



**FIBA**  
**AFRICA**

We Are Basketball

**AFRO  
TECHNIC  
MAGAZINE**

29

AVRIL - MAI - JUIN 2012

**EVENEMENTS FIBA AFRIQUE**  
**N'GUESSAN MATHURIN**  
**APPLICATION DU REGLEMENT**

**ABBAS DIOP**  
**LA DEFENSE MATCH UP**

**DR ERIC ALLANGBA**  
**LE TORTICOLIS**

**BLAISE LOUAMBA**  
**PROFIL DES BASKETTEURS PAR POSTE**

**QUESTIONS - REPONSES**

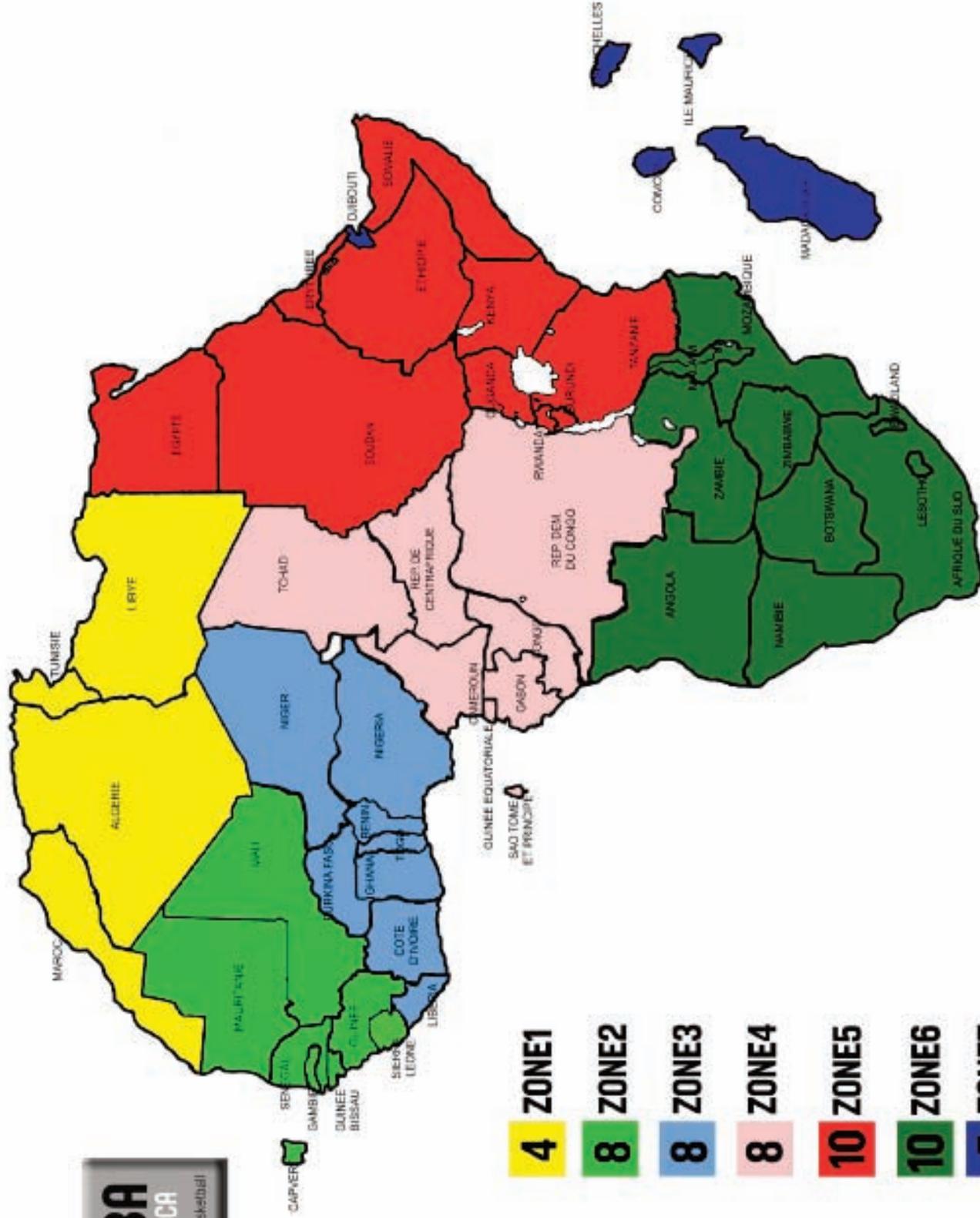
**NOUREDDINE TABOUBI**

# LA PREPARATION MENTALE DU MATCH



**FIBA**  
AFRICA

We Are Basketball



# EDITORIAL

**DR ALPHONSE BILE, SECRETAIRE GENERAL**



## **SIEGE:**

10, Rue 26 Juillet,  
Le Caire(Egypte)  
Tél : 00(202)  
391 0292  
Fax : 00(202)  
393 3600

## **SECRÉTARIAT GÉNÉRAL**

imm.alpha  
2000,7eme Etage  
01 BP 4482 abidjan 01  
Tél : (00225)  
20 21 14 10  
Fax (00225)  
20 21 14 13  
E-mail :  
info@fibaafrika.com  
siteweb:  
www.fibaafrika.com

## **DIRECTEUR DE PUBLICATION**

Dr. Alphonse BILE

## **PRÉSIDENT DU CONSEIL MÉDIA**

Jean- Michel  
RAMAROSSON

## **RESPONSABLE DE LA CELLULE COMMUNICATION**

Lamine BADIANE

## **RÉDACTEUR EN CHEF**

Ali BOUKARI  
E-mail :  
boukari@fibaafrika.com

## **COMITÉ DE RELECTURE**

YIRA Yacouba,  
N'dri KOUAKOU,  
Abbas DIOP,  
Mathurin N'GUESSAN,  
Dr Eric ALLANGBA

## **COLLABORATION**

FIBA, tous les  
instructeurs  
FIBA et FIBA  
Afrique, les Zones  
de FIBA Afrique

## **INFOGRAPHIE**

Khaled FARID  
Digby ZIE

## **TRADUCTION**

Elysée DEGNI

## **PHOTOS**

Richard SIKABI,  
Régis ThalMaS,  
FIBA, AFP

## **IMPRESSION**

Le Caire (Egypte)

## **TIRAGE**

1000 exemplaires

## **MISSION**

Notre objectif est de réaliser le développement du Basketball africain à travers la formation de nos officiels. Notre but est de produire des Commissaires Techniques afin d'assurer la mise en ou l'application des règles de basketball en Afrique.

## **PERIODICITE**

### **TRIMESTRIEL**

La FIBA et FIBA Afrique ne sont nullement responsables pour les opinions exprimées dans les articles.

Les Fédérations nationales et leurs affiliés peuvent reproduire une partie ou le magazine entier pour leur usage interne, mais ne doivent vendre aucune partie ou le magazine entier à un publicateur extérieur sans l'autorisation écrite de la FIBA Afrique.

Toute information publiée dans ce magazine est produite à titre de nouvelles uniquement et ne saurait être utilisée pour violer

toute disposition légale nationale ou internationale.

## **Copyright 2012**

**C**omme tous les ans nous avons débuté les activités de l'année 2012 par la tenue des réunions du bureau central et du comité exécutif.

La réunion du bureau central qui a eu lieu les 11 et 12 février à Abidjan a été pour nous l'occasion de faire le bilan de l'année écoulée et d'adopter le programme des activités pour les échéances à venir.

Pour rappel, nous nous sommes engagés dans la redynamisation des zones de FIBA Afrique. Nous avons élaboré un programme d'appui aux fédérations dont l'application a démarré au mois de mars au Burkina Faso et s'étendra au Bénin et au Tchad.

A chacune de nos rencontres, nous avons toujours soutenu que l'avenir de notre sport reposait sur les compétitions de jeunes. En cette année 2012, l'attention sera portée sur les Afrobasket U18 Filles et Garçons. Nous sommes heureux de noter que nous avons démarré avec succès les éliminatoires de zones de ces compétitions au mois d'avril et qu'ils se poursuivront jusqu'à la fin du mois de Juin.

Nous vous exhortons tous à œuvrer davantage pour la réussite des ces compétitions qui constituent un creuset d'expériences et une rampe pour aguerir nos équipes nationales séniors. Aux équipes nationales africaines engagées dans les compétitions internationales, nous leur souhaitons de faire des prestations honorables afin de rehausser l'image du basketball en Afrique.

Lors de nos différentes manifestations, nous avons tous reconnu que notre organisation a fait des progrès considérables dans tous les domaines. Nous saisissons donc cette tribune pour vous féliciter et vous remercier une fois de plus pour votre soutien de tous les instants et pour votre dévouement à la cause de Fiba Afrique.

La crédibilité de nos compétitions et de bien d'autres de nos activités a amené certaines organisations internationales à nous solliciter pour l'exécution de leurs programmes d'intérêt général. Nous sommes en discussion avec l'ONUSIDA afin de signer un accord de partenariat qui nous permettra de contribuer à la lutte contre le SIDA lors de l'Afrobasket 2013.

Pour finir nous tenons à rappeler à tous l'important rendez-vous qui nous attend au mois de Septembre. A cette période, nous organiserons une assemblée générale ordinaire qui nous permettra de faire le bilan à mi-parcours de notre mandat depuis le congrès de Bamako(Mali).

Pour ce faire, nous invitons les uns et les autres à s'investir avec le même entrain pour la réussite de cette rencontre et à être animé du même engagement pour toutes nos activités.

# TABLE DES MATIERES

**EDITORIAL** **3**

**SOMMAIRE** **4**

**EVENEMENTS FIBA AFRIQUE** **5 - 6**

- RÉUNION DU CONSEIL MÉDICAL, 14 AVRIL 2012 À ABIDJAN (CÔTE D'IVOIRE)
- PROGRAMME DES COMPÉTITIONS 2012
- CALENDRIER DES STAGES DE RECYCLAGE

**ARBITRAGE, LA TABLE DE MARQUE, COMMISSAIRE TECHNIQUE** **7 - 10**

**LA PREPARATION MENTALE D'AVANT MATCH, PAR NOUREDDINE TABOUBI**

**BULLETIN DES ENTRAINEURS** **11 - 15**

**LA DEFENSE MATCH UP, PAR ABBAS DIOP**

**GESTION ADMINISTRATIVE** **16 - 20**

**COMMENT TROUVER UN SPONSOR, PAR NOUREDDINE TABOUBI**

**BULLETIN MEDICAL** **21 - 22**

**LE TORTICOLIS, PAR DR ERIC ALLANGBA**

**TRIBUNE LIBRE** **23 - 24**

**PROFIL DES BASKETTEURS PAR POSTE, PAR BLAISE LOUAMBA**

**QUESTIONS - REPOSES** **25 - 26**

**VRAI OU FAUX**

# EVENEMENTS FIBA AFRIQUE

RÉUNION DU CONSEIL MEDICAL À ABIDJAN (CIV), 14 AVRIL 2012



*Rencontre entre FIBA Afrique et le représentant du directeur exécutif de l'ONUSIDA à Abidjan, le 26 avril 2012  
(Photo ci-dessous)*



# EVENEMENTS FIBA AFRIQUE

## COMPÉTITIONS 2012

COMPÉTITIONS	DATES	LIEUX
Afrobasket U18 Hommes	16 – 25 Août	Maputo, Mozambique
Afrobasket U18 Féminins	Septembre	Dakar, Sénégal
Afrobasket U16, Zone 3(H &F)	14 – 22 Septembre	Cotonou, Bénin
Clubs Champions Féminins	19 - 28 Octobre	Abidjan, Côte d'Ivoire
Clubs champions Hommes	10 – 19 Novembre	Malabo, Guinée Equatoriale

Equipe nationale de Tunisie, Championne d'Afrique 2011 posant avec le officiels de FIBA Afrique et d la FIBA



## CALENDRIER DES STAGES DE RECYCLAGES

ANNEE	STAGE	DATES	LIEUX
2012	Arbitres Internationaux & Instructeurs Arbitres	17 – 19 Septembre 02 – 04 Novembre 26 – 28 Novembre	TUNISIE COTE D'IVOIRE AFRIQUE DU SUD
	Recyclage Commissaires Techniques	02 – 04 Décembre 30 Oct. – 01 Nov	KENYA TOGO
2013	Arbitres Internationaux & Instructeurs Arbitres	05 – 07 Février 26 – 28 Février 04 – 06 Mars	EGYPTE GABON SENEGAL
	Commissaires Techniques	10 – 12 Février	KENYA



## APPLICATION DU RÈGLEMENT: CAS DU JOUEUR BLESSÉ

**Mathurin NGUESSAN est Arbitre International ivoirien. De 2003 à 2011, il a présidé la Commission Fédérale des Arbitres Marqueur et Commissaire de Côte d'Ivoire. Il est professeur certifié de Lycée et Doctorant en Géographie.**

**Inventé en 1891 par James Naismith, un professeur d'éducation physique canadien du collège de Springfield dans l'État du Massachusetts (États-Unis), Le basket-ball se joue aujourd'hui sur un espace de 420 mètres carrés avec dix athlètes de plus en plus véloces et de plus en plus rapides. Dans ces conditions les contacts sont inévitables. Ces contacts accidentels ou intentionnels provoquent de nombreuses blessures. Quelles doivent être les attitudes de l'arbitre et du banc d'équipe lorsqu'un joueur est blessé ? A quel moment le joueur blessé peut-il rester en jeu ? Que dit le règlement en cas de blessure de joueur ?**

### 1. L'ARRET DU JEU

Selon l'article 5 du règlement officiel de basket-ball version 2010 : « En cas de blessure de joueur(s), les arbitres peuvent arrêter le jeu ». Ce qui signifie que l'arbitre n'arrête pas systématiquement le jeu parce qu'un joueur est blessé, sauf « s'il est nécessaire de protéger le joueur blessé ». En effet « Si le ballon est vivant lorsqu'une blessure se produit, l'arbitre s'abstiendra de siffler jusqu'à ce que l'équipe qui contrôle le ballon tire au panier du terrain, perde le contrôle du ballon, le retienne sans le jouer ou que le ballon devienne mort. S'il est nécessaire de protéger un joueur blessé, les arbitres peuvent suspendre le jeu immédiatement ». Il s'agit de maintenir la consistance et la cohérence dans l'application du concept "avantage/désavantage" en ce sens que les arbitres ne doivent pas chercher à interrompre inutilement le déroulement du jeu lorsque l'action ne donne pas un avantage à une équipe ou ne place pas l'adversaire dans une position désavantageuse. Aussi, le règlement sur ce point, est-il assez clair : « Les entraîneurs, entraîneurs adjoints, remplaçants et accompagnateurs peuvent pénétrer sur le terrain de jeu avec l'autorisation d'un arbitre pour s'occuper d'un joueur blessé avant qu'il soit remplacé ».

### 2. L'AUTORISATION PRÉALABLE DE L'ARBITRE

Il est important de souligner ici que *c'est l'arbitre qui autorise l'entrée de toute personne du banc d'équipe sur le terrain de jeu* parce qu'il est mieux placé pour apprécier la gravité de la blessure. En effet le joueur « pièce maîtresse » de son équipe peut paraître blessé, mal en point un instant mais capable de continuer la partie, c'est pourquoi toute entrée précipitée d'un membre du banc d'équipe peut être préjudiciable pour à son équipe. Un temps-mort équipe à ce moment précis paraît plus opportun. En effet le règlement précise que « Si le joueur blessé ou tout joueur qui saigne ou qui a une

plaie ouverte récupère pendant un temps-mort pris par l'une des équipes avant le signal de remplacement par le marqueur, ce joueur peut continuer à jouer ». Toutefois le même règlement ajoute qu'« un médecin peut pénétrer sur le terrain de jeu sans l'autorisation d'un arbitre si, selon son jugement, le joueur blessé nécessite un traitement médical





*immédiat* ». Dans cette condition que sera le statut du joueur qui va bénéficier de l'assistance médicale ?

### 3. LE REMPLACEMENT DU JOUEUR BLESSE.

Si un joueur se blesse ou paraît être blessé et qu'en conséquence l'entraîneur, l'entraîneur adjoint, un remplaçant ou toute personne du banc d'équipe de la même équipe pénètre sur le terrain de jeu, ce joueur est considéré comme ayant reçu des soins, que ces soins aient été ou non prodigués.

En effet un joueur de l'équipe A semble s'être blessé à l'œil et le jeu est arrêté. Dans tous les cas de figures suivantes le joueur A est considéré comme ayant reçu un traitement et doit être remplacé. Premier cas : Le médecin de l'équipe A avec ou sans l'autorisation de l'arbitre pénètre sur le terrain de jeu et soigne l'œil du joueur. Deuxième cas : le médecin de l'équipe A avec ou sans l'autorisation de l'arbitre pénètre sur le terrain de jeu mais le joueur a déjà récupéré. Troisième cas : l'entraîneur de l'équipe A pénètre sur le terrain de jeu pour évaluer la blessure. Quatrième cas : l'entraîneur adjoint, un remplaçant

ou un accompagnateur de l'équipe A pénètre sur le terrain de jeu mais ne soigne pas le joueur.

Par ailleurs pendant le jeu, ***tout joueur qui saigne ou qui présente une plaie ouverte doit être remplacé.*** Il peut revenir sur le terrain de jeu si le saignement a été arrêté et si la zone affectée ou la blessure ouverte a été complètement et solidement recouverte.

Un joueur blessé peut revenir en jeu à l'issue d'un temps-mort si le temps-mort est demandé avant l'entrée en jeu de son remplaçant. Si le temps-mort est demandé après, il est accordé, mais le joueur blessé ne peut pas revenir en jeu. Ainsi si un joueur de l'équipe A se blesse et saigne, l'arbitre indique à l'entraîneur A, en faisant le signe conventionnel que le joueur blessé de l'équipe A doit être remplacé. Dans le même temps l'entraîneur A demande un temps-mort. Dans ce cas le joueur blessé de l'équipe A peut revenir en jeu à l'issue du temps-mort. Par contre si une demande de temps mort est accordée à l'entraîneur B après que l'entraîneur A a envoyé un remplaçant et que la table ait indiqué le remplacement, le joueur blessé de l'équipe A ne peut revenir en jeu.

### 4. LE TEMPS DE REMPLACEMENT D'UN JOUEUR BLESSE.

Si le joueur blessé ne peut pas continuer à jouer immédiatement (environ 15 secondes) ou s'il reçoit des soins, il doit être remplacé sauf si l'équipe est réduite à moins de cinq (5) joueurs sur le terrain de jeu. Dans ce dernier cas, son équipe continuera la partie avec quatre (4) joueurs jusqu'à ce que le joueur blessé soit en mesure de reprendre le jeu après avoir reçu des soins.

*Il n'y a pas de limite de temps pour évacuer du terrain de jeu, un joueur sérieusement blessé* si, selon l'avis du médecin, l'évacuation est dangereuse pour le joueur. L'opinion du médecin doit déterminer le moment approprié pour l'évacuation du joueur blessé du terrain.

Les joueurs qui ont été désignés par l'entraîneur pour commencer la rencontre peuvent être remplacés en cas de blessure. Dans ce cas, les adversaires ont également le droit de remplacer le même nombre de joueurs, s'ils le souhaitent.



## LA PREPARATION MENTALE DU MATCH

*Nouredine TABOUBI est un professeur de management tunisien. Il est arbitre international honoraire de la FIBA et de la fédération française de basketball.*

**Une rencontre sportive, est comme un examen scolaire. Elle se prépare SERIEUSEMENT et LONGTEMPS à l'avance ! Comme c'est le cas pour le joueur ou pour l'entraîneur, l'Arbitre est soumis, avant le match, à une certaine tension nerveuse. Comme eux, il peut avoir des moments de lassitude, traverser des passages à vide, souffrir du stress, subir toutes sortes de pressions et, parfois, la saison peut lui paraître bien longue. De plus, il n'est pas à l'abri d'une blessure, d'une période dépressive, de doutes ou d'un problème quelconque (familial, professionnel...).**

### LA PRISE EN CHARGE, UN FACTEUR DETERMINANT

Pour le joueur tout semble facilité et arrangé par son club et chaque détail de sa préparation étudié et aplani par ses dirigeants (transport, hébergement, travail, santé...); c'est loin d'être le cas pour l'arbitre, qui est confronté à sa propre solitude, c'est à dire qu'il doit tout faire lui-même, car personne ne pensera agir à sa place !

Aussi doit-il d'abord accorder le maximum d'attention à sa préparation physique et à son hygiène de vie. Etre en parfaite condition physique devient en effet une priorité absolue pour l'Arbitre car le Sport de haut niveau est devenu très exigeant, à la fois mentalement et physiquement et les Arbitres sont soumis, tout le long de la saison à des efforts intenses, répétés et prolongés !

Il ne fait donc pas de doute désormais qu'une préparation insuffisante ou bâclée risque d'avoir une influence négative sur le rendement, les performances, le comportement et le « mental » de l'Arbitre. En effet, un Arbitre mal préparé aura des réflexes lents et son jugement et ses décisions pourraient être faussés, essentiellement durant les derniers moments de la rencontre où la fatigue se fait particulièrement sentir et où la pression devient parfois insoutenable et où les nerfs sont mis à rude épreuve !

### UNE PREPARATION PHYSIQUE REGULIERE

Pour l'Arbitre, entretenir sa condition physique, c'est aussi conserver une bonne santé, rester toujours jeune (de corps et d'esprit !), s'imposer une hygiène de vie irréprochable (ne pas fumer, ne pas consommer d'alcool, éviter toutes sortes d'excès, veiller à sa propreté corporelle...).

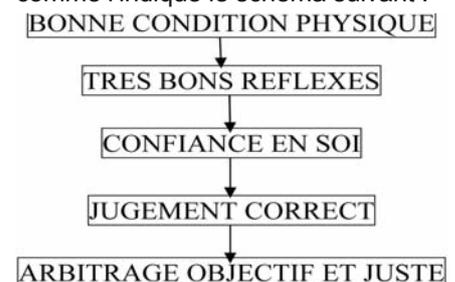
Car, l'Arbitre est avant tout un ATHLETE de haut niveau. C'est pourquoi, il devra disposer d'un corps sain qu'il veillera régulièrement à entretenir et à conserver en très bon état puisqu'il s'agit, avant tout, de son « outil de travail » !

C'est pourquoi une préparation physique rationnelle et bien adaptée lui est indispensable. Elle lui permettra de mieux suivre le jeu, de surmonter facilement les difficultés du match. Elle lui garantira par ailleurs de bons automatismes et une perception claire de la situation ainsi qu'une meilleure lucidité. Notamment à la fin des rencontres lorsque le score est serré et...quand son esprit commencera à manquer de lucidité !

Etant donnée la relation étroite entre l'aspect physique et le côté psychologique, un Arbitre bien préparé sera sûr de lui et de ses mouvements. Il sera aussi maître de ses réactions et pourra mieux contrôler les événements. Il aura aussi confiance en lui et en ses moyens. Il sera débarrassé de son trac et de son appréhension. L'arbitre sera par conséquent, toujours prêt à faire

face aux éventuels problèmes et à les résoudre avec calme, tact et efficacité.

Ainsi, logiquement si les jambes fonctionnent bien, la tête en fera de même et le message sera transmis comme l'indique le schéma suivant :



### L'ARBITRE, UN TECHNICIEN ET UN PSYCHOLOGUE

Par ailleurs et au même titre que l'entraîneur, l'Arbitre est aussi un technicien. Il doit donc être au courant des aspects techniques et comprendre les tactiques du jeu. Cela lui permettra d'affiner son placement et rendra sa lecture et sa vision du jeu plus claires. C'est pourquoi, nous conseillons vivement à l'Arbitre – qui a certainement pratiqué le basketball comme joueur – de continuer à...jouer au basketball durant ses entraînements ! Bien entendu, il ne s'agira pas pour lui de s'inscrire à une compétition officielle, mais il consacrera une partie de sa séance d'entraînement au jeu avec le ballon (un petit match sur ½ terrain par exemple). Cela l'aidera, entre autres, à être imprégné de la technique individuelle, de sentir les différents gestes et attitudes du joueur et de ressentir, sur le

# ARBITRAGE, LA TABLE DE MARQUE ET LES COMMISSAIRES TECHNIQUES

tas, les divers mouvements ainsi que « les ficelles », les astuces et les tricheries...et ce, en s'identifiant au joueur, en « se mettant à sa place », en vivant ses émotions, en comprenant son stress, ses joies, ses frustrations, ses colères...Il saisira mieux pourquoi le joueur s'emporte contre l'Arbitre, pourquoi il conteste ses décisions ou s'énerve quand il se sent victime d'une injustice ! Cette connaissance intérieure des sentiments du joueur sera un atout précieux pour l'Arbitre et lui permettra d'avoir une approche psychologique plus humaine et plus réaliste afin d'atténuer les éventuels conflits ou différends qui pourraient survenir pendant la partie.

## LE COACHING D'AVANT MATCH

Un autre élément important, l'Arbitre doit entamer sa concentration pour la rencontre aussitôt informé de sa désignation. Cette phase de sa préparation doit débuter par son équipement. Celui-ci doit être fin prêt ; la tenue d'Arbitre sera lavée et soigneusement repassée. Les chaussures seront, elles aussi, propres et bien cirées. Le directeur de jeu n'oubliera pas bien sûr son sifflet, son écusson, son survêtement, sa trousse de toilette, ses vêtements de rechange...Le tout soigneusement rangé dans son sac de sport et prêt à l'emploi !

Pour son déplacement, il devra établir un PLAN de VOYAGE suffisamment précis pour lui éviter les mauvaises surprises. C'est ainsi qu'il pensera au moyen de transport qu'il utilisera (voiture personnelle, train, avion...). Il étudiera aussi et à l'avance les horaires de départ et d'arrivée, aussi bien à l'aller qu'au retour, en prévoyant toujours une marge de temps suffisante en cas d'imprévus (panne, intempéries...).

Si le déplacement nécessite un hébergement à l'hôtel, l'Arbitre devra réserver sa chambre assez tôt en téléphonant ou en faxant les éléments de sa réservation pour obtenir une confirmation définitive. Enfin, dans la mesure du possible, l'Arbitre devra prendre contact avec ses autres collègues afin d'organiser un voyage collectif car c'est...bien plus agréable de



voyager ensemble !

Enfin, la veille de la rencontre, l'Arbitre tâchera de ne pas trop changer ses habitudes, mais il fera en sorte d'éviter les excès à table et de se coucher de bonne heure, tout en faisant en sorte de ne pas être hanté et obnubilé par les responsabilités qui l'attendent !

## LES CLES POUR REUSSIR SON MATCH

Vient ensuite le Jour J, celui de la Rencontre. Là, il faudra procéder aux « derniers réglages » : vérifier le contenu de son sac de voyage pour voir si on n'a rien oublié, s'habiller CORRECTEMENT (cravate et veste obligatoires), avoir une présentation irréprochable (barbe bien rasée, ongles coupés courts...). Pour l'Arbitre, le jour du match doit être considéré comme... « un jour de kermesse » au cours duquel il rencontre des amis et où il se fait plaisir en pratiquant une activité qui le passionne !

Bien évidemment, au fur et à mesure que l'heure du match approche, l'Arbitre cherchera à se préserver et à fuir toutes les sources de contrariétés et tout ce qui est susceptible de le stresser ou de l'énerver (à son travail, dans la rue, chez lui...).

Il n'oubliera pas non plus de prendre un repas sportif, au moins trois heures

avant la rencontre afin de respecter les délais de la digestion !

Par ailleurs, durant son voyage, l'Arbitre profitera de ce moment pour se détendre...en révisant son Code de jeu ou en discutant avec ses collègues sur les points litigieux du Règlement.

Une fois arrivé sur place, c'est à dire au lieu où se déroule la rencontre, il se dispensera des longues promenades (ou de shopping !) en ville (il laissera tout ça après le match !). Puis il se dirigera vers le stade où se tiendra la compétition ; deux heures avant le coup d'envoi sera le délai raisonnable qu'il devra respecter.

La dernière phase de sa préparation commencera dès son entrée dans le stade. Il saluera d'abord brièvement les responsables des deux équipes puis se dirigera directement vers son vestiaire pour se mettre au calme et amorcer la dernière étape de sa concentration. Un échauffement progressif et adapté l'aidera beaucoup à se débarrasser de son trac, à faire le vide autour de lui et à être à 100% prêt pour la tâche qui l'attend. Il se rappellera aussi les paroles d'Abraham LINCOLN (ancien président des Etats-Unis) qui disait : « Je veux être prêt... alors ma chance viendra peut-être ».



## LA DEFENSE MATCH UP

*ABBAS DIOP est Assistant de l'Enseignement Supérieur (Universités et Grandes écoles) en poste à l'INJS d'Abidjan. Il est Instructeur-entraîneur et membre du Comité des entraîneurs de FIBA Afrique. Il a une grande expérience des projets de développement initiés par la Solidarité Olympique et la FIBA.*

*Pour tout entraîneur, l'utilisation des défenses (classiques, agressives, spéciales ou mixtes etc...) et leurs enchaînements ont toujours pour but de perturber les équipes adverses.*

*Les changements fréquents du règlement officiel de jeu dont la règle du tir à trois points en 1984, ont pu faire croire à la fin des défenses de zone. Alors qu'il n'en est rien, puisque de nombreux entraîneurs exploitent toutes les possibilités d'agressivité ou de pièges, offertes par ces types de défenses.*

*A l'origine, les défenses match-up étaient des défenses mises en place par des équipes assez faibles, ayant un rapport de force (poids, taille, effectif, technique, duel, etc...) défavorable au départ. C'était une défense de protection, une défense combinée, devenue aujourd'hui une défense de plus en plus conquérante. Elle combine les avantages des défenses homme à homme et celles des défenses de zone loin de la position de la balle et des joueurs adverses sur le terrain.*

*le regain de l'utilisation des défenses de zone est dû aux rapports de force et situations sans cesse changeantes qui caractérisent la spécificité du basket-ball (caractère permanent attaque/défense), mais c'est surtout l'avènement de l'homme à homme qui a mis aux oubliettes les réflexes des attaques de zones qui furent depuis longtemps les premières défenses pratiquées dès la création du Basket-ball en 1891 par James Naismith.*

*Le développement des situations de duel (1c1,2c2,3C3) a atteint un tel point que les joueurs des jeunes et des nouvelles générations Africaines (jeunes et adultes) ne savent pas attaquer les zones.*





## I/ PRINCIPES ET CARACTÉRISTIQUES DES DÉFENSES MATCH-UP

### 1-LES PRINCIPES DES DÉFENSES MATCH-UP

Si la défense homme à homme couvre la balle et le joueur et si la défense de zone couvre la balle et une zone de terrain, les défenses match-up allient les deux et couvrent : ballon, joueur, et protègent la zone réservée.

Ces défenses demandent surtout une grande concentration et de la maîtrise de la part des défenseurs. Elles sont formées sur la base des fondamentaux des défenses de zone et d'homme à homme.

En examinant les principes de fonctionnement d'une défense homme à homme avec mise en place de l'aide et des rotations défensives ; en prenant un peu de recul, il est assez facile de se rendre compte que l'on se rapproche beaucoup plus des principes généraux d'une défense de zone agressive que celle dite classique ou passive.

C'est de cette constatation qu'est venue l'idée des défenses match-up : plus encore que de changer de type de défense en cours de match (à chaque panier marqué, sur lancer-franc par exemple) afin de dérégler le jeu offensif de l'équipe adverse. Les défenses match-up permettent de glisser en douceur de l'individuelle à la zone (et inversement) au cours d'une même action de jeu ou d'une possession de balle. Ces défenses qui changent

d'apparence peuvent perturber les équipes qui possèdent des systèmes offensifs trop bien construits ou stéréotypés ; en outre, elles éliminent les changements de joueurs sur les écrans et ferment souvent les chemins de passes vers les joueurs intérieur et extérieur.

Les principes directeurs des défenses match-up sont donc :

- Pression sur la balle : attitude de défense homme à homme ;
- Contenir, contester les déplacements de l'adversaire sans ballon, en coupant les lignes de passe de manière à rechercher l'épuisement des 24 secondes de possession en attaque
- Couverture du terrain : protection de la ligne à 3 points pour les joueurs extérieurs et la zone réservée pour les joueurs intérieurs à haut rendement.

### ●LES TROIS GRANDS PRINCIPES DE MATCH-UP ZONE

Ce sont des structures transformables en permanence. Les défenseurs sont toujours en déplacement ou en mouvement.

Cibler l'adversaire et utiliser ses points faibles.

A partir de ces trois principes directeurs, il peut y avoir autant de conceptions de défenses match-up que l'on veut à partir des potentialités des joueurs qui varient d'une équipe à une autre. Il appartient à l'entraîneur d'optimiser les ressources humaines en présence.

# BULLETIN DES ENTRAINEURS

Les défenses de zone pratiquées aujourd'hui au plus haut niveau de la compétition tournent globalement autour des caractéristiques ci-après :

- une forte contestation du jeu intérieur et extérieur
- une forte agressivité sur la balle et les joueurs à une passe;
- des prises à deux dans certains secteurs clés (coins et angles) du terrain ;
- les règles d'adaptation aux dispositifs et aux mouvements offensifs adverses

## 2-CARACTÉRISTIQUES DES DÉFENSES MATCH-UP

1-Chaque défenseur se replace en face d'un attaquant (alors que les attaquants cherchent l'inverse par leurs placements et déplacements ainsi que par leurs dribbles dans les intervalles)

- 2-Forte pression permanente sur le porteur de balle (tout défenseur attaquera le dribbleur si celui-ci se dirige vers la zone qu'il défend) ;

3-Suppléance absolue de tout défenseur qui sort pour presser la balle (une défense match-up utilise donc un autre principe déjà présent dans la défense homme à homme, à savoir celui de la rotation défensive)

4- Chaque défenseur couvre sa zone en s'opposant au joueur qui se présente dans ladite zone

5- Les défenseurs s'échangent les responsabilités des joueurs adverses au fur et à mesure de leurs placements et déplacements (les défenseurs doivent accompagner les joueurs qui coupent et les relâcher sur leurs lignes ou limites de zone) ;

6- Les défenseurs se calquent sur les hommes, dans le cas où il n'y a pas d'adversaire dans leur secteur respectif

de départ ;

7- Contrairement au passé, la contestation des passes entre joueurs extérieurs (les défenseurs cherchent plutôt à dissuader les passes en se plaçant sur les lignes de passes) s'est accrue pour couper les relations privilégiées extérieur/extérieur et extérieur/intérieur

8-- Les défenseurs doivent contester toute relation au poste haut ou au poste bas ; si la balle est au poste haut, tous les défenseurs sont sous la ligne de lancer-francs ;

9- Elle se réalise sans prises à 2, excepté lorsque la balle est au poste bas ou dans les coins de terrain ;

10- Comme cette défense repose sur l'adaptation par anticipation, un défenseur ne cherchera pas à courir après un attaquant pour le prendre en charge, mais éviter de le subir

11- Lors des surcharges en bas du terrain, ce sera toujours au défenseur le plus proche de prendre un joueur libre (qu'il soit défenseur intérieur ou extérieur) ;

12-La match-up zone utilise donc un autre principe la ROTATION DEFENSIVE en Permanence comme toutes les défenses du basket-ball moderne

**NB** : Communiquer pour ne pas avoir 2 défenseurs sur le porteur et lorsqu'un défenseur repasse un attaquant qui change de secteur par exemple.

- Cette multitude de principes peut sembler difficile à mettre en œuvre ; cependant nous rappelons qu'une défense match up n'est pas innovante dans ses principes de fonctionnement et d'animation (ce sont ceux d'une défense homme à homme et d'une défense de zone réunies), mais dans la façon d'utiliser, les principes et de les coordonner.



# BULLETIN DES ENTRAINEURS

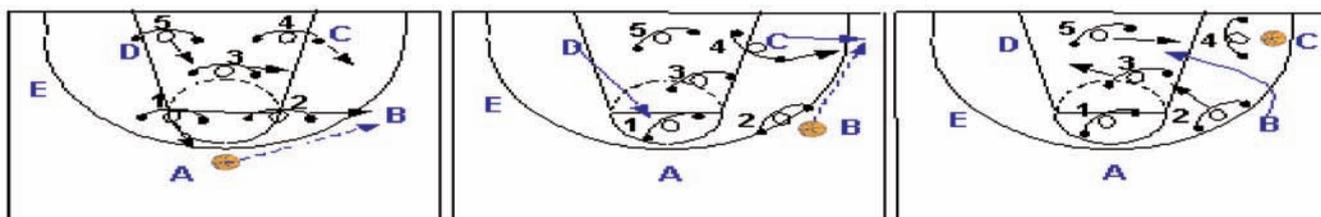
## Les deux grandes philosophies

Deux principes animent les défenses match-up : de la défense homme à homme à la défense de zone et de la défense de zone à la défense homme à homme.

Aller de la défense de zone vers la défense homme à homme (Figure 66)

Pour cela :

- être toujours sur le porteur de balle ;
- semi-interception mais couper toute passe sur les joueurs les plus proches de la balle ;
- serrer et réaliser le double marquage (parfois à deux) les joueurs qui viennent vers le panier ;
- le joueur placé au centre du dispositif ne va jamais vers la balle.



### Figures 66a, 66b, 66c

Figure 66a : La position de départ est en 2.1.2 ; 1 oriente le porteur de balle A qui passe à B ; 2 prend le nouveau porteur de balle B ; 3 flotte (en général, il ne se sort pas sur la balle) ; 4 s'approche de l'attaquant C ; 5, qui est du côté de l'aide, se porte en couverture.

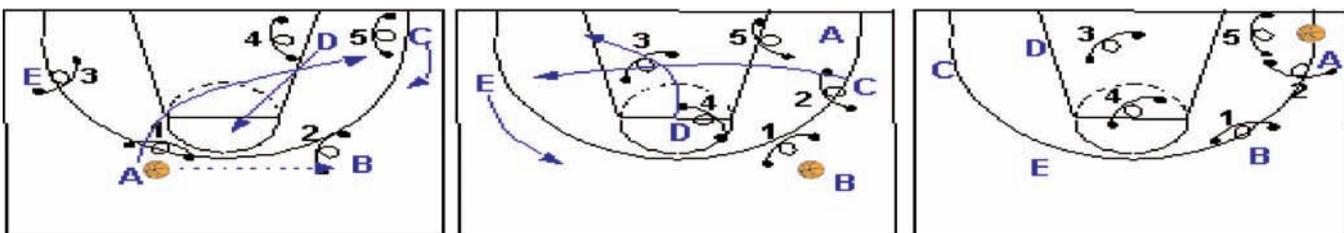
Figure 66b : Tous les défenseurs sont passés en homme à homme en se portant vers le ballon ; 1, 3 et 5 flottent dans la zone réservée tout en contrôlant les attaquants A, D et E ; 2 défend sur le porteur de balle ; 4 défend en semi-interception sur C.

Figure 66c : B a passé à C ; 4 défend sur le porteur de balle et ferme la ligne de fond ; 3 couvre D ; 1 descend dans la zone réservée ; 5 est toujours en flottage dans la zone réservée ; 2 suit B qui coupe et l'abandonne dès qu'il n'est plus dangereux.

### Aller de la défense homme à homme vers la défense de zone (Figure 67)

Pour cela :

- se placer en défense sur la même structure que l'attaque (se mettre en 2.1.2 si les attaquants jouent avec 2 arrières, un centre et 2 ailiers) ;
- semi-interception mais couper toute passe sur les joueurs les plus proches de la balle ;
- jouer en homme à homme là où se trouve le ballon ;
- quand un attaquant coupe vers le panier, le défenseur le garde en semi-interception jusqu'au moment où il ne peut plus recevoir une passe dangereuse.



### Figures 66a, 66b, 66c

Figure 66a : La position de départ est en 2.1.2 ; 1 oriente le porteur de balle A qui passe à B ; 2 prend le nouveau porteur de balle B ; 3 flotte (en général, il ne se sort pas sur la balle) ; 4 s'approche de l'attaquant C ; 5, qui est du côté de l'aide, se porte en couverture.

Figure 66b : Tous les défenseurs sont passés en homme à homme en se portant vers le ballon ; 1, 3 et 5 flottent dans la zone réservée tout en contrôlant les attaquants A, D et E ; 2 défend sur le porteur de balle ; 4 défend en semi-interception sur C.

Figure 66c : B a passé à C ; 4 défend sur le porteur de balle et ferme la ligne de fond ; 3 couvre D ; 1 descend dans la zone réservée ; 5 est toujours en flottage dans la zone réservée ; 2 suit B qui coupe et l'abandonne dès qu'il n'est plus dangereux.

### Aller de la défense homme à homme vers la défense de zone (Figure 67)

Pour cela :

- se placer en défense sur la même structure que l'attaque (se mettre en 2.1.2 si les attaquants jouent avec 2 arrières, un centre et 2 ailiers) ;
- semi-interception mais couper toute passe sur les joueurs les plus proches de la balle ;
- jouer en homme à homme là où se trouve le ballon ;
- quand un attaquant coupe vers le panier, le défenseur le garde en semi-interception jusqu'au moment où il ne peut plus recevoir une passe dangereuse.



## II-LES CHOIX DE MATCH-UP

MATCH-UP SUR DEMI-TERRAIN ADAPTEE

MATCH UP SUR 3/4 DE TERRAIN

MATCH -UP TOUT TERRAIN CALQUEE

1-LES GRANDS TYPES DE DEFENSES DE MATCH UP

1-2-2 PERMET DE NEUTRALISER LES TIRS EXTERIEURS ADVERSES

2-1-2 PERMET DE PROTEGER LA ZONE RESTRICTIVE ET DE LIMITER LES TIRS À MI-DISTANCE ADVERSES

1-3-1 PERMET DE NEUTRALISER LES POINTS FAIBLES DE LA ZONE C'EST-A-DIRE LES INTERVALLES

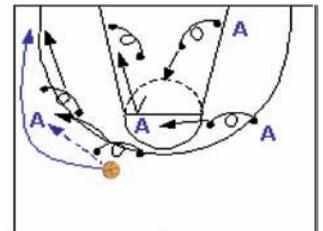
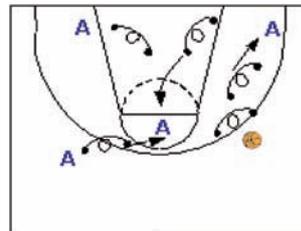
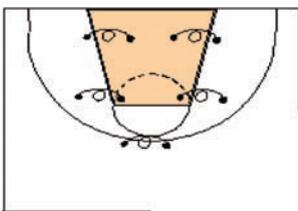
2-3 PERMET DE PROTEGER LA ZONE RESTRICTIVE ET NEUTRALISER LE JEU INTERIEUR FORT ADVERSE

Exemple de la défense match-up 1.2.2 (Figure 68)

Au départ, la zone réservée est défendue par la dernière ligne défensive (défenseurs 4 et 5), les 3 autres défenseurs ayant en charge les attaquants situés à l'extérieur de la zone réservée (Figure 68a) ;

Si un intérieur se positionne au poste haut, il sera pris par le défenseur du bas, situé côté balle (Figure 68b); la règle de suppléance absolue (rotations défensives) sera alors appliquée par le défenseur du haut le plus proche ; il descendra si un attaquant se trouve dans le secteur bas (importance de la coordination entre les deux défenseurs) (Figure 68c) ;

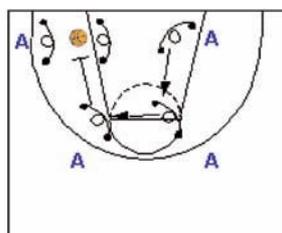
Lorsque la balle descend vers un joueur (en bas du terrain) côté fort, le défenseur extérieur côté balle doit le prendre et le défenseur extérieur côté faible remonte vers l'attaquant extérieur qui se situe à une passe de la balle (Figure 68d).



Figures 68a, 68b

Figures 68c, 68d

Si le joueur ressort côté faible, le défenseur extérieur le plus proche le suivra en respectant la notion de " triangle défensif " ; Dans les surcharges d'ailiers, le principe sera le même, le vis-à-vis de l'attaquant qui coupe le suivra dans un premier temps



Figures 68f, 68G

avant d'être pris par le défenseur du bas qui sortira. Le défenseur extérieur prendra le poste haut et le défenseur (intérieur) en face du poste haut prendra l'attaquant poste bas (Figure 68f) ;

Cette défense peut se trouver en difficulté contre des écrans (par exemple, dans le système de la Flex offense) ; dans ce cas, on cherchera à trapper sur le joueur qui reçoit la balle en bas après un écran en proposant des rotations défensives de façon à laisser seul le joueur le plus éloigné du ballon (Figure 68g).

# BULLETIN DES ENTRAINEURS

## 2-Match-up zones défenses à risques reposent sur

Une adhésion totale du staff technique et médical puis des joueurs

Un parfait timing entre les défenseurs de façon collective avec une communication permanente entre les joueurs et les différentes lignes défensives

Une bonne vision de la balle et des joueurs surtout côté faible ou opposé à la balle

Une bonne lecture du jeu de son adversaire (sortir plus ou moins sur l'adversaire selon son background, contester une balle en retour ou éventuellement trapper ....)

Une vigilance accrue doublée d'une communication défensive du dernier défenseur à l'opposé de la balle

## 3-Les avantages et inconvénients des défenses match up

### a) Les avantages des défenses match-up

- elles posent des problèmes d'adaptation permanente à l'attaque adverse ;
- elles sont efficaces contre des joueurs peu créatifs (limites techniques et tactique) ;
- elles sont faciles à déguiser (elles cachent et protègent les défenseurs faibles) ;
- elles refusent les duels (1c1) et y résistent bien
- elles permettent un équilibre défensif mieux réparti par rapport au ballon ;

- elles provoquent des tirs sous pression défensive et ont tendance à faire chuter la réussite aux tirs extérieurs ;

- elles sont efficaces contre les surnombres offensifs (surcharges d'ailiers, par exemple).

### b) Les inconvénients des défenses match-up

- il est difficile pour le joueur de bien contrôler la zone réservée (pas de balle dans la zone réservée) ;

- elles ont besoin de joueurs (intérieurs et extérieurs) très mobiles avec des qualités techniques et tactiques poussées ou élevées

- elles peuvent avoir des difficultés face à un jeu d'écrans (pick and roll, cascades d'écrans, double stack, etc.) doublé d'une mobilité constante.

- elles seront en difficulté sur les déséquilibres de taille consécutifs aux rotations défensives nécessaires (un extérieur qui prend en charge un intérieur ou l'inverse) ;

- elles auront aussi du mal à s'ajuster aux passes sautées et/ou de renversement (passes skip).

-elles rencontreront des difficultés face à des adversaires ayant un sens tactique élevé (vision et lecture de jeu) doublé d'une intelligence de jeu en vue d'une adaptation.

Comme toutes les défenses match-up fonctionnent sur la base de rotations défensives, la moindre inattention





(par exemple en excluant des rotations le joueur le plus lent).

## Les jeunes et la défense Match up

IL n'est pas indiqué pour un entraîneur de jeunes d'aborder l'apprentissage des défenses match-up par la défense «homme à homme» stricte car elle n'utilise pas la suppléance et la rotation défensive qui constituent des fondamentaux collectifs indispensables. La maîtrise de ces principes dans la défense «homme à homme» constituera un pré-requis pour ensuite être transférée à la défense de zone.

Ce type de défense se construit méthodiquement et progressivement par le jeu (pré-tactique) en 4 phases :

- 1ère: homme à homme avec des changements systématiques ;
- 2e: homme à homme côté ballon et zone côté opposé ;
- 3e: varier les alignements offensifs : attaque 1.3.1, 2.1.2, 2.3 ; 3.2
- 4e: l'attaque effectuée des coupages ou incursions répétées, des surnombres.

Le jeu en infériorité numérique en homme à homme sur un panier ou défense avec handicap (3c2, 4c3 et 5 attaquants contre 4 défenseurs) constituera un excellent procédé pour mettre petit à petit en place les défenses match-up, car le surnombre des attaquants par rapport aux défenseurs forcera ces derniers à prendre malgré eux des initiatives.

**NB:** Vu les derniers changements intervenus au niveau du règlement à l'exemple des 24 sec les 8 sec, la possession en alternance, l'élargissement de la zone restrictive défensive, l'exigence des rotations défensives de plus en plus affirmée, l'on peut dire que les défenses Match-up gagnent en notoriété et ont de beaux jours devant elles car de plus en plus utilisées lors des compétitions organisées sur les cinq continents.

ou le manque de concentration d'un seul joueur risque d'être fatale au collectif. Elles ne pourront pas fonctionner parfaitement sans une coordination entre les défenseurs qui soit bien assimilée et huilée en termes d'automatismes acquis. La défense match-up proposée pré-

cedemment n'est qu'un exemple parmi tant d'autres et nous retrouverons toujours les mêmes principes quel que soit le dispositif de départ retenu. A partir de ces bases, il sera possible de créer sa propre défense qui prendra en compte les points forts et les points faibles des joueurs



**Noureddine  
TABOUBI**

## LA CONQUÊTE DU SPONSOR

*Avant toute chose, il est fondamental que tout chercheur de sponsor se mette à la place de ce dernier. C'est la meilleure façon d'appréhender et d'analyser la pertinence de son projet, pour le présenter sous un aspect positif pour l'entreprise (le club, la fédération... ) ou le sponsor : il faut lui apporter quelque chose, ou lui faire partager quelque chose. Pour cela il ne faut pas être trop pressé de voir aboutir votre projet mais prendre le temps de monter un dossier complet et précis.*

Le sponsoring tiendra compte de 3 choses :

- 1) La passion commune dans le projet
- 2) La cohérence avec la politique globale de l'entreprise
- 3) Les retombées médiatiques ou financières

### LES TROIS TYPES DE SPONSORING

#### 1) LE SPONSORING DE NOTORIÉTÉ :

Il consiste à faire voir à un maximum de personnes une marque ou un nom de société. L'action correspondra à couvrir d'espaces publicitaires un événement médiatisé (Ex : BNP pour le Tournoi de tennis de Roland Garros).

#### 2) LE SPONSORING D'IMAGE :

Il consiste à construire une image en recherchant une cohérence entre le public visé (la cible), la spécificité de l'entreprise et l'évènement lui-même. Les médias sont plus fins et le type de messages plus précis.

#### 3) LE SPONSORING DE CREDIBILITÉ :

Il consiste à associer la qualité des produits de l'entreprise à la qualité de l'évènement. L'intérêt médiatique est important (Ex : Danone et la semaine du goût).

### LES ATTENTES DU SPONSOR

- 1) Améliorer sa notoriété (générale ou sur une cible précise)
- 2) Améliorer son image de marque (les valeurs de l'évènement sont celles du club ou de la fédération)
- 3) Améliorer sa communication (externe ou interne)

terne ou interne)

### LES 10 ARGUMENTS QUE VOUS POUVEZ DEVELOPPER DANS LE DOSSIER

- 1) La notoriété : "Vous passerez à la télévision"
- 2) L'image de marque : "Vous serez associé à un événement qui véhicule des valeurs fortes (champions, gagnants, humanisme, bon goût,...)"
- 3) Votre produit sera dans l'action : "Vous sortez de la simple pub !"
- 4) L'originalité : "Vous vous démarquez des concurrents"
- 5) L'exportation : "L'évènement est national, continental ou mondial ; votre communication le sera aussi !"
- 6) La promotion : "vous pourrez relayer l'évènement dans vos points de vente"

7) Le contact clientèle : "Vous pourrez inviter ou reprendre contact avec des clients !"

8) Les vendeurs : "Vous pourrez motiver vos vendeurs en les invitant à l'évènement !"

9) La communication interne : "Si l'entreprise gagne en image, son personnel y gagne également !"

10) La passion : "Le président du club ou de la fédération peut-être un passionné de votre activité"

### LE DOSSIER LUI-MÊME

En effet une simple lettre ne suffit pas pour monter un dossier de sponsoring. Vous devez respecter le plan suivant :

#### 1) La présentation :

Cette partie comporte votre présentation personnelle et celle de votre projet.





On ne confie pas un budget à une personne ou à une équipe que l'on ne connaît pas, donc n'hésitez pas à être le plus complet possible (CV et photo de toute l'équipe du projet, description précise de l'activité avec photo et historique).

## 2) Le projet :

C'est le gros du dossier ! 2 types d'événements : le ponctuel et le continu.

### Le ponctuel :

Il s'agira d'une manifestation exceptionnelle qui aura lieu une seule fois par an, ou une seule fois tout court, et dont l'importance nécessite une participation de sponsor. Dans ce cas, les informations suivantes doivent impérativement figurer dans le dossier :

- Nom, lieu, date, logo
- Caractère de l'événement : ici, il s'agit d'un événement sportif...
- Qui y participe ?
- Combien y participent, d'où viennent-ils ?
- Qui y assistera, qui sont-ils (N'importe qui, des sportifs, des jeunes, des vieux, des pratiquants d'un sport précis...) ?
- Quels médias seront là (TV, presse spécialisée ou pas, Radio...) ?
- Un dossier de presse est-il fait ?
- Dans le cas d'un événement qui revient ponctuellement, les coupures de presse ou les enregistrements des pas-

sages médias

Les retombées économiques pour les anciens sponsors (si vous les avez !)

• Plus vous serez précis plus le dossier inspirera confiance à votre interlocuteur.

### Le continu :

L'exemple type ce sont les saisons pour des sportifs de haut niveau. La plupart du temps pour des sports peu médiatisés (sports de glisse, extrême, fitness...). Les informations dans ce cas seront les suivantes :

- Descriptif complet de la saison avec toutes les manifestations (Dates, lieux, niveaux)
- Nombre de participants (qui sont-ils, d'où viennent-ils, quel est leur niveau ?)
- Nombre de spectateurs (qui sont-ils, d'où viennent-ils)
- Les médias seront-ils présents (dossier de presse, qui sont-ils ?). Si presse spécialisée (combien de passages, combien de pages, combien cela aurait coûté s'il avait fallu payer, qui lit ces journaux ?)
- Couverture des saisons (mondiale, africaine, nationale ou locale)
- Les retombées économiques pour les anciens sponsors (si vous les avez !)

## 3) Le budget :

# GESTION ADMINISTRATIVE

La règle d'or est la suivante :

## **TOUT DOIT APPARAÎTRE ET TOUT DOIT ÊTRE DÉTAILLÉ**

Pour un événement, vous devez chiffrer :

- o Les locations (matériels, locaux, emplacements...)
- o Les assurances (humaines et matérielles)
- o Les fournitures
- o Les coûts de transports (humains et matériels)
- o Les salaires (charges comprises)
- o Les coûts de communication (dossier de presse, publicité, invitations,...)
- o Les coûts de remise en état du site (s'il y a lieu, très important, votre sponsor n'aimera pas du tout que les médias disent que le site a été saccagé par l'événement !)
- o Si l'événement a déjà eu lieu, chiffrez ce qu'auraient coûté les retombées médias

### **Pour une saison vous devez chiffrer :**

- o Les équipements (achats, locations, casses, évolutions techniques...)
- o Les assurances (humaines et matérielles)
- o Les fournitures diverses
- o Votre salaire et celui de votre équipe si vous en avez une.
- o Les frais de déplacement, d'hébergement et d'inscription pour les différentes compétitions (si ceux-ci dépendent de vos résultats, vous devez prévoir toutes les possibilités, de l'élimination directe à la finale)

o Les frais d'entraînement ou d'exhibition.

### **4) La proposition :**

Vous proposerez là, la contrepartie pour votre sponsor :

- o Où apparaîtra-t-il, quelle taille, comment ?
- o Sera-t-il seul ou au milieu d'autres? (cela dépend souvent du budget nécessaire)
- o Combien de retombées médias aura-t-il (Voir partie avant du dossier)

Cela peut se négocier avec lui s'il le souhaite.

### **LES CONSEILS A NE PAS OUBLIER !!!**

- Toujours choisir une entreprise en rapport avec votre domaine
- Préparer votre dossier longtemps à l'avance !
- Si l'on vous dit que la somme est trop importante, demandez combien l'entreprise pourrait mettre et refaites un dossier en conséquence (mais prévenez dans ce cas qu'il y aura un autre sponsor).
- Pour des contrats de sponsoring importants, n'hésitez pas à le faire relire par un avocat, ne signez jamais tout de suite, prenez le temps de bien tout lire. Ce n'est pas de la méfiance, mais de la prudence et du professionnalisme !





## LE TORTICOLIS

*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 la Côte d'Ivoire. Il nous propose son expertise médicale sur des questions touchant à la vie des athlètes.*

**Les douleurs du cou constituent un grand chapitre de la traumatologie du sport. On les désigne sous le vocable très savant de cervicalgies. Les causes de ces douleurs sont nombreuses. Le torticolis qui nous intéresse est une affection fréquente au sport notamment au basketball. Il appartient au groupe des cervicalgies dites aiguës.**

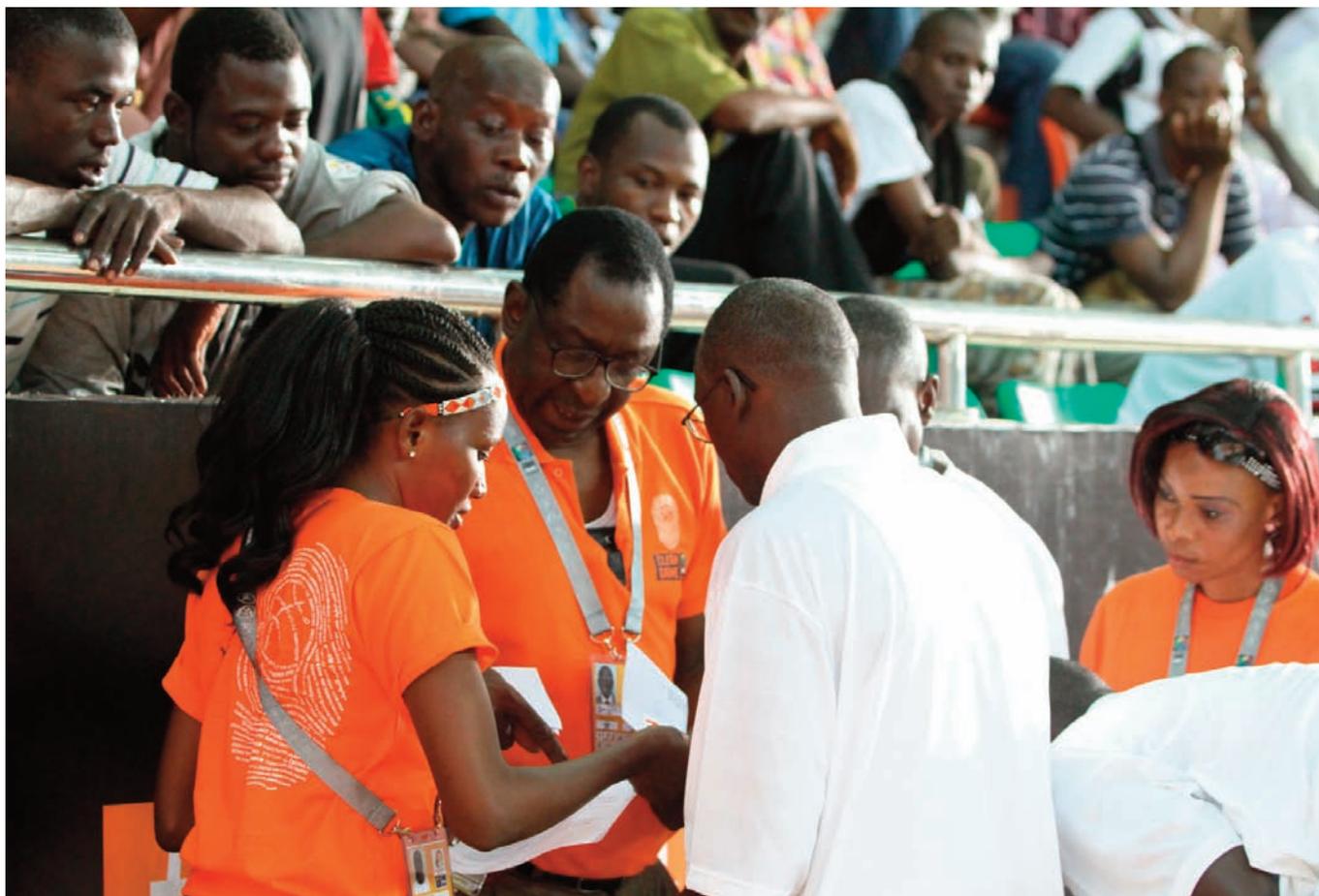
Le principal signe est la douleur. Elle est d'apparition brutale. Le plus souvent au cours de la nuit, ou le matin au réveil. Elle reste localisée d'un côté du cou. Elle est permanente, lancinante et est exacerbée par le moindre mouvement.

Le sujet est contraint d'adopter une attitude caractéristique, grâce à laquelle, il ressent le moins la douleur.

Cette attitude est dite antalgique. Le sujet se présente donc la tête et le cou penchés du côté douloureux, avec une légère rotation à l'opposé. On qualifie cette attitude de vicieuse ou guindée. Toutes les tentatives de mobilisation active ou passive sont douloureuses. Par ailleurs, lorsque l'on observe et que l'on palpe le cou, on met facilement en évidence une contracture musculaire unilatérale, avec souvent un point douloureux postérieur. Cette contracture est parfois visible. Elle s'étend de l'os du milieu de la poitrine, c'est le sternum, jusqu'à la base du crâne, en passant par la clavicule. Le muscle concerné porte le nom de : muscle sterno-cléido-mastoïdien (SCM). Ce nom traduit en fait la division de ce muscle en plusieurs chefs ou parties. On a ainsi sterno pour le chef qui s'insère sur le sternum, cléido pour le chef de la clavicule et mastoïdien pour celui de la mastoïde de la base du crâne.

La guérison intervient spontanément au bout de quelques jours, sans séquelle, mais au prix d'une incapacité physique temporaire invalidante et pénalisante pour le sportif. Le torticolis est remarquable par ses fréquentes récurrences. Les causes de ces crises ne sont pas bien établies. On note cependant de nombreux facteurs déclenchants : Un mouvement brusque, le soulèvement d'une charge trop lourde, un défaut d'échauffement et d'étirement, un geste technique mal effectué ou non maîtrisé, une mauvaise condition physique, etc. "le coup





du lapin” s’observe lors d’un choc ou d’un traumatisme arrière. La tête et le cou effectuent un mouvement brusque d’arrière en avant entraînant des phénomènes douloureux à type de torticolis pouvant devenir chronique.

Il est important avant d’envisager le traitement, de bien identifier l’origine du torticolis. Il peut s’agir d’une simple raideur cervicale, d’une raideur de posture, d’un traumatisme ou d’un véritable problème vertébral : compression par hernie discale, très souvent une arthrose cervicale, une tumeur parfois, etc. Au moindre doute, un bilan radiologique doit être demandé.

Le traitement consiste en l’administration d’anti-inflammatoire, d’antalgique et de décontractant. Le repos à observer est de quelques jours. Les techniques de kinésithérapie dont la physiothérapie, il s’agit de soins par les moyens physiques, trouvent là un bon champ d’application. Le soulagement qu’elles apportent est spectacu-

laire. Il s’agit d’application de chaleur, de massage à visée antalgique et relaxant, de stretching, d’électrostimulation, etc. La guérison intervient assez rapidement en dehors de toute autre cause méconnue. Le port pendant quelques temps d’un collier cervical ou minerve est souvent très utile. Il permet de limiter les mouvements du cou tout en exerçant un rôle de soutien de toute la colonne cervicale. Les médecines dites douces telles que la mésothérapie et l’acupuncture, sont conseillées par de nombreux auteurs.

Certains individus se prévalant ostéopathes, chiropraticiens ou même rebouteux, proposent leurs services et le plus souvent gratuitement, à l’occasion de grands rassemblements sportifs. C’est le lieu de rappeler que les manipulations osseuses sont soumises à un code de déontologie très précis. Ainsi, “est passible de poursuites judiciaires, tout contrevenant ou celui qui, par des manipulations intempestives, occasionnent des dommages à son patient”. Pratiquer des

manipulations osseuses, notamment au niveau des vertèbres cervicales, est très délicat et peut s’avérer extrêmement dangereux !

La prévention d’un torticolis peut se concevoir en insistant particulièrement sur la qualité de l’échauffement, des étirements et des mobilisations articulaires, notamment au niveau des vertèbres cervicales du cou. On peut procéder par des mouvements de tête latéraux, de gauche à droite comme pour dire “non” et des mouvements d’inclinaison de haut en bas comme pour dire “oui”. Puis suivent des mouvements de rotation de la tête dans un sens puis dans l’autre. Il faut également étirer les muscles du cou. Il est important de réaliser ces mouvements à l’échauffement. L’entretien d’une bonne condition physique est également nécessaire. Ces choses ont l’air si évident que très peu s’en préoccupent véritablement... Dommage !



## PROFIL DES BASKETTEURS PAR POSTE

*Blaise LOUAMBA BALEKETA, Entraîneur National Sénior A du Gabon. Il est Instructeur Entraîneurs FIBA-AFRIQUE et Enseignant à l'INJS de Libreville*

### LES EXTERIEURS

#### LE MENEUR DE JEU( le 1 )

##### DEFINITION

Il est le joueur qui sert de lien entre les 4 partenaires en jeu. C'est lui qui assure la cohérence du jeu collectif. Il est encore appelé BASE

##### ROLE

Le meneur de jeu un rôle d'organisation générale. C'est sur lui que repose le respect des consignes de l'entraîneur car il doit avoir un pouvoir d'adaptation et de décision.

Fin tacticien, c'est lui qui imprime le rythme du jeu de l'équipe. Il doit pouvoir gardé la balle et aussi procéder à de rapide contre attaque.

##### PROFIL

###### Physique :

Etant sollicité plus que les autres il doit faire preuve d'une endurance physique et mentale.

###### Technique :

Le meneur de jeu doit avoir une bonne vitesse d'exécution et une bonne qualité de finisseur lors des contre-attaques, grâce notamment à ses dribbles, ses changements de rythme et son tir à grande porté.

###### Motricité :

L'adresse et bonne vision sont importantes pour les joueurs à ce poste. Le titulaire de ce poste doit avoir le sens de l'anticipation. La dissociation segmentaire

###### Mental :

Il doit être gagneur, créatif, Non émotif, qui a une bonne analyse et bonne lecture de jeu.

**N .B.** La morphologie type ne se dégage pas (mais elle influence le style). Compte tenu des qualités ci-après la taille la plus élevée est souhaitable.

### ENTRAINEMENT SPECIFIQUE

A/ A l'occasion d'un travail par poste ; durée : 30 mn environ par semaine pour 3 heures hebdomadaires.



B / Durant l'intersaison : travail et qualité de base ; nouveaux automatismes.

C / Progression : elle est fonction de la philosophie de l'entraîneur.

## EXERCICES

Pour ce poste les exercices suivants sont indispensables :

1-Dextérité, 2- Champ de vision, 3-Dribble, 4- La passe, 5- Le tir.

Nous laissons aux entraîneurs le choix de la spécificité des exercices en fonction de la qualité des joueurs à former.

## LES ALIERS 2 ET 3

### DEFINITION

C'est un joueur athlétique et adroit dont la mobilité assure un lien entre la périphérie et la zone réservée. Il est encore appelé EXTREME.

### ROLE

C'est lui qui veille à l'application des fondamentaux collectifs (jeux à 2 et 3 joueurs) et individuels. Il se déplace beaucoup et assure les tirs. Il offre les bonnes passes

C'est également un joueur qui doit être présent sur les rebonds.

- au niveau des jeunes : le tireur va au rebond
- au niveau plus élevé, le tireur peut assurer l'équilibre défensif, la finition et enclencher la contre-attaque.

### PROFIL

#### Physique :

Il doit être le plus mobile des grands et avoir une bonne vitesse de réaction. C'est aussi le joueur qui a une belle détente et un bon temps de suspension.

#### Psychomoteur :

Sur ce plan, il faudra qu'il soit disponible pour une exécution rapide des gestes techniques.

#### Technique :

Les qualités requises pour ce poste sont : un bon jeu sans ballon, le démarquage, la réussite en un contre un, bons déplacements à l'intérieur et à l'extérieur de la défense, bonne qualité sur tous les tirs (extérieurs et intérieurs) et une présence sur les rebonds.

#### Psychologique :

La confiance et la détermination sont des éléments fondamentaux pour le tenant de ce poste. Il doit être celui qui a une bonne relation avec les autres joueurs et prendre rapidement les décisions pour saisir l'opportunité qui se présente.

## AMELIORATION DES QUALITES SPECIFIQUES

Pour ce joueur les qualités suivantes sont à améliorer : Jeu sans ballon : le jeu de jambes offensifs (rythme, direction) et la mobilisation de l'adversaire.

### Démarquage :

-latéral, en profondeur d'où appel de balle et réception. Enroulement

## EXERCICES :

Les entraîneurs procéderont aux exercices suivants :

1 x 1 avec passeur fixe

1 x 1 avec passeur mobile (Positions par rapport à des situations de jeu déterminées par le type de défense).

1 contre 1 :

-choix en fonction de la position du défenseur : tir, déplacement et passe.

## -LES JOUEURS INTERIEURS

### DEFINITION

C'est généralement un joueur de grande taille, puissant qui évolue dans la zone réservée et sa périphérie. Il est encore appelé Poste.

### ROLES

Il a un rôle de tireur (réalisateur). Il doit être présent sur tous les rebonds :

- Sur son propre tir
- Sur le tir d'un partenaire (placement intérieur)
- Sur le tir adverse

Son aide aux joueurs extérieurs (fixer la défense ou sortir en aide) est primordial. C'est lui qui défend sur le joueur intérieur, le bloqueur, il est l'ultime rempart et assure la première passe de la contre-attaque. Position comme Pivot ou Poste bas, il est plutôt réalisateur. En tant que Poste haut il est plutôt rebondeur.

### PROFIL

#### Morphologie :

C'est un joueur de grande taille et très athlétique.

#### Physique :

Il est doté d'une grande puissance et d'une bonne détente. Il est peu sensible aux coups et résiste aux multi-sauts.

#### Technique :

Ses déplacements offrent un appui précis et solide à ses coéquipiers. Il doit pouvoir démarquer dans des espaces restreints. Il doit disposer techniquement de : tirs variés, une ambidextrie. Il faut qu'il soit précis sur les lancer-francs, réactif sur les rebonds (vitesse d'exécution) sans dribble.

#### Psychologique :

C'est un joueur qui doit aussi être courageux.

## ENTRAINEMENT SPECIFIQUE

Les entraînements spécifiques pour ce type de joueurs sont : assouplissements (en particulier de la ceinture scapulaire), Renforcement musculaire (en particulier du train inférieur), placements et déplacements (dans un espace restreint), Rebond (savoir apprécier les trajectoires), Tirs et Combativité.



**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](http://www.fiba.com)).

### QUESTIONS

1. S'il est nécessaire de protéger un joueur blessé, les arbitres peuvent suspendre le jeu immédiatement.
2. Si le ballon est vivant lorsqu'une blessure se produit, l'arbitre s'abstiendra de siffler jusqu'à ce que l'équipe qui contrôle le ballon tire au panier.
3. Les entraîneurs, entraîneurs adjoints, remplaçants et accompagnateurs peuvent pénétrer sur le terrain de jeu avec l'autorisation d'un arbitre pour s'occuper d'un joueur blessé avant qu'il soit remplacé.
4. Si le joueur blessé ou tout joueur qui saigne ou qui a une plaie ouverte récupère pendant un temps-mort pris par l'une des équipes avant le signal de remplacement par le marqueur, ce joueur peut continuer à jouer
5. Un médecin peut pénétrer sur le terrain de jeu sans l'autorisation d'un arbitre pour s'occuper d'un joueur blessé avant qu'il soit remplacé.



# QUESTIONS-REponses

sation d'un arbitre si, selon son jugement, le joueur blessé nécessite un traitement médical immédiat.

**6.** Si un joueur se blesse ou paraît être blessé et qu'en conséquence l'entraîneur, l'entraîneur adjoint, un remplaçant ou toute personne du banc d'équipe de la même équipe pénètre sur le terrain de jeu, ce joueur est considéré comme ayant reçu des soins, que ces soins aient été ou non prodigués.

**7.** Un joueur de l'équipe A semble s'être blessé à l'œil et le jeu est arrêté : Le médecin de l'équipe A avec ou sans l'autorisation de l'arbitre pénètre sur le terrain de jeu et soigne l'œil du joueur. Le joueur A doit-il être remplacé ?

**8.** Un joueur de l'équipe A semble s'être blessé à l'œil et le jeu est arrêté : le médecin de l'équipe A avec ou sans l'autorisation de l'arbitre pénètre sur le terrain de jeu mais le joueur a déjà récupéré. Le joueur A doit-il être remplacé ?

**9.** Un joueur de l'équipe A semble s'être blessé à l'œil et le jeu est arrêté : l'entraîneur adjoint, un remplaçant ou un accompagnateur de l'équipe A pénètre sur le terrain de jeu mais ne soigne pas le joueur. Le joueur A doit-il être remplacé ?

**10.** Pendant le jeu, tout joueur qui saigne ou qui présente une plaie ouverte doit être remplacé.

**11.** Le joueur blessé peut revenir sur le terrain de jeu si le saignement a été arrêté et si la zone affectée ou la blessure ouverte a été complètement et solidement recouverte.

**12.** Un joueur blessé peut revenir en jeu à l'issue d'un temps-mort si le temps-mort est demandé avant l'entrée en jeu de son remplaçant.

**13.** Si le temps-mort est demandé après, il est accordé, mais le joueur blessé ne peut pas revenir en jeu.

**14.** Si un joueur de l'équipe A se blesse et saigne. L'arbitre indique à l'entraîneur A, en faisant le signe conventionnel que le joueur blessé de l'équipe A doit être remplacé. Dans le même temps l'entraîneur A demande un temps-mort. Le joueur blessé de l'équipe A peut revenir en jeu à l'issue du temps-mort.

**15.** Si une demande de temps mort est accordée à l'entraîneur B après que l'entraîneur A ait envoyé un remplaçant et que la table ait indiqué le remplacement, le joueur blessé de l'équipe A ne peut plus revenir en jeu.

**16.** Si le joueur blessé ne peut pas continuer à jouer immédiatement (environ 15 secondes) ou s'il reçoit des soins, il doit être remplacé.

**17.** Il n'y a pas de limite de temps pour évacuer du terrain de jeu un joueur sérieusement blessé.

**18.** L'opinion du médecin doit déterminer le moment approprié pour l'évacuation du joueur blessé du terrain.

**19.** Lorsqu'un joueur blessé reçoit des soins ou récupère dans le délai d'une (1) minute, il peut rester dans le jeu mais son équipe sera créditée d'un temps-mort.

**20.** Les joueurs qui ont été désignés par l'entraîneur pour commencer la rencontre peuvent être remplacés en cas de blessure.

## RÉponses

1. FAUX : ART 5.1 Règlement officiel 2010

2. VRAI : ART 5.2 Règlement officiel 2010

3. VRAI : ART 5.4 Règlement officiel 2010

4. FAUX : Disposition 3 Interprétation 2011

5. FAUX : ART 5.5 Règlement officiel 2010

6. VRAI : Disposition 1 interprétation 2011

7. VRAI : Disposition 1 interprétation 2011

8. FAUX : Disposition 1 interprétation 2011

9. FAUX : Disposition 1 interprétation 2011

10. VRAI : ART 5.6 Règlement officiel 2010

11. FAUX : ART 5.6 Règlement officiel 2010

12. FAUX : ART 5.6 Règlement officiel

13. VRAI : ART 5.6 Règlement officiel

14. VRAI : Disposition 3 interprétation 2011

15. VRAI : Disposition 3 Interprétation 2011

16. VRAI : ART 5.3 Règlement officiel

17. FAUX : Disposition 2 interprétation 2011

18. FAUX : Disposition 2 interprétation 2011

19. VRAI : ART 7 Règlement officiel 2011

20. VRAI : Disposition 3 interprétation 2011

N'hésitez pas à contacter  
FIBA Afrique pour toutes  
préoccupations à l'adresse suivante :  
SECRETARIAT GENERAL  
Côte d'Ivoire

Imm.Alpha 2000,7è Etage  
01 BP 4482 Abidjan 01  
Tel. 00(225) 20 21 14 10  
Fax : 00(225)20 21 14 13

Website :  
[www.fibaafrica.com](http://www.fibaafrica.com)  
E-mail :  
[info@fibaafrica.com](mailto:info@fibaafrica.com)



De g à dr: Lyoko Ligenga, Adèle Kamanga et Youyou Mabika, Championnes d'Afrique en 1994 avec le Zaïre

