



**AFRO
TECHNIC
MAGAZINE 19**
OCT/NOV-DEC

FIBA AFRIQUE
RÉSULTATS DES
COMPÉTITIONS 2009

RICHARD STOKE
LES HUIT QUALITÉS
D'UN GRAND ARBITRE

ANGELOT RAZAFIARIVONY
LA PLANIFICATION
DE L'ENTRAÎNEMENT (2È PARTIE)

SANDRO GAMBA
RELATION ENTRAÎNEURS
ET JOUEURS

THIERRY FACQUEZ
REHABILITATION
DES DECHIRURES
DU TENDON DU JARRET

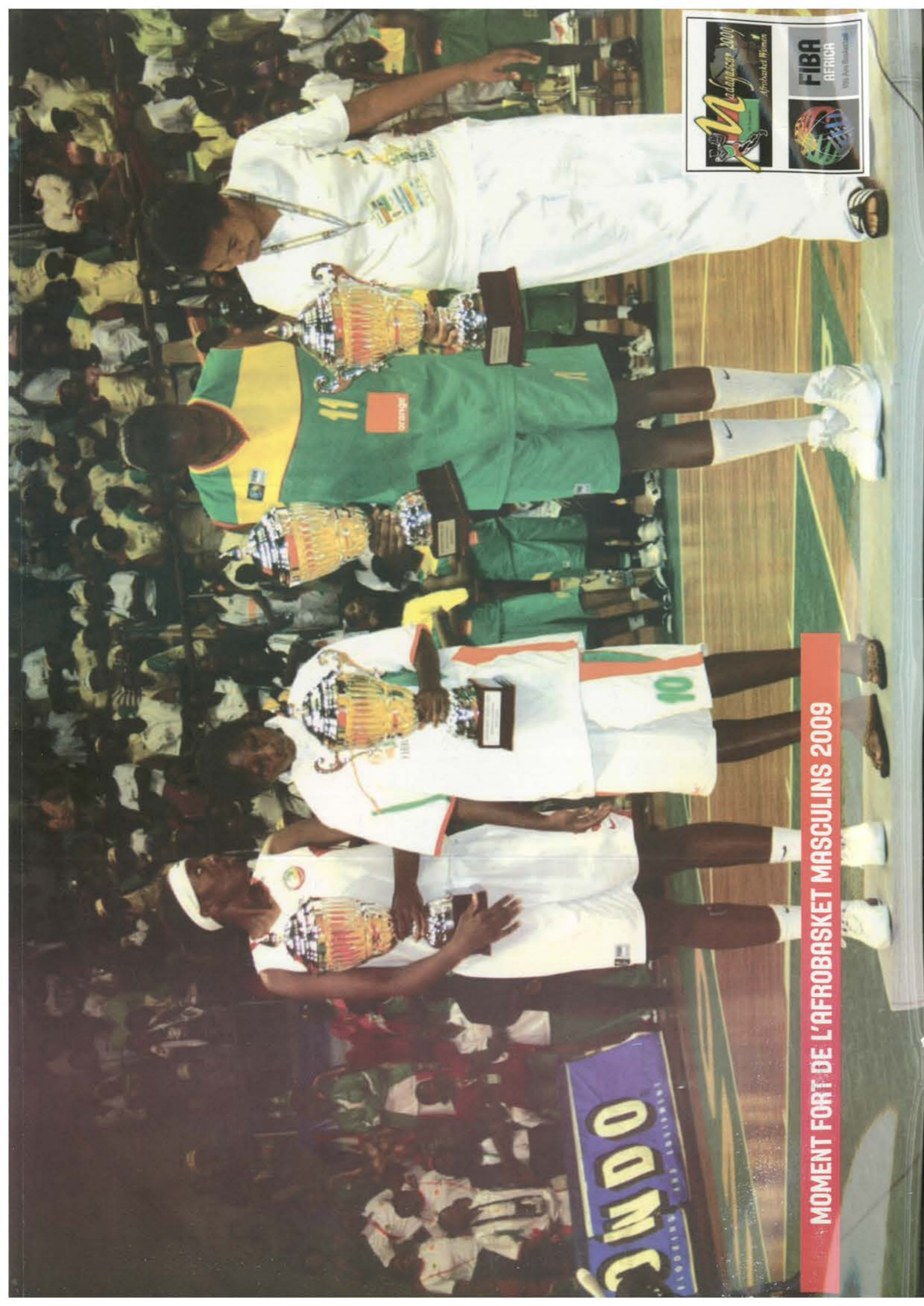


**FIBA
AFRICA**

We Are Basketball

ERIC ALLANGBA

**LA FATIGUE
DE L'ATHLETE**



**FIBA
AFRICA**

We Are Basketball

AFRO TECHNIC MAGAZINE
EST UNE PUBLICATION DE
FIBA AFRIQUE

Imm. Alpha 2000, 7^e étage
01 BP 4482 Abidjan 01
Tel : +225 20 21 14 10
Fax : +225 20 21 14 13
Site web: www.fiba-afrique.org
E-mail: 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 - LA TABLE DE MARQUE - COMMISSAIRES TECHNIQUES 6-9

LES HUIT QUALITES D'UN GRAND ARBITRE

III - BULLETIN DES ENTRAÎNEURS 10-14

**LA PLANIFICATION DE L'ENTRAÎNEMENT (2È PARTIE)
RELATION ENTRAÎNEURS ET JOUEURS**

IV - BULLETIN MÉDICAL 15-22

**LA FATIGUE DE L'ATHLETE
REHABILITATION DES DECHIRURES
DU TENDON DU JARRET**

V - LUCARNE 23 - 24

**ESSIENG SANDRA (ARBITRE INTERNATIONALE GABON)
AYA TRAORÉ (MVP AFROBASKET FÉMININ 2009)
MAÏWEN ANDRIAMILANDY
(RÉVÉLATION AFROBASKET FÉMININ 2009)**

V - 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 FEMININ 2009

ANTANANARIVO (MADAGASCAR), 09 - 18 OCTOBRE 2009

LE CLASSEMENT FINAL

- 1^{er} SENEGAL, qualifiée pour le Championnat du monde FIBA 2010
- 2^{ème} MALI, qualifiée pour le Championnat du monde FIBA 2010
- 3^{ème} ANGOLA
- 4^{ème} COTE D'IVOIRE
- 5^{ème} NIGERIA
- 6^{ème} MOZAMBIQUE
- 7^{ème} CAMEROUN
- 8^{ème} MADAGASCAR
- 9^{ème} RWANDA
- 10^{ème} TUNISIE
- 11^{ème} AFRIQUE DU SUD
- 12^{ème} MAURICE

LES RÉCOMPENSES INDIVIDUELLES

- Meilleure marqueuse :** Kouyaté Kani (côte d'Ivoire)
- Meilleure rebondeuse :** Diawara Djene (Mali)
- Meilleure tripointeuse :** Razananirina Prisca (Madagascar)
- Meilleure joueuse :** Traoré Aya (Sénégal)
- La révélation de l'Afrobasket féminin :** Maiwen Andriamlandy (Madagascar)
- Fair-play (Encouragement):** Maurice
- Fair-play (Mérite) :** Madagascar



LE 5 MAJEUR

- Meneuse :** Dieng Fatou (Sénégal)
- Ailier :** Traoré Aya (Sénégal)
- Ailier :** Mauricio Nassecela (Angola)
- Pivot :** Coulibaly Nagnouma (Mali)
- Pivot :** Diop Aminata (Sénégal)



SÉLECTION 5 MAJEUR

- ISOM CEDRIC - A.P.R (RWA)**
- TERRY CURTIS PETRO - ATLETICO (ANG)**
- JERONIMO VLADIMIR - PRIMEIRO D'AGOSTO (ANG)**
- EDUARDO MINGAS - PETRO ATLETICO (ANG)**
- RODRIGO MASCARENHAS - PRIMEIRO D'AGOSTO (ANG)**

FAIR-PLAY: INTER-CLUB (CGO)

LES RÉCOMPENSES INDIVIDUELLES

- Meilleur Marqueur :** MOHAMMED BUKAR, 179 PTS ASPAC (BEN)
- Meilleur Rebondeur :** JOAQUIM GOMEZ, 66 REB. PRIMEIRO D'AGOSTO (ANG)
- Meilleur Tripointeur :** MATTHE MILLER, 23 A.P.R (RWA)
- Meilleur Joueur (MVP)** JERONIMO VLADIMIR PRIMEIRO D'AGOSTO (ANG)

24EME CHAMPIONNAT D'AFRIQUE DES CLUBS CHAMPIONS

KIGALI (RWANDA), 13 - 22 DECEMBRE 2009

CLASSEMENT FINAL

- 1^{er} PRIMEIRO D'AGOSTO (ANG) MEDAILLES D'OR
- 2^{ème} PETRO ATLETICO (ANG) MEDAILLES D'ARGENT
- 3^{ème} A.P.R (RWA) MEDAILLES DE BRONZE
- 4^{ème} MAZEMBE (RDC)
- 5^{ème} KANO PILLARS (NGR)
- 6^{ème} ASPAC (BEN)
- 7^{ème} INTER-CLUB (CGO)
- 8^{ème} COOP-BANK (KEN)
- 9^{ème} WARRIORS (UGA)

FIBA AFRICA EVENTS

RÉSULTATS DES COMPÉTITIONS 2009

15EME CHAMPIONNAT D'AFRIQUE DES CLUBS CHAMPIONS FEMININS

COTONOU ET OUIDAH (BENIN), 13 - 22 NOVEMBRE 2009

CLASSEMENT FINAL

- 1^{er} FIRST BANK (NGR) - MEDAILLES D'OR
- 2^{ème} A.B.C (CIV) - MEDAILLES D'ARGENT
- 3^{ème} DESPORTIVO (MOZ) - MEDAILLES DE BRONZE
- 4^{ème} INTERCLUBE (ANG)
- 5^{ème} A'POLITECNICA (MOZ)
- 6^{ème} C.S.A (MLI)
- 7^{ème} FIRST DEEPWATER (NGR)
- 8^{ème} K.P.A (KEN)
- 9^{ème} SPORTING (EGY)
- 10^{ème} ENERGIE (BEN)

LES RÉCOMPENSES INDIVIDUELLES

- Meilleure rebondeuse :** Dongue Leia (Desportivo)
- Meilleure tri pointeuse:** Silva Brisa (First Bank)
- Meilleure marqueuse :** Kouyaté Kani (CSA)
- Meilleur joueuse (MVP) :** Danielle Green (First Bank)

LE 5 MAJEUR

- Meneuse :** Danielle Green (First Bank)
- Ailière 1:** Kani Kouyaté (CSA)
- Ailière 2 :** Flavia Azivehra (A'Politecnica)
- Pivot 1:** Rachidat Sadiq (First Bank)
- Pivot 2:** Fatoumata Camara (ABC)
- FAIR-PLAY:** Energie basket-ball du Bénin





FIBA
AFRICA

We Are Basketball



Par
RICHARD STOKE

LES HUIT QUALITES D'UN GRAND ARBITRE

Actuellement instructeur en Europe, Richard Stoke est devenu arbitre FIBA en 1993 à l'âge de 25 ans. Il a officié dans toutes les compétitions européennes jusqu'en 2005, d'intégrer le Département des Compétitions et des Arbitres FIBA Europe.

INTEGRITE

Un grand arbitre est une garantie de l'honnêteté dans chaque compétition de basket-ball. L'arbitre doit maintenir naturellement une absence complète de partialité. De nos jours nous constatons que des dirigeants sportifs, des entraîneurs et même les arbitres dans d'autres sports tels que le football ont été impliqués dans des activités illégales. Cependant et généralement, les arbitres sont rarement accusés de tout genre de conduite malhonnête ou trompeuse que ce soit. Si vous aspirez à être un grand arbitre, vous ne devez jamais vous mettre dans une position ou situation où votre intégrité pourrait être remise en cause. Cela peut prendre beaucoup d'années pour se construire une haute image d'intégrité; cependant, il peut suffire seulement d'une action ou une erreur pour détruire cette image. S'il y a possibilité de conflit d'intérêt, ne vous mettez jamais dans cette situation, ou s'il y a quelque chance que votre intégrité soit remise en cause à travers une action, ne l'accomplissez pas.

CONDITION PHYSIQUE

Il a longtemps été reconnu et prouvé qu'il y a une connexion directe entre votre condition physique et votre état mental. Si vous devenez physiquement fatigué pendant ou surtout vers la fin d'un match, alors votre niveau de concentration en souffrira égal



ment ou déclinera. Les joueurs professionnels modernes sont dans une grande forme et donc l'arbitre doit être aussi dans une bonne forme pour tenir le rythme du jeu durant toutes les quatre périodes. Le jeu peut se décider dans la dernière période ou bien entendu même dans les dernières secondes. Il est vraiment impossible pour un arbitre de faire des erreurs à la fin de la rencontre qui pourraient affecter le résultat du jeu. Votre aptitude aura à quelque niveau un effet direct en ce qui concerne la manière dont vous comportez dans un jeu que cet effet soit bon ou mauvais, cela dépendra de l'investissement que l'arbitre aurait mis dans son aptitude. De nos jours, la préparation et la formation devraient avoir lieu

durant toute la saison ou même pendant le tournoi dans des formes différentes. Les arbitres devraient évidemment travailler à la fin de la saison pour être en forme et continuer ce travail en officiant aussi durant toute la saison, ne faut pas utiliser uniquement les compétitions pour se mettre en forme ou pour garder la forme!

MOBILITE

L'arbitrage est un jeu d'angles, de positionnement et de mouvement. Ceci est valable pour les joueurs et devrait donc en être de même pour les arbitres. La mobilité est l'expression de tout mouvement qui tend à une position sur l'aire de jeu. Elle n'a

aucun rapport avec la hâte et aux mouvements sans signification. Être rapide et courir beaucoup ne font pas nécessairement de vous un bon arbitre. Tout grand arbitre se déplace efficacement pour être au bon endroit au bon moment pour voir les espaces entre les joueurs. C'est la seule possibilité pour avoir le regard sur le jeu dans son ensemble, d'un meilleur angle, voir les espaces qui veut dire être capable aussi de prendre de bonnes décisions sur la responsabilité de contacts et alors avoir une bonne chance de prendre la décision correcte. La mobilité signifie aussi que votre mouvement dans les situations de balles mortes telle que se déplacer vers la table de marque pour une nouvelle position ne devrait



pas être fait en marchant. Il faut se déplacer efficacement pour un but et ne pas empêcher la poursuite du jeu par votre mobilité.

JUGEMENT

Un grand jugement ne peut être que le résultat d'efforts et d'une expérience. Peu d'arbitres l'ont de manière innée alors que beaucoup doivent travailler durement à cela ou pour cela. Par conséquent, il peut aussi être décrit comme une capacité instinctive à appliquer les principes directeurs d'avantage/désavantage. Quand vous voyez un jeu dans presque chaque cas, s'il n'y a aucun avantage gagné, et si aucun joueur n'a été mis en situation de désavantage, il ne devrait y avoir aucun appel. Mettez simplement: "n'arrêtez pas la musique."

COMMUNICATION

Ceci signifie réellement: "Est-ce que vous pouvez interagir avec les gens?" Est-ce que vous pouvez interagir avec les entraîneurs, les joueurs et les collègues arbitres pendant le jeu? La communication peut être accomplie à bien des égards et dans la plupart des cas les situations vous dicteront la réponse appropriée. Quelque fois, une réponse simple à la question, une réponse en un mot ou même un regard peut communiquer efficacement ce dont on a besoin à un moment précis. Dire la juste chose à la personne au bon moment peut aider quelqu'un à éviter des problèmes éventuels dans un match. La communication est aussi la connaissance de quand c'est mieux de ne rien dire ou se tenir muet ou tranquille! Quand vous communiquez, traitez les gens comme vous souhaiteriez qu'on vous traite vous-mêmes.

COHERENCE

C'est ce que chaque entraîneur veut et vous l'entendez presque toujours sur le côté lors de tout match. Malheureusement, vous ne pouvez pas acheter cela dans un magasin! Les jeunes arbitres ont plus de diffi-



cultés de cohérence plus que tout autre qualité, principalement parce qu'ils manquent d'expérience pour savoir à quel moment ils sont en état d'incohérence. Toutefois, vous ne pouvez acquérir de l'expérience qu'en commettant des erreurs. Chacun de nous éprouve bien souvent des difficultés en matière de cohérence, mais les grands arbitres sont implacables dans leur jugement. Les grands arbitres voient et interprètent mieux le jeu que leurs collègues parce que leur appréciation du jeu et pour ce qui est juste est meilleur. Si les entraîneurs et les joueurs croient que l'arbitre est cohérent, ils s'adapteront en conséquence. Des décisions incohérentes sur les mêmes cas de jeu engendreront des comportements négatifs et anti-sportifs parmi les joueurs et des critiques de la part des entraîneurs. Un arbitrage cohérent et l'usage de bons critères vous aideront dans votre gestion et control du jeu ou match.

COURAGE

Sans tenir compte de la situation, des personnalités impliquées, de la pression de la foule ou du public, des medias ou de possibles répercussions, les grands arbitres placent l'équité au dessus de toutes les autres préoccupations. Ils agissent courageusement et selon ce que cette valeur leur dicte. Ayez le courage de votre conviction! Ou avez vous eu la force (ou cran!), pour de si difficiles mais équitables décisions?

BON SENS

De toutes les qualités qu'un arbitre doit posséder, le bon sens est le plus important. C'est ce qui est juste et équitable qui devrait toujours prendre le dessus en toute circonstance. Le bon sens assure que l'équité, la compréhension et les meilleurs intérêts du jeu sont en premiers lieux dans l'esprit de l'arbitre. Si vous comprenez vraiment l'esprit et l'intention des règles, le bon sens vous guidera bien. Beaucoup de situations de jeu font ressortir ce qui n'est pas spécifiquement couvert par les règles ou les mécanismes. C'est en ce moment



que le bon sens doit prendre la relève. Ce qui est équitable ou ce qui est juste est ce qui devrait être fait. Le bon sens va de paire avec communication et en négociant avec les entraîneurs et les joueurs. Il aide à déterminer comment gérer une situation difficile et par exemple, si une faute technique doit ou ne devrait pas être désignée. Ce dernier point est peut-être le facteur non-écrit et le plus important dans l'arbitrage. Il n'est pas dans un livre de règlements, un manuel ou même disponible dans un magasin. Mais il s'agit de réfléchir calmement et de manière logique de ce qui est juste pour le jeu et les participants.

RÉSUMÉ

Bien sûr, il peut y avoir d'autres facteurs qui déterminent les opinions des gens, soutenir soit qu'un arbitre est bon par telles représentation ou apparence, ou même par la langue parlée. Ces attributs n'auront probablement pas d'effet sur comment le jeu est dirigé, bien qu'ils pourraient aider à entraver la création d'une bonne première impression. Les participants jugeront de la gestion du jeu, de la capacité de l'arbitre à comprendre et apprécier ce qui se déroule et aussi de la bonne reconnaissance exacte de ce que la compétition signifie pour tous ceux qui y sont impliqués. Sans ceci et les qualités mentionnées ici, les arbitres seront désavantagés comparés à leurs collègues qui possèdent ces qualités et qui sont capables de le faire.



FIBA
AFRICA

We Are Basketball



Par
ANGELOT RAZAFIARIVONY

LA PLANIFICATION DE L'ENTRAÎNEMENT

2ÈME PARTIE

Entraîneur malgache de Niveau 3, Angelot Razafiarivony a été d'abord joueur, ensuite arbitre, avant d'exercer comme entraîneur durant plusieurs années. Il est actuellement instructeur coach de FIBA Afrique

COMMENT PLANIFIER ? PLANIFICATION D'UNE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

L'entraîneur devrait :

1. Connaître les éléments clés à prendre en considération

A/ Quelles sont mes limites logistiques ?

- * Installations disponibles
- * Équipements requis ou disponibles
- * Durée de la séance (temps disponible)
- * Heure de la séance
- * Nombre de séance par semaine
- * Nombre d'assistants entraîneurs disponible et expérience

B/ Qui sont mes athlètes ?

- * Nombre d'athlètes
- * Âge
- * Niveau d'habileté général
- * Écarts entre les athlètes
- * Blessures
- * Raison de leur participation

C/ Quels sont les facteurs qui posent un risque et comment puis-je me préparer ?

- * Nature et conditions de réalisation des activités
- * Conditions climatiques
- * Surfaces et sites de pratique
- * Équipements
- * Erreur humaine



* Procédures d'urgence en cas d'accident

D/ Quels sont les objectifs de ma séance ?

- * Points à améliorer chez les athlètes
- * Buts de la séance
- * Buts de l'équipe et objectifs à court terme
- * Période de la saison
- * Buts que poursuit le personnel d'entraîneurs
- * Liens avec des compétitions ou séances d'entraînement passées
- * Liens avec de compétitions ou séances d'entraînement à venir

E/ Comment vais-je organiser ma séance ?

- * Structure de la séance
- * Choix des activités
- * Ordre des activités
- * Transitions entre les activités afin d'éviter les pertes de temps

F/ Comment vais-je donner ma séance ?

- * Quels sont les éléments clés à faire ressortir ?

* Quelles sont les méthodes d'enseignement utilisées ?

- * Où vais-je me placer ?
- * Que dois-je observer en particulier ?
- * Quand et comment dois-je intervenir ?

G/ Quelles qualités athlétiques doit-on chercher à développer ?

- * Habiletés physiques
- * Habiletés motrices
- * Habiletés techniques/tactiques
- * Habiletés mentales

2 - Connaître et maîtriser la structure d'une séance d'entraînement et la rédiger

Une séance d'entraînement bien structurée comporte 5 parties :

A/ Introduction (prise en main)

- * Accueil des athlètes
- * Donner des informations sur le contenu de la séance
- * Moment pour passer en revue l'état général des pratiquants

B/ Échauffement

- * Général
 - Activation cardio-pulmonaire
 - Augmentation de la température corporelle
- * Spécifique
 - Prépare les muscles à faire les mouvements qui seront effectués durant la partie principale
 - Les mouvements devraient imiter ceux qui seront exécutés durant la partie principale
 - L'intensité et l'amplitude de mouvement devraient également être augmentées de façon progressive

C/ La partie principale

L'entraîneur prévoit un déroulement continu d'activité qui aidera les athlètes à améliorer les habiletés propres au basket. Les activités choisies doivent non seulement être appropriées au basket mais elles doivent également être adaptées à l'âge, à la condition physique et au niveau d'habileté des athlètes.

COMMENT PLANIFIER LA PARTIE PRINCIPALE D'UNE SÉANCE ?

-Phase de préparation générale
But : développer les facteurs de performance (technique, tactique, physique, et mentale) des athlètes.

1ER TEMPS :

Objectif : acquérir de nouveaux gestes techniques ou des variantes du geste de base

Charge : nombre de répétition élevé

Intensité : sous-maximale

Moyens : exercice simple

2E TEMPS :

Objectif : perfectionner les gestes techniques de base ou la tactique collective connue.

Charge : nombre de répétition réduit

Intensité : élevée

Moyens : exercice d'enchaînement d'action; exercice complexe; jeu dirigé

3E TEMPS :

Objectif : développer la capacité de charge des athlètes

Charge : nombre de répétition élevé

Intensité : moyenne- élevée



Moyens : jeu dirigé, jeu modifié, match simulé

Prédominance de la charge/séance : grand nombre de contacts avec l'engin. Intensité moyenne à élever.

Note : au 3e temps arrêter l'entraînement à l'apparition de la fatigue neuromusculaire.

- Phase de préparation spécifique
But : intégrer de façon harmonieuse et complexe les facteurs de performance en vue de la période de compétition.

1ER TEMPS :

Objectif : apprendre la tactique individuelle (prise de décision : lire et réagir) ou la tactique collective (nouveaux schémas et/ou nouvelles com-

binaisons).

Charge : nombre de répétition élevé

Intensité : sous-maximale

Moyens : exercice complexe, jeu dirigé.

2E TEMPS :

Objectif : consolider les nouveaux gestes techniques acquis en phase générale ou maintenir les savoir faire moteur (SFM) de base ou raffiner la tactique individuelle ou collective connue.

Charge : nombre de réduit.

Intensité : élevée à optimale (la vitesse d'exécution se rapproche des exigences de la compétition).

Moyens : exercice simple, exercice d'enchaînement d'actions; exercice

complexe, jeu dirigé.

3E TEMPS :

Objectif : développer l'endurance spécifique (vitesse d'endurance)

Charge : nombre de répétition moyen

Intensité : élevée

Moyens : jeu modifié, jeu dirigé, match simulé

Prédominance de la charge/séance : intensité T.A/T.R se rapproche graduellement des exigences de la compétition. Volume moyen.

Note : les athlètes se trouvent dans un état de fatigue légère à modérée.

- Phase de compétition principale : microcycle d'entraînement

But : développer les facteurs de performance.

Dominante : coordination et rythme dans l'exécution motrice par les athlètes ou taux de réussite (résultat de l'action) ou prise de décision par l'athlète/ ou l'aspect collectif.

1ER TEMPS

Objectif : corriger l'exécution technique (constance) ou précision (résultat de l'action)

Charge : nombre de répétitions élevé.

Intensité : élevée; temps de repos élevé.

Moyens : exercices simples; exercices d'enchaînement d'actions

2E TEMPS

Objectif : raffiner la tactique collective sur une ou des phases partielles

et temporaires de jeu en fonction des besoins de l'équipe : vitesse d'exécution, synchronisme, coopération, qualités perceptuelles, choix tactique ou affiner la prise de décision individuelle dans une situation d'opposition/confrontation directe.

Charge : nombre de répétitions élevé.

Intensité : élevée; temps de repos élevé.

Moyens : exercices complexe; jeu dirigé.

3E TEMPS :

Objectif : appliquer les consignes/directives dans un état de fatigue légère à modérée.

Charge : nombre de répétition réduit

Intensité : élevée à optimale; temps de repos relié aux exigences de la compétition.

Moyens : match simulé.

Prédominance de la charge/séance :

nombre de contact avec l'engin dépasse les exigences de la compétition pour un savoir faire moteur ou une phase temporaire et partielle de jeu. Intensité élevée à optimale. Temps de repos élevé entre les exercices.

Note : le microcycle d'entraînement révèle un travail quantitatif et qualitatif.

- Phase de compétition principale : microcycle modélisé

But : stabiliser la performance de compétition

Dominante : vitesse d'exécution,

synchronisme et coopération entre les joueurs dans une phase temporaire et partielle de jeu.

1ER TEMPS

Objectif : accentuer les points forts des athlètes.

Charge : nombre de répétition réduit.

Intensité : optimale; temps de repos élevé.

Moyens : exercices complexes; jeu dirigé.

2E TEMPS

Objectif : implanter à partir de certains schémas tactiques de l'équipe les combinaisons tactiques prévues en fonction du prochain adversaire.

Charge : nombre de répétitions moyen.

Intensité : optimale; T.A/T.R égale aux exigences de la compétition.

Moyens : jeu dirigé; match simulé.

3E TEMPS

Objectif : mise au point collective de l'équipe dans la relance de certaines phases de jeu (transition).

Charge : intensité élevée à optimale; T.A/T.R temps de repos égale aux exigences de la compétition.

Moyens : match simulé.

Prédominance de la charge/séance :

respect absolu ou presque de la réalité compétitive en terme de nombre et fréquence de contacts du ballon effort à fournir, temps de repos entre les stimuli, difficulté et complexité de la tâche à réaliser.

D/ Le retour au calme

L'entraîneur prévoit des activités de faible intensité pour assurer une transition entre les efforts plus intenses de la partie principale et la fin de séance d'entraînement, en plus l'entraîneur prévoit un peu de temps pour les étirements.

E/ La conclusion (bilan de la séance)

L'entraîneur fait quelques commentaires sur la séance d'entraînement; invite les athlètes à lui donner une rétroaction et assure que la séance se termine sur une note positive et amicale.



FIBA
AFRICA

We Are Basketball



Par
SANDRO GAMBA

Sandro Gamba fut le coach principal de Ignis Varese ayant remporté à deux reprises le championnat Italien et deux coupes d'Europe. Il a aussi entraîné le Turin et Virtus de Bologne. A la tête de l'équipe nationale Italienne, il a remporté la médaille d'Argent aux J.O de 1980. Au championnat Européen FIBA, son équipe a remporté la médaille d'Or en 1985 et la médaille d'Argent en 1990. Il est présentement le superviseur technique

Pourquoi devenir entraîneur ? De quoi avez-vous besoin pour réussir ?

Evidemment vous devez connaître les fondamentaux du jeu tels que comment faire la passe, tirer, dribbler et aller au rebond. La défense, la motivation, les stratégies de jeu et le vocabulaire de jeu sont tous aussi des aspects importants dont on a besoin pour entraîner dans cette discipline. Enseigner les étudiants à l'école en entraînant parallèlement une équipe de basketball.

Aux États-Unis, les entraîneurs de basketball sont impliqués dans le système scolaire tant au niveau des Lycées comme universitaires parce que les jeunes joueurs sont d'abord des élèves avant d'être ensuite des athlètes. Dans d'autres pays, les entraîneurs font souvent partie d'un système de club et entraînent les athlètes qui viennent jouer dans le club. Il n'y a aucune relation avec une université ou école.

Afin de coacher dans n'importe quel environnement, vous avez besoin de compétences en communication. Il est important d'évaluer le niveau de développement des athlètes que vous coacher et essayer de les atteindre à ce niveau. Vous devez avoir un sens de discipline et aussi être amusant ou joyeux. Une fois que les joueurs auront compris cela, vous pourriez alors commencer à préparer et à organiser des sessions d'entraînement pratique et voir si leur compréhension augmente rapidement.

Ainsi, il y a trois composantes clés du coaching comprenant une connaissance du jeu, apprendre avec vos joueurs et une communication effective. L'application de ces composantes vous conduira à l'acquisition d'expérience et d'un sens de relations interpersonnelles louables. C'est seulement alors que votre équipe commencera à refléter une partie de votre personnalité.

J'estime que le basketball est sur coaché et sous enseigné. J'ai remarqué que les bons

RELATION ENTRAÎNEURS ET JOUEURS



coachs bâtissent un caractère, une personnalité, une équipe de travail, des compétences, un esprit et le fair Play. On peut trouver la preuve de cet état de fait dans l'amélioration des exercices.

* Faire toujours travailler les joueurs (pas d'ennui). Plusieurs bons coaches trouvent le moyen intéressant de mêler la parole et le travail et cela permet aux joueurs de s'impliquer d'avantage.

* Les jeunes coaches peuvent beaucoup apprendre en regardant les différents programmes d'entraînements organisés par d'autres coaches. Cela rendrait les jeunes coaches capables de voir la manière dont les autres coaches cohabitent avec leurs joueurs et comment ils les motivent.

* Créer des situations d'entraînement pratique plus difficiles que les situations de jeu réel. Vous devrez essayer de mettre les joueurs en situation de confusion pour voir comment ils réagiront en situation de jeu réel.

* Il y a des exercices pour toute chose-même se remuer !

* La gestion des fins de match est très importante.

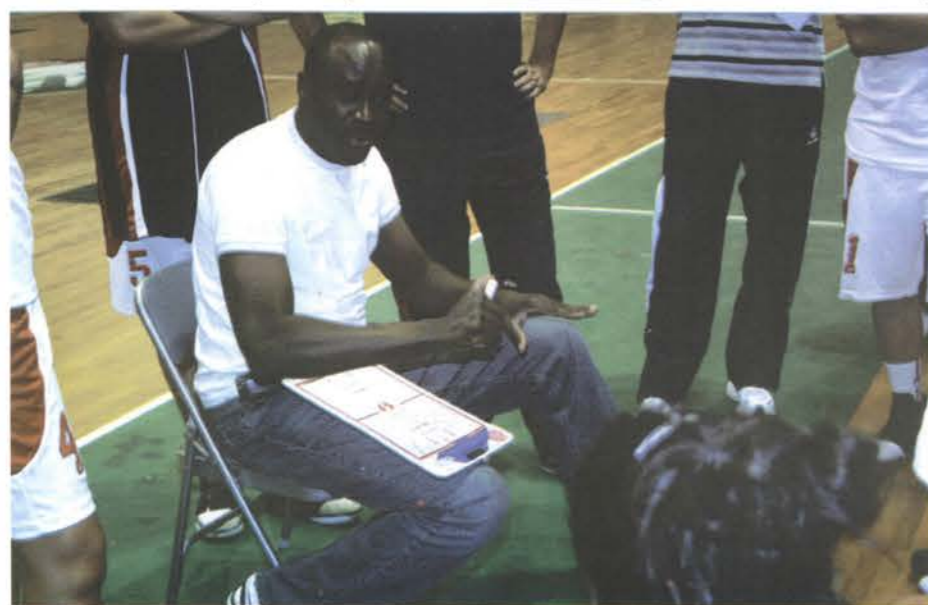
* Faire jouer les joueurs pour se rendre compte lorsqu'ils sont fatigués.

Chaque joueur a son seuil de douleur. Les coaches qui ont compris cela peuvent conditionner leurs joueurs à accepter la douleur (de hauts niveaux de fatigue) comme un facteur positif plutôt que négatif. En insistant sur le fait que la douleur est un signe de grande performance, et que les athlètes sont constamment récompensés de l'endurance de la douleur, le coach peut amener ses joueurs de pousser un peu plus même

quand ils sentent la douleur.

Il est important de faire la différence entre la douleur de nuisance et la douleur d'avertissement dans une équipe de sport comme le football. Le conditionnement de l'athlète tend à le rendre moins perceptif et moins avisés. Par exemple, dans son hardiesse de plaire à son coach, il pourrait ignorer le signal de danger. Nous voulons que les athlètes soient plus perceptifs et plus avisés.

Les grands joueurs ont tendance à percevoir plus les détails de leur adresse exceptionnelle. Par exemple, le bon tireur percevra la balle de manière plus vivante et se préparera en conséquence pour le coach. Il a appris à distinguer et à différencier à un haut niveau. Cela devrait être le but de l'enseignant. Une tâche complexe peut généralement s'apprendre plus facilement sous une basse pression, alors que qu'une tâche plus simple est mieux apprise sous une haute pression. Le débutant apprend mieux sous une basse pression ; le vétéran assimile plus sous une haute pression. Le coach inexpérimenté aura tendance à embrouiller le débutant et gâchera l'enseignement en étant plus exigeant. Une fois que le coach commence à réaliser que les perceptions du débutant sont élémentaires, il deviendra plus patient. Les coaches ont tendance à mettre plus de pression sur les vétérans, étant donné qu'il est facile pour un vétéran de devenir paresseux en faisant les mêmes exercices jour après jour. Le coach devrait tolérer cela et devra continuellement mettre les vétérans face à de nouveaux défis avec de nouveaux exercices et une plus grande concentration sur les exercices les plus faciles. Je suis un étudiant du jeu et j'ai passé plusieurs années à développer



ma philosophie et psychologie du coaching ainsi que mes techniques et méthodes de coaching.

Je ne crois pas que vous puissiez prendre tout ce que les coaches enseignent et en faire la votre. Vous devez développer votre propre philosophie, méthodes et style du coaching en utilisant les idées des autres là où vous pouvez. Toutefois, vous devez enseigner votre propre personnalité car vous êtes le seul qui pouvez vraiment comprendre votre propre situation et les circonstances. Vous devez coacher selon votre situation particulière. Soyez flexibles et capables de vous adapter au changement des situations. Chaque travail exige une compréhension unique d'accomplissement ou de réalisation.

L'ESSENTIEL DU COACHING

A. Une préparation totale des aspects mental, émotionnel et physique des athlètes permet donc une plus grande technique de préparation.

B. La réponse pour réussir dans le coaching ne réside pas dans certaines formes d'une superbe stratégie ou un plan ultra super.

C. Le succès en général dépend d'une base d'habiletés de l'enseignement. L'habileté à enseigner les techniques fondamentales (le basketball de base) à un athlète de manière individuelle est critique. Vos joueurs doivent comprendre que leur habileté naturelle ne peut les hisser qu'à un certain niveau.

D. Comme coaches, nous devons développer et organiser des programmes hors séance qui contribueront grandement au développement total de nos athlètes, ainsi ils pourront briser les barrières physiques personnelles.

E. Un joueur n'ayant pas appris les principes de base jusqu'à ce que cela devienne une seconde nature (une habitude). Avec un tel joueur, la réaction automatique est de viser la technique d'exécution. Aucune réaction visant le processus n'est nécessaire.

F. Les athlètes " dans le processus d'apprentissage " et qui n'ont pas appris une technique jusqu'à ce qu'ils puissent exécuter automatiquement cette technique correctement et rapidement lors des situations de jeu.

G. La pratique est parfaite que si et seulement si se sont les techniques et les mécanismes appropriés qui sont pratiqués. Les techniques appropriées deviennent un mouvement d'habitude.

H. La répétition doit être faite avec de hauts niveaux d'intérêt, d'enthousiasme et d'une manière passionnante jusqu'à ce que cela devienne une réaction instinctive.

I. Nous devons exiger l'exécution correcte des techniques de base.

J. Les séances pratiques doivent être conçues de sorte à amener à un conditionnement physique superbe. Le Basketball est

un jeu qui ne peut se jouer convenablement à moins que vous soyez dans la meilleure des conditions physiques possibles.

K. Evaluer vos séances pratiques pour déterminer si elles sont conçues pour préparer physiquement, mentalement et émotionnellement le joueur de manière individuelle. Si ces facteurs sont réunis, alors vous devriez être capable d'imaginer une victoire (voir victoire dans mon imagination).

L. En maintenant les pratiques intéressantes et vivantes, nous éliminons les ennuis qui seraient une cause majeure de manque d'attention et de l'éventuel abandon du jeu des joueurs.

M. En tant que coaches, nous devons contrôler notre tempérament.

N. En tant que instructeurs/coaches, nous devons toujours prendre en considération les différences individuelles, d'âge, de niveau de jeu, d'expérience, de personnalité, de stabilité émotionnelle et de constitution. Connaître totalement la personne et se rappeler que plus l'athlète est jeune et plus sensible il ou elle sera. Au niveau des pros, vous avez à faire à des individus ayant une " haute opinion d'eux-mêmes ". Comprendre que l'athlète professionnel doit avoir ce type d'ego s'il espère le former et avoir une carrière de réussite, mais être conscient de quel niveau de coaching vous exprimez. Les athlètes juniors (les joueurs âgés de moins de vingt ans) ne sont pas des pros en miniature.

O. Ne laissez pas vos joueurs avoir de mauvaises habitudes, veillez à ce que chaque pratique rapproche l'équipe des objectifs collectifs.

C'est une obligation pour moi de prendre soin de mon équipe. C'est notre devoir en tant que coaches de prendre soin de nos gens et ne pas être effrayés par les dirigeants de l'équipe et autres outsiders. Nous prenons soin de nos joueurs. Nous leur accordons une place dans nos plans. Quand un joueur a du talent, j'ai la merveilleuse obligation de l'amener à être productif. Le talent est rare et vous devez le soigner de sorte que le joueur puisse réaliser son potentiel. Juste parce qu'un joueur a certaines habiletés ne signifie qu'il sera productif ou atteindra un certain niveau athlétique. Nous devons étudier nos joueurs pour connaître ce qui est meilleur pour chaque personne en particulier ainsi nous pourrions tirer le plus de leur talent.

N'ayez pas peur de vous tromper. Vous êtes un coach et non un spectateur. Vous n'êtes pas au bord de l'aire de jeu pour faire plaisir à qui que se soit. Vous n'êtes pas un exécutif qui peut postdater un mémo. Ce que vous faites en tant que coach est exposé à la vue de tous. Il n'y a aucune équité dans votre profession. Vous devez accepter cela. C'est un type de pression très virile.

PRECHE FLEXIBLEMENT/ VERSALITEMEN.

Un joueur pris individuellement ayant l'habileté de se conduire d'une façon ou d'une autre, de changer de direction dans ses dribbles et tirer avec n'importe quelle main sera difficilement arrêté. Cela sera d'autant plus vrai si les mouvements simulés peuvent se faire dans les deux directions. Le fait que la versatilité négative les mouvements stéréotypés est d'une importance suprême. Un joueur avec un large champ de mouvements offensifs, il est difficile de l'attaquer et de défendre contre lui. Une forte constitution physique ajoute de la puissance aux mouvements. Elle ajoute de l'explosion dans la conduite et met plus de pression sur la défense. Une fois le puissant attaquant atteint le moindre bord, il peut aller dans tous les sens vers le panier sans être projeté par un contact physique. Il sera aussi capable de maintenir un haut niveau d'endurance tout au long du jeu. En effet, beaucoup de grands tireurs dominent simplement leurs adversaires en puissance. La répétition de mouvements de manière continue est la clé pour le développement d'une capacité offensive individuelle et les joueurs doivent avoir une conscience claire de :

- 1- Quand simuler
- 2- Regarder en direction du panier après avoir reçu la balle
- 3- Utiliser des mouvements naturels pour initier sa simulation
- 4- Travailler à se simplifier les mouvements
- 5- Se déplacer en ligne droite vers le panier
- 6- Être dur mentalement
- 7- La diversification de ses mouvements

Avec ses pensées en esprit et avec une bonne condition physique, ce joueur de basketball est bien parti pour un succès offensif. Je coacherai par victoire. Ce que vous acceptez dans la victoire, vous devez l'accepter aussi dans la défaite. Je ne dis mot après avoir perdu un match. Cependant après un match remporté, je mets à nu toutes les erreurs commises par les joueurs. Je n'ai jamais remporté un match sans avoir ensuite relevé les fautes commises par les joueurs.

Les deux affirmations philosophiques suivantes expriment deux emphases différentes dans le coaching :

"Ce n'est pas la manière avec laquelle vous gagnez ou vous perdez qui importe, mais comment vous jouez le match "

"La victoire n'est pas tout ; elle n'est qu'une chose "

L'une de ces affirmations se rapporte au jeu et l'autre au résultat final. Que cela soit vrai ou faux, les deux doivent se rapporter aux objectifs du coach.

Quand vous fouler le gradin, sachez :

- 1- Ce que vous allez enseigner
- 2- Comment vous allez enseigner
- 3- Pourquoi vous allez enseigner cela.



**FIBA
AFRICA**

We Are Basketball



Par **ERIC ALLANGBA**

Médecin au Centre National de la Médecine du Sport (CNMS) d'Abidjan - Côte d'Ivoire, Eric Allangba est membre de la Commission Médicale du Comité Olympique de la Côte d'Ivoire. Il fut membre du Comité Médical de Basket-ball de son pays.

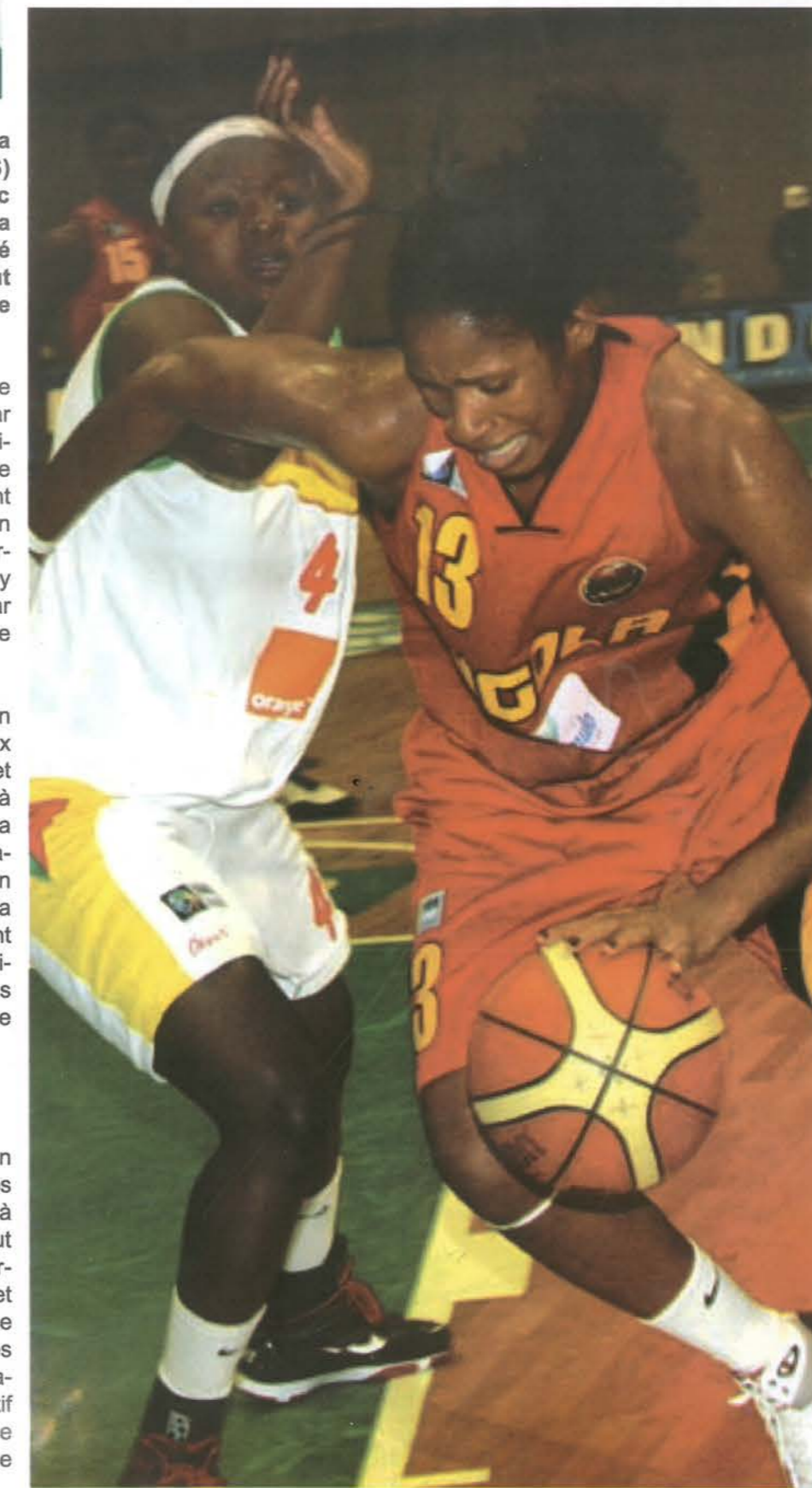
La conception de la fatigue dans le milieu du sport est très subjective car il est difficile de la définir avec précision. Cependant, l'équipe technique et médicale arrive à détecter souvent les premiers signes de fatigue d'un athlète. Nous essayerons de déterminer les causes de la fatigue et y apporter les solutions adéquates car cela n'est pas aisé de voir un groupe d'athlète fatigués.

La fatigue peut être définie comme un état d'épuisement aboutissant aux sensations de malaise physique et psychologique, avec une incapacité à supporter une activité. En un mot, la fatigue est un signal alarme qui apparaît chaque fois que le déficit en énergie est élevé. Autant que la fatigue est difficile à qualifier autant elle reste difficile à quantifier en raison de sa nature subjective mais nous distinguons quatre types de fatigue.

1. LA FATIGUE PHYSIOLOGIQUE

C'est normal et survient après un effort physique épuisant. Le corps émet un signal d'alarme demandant à l'athlète d'arrêter un effort qui ne peut plus supporter. Les rythmes cardiaque et respiratoires sont élevés et il y a un essoufflement et un début de fatigue musculaire. Cependant, après un repos suffisant, l'athlète est capable de reprendre l'activité. L'objectif d'un bon et approprié programme progressif d'entraînement est de

LA FATIGUE DE L'ATHLETE



retarder le début de ce genre de fatigue.

2. LA FATIGUE PATHOLOGIQUE

L'athlète peut avoir une souffrance aiguë ou chronique à cause de la fatigue. L'athlète peut avoir une maladie aiguë ou chronique, aboutissant à un état de fatigue. Les dénominations communs sont:

* **Infections aiguës:** Ceux sont des maladies qui sont aiguës et douloureuses pouvant être certaines maladies liées au sang (anémie ou Leucémie) et plusieurs maladies infectieuses (virus, parasite, bactérie), dont: la grippe, la malaria ou la fièvre typhoïde.

* **Infections chroniques:** Les symptômes sont développés lentement sans qu'on se rend compte et souvent entraîne un état de fatigue. Ces infections peuvent être causées par les

différents cancer ou maladies cardiovasculaire, pulmonaire et digestive. Pour lutter contre la fatigue pathologique, l'infection en question doit être traitée.

3. LE SUR-ENTRAÎNEMENT

On parle de sur-entraînement lorsque l'athlète ne peut récupérer suite à une série d'entraînement ou une compétition malgré un temps suffisant de repos. Cet état est très difficile à résoudre. Typiquement les athlètes surcompensent dans l'entraînement, l'augmentation progressive de l'intensité et de la durée de leur entraînement. Le sur-entraînement est difficile à quantifier, cependant quand les athlètes s'entraînent très durs et pendant longtemps, ils seront sur-entraînés et fatigués.

Le signe d'un entraînement trop dur durant longtemps est une baisse inattendue de la performance qui ne peut être éradiquée par de brefs repos. Les

athlètes souffrant de ce qui est appelé "le syndrome de fatigue" vont probablement éprouver d'autres symptômes tels que le manque de sommeil, la perte de l'appétit, des infections respiratoires et la fatigue de muscle. Des perturbations sévères d'humeur sont communes à plus de 80 pour cent d'athlètes fatigués souffrant de dépression.

Quand un athlète présente des problèmes récurrents tels que le stress, les fractures d'os, des crampes ou les tensions musculaires etc... Un problème de sur-entraînement doit être suspecté. Une évaluation médicale complète doit être effectuée. L'exercice et l'intensité de l'entraînement devront être considérablement réduite et substitués par la marche à pied, la natation et le cyclisme jusqu'à ce que le mal s'améliore.

4. LA FATIGUE PSYCHOLOGIQUE OU ETAT D'INHIBITION



C'est un état complexe où l'athlète est non motivé pour exécuter l'activité et a un grand désir de tout arrêter et se retirer. L'athlète perd tout l'intérêt non seulement pour le sport, mais aussi pour la plupart des choses et tombe dans une réelle dépression. L'athlète ressent une profonde lassitude mais ses capacités physiques ne changent pas. Cette fatigue psychologique arrive généralement après une succession de sous performances. Dans cette situation, nous essayons de motiver l'athlète par des têtes à têtes privés dans lesquels nous augmentons sa confiance. On conseille le repos et on recommande des activités loin de l'arène sportive qui sont:

aller à la plage, la lecture, les voyages, ou la danse. La psychothérapie est très avantageuse.

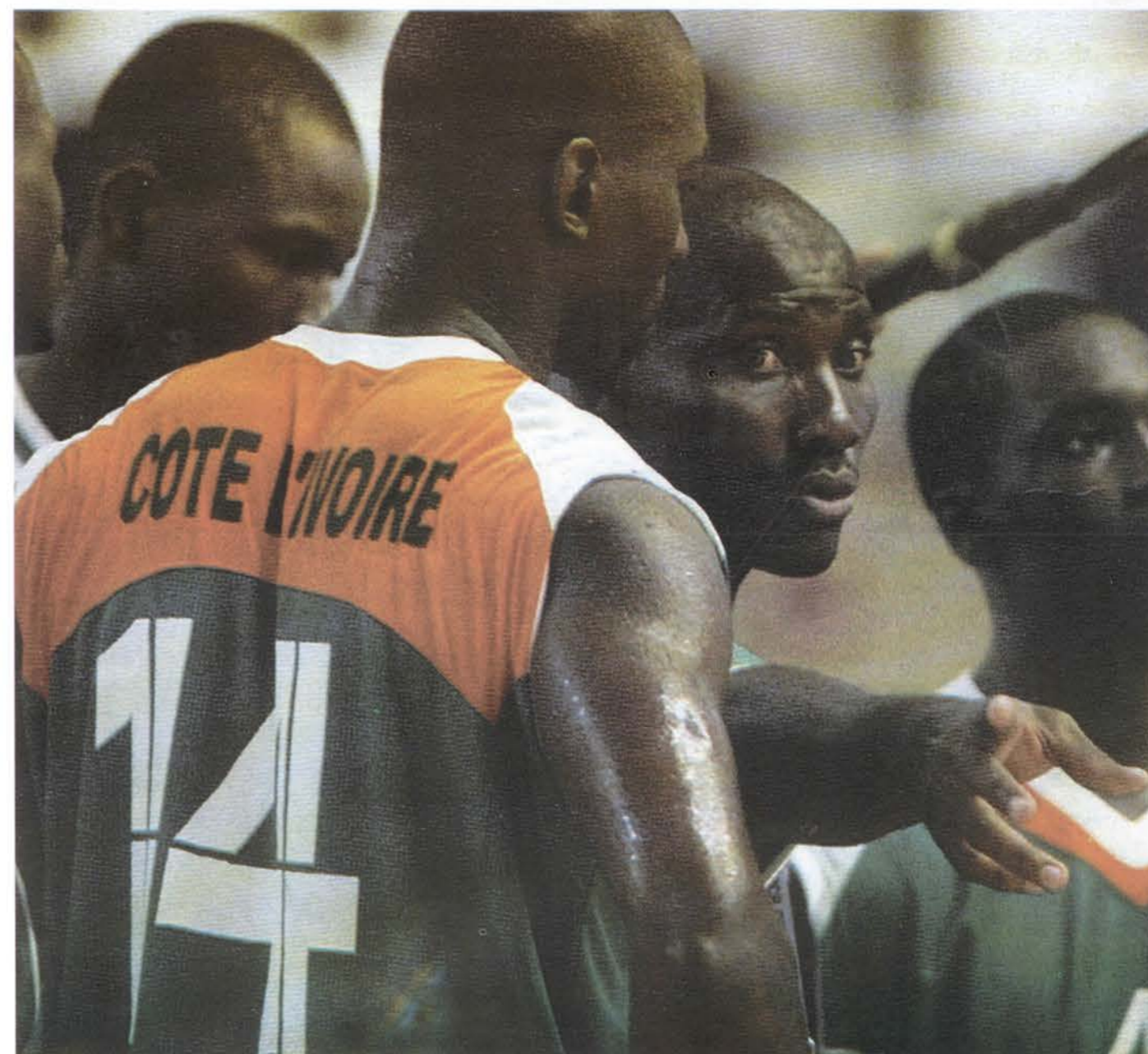
Pour aider dans la prévention ou la réduction de la fatigue, aussi bien que l'incidence d'une blessure, un échauffement approprié au début de tout entraînement est essentiel. La connaissance des impacts physiologiques de l'échauffement sur l'organisme aide à mieux appréhender son importance.

Appelé aussi la préparation, l'échauffement précède une séance d'entraînement ou une compétition. Cela prépare l'organisme à supporter des conditions d'activités sportives intens-

es.

Durant un échauffement approprié, la température de l'organisme augmente. Les changements de système cardiovasculaires, montrent son adaptation à l'effort. Le taux d'impulsion s'accélère et le rythme cardiaque augmente. Il y a aussi une redistribution de la quantité de sang. Les muscles et les organes les plus importants (le cœur, les poumons, le cerveau, le foie et les reins) ont une meilleure irrigation au détriment des autres structures de l'organisme.

Le système respiratoire change aussi. Le rythme et la ventilation s'accroissent. Quand les deux fonctions



sont équilibrés, "le deuxième souffle" est atteint. Cela aboutit à une consommation d'oxygène accrue et une production de dioxyde de carbone. Ces adaptations cardiovasculaires, pulmonaires et de température permettent aux muscles de recevoir beaucoup plus de sang oxygéné et d'éléments pour son bon fonctionnement. Le glissement entre des fibres musculaires se fait plus facilement en tenant compte de contractions musculaires appropriées. La transmission nerveuse augmente aussi. Ainsi, l'échauffement permet la meilleure gestion de l'effort en utilisant moins d'énergie.

Parfois une méthode d'échauffement passive est utilisée, utilisant le bain, le massage et électrostimulation. Cependant, la méthode active d'échauffement est la plus connue et utilisée.

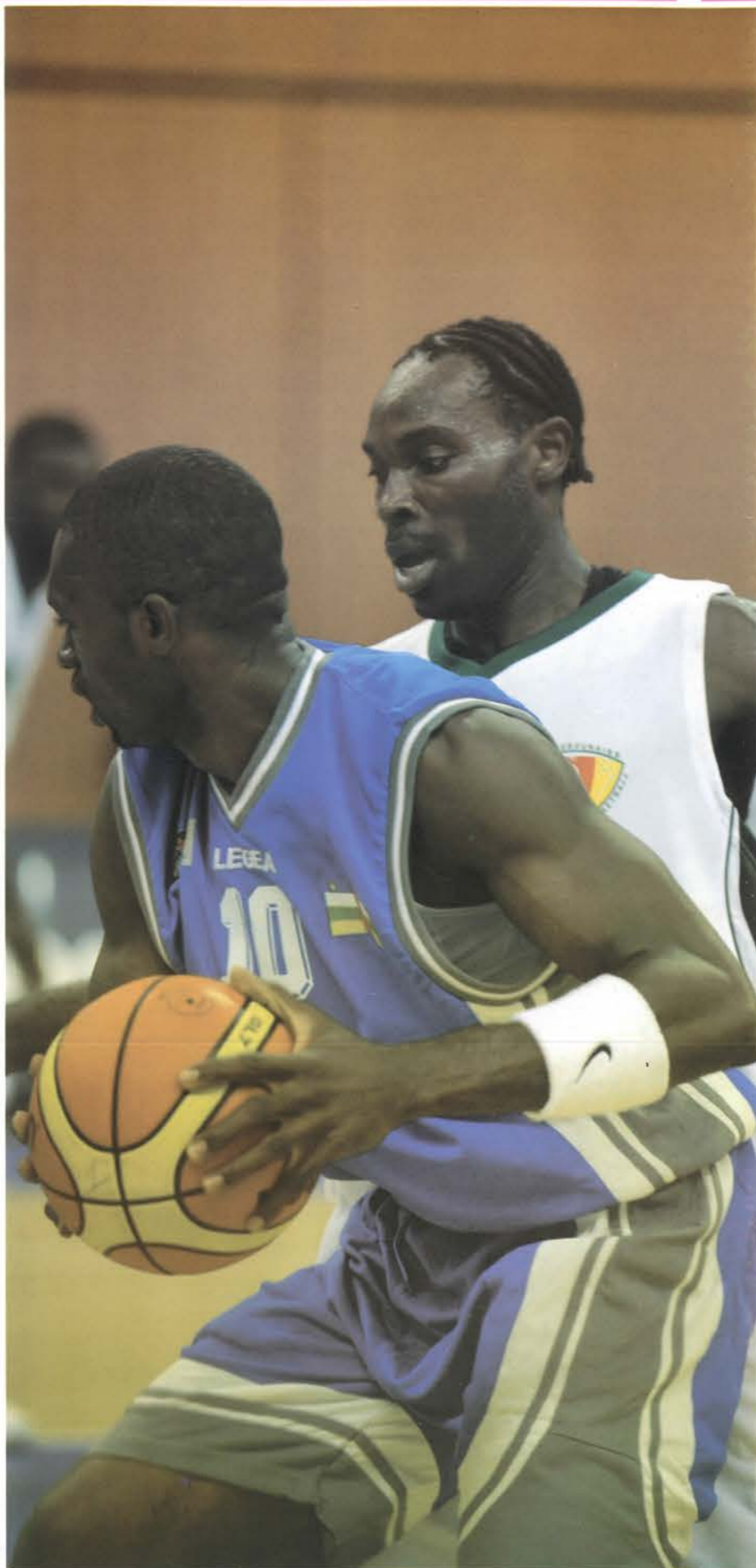
Généralement, l'échauffement est progressif dans l'intensité et prend en compte l'environnement. Au commencement, l'athlète peut porter la tenue complète d'échauffement pour faire du jogging de 10 à 20 minutes. Cela peut alors être suivi par des exercices d'étirement passifs et actifs. Ensuite, l'athlète enlève sa tenue d'échauffement et effectue des exercices propres à sa discipline dans les conditions normales. Le délai entre la fin de l'échauffement et le début de l'activité (compétition ou entraînement) doit être court. Un bon échauffement dure environ 30 à 45 minutes.

Les résultats de l'échauffement sont toujours positifs.

Un bon échauffement aide à prévenir les blessures musculaires. Lorsqu'il est effectué dans un environnement paisible et calme, l'échauffement fournit aussi à l'athlète une période de concentration pour se préparer à une activité.

La mauvaise gestion de l'activité physique peut entraîner la fatigue et des résultats désastreux lors d'une séance.

C'est donc important pour le médecin et l'entraîneur de connaître leurs athlètes, les écouter et les aider à se remettre de leur fatigue.



FIBA
AFRICA

We Are Basketball



Par THIERRY FACQUEZ

Thierry Facquez travaille au centre Calve à Berck-sur-mer (France). Il est kinésithérapeute des équipes nationales de basket-ball de France.

Les lésions musculaires d'origine extrinsèque sont très régulières dans le milieu du basket-ball. De toute façon les joueurs sont tellement exposés aux risques des déchirures musculaires que ça arrive sans contact ou impact direct. Les déchirures musculaires atteignent très souvent les muscles du membre inférieur provoqué par des courses (accélération soudaine) ou sauts.

De par sa structure particulière, le tendon du jarret est susceptible de déchirures puisque c'est un muscle long à la partie postérieure de la cuisse qui relie deux articulations c'est-à-dire la flexion du genou et l'extension du bassin. Ce qui veut dire que le tendon du jarret a deux fonctions et c'est un élément clé de la marche et de la course.

La déchirure du tendon qui est communément appelé étirement ou claquage du muscle est la rupture d'un grand ou petit nombre de fibres musculaires qui ont été étirés au-delà de leur capacité d'exécution. Une rupture est accompagnée par une hémorragie interne parce qu'il y a une lésion anatomique.

DEFINITION MEDICALE

Un violent choc avec une douleur aiguë comme un coup de poignard dans la partie postérieure de la cuisse ce qui fait arrêter immédiatement les activités et peut mettre le joueur en indisponibilité fonctionnelle. Il est donc considérable si pas totale

EN EXAMEN

REHABILITATION DES DECHIRURES DU TENDON DU JARRET



- * Douleur aiguë sur la partie touchée
- * Douleur sur la contraction isométrique
- * L'étirement passif est limité et entraîne des douleurs
- * Si le muscle blessé est superficiel cela pourrait faire ressentir une dépression indiquant l'interruption de la continuité musculaire.

En principe, des examens médicaux suffisent pour établir un diagnostic de gravité en dépit de la contribution faite par un MRI :

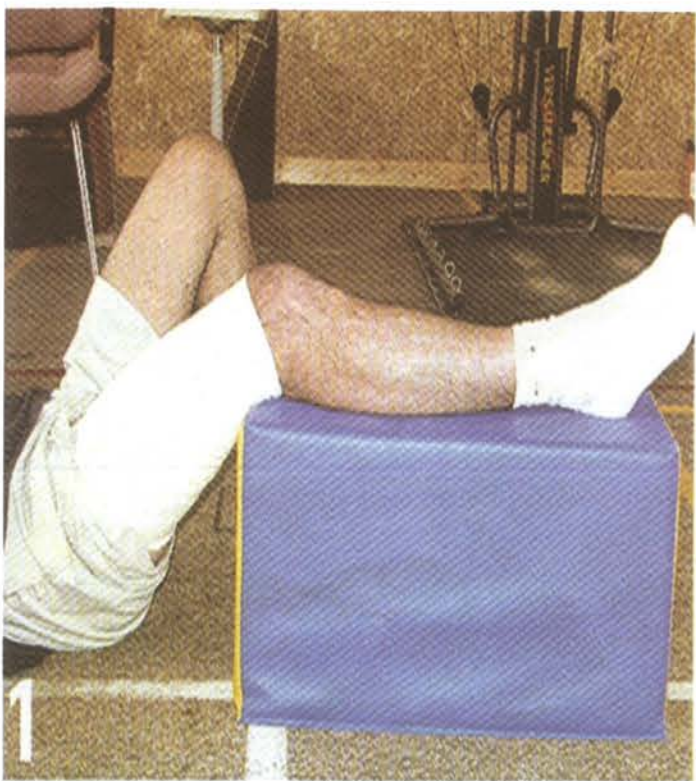
Ultra-son: une application facile et rapide à moindres coût

* **MRI:** Pour les joueurs de haut niveau s'il y a contradiction entre l'examen médical et l'ultra-son.

CONSEIL DE REHABILITATION

Au moment du choc, il ya peu de moyen à notre disposition, mais il est essentiel de donner ces premiers soins rapidement

- * Faire un bandage "serré" de 20 à 30 minutes en fonction du niveau de tolérance du patient,
- * Répétition et prolongation de la cryothérapie
- * Décharger le membre inférieur du patient
- * Soulever le membre (photo 1)



1 **Rehabilitation subsequent**

Il y a trois phases de réhabilitation mais cela doit être dans l'esprit de la méthode qui guide le kinésithérapeute de bout à l'autre.

PREMIER PHASE

Jour 0 à 5 ou 7 (jusqu'à ce que le patient puisse marcher

- sur la jambe malade sans douleur):
- * La jambe du patient est déchargée en utilisant des béquilles.
- * Le membre est élevé aussi souvent que possible.
- * Cryothérapie répétée et régulière.

Physiothérapie

Prise de pouls à l'électromagnétique à courtes ondes pendant 20 minutes (4 à 100 Hz).

Drainage technique

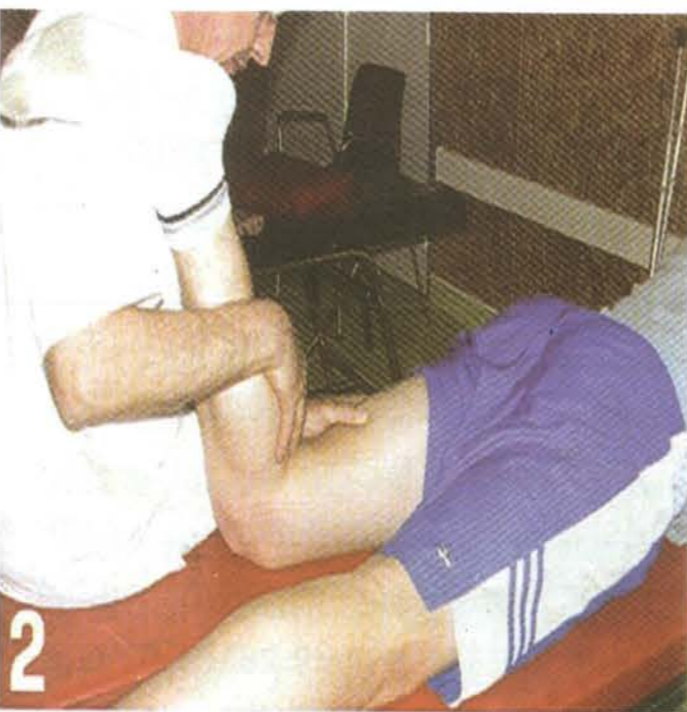
Technique manuel de massage stimulant au dessus de l'endroit touché (Drainage manuel lymphatique DML).

Electro-thérapie

Fréquence très basse (2 Hz), appliquée au niveau demandé (EMS, Data vein), augmente et stimule le retour du sang dans les veines éclatées par le traumatisme et permet au membre inférieur de se reposer. L'électrothérapie rend possible le travail de la jambe avec une légère contraction musculaire

Contractions Statiques

Elles sont sans douleurs et se font avec le muscle dans la position retracts. Cela aide à améliorer le drainage (photo 2). Pendant ce temps, l'utilisation du bandage



entre les sessions permet à la légère compression de se déployer et la pression sur le groupe de muscle d'être réduite.

DEUXIEME PHASE

Jour 7 au jour 21 à 45

Mettre une charge sur la jambe est permis tant qu'il n'y a aucune douleur.

Les conseils suivants sont à ajouter aux techniques précédentes :

* **Massage** manuel de la cuisse postérieure; cela doit être superficiel au début, mais profond progressivement en fonction du niveau de tolérance du patient.

Le but est de relâcher la tension dans le groupe de muscles blessés.

* **Ultra-son:** Prendre le pouls pendant les premières sessions et ensuite continuellement (2 watts/cm).

* **Contractions Isométriques** des tendons du jarret en s'assurant toujours qu'il soit sans douleur. Il faut le faire avec le muscle en position rétractée au départ, neutre et enfin en position de puissance.

* L'étirement passif manuel commence aussitôt, ceci cause des douleurs bien établies et se fait avec le genou plié et redressé (photo 3)..



* Le travail musculaire dynamique et concentrique commence lorsque l'étirement passif complète est sans douleur. Il se fait dans la position replié au départ, neutre et en tendue. Au départ tout travail qui comprend de la résistance et tout travail excentrique doivent être retirés.

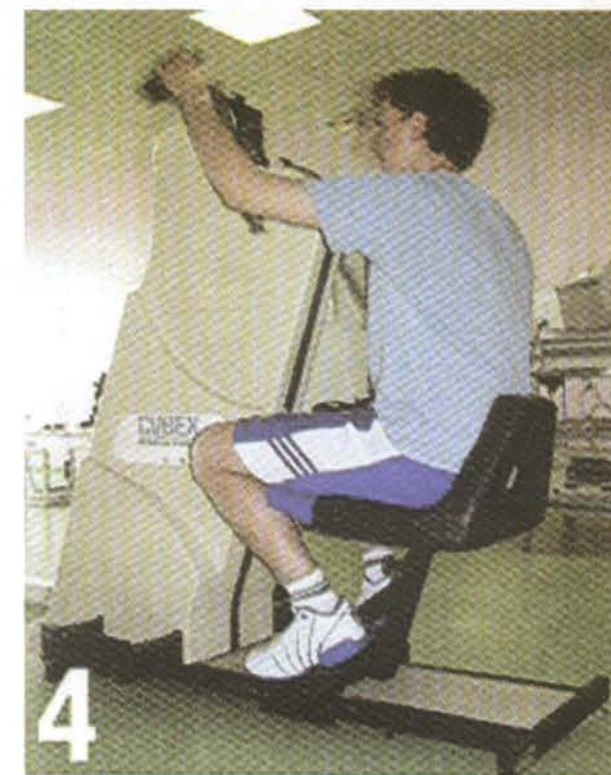
* **Balneo-therapie:** c'est une contribution intéressante à faire:

- Relâchement local et général.
- Jet massages.
- Travail absolu du membre inférieur.

Pendant cette période entière, il est essentiel que l'athlète blessé maintienne un certain niveau d'activités cardiovasculaire et musculaires qui n'incluent pas la zone touchée.

* Exercices de musculation générale pour maintenir la forme.

* Travailler les membres supérieurs sur le vélo-ergo (Photo 4).



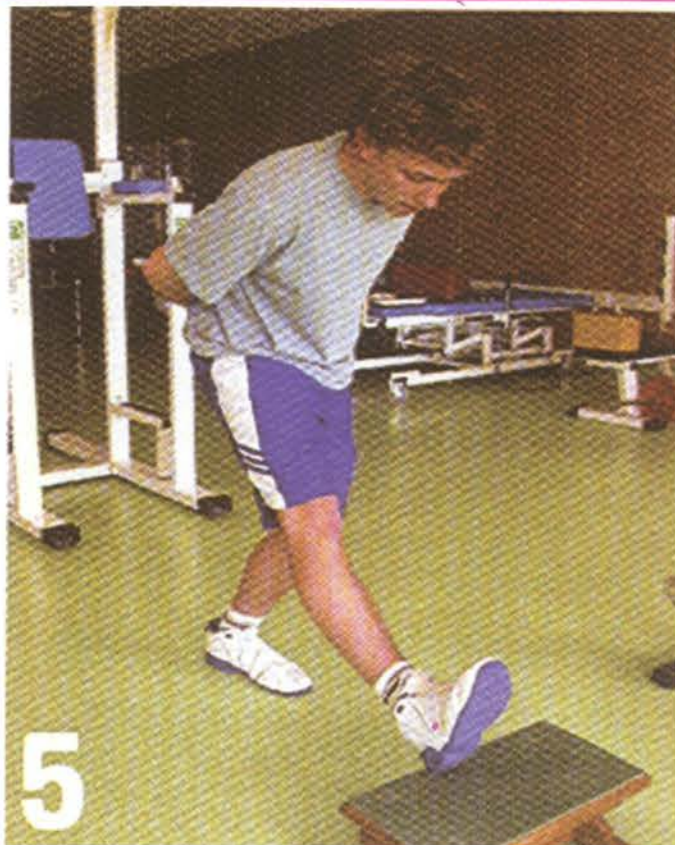
TROISIEME PHASE

Jour 21 à 40 à la reprise de la compétition

Cela commence quand il y a:

- * Aucune douleur à l'étirement.
- * Aucune douleur avec les contractions concentriques en position tendue.
- * Au niveau de la physio-thérapeutique Massage profond sur la partie blessée.
- * Etirement passif continue.
- * Commencement de l'étirement actif- le muscle est contracté au départ (Photo 5)..
- * Travail sur la contraction/relaxation.
- * Le travail Proprioceptif s'améliore en intensité: exercice stabilisant avec une charge sur une jambe, ensuite sur deux jambes, au sol au départ et après sur une surface instable (photo 6).
- * Travailler les muscles isotonicament et isométriquement de la position fléchie à la position tendue en augmentant les charges (Photo 7).
- * A ce stade, le travail sur l'équipement isokinétique doit commencer (cycle, biodex), permettant un choix de vitesse et la position du muscle à travailler aussi bien que le type de concentration: isotonique, isométrique, ou excentrique.

Le nombre d'étapes et le nombre de répétition par étape peut aussi varier.



- * Jogging sur terrain plat au début.
- * Velo
- * Natation

Chacune de ces activités est un test et tout signe de douleur doit empêcher le retour au sport et vous emmener à faire plus d'exercices attractifs

Progressivement, le rythme, l'intensité et la durée des activités s'améliorent au fil des résultats du programme de travail présentés comme suit:

- * Etirements
- * Sauts
- * Changements de direction

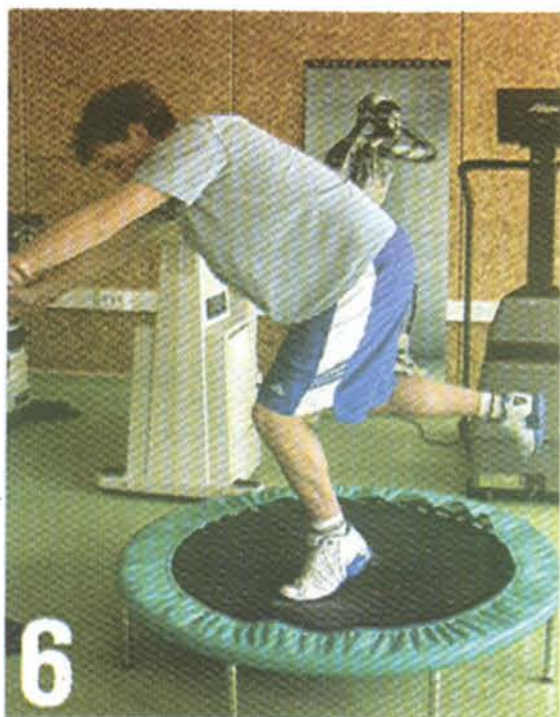
A la fin des cours de réhabilitation, un test isométrique comparatif se fera pour se rendre compte si le tendon du jarret a retrouvé sa forme et la possibilité de conclure la réhabilitation avec un programme d'entraînement spécifique

Finalement, il est impératif de s'assurer qu'avant de retourner à la compétition, l'athlète a bien compris les règles de la réinsertion:

- * Un long échauffement spécialement à l'endroit qui avait été touché.
- * Besoin d'un étirement correct avant la compétition et chaque séance d'entraînement.
- * Ne pas négliger les périodes de récupération qui suivent les activités:
- * Récupération active et passive
- * Etirements, massages, hydratation, repos

CONCLUSION

Les réhabilitations techniques sont nombreuses et peuvent varier selon le kinésithérapeute, mais afin de permettre à l'athlète de retourner au sport en toute sécurité en minimisant les risques de complications (blessures répétées, adhésions, hématome cystique), l'information médicale donnée pendant les séances de réhabilitation doit être prise en compte pendant la durée entière du traitement.



Dans ce cas, quand tout le travail concentrique et isométrique n'est pas douloureux, le travail excentrique peut commencer avec limite sur le torque. Le but est de trouver l'extension autour du muscle touché. Ce travail sera fait sous une condition précise et avec une application stricte du protocole.

Au moment où le travail de réhabilitation commence les activités sportives commencent sous contrôle strict:

ESSIENG SANDRA

Arbitre internationale Gabon

Etudiante en 5ème année de Psychologie, Essieng Sandra est arbitre internationale depuis 2007. " Personnellement, ce n'était pas une vocation pour moi. Ce sont les gens qui ont vu des qualités en moi et qui m'ont encouragé à me lancer dans l'arbitrage ", avoue Mlle Essieng qui était déjà officielle à la marque. Et parce que cette jeune femme s'évertuait à connaître et à comprendre le code d'arbitrage, mais aussi l'environnement du basket-ball, qu'un jour, elle a été lancée dans le bain. " On m'a demandé de siffler au cours d'un match. Lorsqu'on a vu que j'arrivais à bien me déplacer sur le terrain, alors on m'a proposé de faire une carrière arbitrale. Depuis donc trois ans, je suis arbitre ", précise-t-elle. Essieng Sandra avoue qu'être une femme arbitre de basket-ball, est très difficile. " On

est exposé aux mécontentements des supporters et beaucoup d'autres choses ". Mais en même temps, elle est fière de porter la tunique des arbitres et surtout de représenter la gente féminine. " C'est une fierté pour moi, puisque j'arrive plus ou moins à m'en sortir sur le terrain. J'essaie surtout d'honorer toute la corporation féminine ". Etre femme dans cette corporation dominée en majorité par les hommes ne semble peut-être pas aisée, mais Essieng Sandra vit très bien la cohabitation avec les hommes lors des compétitions. " Moi, je trouve qu'il y a une parfaite cohabitation entre les hommes et nous les femmes. Il n'y a aucune ambiguïté. Nous nous entendons très bien avec eux. Au contraire, ils nous encadrent même parfois, moi en particulier ", fait-elle



remarquer. Lors du championnat d'Afrique des clubs champions féminins 2009 à Cotonou au Bénin, cette jeune arbitre internationale a eu le privilège de siffler le match de classement pour la troisième place. " J'ai eu un peu de fierté d'avoir été désignée pour accomplir cette mission délicate. C'était une première pour moi de siffler un match de classement, la troisième place. Et puis, c'était quand même deux équipes de l'Angola et du Mozambique. Je dis que c'est un peu de fierté parce

que je pense que je n'ai pas fourni beaucoup d'effort pour pouvoir aller plus loin que ça. J'espère qu'aux prochaines compétitions, je pourrai aller jusqu'en finale ", déclare-t-elle modestement. Parce que son rêve, c'est de " participer à beaucoup de championnats internationaux en Afrique, mais surtout en Europe ". L'internationale gabonaise pense qu'une femme arbitre de basket-ball doit être attentive à toutes les situations de jeu. Elle doit aussi écouter les conseils, mais en plus de cela être prête au maximum sur le plan physique. " Parce que si on n'est pas rapide sur le terrain, fait-elle remarquer, c'est sûr qu'on ne peut pas être un bon arbitre ". Aussi, Essieng Sandra a-t-elle profité de l'occasion pour lancer ce message aux joueuses. " Je pense qu'entre filles, on devrait s'entraider. Je déplore que les basketteuses crient sur nous les arbitres femmes. C'est pourquoi j'encourage toutes les filles qui ne trouvent pas leur vocation sur le terrain en matière de jeu, à s'essayer à l'arbitrage ".



Sandra Essieng (4è à partir de la gauche au premier plan) en compagnie des arbitres et commissaires techniques lors du championnat d'Afrique féminin 2009 à Cotonou (Bénin)

AYA TRAORÉ

MVP Afrobasket féminin 2009

"Je suis très heureuse après cette consécration que je dédie à toute l'équipe. Je pense que c'est le fruit d'un engagement collectif, même si elle est individuelle. Je crois que c'est une source de motivation supplémentaire pour la suite de ma carrière", a déclaré Aya Traoré (26 ans), la meilleure joueuse de l'Afrobasket féminin 2009 à Madagascar. Sélectionnée chez les juniors en 1999, elle a gravi les échelons en prenant part à toutes les campagnes des Lionnes. Sociétaire depuis 2007 du club polonais de PZU Polfa Pabianice, Rokhaya dite Aya Traoré a débuté à l'Association sportive des fonctionnaires (ASFO). Et du fait de la proximité de sa maison et le terrain de basket du lycée John Kennedy où elle habitait avec sa mère qui y officiait

en qualité d'infirmière, elle a aimé le basket. A 17 ans, elle va aux Etats-Unis et s'inscrit à l'Université de Purdue (NCAA). Ce qui lui permet de flirter en WNBA avec les Washington Mystics, avant de rejoindre en 2006, la France à Cavigal Nice sports basket qu'elle a récemment quitté pour la Pologne où elle joue au club de Polsia-Palbianice. Lors de sa première participation à une coupe du monde (Brésil 2006), Aya fut la meilleure marqueuse de l'équipe du Sénégal. Présente sur les rebonds et d'une grande adresse sur les tirs, notamment à trois points, Aya Traoré a confirmé son talent en figurant dans le cinq majeur de l'Afrobasket 2009 aux côtés de deux de ses compatriotes, Fatou Dieng (meneuse) et Aminata Nar Diop (pivot).

MAÏWEN ANDRIAMILANDY

Révélation Afrobasket féminin 2009

"Je suis très agréablement surprise, j'ai ressenti un grand sentiment de fierté et de reconnaissance parce que, je pense que si j'ai eu ce trophée, c'est grâce à l'équipe malgache et à tout son staff. Ce qui est le plus important, c'est que je représente mon équipe et mon pays et c'est ça qui m'a fait le plus plaisir. Je pense que le tournoi était pour l'équipe, une occasion de se réunir autour d'un objectif collec-

tif. Personnellement, je suis complètement satisfaite. On a vu de belles équipes, un beau championnat d'Afrique des Nations. Au niveau de l'organisation, il n'y a pas eu de souci. Je pense que chaque délégation est repartie avec un point positif. C'était vraiment une bonne ambiance. Et le plus important, c'est que le basket africain a réussi à faire ses marques à Madagascar".



FIBA
AFRICA
We Are Basketball

VRAI OU FAUX ?

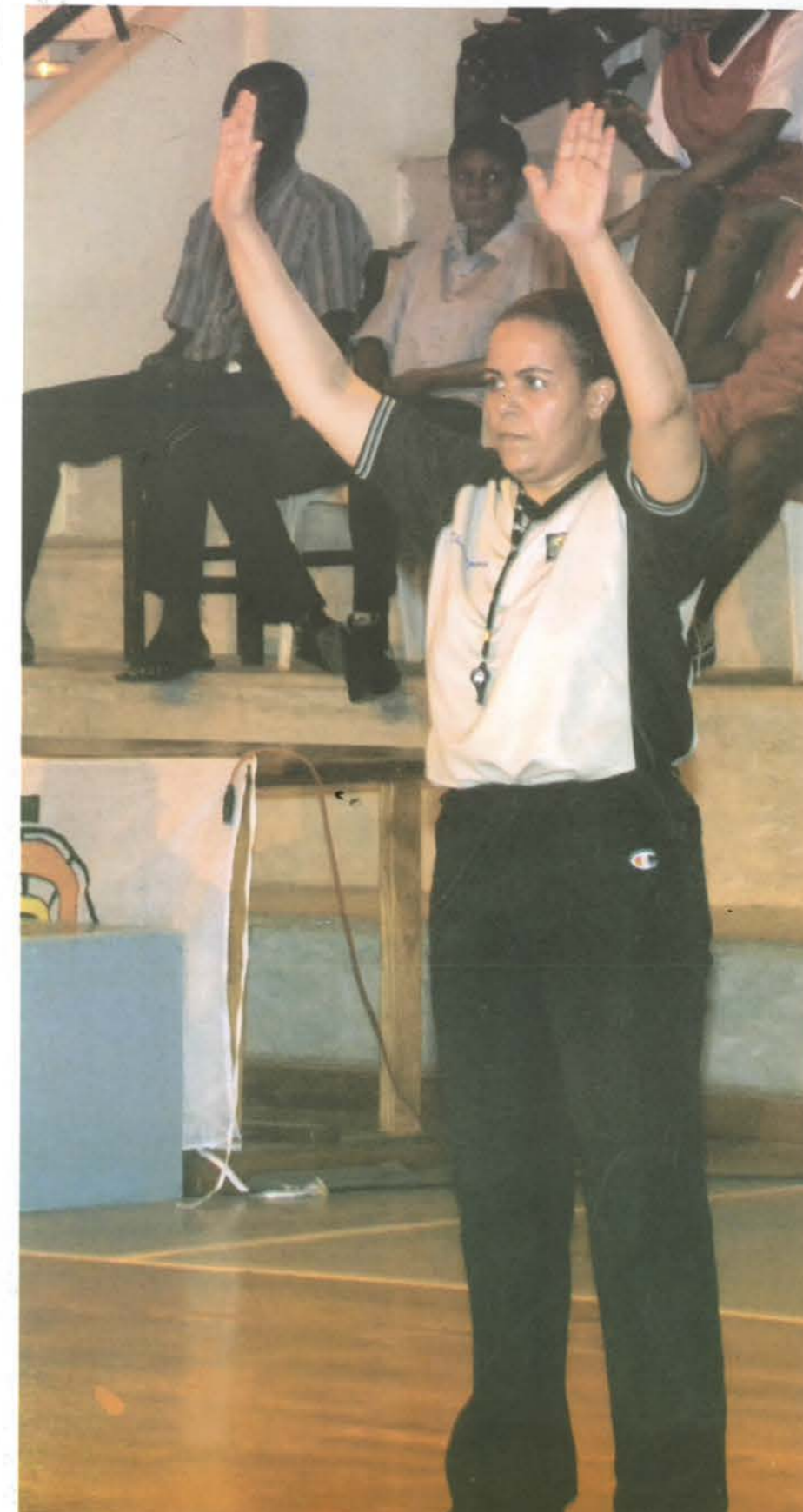
QUESTIONS

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). Pour des clarifications, des explications ou des exemples complémentaires, veuillez consulter le document.

1. A2 est entrain de dribbler avec la balle pendant qu'il est étroitement collé dans la zone arrière de l'équipe A. Au même moment, A4 reste dans la raquette de l'équipe adverse plus de trois secondes. A4 a-t-il commis la violation des trois secondes?

2. A7 remplace A3 au cours du jeu. Avant la mise en marche du chronomètre suite au remplacement, une faute technique est commise par A7. C'est la cinquième faute de jeu de A7. Le seul remplaçant disponible sur la banc de l'équipe A est A3. A3 peut-il revenir dans le jeu en remplaçant A7?

3. Un tir au panier de A3 est dans sa phase ascendante lorsque la balle est touchée par un joueur de l'équipe B. La balle amorce ensuite sa phase descendante avec une forte chance d'entrer dans la panier lorsqu'elle est dégagée par B3. B3 a-t-il commis une interférence au panier?



QUESTIONS - RÉPONSES

4. A5 a réussi son dernier lancer franc. Suite à ce lancer franc, la balle est touchée mais pas contrôlée par A4 sur l'air de jeu. Doit-on déclencher le chronomètre dès que la balle touché A4?

5. Un tir au panier est en air lorsque A2 et B2 commettent une double faute. Le tir est réussi. Doit-on reprendre le jeu par une remise en jeu de la possession alternée?

6. Durant les deux dernières minutes de la 4ème période, A2 commet une violation des trois secondes. L'équipe A demande et se voit accordé un temps mort. Lors de la reprise du jeu, l'équipe B doit-elle procéder à la remise en jeu à partir de l'extension de la ligne central, au coté oppose à la table de marque?

7. A2 a inscrit un panier après lequel; des fautes techniques ont été commises par A4 et B4. Après que les fautes eurent été signalées correctement à la table de marque, est-ce que le jeu reprendra-t-il avec une remise en jeu de l'équipe B en fond de ligne derrière le panier de l'équipe B?

8. La balle est à l'intérieur du panier suite à un tir au panier de A3 lorsque A1 entre en contact avec la balle. Est-ce que la balle devient morte?

9. Lors de la remise en jeu de la possession alternée pour l'équipe A, une violation est commise par le passeur A3. Une remise en jeu est accordée à l'équipe B comme sanction de la violation, Est-ce que l'équipe

B la prochaine remise en jeu de la possession alternée?

10. A4 bénéficie de deux lancer francs. Le dernier lancer franc est réussi. Après le lancer franc et avant que la balle ne soit à la disposition de l'équipe B pour la remise en jeu, l'équipe A demande un temps mort. Peut-on leur accorder le temps mort?

REPONSES

1. Non (art. 26.1.1)
2. Oui (art. 19.2.4)
3. Oui (FIBA Interprétation, art. 31, statut 4)
4. Oui (art. 49.2)
5. Non (art. 35.2)
6. Non (art. 17.2.3)
7. Oui (art. 42.2.7)
8. Non (art. 31.2.4)
9. Oui (art. 12.4.7)
10. Oui (art. 18.2.4)

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 des Table :

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

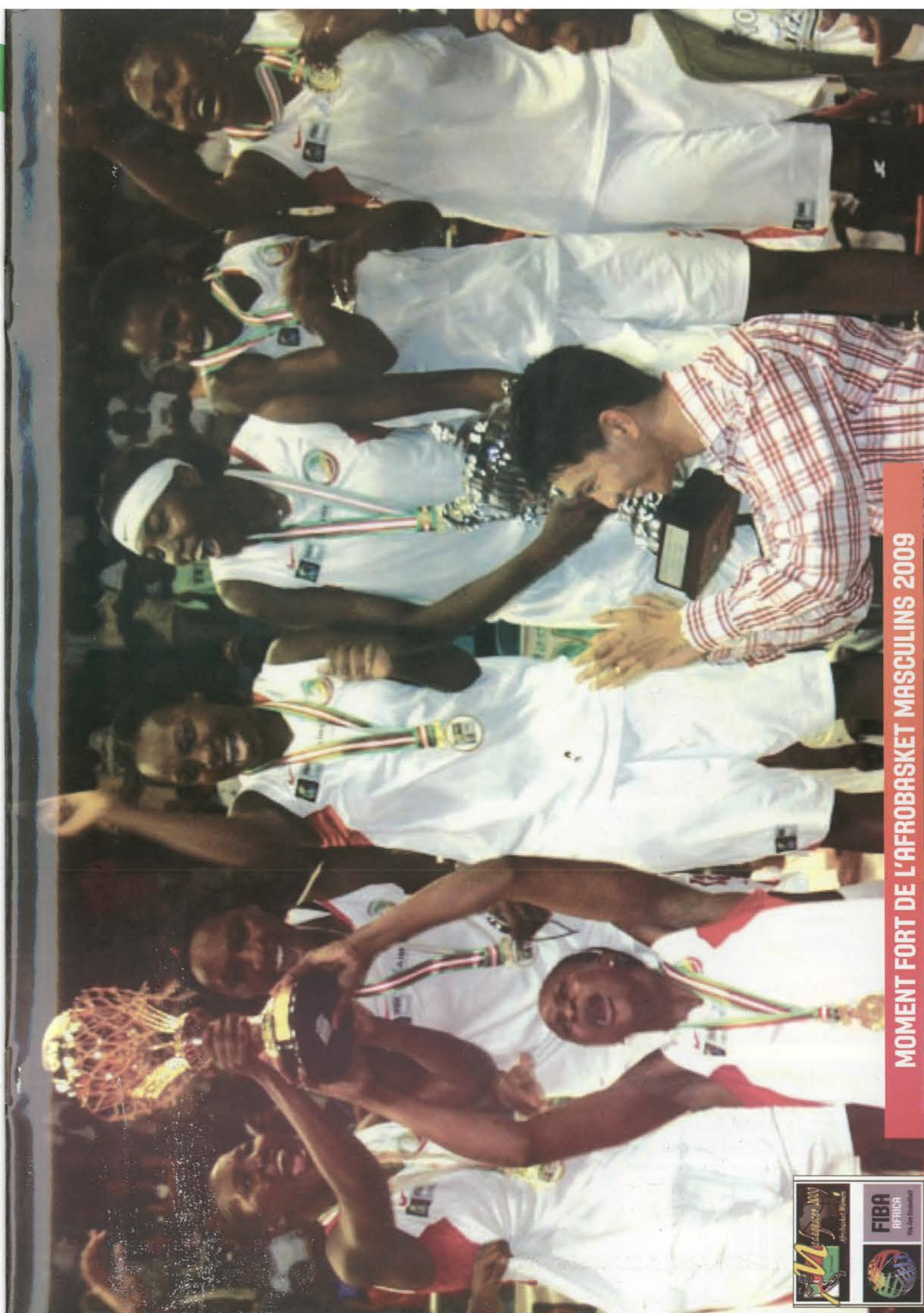
FIBA AFRIQUE

Imm. Alpha 2000, 7ème étage,

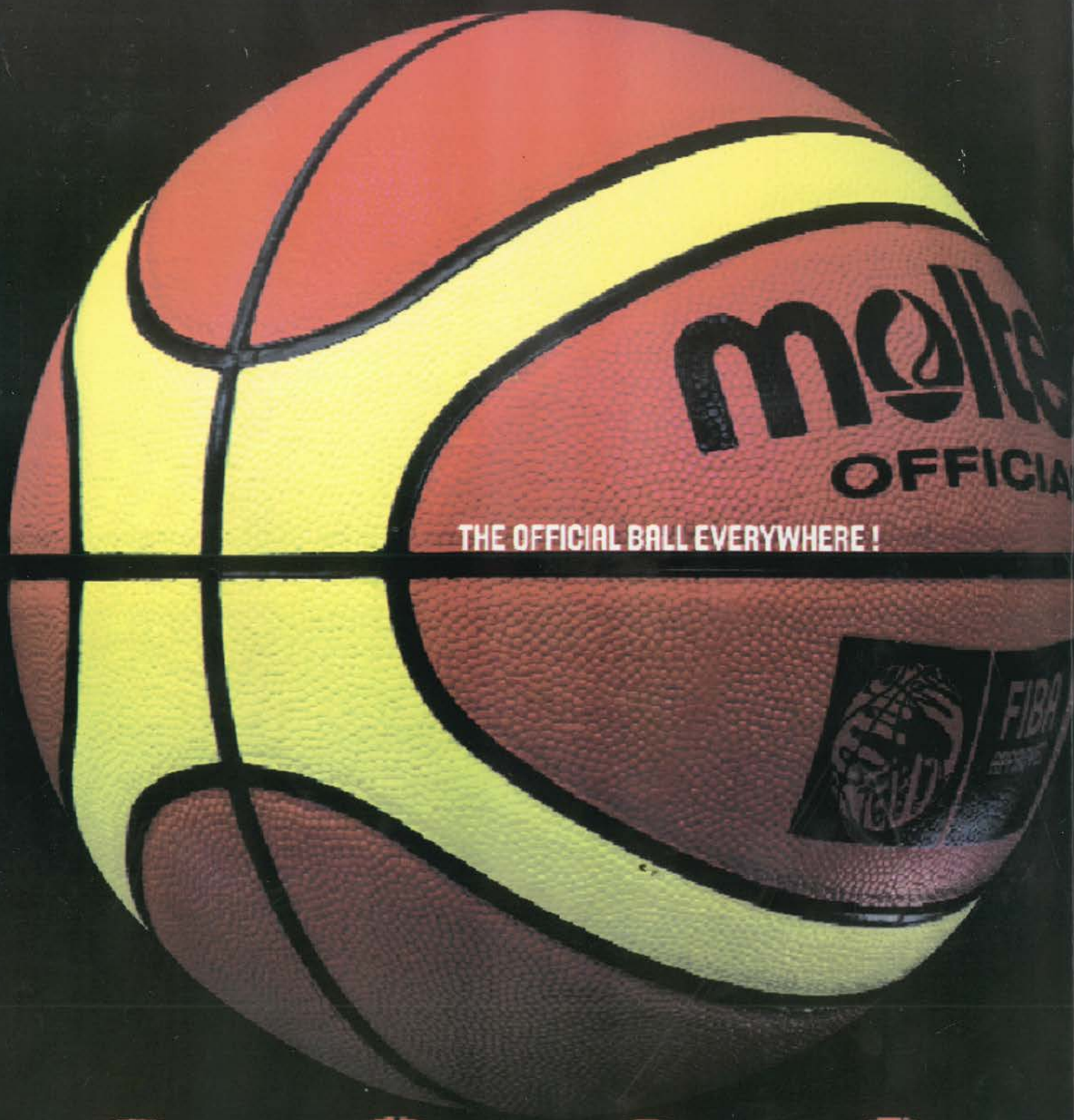
01 BP 4482 Abidjan 01

www.fiba-afrique.org

Email: office@fiba-afrique.org



MOMENT FORT DE L'AFROBASKET MASCULINS 2009



THE OFFICIAL BALL EVERYWHERE!



FIBA
AFRICA

We Are Basketball