



POUR UN BASKETBALL DE QUALITÉ EN AFRIQUE



**AFRO  
TECHNIC  
MAGAZINE 18**  
JUIL/AOÛT-SEPT

**FIBA AFRIQUE**  
RÉSULTATS DES  
COMPÉTITIONS 2009

**ALAN RICHARDSON**  
RIGUEUR MENTALE

**MANUEL TRUJILLO VARGAS**  
JEU EN TRANSITION

**DR ABOUBACAR GUEYE**  
LA MÉTHODE DE  
LA RADIOGRAPHIE

**AMANDA CARLSON**  
LES DIX RÈGLES DE  
NUTRITION POUR VIVRE

**ANGELOT RAZAFIARIVONY**  
**LA PLANIFICATION  
DE L'ENTRAÎNEMENT**

**FIBA  
AFRICA**

We Are Basketball



**FIBA**  
AFRIQUE  
We Are Basketball

**AFRO TECHNIC MAGAZINE**  
EST UNE PUBLICATION DE  
FIBA AFRIQUE

Imm. Alpha 2000, 7<sup>e</sup> étage  
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  
**PRODUCTION** : FIBA AFRIQUE  
**DIRECTEUR DE LA PUBLICATION** : DR ALPHONSE BILE

**LA MISSION**

Notre objectif est de permettre le développement technique du basket-ball africain par la formation des cadres.

Notre but est de mettre un document technique au service des arbitres, entraîneurs et commissaires techniques pour assurer la vulgarisation des règles du basket-ball en Afrique.

**LE MAGAZINE EST PUBLIE 4 FOIS PAR AN**

FIBA et FIBA AFRIQUE 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.

Copyright 2009 par FIBA AFRIQUE

# SOMMAIRE

**I - RESUMÉ DES COMPÉTITIONS 4-5**

## FIBA AFRICA EVENTS

**II - ARBITRAGE 6**

## RIGUEUR MENTALE

**III - BULLETIN DES ENTRAÎNEURS 11-16**

## JEUX EN TRANSITION LA PLANIFICATION DE L'ENTRAÎNEMENT (IÈRE PARTIE)

**IV - BULLETIN MÉDICAL 17-23**

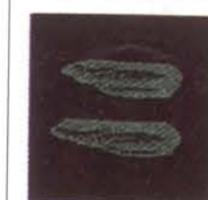
## LES DIX REGLES DE NUTRITION POUR VIVRE CONTRÔLE DE L'ÂGE DES JEUNES JOUEURS DR GUEYE EXPLIQUE LA MÉTHODE DE LA RADIOGRAPHIE

**V - LUCARNE 24**

## AFROBASKET U16 MOZAMBIQUE 2009

**VI - QUESTIONS - RÉPONSES 25-26**

## VRAI OU FAUX ?



**WORLD  
ANTI-DOPING  
AGENCY**  
play true



**FIBA**  
AFRICA

We Are Basketball

## FIBA AFRICA EVENTS

# RÉSULTATS DES COMPÉTITIONS 2009

### AFROBASKET MASCULINS LIBYE 2009

TRIPOLI ET BENGHAZI, 5-22 AOÛT 2009

- 1er- Angola (médaille d'Or)
- 2ème - Côte d'Ivoire (médaille d'Argent)
- 3ème - Tunisie (médaille de Bronze)

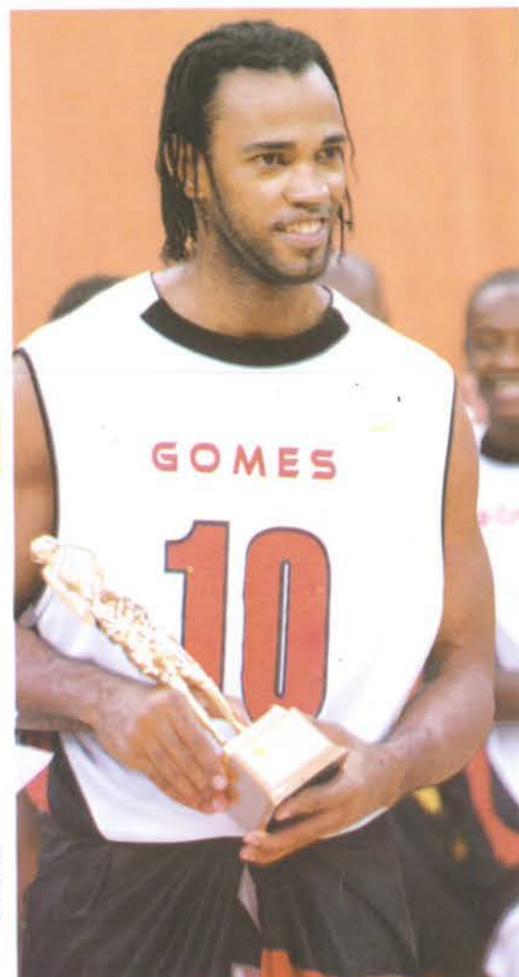
**NB:** Angola, Côte d'Ivoire, Tunisie qualifiés pour le Championnat du monde 2010 en Turquie

- Meilleur marqueur :** Romain Sato (Centrafrique)
- Meilleur rebondeur :** Thomson Robert (Rwanda)
- Meilleur marqueur de trois points :** Morais Carlos (Angola)
- Meilleur joueur (MVP) :** Gomes Joaquim (Angola)

#### L'ÉQUIPE TYPE DE LA COMPÉTITION

- 1 - Meneur : Pape Amagou (Côte d'Ivoire)
- 2 - Ailier : Sato Romain (Centrafrique)
- 3 - Ailier : Rzig Amine (Tunisie)
- 4 - Pivot: Gomes Joaquim (Angola)
- 5 - Pivot: Diop De Sagana (Sénégal)

**FAIR-PLAY:** Cameroun



### AFROBASKET FÉMININ U16 BAMAKO 2009

BAMAKO, 29 AOÛT-05 SEPT. 09

Le Mali Champion!

#### LES DISTINCTIONS

- Meilleure marqueuse:** Amer Hagar (Egypte)
- Meilleure Rebondeuse:** N'Diaye N'Deye Fatou (Sénégal)
- Meilleure Tripointeuse:** Maiga Mariam (Mali)
- Meilleure Joueuse:** Touré Farima (Mali)

**FAIR-PLAY:** Egypte

**5 MAJEURES:** Moussa Reem (Egypte), Alfonso Artemis (Angola), Touré Mariam (Mali), N'Diaye N'Deye Fatou (Senegal), Amer Hagar (Egypte)  
**NB :** Le Mali représentera l'Afrique au Mondial U16 féminin en juillet 2010 à Paris.

## FIBA AFRICA EVENTS

# RÉSULTATS DES COMPÉTITIONS 2009

### AFROBASKET MASCULIN U16 MOZAMBIQUE 2009

MAPUTO, 18-26 SEPTEMBRE 2009

L'Egypte, champion d'Afrique

#### LE CLASSEMENT

- 1er : Egypte (Médaille d'Or, qualifié pour le Championnat du monde U17 2010 en Allemagne)
- 2ème : Mali (Médaille d'Argent)
- 3ème : Nigeria (Médaille de Bronze)
- 4ème : Algérie
- 5ème : Mozambique
- 6ème : Angola
- 7ème : Centrafrique
- 8ème : Afrique du Sud
- 9ème : Guinée

#### LES RÉCOMPENSES INDIVIDUELLES

- Meilleur marqueur :** Moungoro Boubacar (Mali), 121 points
- Meilleur rebondeur :** Obekpa Christopher (Nigeria), 49 rebonds
- Meilleur tripointeur :** Maconda Miguel (Angola)
- Meilleur joueur :** Mostafa El Sayed Ahmed (Egypte)

**FAIR-PLAY:** Centrafrique

#### SÉLECTION 05 MAJEURS

- Guermat Zaki (Algérie)
- Mostafa Elsayed Ahmed (Egypte)
- Moungoro Boubacar (Mali)
- Alfredo Manusse René (Mozambique)
- Ahmed Elsayed Mofta Khaled (Egypte)





**FIBA**  
AFRICA  
We Are Basketball

## RIGUEUR MENTALE



Par  
**ALAN RICHARDSON**



Arbitre FIBA de 1978 à 1998, Alan Richardson a été également arbitre Instructeur de Clinic de 1996 à 2000. Depuis 2000, il est le Conseiller Technique du juge Département de l'Euro ligue.

### RIGUEUR MENTALE

La rigueur mentale est beaucoup de choses et plutôt difficile à expliquer. Ses caractéristiques sont sacrifice et abnégation. Le plus important également, qu'il est combiné avec une volonté parfaitement disciplinée qui refuse de céder, d'abandonner. C'est un état d'esprit - on pourrait l'appeler caractère dans l'action. Les officiels supérieurs du basket-ball entretiennent la confiance, la maîtrise de soi et la concentration pendant les jeux difficiles et intenses. Ces capacités sont des compétences de survie. Toutes les activités humaines sont stimulantes, mais les réussites au niveau supérieur exigent une grande force mentale et émotionnelle, aux côtés de l'excellence physique et technique.

### L'ÉCHEC FAIT PARTIE DE LA DANSE

L'officiel mentalement rigoureux doit être capable de faire face à l'insécurité, gérer les contretemps et les erreurs comme partie du prix à payer et à supporter, ce qui pourrait paraître comme des critères constants de performance. Les contretemps et les erreurs doivent être analysés, placés dans la perspective de la saison entière, oubliés et ensuite se recentrer sur une approche positive qui met en exergue les avantages d'une forte tenue face à l'adversité. Les sensations d'échec sont en réalité la porte qui ouvre sur le succès suprême; de toutes les qualités physiques et mentales un artiste ou un athlète doit posséder, la solidité mentale est la plus importante.

### LA RIGUEUR MENTALE EST UNE ATTITUDE GAGNANT

La rigueur mentale est la capacité d'un officiel de s'imposer physiquement par sa performance à ce à quoi il est engagé mentalement. Si cet engagement vacille à cause d'un contretemps ou d'une méprise, c'est alors clairement que la performance tendra vers l'échec. Les officiels, les mentors et les instructeurs doivent créer une formation et une culture de compétence qui soit à même de modeler constamment l'état d'esprit dans un chemin positif et confiant. La rigueur mentale est un état d'esprit que les officiels peuvent développer en appliquant ces principes:

\* Pensez comme un vainqueur. Faire preuve de haute

croissance en soi et espérer de vaincre.

\* Les visions positives mènent aux réalités positives; elles l'ont toujours fait et le feront toujours.

\* Transformer le négatif en positif. Traitez les contretemps comme des choses inévitables et tirez d'eux des enseignements pour devenir des officiels plus complets.

\* Faire face à l'inattendu. Considérer les situations exigeantes, changeantes comme des ultimes défis, aimer être mis à l'épreuve et croire que les temps difficiles ne durent pas mais font des hommes durs.

C'est un fait bien établi qu'un état d'esprit positif mène à des émotions positives et à une haute énergie positive nécessaire à une performance prospère. Le tableau ci-dessous illustre le même processus, bien que très simplement, en utilisant un exemple de comment deux officiels, l'un mentalement rigoureux et l'autre mentalement faible ou léger, pourraient réagir à une faute manquée au cours d'un jeu. L'état de performance et de rigueur mentale idéal que nous cherchons est caractérisé par un sens d'objectif et de direction clair, un haut degré de réponse, une sérénité d'esprit et la ressource d'une haute énergie positive.

Les étapes suivantes devraient être des éléments essentiels pour la formation et la performance routinières des officiels.

### ETAPE UNE - DEVELOPPER UNE FORTE IDENTITE PERSONNELLE

Notre performance est souvent le résultat de nos attentes,

donc moins que nous pensions et nous sentons comme "vainqueurs" nous n'agissons pas comme des "vainqueurs." Les officiels devraient s'essayer aux pratiques suivantes, capables de développer un état d'esprit prospère:

\* Souvenez-vous que vous êtes victorieux - rappelez vous tous vos succès antérieurs.

\* Toujours paraître bon- reflétez l'image d'un officiel victorieux.

\* Contrôlez vos pensées et ne s'adonnez qu'aux conversations positives.

\* Soyez votre propre remuant moral - réjouissez vous à chaque bonne décision.

\* Soyez plus autoritaires face aux situations difficiles

\* Assumez la responsabilité de vos actions: les excuses sont signes de faiblesse.

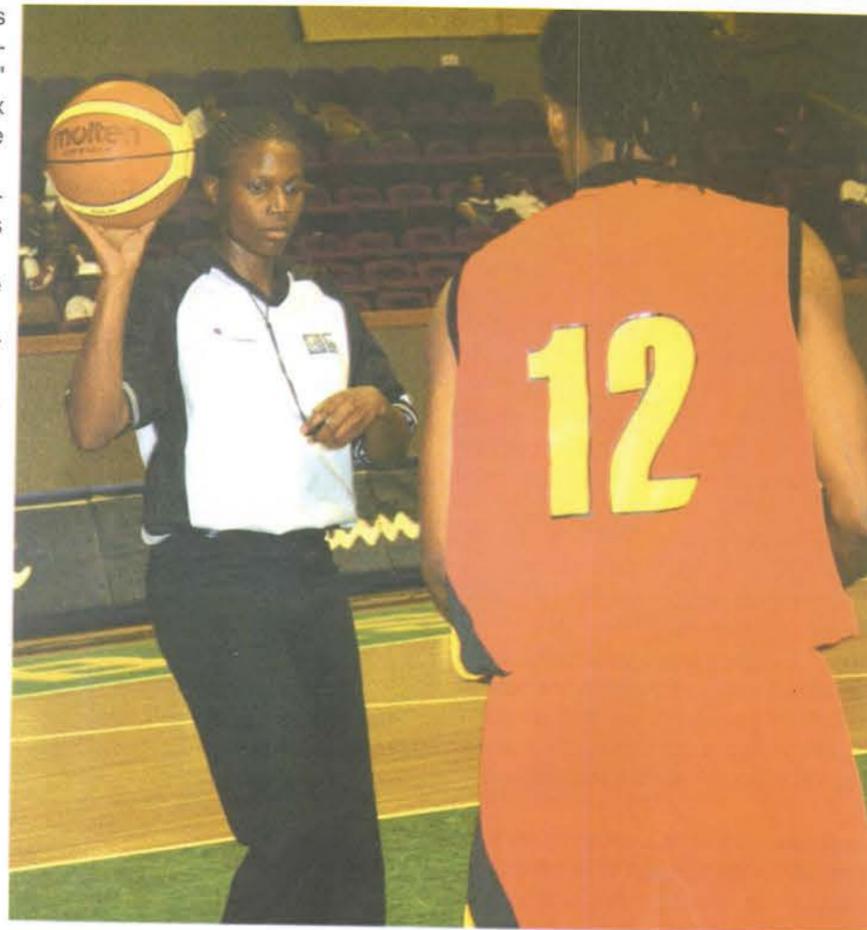
\* Soyez obstinés - n'acceptez pas trop facilement l'échec.

\* Soyez constants pour créer une habitude de succès.

\* Continuez d'apprendre. Il n'y a personne qui sait tout.

\* Imiter les rôles modèles pouvant vous aider à développer des comportements positifs et victorieux.

\* Une conversation positive et une expression corporelle confiante transformeront l'officiel déficient en un officiel victorieux, en un officiel autoritaire- tenir l'expression corporelle et l'esprit toujours hauts.



### TABLEAU: L'ITINÉRAIRE DE L'AUTO-MOTIVATION ET DE LA RIGUEUR MENTALE

Dans les tous premiers stades, la famille et les amis sont de tendance à motiver les officiels. Par la suite, les officiels aspirants passent à l'influence plus critique d'instructeurs et mentors. Beaucoup d'officiels n'ont pu survivre à ces étapes ont abandonné parce qu'ils manquaient soit de capacité physique et/ou de force mentale.

Le stade final, quand la motivation décolle de l'extrinsèque à l'intrinsèque, c'est en ce moment que la solidité mentale devient critique. L'officiel est dès lors conduit par les comparaisons avec les officiels qu'il/elle admire et un potentiel désir de performer.

Plutôt que compter sur les opinions des autres, l'officiel confronte sa performance aux normes qui lui sont personnelles. Bien que n'étant pas isolé des influences externes, l'officiel contrôle maintenant son état d'esprit et est mentalement plus fort.

Cela aide naturellement si le groupe du support social de l'officiel est positif et solidaire pendant ce voyage vers l'excellence. Bien que les officiels mâles bénéficient de source intrinsèque et extrinsèque de motivation, les officiels féminins ne pourraient pas recevoir de support social complet à certaines étapes de leur développement, de leur progression.

### ETAPE DEUX - DEVENIR ET RESTEZ MOTIVES

La question la plus importante à laquelle un officiel doit répondre est pourquoi il/elle est engagé(e) dans le challenge, accepter la critique et faire face aux contretemps et erreurs. Il s'agit de courage pour fouler l'air de jeu au début du match. Un officiel ne peut atteindre ce niveau d'élévation qu'en étant totalement motivé.

L'engagement exercer la fonction d'officiel est un choix et rien ne peut affecter aussi dramatiquement la performance qu'une perte soudaine de motivation. Sans motivation, sans la conduite de réussir, l'officiel ne peut développer de solidité mentale pour survivre au challenge du basket-ball. Les problèmes deviennent des barrières et non des défis. La source de motivation est à la fois intrinsèque (interne) et extrinsèque (externe). Un officiel mentalement solide sera motivé et dirigé en lui-même.

L'officiel est impliqué ou concerné parce qu'il/elle veut l'être.

Le tableau sur la gauche montre comment la motivation d'un officiel doit passer par certaines étapes, niveaux ou défis avant de devenir un élément intrinsèque de solidité mentale.

Ils doivent compter sur leur conduite intrinsèque pour exercer leur fonction d'officiels, ce qui pourrait être la raison pour laquelle les plus victorieux sont ceux qui sont mentalement plus forts.

## ETAPE TROIS - ÉTABLIR UNE ETHIQUE DE TRAVAIL

Pour qu'un officiel positive et se sente confiant pour un match difficile, il/elle doit se sentir physiquement capable de faire face aux situations auxquelles il est appelé à faire face. Toute question relative à l'aptitude, la force et une potentielle énergie commenceront à semer des graines de doute et d'inquiétude, sapant la performance avant même que l'officiel ne mette les pieds sur l'air de jeu.

Ceci pourrait être une question significative pour:

- \* Le jeune officiel à son premier match de début de carrière
- \* Le plus vieil officiel presque en fin de carrière.
- \* L'officiel qui revient de blessure.
- \* Les officiels qui ont fait face à trop de match et un temps de repos insuffisant.
- \* L'officiel qui a une alimentation et une nutrition pauvre.
- \* L'officiel avec un style de vie compromettant.
- \* L'officiel travaillant au-delà de son niveau d'expérience.
- \* L'officiel qui a essayé de combiner trop de match avec trop de voyages et de contraintes de maison et de travail.

La motivation et la confiance sont liées inextricablement avec la bonne volonté et la capacité de travailler dur pour s'assurer la meilleure des chances de succès.

Quand les instructeurs et les officiels travaillent dur pour se performer, ils se ressoudent à l'idée d'avoir payé le prix du succès.

En s'engageant à faire des efforts, ils deviennent non seulement physiquement plus forts, mais aussi mentalement plus forts.

## PLUS DUR NOUS NOUS PRÉPARONS, PLUS DUR CELA VA NOUS RENDRE

Les officiels, surtout les plus jeunes, devraient lire les autobiographies des grands joueurs, les entraîneurs et les officiels du basket-ball et autres sports. Ils y trouveront à maintes reprises le message sur l'importance d'avoir une éthique de travail pour pouvoir réussir. Jules Erving, le légendaire Dr.J, disait qu'il lui a fallu une carrière entière pour devenir un succès immédiat. Michael Jordan disait qu'il lui a fallu toutes les années 1980 pour devenir le joueur accompli des années 1990. Les officiels mentalement forts ne sont pas le produit d'un travail dur seulement mais aussi d'un travail intelligent. Ils savent quand travailler dur et quand se reposer. Dans leur entraînement et leur manière de vivre ils incorporeront bonne alimentation et



nutrition, un sommeil suffisant, une relaxation et un massage. Leur discipline personnelle dû leur permettre de triompher toujours des tentations (alcool, sexe et tabac) n'aura pas interrompu ou nuit à leur développement. Quand le départ devient dur, le dur 'en va.

## ETAPE QUATRE - DÉVELOPPER LA MAÎTRISE DE SOI

Etre mentalement fort signifie être positif face à l'adversité, surtout quand une situation dans un match produit une montée de tensions que l'officiel tente de contrôler. Les officiels mentalement forts voient les problèmes et les erreurs comme faisant partie de l'environnement s'ils souhaitent progresser dans le basket-ball. Quand les situations surviennent ils ont l'intime conviction de les regarder comme des défis à surmonter pour vaincre. Les officiels ne peuvent pas choisir ce qui se passe, mais ils peuvent choisir comment y répondre.

Gérer de manière critique, les erreurs et les émotions est essentielles au progrès d'un officiel. Par conséquent, beaucoup de travail d'instructeurs et mentors devrait être de préparer les officiels à pareilles situations à travers des discussions et analyses vidéo. La maîtrise de soi est toujours la meilleure façon d'affronter des défis.

La motivation est particulièrement importante quand un officiel, pour quelque raison que se soit (blessure, anxiété, tragédie personnelle etc.) plonge dans une période de déclin. Voici quelques pensées pour y faire face:

== Courage: la plus grande bravoure dans l'exercice de la fonction d'officiel est de vouloir faire forts appel quand l'"équipe d'officiels" n'est pas bien performant.

== Amour: la meilleure motivation est l'amour d'exercer la fonction d'officiel, donc ne pas permettre aux situations de venir à bout de votre plaisir du jeu.

\* Excellence: c'est une habitude; la grande performance est basée sur de bonnes habitudes et les habitudes sont créées par la répétition.

\* Rester dans le jeu: nous ne pouvons contrôler que ce que nous faisons, nous ne pouvons pas contrôler les pensées ou les comportements des autres.

\* Qui vous êtes: comment faites-vous face aux bons et mauvais moments. Rester fort et énergique produit le respect.

\* Continuez à apprendre: tous les jours, chaque session la formation, chaque jeu et chaque clinic est une occasion pour apprendre quelque chose de nouveau ou de revoir de bonnes pratiques. Ces officiels sont toujours d'un niveau au-dessus d'autres-la plus grande qualité de ces grands officiels est l'humilité.

\* Accomplissement des objectifs: se fixer des objectifs positifs et réalistes au début de chaque saison. Les accomplir sera une source de grande satisfaction et motivation renouvelée.



## APPRENTISSAGE DE LA RIGUEUR MENTALE

L'attitude et le comportement de l'Instructeur/mentor influencent fortement la performance des officiels. Ils ne peuvent pas s'attendre à avoir un groupe d'officiels mentalement forts à moins qu'ils mettent en place un programme qui accentue et renforce les attitudes positives au succès.

## L'INSTRUCTEUR / MENTOR COMME UN RÔLE MODÈLE

L'instructeur/mentor est une autorité importante et influente dans la vie des officiels. L'expression physique, l'attitude et le langage de l'Instructeur/Mentor peuvent façonner, renforcer ou endommager l'amour-propre et la confiance des officiels.

C'est particulièrement vrai pour plus jeune officiels dans société où les familles monoparentales ne font qu'augmenter. Si la rigueur mentale est d'affronter des défis avec une positive maîtrise de soi, alors le point de départ, tant dans la formation que dans la performance, doit être l'instructeur/mentor. Jamais ils ne sont plus éprouvés qu'après une mauvaise performance réalisée par un ou plusieurs de leurs officiels. L'après-match d'une performance pauvre est un moment difficile pour l'instructeur/mentor. Ils peuvent choisir d'hurler se figer, mais ce que requiert un groupe d'officiels mentalement aguerris doit se démontrer d'une façon contrôlée qui permet de faire face aux contretemps émotifs en dépit des sensations personnelles. L'Instructeur/Mentor trouvera qu'une routine disciplinée d'après match est utile pour s'assurer qu'ils ne sont pas en train de trop de déborder ou de trop se rabaisser non plus.

## CRÉER LA MENTALITÉ

L'impact d'un instructeur/mentor sur la mentalité et la performance d'un officiel est décrit comme suit:

"L'exploit a besoin d'énergie, l'énergie provient des émotions, les émotions sont réalisées par des idées et les idées viennent des instructeurs/mentors."

Les instructeurs/mentors qui ont du succès utiliseront des idées, des contes ou histoires, des métaphores, des vidéos et autre pour façonner la mentalité des officiels et les préparer à être mentalement forts dans la performance. Si l'instructeur/mentor montre une conviction inébranlable en la capacité des officiels à s'accomplir en dépit des défis, alors ils ont une carrure pour bâtir la mentalité et seront motivés de manière inflexible.

## APPRENDRE À TRAVERS L'ÉCHEC

La prise en mains des erreurs et des situations sont un autre domaine important de la responsabilité de l'Instructeur/Mentor. La réaction de l'Instructeur/Mentor aux erreurs est la clef de la motivation des officiels et de leur désir de travailler dur pour corriger les erreurs. Ils ont deux choix:

\* Utilisez l'échec comme une occasion de donner à la réaction des officiels les moyens de comment s'améliorer. Persuadez-les à se réengager à l'effort avec motivation renouvelée.

\* Utilisez l'échec comme une évidence de l'incompétence des officiels et la preuve qu'ils ne peuvent pas satisfaire

aux attentes. Cette réaction émotionnelle excessive démotiverait les officiels.

Vos réactions émotionnelles à l'échec peuvent souvent éblouir, aveugler votre perspective et perturber votre capacité à rebondir.

## PRÉPARATION EMOTIONNELLE DES OFFICIELS

Si la rigueur mentale est un état d'esprit, alors les Instructeurs/Mentors doivent intégrer son développement dans chaque aspect de préparation des officiels. Par conséquent la préparation doit:

- \* Etre aussi pertinente et objective.
- \* Engager l'attention des officiels à travailler dur.
- \* Simuler des situations de jeu pour créer les occasions susceptibles de forger des situations qui exigent de la rigueur mentale.
- \* Créer l'équilibre et l'harmonie- en incluant le travail, la récupération et un élément d'amusement pour soulager la pression- ainsi les officiels commenceront à comprendre la gestion de l'énergie.

En contrôlant l'humeur des officiels pendant la formation et la préparation, faites souvent sous des conditions exigeantes, l'Instructeur/Mentor est en train de préparer les sentiments émotionnels des officiels à l'environnement du jeu. Quand la pression surviendra, les officiels auront alors une banque de solutions de réponses et ne seront pas surprises ou pris à l'improviste par la situation.

## AUTO - RÉFÉRENCE

Des officiels solitaires peuvent devenir mentalement forts en acceptant d'assumer la responsabilité de leurs propres pensées, sentiments, actions et en repoussant les toutes excuses possibles. Les Instructeurs/Mentors peuvent les aider en les questionnant et en les écoutant-ne pas toujours répéter aux officiels ce qu'ils ont fait de mauvais mais les encourager à parler de ce qu'ils auraient pu faire de mieux.

Michael Jordan, probablement le joueur de basket-ball le plus complet en date, était très fort sur cet aspect de rigueur mentale:

"Les gens veulent toujours blâmer quelqu'un d'autre ou quelque circonstance hors de leur contrôle pour leurs problèmes. Vous trouvez ainsi une façon de ne pas accepter le blâme. Les meilleurs artistes apprennent à dire: 'que j'ai mal presté, mais demain je serai meilleur'. Beaucoup de jeunes artistes refusent d'admettre qu'ils sont dans une mauvaises passe, mais tout le monde a des mauvaises passes et c'est comment vous rebondissez de ces mauvaises passes qui vous dictent quel genre d'artiste vous allez être."

L'Instructeur/Mentor peut jouer un partie dans ceci en encourageant toujours l'officiel à se une autoréférence. Au lieu de donner une définition de la situation à l'officiel,

l'Instructeur/Mentor peut lui demander d'expliquer ses actions, "Comment trouvez vous votre prestation?" ou "Pourquoi avez vous réagi de cette façon?"

Ainsi l'officiel devra réfléchir sur ses actions et en rendre compte -une partie vitale du processus de l'apprentissage. L'Instructeur/Mentors devra prendre soin d'emprunter une pensée de Rudyard Kipling:

"Nous avons 40 millions de raisons, mais pas une seule excuse."

## RÉSUMÉ

Pour exceller dans une activité aussi stimulante comme la fonction d'officier de basket-ball et avoir la capacité de se remettre des contretemps qui la jalonnent de manière inévitable tout le long du chemin, les officiels et les Instructeurs/Mentors doivent posséder un haut degré de rigueur mentale, définie comme la capacité de s'imposer physiquement à ce à quoi on s'est engagé mentalement. C'est clairement le résultat d'un développement d'une attitude positive au succès. Cet état d'esprit consiste en une forte identité de soi, en une haute motivation intrinsèque, en une bonne et éthique de travail et en une excellente maîtrise de soi dans les situations de tension.

En tant qu'un modèle pour les officiels, l'Instructeur/Mentor doit faire la démonstration d'une rigueur mentale dans la préparation des matchs, en faisant face à la nature émotionnelle de l'environnement et en gérant les erreurs et les échecs.

La rigueur mentale commence avec la personnalité et les attitudes individuelles de l'officiel, mais elle est rehaussée par une culture d'"équipe" qui régulièrement renforce la valeur d'être POSITIF face à l'adversité.



**FIBA**  
**AFRICA**

We Are Basketball



Par  
**MANUEL T. VARGAS**

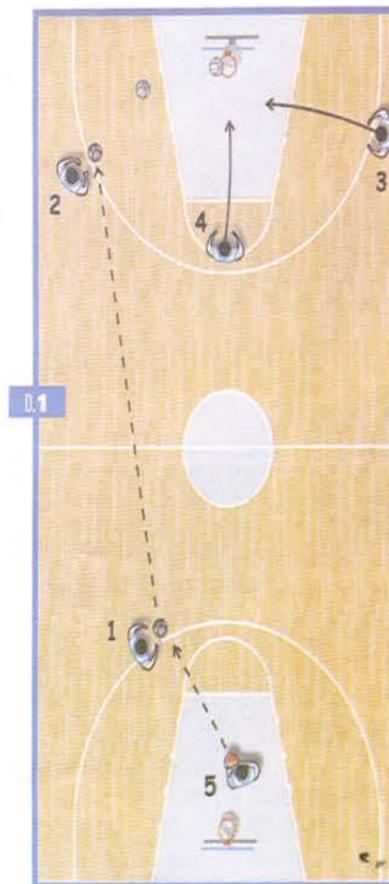
Manuel Trujillo Vargas a commencé sa carrière d'entraîneur à Malaga dans la Ligue EBA en tant qu'entraîneur des équipes d'El Palo, Universidad de Malaga et Unicaja. Il a entraîné des équipes de jeunes durant toute la saison 2007-2008 avant de devenir coach adjoint à Clinicas Rincon, à LEB Oro, deuxième division espagnole. Il a remporté un championnat Universitaire d'Espagne en 2002 et un championnat Junior espagnol en 2008 avec Unicaja où il a été élu meilleur entraîneur du tournoi.

Marquer des points avant que la défense réussisse à se regrouper est le premier objectif de notre équipe, et pour atteindre cet objectif, nous essayons de battre la défense juste l'instant après que nous ayons franchit la moitié de l'air de jeu. Si nous travaillons correctement à cet instant, nous pouvons marquer presque autant de points aussi facilement que ceux réalisés lors de vraies contre-attaques. Quand j'entraînais l'équipe Junior d'Unicaja Malaga qui a remporté le championnat Junior Espagnol, mon objectif était de créer des avantages toutes les fois que c'était possible. La ligne de tir à trois points devint très importante pour nous parce qu'elle reste une menace constante qui laisse des espaces libres, élargit la défense, et rend plus facile les situations de un contre un. Les joueurs ont compris que tout espace libre était un bon coup, et qu'ils devraient être prêts à entrer pour le rebond offensif au cas où le tir échouait.

## PREMIÈRE OPTION

Contre-attaques, tir en course, un contre zéro, ou le tir à trois points

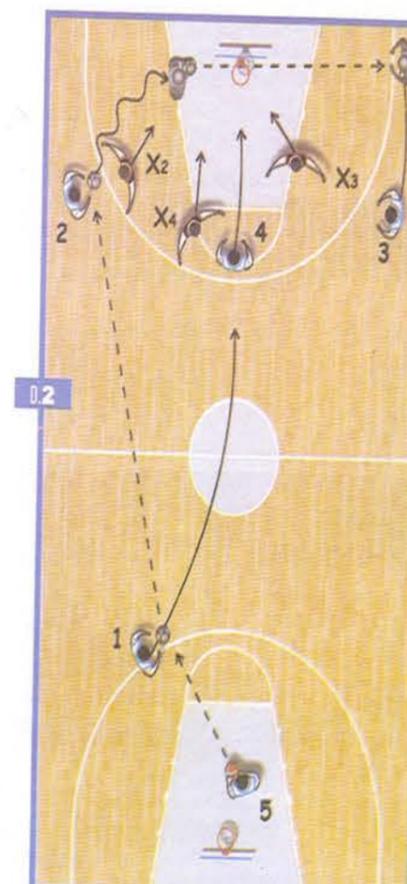
## JEU EN TRANSITION



sans opposition après la première passe et le rebond offensif sont assurés (diagr.1)

## DEUXIÈME OPTION

La transition en direction du panier. Le joueur dans la raquette attaque le cerceau, de préférence à partir de la ligne de fond, en attirant vers lui des aides, qu'il bat en passant la balle au coté opposé pour un tir à trois points plus aisé avec une option claire d'obtenir le rebond offensif (diagr.2). Contre de bonnes défenses, je me rends compte que c'est extrêmement difficile de passer la balle dans le couloir après une pénétration. Ainsi, faire la passe pour un tir à trois points devient une vraie option et exige que le tir soit effectué avec les pieds sur la terre, ce qui augmente les pourcentages de réussite du tir. En se concentrant sur le tir à trois points, il amoin-



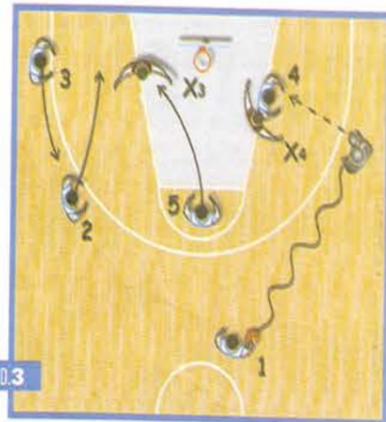
drit la possibilité de perte de balle qui pourrait advenir au cas où un joueur essaierait de forcer une passe par l'intérieur.

## TROISIÈME OPTION

La balle est au bas post. Dans ce cas, nous changerons notre jeu suivant le joueur qui se dirige vers le post.

## ARRIERE POSTE

Nous utilisons ces options avec 1 et 2 si seulement ils ont un avantage sur leur adversaire direct, tandis que 3 est toujours considéré comme une vraie option. 5 occupe la place en haut du poste (ligne de lancer franc) et 4 la place de la raquette. Quand la balle entre dans le bas poste, il n'y a pas de coupes, mais des rotations d'espaces sur le côté faible, en maintenant toujours la posi-



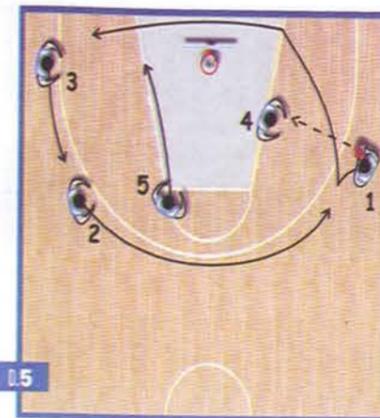
tion sur la ligne de trois points. 5 va au côté bas opposé du panneau, en diagonale, en prenant la ligne de base pour battre toute aide possible pour celui qui défend sur lui (diagr.3). Si la balle n'entre pas dans le bas du panneau, notre joueur dans la raquette fait une ouverture dans le côté et 5 prend sa place dans l'intention d'obtenir la balle. S'il n'y a pas de possibilité de passe, nous changeons de côté en jouant en écran souple entre 5 et le joueur dans la raquette (diagr.4)

Nous n'avons pas été capables d'utiliser très souvent l'écran souple, parce que la balle entrait un peu tôt dans la zone où les joueurs utilisaient un écran direct en mouvement.

### 4 AU BAS DE POSTE

5 occupe le haut du poste, pendant que 1, 2 et 3 restent libres de tout marquage (seulement sur le côté avec 4).

Si la balle entre dans le côté bas du panneau, le passeur coupe agres



sivement sur la ligne de base. Si 4 est à mi-poste avec la balle (diagr.5) ou autour du haut point de la ligne du lancer franc et si 4 est sous le mi-poste. Après que le passeur ait coupé, 5 coupera tout en regardant à l'opposé du bas poste et se positionne au-dessus près de la ligne de fond (diagr.6). Ce jeu entre grands hommes est habituellement très efficace.

Si la balle ne va pas directement au bas poste à cause d'une bonne défense, nous jouons en écran direct entre le porteur de la balle et 5. Nous continuons avec 5 qui se déploie vers le cerceau après l'écran, avec 4 qui se déplace du bas poste vers la ligne de trois points, privant la défense de joueurs intérieurs qui ne se sont pas habitués à défendre dans la raquette (diagr.7). Si la défense se referme sur 5, nous aurons encore une bonne ouverture de tir à trois points avec la possibilité d'un rebond offensif.

### 5 AU BAS DE POSTE

5 gagne de la place, 4 est le point de mire (dans le milieu), tandis que 1, 2 et 3 restent libres de tout marquage. Si la balle va au 5, nous utilisons les mêmes règles que nous avons utilisées précédemment avec 4. C'est-à-dire, le passeur coupe et 4 va au bas opposé du panneau, près de la ligne de trois points. S'il n'y a pas de passe directe, à cause d'un trois-quarts de défense ou s'il y a une défense forte contre le poste, nous jouons en triangle avec 4 qui fera une passe lob au 5 (diagr.8).

Si nous ne pouvons pas changer de côté avec la balle à cause d'une bonne défense, nous jouons un écran direct avec 4 sur la ligne de trois points, pendant que 5 prendra une position forte à l'intérieur de la zone (diagr.9). Nous essayons de créer une situation où nous avons un côté de un contre un avec beaucoup plus d'espace pour 4. Il aura alors le choix entre faire un tir facile de la ligne de trois points ou créer un avantage définitif (diagr.10)

### DÉTAILS SUR LE JEU AVEC ÉCRANS CONTRE DIFFÉRENTES DÉFENSES

5 fait l'écran direct en position centrale: je considère ceci comme la plus difficile des situations possible à défendre, parce que les aides défensives ne sont pas bien définies et la défense est incertaine.

Je vais maintenant décrire les options défensives les plus communes pour ces écrans et proposer des solutions.

Devant une défense agressive qui saute sur la balle, le porteur de la balle fera un pas en arrière et ensuite jouera avec 4 qui sort. 4 aura un espace supplémentaire, puisque son



défenseur serait revenu de son appui à son partenaire sur 5, ou aura de l'espace parce que les deux défenseurs auront décidé de changer d'adversaires (diagr.11 et 12).

Face à une défense passive, nous répétons l'écran, pendant que 4 change sa position la ligne de fond de sorte qu'il puisse créer de l'espace pour la pénétration possible du porteur de la balle (diagr.13 et 14).

4 fait un écran direct: dans ce cas, nous faisons un écran latéral, en cherchant une solution différente.



D.11



D.9



D.10

Nous voulons un tir à trois points ou autrement un contre un avec la balle sur le côté libre.

4 a besoin d'espace pour jouer en isolement, donc s'il y a un arrière sur ce côté, il devra se déplacer pour l'autre côté à partir du moment où l'écran est mis. De la même façon, 5 ira au côté opposé du bas poste pour avoir plus d'espace. Nous pouvons alors battre la toute première aide possible de son défenseur. Ainsi, si 4 crée un avantage au cœur de la zone, 5 gagnera la ligne de fond. En revanche, si 4 change de côté en courant sur la ligne de fond, 5 gagnera le cœur de la zone. Pour cette situation, les diagrammes 15 et 16 montrent l'option avec une défense agressive.

Devant une défense passive, dans une situation d'aiguillage, nous essayerons d'attaquer le grand homme avec le meneur. 4 fait une ouverture dehors (pop) et 1 lui fait une passe, ainsi son défenseur se retrouve suffisamment loin et son retour prendra plus de temps (diagr.17).



D.11



D.13



D.14



D.15



D.16



D.17



**FIBA**  
**AFRICA**

We Are Basketball



Par ANGELOT RAZAFIARIVONY

## LA PLANIFICATION DE L'ENTRAÎNEMENT

### 1ÈRE PARTIE

Angelot Razafiarivony est un entraîneur de niveau 3 de Madagascar. Il a été joueur ensuite arbitre et entraîneur durant plusieurs années. He est actuellement instructeur coach de FIBA Afrique.

La planification consiste à élaborer un programme en vue d'atteindre l'objectif recherché.

Un plan est donc un document écrit reflétant un effort rationnel et systématique visant à :

- **PREVOIR** les objectifs accessibles et atteignables pour une période de temps donnée,
  - **CHOISIR** les moyens à mettre en œuvre pour y parvenir,
  - **ORIENTER** et **COORDONNER** dans un programme d'activités intégrées, les décisions destinés à permettre le développement harmonieux et complexe de l'athlète,
  - **DÉTERMINER** quoi, quand et comment évaluer.
- Planifier c'est donc **DÉCIDER** à l'**AVANCE** de :

- Ce qu'il faut faire
- Quand le faire
- Comment le faire

- La durée (temps consacré)
- La responsabilité

Dans le domaine de l'entraînement sportif, il est impératif de ne pas atteindre la forme sportive optimale (se dit de ce qui est meilleur, le plus favorable) à n'importe quel moment d'entraînement mais bien à un moment préalablement déterminé, c'est-à-dire, lors des compétitions décisives. La planification est nécessaire pour passer de l'état actuel à l'état idéal, c'est-à-dire à l'atteinte de l'objectif terminal ou des résultats escomptés. Cette finalité recherchée dans un avenir prochain, ne peut être laissée aux fruits du hasard et de l'improvisation. Le cheminement pour arriver à l'état idéal doit être planifié et préparé. La planification permet également de vérifier si chaque partie s'intègre bien aux autres et de voir si l'ensemble forme un tout logique et cohérent. Les points faibles peuvent être mis en lumière, on peut donc y remédier avant l'évènement.

En plus, l'importance de la planification se révèle vitale pour palier aux changements : blessure à un joueur clé; modification de la date ou lieu d'une compétition majeure,



etc.

Ainsi, l'entraîneur doit être capable de:

- Procéder à une analyse approfondie des exigences de la discipline basket-ball, démontrer une compréhension des besoins de l'athlète et établir des objectifs de performance et d'entraînement,

- Démontrer une compréhension des principes d'entraînement sportif et des modèles de périodisation de la charge reliés à la préparation un sommet de performance,

- Élaborer un plan annuel d'entraînement et de compétition relié aux composantes suivantes : âge, expérience vécue, état actuel d'entraînement, niveau de rayonnement, nature/structure du calendrier de compétition, année de performance ou développement, contraintes et limites de la réalité contextuelle, objectif terminale,

- A partir du plan annuel, agencer et harmoniser adéquatement les objectifs poursuivis + les composantes/tâches majeures travaillées + conditions/moyens+ dominantes d'entraînements + l'importance relative accordée pour chaque séance de la semaine/microcycle. Identifier la charge appropriée et le niveau de la fatigue anticipée/jour. Le but recherché est d'obtenir l'effet d'entraînement souhaitée tout en évitant dans la mesure du possible toutes sources d'interférence ou de conflit entre les facteurs de performance travaillés

- Planifier correctement une séance d'entraînement poursuivant des objectifs multiples et des tâches/composantes spécifiques reliés à la phase/année.

- \* Développement technique

- \* Entraînement de la prise de décision

- \* Entraînement de tactique/stratégique

- \* Qualités physiques

- \* Qualités psychologiques/mentales

- \* Concevoir le mésocycle final (affûtage) menant à la compétition décisive de l'année,

- \* Démontrer une compréhension d'un modèle de développement de l'athlète/sport de son pays comprenant les stades de développement. Ex .du contexte Malgache:

- \* Animation sportive 6 à 11 ans

- \* Initiation sportive 12 à 14 ans

- \* Spécialisation sportive 15 à 16 ans

- \* Entraînement spécifique 18 à 19 ans

- \* Perfectionnement des acquis 20 à 24 ans et +

Comme entraîneur, il faut cependant distinguer clairement les espérances de prévisions. Nous avons besoins d'estimations réalistes de ce qui peut être accompli sur une période déterminée. Une façon pratique de réconcilier des buts utopiques avec la réalité est de se demander combien de progrès l'athlète doit-il accomplir en un mois ou en une saison d'entraînement.

Formuler explicitement un objectif accessible et qui peut être atteint sert à diriger la planification future comme phare. Cet objectif permet à l'entraîneur d'établir un plan réaliste.

Voici les caractéristiques d'un bon objectif :

- **UNIQUE** : il doit exister qu'un objectif général ou terminal

- **ACCESSIBLE** : capable d'être atteint, ni trop haut, ni trop bas

- **PRÉSENTE UN DÉFI** : motivation

- **OPÉRATIONNEL** : traduisible en actions

- **PRÉCIS** : énuméré clairement, s'éloigner des " vœux pieux " (qui n'a aucune chance de se réaliser)

- **MESURABLE** : qui peut être évalué

- **COMPATIBLE** : l'objectif personnel de l'athlète ne soit pas en conflit avec celui de l'équipe

## QU'EST-CE QUE L'ENTRAÎNEMENT SPORTIF

Selon HARRE (1982) " c'est le processus de perfectionnement de l'athlète, dirigé selon les principes scientifiques et pédagogiques qui, par des influences planifiées et systématiques sur la capacité de performance et la disposition à la performance, vise à mener le sportif à des performances élevées et supérieures dans un sport ou dans une discipline sportive ".

L'évolution du développement/perfectionnement de l'athlète à l'entraînement et en compétition englobe prioritairement les facteurs de performances suivantes :

- Technique

- Tactique (individuelle, collective, système de jeu, schéma tactique, combinaison tactiques), stratégie et plan de match

- Qualités psychologiques (activation, imagerie mentale, concentration, confiance en soi, gestion de stress, gestion des émotions, etc.)

- Qualités physiques :

- \* les fondements du mouvement (courir, sauter, reculer, avancer, lancer, attraper, etc.)

- \* les déterminants de la conduite motrice (agilité, coordination, équilibre, vitesse, orientation spatio-temporelle, dextérité, etc.)

- \* les qualités musculaires (force, flexibilité)

- \* les filières énergétiques (systèmes anaérobie alactique (SAA), système anaérobie lactique(SAL), système aérobie(SA))

A partir des facteurs de performance, l'entraîneur doit procéder à une analyse des exigences de la tâche en compétition afin d'identifier les tâches d'entraînement ou composante spécifiques du discipline basket-ball :

- saut

- course

- marche

- enchaînement d'actions

- lancer

- attraper, etc.

et déterminer l'importance relative de chaque facteur pour l'année.

Les différents objectifs applicables aux composantes d'entraînement sont :

- **Apprendre** : c'est initier, acquérir, réussir globalement une habileté sportive. C'est présenter aux athlètes une nouvelle habileté dans des conditions relativement faciles de réalisation.

- **Développer** : c'est viser l'amélioration d'une qualité physique. C'est poursuivre l'apprentissage et l'amélioration d'une habileté mentale et sportive.

- **Consolider** : c'est stabiliser l'habileté. L'habileté doit être réalisée avec constance et précision.

- **Perfectionner** : c'est polir, affiner l'habileté. On tente de rendre automatique une habileté sportive (physiques, motrices, tactiques, mentales).



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



Par **AMANDA CARLSON**

**Directrice chargée de la nutrition des Athlètes en activité et de coreperformance.com.**

**Amanda Carlson est une diététicienne reconnue qui a obtenu son diplôme de Licence en Sciences Nutritionnelle et Chimie à l'université d'Arizona, ensuite elle a achevé par un Master en Nutrition Sports et Exercices Physiologiques à l'université de l'Etat de Floride. Pour l'activité des athlètes, elle travaille directement avec l'équipe de nutrition et aussi coordonne les recherches pour aider la performance des athlètes à rester en pointe au niveau de la science sportive.**

La Nutrition est une chose qui touché tous les athlètes, cependant chaque athlète mange complètement pour différente raison. En tant que joueur de basket-ball, songer à ce qui entre dans la bouche peut s'avérer bénéfique pour la santé et plus important, la performance. Le processus pour le choix des produits justes ou des combinaisons de produits alimentaires semble être le plus traumatisant pour la plupart des athlètes. Il y a tant d'avis différents, de manières de faire des choses, de réponses sur la perte de poids, de

## LES DIX REGLES DE NUTRITION POUR VIVRE

réponses sur prise de poids, cela peut créer la confusion à un point où cela peut freiner les bonnes actions. Mais en aucun cas je veux minimiser la complexité de la nutrition, mais quel serait le sens de la science si vous ne changez pas votre manière de vous nourrir?

Après plusieurs années de travail et de collaboration avec des athlètes professionnels dans divers sports dont le Basket-ball, nous avons divisé notre méthodologie en "10 règles de vie" qui peuvent être simplifiées en cinq catégories: manger sainement, manger

souvent, s'hydrater, récupérer, mentalité. Ces cinq catégories nous permettront d'aider nos athlètes dans la rationalisation de leurs efforts alimentaires. Il n'y a pas de recommandations exactes mais consistent à choisir la juste nourriture qui donnera l'énergie nécessaire.

**RETOUR SUR TERRE.** Cela signifie tout simplement choisir les plus simples forme des produits alimentaires constituées essentiellement de glucides, lors de la composition de la majorité de vos plats. Le mieux sera des aliments à leur état naturel.



manière la plus facile de vérifier les glucides est tout simplement de regarder l'étiquette et la quantité en fibre marquées sur le produit. Si le produit compose au moins trois grammes de fibre ou plus par portion, cela est un bon choix. Un athlète doit avoir en moyenne 15 grammes de fibre par jour, ce qui est très en dessous de la recommandation de 25-35g par jour. Les glucides sont les premières sources d'énergie de notre corps, pour ce faire on doit s'assurer que 50% de nos plats soient constitués de glucides tandis que les fibres aident à stabiliser notre niveau d'énergie et donnent plus d'efficacité à l'énergie. Si vous êtes plein d'énergie, récupérez entièrement et au point au niveau de l'activité, vous avez probablement mangé la juste quantité de glucides.

**LE MIEUX, SANS PATTES.** La protéine est une partie critique de l'alimentation de l'athlète, spécialement le type et la quantité. Lorsque nous nous concentrons sur les types de protéines en particulier sur les meilleures sources, le poisson, la dinde et le bœuf sont de loin les meilleurs. Vous avez besoin d'être plus stricte sur la laiterie, la viande rouge et la charcuterie. Laiterie moins grasse fine lamelle de porc et de bœuf et les herbivores à quatre pattes sont meilleurs. En tant que joueur de Basket-ball, vous avez le plus grand besoin en protéines. Vous devez consommer en moyenne 0,8 - 1,0g de protéines par pound en fonction de votre poids. Les protéines permettent de garder le bon métabolisme du corps, peut aider à accroître l'appétit, peut aider à maintenir les muscles du corps et peut être utilisées comme collation ou gouter. Repartir la consommation journalière de protéines dans les différents repas, aiderait à assurer son absorption et son utilisation.

**MANGER GRAS PEUT AVOIR DES CONSÉQUENCES.** Une alimentation trop pauvre en lipides peut s'avérer nuisible pour le joueur de basket-ball, cependant une alimentation trop grasse (comme toute autre chose) entraînera un excès de graisse. Il est recommandé que 20- 30% du total de calories proviennent des lipides. Les meilleurs types de lipides proviennent des noix brutes, des grains, de l'huile d'olive et du poisson gras. Les



brûleurs de graisses aux US sont essentiellement les acides gras, particulièrement l'acide gras omega-3. Les acides gras permettent de réduire l'inflammation et en raison de leur nature, doivent provenir des aliments. Ceux qui ne consomment pas le poisson 2 - 3 fois par semaine doivent compenser ce manqué avec l'huile de poisson.

**MANGER SOUVENT VARIE.** Les vitamines et les minéraux dont notre corps a besoin proviennent essentiellement des aliments que nous consommons, particulièrement des fruits et végétaux. Consommer une variété de fruits et végétaux de différentes sortes permet de s'assurer d'avoir la variété de nutriments nécessaires pour l'organisme. Certains des meilleurs fruits sont myrtilles, pommes, cerises sucrées et prunes noires.

meilleurs végétaux les tomates cuites, feuilles vertes et tout ce qui est riche en couleur jaune, orange et rouge. Cela sonne très simpliste mais reste toujours qu'un athlète consomme en moyenne trois rations de fruits et végétaux par jour. L'athlète qui consomme beaucoup de fruits et de végétaux a ce que l'organisme a besoin pour récupérer rapidement, augmente la production d'énergie et augmente l'immunité du système.

**TROIS POUR TROIS.** Manger de façon consistante, maintient le niveau d'énergie, garde l'organisme alimenté et évite la faim extrême ce qui permettra une sélection plus saine et facile des aliments. Combiner les trois principaux nutriments (glucides, protéines et lipides) chaque trois heures (donc les trois pour trois), vous permettra d'être plein d'énergie et garder votre forme. Planifier les repas et les gouters à temps, vous permettra de conserver votre énergie. Les casses croustes, les bars et les boissons avec vous en tout temps vous permettront d'avoir de l'énergie à porter de main.

**PRENDRE LE PETIT DÉJEUNER CHAQUE JOUR.** Il y a beaucoup de débats sur l'important du petit déjeuner, mais je continue de croire que prendre le petit déjeuner chaque jour est crucial et trouve cette habitude absente chez la plupart de nous. "Il n'y a pas assez de temps," "Je n'ai pas faim le matin," et "c'est trop compliqué" sont des expressions communes que j'entends

bien souvent. Le petit déjeuner ne doit pas être de la crêpe de blé et une omelette de blanc d'œuf. Le petit déjeuner pourrait être un mélange de yaourt, de la fibre de haute céréale, une cuiller de protéine du petit-lait et de baies congelées le tout combiné ou simplement un

ensemble de pain de blé grillé, de beurre cacahuète et une banane. Prendre le petit déjeuner donnera au corps le combustible dont il a besoin, stimulera le métabolisme et vous disposera à consommer le nombre de calories que l'on devrait prendre en un jour.



**HYDRATATION.** Déshydratation = Performance réduite. Vous devriez avoir en idée que boire pendant l'entraînement et en jouant permet de prévenir une perte de 2% en fluide et une interruption extrême de l'équilibre de l'électrolyte. Pour cela vous devez vous assurer que vous êtes hydratés avant de franchir l'air de jeu ou d'entamer une session d'entraînement. Une étude de cas effectuée sur la Performance des athlètes en 2008 a montré que 98% de nos athlètes sont déshydratés avant leur session d'entraînement matinale. Quand vous évoquez l'hydratation vous devez l'évoquer en termes de tous les jours et pendant l'entraînement. Nous recommandons de boire un ½ à 1 oz par poids du corps par jour. Les lipides devraient consister principalement en de l'eau et autres boissons naturellement faibles en calories ou non caloriques, suivis par 100% de jus de fruit (dépendamment des exigences en calories). Pour prévenir la déshydratation pendant un exercice, vous devriez créer une approche individuelle afin de minimiser la perte de lipide pendant l'entraînement en prenant son poids pendant et en dehors des sessions et en suivant la quantité de lipides consommée. Une façon générale de commencer est de boire 17-20 oz avant tout exercice, 7-10 oz à chaque 10-20 minutes pendant un exercice et 17-24 oz pour chaque pound perdu pendant un exercice.



Dans un cas d'activités intenses, de températures extrêmes et de longue durée, un breuvage électrolyte de l'hydrate de carbone est optimal en plus de l'eau parce que c'est impératif de remplacer les combustibles, lipide et sels perdus en sueur.

#### NE GASPILÉZ PAS VOTRE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT.

Même avec l'abondance de recherches disponibles sur les avantages de nutrition après la séance d'entraînement, je vois encore des athlètes qui sautent le repas de récupération ou collation. En tant que joueur du basket-ball, c'est votre repas le plus important du jour. La façon de voir de beaucoup comporte encore une hésitation à consommer des calories après les avoir juste consommées. Afin d'optimiser les avantages d'une session d'entraînement et de tirer des profits maximaux de la récupération, il est crucial de prendre un repas de récupération après l'entraînement composé d'un mélange d'hydrate de carbone et protéine aussi rapidement que vous pouvez après d'entraînement pratique ou théorique. C'est important de prendre ce repas, en petite ou grande quantité dans 45 minutes qui suivent l'arrêt de votre activité. Ce repas de récupération devrait contenir environ 25-45 g de protéine (selon votre forme, plus vous êtes grands, plus vous avez besoin de plus de protéines) et au moins 2 fois le montant d'hydrate de carbone par rapport aux protéines. Donc, si vous avez une petite quantité avec 25g de protéines vous devez vous assurer que vous obtenez 50-75 g de glucides avec cela. En prenant cette collation, repas en petite ou grande quantité, qui compensera aussi rapidement que possible vos protéine et vos exigences en hydrate de carbone suite à une séance d'entraînement, la satiété de combustible, la formation des muscles, votre performance à votre prochain session d'entraînement ou de jeu et fonction d'immunité seront optimisées.

**SUPLÉER SAGEMENT.** Il y a tant de suppléments sur le marché qu'il devient difficile de déchiffrer lesquels sont exigés ou nécessaires. Les suppléments doivent "complimenter" ce que vous mangez actuellement et comment vous vous

entraînez et une mentalité de nourriture d'abord et celle en seconde de supplément qui devraient être employées; cependant, il y a plusieurs situations qui garantissent un protocole de suppléments de base. Par exemple, les athlètes qui ne prennent les trois rations de poisson gras par semaine recommandées devraient envisager de compenser cela avec un supplément Essentiel d'Acide gras. Ceux qui ne consomment pas le taux recommandé de fruits et légumes devraient prendre des multivitaminées. Des suppléments qui contiennent des taux au-delà de ceux évoqués peuvent être pris, mais devrait l'être seulement après avis d'un docteur et d'un diététicien. Quand vous choisissez des suppléments, assurez-vous qu'ils sont d'une Bonne Fabrique Industrielle et qu'ils ne font pas partie des substances interdites.

**REVENONS DANS LA CUISINE.** Dans un monde de commodités, de voyages et de vie tournée vers l'avant, nous nous tournons vers les restaurants de fast Food et de repas "rapide" pour notre restauration. Les restaurants, quelque soit le type, ne tiennent pas compte de vos besoins en calorie ou votre santé dans le choix de menu. Manger dehors est difficile étant donné que la majorité des articles sont en surdoses et contiennent considérablement plus de calories et de matières grasses que les plats faits à la maison. À la fin de la journée, si vous voulez vraiment maximiser la composition de votre corps, rendre plus performant le rendement de vos éléments nutritifs et vos calories et juste mangez sain, vous ou un chef personnel qui est pleinement informé de vos besoins et vos objectifs est votre meilleur allié. Plus vous pouvez faire votre propre nourriture et plus vous aurez le contrôle de la nourriture de votre corps.

Quand il s'agit de la nutrition, il n'y a pas une seule réponse, une seule pilule magique, un seul supplément, ou un seul conseil qui vous donnera les résultats que vous recherchez. Il importe donc de prendre en considération les 10 conseils ci-dessus, créateurs de "jours parfaits" et permettant de maîtriser la consistance de l'application effective des stratégies listées ci-dessus dans la vie quotidienne jusqu'à en faire une habitude. Alors, qu'en faites-vous?



**FIBA**  
AFRICA

We Are Basketball



Par  
**DR ABOUBACAR GUEYE**

## CONTRÔLE DE L'ÂGE DES JEUNES JOUEURS LA MÉTHODE DE LA RADIOGRAPHIE

Dans le cadre de lutte contre la tricherie sur l'âge des joueurs dans les compétitions de jeunes, le Secrétaire générale de FIBA Afrique a demandé à la Commission médicale de réfléchir sur la question afin de trouver une solution à cette situation. Dans cet entretien, Docteur Aboubacar Gueye explique la méthode utilisée.

**DOCTEUR, VOUS ÊTES CHARGÉ DE PROCÉDER AU CONTRÔLE DE L'ÂGE DES JOUEURS DES SÉLECTIONS QUI PARTICIPENT AUX COMPÉTITIONS DE JEUNES, POUVEZ-VOUS NOUS EN PARLER ?**

**DOCTEUR ABOUBACAR GUEYE :** Je voudrais d'abord remercier et féliciter le Secrétaire général de FIBA Afrique, pour la ferme farouche volonté qu'il affiche dans la lutte contre la tricherie dans tous les domaines. Il y a un peu plus de trois ans que nous avons commencé à faire les contrôles du dopage. Nous avons obtenu des résultats très positifs en faisant ces contrôles parce que jusqu'à présent,

nous n'avons pas encore découvert des cas positifs depuis que nous avons commencé le contrôle antidopage. Cela démontre que les Fédérations ont pris conscience que le sport doit être propre. D'autre part, depuis un bon moment, le Secrétaire général a souhaité qu'on se penche sur les problèmes d'âge, surtout dans les compétitions de jeunes. Parce que nous avons constaté qu'en Afrique, pendant certaines compétitions de jeunes, il y a des gens qui trichaient en alignant des joueurs qui sont au-dessus de l'âge requis. Le Secrétaire général de FIBA Afrique a

demandé à la Commission médicale et à moi-même, de réfléchir sur la question afin de trouver une solution à cette situation. Ainsi, nous avons commencé avec le Championnat d'Afrique féminin à Bamako, il y a quelques semaines. Comme nous étions à notre première expérience, nous n'avons fait que deux contrôles par équipe parce qu'il ne fallait pas aller trop vite pour ne pas faire des erreurs. Mais aussi parce qu'on ne maîtrisait pas très bien tous les contours de cette situation. Le contrôle effectué à Bamako s'est avéré positif dans la mesure où le fait d'avoir



envoyé à l'avance une note informant les fédérations qu'il y aura un contrôle d'âge, les a amené à réviser leurs listes, pour ne présenter que des jeunes répondant aux critères d'âge. Donc nous n'avons pas eu de cas positif à Bamako.

Comment s'est déroulé le contrôle pendant l'Afrobasket U16 au Mozambique ?

Pour ce qui concerne l'Afrobasket U16 à Maputo, nous avons élevé un peu le nombre de contrôle en passant de deux à cinq joueurs par équipe. Cela dans le souci d'éviter des dérapages. Nous avons constaté que sur les 120 participants, à première vue, les trois quarts étaient des jeunes de moins de 16 ans. Ce qui est un réconfort qui atteste que les pays ont tenu compte de l'avertissement lancé par FIBA Afrique, mais aussi qu'ils ont fait un travail préliminaire pour éviter que leurs joueurs ne soient épinglés. Les pays ont fait des contrôles préventifs chez eux. Certains sont venus avec les résultats de ces contrôles. Ils étaient donc sûr d'être venus avec des jeunes de 16 ans et moins. N'empêche que nous avons fait le contrôle comme cela a été prévu par FIBA Afrique, en prenant le même nombre de joueur pour toutes les équipes. Nous avons donc fait 45 contrôles dont les résultats ont été communiqués au Comité technique de FIBA Afrique qui prendra les décisions qui s'imposent. L'avantage avec ce contrôle, c'est que tous les joueurs contrôlés sont désormais identifiés au niveau de FIBA Afrique. Il ne sera plus possible de modifier leur âge pour les prochaines compétitions de jeunes.

**SUR QUELLES BASES AVEZ-VOUS EFFECTUÉ CES CONTRÔLES ?**

Nous avons utilisé une méthode (la

méthode Greulich et Pyle) mise au point par les Américains. Un échantillon de personnes âgées de 1 à 16 ans, à raison de 100 patients par jour. A partir de là, ils ont tiré une conclusion en établissant un tableau sur lequel on peut se référer pour déterminer les différents âges. Et surtout en se basant sur la maturation des os de l'enfant. Parce qu'il y a des zones de croissance qui ne sont pas fermées jusqu'à 16 ans. Mais à 17 ans déjà, toutes les zones de croissance commencent à se fermer. Ainsi à partir d'un cliché, on peut savoir effectivement si l'enfant est âgé de moins de 16 ans ou plus. Cela en tenant compte de la maturation des os. Donc si toutes les zones de croissance sont fermées, c'est que l'enfant est au-dessus de 17 ans. Mais généralement, on travaille avec des radiologues qui sont beaucoup plus compétents dans l'interprétation des clichés. Ce sont eux qui nous aident à interpréter les radiographies. C'est ce qui a été fait ici à Maputo dans un laboratoire privé, bien équipé.

**LA RADIOGRAPHIE EST FAITE À QUEL NIVEAU ?**

Les spécialistes américains qui ont mis au point cette méthode ont travaillé sur la main. Il s'agit donc du poignet de la main gauche qui met en

relief l'articulation de la main et les cinq doigts. Au niveau de la main, il y a beaucoup d'articulations où se forment les cartilages. Et lorsque ces cartilages sont formés, les zones de croissances se ferment complètement. Donc c'est à partir de la main gauche selon l'expérience de Greulich et Pyle. Nous avons donc travaillé sur cette base. On a fait la radiographie de la main gauche. Il faut dire que c'est une méthode qui est déjà utilisée en pédiatrie pour déterminer l'âge des enfants. Elle est utilisée aussi par les médecins légistes, pour déterminer si un enfant est mineur, surtout dans les pays où on doit expulser des jeunes sans papiers. La médecine légale s'appuie sur cette méthode pour déterminer si l'enfant est mineur ou majeur. Le sport aussi se sert de cette méthode qui lui permet de bien cerner cette catégorie d'âge.

**QUELLES SONT LES PERSPECTIVES ?**

Au basket, nous avons commencé cette année, mais allons approfondir en faisant des recherches pour savoir s'il y a d'autres méthodes beaucoup plus efficaces ou moins contraignantes.





**FIBA**  
AFRICA  
We Are Basketball

LUCARNE

## AFROBASKET U16 MOZAMBIQUE 2009

### HESHAM ABUSERIA (ENTRAÎNEUR DE L'EGYPTE) "JE SUIS FIER DE MON ÉQUIPE"

Je suis comblé par cette consécration continentale et je suis aussi fier de mon équipe a arraché la qualification pour le Championnat du monde. Nous avons perdu en match de poule contre le Mali. Nous avons donc tiré les leçons de cette défaite en tenant compte du fait qu'ils ont une bonne défense et de bons tripointeurs. Nous sommes heureux d'être qualifiés pour le Championnat du monde en Allemagne. Et nous feront tout pour honorer l'Egypte et l'Afrique à cette compétition.

### MOSTAFA EL SAYED AHMED (MEILLEUR JOUEUR, MVP) "JE DÉDIE MON TITRE À TOUS ES COÉQUIPIERS"

La compétition a été difficile, nous nous sommes battus pour arriver en finale et la gagner. Maintenant, nous sommes champions d'Afrique. Je dédie mon titre de meilleur joueur à tous mes coéquipiers parce que je pense que cette récompense est aussi collective. Nous sommes qualifiés pour le Championnat du monde, nous allons donner le meilleur de nous-mêmes pour représenter dignement l'Afrique en Allemagne l'année prochaine.

### ALHADJI DICKO (ENTRAÎNEUR DU MALI) "LA CHANCE N'ÉTAIT PAS DE NOTRE CÔTÉ"

Je voudrais d'abord remercier FIBA Afrique qui a eu l'idée d'organiser cette compétition pour les jeunes afin de préparer un futur pour le basket-ball africain. J'avoue que la chance n'était pas de notre côté aujourd'hui (samedi). Lorsque dans un match rien ne réussit, ni les tirs, ni les pénétrations, et lorsque les fautes s'en mêlent, on ne peut que s'en remettre à la volonté de dieu. Sinon nous avons croisé et battu l'équipe de l'Egypte en match de poule. Mais cela ne voudrait pas dire qu'on allait les battre en finale. Malgré tout, les garçons ont prouvé qu'ils étaient à mesure de remporter le trophée.



Mostafa El Sayed Ahmed (Meilleur joueur, MVP)



**FIBA**  
AFRICA  
We Are Basketball

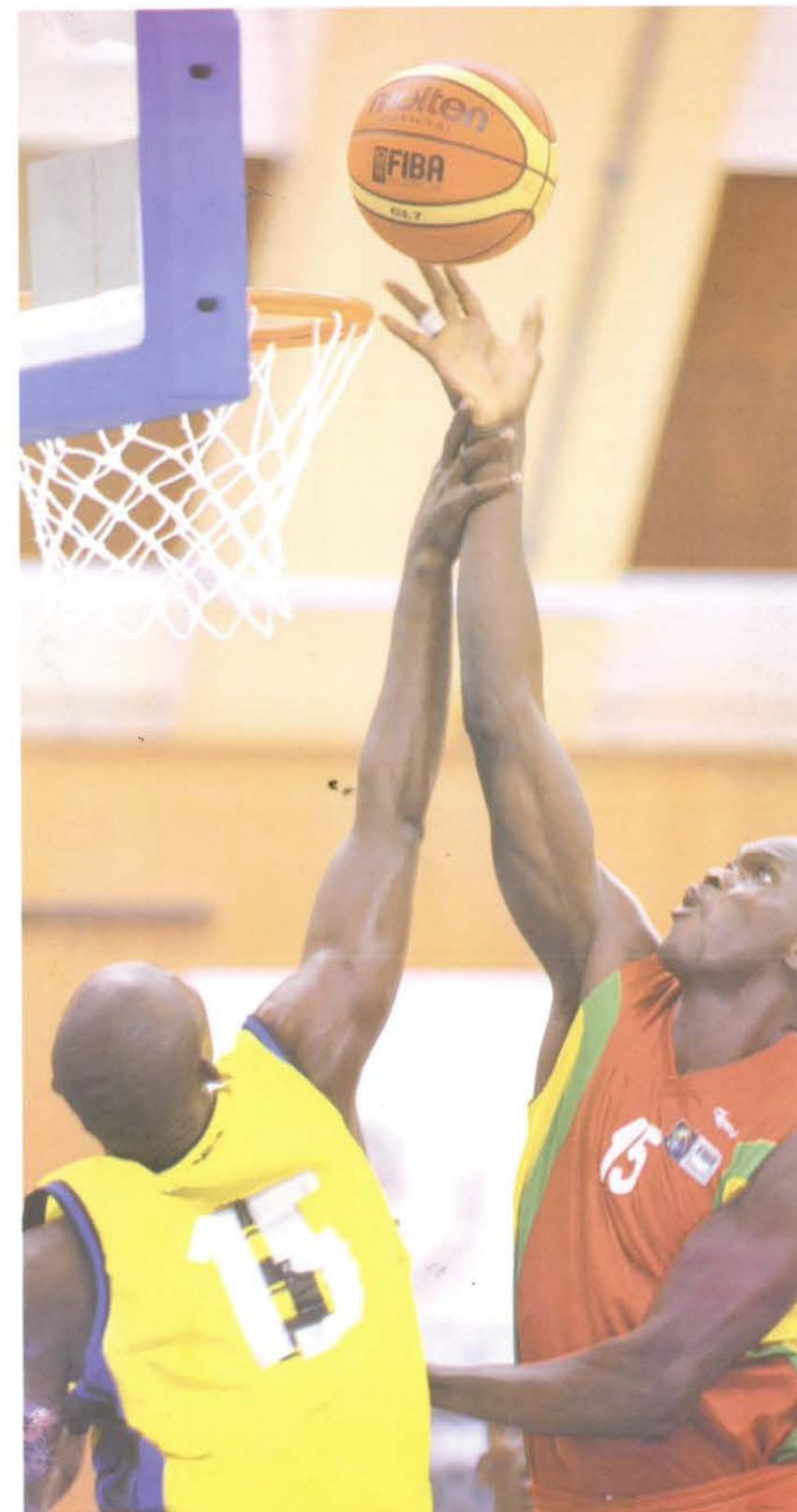
QUESTIONS - RÉPONSES

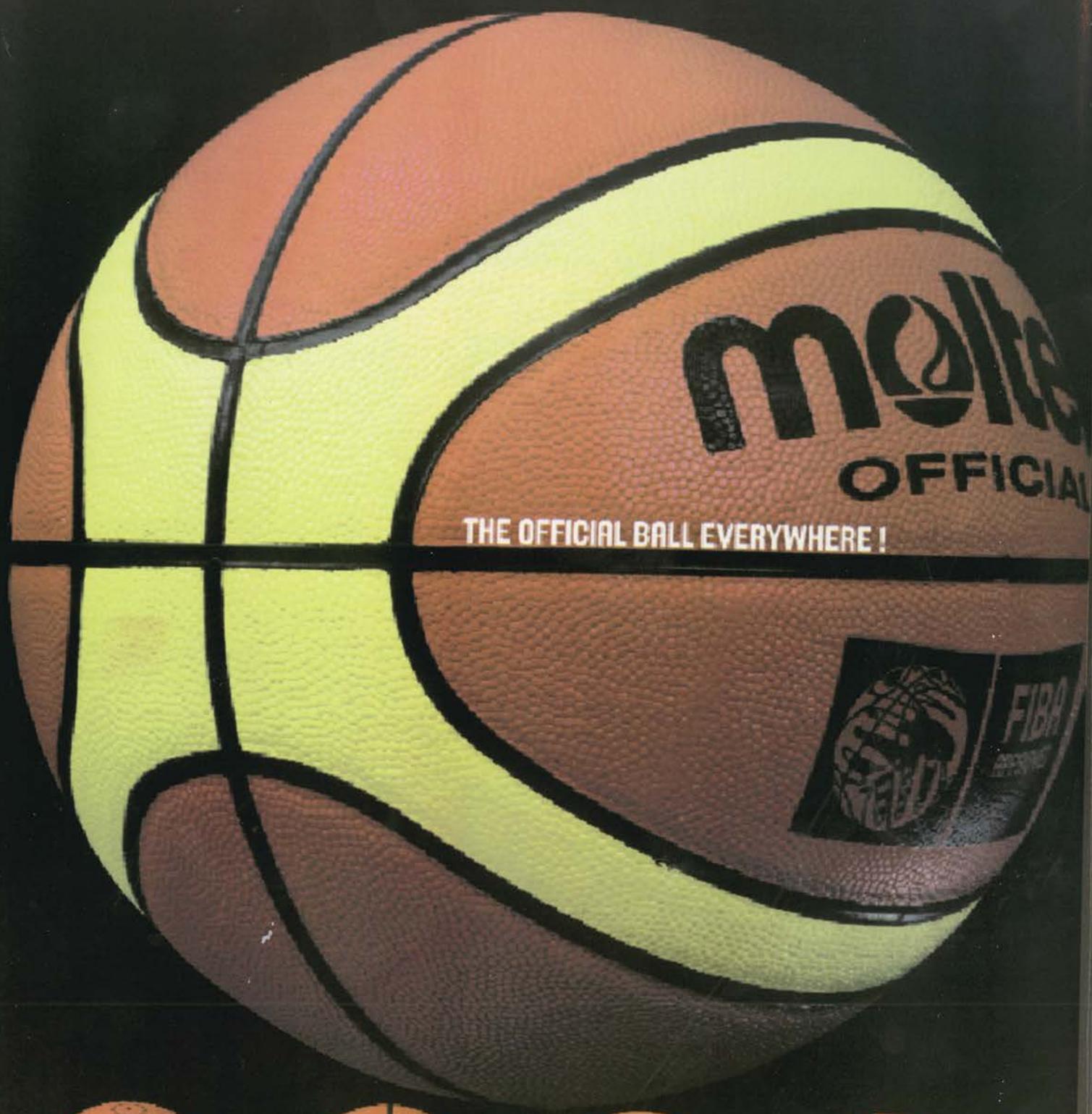
## VRAI OU FAUX ?

### QUESTIONS

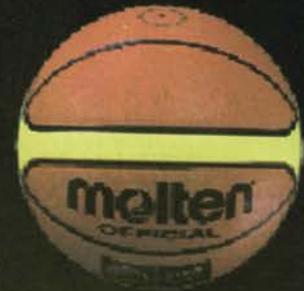
Les questions suivantes s'appuient sur le document "Règlements officiels de Basket-ball FIBA: Interprétations officielles." "Vous pouvez télécharger gratuitement la version numérique sur le site de la FIBA ([www.fiba.com](http://www.fiba.com)). Pour des clarifications, des explications ou des exemples complémentaires, veuillez consulter le document.

1. Lors d'un lancer franc non réussi par A2, il y a eu violation de lancer francs commis en premier par B5 et ensuite par A5. Le jeu reprendra-t-il après un autre lancer franc de A2?
2. Au cours du jeu dont la prochaine possession alternée de remise en jeu sera pour l'équipe B, A3 commet une faute technique. Suite à la remise en jeu qui marque le début de la prochaine période, Est-ce que l'équipe A aura la prochaine remise en jeu?
3. A5 effectue un dribble en air et ensuite retombe sur ses deux pieds et pivote. A5 a-t-il commis un marcher ?
4. Après que la balle eu été rendue à A4 pour une remise en jeu en ligne de fond, A4 tient la balle plus de deux secondes avant de la passer à A5 qui es également hors des limites de





THE OFFICIAL BALL EVERYWHERE!



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