



FIBA
AFRICA

We Are Basketball

AFRO TECHNIC MAGAZINE

25

N°25 AVRIL-MAI-JUIN 2011

FIBA AFRIQUE
CALENDRIER DES COMPETITIONS 2011

ABBAS DIOP

LES FONDAMENTAUX TECHNIQUES
INDIVIDUELLES ET COLLECTIVES
(ATTAQUE ET DEFENSE)

NOUREDDINE TABOUBI

20 CONSEILS POUR UNE REUNION
EFFICACE

DR ERIC ALLANGBA

LA HERNIE ABDOMINALE DU SPORTIF

ALEXIS SIEWE MONKOUÉ

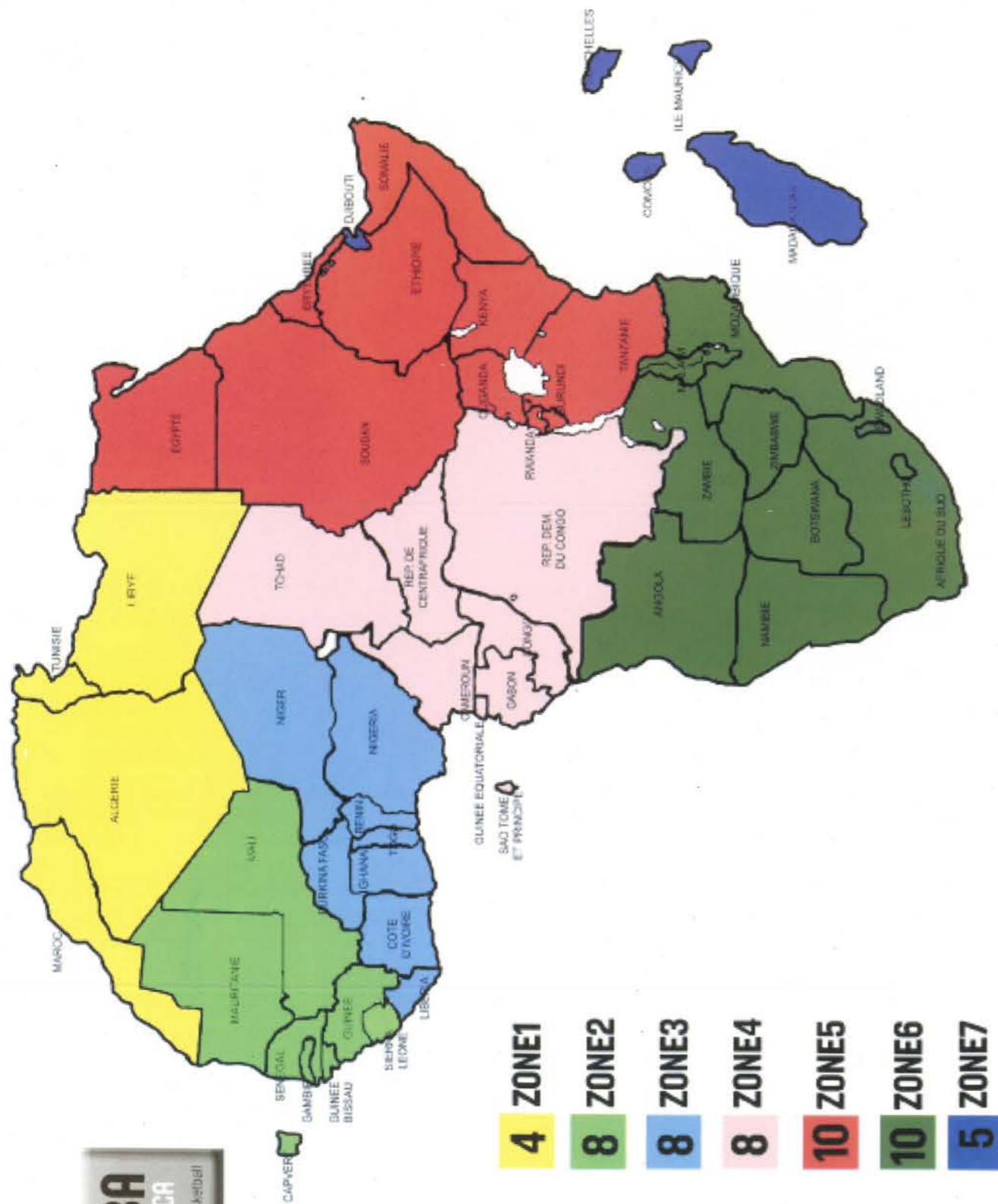
QUELLES LEÇONS POUR UNE BONNE
PREPARATION AUX COMPETITIONS?

QUESTION - REPNSES

VRAI OU FAUX

MADY DOUMBIA

LA FEUILLE DE MARQUE



EDITORIAL



1 4 Juin 1961-14 Juin 2011, voilà cinquante ans que les amateurs du basketball en Afrique ont décidé d'unir leurs efforts pour créer l'Association des Fédérations africaines de Basketball(AFABA) devenue FIBA Afrique en 2002. Cinquante ans que cet organisme a œuvré pour la vulgarisation et le développement du basketball en Afrique. En cette année de cinquantenaire, laissons place aux souvenirs et à l'appréciation du chemin parcouru. Souvenons-nous donc qu'au commencement, il y avait 12 fédérations qui se sont réunies au Caire et ont porté sur les fonts baptismaux l'AFABA. Souvenons-nous de monsieur Abdel Azim Ashry, Secrétaire Général emblématique de l'AFABA qui a

consacré toute sa vie à créer les conditions idoines à la pratique du basketball en Afrique. Souvenons-nous des pères fondateurs de cette institution à qui il convient de rendre un hommage mérité. Merci à tous ceux qui de près ou de loin ont contribué à la fortification de l'institution. Aujourd'hui, il est admis que le chemin parcouru est honorable. Le Basketball en Afrique a fait des progrès importants. Les 53 pays du continent sont des membres affiliés à FIBA Afrique, le secrétariat général s'est professionnalisé, les zones et fédérations nationales sont de plus en plus fonctionnelles, les formations des cadres touchent le plus grand nombre de parties prenantes (arbitres, entraîneurs, médecins, statisticiens, journalistes, secrétaires généraux), les compétitions ont été diversifiées et accrues, l'audience de l'institution a grandi, les ressources sont en croissance, etc. Cependant, il reste encore beaucoup à faire pour consolider les acquis et continuer de faire des progrès. Que chaque acteur de ce progrès redouble d'effort et s'implique entièrement à la mise en œuvre du plan de développement en cours de réalisation. Bon anniversaire à tous !

DR ALPHONSE BILE
SECRETARE GENERAL DE FIBA AFRIQUE

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 contrevenir à des dispositions légales locales ou nationales.

Imprimé en Egypte
Copyright 2010 par FIBA AFRIQUE

TABLE DES MATIERES

EDITORIAL 3

SOMMAIRE 4

EVENEMENTS FIBA AFRIQUE 5 - 7

COMPÉTITIONS 2011
AFROBASKET U16 MASCULIN ET FÉMININ
AFROBASKET SÉNIOR MASCULIN
AFROBASKET SÉNIOR FÉMININ

**ARBITRAGE, LA TABLE DE MARQUE ET
LES COMMISSAIRES TECHNIQUES 8 - 14**

LA FEUILLE DE MARQUE, PAR MADY DOUMBIA

BULLETIN DES ENTRAINEURS 15 - 16

LES FONDAMENTAUX TECHNIQUES INDIVIDUELLES ET COLLECTIVES (ATTAQUE ET DÉFENSE), PAR ABBAS DIOP

GESTION ADMINISTRATIVE 17 - 19

**20 CONSEILS POUR UNE RÉUNION EFFICACE,
PAR NOUREDDINE TABOUBI**

BULLETIN MEDICAL 20 - 23

**LA HERNIE ABDOMINALE DU SPORTIF, PAR DR
ERIC ALLANGBA**
L'HYGIÈNE AU FÉMININ

TRIBUNE LIBRE 24 - 25

**QUELLES LEÇONS POUR UNE BONNE PRÉPARATION
AUX COMPÉTITIONS À VENIR ?**
ALEXIS SIEWE MONKOUÉ

QUESTION - REPONSES 26

VRAI OU FAUX

EVENEMENTS FIBA AFRIQUE



AFROBASKET U16 MASCULINS:
Le Caire(Egypte) du 8 – 17 juillet 2011
Résultat du tirage au sort

Poule A	Poule B
1. Egypte	1. Mali
2. Algérie	2. Congo
3. RD Congo	3. Afrique du Sud
4. Nigeria	4. Angola
5. Guinée	5. Libye
6. Mozambique	6. Tunisie



AFROBASKET U16 FEMININS:
Alexandrie (Egypte) du 8 – 17 juillet 2011
Résultat du tirage au sort

Poule A	Poule B
1. Egypte	1. Mali
2. Guinée	2. Zimbabwe
3. Algérie	3. RD Congo
4. Mozambique	4. Angola
5. Nigeria	5. Tunisie



AFROBASKET MASCULIN MADAGASCAR 2011

GROUPE A	GROUPE B	Groupe C	Groupe D
1- MADAGASCAR	1- ANGOLA	COTE D'IVOIRE	TUNISIE
2- MOZAMBIQUE	2 - TCHAD	AFRIQUE DU SUD	TOGO
3- NIGERIA	3- MAROC	CAMEROUN	CENTRAFRIQUE
4- MALI	4- SENEGAL	EGYPTE	RWANDA

Tour préliminaire programme des matchs

17-18 Août 2011 1ère journée :

GROUPE A	GROUPE B	GROUPE C	GROUPE D
MADAGASCAR # MOZAMBIQUE	ANGOLA # TCHAD	COTE D'IVOIRE#AFRIQUE DU SUD	TUNISIE # TOGO
NIGERIA#MALI	MAROC #SENEGAL	CAMEROUN # EGYPT	CENTRAFRIQUE# RWANDA

19-20 Août 2011 2^{ème} journée

GROUPE A	GROUPE B	GROUPE C	GROUPE D
MADAGASCAR # MALI	ANGOLA # SENEGAL	COTE D'IVOIRE#EGYPTE	TUNISIE # RWANDA
MOZAMBIQUE# NIGERIA	TCHAD # MAROC	AFRIQUE DU SUD # CAMEROUN	TOGO # CENTRAAFRIQUE

21-22 Août 3^{ème} journée

GROUPE A	GROUPE B	GROUPE C	GROUPE D
NIGERIA# MADAGASCAR	MAROC # ANGOLA	CAMEROUN#COTE D'IVOIRE	CENTRAFRIQUE# TUNISIE
MALI#MOZAMBIQUE	SENEGAL #TCHAD	EGYPTE# AFRIQUE DU SUD	RWANDA # TOGO



AFROBASKET FEMININ MALI 2011

Résultat du tirage au sort

GROUPE A	GROUPE B
1- MALI	1- SENEGAL
2- TUNISIE	2 - GUINEE
3- COTE D'IVOIRE	3- ANGOLA
4- GHANA	4- NIGERIA
5- RD CONGO	5- CAMEROUN
6- MOZAMBIQUE	6- RWANDA

23 septembre 2011: 1ère journée programme des matchs

GROUPE A	GROUPE B
MALI # GHANA	SENEGAL # NIGERIA
RD CONGO # COTE D'IVOIRE	CAMEROUN # ANGOLA
MOZAMBIQUE # TUNISIE	RWANDA # GUINEE

24 Septembre 2011 : 2ème journée

GROUPE A	GROUPE B
COTE D'IVOIRE # MALI	ANGOLA # SENEGAL
GHANA # TUNISIE	NIGERIA # GUINEE
RD CONGO # MOZAMBIQUE	CAMEROUN # RWANDA

25 Septembre 2011 : 3ème journée

GROUPE A	GROUPE B
MALI#TUNISIE	SENEGAL #GUINEE
COTE D'IVOIRE#MOZAMBIQUE	ANGOLA #RWANDA
GHANA#RD CONGO	NIGERIA #CAMEROUN

26 Septembre 2011 : Repos

27 Septembre 2011: 4ème journée

GROUPE A	GROUPE B
MALI # MOZAMBIQUE	SENEGAL # RWANDA
TUNISIE # RD CONGO	GUINEE # CAMEROUN
COTE D'IVOIRE # GHANA	ANGOLA # NIGERIA

28 Septembre 2011: 5ème journée

GROUPE A	GROUPE B
RD CONGO # MALI	CAMEROUN # SENEGAL
MOZAMBIQUE # GHANA	RWANDA # NIGERIA
TUNISIE # COTE D'IVOIRE	GUINEE # ANGOLA



LA FEUILLE DE MARQUE

Mady DOUMBIA est instructeur arbitre FIBA Afrique. Il est l'actuel Secrétaire Général adjoint de la Fédération Malienne de Basketball.



FEDERATION INTERNATIONALE DE BASKETBALL
INTERNATIONAL BASKETBALL FEDERATION

FEUILLE DE MARQUE

Equipe A		Equipe B																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
Compétition : _____ Date : _____		Heure : _____ Arbitre : _____																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
Rencontre N° : _____ Lieu : _____		Aide arbitre : _____																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
Equipe A : Temps-mort : <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Période 1 2 3 4 2 1 2 3 4 Période 3 1 2 3 4 4 1 2 3 4 Prolongations : <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		PROGRESSION DU SCORE <table border="1"> <thead> <tr> <th>A</th><th>B</th><th>A</th><th>B</th><th>A</th><th>B</th><th>A</th><th>B</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>1</td><td>1</td><td>41</td><td>41</td><td>81</td><td>81</td><td>121</td><td>121</td></tr> <tr><td>2</td><td>2</td><td>42</td><td>42</td><td>82</td><td>82</td><td>122</td><td>122</td></tr> <tr><td>3</td><td>3</td><td>43</td><td>43</td><td>83</td><td>83</td><td>123</td><td>123</td></tr> <tr><td>4</td><td>4</td><td>44</td><td>44</td><td>84</td><td>84</td><td>124</td><td>124</td></tr> <tr><td>5</td><td>5</td><td>45</td><td>45</td><td>85</td><td>85</td><td>125</td><td>125</td></tr> <tr><td>6</td><td>6</td><td>46</td><td>46</td><td>86</td><td>86</td><td>126</td><td>126</td></tr> <tr><td>7</td><td>7</td><td>47</td><td>47</td><td>87</td><td>87</td><td>127</td><td>127</td></tr> <tr><td>8</td><td>8</td><td>48</td><td>48</td><td>88</td><td>88</td><td>128</td><td>128</td></tr> <tr><td>9</td><td>9</td><td>49</td><td>49</td><td>89</td><td>89</td><td>129</td><td>129</td></tr> <tr><td>10</td><td>10</td><td>50</td><td>50</td><td>90</td><td>90</td><td>130</td><td>130</td></tr> <tr><td>11</td><td>11</td><td>51</td><td>51</td><td>91</td><td>91</td><td>131</td><td>131</td></tr> <tr><td>12</td><td>12</td><td>52</td><td>52</td><td>92</td><td>92</td><td>132</td><td>132</td></tr> <tr><td>13</td><td>13</td><td>53</td><td>53</td><td>93</td><td>93</td><td>133</td><td>133</td></tr> <tr><td>14</td><td>14</td><td>54</td><td>54</td><td>94</td><td>94</td><td>134</td><td>134</td></tr> <tr><td>15</td><td>15</td><td>55</td><td>55</td><td>95</td><td>95</td><td>135</td><td>135</td></tr> <tr><td>16</td><td>16</td><td>56</td><td>56</td><td>96</td><td>96</td><td>136</td><td>136</td></tr> <tr><td>17</td><td>17</td><td>57</td><td>57</td><td>97</td><td>97</td><td>137</td><td>137</td></tr> <tr><td>18</td><td>18</td><td>58</td><td>58</td><td>98</td><td>98</td><td>138</td><td>138</td></tr> <tr><td>19</td><td>19</td><td>59</td><td>59</td><td>99</td><td>99</td><td>139</td><td>139</td></tr> <tr><td>20</td><td>20</td><td>60</td><td>60</td><td>100</td><td>100</td><td>140</td><td>140</td></tr> <tr><td>21</td><td>21</td><td>61</td><td>61</td><td>101</td><td>101</td><td>141</td><td>141</td></tr> <tr><td>22</td><td>22</td><td>62</td><td>62</td><td>102</td><td>102</td><td>142</td><td>142</td></tr> <tr><td>23</td><td>23</td><td>63</td><td>63</td><td>103</td><td>103</td><td>143</td><td>143</td></tr> <tr><td>24</td><td>24</td><td>64</td><td>64</td><td>104</td><td>104</td><td>144</td><td>144</td></tr> <tr><td>25</td><td>25</td><td>65</td><td>65</td><td>105</td><td>105</td><td>145</td><td>145</td></tr> <tr><td>26</td><td>26</td><td>66</td><td>66</td><td>106</td><td>106</td><td>146</td><td>146</td></tr> <tr><td>27</td><td>27</td><td>67</td><td>67</td><td>107</td><td>107</td><td>147</td><td>147</td></tr> <tr><td>28</td><td>28</td><td>68</td><td>68</td><td>108</td><td>108</td><td>148</td><td>148</td></tr> <tr><td>29</td><td>29</td><td>69</td><td>69</td><td>109</td><td>109</td><td>149</td><td>149</td></tr> <tr><td>30</td><td>30</td><td>70</td><td>70</td><td>110</td><td>110</td><td>150</td><td>150</td></tr> <tr><td>31</td><td>31</td><td>71</td><td>71</td><td>111</td><td>111</td><td>151</td><td>151</td></tr> <tr><td>32</td><td>32</td><td>72</td><td>72</td><td>112</td><td>112</td><td>152</td><td>152</td></tr> <tr><td>33</td><td>33</td><td>73</td><td>73</td><td>113</td><td>113</td><td>153</td><td>153</td></tr> <tr><td>34</td><td>34</td><td>74</td><td>74</td><td>114</td><td>114</td><td>154</td><td>154</td></tr> <tr><td>35</td><td>35</td><td>75</td><td>75</td><td>115</td><td>115</td><td>155</td><td>155</td></tr> <tr><td>36</td><td>36</td><td>76</td><td>76</td><td>116</td><td>116</td><td>156</td><td>156</td></tr> <tr><td>37</td><td>37</td><td>77</td><td>77</td><td>117</td><td>117</td><td>157</td><td>157</td></tr> <tr><td>38</td><td>38</td><td>78</td><td>78</td><td>118</td><td>118</td><td>158</td><td>158</td></tr> <tr><td>39</td><td>39</td><td>79</td><td>79</td><td>119</td><td>119</td><td>159</td><td>159</td></tr> <tr><td>40</td><td>40</td><td>80</td><td>80</td><td>120</td><td>120</td><td>160</td><td>160</td></tr> </tbody> </table>		A	B	A	B	A	B	A	B	1	1	41	41	81	81	121	121	2	2	42	42	82	82	122	122	3	3	43	43	83	83	123	123	4	4	44	44	84	84	124	124	5	5	45	45	85	85	125	125	6	6	46	46	86	86	126	126	7	7	47	47	87	87	127	127	8	8	48	48	88	88	128	128	9	9	49	49	89	89	129	129	10	10	50	50	90	90	130	130	11	11	51	51	91	91	131	131	12	12	52	52	92	92	132	132	13	13	53	53	93	93	133	133	14	14	54	54	94	94	134	134	15	15	55	55	95	95	135	135	16	16	56	56	96	96	136	136	17	17	57	57	97	97	137	137	18	18	58	58	98	98	138	138	19	19	59	59	99	99	139	139	20	20	60	60	100	100	140	140	21	21	61	61	101	101	141	141	22	22	62	62	102	102	142	142	23	23	63	63	103	103	143	143	24	24	64	64	104	104	144	144	25	25	65	65	105	105	145	145	26	26	66	66	106	106	146	146	27	27	67	67	107	107	147	147	28	28	68	68	108	108	148	148	29	29	69	69	109	109	149	149	30	30	70	70	110	110	150	150	31	31	71	71	111	111	151	151	32	32	72	72	112	112	152	152	33	33	73	73	113	113	153	153	34	34	74	74	114	114	154	154	35	35	75	75	115	115	155	155	36	36	76	76	116	116	156	156	37	37	77	77	117	117	157	157	38	38	78	78	118	118	158	158	39	39	79	79	119	119	159	159	40	40	80	80	120	120	160	160
A	B	A	B	A	B	A	B																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
1	1	41	41	81	81	121	121																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
2	2	42	42	82	82	122	122																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
3	3	43	43	83	83	123	123																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
4	4	44	44	84	84	124	124																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
5	5	45	45	85	85	125	125																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
6	6	46	46	86	86	126	126																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
7	7	47	47	87	87	127	127																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
8	8	48	48	88	88	128	128																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
9	9	49	49	89	89	129	129																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
10	10	50	50	90	90	130	130																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
11	11	51	51	91	91	131	131																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
12	12	52	52	92	92	132	132																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
13	13	53	53	93	93	133	133																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
14	14	54	54	94	94	134	134																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
15	15	55	55	95	95	135	135																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
16	16	56	56	96	96	136	136																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
17	17	57	57	97	97	137	137																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
18	18	58	58	98	98	138	138																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
19	19	59	59	99	99	139	139																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
20	20	60	60	100	100	140	140																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
21	21	61	61	101	101	141	141																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
22	22	62	62	102	102	142	142																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
23	23	63	63	103	103	143	143																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
24	24	64	64	104	104	144	144																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
25	25	65	65	105	105	145	145																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
26	26	66	66	106	106	146	146																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
27	27	67	67	107	107	147	147																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
28	28	68	68	108	108	148	148																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
29	29	69	69	109	109	149	149																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
30	30	70	70	110	110	150	150																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
31	31	71	71	111	111	151	151																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
32	32	72	72	112	112	152	152																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
33	33	73	73	113	113	153	153																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
34	34	74	74	114	114	154	154																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
35	35	75	75	115	115	155	155																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
36	36	76	76	116	116	156	156																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
37	37	77	77	117	117	157	157																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
38	38	78	78	118	118	158	158																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
39	39	79	79	119	119	159	159																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
40	40	80	80	120	120	160	160																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
Entraineur : _____ Entraineur adjoint : _____		Entraineur : _____ Entraineur adjoint : _____																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
Scores : Période 1 A B 2 A B Période 3 A B 4 A B Prolongations A B		Score finale : Equipe A _____ Equipe B _____ Nom de l'équipe vainqueur : _____																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
Marqueur : _____ Chronomètreur : _____ Opérateur des 24 secondes : _____		Arbitre : _____ Aide arbitre : _____ Signature du capitaine en cas de réclamation : _____																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									

Figure 16 Feuille de marque

Une feuille de marque retrace chronologiquement tous les faits avant, pendant et après une rencontre. Cette feuille est tenue par un officiel de table, le marqueur désigné par l'organisme organisateur.

La tenue de la feuille de marque

Deux stylos de couleur différente sont utilisés par le marqueur. Toutes les écritures sur la feuille sont en caractère d'imprimerie.

- 1- Le remplissage de la feuille, d'avant match se fait avec le stylo de couleur noire.
- 2- Le stylo de couleur rouge est utilisé pendant les 1^{ère} et 3^{ème} périodes.
- 3- Pendant les 2^{èmes} et 4^{ème} périodes et toute prolongation le même stylo (noir) d'avant match sera utilisé.
- 4- Le stylo noir sera utilisé au dos de la feuille de marque pour toute inscription.

Avant la rencontre

- Vingt minutes avant la rencontre le marqueur doit inscrire au recto de la feuille de marque :
 - Le nom des équipes : la première équipe citée sur le programme est l'équipe A et deuxième est l'équipe B.
 - La nature de la compétition, le numéro de la rencontre, la date, l'heure du début de la rencontre, le lieu.
 - Le nom et prénom des arbitres
 - Le nom et couleur de chaque équipe
 - Le numéro de licence (trois derniers chiffres) des joueurs – nom du joueur (nom et initiale du prénom) suivi de la mention (CAP) pour le capitaine – les numéros de maillots (de 4 à 15) des joueurs sont inscrits en respectant un ordre croissant.

Equipe A : _____ Date : _____ Equipe B : _____
 Compétition : _____ Date : _____ heure : _____ Arbitre : _____
 Rencontre N° : _____ Lieu : _____ Aide arbitre : _____
 Equipe A : _____

Equipe A :		Equipe B :	
Temps-mort : <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Période 1 2 3 4 2 1 2 3 4		Fautes d'équipe	
Période 3 1 2 3 4 4 1 2 3 4		Période 3 1 2 3 4 4 1 2 3 4	
Prolongations : <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>			

N°	Nom des joueurs	N°	Fautes 1 2 3 4 5
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
12			
13			
14			
15			

MARQUE COURANTE							
A	B	A	B	A	B	A	B
1	1	41	41	81	81	121	121
2	2	42	42	82	83	122	122
3	3	43	43	83	83	123	123
4	4	44	44	84	84	124	124
5	5	45	46	85	85	125	125
6	6	46	46	86	86	126	126
7	7	47	47	87	87	127	127
8	8	48	48	88	88	128	128
9	9	49	49	89	89	129	129

- Le marqueur doit inscrire au verso de la feuille de marque : les noms et initiales du prénom des arbitres, du commissaire de la rencontre et des officiels de table.

Dix minutes avant la rencontre :

- Les entraîneurs confirment les noms et numéros correspondant des joueurs
- Les entraîneurs confirment les cinq joueurs qui commencent la rencontre. Le marqueur doit mettre une croix X de couleur noire dans la colonne réservée à cet effet.
- La signature des entraîneurs sur la feuille de marque validera les inscriptions.
- L'entraîneur de l'équipe A est le premier à fournir ces informations.

NB : En cas de blessure de joueurs avant de le début de la rencontre, le marqueur procède à un changement de joueur parmi les cinq choisis par l'entraîneur. Dans ce cas, l'équipe adverse peut également procéder au remplacement du même nombre de joueurs.

AVANT L'ENTRE - DEUX DE DÉBUT DE RENCONTRE

Avant l'entre-deux de début d'une rencontre:

- Le marqueur s'assure que les cinq joueurs désignés de part et d'autre pour débiter la rencontre sont bien ceux présents sur le terrain. Il encercle au stylo rouge en ce moment les croix desdits joueurs et confirmera à l'arbitre que tout est conforme et que la rencontre peut débiter.

Equipe A :
 Temps-mort Fautes d'équipe

1 2 Période 1 | 1 | 2 | 3 | 4

3 4 Période 3 | 1 | 2 | 3 | 4

Lience n°	Nom des joueurs	N°	Prolongations	
			N°	En jeu
233	SIDIBE I	4		X
235	TRAORE B	5		
236	COULLIBALY M	6		X
237	SACKO D	7		X
238	SANAGRE M	8		
239	GUINDO S	9		X
240	MAIGA S	10		X
241	CISSE D	12		
243	HAIDARA A	13		
244	DIAWARA S	14		
245	DIALLO O	15		

Signature Entraîneur
 Entraîneur adjoint

Pendant la rencontre : La progression du score (marque courante)

- Le marqueur inscrit chronologiquement sur la feuille de marque les points marqués de chaque équipe.
 - Quatre colonnes sont utilisées pour l'inscription des points (1 à 160)
 - Chaque colonne est divisée en quatre petites colonnes :

Les deux colonnes de gauche sont réservées à l'équipe A et les deux autres à droite à l'équipe B.

MARQUE COURANTE											
A		B		A		B		A		B	
1	1			41	41			81	81		
2	2			42	42			82	82		
3	3			43	43			83	83		
4	4			44	44			84	84		
5	5			45	45			85	85		
6	6			46	46			86	86		
7	7			47	47			87	87		

- o Les colonnes du centre sont utilisées pour la progression du score. Le marqueur trace une diagonale pour un panier accordé et un point pour un lancer franc réussi.

- o Le numéro du joueur est inscrit à droite ou à gauche du nouveau total de points.
 - Le numéro du joueur ayant réussi un panier à trois points doit être encerclé dans la colonne concernée.

	45	45	4
	46	46	
12	48	48	
	49	49	
8	50	50	
	51	51	

- A la fin de chaque période, le marqueur entoure d'un cercle épais le dernier chiffre des points réussis par chaque équipe et trace une ligne horizontale sous le chiffre et sous le numéro du joueur ayant réussi le (s) dernier (s) points.

	60	60	6
7	61	61	
	62	62	

ARBITRAGE, LA TABLE DE MARQUE ET LES COMMISSAIRES TECHNIQUES

- Au cours de chaque période (4) et en cas de prolongation, le marqueur doit suivre la même procédure.
- A la fin de la rencontre, le marqueur trace deux lignes épaisses sous total des points de chaque équipe et des numéros de joueurs ayant réussi le (s) dernier point (s). Le marqueur trace également une diagonale sur l'ensemble des cases non utilisées.

A		B	
	74	74	
7	75	75	9
	76	76	
	77	77	11
	78	78	

- Le marqueur contrôle la conformité du score de la feuille avec celui du tableau de marque. S'il y a une erreur la correction se fera sur le tableau de marque.
- Une erreur peut également être rectifiée sur la feuille de marque au cours et à la fin de la rencontre sous la supervision de l'arbitre. Mais, une fois que l'arbitre a signé la feuille de marque aucune correction n'est possible.

Les fautes

- Toutes les fautes commises sont matérialisées sur la feuille de marque.
- Les fautes commises par les joueurs peuvent être personnelles, antisportives, disqualifiantes, et techniques sont enregistrées sur la feuille de marque.
 - Les fautes des entraîneurs, entraîneurs adjoints, remplaçants et accompagnateurs de l'équipe sont des fautes techniques ou disqualifiantes.
 - Les fautes techniques sont inscrites au compte de l'entraîneur.
 - Mais les fautes disqualifiantes sont inscrites au compte du fautif s'il est identifié (excepté pour les accompagnateurs).
 - Si les fautifs ne sont pas identifiés, ce sont des fautes techniques inscrites au compte de l'entraîneur (Faute technique). Ces fautes ne sont pas comptabilisées comme faute d'équipe.
 - Toutes les fautes de joueurs sont comptabilisées comme faute d'équipe.
 - Inscription des fautes sur la feuille de marque :
 - Faute personnelle : « P »
 - Faute antisportive : « U »
 - Faute technique : « T »
 - Faute disqualifiante : « D »
 - Faute technique d'entraîneur :
 - Pour conduite personnelle antisportive : « C »
 - Pour conduite antisportive d'un membre du banc : « B »

ARBITRAGE, LA TABLE DE MARQUE ET LES COMMISSAIRES TECHNIQUES

Les fautes d'équipe

- Pour chaque quart temps, quatre cases sont utilisées par la marqueur pour comptabiliser le nombre de fautes d'équipe.

1	1	2	3	4	2	1	2	4	5
3	1	2	3	4	4	1	2	4	5

- Au fur et à mesure que les joueurs commettent des fautes, le marqueur inscrit une croix « X » dans les cases de 1 à 4 et deux lignes parallèles si la quatrième faute n'est pas commise à la fin de la période indiquée.

1	X	X	X	X	2	X	X	X	X
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Les temps morts :

- Deux temps morts sont accordés à chaque équipe pendant les deux premières périodes (1ère et 2ème mi-temps)
- Trois temps morts sont accordés à chaque équipe pendant les deux dernières périodes (3ème et 4ème).
- Un temps mort par prolongation à chaque équipe peut être accordé.

Ces cases sont utilisées comme suit :
 ✓ Inscrive la minute de jeu écoulée de la période à l'intérieur de la case appropriée (utiliser la couleur du stylo de la période concernée) :

Equipe A :	9	7	1ère mi-temps
Equipe B :	6	=====	1ère mi-temps

NB : le marqueur trace deux lignes parallèles si le temps- mort n'est pas utilisé par l'entraîneur dans la période indiquée.

Fin des trois premières périodes :

- A la fin de chacune des 3 premières périodes, le marqueur, le marqueur doit d'un cercle épais « O » le dernier chiffre des points réussis par chaque équipe et tracer une ligne épaisse sous ce chiffre ainsi que la numéro des joueurs ayant marqué ces derniers points.
- Le marqueur inscrit le score obtenu par chaque équipe dans chaque période dans le bas de la feuille de marque.

Période 1 :	A /14	B/18	Période 2 :	A	B
Période 3 :	A /14	B/18	Période 4 :	A	B
			Prolongations:	A	B

- Le marqueur trace deux lignes parallèles dans les cases de fautes des équipes non utilisées.

1	X	X	X	X	2	X	X	X	X
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

- Le marqueur trace une ligne épaisse entre les cases des fautes de joueurs et d'entraîneurs qui ont été utilisées.

233	COULIBALY M	4	X	P				
252	TRAORE A	5	X	P ₂	P			
247	DOUMBIA S	6	X	P	U ₂	T ₂		

FIN DE LA RENCONTRE

- Le marqueur entoure d'un cercle épais « O » le dernier chiffre des points réussis par chaque équipe et tracer une ligne épaisse sous ce chiffre ainsi que le numéro des joueurs ayant marqué ces derniers points.
 - Le marqueur inscrit le score obtenu par chaque équipe à la fin de la 4^{ème} période ou de la prolongation e dans le bas de la feuille de marque.
 - Le marqueur enregistre le score finale et inscrit le nom de l'équipe victorieuse.
 - Le marqueur trace une diagonale sur toutes les cases des colonnes non utilisées au cours de la marque courante.
 - Le marqueur barre de deux lignes parallèles les cases de temps-morts et de fautes d'équipes non utilisées
 - Le marqueur barre d'une ligne épaisse les cases des fautes de joueurs, d'entraîneurs ou entraîneurs adjoints non utilisées.
 - Le marqueur raye le (s) nom (s) du (es) joueur (s) non entré (s) en jeu
 - Le marqueur barre d'une ligne horizontale les cases inoccupées de joueurs ou entraîneur (s) adjoints (s).
- Après tout ce qui précède, le marqueur signe la feuille de marque.
Signeront ensuite, l'aide marqueur, le chronométrateur, l'opérateur des 24 secondes, le commissaire, l'aide arbitre / les aides-arbitres.
La signature de la feuille de marque par l'arbitre met fin à la rencontre.

Période 1 : A /14 B/18
Période 3 : A /16 B/19

Période 2 : A 23 B 19
Période 4 : A 20 B 23
Prolongations: A B

RÉSULTAT FINAL : Equipe A 73 Equipe B 79
Equipe gagnante: AS BANCONI



LES FONDAMENTAUX TECHNIQUES INDIVIDUELS ET COLLECTIFS (ATTAQUE ET DEFENSE)



ABBAS DIOP est instructeur entraîneur et membre du comité des entraîneurs de FIBA Afrique. Dans le souci de contribuer à l'amélioration de l'encadrement technique des clubs et des équipes nationales, M.Diop donne un aperçu sur les fondamentaux techniques individuelles et collectives (Attaque et défense) en basketball.

Relations (1c1, 2c2 et 3c3) entre les joueurs nos 1, 2 et 3(Joueurs extérieurs) puis nos 4 et 5(Joueurs intérieurs) et leurs combinaisons de base sur jeu réduit (1/4 et 1/2 terrain). Il faut rappeler qu'il existe des fondamentaux d'attaque et ceux de défense qui sont des éléments techniques et tactiques individuels et collectifs incontournables que tout joueur moderne de basket-ball doit posséder au minimum pour être compétitif dans le jeu.

I-LES ATTITUDES EN ATTAQUE

A /Actions du joueur sans ballon :

- Feintes avant action de jeu
- Démarquages simple(In and Out, U, V, T, Out and In etc...) et collectifs (blocks, écrans pick and roll)
- Fixation défense
- Occupation de l'espace libre

B/Actions du joueur avec ballon :

- Tir
- Passe
- Départ ouvert, direct et croisé
- Dribble
- Réception et feintes (Tireur, Passeur, Dribleur)
- Enchaînement des actions
- C/Il y a 4 mouvements Offensifs :-Donner et couper ou passe et va (aller au panier)
- Donner et suivre
- Donner et changer
- Blocks ou Ecrans

II-LES ATTITUDES EN DÉFENSE

- A/Actions sur le joueur non-porteur du ballon
- A 1e passe (contester la passe)
- A 2 passes (se placer de manière à être prêt à aider et reprendre son adversaire direct par la suite
- Opposé de la balle (se placer tjrs sur la trajectoire de passe en voyageant avec la balle)
- Sur démarquages simples et collectifs(parades sur blocks, changement, glissement retarder et reprendre, passer au dessus etc..)
- Sur les feintes (contrôler et accompagner)
- Sur passe et va (sauter en arrière vers ballon par recul et attendre réaction attaquant)

- B/ Actions sur le Porteur du ballon
- Avant dribble : Harceler et orienter vers les lignes de touche puis prendre le ballon (contrôler porteur de balle)
- Pendant le dribble : Freiner ou Arrêter, orienter vers les lignes de touche puis prendre le ballon (contrôler et l'accompagner)
- Après le dribble : Pression sur 5" puis prendre le ballon
- Sur et Après tir : gêner, fermer ou verrouillage ou box-out puis rebond

III- LES RÈGLES EN DÉFENSE

A/ La Géométrie du terrain

- Raquette
- Ligne de Fond
- Prolongement de la ligne de lancer-franc (LF)
- Ligne médiane (Axe panier-panier)
- Ballon au dessus LF : -Joueurs à l'opposé ont le pied droit sur ligne (axe panier-panier)
- Ballon au dessous LF : -Joueurs ont le pied gauche sur ligne (axe panier-panier)

Trois grands couloirs de base du terrain:

- Couloir latéral droit
- Couloir central (axe panier-panier)
- Couloir latéral gauche

B/ Il y a 3 niveaux de base en défense :

- Pression
- Anticipation/Contestation
- Aide et/ou Rotation

C/ Rappel position fondamentale de défense

- Se placer toujours entre l'adversaire et le panier (fermer la ligne directe du panier et l'axe central par rapport aux 3 couloirs du terrain)
- Mettre ses appuis de façon équilibrée (écarts des 2 pieds ou jambes identiques à celles des épaules) en enfermant 1e des 2 jambes du porteur de balle à l'intérieur des bras et pieds du défenseur orientés de façon parallèle vers les lignes de touche quelque soit le couloir du duel
- Tête du défenseur toujours sur ou orientée vers la balle avec l'aide des bras et pieds
- Rechercher le contact de l'attaquant dans la poitrine du défenseur (provocation de faute offensive)

LES ATTAQUES DES DÉFENSES DE ZONE



-Il existe les zones dites paires (2-2-1;2-3;2-1-2) et impaires (1-3-1; 3-2;1-2-2)
 -Il existe différentes manières d'attaque contre les zones à travers les exercices de situations en infériorité, supériorité et égalité numérique (1c0,1c1,2c1,3c2,4c3,5c4)
 I-Les Principes
 A/Les Qualités des joueurs
 -Fondamentaux individuels offensifs: (Tirer, passer, dribble, feinter, couper, se démarquer et rebond offensif)
 -Tactique individuelle : Quand utiliser ces différentes techniques
 -Tactique de groupe : Comment poser les écrans et différentes relations entre les joueurs (Intérieur-Extérieur)
 -B/ Les Principes Généraux
 -La Contre-Attaque
 -L'Occupation des intervalles
 -La Fixation dans les intervalles
 -Couper après une passe ou passer et couper
 -Création du Surnombre
 -Equilibre du Jeu Intérieur-Extérieur avec pénétration ou passe
 -Occupation du poste haut et bas

-Alterner le rythme de l' Attaque par la circulation rapide du ballon
 -La patience
Nb: Trois gestes indispensables à exécuter pour le travail pré-tactique individuel de l'attaque sur les zones:
 -fixation, dribble +attaque intervalle, passer +couper coté opposé à la balle sur les exercices de 2c1,3c1,3c2,4c2,4c3. Imposer un nombre de passes obligatoires avant tir.
 II-Les Principales qualités que doit avoir un joueur (intérieur ou extérieur) pour répondre aux exigences du basket-ball moderne:
 -Posséder de bons fondamentaux d'attaque et de défense(individuels et collectifs)
 -Maîtriser les duels dans les espaces réduits
 -Avoir une bonne vision et lecture de jeu
 -Avoir une grande capacité d'adaptation aux situations sans cesse changeantes de jeu
Nb: Insister toujours sur la notion de progressivité dans les exercices (du 1c0,2c1,3c2,4c3 et 5c5 ou 1c1,1c2,2c3,3c4,4c3 et 4c5 ou 1c1,2c2,3c3,4c4 et 5c5) aussi bien en attaque et en défense.



20 CONSEILS POUR UNE REUNION EFFICACE

Nouredine TABOUBI, * Professeur en « Management du Sport » à l'Institut Supérieur du Sport et de l'Education Physique de l'Université de Tunis, Arbitre Honoraire FIBA & de la Fédération Française de Basketball ** *Entraîneur FFBB, Commissaire technique FFBB et FTBB

En règle générale, il y a trois types de réunions:
 -Partage de l'information (ex : diffuser une nouvelle, présenter des questions, entendre des exposés, étouffer des rumeurs) ;
 -Prise de décision (ex : résoudre des problèmes, rechercher un terrain commun, planifier des stratégies) ;
 -Attribution de tâches (ex : partager une charge de travail, déléguer des responsabilités).

Pour mieux conduire une réunion, voici vingt conseils pratiques :

1. Posez-vous la question: « Une réunion est-elle nécessaire ? » Pourriez-vous

traiter la question comme point à l'ordre du jour d'une autre réunion ? Dans le cadre d'une conférence téléphonique ? Par une note déposée sur le bureau? Au moyen d'une communication individuelle ?
 2. Le choix du modérateur, et l'organisation de la salle, peuvent varier selon le type de réunion. Par exemple, si vous voulez motiver un groupe au lieu de simplement lui donner de l'information, un modérateur dynamique est préférable à une personne qui a peut-être plus d'information technique mais dont le style oratoire est ennuyeux. Et, bien qu'une dis-





position de sièges en style théâtre convienne à une réunion unilatérale pour donner de l'information, une salle de conférences en 'fer à cheval' ou circulaire convient mieux à une discussion bilatérale et à la prise de décision.

3. Choisissez une date, une heure et un lieu convenables, si possible, vérifiez-la disponibilité des participants et prévoyez des dates de rechange.

4. Invitez sans faute toutes les personnes qui ont un intérêt acquis dans le sujet de la réunion.

5. Envoyez l'avis de la réunion, et le projet de l'ordre du jour, au moins une semaine à l'avance. L'avis devrait indiquer le but de la réunion, les attentes de la part des participants, et les résultats souhaités.

6. Si vous sollicitez des commentaires, fixez un temps de parole limité et ferme pour les obtenir. Envoyez un rappel, la veille de la réunion.

7. En rédigeant l'ordre du jour, songez à celui qui va exposer sur les questions. Mettez les points à l'ordre du jour en ordre stratégique, en veillant à aborder la substance de la réunion le plus tôt possible). Fixez des délais réalistes pour chaque question et prévoyez des pauses si vous

vous attendez à une longue réunion.

8. Préparez-vous pour la réunion. Prévoyez inviter des conférenciers ou des invités. Déterminez les exigences des personnes ayant des besoins spéciaux ou un handicap. En supposant que vous allez présider la réunion, assurez-vous de bien connaître les règles de procédure. Prévoyez l'équipement technique requis (p.ex., microphones, ordinateurs, projecteurs/écrans, traduction simultanée). Prévoyez des breuvages et de la nourriture, et renseignez-vous au sujet des allergies et des sensibilités.

9. Si vous ne l'avez pas déjà fait, demandez à un collègue compétent d'être prêt à « occuper le fauteuil » à votre place pendant la réunion dans les cas où vous souhaitez prendre la parole au sujet d'une question.

10. Le jour de la réunion, revérifiez l'installation de la salle pour vous assurer que tout l'équipement technique requis est en place et que vous avez des copies additionnelles de tous les documents pertinents pour les participants.

11. Avant de commencer la réunion, faites circuler une feuille sur laquelle les participants entrèrent leurs coordonnées. Découragez l'usage des portables.

12. Expliquez brièvement les buts de la réunion, les règles de procédure, les politiques et les mandats. Si cela convient, assurez-vous de savoir qui a le droit de voter.

13. Au début de la partie formelle de la réunion, passez en revue l'ordre du jour avec les participants, et demandez qu'une personne propose l'adoption de l'ordre du jour et qu'une autre 'appuie' la motion. Acceptez d'autres questions à l'ordre du jour uniquement si elles sont urgentes et d'actualité.

14. Lorsqu'une question à l'ordre du jour est présentée, demandez au parrain de la question de prendre la parole. Maintenez une liste de tous les intervenants qui souhaitent prendre la parole au sujet d'une question en particulier.

15. Dans l'intérêt d'un débat libre et juste, demandez à d'autres de donner leur opinion. Demandez aux participants s'ils sont d'accord avec les opinions fermement énoncées par les intervenants. N'impo-

sez pas un consensus bidon.

Étouffez les commentaires argumentatifs ou personnels. Reconnaissez les bonnes idées hors sujet, et prenez-en note pour examen ultérieur ou futur.

16. Acceptez gracieusement les commentaires au sujet de votre rôle comme Président, pendant et après la réunion.

17. Mettez fin à la réunion par une discussion de 10 minutes, en groupe, sur ce qui a été accompli; qui est chargé d'exécuter les décisions; et quelles sont les prochaines étapes dans le processus.

18. Convenez de la date, de l'heure et du lieu de la prochaine réunion.

19. Remerciez tous les participants d'avoir assisté à la réunion.

20. Efforcez-vous d'acheminer le procès-verbal dans les 48 heures. Le procès-verbal devrait indiquer clairement les mesures de suivi, les personnes auxquelles des responsabilités ont été déléguées; et, les délais d'exécution des décisions.





LA HERNIE ABDOMINALE DU SPORTIF

Dr Eric ALLANGBA est médecin en service au Centre National de la Médecine du Sport à Abidjan (Côte d'Ivoire). Il est membre du Comité Olympique de Côte d'Ivoire. Il nous propose son expertise médicale sur des questions touchant à la vie des sportifs.

Il s'agit d'un thème de chirurgie assez délicat à aborder. Imaginer les boursouffures qui apparaissent sur un pneu de voiture après un choc contre un trottoir ou mieux, lorsque les coutures de la paroi d'un ballon de football en cuir cèdent et qu'un bout de vessie apparaît. On dit dans ces cas là qu'il y a hernie.

Il s'agit d'un thème de chirurgie assez délicat à aborder. Imaginer les boursouffures qui apparaissent sur un pneu de voiture après un choc contre un trottoir ou mieux, lorsque les coutures de la paroi d'un ballon de football en cuir cèdent et qu'un bout de vessie apparaît. On dit dans ces cas là qu'il y a hernie.

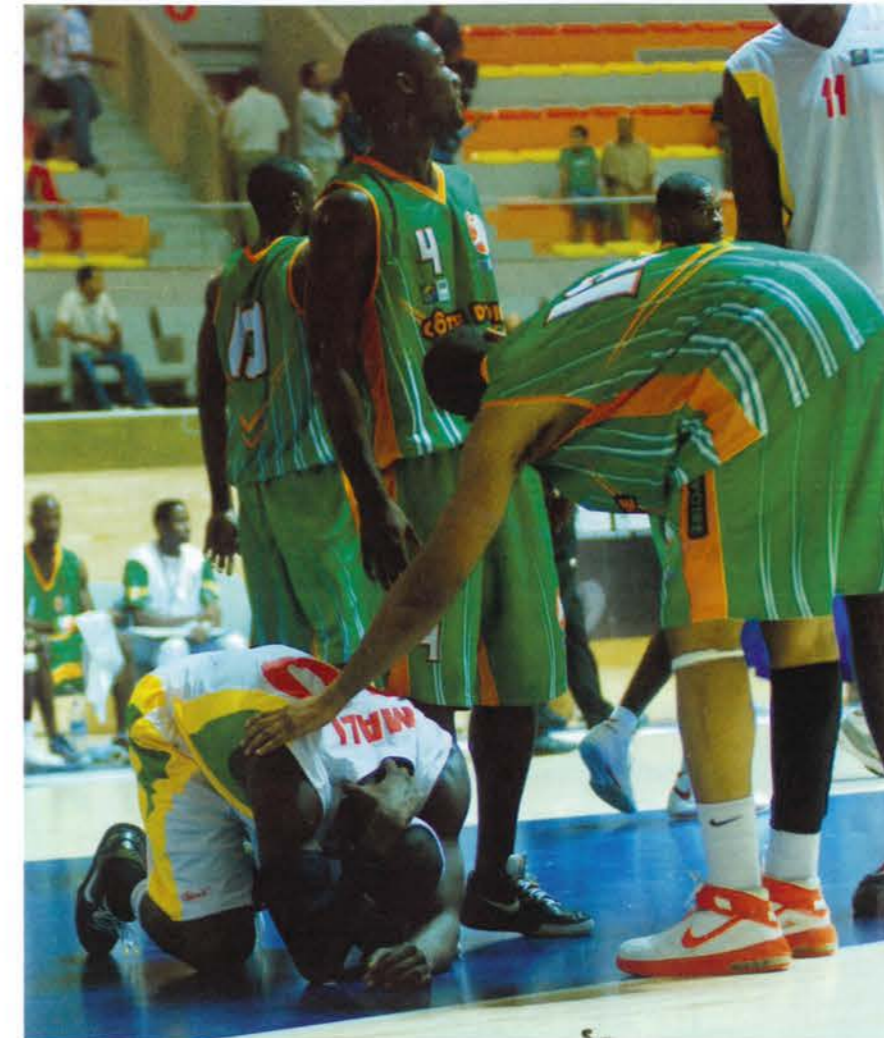
Chez l'homme c'est en gros le même phénomène qui se produit. L'abdomen est le contenant, les viscères et les enveloppes sont le contenu. Il existe au niveau de la paroi abdominale des zones bien identifiées dites de faiblesse ou de moindre résistance. Les plus fréquentes siègent au niveau ombilical et dans la région de l'aîne.

La hernie se définit comme étant une issue de viscères hors des limites normales de la cavité abdominale, à travers une zone de faiblesse.

Les cas de hernie que l'on observe souvent au sport, sur-

viennent dans les disciplines qui exigent des efforts soutenus et répétés. Les muscles de la paroi de l'abdomen, les abdominaux, sont alors en contraction maximale. Les capacités normales de résistance de la paroi abdominale se trouvent parfois dépassées. De nombreuses disciplines sportives sont concernées. Citons pour exemples l'haltérophilie, l'athlétisme, le basket ball, le football, le handball, le rugby, le judo, la lutte, le taekwondo, etc.

La hernie inguinale, est la plus fréquente des hernies que l'on observe. Les premières manifestations sont des sensations de pesanteur, de gêne, de tiraillements dans l'aîne et au niveau des bourses (testicules). Puis survient une petite tuméfaction, un gonflement, souvent indolore qui disparaît en position couchée. Il se reconstitue lors des stations debout prolongées, à la marche et au cours d'efforts physiques tels que la toux, les éternuements, la défécation, etc. Cette tuméfaction prend l'aspect d'une masse qui s'enfonce en haut dans l'abdomen et s'étend



en bas dans l'aîne, en atteignant souvent les bourses. On parle alors d'hernie inguino-scrotale.

Tout comme le Médecin, le malade parvient souvent à réduire lui-même sa hernie, en y exerçant une pression douce et progressive. La réduction s'accompagne d'un bruit de gargouillement ou d'une sensation de frémissement, car le sac herniaire contient des viscères (intestin grêle, côlon, etc.)

L'évolution spontanée est caractérisée par l'augmentation du volume de la hernie qui devient douloureuse. On note l'apparition de troubles digestifs à type d'inconfort, de ballonnements, de maldigestion, etc.

Puis survient la complication la plus grave qui est l'étranglement herniaire. La hernie devient alors irréductible et très douloureuse. Un geste chirurgical est urgent, car le contenu du sac herniaire est privé de sang et ne tarde pas à entrer en décomposition. Des nausées et des vomissements surviennent. Les gaz et les matières fécales ne peuvent plus passer. Il n'y a plus de transit et l'abdomen s'infecte. C'est la péritonite abdominale. Si rien n'est fait, l'infection se généralise à tout l'organisme, détermi-

nant une septicémie qui peut emporter le patient à tout moment.

Pour éviter toute complication, il convient d'assurer chez les sportifs un "gainage" musculaire efficace, équilibré et harmonieux de la paroi abdominale, par des exercices appropriés. Les charges de travail doivent être progressives et adaptées, sans être excessives. Au cours de la visite médicale d'aptitude, il est important d'explorer les orifices herniaires. Une béance anormale d'un orifice herniaire chez un athlète de haut niveau doit faire suspecter un risque potentiel de hernie. Ces béances herniaires sont également impliquées dans les problèmes de pubalgie. Ce sont des douleurs invalidantes du bas ventre assez fréquentes au sport. Un tel athlète doit être mis sous surveillance étroite.

Les Chirurgiens vous le diront : "Toute hernie diagnostiquée doit être opérée à froid !". En d'autres termes, il est préférable d'avoir le geste utile à temps, sans attendre la survenue de complications, qui seront plus difficiles à maîtriser !

L'HYGIENE AU FEMININ

Elle aura beau courir toujours plus vite, sauter toujours plus haut et lancer toujours plus loin ; la sportive n'en demeurera pas moins ce qu'elle a toujours été et sera toujours : Une FEMME ! Dans toute sa splendeur, sa dimension esthétique, ésotérique et pourquoi pas mystique ! C'est d'ailleurs ce qui rend tabou de nombreux sujets la concernant. Notamment celui de l'hygiène intime. Les infections de la vulve et du vagin sont appelées vulvo-vaginites. Elles sont dues à des parasites, à des mycoses (champignons) ou à des microbes. Leur survenue est le plus souvent imputable à une méconnaissance des règles élémentaires d'hygiène. En dehors de toute anomalie et à l'état naturel, le vagin est une cavité propre. Fait notable, il assure lui-même son entretien ! En effet, les cellules qui tapissent les parois vaginales et les germes qui y vivent naturellement, entretiennent une acidité locale, qui protège efficacement le milieu. Ces cellules, par leur sécrétion, permettent également de lubrifier le vagin. Le col de l'utérus secrète quant à lui la glaire cervicale. Celle-ci à également le pouvoir de détruire certains microbes.

L'organisme de la sportive a donc naturellement les moyens de se défendre des agressions extérieures. Dans certaines circonstances, la femme sportive peut présenter des moments de vulnérabilité. Ainsi, au cours de la période des menstrues, le milieu vaginal perd son acidité protectrice. En cas d'infection microbienne massive, les défenses locales sont dépassées. Les toilettes vaginales trop fréquentes et traumatisantes, le port de certains tampons périodiques, l'usage immodéré de produits de toilette inadaptés et agressifs peuvent fragiliser le milieu. La trop grande fréquence et la quantité importante de pertes blanchâtres ou "leucorrhées" signe une infection. En fonction de leurs caractéristiques (quantité, couleur, consistance, odeur) et de certains signes d'accompagnement (brûlures mictionnelles, démangeaisons, rapports douloureux, saignements, inflammation, etc.) on peut déterminer l'agent causal avant la confirmation par des examens de laboratoire. De manière générale, les vaginites parasitaires (dues aux trichomonas) donnent des pertes abondantes, jaunes-verdâtres avec une forte odeur d'urine fermentée. Les leucorrhées des mycoses vaginales sont peu abondantes, épaisses et blanchâ-



tres. Le champignon en cause s'appelle *Candida Albicans*. Elles s'accompagnent de fortes démangeaisons. Dans les vaginites microbiennes et celles dites non spécifiques, les leucorrhées sont épaisses, verdâtres, purulentes et très fétides. Assez souvent, ces infections se retrouvent associées entre elles. Non traitées, ces infections exposent à de graves complications: Infection du petit bassin, de l'abdomen (péritonite) et infection grave généralisée (septicémie), stérilité, etc. Le traitement médical est pourtant simple et efficace. Il est local (crèmes, ovules, toilettes) et général avec des antibiotiques et des antifongiques pour les mycoses. Le partenaire doit également être traité. La hantise d'une infection vaginale est quotidienne, tant chez la sportive que chez la femme sédentaire. Il existe par contre des mesures d'hygiène simples à respecter pour éviter ces problèmes. Elles constituent l'essentiel de la prévention.

Il est donc conseillé une ou deux toilettes intimes par semaine, également après un rapport sexuel, avec des produits pharmaceutiques appropriés. Les autres jours, la toilette est superficielle à l'eau simple et au savon de Marseille. Il faut éviter d'abraser les parois vaginales lors des toilettes. Le risque étant de détruire les défenses et de provoquer une sécheresse locale rendant ainsi les rapports sexuels douloureux. Il faut privilégier les sous-vêtements en

coton. Ceux en matières synthétiques favorisent la pullulation des germes. Les sous-vêtements sont changés tous les jours. Après avoir déféqué, l'essuyage s'exécute en remontant de bas en haut, pour ne pas soufler le vagin du fait de la proximité de l'orifice anal. Les vêtements trop serrés tels que les "bodies" et autres tenues de sport plaquées et serrées ne doivent pas être portés trop longtemps, à cause des phénomènes de transpiration et de macération qu'ils occasionnent. Il faut préférer les tenues amples. Il en est de même pour les poils pubiens en excès qu'il est préférable de couper. Certains produits antiseptiques et effets de toilette sont allergisants : Parfums, déodorants, papiers hygiéniques colorés et parfumés, etc. Une alimentation trop sucrée, une glycémie élevée chez une diabétique ou la prise récente d'antibiotiques peuvent déséquilibrer la flore vaginale et favoriser la pousse des champignons (*Candida Albicans*).

Vous conviendrez qu'un sujet aussi "intime" n'est pas d'un abord aisé. Il est cependant nécessaire de lever les tabous et d'en parler, dans le cadre de l'éducation médico-sportive de nos athlètes, pour leur bien être et leur performance en compétition !



QUELLES LEÇONS POUR UNE BONNE PRÉPARATION AUX COMPÉTITIONS A VENIR ?

Alexis Siewe, Pr d'EPS hors échelle- instructeur-statisticien et commissaire technique FIBA Afrique

Après une qualification bien préparée et bien méritée, ou une débâcle programmée dû aux problèmes divers de management (forfait de certains joueurs, coach, moyens financiers, primes, matchs test... etc.)

Eh bien, que l'angoisse et la démotivation de l'encadrement ou du groupe de joueurs ou joueuses retenus ne soient pas une catastrophe mais au contraire une certaine façon de jauger les potentialités des uns et autres tels ceux de la diaspora et les joueurs locaux.

Cependant, à l'issue de la participation d'une équipe nationale à une compétition officielle programmée, on est plutôt en droit de s'attendre à un conclave ou une assise de la famille de basket-ball pour sortir définitivement cette discipline et ses organes annexes de l'amateurisme.

Mais là, si les dirigeants, encadreurs, officiels, journalistes sportifs nouveaux ou anciens, voire la hiérarchie continuent de rester scotcher au silence en adoptant la politique de l'Autriche, c'est-à-dire pas d'évaluation ni explication, stages, réunions encore moins une communication permanente cela n'avancera pas beaucoup.

De ce fait, la nomination à temps des divers entraîneurs selon leur grade et les catégories U14, U16, U18, U20

dames et messieurs ; seniors dames, seniors messieurs au niveau des équipes et des régions, avec une feuille de route bien précise, des moyens nécessaires à l'accomplissement de leurs missions, devraient susciter beaucoup d'espoirs de recadrage des choses dans le bon sens et apparemment, ils doivent fortement s'engager pour réussir ce challenge dans l'optique de la recherche de l'obligation de résultats.

Néanmoins dans ce scénario de préparation de nos diverses compétitions tant sur le plan régional, national qu'international, on est loin d'imaginer que le pire soit à venir. Certes, les uns et les autres parlent et écrivent sur les entraîneurs, joueurs, joueuses du terroir et de la diaspora quand il s'agit d'une compétition régionale, nationale, zonale ou continentale ; les articles et contributions voire les critiques fusent et vont dans tous les sens ; alors que la règle de base est de leur tendre la main en leur faisant des propositions d'encadrement et de motivations concrètes et appréciables ; ignorance de leur part ou manque de sens d'initiative ? Cependant, si on veut recruter ou nommer un entraîneur de haut niveau avec un assistant, c'est-à-dire des encadreurs efficaces dignes et



compétents, puisque c'est pour prendre part à des compétitions internationales, parfois qualitatives pour des échéances zonales, continentales ou mondiales ; il est nécessaire de le faire avec des clauses d'engagements très clairs pour les parties concernées. Selon les termes de l'accord qui doivent être respectés par les deux parties, car en cas de rupture de contrat par l'une d'elle, celle-ci n'exigerait rien d'autre en contrepartie. Eviter de plaquer les joueurs ou les équipes devant autant d'incertitudes et d'amateurisme et trouver à redire ou à s'expliquer pour se justifier.

Car, une équipe mal préparée, sans un entraîneur titulaire, sans joueurs ou joueuses expérimentés, n'ayant pas eu le temps nécessaire de mettre au point une stratégie ou la cohésion du groupe en vue de cette échéance, peut payer cash dès le premier tour son entrée en compétition. En plus, dans le cadre des compétitions internationales, les joueurs et joueuses professionnels retenus ne viennent pas au sein de l'équipe nationale indiquée pour se balader ou chauffer le banc, mais pour se valoriser en tant qu'éléments utiles, efficaces et performants. En basket-ball aujourd'hui, il y a certains pays qui malheureusement n'ont pas la moyenne de taille requise pour réaliser d'excellentes performances, mais ne construisent pas leur force autour de ces atouts.

Or le défi actuel de nos équipes de basket-ball quelle que soit la catégorie consiste à développer trois meneurs de jeu de grandes qualités et au moins cinq bons shooter à trois points et quatre excellents rebondeurs.

En définitive, à l'heure de l'évaluation et du bilan, devons-nous avoir une conspiration du silence où personne ne ti-

ra la sonnette d'alarme malgré les forts signaux liés aux problèmes managériaux, organisationnels ou financiers rencontrés par les uns et les autres.





FIBA

AFRICA

We Are Basketball

VRAI OU FAUX

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.

QUESTIONS

1-Le capitaine A4 commet une faute sur B4. Ceci est la cinquième faute de A4. A7 remplace A4. Durant la même période d'arrêt de jeu, l'entraîneur de l'équipe A commet une faute disqualifiante. Il n'y a pas d'entraîneur adjoint pour l'équipe A inscrit sur la feuille de marque. A4 doit-il maintenant jouer le rôle d'entraîneur pour l'équipe A ?

2-Durant le premier quart temps le marqueur attribue par erreur deux points marqués par A3. L'erreur est découverte au cours de l'intervalle de temps entre le premier et le deuxième quart temps. Doit-on corriger la feuille de marque à ce moment ?

3-A marque un panier, après quoi A4 commet une faute dans la zone restrictive. C'est la première faute de joueur commise par l'équipe dans cette période. Sur la remise en jeu s'en suit, doit-on permettre à celui qui fait la remise en jeu de courir le long de la ligne de fond avant de relâcher le ballon pour la re-

mise en jeu ?

4-A2 dans la zone avant de l'équipe A, tente de faire une passe à A4. Le ballon touche un officiel et dévie dans la zone arrière de l'équipe A où il est contrôlé par A4. Y a-t-il eu violation pour avoir de façon illégale retourné dans la zone arrière ?

5-Une remise en jeu par une possession en alternance est accordée à A3 dans la zone avant de l'équipe A. Doit-on permettre à A3 de passer le ballon à un coéquipier qui est dans la zone arrière de l'équipe A ?

6-Pendant que l'équipe a le contrôle du ballon et qu'il reste dix secondes dans la période de 24 secondes, le jeu est interrompu à cause d'une situation de bagarre. Le jeu reprend avec une remise en jeu de l'équipe A. L'équipe A doit-elle avoir seulement les dix secondes restantes dans la période de 24 secondes ?

7-Un joueur de l'équipe A marque par erreur contre son camp. Doit-on accorder les deux points au capitaine de l'équipe B ?

8-Dans la tentative infructueuse de A4 de bunker le ballon, le ballon rebondit sur le cerceau du panier, après quoi le signal de 24 secondes a sonné par erreur. Est-ce une situation d'entre-deux ?

9-Dans toutes les remises en jeu de possession en alternance, l'arbitre doit-il toujours être celui qui procède à la remise en jeu ?

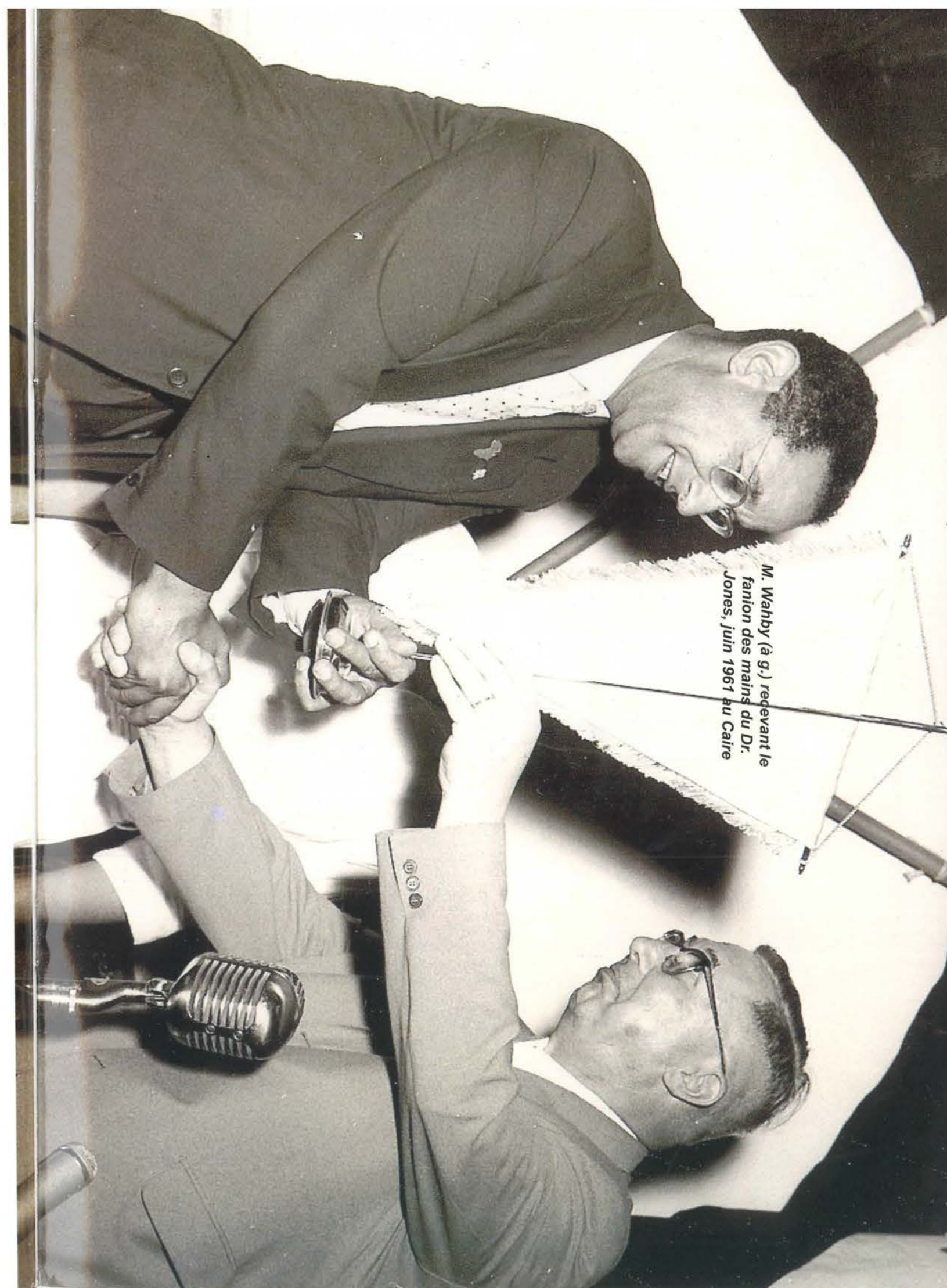
10-Tandis que l'équipe A a le ballon contrôle du ballon, B3 commet une faute de B3 est la deuxième faute de joueur de l'équipe B dans cette période. A2 et B2 commettent alors une double faute. Est-ce une situation d'entre-deux ?

RÉPONSES

- | | |
|-----|-----|
| 1- | Oui |
| 2- | Oui |
| 3- | Non |
| 4- | Oui |
| 5- | Non |
| 6- | Oui |
| 7- | Oui |
| 8- | Non |
| 9- | Non |
| 10- | Non |

N'hésitez pas à contacter
FIBA Afrique pour toutes préoccupations à l'adresse suivante :
SECRETARIAT GENERAL
Côte d'Ivoire
Imm.Alpha 2000, 7^e Etage

01 BP 4482 Abidjan 01
Tel. 00(225) 20 21 14 10
Fax : 00(225)20 21 14 13
Website : www.fiba-afrique.org
E-mail : office@fiba-afrique.org





FIBA
AFRICA
We Are Basketball