doit-on accorder deux lancer-francs à A4?

2. Pendant que le ballon est en l'air sur un dernier lancer-franc une double faute est sifflée. Le ballon ne pénètre pas le panier. Est-ce une situation d'entre-deux?

3. B4 commet une faute antisportive sur A4 au cours d'une tentative de tir réussie, après quoi le coach B commet une faute technique. Tous les trois lancer-francs sont exécutés par A5.

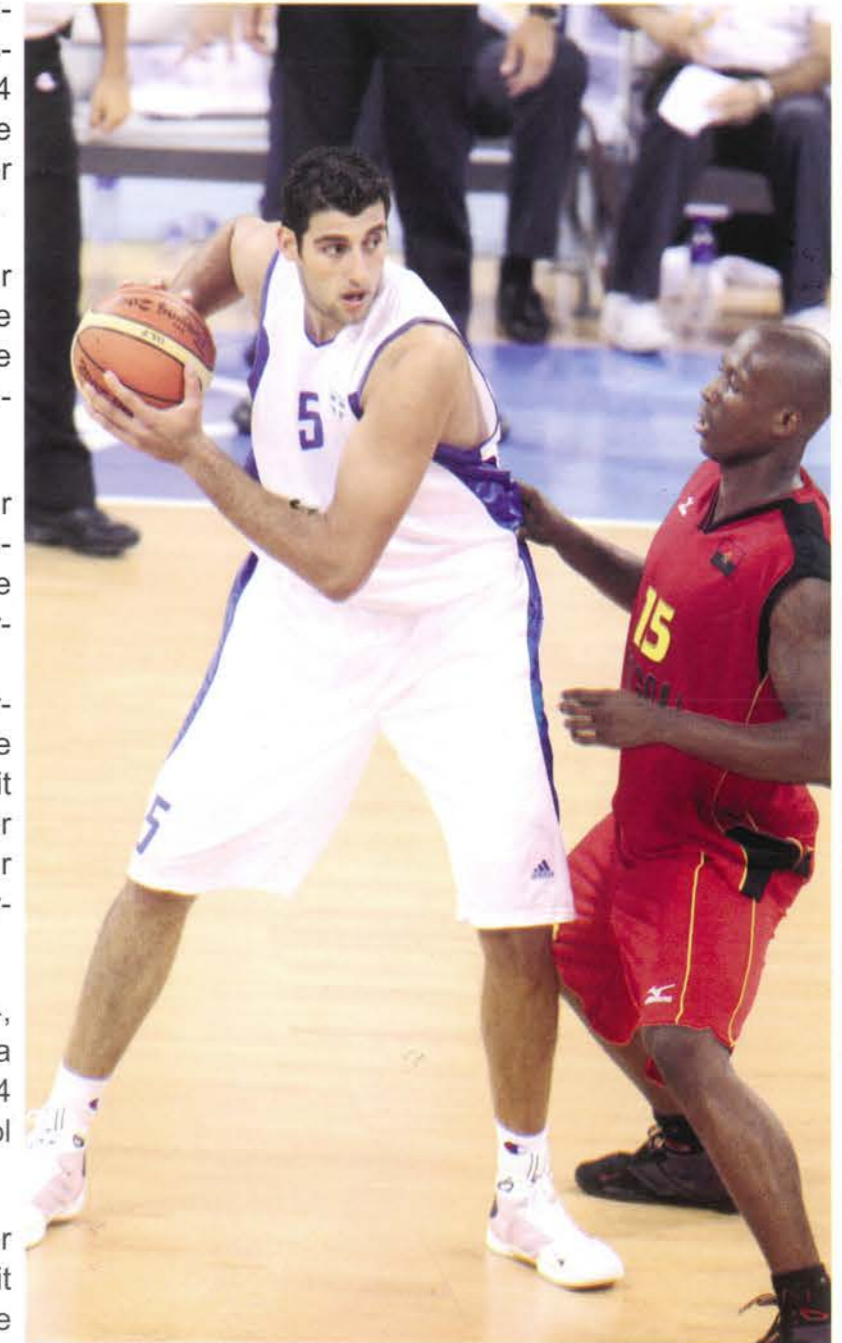
Le mauvais tireur du premier lancer-franc est découvert avant que la remise en jeu à partir de la ligne de fond soit effectuée. Doit-on annuler le premier lancer franc et reprendre la partie par une remise en jeu pour l'équipe B à partir de la ligne de lancer franc?

4. Après un tir au panier effectué par A4, le ballon rebondit sur le cerceau mais a la chance de rentrer dans le panier. B4 touche le ballon dans son élan de vol descendant. Est ce un jeu légal?

5. Après un dernier ou le seul lancer franc effectué par A5, le ballon rebondit sur le cerceau mais a toujours la chance

de rentrer dans le panier. B5 touche le ballon pendant qu'il est dans son élan de vol descendant. Doit-on accorder un point à A5?

6. Durant les deux dernières minutes du match au cours du quatrième quart temps, l'équipe A marque un panier. L'équipe B est alors autorisée à faire un remplacement, après quoi l'équipe A demande un temps mort. Doit-on accorder le temps mort?



7. A5 relâche un tir au panier à partir d'une position près de la ligne de fond, après quoi A3 commet une interférence sur le tir. La remise en jeu au profit de l'équipe B qui s'en suit doit elle être effectuée à l'endroit de la ligne de fond plus près de l'endroit d'où le tir pour le panier a été effectué par A5?

8. Durant les deux dernières minutes du quatrième quart temps une faute est commise sur A4 au cours d'une tentative de tir réussi. Le Coach de l'équipe B prend un temps mort à ce moment. Après ce lancer franc bonus réussi, le jeu doit-il reprendre par une remise en jeu pour l'équipe B à partir de la ligne de fond?

9. Durant les deux dernières minutes de la quatrième période, une faute est commise sur A4 au cours d'une tentative de tir réussi. Il est accordé un lancer franc à A4 qui réussit. Le Coach de l'équipe B prend alors un temps mort. Le jeu doit-il reprendre par une remise en jeu pour l'équipe B à partir de la centre-line extended?

10. A4 est en action/position de tir quand une faute est commise sur lui par B4. Immédiatement après le coup de sifflet de la faute signalé par le chronomètre de 24-secondes, le ballon quitte les mains de A4 et entre dans le panier. Les arbitres doivent-ils accorder le panier à A4?

11. Le capitaine A4 fait une faute sur B4. C'est la 5e faute de A4. A7 remplace A4. Pendant la période d'arrêt du chrono, l'entraîneur de l'équipe A commet une faute disqualifiante. Il n'y a pas d'entraîneur adjoint pour l'équipe A enregistré sur la feuille de match. A4 doit-il maintenant jouer le rôle d'entraîneur de l'équipe A?

12. Durant la première période, le marqueur accorde par erreur à l'équipe B, deux points marqués par A3. L'erreur est découverte durant l'intervalle entre le premier et le second quart temps. Doit on corriger la feuille de marque à ce moment là?

•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](mailto:office@fiba-afrique.org) ou  
[kanga@fiba-afrique.org](mailto:kanga@fiba-afrique.org)

**RÉPONSES**

13. L'équipe A marque un panier, après lequel A commet une faute dans la zone restrictive.

C'est la troisième faute de joueur commise par l'équipe A dans cette période.

Dans la remise en jeu qui suit, doit-on permettre à celui qui fait la remise en jeu d'évoluer le long de la ligne de fond avant d'effectuer la remise en jeu?

1. Oui, Art. 15.2 et 34.2.2
2. Oui, Art. 35.2, 3e bullet
3. Non, Art. 44.3.3
4. Oui, Art. 31.2.3
5. No, Art. 31.2.3
6. Oui, Art. 18.2.3
7. Non, Art. 18.3.7
8. Non, Art. 17.2.3
9. Oui, Art. 17.2.3
10. Non, Art. 10.3, 5e bullet
11. OUI
12. NON



**FIBA**  
AFRICA  
We Are Basketball



Par ANGELOT RAZAFIARIVONY

# EXERCICES D'ÉTIREMENTS

2<sup>e</sup> PARTIE

Yoannis Papageorgiu est l'entraîneur chargé du conditionnement physique de l'équipe nationale de la Grèce, qui a remporté le Championnat de FIBA Europe 2005 " Eurobasket " ainsi que la médaille d'Argent du Championnat du monde 2006.

**QUELQUES ÉTIREMENTS DES DIFFÉRENTS MUSCLES DU CORPS HUMAIN**

**Comment s'étirer ?**

Pour être efficace et sans danger, il faut respecter les principes suivants :

- ✓ Le faire en douceur, ne forcer jamais surtout

- au niveau des vertèbres dorsales
- ✓ Toujours s'échauffer avant de s'étirer
- ✓ Ne pas bloquer la respiration pendant l'exécution
- ✓ S'étirer sans douleur
- ✓ Alternner l'exercice (faire à droite et à gauche)
- ✓ Se concentrer pendant l'exécution (pas de bruit)
- ✓ Faire sans temps de ressort
- ✓ Garder toujours le corps vertical, bien équilibré
- ✓ Partir de bas en haut ou vice versa

**ÉTIREMENT MUSCULAIRE**

ISCHIO-JAMBIERS	QUADRICEPS	MOLLET	ADDUCTEURS	DOS
Muscles postérieurs de la cuisse	Muscles antérieurs de la cuisse	Muscles postérieurs de la jambe	Muscles de la partie interne de la cuisse	Muscles intervertébraux
Flexion de la hanche, extension du genou	Extension hanche et flexion du genou	Extension du genou et flexion du pied	Abduction du femur	Allongement du rachis

**LES DIFFÉRENTES SORTES D'ÉTIREMENTS**

Il existe 2 types d'étirements :

- Étirements activo-dynamiques d'échauffement, se fait surtout avant l'effort dont l'objectif est de préparer le muscle :

- En augmentant la température interne du corps
- En accélérant la circulation sanguine
- En stimulant les fibres musculaires

En général, ces étirements se font en position debout, maintenu pendant 20 à 30 secondes ou plus et à répéter 3 à 5 fois.

- Étirements passifs de récupération qui se réalisent tranquillement dans un endroit calme, propre. Ils ont pour but d'améliorer la récupération :

- En luttant contre les courbatures
- En rééquilibrant les tensions entre différents groupes musculaires.

Les étirements passifs se font dans une position confortable plutôt assise ou couchée, maintenu environ 1 mn et est répétée 2 fois.

**IMPACT DES ÉTIREMENTS SUR LES BLESSURES ET LA PERFORMANCE****- ÉTIREMENTS ET BLESSURES MUSCULAIRES**

D'après François Gazzano en 2006 : «une recherche bibliographique récente permet de se faire une idée plus précise de l'influence des étirements réalisés pendant l'échauffement sur l'incidence des blessures musculaires :

- Les étirements pratiqués pendant l'échauffement n'ont aucun effet significatif sur les taux de blessures musculaires pour les activités ou une flexibilité importante n'est pas un facteur limitant (6) de la performance (ex : la gymnastique, patinage artistique, etc.)
- Les étirements pratiqués pendant l'échauffement ne permettent pas de réduire les courbatures provoquées par les exercices impliquant de fortes contractions musculaires excentriques (5,6)
- L'amélioration de la capacité oxydative du muscle et les étirements cycliques du muscle n'ont aucun effet mesurable sur la magnitude de la blessure musculaire (2)
- Les étirements peuvent masquer la douleur musculaire chez l'humain et permettre des mou-

vements qui, en temps normal, ne pourrait être réalisés(6).

- Une étude Hollandaise (4) à démontré qu'un échauffement, d'un retour au calme et d'un protocole d'étirement standardisé pendant 16 semaines n'a pas permis de réduire le nombre de blessures musculaires (5.5 blessures/1000h) comparativement à un groupe contrôle de même niveau de performance(course à pied) qui lui ne pratiquait ni échauffement, ni retour au calme, ni étirements (4.9 blessures/1000h).

**ÉTIREMENTS, FORCE ET PUISSANCE MUSCULAIRE**

Lors d'exercices de puissance (sauts verticaux ou sprint, cas basket), la performance est dégradée dans la période qui suit l'étirement par rapport au groupe qui ne réalise aucun étirement (3). L'utilisation de la technique PNF (facilitation neuromusculaire proprioceptive) a provoqué la plus importante réduction de performance dans le saut vertical subséquent (3).

Une étude récente(7) démontre que l'étirement prolongé d'un groupe musculaire diminue l'activation et la force contractile et réduit la force maximale du groupe musculaire jusqu'à 1h après l'étirement (-28% immédiatement après l'étirement ; -9% 1h après). Cette réduction de force est également observée lors d'exercices de forces maximales concentriques précédés d'étirements (1).

Ainsi les étirements réalisés pendant l'échauffement diminuent la production de force musculaire, réduisent l'activité réflexe et diminuent la performance lors d'activités de puissance (sauts verticaux, sprints, enchaînement d'actions au basket-ball (défense, rebond, contre attaque, sauts répétées...), etc.

Pendant l'échauffement, réaliser des gestes techniques simples qui mobilisent graduellement les articulations et les groupes musculaires sollicités par les gestes sportifs jusqu'à une amplitude de mouvement, une vitesse et une force de contraction similaires celles imposées par la tâche sportive (3) sont à privilégier. Ainsi, les étirements prolongés ne doivent pas être effectués avant un entraînement ou une compétition mais surtout après l'activité de façon à permettre le développement de la flexibilité sans effet préjudiciable sur la performance (3) ».



**FIBA**  
AFRICA  
We Are Basketball



Par Roberto Bianchi

**Roberto Bianchi est l'entraîneur chargé du conditionnement physique du club Pallacanestro Cantù en Italie. Sa devise est « Vous êtes ce que vous faites ».**

Le résultat se traduira toujours par une faiblesse de la région corporelle, ou par d'autres liens de la chaîne cinétique. Par exemple la faiblesse du gluteus suite à une douleur du genou, entraîne une stabilité réduite du LHP (Lumbo-Hip-Pelvis) Complexe sur le plan transversale et la douleur lombaire qui en résulte. Cependant, un mauvais contrôle postural peut provoquer un mauvais alignement, avec un vêtement et une déchirure de la structure anatomique. À côté de cela, les athlètes de haut niveau répètent les mêmes mouvements physiques continuellement. Ils préfèrent et choisissent une chaîne sensorielle pour l'équilibre et cette chaîne est le plus souvent la vision.

**PRÉVENTION DE BLESSURE OU AMÉLIORATION DE PERFORMANCE ?**

Vern Gambetta, le pionnier Américain pionnier dans le domaine de la formation fonctionnelle soutient la théorie que la formation du système proprioceptif est très élevée. Prof. Dario Riva définit le rôle de la formation proprioceptive comme étant un facteur très important pour la fluidité des mouvements. Cette fluidité est rompue si l'athlète utilise la stratégie proprioceptive visuelle, la qualité de contrôle des mouvements est en réalité plus grande que la stratégie du "inner ear".

**NOTRE EXPERIENCE**

Nous avons collecté des données sur notre équipe au cours des saisons 2006-07 et 2007-08. Notre équipe de Basketball Cantù, joue dans la première division Italienne. Durant ces deux saisons, notre staff technique a introduit une formation proprioceptive systématique et un programme de formation de la stabilité fonctionnelle.

**EXERCICES DE STABILITÉ FONCTIONNELLE**

**2<sup>e</sup> PARTIE**

Vingt athlètes ont pris part à cette formation, et ils ont été évalués sur le Système Proprioceptif Delos Postural (Turin, Italie), et ce même appareil d'évaluation a servi pour les sessions de formation en proprioceptif au cours des deux saisons.

**AUTRE INFORMATION COLLECTÉE**

Nous avons aussi noté le nombre de joueurs qui ont eu une blessure aux membres inférieurs et combien de joueurs qui utilisaient la stabilisation artificielle (enregistrement, braces). Ci-après les résultats:

- **BLESSURES:** 14 joueurs sur 20 (70%) avaient de sérieuses foulures à la cheville, 4 avaient de sérieuses douleurs du genou.

- **STABILISATION ARTIFICIELLE:** 7 joueurs (35%) utilisaient l'enregistrement ou ankle braces and were injured, 13 players didn't use the artificial stabilization, and 7 (35%) were injured.

- **COMPORTEMENT:** Les joueurs qui utilisaient la stabilisation artificielle le faisaient à tout moment, et seulement certains de ce groupe ont suivi le travail spécifique suivant la période de réhabilitation de la blessure. Les joueurs qui n'ont pas utilisé la stabilisation artificielle ont suivi un travail spécifique de réhabilitation après blessure. Ainsi, la stabilisation artificielle facilite souvent un comportement passif et cela pourrait être dangereux, parce que la stabilisation artificielle engendre une instabilité fonctionnelle à partir d'une proprioception affaiblie.

**INSTRUMENT DESCRIPTION**

Le Système Proprioceptif Postural Delosse compose comme suit:

1. DEB (Delos Equilibrium Board), et bureau instabilité, avec oscillation et traduction.
2. DAD (Delos Assistant Desk), une barre d'aide, avec une cellule infrarouge qui lit le temps d'aide.
3. DVC (Delos Vertical Controller), un appareil qui renseigne au sujet du mouvement du tronc sur les deux différents plans.

## EXERCICE DE STABILITÉ FONCTIONNELLE

Ces instruments sont mis en interface à l'aide d'un logiciel spécifique sur un ordinateur et il est alors possible d'analyser la posture statique et dynamique du joueur.

### EVALUATION DE LA STABILITÉ FONCTIONNELLE

Nous utilisons le test d'évaluation suivant :

- Test Statique Riva: Ce test suit la stratégie posturale statique et si oui non le joueur dépend de la vision pour la proprioception.

- Test Dynamique Riva: ce test définit si le joueur est en mesure de gérer les situations d'équilibre et comment ils réagissent à ces situations.

- Test Seat Dynamic Riva : Ce test montre le contrôle postural du tronc.

- Test Riva-Botta: Ce test définit la stabilité des membres inférieurs et définit l'Economie Posturale du joueur. Si le joueur atteint un bon niveau de stabilité, alors le test rend la possible compréhension du niveau de fatigue.

### QUAND EVALUER LA STABILITÉ FONCTIONNELLE

L'évaluation de la stabilité fonctionnelle doit se

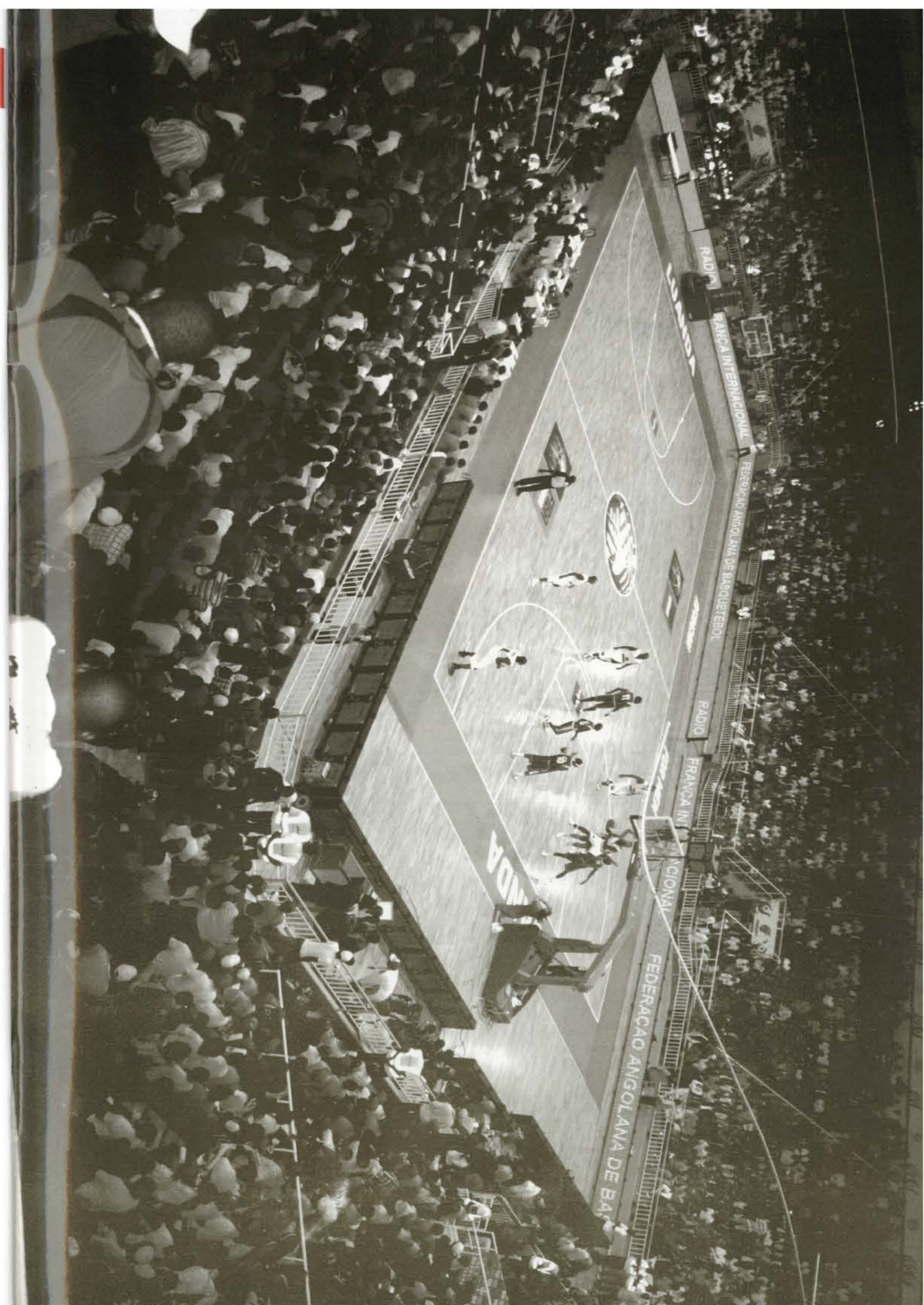
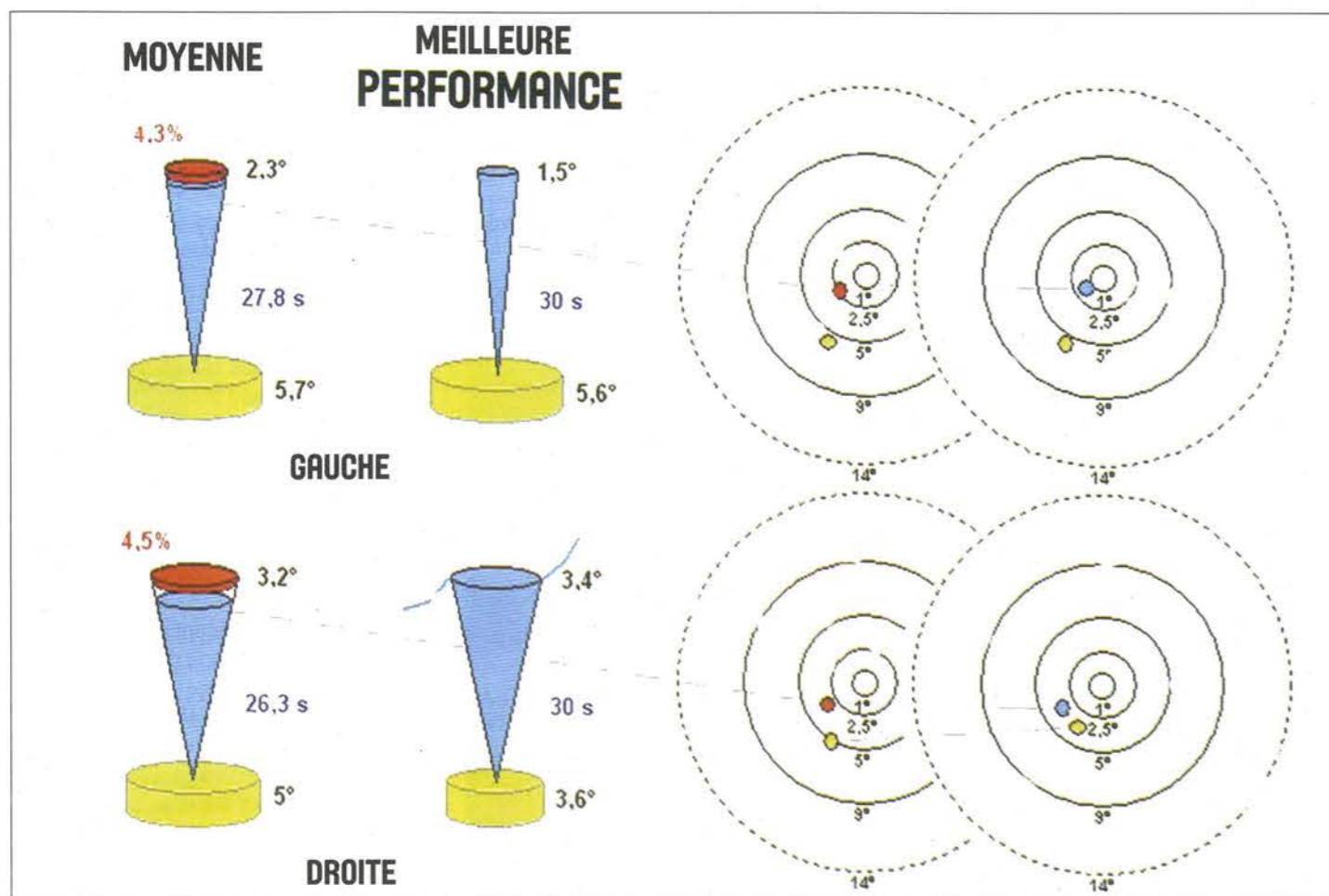
faire :

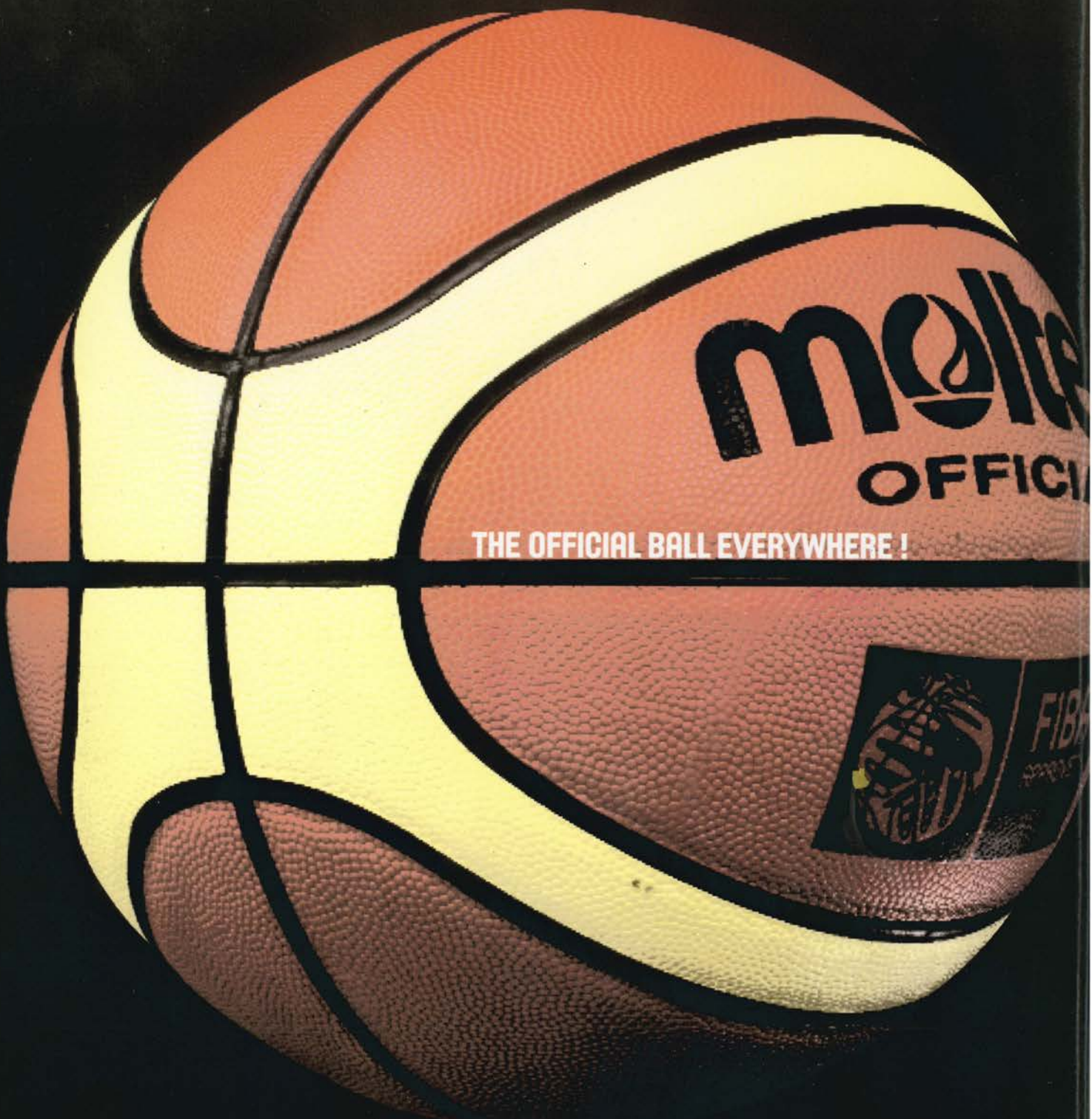
1. Pre-saison
2. Dix jours avant le démarrage du premier match officiel.
3. Au milieu de la saison.
4. A la fin de la saison
5. Après toute blessure

Nous répétons le test spécial de "suivi" (Riva-Botta) chaque semaine en observant un jour de repos sans entraînement, parce que nous voulons éviter un syndrome de surentraînement. Ce test révèle la fatigue excessive.

### COMMENT ON ANALYSE LES DONNÉES

Il est possible d'obtenir un niveau de stabilité fonctionnelle pour les jambes gauche et droite et nous utilisons la valeur significative (R+L) 2. La précision est moindre mais la donnée est comme une photo de tout joueur seul et sa Stabilité Fonctionnelle.





THE OFFICIAL BALL EVERYWHERE!



**FIBA**  
AFRICA

We Are Basketball