



FIBA
AFRICA

We Are Basketball

www.fiba-afrique.org

**AFRO
TECHNIC
MAGAZINE 24**

JANV./FEV./MAR. 2011

FIBA AFRIQUE

PROGRAMME DE FORMATION 2011

MADY DOUMBIA

LES RÈGLES DES SECONDES

ABBAS DIOP

LES STRATÉGIES DE TRAVAIL ET
DE FONCTIONNEMENT DE L'ENTR-
AINEUR

NOUREDDINE TABOUBI

RÔLE ET DEVOIR DU SECRÉTAIRE
GÉNÉRAL

ALEXIS SIEWE MONKOUÉ

VERS UN PLAN RATIONNEL DE PROM-
OTION D'ARBITRES ET D'OFFICIELS
TECHNIQUES

VRAI OU FAUX

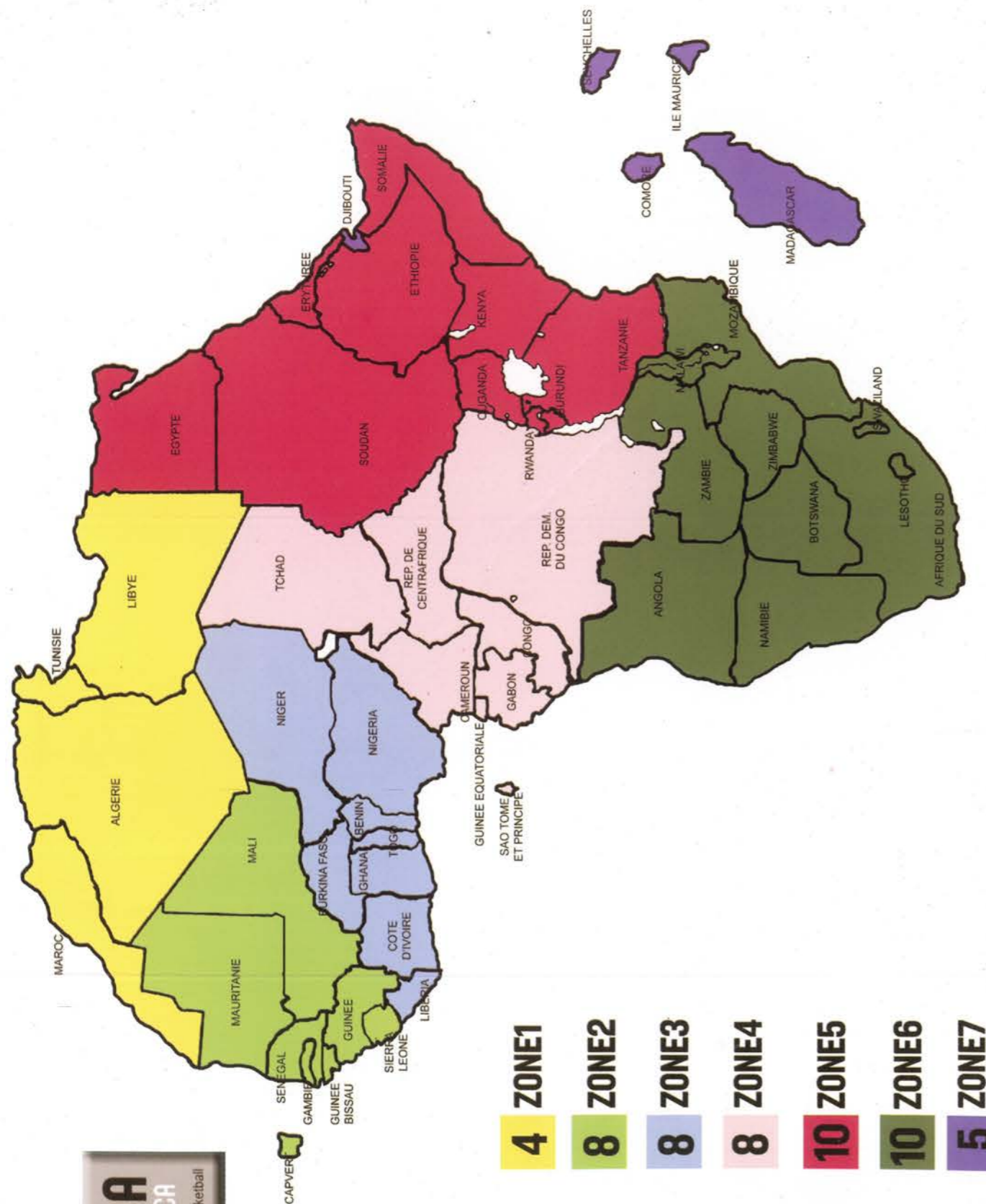
QUESTIONS - REPONSES

DR. ERIC ALLANGBA
FEMMES ET SPORT



FIBA
AFRICA
We Are Basketball

A l'orée de cette nouvelle année, il me plaît de vous adresser à tous et à toutes mes sincères remerciements pour la contribution de chacun d'entre vous au progrès du Basketball en Afrique et vous souhaiter ainsi qu'à vos familles respectives, une bonne et heureuse année 2011.



FIBA
AFRICA
We Are Basketball



AFRO TECHNIC MAGAZINE

EST UNE PUBLICATION DE
FIBA AFRIQUE

Imm. Alpha 2000, 7e 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

Siege Caire:

10 Rue 26 juillet - Caire- Egypte
Tel: +202 239 10 292
Fax: +202 239 33 600
E-mail: fibaafriquecaire@hotmail.com

EN COLLABORATION AVEC FIBA ET LE 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 technique 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 contrevir à des dispositions légales locales ou nationales.

Imprimé en Egypte

Copyright 2010 par FIBA AFRIQUE

C'est aussi l'occasion de renouveler l'appel à tous les cadres techniques de nos fédérations nationales (médecin, instructeur, commissaire, entraîneur et arbitre) pour qu'ils contribuent activement à la promotion du magazine technique.

Entre autres événements, l'année 2011 sera marquée par la célébration du cinquantenaire (juin 1961 – juin 2011). Si de l'avis général des participants à notre dernier congrès tenu les 18 et 19 juillet 2010 à Bamako (Mali), le progrès réalisé par FIBA Afrique est remarquable et rend fier la grande famille du basket-ball en Afrique, il faut cependant continuer d'aller plus loin en avant.

Prenons donc tous ensemble un autre nouveau départ pour relever le défi du développement de notre sport dans toutes ses composantes.

Le succès est à notre portée, nous y parviendrons par le professionnalisme et la persévérance !

Dr. ALPHONSE BILE
Secrétaire Général FIBA Afrique



FIBA
AFRICA

We Are Basketball

SOMMAIRE

EDITORIAL

I. FIBA AFRICA EVENTS

ACTIVITES DE FORMATION:

- STAGE DE FORMATION DES ENTRAINEURS
- STAGE DE FORMATION DES ARBITRES ET AUTRES

II. ARBITRAGE, LA TABLE DE MARQUE ET LES COMMISSAIRES TECHNIQUES

- LES REGLES DES SECONDES
- CONFLIT ARBITRES/ENTRAINEURS

III. BULLETIN DES ENTRAINEURS

LES STRATEGIES DE TRAVAIL ET DE FONCTIONNEMENT DE L'ENTRAINEUR

IV. GESTION ADMINISTRATIVE

ROLE ET DEVOIRE DU SECRETAIRE GENERAL

V. BULLETIN MEDICAL

FEMMES ET SPORT

VI. TRIBUNE LIBRE

VERS UN PLAN RATIONNEL DE PROMOTION D'ARBITRES ET D'OFFICIELS TECHNIQUES

VII. QUESTIONS – REPONSES

VRAI OU FAUX

3

5-7

8-10

11-15

16-18

19-22

23-24

25-26



FIBA
AFRICA

We Are Basketball

FIBA AFRICA EVENTS

ACTIVITES DE FORMATION 2011

I- STAGES

DE FORMATION DES ENTRAINEURS ET INSTRUCTEURS

A. ENTRAINEUR JEUNES MODULE I

| ZONES | PAYS | LANGUES | DATES | INSTRUCTEURS |
|-------|-------------|-------------------|----------------|----------------|
| 1 | Maroc | Français/French | 23 au 31 Mars | Nour Amri |
| 2 | Gambie | Anglais /English | 21 au 30 mai | Moustapha Sall |
| 2 | Mauritanie | Français/French | 05 au 15 juin | M. KEITA |
| 2 | Sénégal | Français/French | 11 au 20 Avril | Baguette Diop |
| 4 | Guinée Equ. | Français/Espagnol | 22 au 30 Avril | Blaise Louamba |
| 5 | Egypte | Anglais/English | 01 au 10 nov. | Samy Elsharony |
| 6 | Botswana | Anglais /English | 22 au 27 Mars | D. AKPATA |

B. ENTRAINEUR JEUNES MODULE II

| ZONES | PAYS | LANGUES | DATES | INSTRUCTEURS |
|-------|--------------|--------------------|----------------|-----------------|
| 2 | GuinéeBissau | Français/Portugais | 22 au 30 Mai | O. NdiagaDiop |
| 2 | Cap Vert | Français/Portug. | 01 au 10Juil. | C.Constantino |
| 3 | BurkinaFasso | Français/French | 16 au 25 Avril | Kouakou N'dri |
| 3 | Ghana | Anglais/English | 5 au 14 Nov. | Lancine Keita |
| 5 | Burundi | Français/French | 21 au 30 mars | Ngoie Theophile |
| 5 | Érythrée | Anglais/English | 14 au 23 mai | Samy ElSharony |
| 5 | Tanzanie | Anglais/English | 13 au 22 sept | Wanjohi Samuel |
| 6 | Namibie | Anglais/English | 6 au 15 Sept. | Lancine Keita |

C. ENTRAINEURS NIVEAU I

| ZONES | PAYS | LANGUES | DATES | INSTRUCTEURS |
|-------|------------|-----------------|----------------------|------------------|
| 2 | Mali | Français/French | 26 aout/04 Sep | Ib. Diagne |
| 2 | Mauritanie | Français | 19 au 29 mars | Ib. Diagne |
| 2 | Guinée | Français/French | 16 au 25 mai | Alkaya Toure |
| 3 | Niger | Français/French | 7 au 16 Mai | Ngoie Théophile |
| 3 | Togo | Français/French | 5 au 14 Nov. | Lamatou Tegbe |
| 4 | R D C | Français/French | 10 au 19 sept | Gilles Bowe |
| 4 | R. P Congo | Français/French | 1 au 10 Oct. | Obah Etienne |
| 5 | Ouganda | Anglais/English | 10 au 20 Octobre | Owino Ronald |
| 6 | Botswana | Anglais/English | 18 au 27 juillet | Owino Ronald |
| 6 | Malawi | Anglais/English | 13 au 22 juin | Youssef Rafik |
| 6 | Swaziland | Anglais/English | 03 au 04 juillet | Wanjohi Samuel |
| 6 | Zambie | Anglais/English | 18 au 26 juillet | Akpata Dele |
| 7 | Madagascar | Français/French | 28 juin au 7 juillet | R. Razafiarivory |

D. ENTRAINEURS NIVEAU II

| ZONES | PAYS | LANGUES | DATES | INSTRUCTEURS |
|-------|------------|------------------|-------------------|------------------------|
| 1 | Libye | Anglais/English | 23 au 31 mai | Rafik Yous. / Husni L. |
| 2 | Mauritanie | Français/French | 03 au 12 nov | Sow M. / Abbass D. |
| 3 | Nigeria | Anglais/English | 03 au 12oct | Sano Ado/Keita L. |
| 3 | Cote Div. | Français/French | 30 Sept au 09 Oct | IB.Diagne /Abbass D. |
| 4 | Cameroun | Français/French | 11 au 20 sep | Habib / Obah Eienne |
| 4 | Gabon | Français/French | 11 au 22 Oct. | Toure A. Abbass D. |
| 4 | Rwanda | Français/English | 2 au 11 Octob. | Sow M./Sano Ado |
| 5 | Egypte | Anglais/Franç. | 01 au 10 Août | Constantino /Rafik Y. |
| 5 | Kenya | Anglais/English | 21 au30 Avril | Akpata Dele/Owino |
| 6 | Angola | Portugais | 03 au 10 Oct. | Constantino/Barros |
| 6 | Zimbabwe | Anglais/English | 10 au 19 Oct. | Wandjohi/Akpata D. |
| 7 | Maurice | Français/French | 28/10 au 7/11 | Habib C./O. Diop |

E. INSTRUCTEURS ENTRAINEURS

| ZONES | PAYS | LANGUES | DATES | INSTRUCTEURS |
|-------|------------|-------------------|---------------|--------------------|
| 3 | Nigeria | Anglais/English | 01 au 10 Avr. | Rafik Yus/Akpata D |
| 5 | Rwanda | Français/Anglais | 14 au 20 Oct. | Sow M./Sano A. |
| 6 | Mozambique | Portugais/Anglais | 13 au 20 Oct. | Constantino/Abbas |
| 7 | Maurice | Français/French | 09 au 15 Nov | Constantino/Habib |

I - STAGES DE FORMATION DES ARBITRES

A. ARBITRES DE ZONES

| ZONES | PAYS | LANGUES | DATES | INSTRUCTEURS |
|-------|----------|------------------|---------------|-------------------|
| 1 | Algérie | Français/Arabe | 11au-13 Sep | Magdi ABDOU |
| 3 | Niger | Français/Anglais | 14- 17 Mai | Madi Moussa D. |
| 5 | Tanzanie | Anglais | 21-23 Mai | Vitalis GODE |
| 6 | Botswana | Anglais/English | 24 au 26 Mars | Amerigo RODRIGUES |

B. ARBITRES INTERNATIONAUX

| ZONES | PAYS | LANGUES | DATES | INSTRUCTEURS |
|------------------|----------------|------------------|------------------|--------------|
| 1,2,3,4 5.6.7 | Maroc | Français/Anglais | 25 au 31 JUILLET | A désigner |
| | Guinée | Français/Anglais | 22-24 Mai | A désigner |
| | Afrique du Sud | Français/Anglais | 12-14 Octobre | A désigner |

C. ARBITRES INTERNATIONAUX / SPECIAL FEMININS

| ZONES | PAYS | LANGUES | DATES | INSTRUCTEURS |
|---------------|-------------------|------------------|-------------|--------------|
| 1.2,3.4.5.6.7 | Congo Brazzaville | Français/Anglais | 22-25 Avril | A désigner |

II - INSTRUCTEURS ARBITRES FORMATION & RECYCLAGE

| ZONES | PAYS | LANGUES | DATES | INSTRUCTEURS |
|---------------|--------|------------------|-------------|--------------|
| 1.2,3.4.5.6.7 | Egypte | Français/Anglais | 24 -27 Juin | A désigner |

III - AUTRES STAGES DE FORMATION

A. JOURNALISTES

| ZONES | PAYS | LANGUES | DATES | SUPERVISEUR |
|-------|------------------------------|------------------|-------------|-------------|
| 1 | AFROBASKET Seniors Masculins | Français | 17 -28 aout | L. BADIANE |
| 2 | AFROBASKET seniors Féminins | Français | 23sep-2oct | L. BADIANE |
| 3 | Clubs Champions Masculins | Français/Anglais | 9-19 dec. | L. BADIANE |
| 4 | Clubs Champions Féminins | Français/Anglais | 11-20 nov. | L. BADIANE |

B. STATISTIQUE

| ZONES | PAYS | LANGUES | DATES | SUPERVISEUR |
|-------|--------------------|------------------|-------------|---------------|
| 1 | Afrobasket S masc. | Français | 11-20 nov. | Arnaud SEVAUX |
| 2 | Afrobasket S. fém. | Français | 23 sep-2oct | Arnaud SEVAUX |
| 3 | Clubs champ. M. | Français/Anglais | 9-19 déc. | Arnaud SEVAUX |
| 4 | Clubs champ. F. | Français/Anglais | 9-19 déc. | Arnaud SEVAUX |
| 5 | Afrobasket U16 M. | Français/Anglais | 15-24 juil. | Arnaud SEVAUX |
| 6 | Afrobasket U16 F. | Français/Anglais | 11-20 nov. | Arnaud SEVAUX |

C. MEDICAUX

| ZONES | PAYS | LANGUES | DATES | SUPERVISEUR |
|-------|----------------------|-------------------|--------------|-------------|
| 1 | Afrobasket Sen.mas | | 11-20 nov. | Dr A. GUEYE |
| 2 | Afrobasket sen. Fém. | Français/Anglais | 23sep-2oct | Dr A. GUEYE |
| 3 | Clubs Champions mas | Français/ Anglais | 9-19 déc. | Dr A. GUEYE |
| 4 | Clubs Champions Fem. | Français/Anglais | A déterminer | Dr A. GUEYE |
| 5 | Afrobask. U16 masc. | Français/Anglais | A déterminer | Dr A. GUEYE |
| 6 | Afrobask.U16 fém. | Français/Anglais | A déterminer | Dr A. GUEYE |

C. SECRETAIRE GENERAUX

| ZONES | PAYS | LANGUES | DATES | SUPERVISEUR |
|-------|---------------|----------|-----------|---------------------------------------|
| 1 | Egypte | Anglais | A | Le Secrétaire Général de FIBA/AFRIQUE |
| 2 | côte d'ivoire | Français | Détermier | |

CONFLITS ARBITRE / ENTRAÎNEUR

Arbitre et entraîneur sont deux acteurs qui ont des objectifs durant une rencontre de basketball (40 minutes). Forcément il y aura pendant cette période des moments d'incompréhension où l'arbitre et l'entraîneur doivent rester humbles pour éviter des débordements de part et d'autre. Tout peut partir d'un coup de sifflet de l'arbitre ou un non coup de sifflet.

En présence d'un public friand de bon spectacle, il faudrait que l'entraîneur sache qu'il est là pour coacher son équipe et que l'arbitre ne fait qu'appliquer les règles du jeu.

Autour d'une équipe, il y a des enjeux économiques, sociaux et politiques. C'est pour cette raison qu'une rencontre peut prendre des tournures diverses. L'entraîneur aborde sa rencontre espérant avoir un bon résultat et l'arbitre compte réussir sa rencontre.

Une rencontre peut se dérouler et se terminer sans incidents ; l'entraîneur félicite l'arbitre en fin de rencontre. Dans ce genre de rencontre l'arbitre est passé inaperçu. L'entraîneur, trouvera que même si son équipe est perdante, il ne cherchera pas de bouc émissaire.



La rencontre est hachée, entrecoupée par des arrêts de jeu prolongés : les arbitres doivent savoir se ressaisir. Nous rappelons qu'une rencontre de basketball n'est pas facile à diriger. L'arbitre, en une fraction de seconde doit prendre une décision précise. Il peut se tromper et tous les acteurs doivent être indulgents. Ce n'est souvent pas le cas. Que faut-il faire en cas de désaccord ? Demander au capitaine et à l'entraîneur de réagir avec courtoisie.

Bien sûr, l'arbitre doit savoir garder son calme et pouvoir argumenter et justifier sa décision par des critères techniques.



Il faut savoir admettre son erreur : dans les deux sens les acteurs peuvent se tromper. Il est plus facile de s'adresser à un arbitre qui reconnaît qu'il s'est trompé plutôt qu'à celui qui s'obstine dans l'erreur. Cela est de même pour l'entraîneur. L'entraîneur peut utiliser la contestation pour tester l'arbitre. Dans ce cas, il est du devoir de l'arbitre d'avertir ou de sanctionner l'entraîneur suivant la situation (faute technique ou faute disqualifiante).

**Conseils:**

L'arbitre dit toujours que l'entraîneur ne maîtrise pas le règlement de jeu, c'est vrai.

L'entraîneur dit aussi que l'arbitre ne maîtrise pas les fondamentaux (marcher, dribbles ...) et les schémas techniques mis en place pendant une rencontre, c'est également vrai.

Autant, l'arbitre doit se mettre à l'école de l'entraîneur, l'entraîneur doit suivre le chemin inverse. Les deux corporations doivent se rencontrer périodiquement pour échanger sur certains points de discorde.

Pour créer une atmosphère sereine, il faut que l'arbitre:

- Améliore sa présentation : habillement (tenue propre).

- Passe inaperçu pendant la rencontre, soit courtois et correct.

- Participe régulièrement à des stages de perfectionnement. Test physique périodique pendant la saison. Quel que soit la rencontre, il y aura toujours soit des conflits arbitre /entraîneur à gérer.

REGLES: TROIS, CINQ, HUIT ET VINGT QUATRE SECONDES

Une rencontre de basketball fluide et vivante dépend de l'application correcte des règles des secondes : trois, cinq, huit et vingt quatre secondes.

Règle des 3 secondes:

Cette règle est applicable dans la zone restrictive adverse : une équipe qui contrôle un ballon vivant en zone avant ne doit avoir aucun joueur qui stationne plus de trois secondes dans la zone restrictive. Cette règle permet d'éviter :

-Un embouteillage dans la zone restrictive en zone avant ;

-Que l'équipe en phase offensive prenne un avantage.

Cependant, les arbitres doivent tolérer :

•un joueur qui fournit un effort pour quitter la zone restrictive ;

•un joueur, qui après être resté environ 3 secondes dans la zone restrictive, dribble et tire au panier ;

•un joueur qui tire au panier.

C'est le bon sens qui est demandé aux arbitres.

L'arbitre ne doit pas siffler trois secondes lors d'un tir au panier alors que le ballon est en l'air ; s'il y a panier marqué les points sont accordés. Si le tir est raté, c'est une erreur d'arbitrage car l'équipe ne contrôle plus le ballon. La réparation de l'erreur est la règle de l'alternance.

Une infraction à cette règle de l'équipe qui contrôle le ballon entraîne la perte du ballon.

Le ballon doit être remis en jeu par l'équipe adverse à l'extérieur du terrain à l'endroit le plus proche où l'infraction a été commise.

3 SECONDES : illustration du geste de l'arbitre

-siffler ;

-bras tendu au dessus de la tête paume ouverte

-bras tendu montrer trois doigts ;

-indiquer la direction du jeu

**REGLES DES CINQ SECONDES**

Cette règle s'applique dans les cas suivant :

-Ballon remis à un joueur pour un lancer franc: le tireur de lancer franc doit lâcher le ballon dans un délai de cinq secondes dès que l'arbitre met le ballon à sa disposition.

-Un joueur étroitement marqué : il doit faire une passe, tirer au panier ou dribbler dans un délai de cinq secondes ; Cette règle n'est valable que sous pression défensive.

-Ballon remis à un joueur pour une remise en jeu : le joueur a un délai de cinq secondes pour faire une passe à un partenaire.

Une infraction à cette règle entraîne une perte du ballon. Le ballon est remis à l'équipe adverse à l'extérieur du terrain à l'endroit le plus proche de l'infraction.

Mais une infraction à la règle du tireur de lancer franc :

-sur le premier lancer franc : annulation du lancer et deuxième chance pour le second lancer ;

-sur le dernier lancer : perte du ballon et remise du ballon à l'équipe adverse dans le prolongement de la ligne des lancers francs.

5 SECONDES :

- illustration du geste de l'arbitre
- siffler ;
- bras tendu au dessus de la tête paume ouverte
- bras tendu montrer cinq doigts
- indiquer la direction du jeu;



REGLE DES 8 SECONDES

Un joueur qui prend le contrôle d'un ballon vivant dans sa zone arrière, son équipe doit l'amener en zone avant dans un délai de huit secondes.

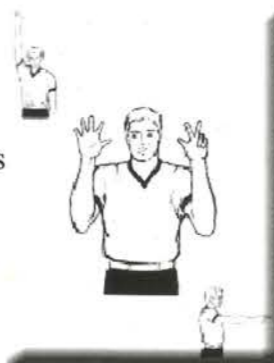
Une infraction à la règle des 8 secondes entraîne la perte de ballon avec remise en jeu par l'équipe adverse à l'endroit où l'infraction a été commise.

Si le jeu a été interrompu en zone arrière, le décompte des 8" continuera à partir du temps qu'il restait si la même équipe qui contrôlait le ballon doit remettre le ballon en jeu pour les raisons suivantes :

- Un joueur de la même équipe se blesse.
- Une situation d'entre deux est sifflée.
- Une double faute est sifflée.
- Un ballon est sorti des limites du terrain et revient à la même équipe.
- Des sanctions identiques annulées contre les deux équipes

8 SECONDES :

- illustration du geste de l'arbitre
- siffler ;
- bras tendu au dessus de la tête paume ouverte
- bras tendu montrer huit doigts
- indiquer la direction du jeu



REGLE DES 24 SECONDES

Une équipe qui contrôle un ballon vivant sur le terrain dispose de 24 secondes pour déclencher un tir (Le ballon doit avoir quitté les mains du tireur).

Si le ballon est en l'air lorsque les 24 secondes se sont écoulées et que le ballon ne touche pas le cercle, l'arbitre doit siffler pour arrêter le jeu à moins que l'équipe adverse ait clairement pris le contrôle du ballon.

Vingt quatre secondes se sont écoulées : l'arbitre doit interrompre le jeu si le ballon est encore en contact avec les mains du joueur. Aucun point ne peut être accordé.

Si le jeu a été interrompu, le décompte des 24" continuera à partir du temps qu'il restait si la même équipe qui contrôlait le ballon doit remettre le ballon en jeu pour les raisons suivantes :

- Un joueur de la même équipe se blesse.
- Une situation d'entre deux est sifflée.
- Une double faute est sifflée.
- Un ballon est sorti des limites du terrain et revient à la même équipe.
- Des sanctions identiques annulées contre les deux équipes.

24 SECONDES : illustration du geste de l'arbitre

- siffler ;
- bras tendu au dessus de la tête paume ouverte ;
- doigts touchant l'épaule;
- indiquer la direction du jeu



L'application correcte de ces règles accélère le jeu. Le décompte des 3 sec, 5 sec, 8 sec, visible par tout le monde (joueurs, coachs, spectateurs), est du ressort de l'arbitre. Le décompte des vingt quatre secondes est sous la responsabilité d'un opérateur de vingt quatre secondes qui suit les indications de l'arbitre.



ABBAS DIOP

LES STRATEGIES DE TRAVAIL ET DE FONCTIONNEMENT DE L'ENTRAINEUR

ABBAS DIOP est Instructeur-Entraîneur et membre du Comité des Entraîneurs de FIBA Afrique. Investi de cette mission de formation, il a une grande connaissance du domaine d'entraîneurs en Afrique. Dans le souci de contribuer à l'amélioration de l'encadrement technique des clubs et des équipes nationales, M. Diop propose sa vision sur « les stratégies de travail et de fonctionnement de l'entraîneur »

Il est donc question de présenter de faits pratiques, simples et réalisables avec un travail en équipe qui selon lui sont un gage de réussite face aux exigences du sport de haut niveau en général et du basketball en particulier où l'improvisation n'a point de place.

Il ressort des constats faits que la plupart des entraîneurs africains manquent de méthodes adéquats dans l'exercice de leur fonction quelques soit le niveau et les connaissances en leur possession.

Ici nous mettons donc l'accent sur trois points essentiels:

I-Organisation du travail de l'Entraîneur dès son recrutement par le couplage Planification et Méthodologie de l'entraînement spécifique,

II-Exemple d'Elaboration d'un plan programme d'entraînement pour l'Entraîneur,

III-Exemple de plan de travail au niveau méthodologique sur une saison pour l'entraîneur.

NB : La méthodologie proposée dans cet article jette les fondements pratiques de l'organisation du travail des entraîneurs de basket-ball en termes de référentiel commun de base et permettra à ceux-ci d'être plus efficaces dans leurs fonctions.

Nous avons choisi d'illustrer notre approche par des exemples de programmes conçus pour la saison 2008 – 2009 pour le championnat de Côte d'ivoire.



I-Organisation du travail de l'Entraîneur dès son recrutement
Dès sa prise de fonction, le nouveau coach doit faire une revue de son effectif.

1- PRESENTATION GENERALE 2008-2009(TABLEAU N°1)

| POSTES DE JEU | | CARACTERISTIQUES DES JOUEURS | | | |
|---------------|-----------------------|------------------------------------|--|---|--|
| NOS | Meneurs ou Arrières | Polyvalents | Forces | Faiblesses | Lecture jeu |
| 1 | | S'adapte bien à l'aile | -Vitesse de pointe -Travailleur et volontaire | -Statique -Nerveux | -Vision et orientation faible et le jeu sans ballon |
| | Ailiers ou Extérieurs | | | | |
| 2 et 3 | | Doit pouvoir jouer poste et meneur | Sens poussé et force pénétration | -Vision de jeu faible -Rétention du ballon et dribles inutiles | Réflexe lent de lâcher le ballon au bon moment |
| | Pivots ou Intérieurs | | | | |
| 4 et 5 | | | -Bon jeu de tête raquette -Timing de contres | -Sens tactique faible -Tir en course et jeu de passes | Vision faible et problème de verrouillage avant rebond |

2 - PLANNING DES ENTRAINEMENTS 2009 (TABLEAU N°2)

| MOIS | PÉRIODES | NBRE SÉANCES EN SEMAINE | NOS SEMAINE | PHYSIQUE | TECHNIQUE | TACTIQUE | | | | | | |
|--------------------|--------------------|-------------------------|-------------|----------|-----------|----------|---------|---|----|-----|----|-----|
| JANV 09 (4SEM) | 05 au 10 | 3 | 1 | 60% | 10% | 30% | | | | | | |
| | 12 au 17 | 3 | 2 | 60% | 10% | 30% | | | | | | |
| | 19 au 24 | 3 | 3 | 60% | 10% | 30% | | | | | | |
| | 26 au 31 | 3 | 4 | 60% | 10% | 30% | | | | | | |
| FÉVR 09 (4SEM) | 2 au 7 | 3 | 5 | 50% | 15% | 35% | | | | | | |
| | 9 au 14 | 3 | 6 | 50% | 15% | 35% | | | | | | |
| | 16 au 21 | 3 | 7 | 45% | 20% | 35% | | | | | | |
| MARS 09 (4SEM) | 23 au 28 | 3 | 8 | 45% | 20% | 35% | | | | | | |
| | 2 au 7 | 3 | 9 | 80% | 10% | 10% | | | | | | |
| | 9 au 14 | 3 | 10 | 80% | 10% | 10% | | | | | | |
| | 16 au 21 | 3 | 11 | 80% | 5% | 15% | | | | | | |
| | 23 au 28 | 3 | 12 | 80% | 5% | 15% | | | | | | |
| AVRIL 09 (4SEM) | 30 mars au 4 avril | 3 | 13 | 80% | 5% | 15% | | | | | | |
| | | | | | | | 6 au 11 | 3 | 14 | 80% | 5% | 15% |
| | | | | | | | | | | | | |
| | 20 au 25 | 3 | 16 | 85% | 0% | 15% | | | | | | |
| | 27 au 30 mai | 3 | 17 | 85% | 5% | 10% | | | | | | |
| | PHASE 2 | | | | | | | | | | | |
| | MAI 09 (4SEM) | 4 au 9 | 3 | 18 | 75% | 10% | 15% | | | | | |
| | | 11 au 16 | 3 | 19 | 30% | 10% | 60% | | | | | |
| | | 18 au 23 | 3 | 20 | 20% | 10% | 70% | | | | | |
| | JUN 09 (5SEM) | 25 au 30 | 3 | 21 | 20% | 10% | 70% | | | | | |
| | | 1 ^{er} au 6 | 3 | 22 | 20% | 10% | 70% | | | | | |
| | | 8 au 13 | 3 | 23 | 20% | 10% | 70% | | | | | |
| 15 au 20 | | 3 | 24 | 25% | 15% | 60% | | | | | | |
| 22 au 27 | | 3 | 25 | 25% | 15% | 60% | | | | | | |
| 29 au 4 juillet | 3 | 26 | 25% | 15% | 60% | | | | | | | |
| PHASE 3 | | | | | | | | | | | | |
| PHASE 1 | | | | | | | | | | | | |

1- DEFINITION DES OBJECTIFS ET DES DIFFERENTS FACTEURS DE L'ENTRAINEMENT

- A-** Objectif Terminal : Jouer la finale du championnat et être champion de Côte d'Ivoire.
- B-** Objectif Intermédiaire : Remporter la Coupe Nationale de Côte d'Ivoire.
- C-** Objectif Spécifique : Terminer parmi les 3 premiers car nous étions à la 4e place l'année dernière après une longue période de disette.
- D-** Les Différentes parties de l'entraînement au niveau programmation

- 1-PPG : Course d'endurance de 25 à 30' sur parcours pendant 1 mois ou 30 jours
 - 2-PPS : Exercices techniques sous forme de circuits avec et sans ballon en des efforts courts entre 10 et 40-50 secondes à intensité spécifique au basket-ball puis course navette
 - 3-Préparation Technique : Technique individuelle en défense et en attaque.
 - Drible-Passe-Tir-défense et leur combinaison (1C0 et 1C1)
 - 4-Préparation Tactique : Individuelle et Collective
 - Défense-Attaque et relations (2C2, 3C3, 4C4, 5C5) offensives et défensives
 - 5-Schémas Collectifs : Défenses Classiques
 - Agressives
 - Spéciales

Attaque contre les défenses Classiques

 - Agressives
 - Spéciales
- La C.A et le jeu direct

- 6-Situations Spéciales : -La C.A après rebond
 - Sur Entre 2
 - Sur Rentrée de touche
 - Sur panier encaissé
 - Sur Lancer-franc
 - Les 2 dernières minutes
- 7-Evaluation avec 2 modes :
 - Entraînement
 - Matchs de préparation et officiels de coupes et championnat
- E-** Les Différentes phases du championnat 2009
 - 1ère Phase
 - Du 05 Janvier au 11 Avril 2009--- 14 matches

- 2e Phase Tournoi Excellence
 - Du 18 au 26 Avril 2009--- 3 matches
- 3e Phase Play-off titre
 - Du 1er au 31 Mai 2009---7 matches
 - Tournoi des As avec 4 équipes

4-1 DEFINITION DES OBJECTIFS ET DES DIFFERENTS FACTEURS DE L'ENTRAINEMENT

- A-** Objectif Terminal : Etre Champion de Côte d'Ivoire
- B-** Objectif Intermédiaire : Remporter la Coupe Nationale, des Stars ou As et 2 des autres coupes ou tournois mis en jeu
- C-** Objectif Spécifique : -Agir sur l'organisation de l'équipe en attaque, en ca en défense et en repli défensif.
 - Adopter des styles de jeu direct à base de ca (surnombre permanent/disponibilité) et jeu posé tactique en dernière solution.
- D-** Les différentes parties de l'entraînement au niveau programmation
 - 1-PPG---Course de 12-15' en endurance, vitesse-endurance, test de Luc léger
 - 2-PPO/PPS :---Des exercices à base de déplacements avec ou sans ballon en des efforts très courts entre 10-15-20-25-30-40-45 secondes à intensité variable.
 - 3-Préparation Technique : ---Amélioration des acquis (après apprentissage) mais en termes d'efficacité sans zèle et spectacle
 - Diminution des défauts de fantaisie
 - Instauration d'une plus grande discipline dans le contrôle et gestion du ballon
 - 4-Préparation Tactique : ----Coordination et harmonisation des déplacements par une grande discipline individuelle et collective requise.
 - Mise en place et respect scrupuleux d'une rigueur tactique collective du jeu de l'équipe
 - 5-Contenus
 - Technique Individuelle
 - En défense : défense sur porteur ou non-porteur de balle et l'aide

- Technique Individuelle
 - En défense : défense sur porteur ou non-porteur de balle et l'aide
 - En attaque : Passe-Tir-dribble + leurs combinaisons
IC1, démarquage simple
- Tactique Individuelle et Collective
 - En défense H/H
 - En défense de zone classique, pressing et zone-press, spéciale ainsi qu'au plan collectif
 - En attaque:--de la défense H/H
--des défenses de zone collective (idem que là-haut)

N.B.: Travail des fondamentaux d'attaque et de défense, leur renforcement avec pour objectif l'efficacité et une meilleure harmonisation des forces et faiblesses de l'équipe.

- Préparation Tactique
 - Amélioration des déplacements et mouvements par poste
 - Principes et modalités d'organisation
 - D'une attaque placée ou en mouvement
 - D'une défense organisée en système
 - D'un repli défensif
 - D'une C.A
 - Principes et modalités d'organisation des défenses mixtes et transformation en changement, glissement, flottement (passage d'1 défense à 1 autre)

II- Exemple d'élaboration d'un plan programme d'entraînement

- A-** Objectif Terminal
- B-** Objectif Intermédiaire
- C-** Objectif Spécifique
- D-** Les Différentes parties de l'entraînement au niveau programmation

- 1-Préparation physique Générale (PPG)
- 2-Préparation physique Spécifique (PPS)
- 3-Préparation technique individuelle
- 4-Préparation tactique individuelle et collective
- 5-Schémas collectifs
 - En Défense
 - En Attaque
- 6-Situations spéciales
- 7-Evaluation 2 modes : - Entraînement
- Matches de compétition

E- La formule du championnat et ses différentes phases avec le découpage correspondant en périodes

III- Exemple de plan de travail au niveau méthodologique pour une saison

- 1- Revue de l'effectif
- 2-Répartition des joueurs par poste
- 3-Liste des besoins matériels
- 4-Définition des objectifs :
 - Terminal
 - Intermédiaire
 - Spécifique
- 5-Plan annuel d'entraînement :
 - PPG
 - PPO ou PPS
 - Préparation Psychologique
 - * Préparation technique individuelle :
 - En Défense
 - En Attaque
 - * Préparation tactique individuelle et collective :
 - En Défense
 - En Attaque
 - * Préparation Psychologique
- 6-Schémas Collectifs
 - Défenses Classiques
 - Agressives
 - Spéciales
 - Attaques sur Défenses Classiques
 - Agressives
 - Spéciales
- 7-Situations Spéciales
 - Sur Entre-deux
 - Sur lancer-franc
 - Sur rentrée de touche
 - Sur panier encaissé
 - Gestion des 2 dernières minutes du match
 - Etc...

8-L'Evaluation par rapport

- Aux Objectifs
- A la performance
- A la courbe de progression de l'équipe
- Aux différentes périodes ou phases de la saison

9- REPARTITION DES CHARGES D'ENTRAINEMENTS (TABLEAU N°3)

| Mois | Périodes | Nombre de séances par semaine | N°5 semaines | Physique | Technique | Tactique |
|--------------------------------|---------------|-------------------------------|--------------|----------|-----------|----------|
| Janvier 09 (4 semaines) | 5 au 10 | 3 | 1 | 70% | 20% | 10% |
| | 12 au 17 | 3 | 2 | 70% | 20% | 10% |
| | 19 au 24 | 3 | 3 | 70% | 20% | 10% |
| | 26 au 31 | 3 | 4 | 75% | 15% | 10% |
| Février 09 (4 semaines) | 2 au 7 | 3 | 5 | 75% | 15% | 10% |
| | 9 au 14 | 3 | 6 | 75% | 15% | 10% |
| | 16 au 21 | 3 | 7 | 60% | 20% | 20% |
| | 23 au 28 | 3 | 8 | 60% | 20% | 20% |
| Mars 09 (4 semaines) | 2 au 7 | 3 | 9 | 60% | 20% | 20% |
| | 9 au 14 | 3 | 10 | 50% | 10% | 40% |
| | 16 au 21 | 3 | 11 | 50% | 10% | 40% |
| | 23 au 28 | 3 | 12 | 50% | 10% | 40% |
| | 30 au 4 Avril | 3 | 13 | 50% | 10% | 40% |

NB : La fréquence des séances d'entraînement par semaine doit être augmentée en passant de 3 à 4 séances au minimum .Car de nos jours avec les exigences du basket-ball moderne pour que les équipes africaines espèrent se rapprocher des équipes des pays développés qui ont une fréquence de 6 à 8 séances par semaine ,plus 1 ou 2 matches dans ladite période selon les phases du championnat.





FIBA
AFRICA

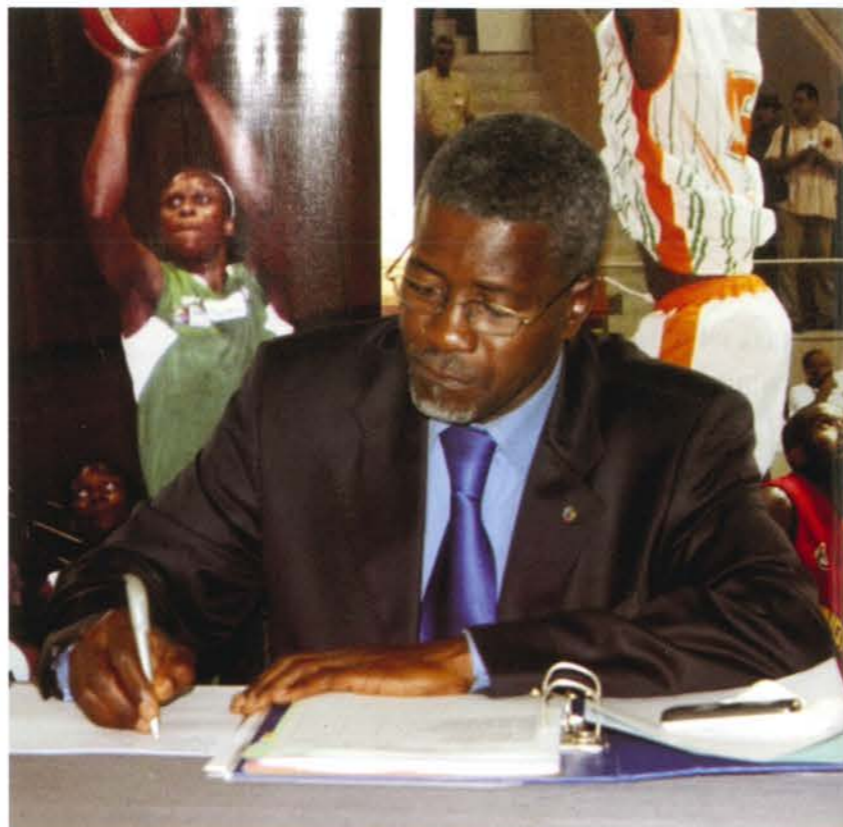
We Are Basketball



Nouredine TABOUBI

ROLES ET DEVOIRS DU SECRETAIRE GENERAL D'UNE FEDERATION NATIONALE

Professeur de Management des Organisations Sportives à l'Institut Supérieur du Sport et de l'Education Physique de l'Université de Tunis, Monsieur Nouredine TABOUBI est Entraîneur - Instructeur - Commissaire et Arbitre International Honoraire FIBA Afrique et Fédération Française de Basketball. Il est également le Secrétaire général de la Ligue Nord-Ouest et de l'Union Nationale des Arbitres de Basket (Tunisie).



Le Secrétaire Général d'une fédération nationale est un membre élu ou salarié désigné par le Comité Directeur qui organise et accomplit ou fait accomplir l'ensemble des tâches administratives. Pour être efficace, le Secrétaire Général d'une fédération doit exécuter sa tâche dans le canevas ci-après :

MISSIONS

- Le Secrétaire Général est chargé de la rédaction des procès-verbaux du Bureau Fédéral, du Comité Directeur et de l'Assemblée Générale.
- Il assure la correspondance, les convocations et tient à jour les divers registres fédéraux.
- Il assure la circulation des informations entrantes et sortantes.

Le Secrétaire général assure également

- Le suivi des décisions de l'Assemblée Générale de la Fédération, du Comité Directeur, du Bureau Fédéral, ainsi que celles de la Chambre d'Appel, des Commissions fédérales décisionnaires...

- La permanence et la cohérence des relations externes tant au plan national qu'international

- Le partage de l'information à destination des membres du Comité Directeur, le suivi des relations avec les Ligues Régionales, et organismes représentatifs du basket ainsi que la coordination des actions menées par les différentes commissions fédérales.

- La représentation de la Fédération à toutes les réunions et conférences officielles en l'absence ou l'indisponibilité du Président sur délégation du Bureau Fédéral

- Le Secrétaire Général participe au recrutement du personnel avec le Trésorier Général sur propositions du Directeur Général (s'il y en a un) et après avis du Président pour les cadres.

RESPONSABILITES

Responsable de l'organisation administrative de la Fédération et de la réalisation des tâches nécessaires à son fonctionnement, il travaille en collaboration et en concertation avec le Président, il est le garant de la bonne gestion administrative, il rend compte régulièrement de ses activités au Comité Directeur.

ACTIVITES

Les différentes activités du Secrétaire général consistent à assurer la gestion de l'ensemble des ressources humaines et de maintenir de bonnes relations entre les élus du Comité Directeur, en développant une saine communication avec les responsables des autres départements de la fédération. Il informe régulièrement les clubs affiliés des actions en cours ou à venir. Les tâches administratives affectées au secrétaire général d'une fédération sont de plusieurs ordres :

TACHES CONCERNANT LA FEDERATION, LES LIGUES REGIONALES :

- Affiliation ou réaffiliation des clubs
- Désaffiliation des clubs
- Licenciation des adhérents
- Engagements divers (championnat par équipes, Coupes, nationales, autres compétitions,...)
- Demandes de mutation
- Réponses aux sondages, questionnaires des instances sportives (Ministères, Comité Olympique, FIBA-Afrique, FIBA-Monde...)

TACHES REGLEMENTAIRES

- Archivage des documents en fonction des délais préconisés pour leur conservation
- Comptes rendus des assemblées générales
- Élaboration des statuts et du règlement intérieur

TACHES LIEES AUX MATERIELS

- Inventaire des équipements et du matériel
- Commandes de matériel administratif
- Demandes de matériel.

TACHES LIEES AU FONCTIONNEMENT DE LA FEDERATION

- Organisation des réunions périodiques du Bureau et du Comité Directeur (convocations, ordres du jour, comptes rendus...)
- Organisation et tenue de l'Assemblée Générale

- Diffusion des informations utiles aux licenciés (calendriers, Affiches, courriers, comptes rendus des réunions, résultats sportifs, horaires...).

TACHES LIEES A LA PROMOTION

- Relations avec la presse (articles de journaux, reportages, plaquettes de présentation)
- Relations avec les clubs affiliés (brochures, mailings,...)
- Élaboration de la revue ou du magazine fédéral
- Gestion du site Internet de la Fédération

Toutefois il convient de noter que l'exécution de ces tâches requiert non seulement une grande abnégation mais aussi des connaissances indiscutables et un bon savoir faire technique et relationnel

CONNAISSANCES SUR LE PLAN SPORTIF

Un bon secrétaire général doit avoir des connaissances liées à :

- L'organisation du sport national et international
- L'organisation du Basketball national
- Règles officielles de Basketball (code de jeu de la FIBA)
- La législation concernant les associations sportives
- La Politique fédérale
- La Comptabilité des associations

Le Secrétaire Général doit avoir la maîtrise des informations relatives :

- Au Règlement intérieur (national, FIBA-Afrique et de la FIBA)
- Au Statuts généraux (national, FIBA-Afrique et de la FIBA)
- Aux Modalités de fonctionnement administratives et (ou) financières de la structure
- Au Règlements sportifs
- Au Règlements administratifs
- Au Règles du protocole
- Au Plan de formation fédéral



SAVOIR FAIRE TECHNIQUE ET RELATIONNEL

Au-delà de tout ce qui précède, un Secrétaire Général doit pouvoir :

- Rédiger correctement les courriers, dossiers de financement, textes réglementaires, comptes rendus, notes de service...
- Utiliser l'outil informatique
- Monter un dossier de financement
- Comprendre, réaliser et suivre un budget
- Lire et interpréter les comptes annuels
- Animer des réunions
- Prendre la parole en public
- Argumenter et négocier
- Manager une équipe

Il doit aussi :

- Savoir communiquer
- Savoir déléguer ses pouvoirs aux autres membres du comité directeur

- Savoir motiver et gérer le temps et les changements

Pour ce faire les qualités et aptitudes suivantes sont indispensables :

- Avoir de la disponibilité, du relationnel et de la diplomatie
- Etre convivial, à l'écoute, organisé, respectueux des délais
- Faire preuve d'anticipation, de sang-froid
- Avoir un esprit de synthèse
- Etre autonome,
- Faire preuve d'ouverture d'esprit

CONCLUSION

Le Secrétaire général d'une Fédération nationale est le personnage le plus en vue. Il est le chef d'orchestre de la structure fédérale.

Il doit posséder des bonnes aptitudes et s'imposer par sa compétence, son charisme et son professionnalisme.



FIBA AFRICA
We Are Basketball



Eric Allangba

Eric Allangba est membre de la Commission Médicale du Comité Olympique de la Côte d'Ivoire. Il est actuellement en fonction au Centre national de la médecine du Sports (CNNS) à Abidjan (Côte d'Ivoire)

FEMMES ET SPORT
LES PARTICULARITES MORPHOLOGIQUES ET PHYSIOLOGIQUES



Les bénéfices du sport sur la santé ne sont plus à démontrer : se sentir en forme, « garder la ligne », se muscler, se dépasser, mieux respirer, se défouler... Et les femmes sont de plus en plus adeptes du sport. Mais attention, la pratique du sport chez les femmes peut provoquer des troubles dans l'organisme de celles-ci. Dr Eric ALLAGBAN présente ici certains dysfonctionnements liés aux particularités morphologiques et physiologiques de la femme.

La beauté, la fécondité, la procréation l'esthétique, l'opulence... sont "femmes". Elles sont les nourricières et les gardiennes du foyer. Ces raisons entre autres préjugés, les ont longtemps tenues éloignées des stades. Dans la Grèce antique il existait pourtant les jeux d'Héra qui étaient spécifiquement féminins. En dehors de ces jeux, il était interdit aux femmes de participer ou même d'assister aux Jeux Olympiques. Les religions ont été un frein au développement du sport féminin pendant longtemps. Ainsi, pour éviter que les femmes exposent leur corps, le christianisme leur avait carrément interdit toute pratique sportive. D'ailleurs, même de nos jours, les femmes musulmanes subissent certaines restrictions dans la pratique du sport.

La fin du XIX ème siècle a vu le développement de la gymnastique féminine. Les autres disciplines sportives demeuraient tout de même, l'apanage d'une classe nantie de l'aristocratie féminine.

Le début du XX^{ème} siècle fut marqué par l'expansion des mouvements féministes et les 2èmes Jeux Olympiques modernes de 1900, ont pour la première fois la participation de 6 femmes dans 2 disciplines, qui sont le golf et le tennis. En 1904, les femmes participèrent aux épreuves du tir à l'arc. C'est vêtues d'une jupe et d'un maillot de bain en laine qu'elles concoururent à la natation en 1912 ! La 1ère médaille d'or féminine a été remportée à Amsterdam en 1928. Il faut noter cependant que le père des Jeux Olympiques modernes, le Baron Pierre de Coubertin, était opposé à la présence des femmes au sport. Depuis, le pourcentage de participation des athlètes féminines aux Jeux Olympiques, a considérablement évolué. Aux J.O. de 1900 il était de 3,5 %. En 2004 à Athènes il est passé à 40%. Et elles ont la possibilité de pratiquer toutes les disciplines telle que le Basketball. Actuellement, les femmes participent de façon active aux activités des structures administratives du Comité International Olympique (C.I.O.) Leur nombre n'est pas encore important et des efforts doivent être fait dans ce sens. En 1997, Mlle Anita Defranz est élue au poste Vice présidente du Comité International Olympique. Elle devient la première à occuper un poste de responsabilité dans les instances du sport mondial. C'est en 2004 ; Mme Gunilla Lindberg a été élue 2ème Vice présidente du C.I.O. Nawal El Moutawakel quant à elle, a été nommée Présidente de la commission d'évaluation des villes candidates à l'organisation des XXX^{èmes} J.O. de 2012 !

Les Saintes écritures sont formelles, la femme a été "créée" à partir d'une côte l'homme. Si l'on ramène les choses à une dimension plus humaine, force est de constater que le Grand Architecte a bâti la femme avec ses propres spécificités.

Avantage ou désavantage ? Nous le verrons bien après l'étude des nombreuses particularités morphologiques et physiologiques féminines.

1. La charpente osseuse

La femme termine sa croissance plus rapidement que l'homme. Ses os sont plus courts et possèdent moins de cartilage. On observe moins de maladie du cartilage chez la femme

que chez l'homme. La taille définitive est atteinte vers l'âge de 16 ans chez la femme, contre 19 ans chez l'homme.

2. Anatomie

Il y a une grande fréquence des genoux en "X" (genu valgum) chez la femme. Ceci est dû à leur tour de bassin qui est plus important que leur tour d'épaule. Chez l'homme, ce rapport est inversé. Les femmes ont le haut du corps qui est plus important que le bas, avec des jambes plus courtes. Leur centre de gravité est donc situé plus bas que chez l'homme. Elles ont en outre une surface corporelle plus importante. Elles perdent plus de chaleur par temps humide ou froid. Une pratique sportive intense et régulière provoque une fonte des graisses et un développement de la musculature. La silhouette s'affirme, les traits sont plus bruts et il y a moins de rondeurs. Ces modifications régressent à l'arrêt du sport.

3. La protection des seins

Les frottements répétés des mamelons contre les tissus de vêtement de sport peuvent entraîner des phénomènes d'irritation et parfois même une montée laiteuse. Il convient donc de protéger les seins en limitant leur mouvement par le port de soutiens gorges adaptés. Ceux-ci peuvent être rembourrés ou même graissés.

4. L'appareil ligamentaire

Les femmes paraissent naturellement plus souples que les hommes. Chez les sportives cette souplesse est accrue grâce en partie à l'entraînement et à la présence d'hormones féminines qui vont jusqu'à déterminer une hyperlaxité ligamentaire. Celle-ci n'est pas forcément bénéfique pour la sportive. Les articulations de la cheville, du genou ou de l'épaule sont fragilisées du fait de cette hyperlaxité alors qu'elles ont besoin de stabilité pour la pratique du sport. Elles sont donc le siège de lésions diverses. Ainsi, les ruptures du ligament croisé antérieur du genou sont assez fréquentes au basketball et autres sports. Les épaules douloureuses et les entorses du ligament latéral externe du genou sont également fréquentes.

5. L'appareil musculaire

Lorsque l'on compare un homme et une femme de même poids, on observe plus de masse graisseuse et moins de muscles chez la femme. Elles sont donc moins fortes. Cette différence apparaît après la période pubertaire. Il y a en principe moins d'accidents musculaires chez la femme. Ceci est également fonction de la discipline sportive pratiquée.

6. Les capacités cardiaques et pulmonaires

Le cœur de la femme est plus petit. La fréquence cardiaque maximale, le débit cardiaque et la pression artérielle sont plus bas que chez l'homme. Les capacités pulmonaires sont également moins importantes. Il faut noter que tous ces paramètres s'améliorent nettement avec l'entraînement. Le sang des sportives transporte moins d'oxygène car leur taux d'hémoglobine et leur taux de fer sont souvent bas, du fait des menstruations. Il y a donc un risque permanent d'anémie dont il faut tenir compte.

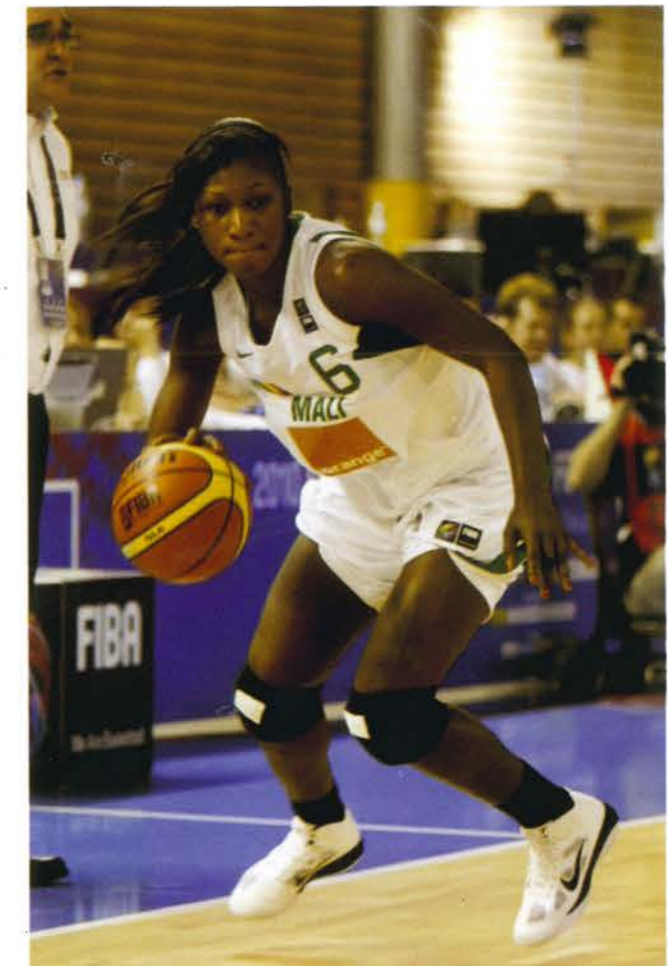
7. Conséquences des modifications hormonales

La pratique du sport de haut niveau peut occasionner des modifications hormonales, avec pour conséquences parfois, un décalage dans l'apparition des premières règles chez la petite fille, des troubles du cycle menstruel, voire une disparition totale des menstruations chez l'adulte (aménorrhée). Il n'est pas rare d'observer chez la sportive, l'apparition inopinée des règles, en cas de stress important au cours des compétitions. Pour éviter l'inconfort des menstrues ou des règles douloureuses (dysménorrhées) pendant les périodes de compétitions, certains préfèrent créer un cycle artificiel par l'administration de pilules minidosées. On signale également une modification du timbre vocal avec une nette tendance à la masculinisation chez certaines athlètes de haut niveau. Ces phénomènes régressent à l'arrêt de la pratique du sport de haut niveau. Ces dérèglements hormonaux peuvent entraîner une baisse de la

masse osseuse ou ostéopénie.

8. La "triade" des sportives

Elle associe des problèmes alimentaires, des problèmes osseux et une disparition des règles (aménorrhée). On l'observe dans les disciplines à catégories de poids et dans les sports qui requièrent une silhouette fine comme les sports de combat, la danse, le patinage artistique, la gymnastique, etc. Pour être au poids, ces athlètes s'imposent des régimes drastiques : Privations alimentaires, laxatifs, vomissements provoqués, hypersudation forcée par port de vêtements en caoutchouc, pratique effrénée du sauna, etc. Ce déficit en apport alimentaire, couplé à une dépense physique importante, peut entraîner des troubles du cycle, voire une aménorrhée et une baisse de la masse osseuse (ostéopénie). Le manque de calcium expose à des fractures de fatigue ou de stress. Ces fractures surviennent sans notion de traumatisme.





Celles-ci siègent habituellement au niveau du bassin et des tibias. Parfois les périodes d'anorexie sont suivies de véritables accès de boulimie. Il s'agit là de troubles du comportement alimentaire.

Tous les aspects de la pratique du sport féminins ne peuvent pas être détaillés. On peut néanmoins évoquer les "affaires" de dopage qui sont de plus en plus fréquentes, sans occulter les "sombres" expériences conduites dans les laboratoires des pays de l'Est. Des jeunes filles ont été mises enceintes puis avortées, afin d'améliorer leur performances ! Les sportives sont souvent victimes d'harcèlement ou d'abus sexuel de la part des au-

tres athlètes, des encadreurs ou des dirigeants. On note également des phénomènes d'homosexualité. Ces "particularités" de la pratique sportive chez la femme ne sont pas à négliger. Ils peuvent être à la base de problèmes complexes à gérer !

Tout comme les hommes, les femmes ont le droit de s'épanouir par la pratique du sport. Elles excellent d'ailleurs par leur grâce et leur prestance dans des disciplines sportives où même les hommes tiennent difficilement leur rôle. Parfois même elles les égalent et les surpassent ! Alors "Amazones" c'est à vous de jouer !



ALEXIS SIEWE

PR. DEPS HORS ECHELLE - INSTRUCTEUR ARBITRE - STATISTICIEN - COMMISSION TECHNIQUE DE BASKETBALL FIBA AFRIQUE

VERS UN PLAN RATIONNEL DE PROMOTION D'ARBITRES ET D'OFFICIELS TECHNIQUES DE BASKET-BALL EN AFRIQUE



Les arbitres et autres officiels de table jouent un rôle important dans le déroulement d'un match de Basketball. C'est pourquoi il est nécessaire de prendre des mesures adéquates pour assurer leur promotion.

Ainsi dit :

- Dans un processus de promotion d'arbitres et d'officiels techniques de basket-ball il faut retenir les postes et les aptitudes nécessaires pour la filière nouvelle.

Le processus de sélection des arbitres et autres officiels techniques peut alors être lancé pour déterminer quels arbitres, commissaires techniques, officiels de la table de marque, instructeurs évaluateurs, instructeurs arbitres etc.... seront éliminés ou rétrogradés, et quels sont les grades qui ne peuvent être remplis en

puissant dans l'effectif existant et qui nécessitent un recrutement éventuel.

- La solution partielle consiste à faire appel à un expert d'encadrement ou à défaut, à un instructeur évaluateur, voire un encadreur technique attiré en vue de l'organisation d'un stage sanctionné par un test d'évaluation.

- La tâche suivante consiste à concevoir une politique de formation pour préparer les arbitres et officiels techniques à leurs nouvelles missions, selon leurs grades, le contenu de la formation et la méthode d'approche à utiliser devraient être décidés dès le début du séminaire de mise à niveau, du stage de formation, de recyclage ou de perfectionnement.

Par ailleurs, une formation à long terme destinée à répondre aux exigences des arbitres, commissaires, officiels de la table de marque, statisticiens, instructeurs locaux ou instructeurs nationaux tout au long de leur carrière doit être programmé le plus tôt possible.

En ce qui concerne les arbitres et officiels techniques appelés à quitter la structure, une motivation financière serait la bienvenue, mais il est possible de trouver des formules plus originales.

En conclusion il n'est pas intéressant comme on le constate parfois, que la gestion des arbitres et officiels technique soit souvent considérés comme de moindre importance par rapport aux compétitions, réunions et comme on le voit d'ailleurs les politiques d'appui aux arbitres et officiels techniques de basket-ball ont été par moment négligées.

Dans la plupart des cas, la formation organisée s'effectue en tenant compte du financement, du matériel et si elle est véritablement structurée selon les compétences définies avec un facteur théorique pratique et individuel.

- En effet, les organismes internationaux compétents mettent en place de politiques efficaces pour le règlement des problèmes liés aux arbitres et officiels techniques au fur et à mesure qu'ils se rendent compte que l'approche qu'ils ont adoptée, il y a quelques années se révèlent défailants.

- Il est nécessaire que la gestion des arbitres et officiels techniques, considérés comme un élément fondamental du processus de changement durant la réforme structurelle soit, et de ce fait, confiée aux spécialistes dudit domaine.

- La tâche qui attend le coordinateur des arbitres sur les méthodes techniques consiste à concilier culture basée et la "culture nouvelle" orientée vers l'arbitre, l'entraîneur, le journaliste sportif etc. Culture qui nécessite une grande conscience professionnelle et une meilleure compréhension associées à celles des officiels techniques polyvalents dans la maîtrise du code de jeu rénové, l'interprétation et l'esprit des règles, la technique et la mécanique de l'arbitrage, la philosophie et la psychologie de l'arbitrage... etc. Mais surtout beaucoup de souplesse dans l'élimination des éléments du passé.

- Bref, il s'agit d'une tâche complexe, d'où la nécessité d'associer des hommes de métiers expérimentés pour la mise en place effective de cette politique incontournable pour la revalorisation de notre arbitrage en basket-ball.



VRAI OU FAUX

QUESTIONS

Les questions suivantes se basent sur le document, "Les Règles Officielles du Basket-ball FIBA: Interprétations officielles». Un téléchargement gratuit est fourni sur le site Web de FIBA (www.fiba.com). Pour des clarifications, explications ou exemples supplémentaires, veuillez consulter ce document;

1-Pendant un intervalle de jeu avec l'équipe A ayant droit à la prochaine possession alternée de lancer, une faute technique est commise par le Coach B. La période suivante commence avec l'administration d'une pénalité au Coach B pour faute technique. L'équipe A peut-elle continuer d'avoir droit au lancer dans la prochaine situation d'entre deux?

2-Pendant les deux dernières minutes du quatrième quart temps A4 commet une violation

d'ingérence basket. Avant que le ballon ne soit mis à la disposition du joueur de l'équipe pour le lancer qui en résulte, le Coach A demande un temps mort. Le temps mort peut-il être accordé?

3-Une violation est commise pour retour illégal du ballon dans la zone arrière. Le lancer qui en résulte peut-il être exécuté à la ligne prolongée du centre, à l'opposé de la table de marque?

4-Après que le ballon ait été légalement tapoté sur le bond de celui-ci, le marqueur notifie à l'arbitre la présence dans l'équipe A qui ne figurait parmi les cinq joueurs entrants de son équipe. Ce joueur peut-il être remplacé à la première occasion et faire rentrer dans le match le joueur désigné comme joueur entrant?





5-Avec la balle dans l'arrière zone de l'équipe A et dix-huit secondes restantes sur la période de 24 secondes accordée à chaque équipe, le jeu est interrompu pour cause d'une blessure sur un official. A la reprise, peut-il être accordé à l'équipe A une nouvelle période de 24-secondes?

6-Tandis que la balle est en air sur de successifs derniers lancers francs des équipes A2, A4 et B4 commettent une double faute. Le jeu peut-il reprendre avec une possession de lancer entre deux?

7-Une violation de la règle de trios seconds est commise par A2, après laquelle une situation de bagarre impliquant des membres venant des bancs des deux équipes éclate. Le jeu peut-il reprendre avec un lancer de l'équipe B?

8-Un dernier lancer franc de l'équipe A2 ne touché pas le cerceau ou n'entre pas dans le panier. Le jeu peut-il reprendre avec un lancer de l'équipe B dans le prolongement de la ligne de lancer franc?

9-B3 commet une faute anti sportif contre A3 qui se blesse et doit être remplacé par un remplaçant de l'équipe A6. Tout joueur de l'équipe A qui était sur le terrain lors de la blessure d'A3 pourrait-il exécuter les lancers francs qui en résultent?

10-Sur un lancer de A4 à partir de la fin de la ligne dans sa zone avant, le ballon rebondit dans la zone arrière de l'équipe A sans toucher un joueur dans la zone avant et va hors de rebonds. Une violation a-t-elle été commise par l'équipe A pour avoir illégalement retourné le ballon dans la zone ou terrain arrière?

REPONSES

- | | |
|---|------------------|
| 1- OUI (ART. 12) | 6- NON (ART. 35) |
| 2- OUI (ART. 18) | 7- OUI (ART. 39) |
| 3- NON (ART. 30) | 8- OUI (ART. 43) |
| 4- NON (ART.7, FIBA INER- PRÉTATION) | 9- NON (ART. 43) |
| 5- OUI (ART. 50) | 10-NON (ART.17) |

ARBITRES INTERNATIONNAUX AYANT OFFICIE LES CHAMPIONNATS MASCULINS ET FEMININS 1980 -1995



FIBA
AFRICA
We Are Basketball



FIBA
AFRICA
We Are Basketball