

AFRO TECHNIQUE 32

LE MAGAZINE TECHNIQUE DE FIBA AFRIQUE JANVIER - FEVRIER - MARS 2013



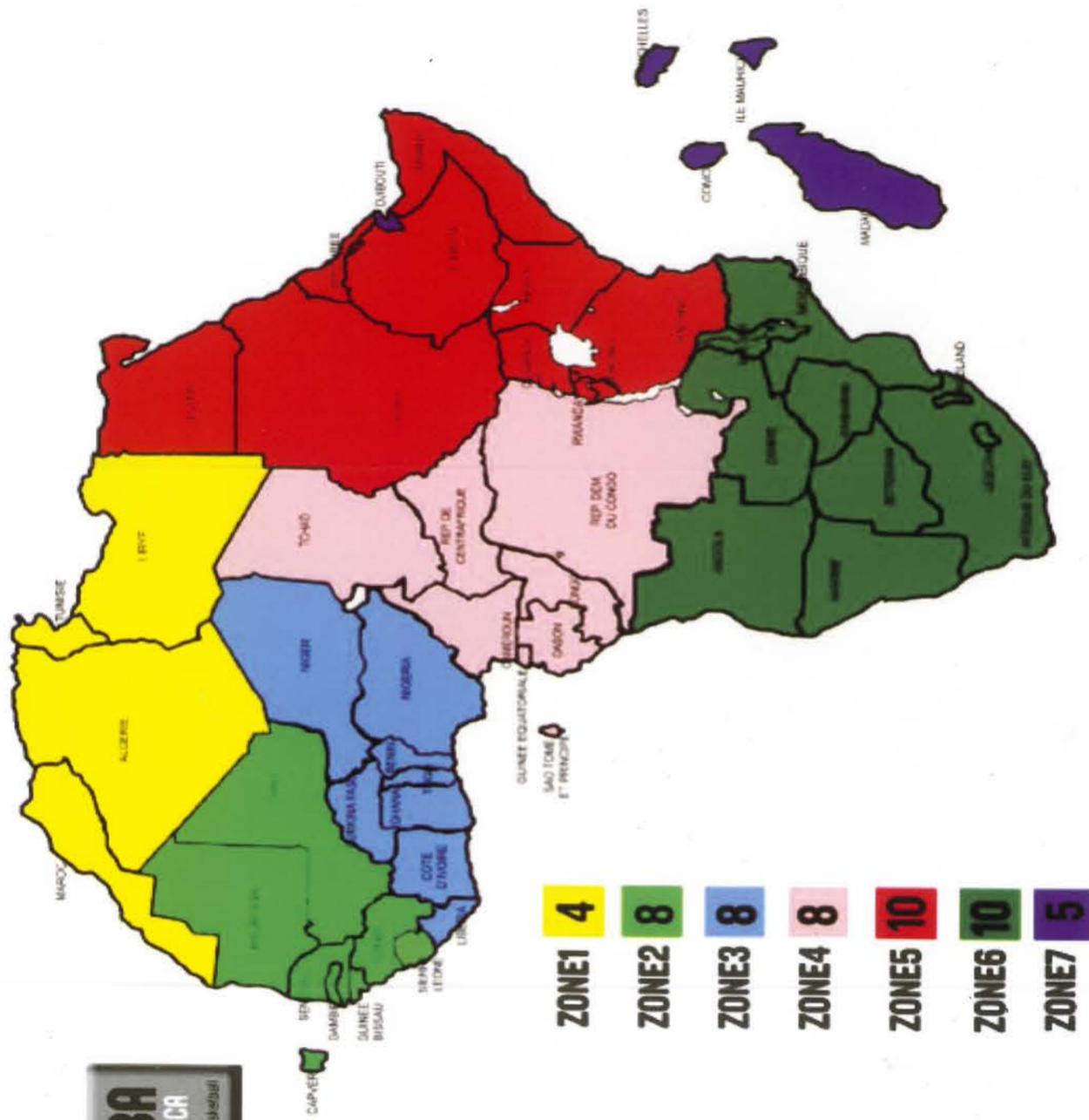
FIBA
AFRICA
We Are Basketball

**COMMENT
COMPRENDRE
LA REGLE DU
« MARCHER ».**



FIBA
AFRICA
We Are Basketball





- ZONE1**
4
- ZONE2**
8
- ZONE3**
8
- ZONE4**
8
- ZONE5**
10
- ZONE6**
10
- ZONE7**
5



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

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.

Secrétariat Général : Immalpha 2000, 7ème Etage
 01 BP 4482 Abidjan 01
Tel : (00225) 20 21 14 10
Fax : (00225) 20 21 14 13
Email : info@fibafrica.com
Site web : www.fibafrica.com

Directeur de Publication : Dr. Alphonse BILE

Président du conseil Media : Jean-Michel RAMAROSSON

Responsable Cellule Communication : Lamine BADIANE

Rédacteur en Chef : Ali BOUKARI
Email : boukari@fibafrica.com

Comité de rédaction : Yira YACOUBA, NDRIKOUAKOU, Abbas DIOP, Mathurin N'GUESSAN, Dr Eric ALLANGBA

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

Infographie : Patrick MBARGA, Olivier KAMBIRE, Khalel FARID

Traduction : Elysee DEGNÉ

Crédit Photos : Richard SIKABI, Régis THALMAS, Eric AGNISSAN, FIBA, AFP

Impression : Le Caire (Egypte)

Copyright 2012

EDITORIAL

A l'orée de cette nouvelle année, il me plaît de d'adresser à toutes et tous mes sincères remerciements pour la contribution de chacun d'entre vous au progrès du Basketball en Afrique. Je vous souhaite ainsi qu'à vos familles respectives une Bonne et Heureuse Année 2013. L'année 2013 sera marquée par de grands événements notamment les phases finales des compétitions de haut niveau notamment l'Afrobasket Men qui aura lieu du 20 au 31 Août 2013 à Abidjan en Côte d'Ivoire et l'Afrobasket Women prévu du 20 au 29 septembre 2013 à Maputo au Mozambique. Je souhaite d'ors et déjà bonne chance à toutes les équipes engagées dans ces compétitions qualificatives pour les championnats du monde 2014. Outre les compétitions séniors, il y aura en cette année 2013 les phases finales des compétitions U16 Féminin et masculin. Il convient de relever que tous les observateurs des cinq continents sont unanimes que nos compétitions ont gagné en audience et surtout en crédibilité. Ce qui a pour avantage de contribuer efficacement au développement du basketball sur le continent. Préservons donc cet acquis. 2012 a été marqué par la tenue du premier congrès du mandat 2010 -2014 que nous avons organisé au Caire en Egypte, les 21 et 22 Novembre. Cette rencontre a été l'occasion pour nous de constater que nous sommes sur le chemin du progrès. L'application du plan de développement contenu dans le Score Card suit son cours normal. Il nous appartient donc de maintenir le cap et faire en sorte que tous les pays accèdent au sommet à travers la professionnalisation des instances fédérales. Pour ce faire, chacun doit s'appropriier le concept du « Challenge de la gouvernance » et l'appliquer à sa gestion quotidienne du basketball. FIBA Afrique vous accompagnera à travers la formation des cadres techniques, son programme de développement et d'aide en matériels, pour la réalisation de vos objectifs.

Dr Alphonse BILE
 Secrétaire Général

SOMMAIRE

BON A SAVOIR 4
 Championnat d'Afrique des nations: U18 et U16

ARBITRAGE 5-6
 Comment comprendre la règle du «marcher»
 Quand faut-il siffler une faute technique
 L'arbitrage de la défense

BULLETIN DES ENTRAINEURS 7-10
 La préparation physique
 Le perfectionnement du joueur interieur
 Le 1c1, 2c2, 3c3 comme base du basket-ball moderne (1ère partie)

BULLETIN MEDICAL 11-12
 Aspects médicaux de l'arbitrage
 Grossesse et sport
 Les maux de tete chez le sportif

GESTION ADMINISTRATIVE 13-16
 La conférence de presse
 Le briefing des arbitres

TRIBUNE LIBRE 17
 Qu'est-ce qu'un lancer-franc?
 L'arbitre de haut niveau en basketball

QUESTIONS- REPONSES 18

CALENDRIER FIBA AFRIQUE 2013

DATE	ACTIVITES
Mardi 26 mars	Réunion Comité Exécutif à Abidjan (Côte d'Ivoire)
Mercredi 27 mars	Réunion Présidents de Zone à Abidjan (Côte d'Ivoire)
Vendredi 29-30mars	Réunion Bureau Central à Abidjan (Côte d'Ivoire)
Samedi 30 mars	Tirage au sort Afrobasket 2013 à Abidjan (Côte d'Ivoire)
Mai 2013	Tirage au sort Afrobasket Women à Maputo (Mozambique)
Juin et juillet 2013	Afrobasket Garçons et Filles
Mardi 20 – Samedi 31 août	Afrobasket Men 2013 à Abidjan (Côte d'Ivoire)
Vendredi 20-Dimanche 29 septembre	Afrobasket Women à Maputo (Mozambique)
Octobre 2013	Clubs Champions Dames
Novembre 2013	Clubs Champions Hommes



BON A SAVOIR

Pour la promotion et la vulgarisation du basketball, FIBA Afrique organise plusieurs compétitions tant chez les jeunes qu'en sénior. Toutes ses compétitions sont régies par le Règlement Unifié des Compétitions (RUC), dont nous vous proposons dans ce numéro ce qu'il faut savoir sur les compétitions de jeunes.

CHAMPIONNATS D'AFRIQUE DES NATIONS. JEUNES : U.18 - U.16.



Equipe Nationale du Sénégal U18 Garçons Championne d'Afrique 2012

ARTICLE 5

Le nombre d'équipes qualifiées pour la phase finale des championnats d'Afrique U18 et U16 est de douze (12) équipes par compétition. Il peut être inférieur à douze (12).

a) Dans le cas de douze (12) équipes

Les championnats se dérouleront comme suit :

1. Cinq équipes sont qualifiées d'office : les quatre équipes classées de 1 à 4 lors du dernier CAN et le pays organisateur. Si le pays organisateur se trouve parmi les quatre meilleurs classés, le cinquième de la dernière édition est retenu.

2. Les champions ou vice champions des sept zones géographiques d'Afrique. Le choix du vice champion est retenu lorsque le champion figure parmi les cinq nations qualifiées en (1).

3. FIBA Afrique se réserve le droit de désigner une ou plusieurs équipes en vue de prendre part directement à la compétition à la suite de défaillance d'une ou plusieurs équipes retenues initialement en 1 et 2, à la condition que ces équipes aient participé aux tours éliminatoires.

4. Tour préliminaire :

Les douze équipes sont réparties en deux (2) groupes de six (6) équipes. Le pays organisateur est à la tête de la poule A, le champion ou le vice champion de la dernière édition est à la tête du groupe B.

Toutes les autres équipes sont tirées au sort. Chaque équipe joue contre toutes les autres équipes au niveau de son groupe soit cinq (5) rencontres. Après trois (3) rencontres une journée de repos est prévue.

5. Après les rencontres des éliminatoires, un classement est effectué au niveau du groupe. Le premier du groupe A joue contre le deuxième du groupe B. Le premier du groupe B joue contre le deuxième de la poule A. Les gagnants jouent la finale pour la première place et la deuxième place. Les perdants jouent pour la troisième et la quatrième place.

Pour les rencontres de classement :

A3 X B3 pour la cinquième et sixième place, B4 X A4 pour la septième et la huitième place, Pour le classement de la 7ème et 8ème places : Perdant A1/B4 contre vaincu A2/B3 Perdant B1/A4 contre vaincu B2/A3 Perdant A1/B4 - A2/B3 contre vaincu B1/B4 - B2/A3 A5 X B5 pour la neuvième et la dixième place, B6 X A6 pour la onzième et la douzième place.

b) Dans le cas de moins de sept équipes et plus de sept équipes

1. Le principe des deux (2) groupes est retenu. Les groupes doivent être équilibrés autant que possible. La tête de groupe A est le pays organisateur,

la tête du groupe B est le champion ou le vice champion de la dernière édition. Toutes les autres équipes sont tirées au sort. Chaque équipe joue contre toutes les autres équipes au niveau de son groupe.

2. Les rencontres de 1/2 finale, finale et classement se déroulent comme indiqué ci-dessus à l'alinéa a.5.

c) Dans le cas de sept (7) équipes ou moins

Un seul groupe est constitué et la compétition se déroule quelque soit le nombre d'équipes, conformément à l'article 20.

ARTICLE 6 :

Les compétitions de FIBA Afrique ouvertes aux catégories de jeunes joueurs (passerelle, cadets et juniors), prévoient une limite d'âge pour tous les joueurs des équipes participantes. Ces limites sont fixées comme suit :

- 1. U14 14 ans ou moins
- 2. U16 16 ans ou moins (15 ans)
- 3. U18 18 ans ou moins (17 ans)

Calcul de l'âge limite :
L'année de naissance correspondante à la limite d'âge de chaque groupe est déterminée de la manière suivante :

l'âge limite donné ci-dessus devra être soustrait de l'année pendant laquelle la compétition a lieu, étant entendu que cette année commence le 1er janvier.

Par exemple, la date limite des juniors pour une compétition organisée en 2007 sera :
2007 - 18 = 1989.

Ainsi tout joueur né le 1er janvier 1989 ou après cette date, pourra prendre part à une compétition junior organisée en 2007.

Les dates limites pour les années 2010, 2011, 2012, 2013 et 2014 sont :

Catégories

- 2010
- 2011
- 2012
- 2013
- 2014

U14

- 1er janvier 1996
- 1er janvier 1997
- 1er janvier 1998
- 1er janvier 1999
- 1er janvier 2000

U16

- 1er janvier 1994
- 1er janvier 1995
- 1er janvier 1996
- 1er janvier 1997
- 1er janvier 1998

U18

- 1er janvier 1992
- 1er janvier 1993
- 1er janvier 1994
- 1er janvier 1995
- 1er janvier 1996

Tailles des ballons :
Les ballons utilisés par les U14, U16 et U18 :

Catégories

	Garçons	Filles
U14	Taille 6	Taille 5
U16	Taille 7	Taille 6
U18	Taille 7	Taille 6



ARBITRAGE:

COMMENT COMPRENDRE LA REGLE DU « MARCHER »



MATHURIN NGUESSAN

En inventant le basket-ball en décembre 1891, James NAISMITH instaure cinq principes fondamentaux parmi lesquels l'interdiction de courir avec la balle en raison de l'exiguïté des gymnases et du contrôle de soi recherché. De ce principe découle l'article 25 du règlement officiel portant sur la violation de marcher. Comment comprendre la règle du marcher ?

DÉFINITION DES CONCEPTS

On ne peut pas parler de marcher sans parler de pivot. Le marcher est le déplacement illégal du pied de pivot. Le pivot est le mouvement légal d'un joueur qui tient un ballon vivant sur le terrain et qui déplace le même pied une ou plusieurs fois dans n'importe quelle direction alors que l'autre pied, appelé pied de pivot, est maintenu à son point de contact avec le sol. Un joueur sur le terrain de jeu peut recevoir la balle dans trois (3) situations précises : à l'arrêt, en déplacement et allongé ou assis. Dans ces trois cas de figure, à quel moment un joueur peut enfreindre à la règle sur le marcher ?

COMMENT RECEVOIR LE BALLON SANS COMMETTRE UNE VIOLATION DE MARCHER.

Si un joueur reçoit une balle alors qu'il est à l'arrêt avec les deux pieds au sol, dès qu'un pied est levé l'autre pied devient le pied de pivot. Ainsi il ne peut pas déplacer ce pied tant qu'il détient le ballon sauf en cas de passe ou de tir au panier.

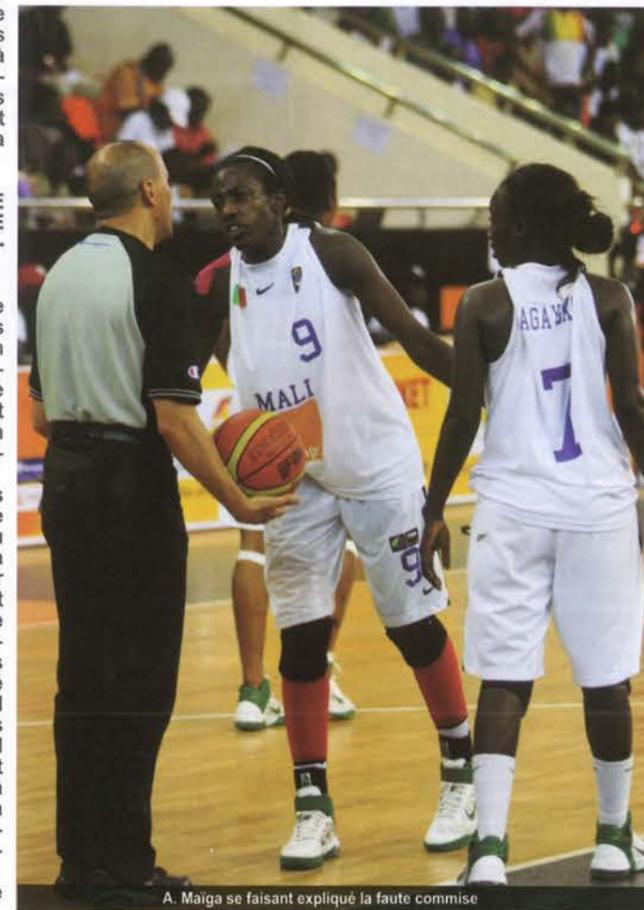
Si le joueur reçoit la balle alors qu'il est en déplacement, le pied en contact avec le sol au moment de la réception de la balle est le pied de pivot. Par contre si aucun des pieds n'est en contact avec le sol et que le joueur touche le sol simultanément avec les deux pieds dans ce cas le joueur a la possibilité de choisir l'un et ou l'autre pied comme pied de pivot. Il ne peut donc être déplacé tant que la balle est en contact avec la main du joueur sauf en situation de passe ou de tir en suspension.

Un point très important de cette règle sur le marcher, et qui parfois entraîne des interprétations différentes est la situation où le joueur reçoit la balle alors qu'aucun de ses pieds n'est en contact avec le sol. Si le joueur descend sur un pied, ce pied devient pied de pivot. Le joueur peut sauter sur ce pied et descendre au sol simultanément avec les deux pieds. A partir de cet instant aucun pied ne peut être pied de pivot. En clair, un joueur qui reçoit une balle en l'air et qui descend sur un pied, peut sauter sur ce pied et descendre sur les deux pieds. De là, il peut faire une passe ou un tir au panier en suspension et même progresser avec la balle.

COMMENT PROGRESSER AVEC LA BALLE SANS COMMETTRE LA VIOLATION DE MARCHER.

Un joueur à l'arrêt la balle en main, doit commencer le dribble le pied de pivot au sol avant que la balle ne quitte la main. Autrement pour commencer un dribble, le pied de pivot ne peut pas être levé avant

Un joueur qui reçoit la balle alors qu'il est en mouvement doit pour commencer son dribble, s'assurer que la balle a quitté sa main avant de lever son pied de pivot. Si le joueur reçoit la balle alors qu'il s'arrête et qu'aucun pied n'est le pied de pivot, pour commencer son dribble, aucun de ses pieds ne peut quitter le sol avant que la balle ait quitté la main. Cependant pour faire une passe ou pour tirer au panier du terrain, un ou les deux pieds peut/peuvent être levé(s) mais peut/peuvent pas retourner au sol avant que la balle ait été relâchée.



A. Maiga se faisant expliqué la faute commise

A QUEL MOMENT UN JOUEUR COMMET-IL UNE VIOLATION DE MARCHER LORSQU'IL TOMBE AU SOL, ALLONGÉ OU ASSIS ?

Il est légal pour un joueur qui tient la balle de tomber au sol. Mais surtout de tomber involontairement au sol. Le joueur peut prendre le contrôle de la balle alors qu'il est allongé ou assis sur le sol. Il est également légal qu'un joueur glisse brièvement au sol après une chute. Toutefois il est interdit à ce joueur de rouler au sol ou d'essayer de se relever alors qu'il tient la balle. Un joueur qui prend le contrôle de la balle alors qu'il est allongé au sol, peut commencer un dribble alors qu'il est encore allongé au sol. Un joueur qui tient la balle et qui poussé par son élan tombe au sol et glisse involontairement ne commet pas une violation de marcher.



L'ARBITRAGE DE LA DEFENSE



FRED HORGAN

Il n'y a pas si longtemps de cela que les arbitres de basket-ball à travers le monde ont été pour la première fois familiarisés à la philosophie de

« l'arbitrage de la défense ». Comme tout autre concept, celui-ci était né de la difficulté qu'avaient les arbitres à siffler une faute offensive ou défensive lors des contacts entre adversaires au cours du jeu.

Pour les instructeurs la solution de cette difficulté résidait dans la réponse à la question suivante : "Qui y a été le premier ?" Pendant un moment, ce concept a semblé bien fonctionner. Il était facile de l'apprécier, surtout lorsque l'attaquant n'avait pas conscience, au moment du contact (et par conséquent pas préparé à cela) de la position du défenseur, l'avantage était alors accordée à ce dernier. A l'époque le simple principe suivant était appliqué: le défenseur avait-il oui ou non maintenu une position légale ! L'effet sur le jeu fut immédiat. La défense commence à prendre le dessus sur l'attaque comme cela n'a jamais été auparavant, plus particulièrement dans les situations où la position défensive était adjacente à la ligne de fond ou dans des situations de contact qui pourraient se produire dans la zone restrictive. Récemment, il semble que "l'arbitrage de la défense" a été un peu dénaturé parce que les plus jeunes arbitres (et peut être aussi quelques vieux arbitres !) ont interprété le terme "arbitrage de la défense" comme, "ne laissez pas la défense tout emporter". Le plus souvent, le défenseur est celui qui est pénalisé malgré le fait qu'il n'ait rien fait de plus que maintenir une position sur le terrain ou occuper une zone de terrain qui est la sienne. A cet effet, nous nous sommes intéressés à cette philosophie d'arbitrage de la défense en considérant trois situations de jeu :

- 1) le jeu en position de pivot.
- 2) le maintien de la position défensive face à un attaquant en mouvement.
- 3) les tentatives de tirs ou tirs tentés immédiatement sous le panneau (ou tentative de récupération d'un rebond).

LE JEU EN POSITION DE PIVOT:

La gestion du jeu d'un joueur évoluant en position de « Pivot » par les arbitres est très importante pour le seul fait que ce joueur utilise beaucoup le contact pour s'exprimer. Lorsque les choses tournent mal, les premiers avertissements sont en général dus aux contacts excessifs inhérents à ce poste. Quand deux ou plusieurs joueurs, en étroite proximité physique et dans des positions relativement stationnaires ont tous deux l'intention de recevoir ou de contester une passe, de tenter ou d'empêcher un tir au panier, ils vont certainement entrer en contact. C'est dans ce genre de situation que les arbitres doivent se rappeler que le contact n'est pas nécessairement une faute

et que la plupart des contacts dans la zone du joueur pivot (la zone réservée) seront fortuits pour la simple raison que jamais le joueur n'avait été désavantagé par ce contact. D'autre part le contact qui place le joueur sur des injustes avantages ou désavantages doivent être sanctionnés. La difficulté évidemment se trouve dans l'appréciation du caractère juste ou injuste du contact. La solution se trouve dans deux principes: (a) voir et considérer tout le jeu et (b) prendre en compte tout l'espace et les joueurs qui s'y trouvent. Le premier est la conscience du moment où le joueur, particulièrement le défenseur a assumé une position légale (c'est à dire une position qui lui était attribuée); par contre le deuxième pose la nécessité de bien connaître le moment du contact, c'est-à-dire quant est ce que le contact a eu lieu.

En observant les deux principes, un arbitre est préparé à avoir un jugement raisonnable quant à la nécessité de siffler ou non une faute. Lorsqu'un tel contact se produit, les arbitres n'ont normalement aucune difficulté à décider si ce contact mérite d'être considéré comme une faute. Le problème réside dans la détermination de la responsabilité dans ce contact, et très souvent nous blâmons injustement la défense. Si l'attaquant pousse la défense hors de sa position, la faute est défensive. Si le contact a suffisamment d'impact pour compromettre l'équilibre du défenseur et par conséquent permettre à l'attaquant de recevoir une passe ou de tirer au panier, c'est une faute offensive. En tant qu'officiels, nous avons la responsabilité d'avoir une attention particulière sur le jeu du pivot et nous assurer de bien sanctionner le joueur fautif.

MAINTENIR UNE POSITION DÉFENSIVE

Il semble exister un problème dans le monde du basketball dans la compréhension de la différence entre « l'établissement » d'une position légale de défense et "le maintien" de cette même position. Ce sera utile pour nous si nous nous rappelons que : Premièrement nous établissons et ensuite nous maintenons une position. Etablir une position de défense est clairement présenté dans l'article 44 du code de jeu de FIBA. Deux principes y sont essentiels: le défenseur doit avoir ses deux pieds bien au sol, et le défenseur doit faire face à son adversaire, aucune extension volontaire des bras ou des pieds n'étant autorisée. Si le contact se produit au niveau du torse du défenseur, alors l'attaquant est responsable.

Une fois que la position défensive est établie, le défenseur est autorisé à maintenir cette position et à se déplacer continuellement dans toutes les directions. En fonction des mouvements de l'attaquant, le défenseur peut effectuer des déplacements latéraux ou à reculons. Les concepts de "Voir et considérer tout le jeu" dans le sens de "Qui est arrivé le premier" est toujours crucial,

mais il n'y a aucune disposition qui stipule que le défenseur doit avoir les deux pieds bien au sol au moment du contact. En effet, les deux pieds pourraient de manière imaginaire être en l'air dans la position de défense mais si le contact se produit au niveau du buste et si le défenseur se déplaçait devant (par opposition du derrière) l'attaquant, alors la faute est imputée à l'attaque. Très souvent dans les situations où la défense garde une bonne position, la faute lui est imputée avec l'explication erronée que les deux pieds n'étaient pas au sol lorsque le contact s'est produit.

TIRS EN DESSOUS DU PANNEAU

Les principes ci-dessus s'appliquent également à la situation dans laquelle l'attaquant se trouve dans une position inconfortable sous le panier, voire derrière le panneau. Il est injuste si nous permettons à un joueur possédant la balle ou s'opposant à un rebond d'utiliser son corps pour déséquilibrer un défenseur qui est dans une position complètement légale. Lorsqu'une faute est sifflée, elle est la plus souvent sifflée contre la défense.

"L'arbitrage de la défense" est encore une bonne philosophie qui peut s'exercer aussi longtemps (1) si nous voyions tout le jeu (2) si nous déterminons le premier à occuper la zone sur le terrain (3) si nous regardons quel contact place l'un ou l'autre joueur dans une position de désavantage. En toute justice, soyons sûr de donner à chacun sa chance de manière équitable.

QUAND FAUT-IL SIFFLER UNE FAUTE TECHNIQUE ?

Par: Hédi HAMAMI

Au cours des différents stages d'arbitrage une des questions qui revient le plus souvent c'est la faute technique. Quand ? Pourquoi ? Jusqu'où ? Pour répondre correctement à cette question délicate et pour améliorer le jugement des arbitres afin qu'ils puissent déterminer le moment opportun où une faute technique est commise, il nous faut donner quelques recommandations en se basant sur des expériences personnelles et sur celles d'autres officiels expérimentés.

Prévenir les situations conflictuelles dès que possible.

Les joueurs ou les entraîneurs qui manquent de discipline tôt dans le match font généralement preuve de plus d'indiscipline au fur et à mesure que la rencontre progresse. Les joueurs et les entraîneurs font ce que vous leur permettez de faire. Essayez donc de prévenir ces écarts en vous adressant aux personnes concernées dès le départ afin d'éviter d'avoir à sévir plus tard. Si votre intervention est sans résultat, sévisez tout de suite. Eviter de siffler une faute technique à l'approche de la fin de la rencontre pour une situation qui a prévalu tout au long de la rencontre. Ne dites rien à un entraîneur en colère, vous ne ferez qu'envenimer la situation et surtout éviter par-dessus tout de menacer, car son attitude ne doit pas modifier la votre; garder toujours votre calme et votre sang froid. Sachez intervenir au bon moment, la faute technique doit vous aider à maîtriser la rencontre et non à empirer les situations conflictuelles. Retenez-vous avant d'agir. Evitez de siffler une faute technique en réponse à un commentaire ou parce que les comportements d'un joueur ou d'un entraîneur vous déplaissent. Vos émotions ne doivent pas prendre le pas sur votre jugement. Le timing est essentiel.

Avant de siffler une faute technique, prenez le temps de prendre une bonne respiration; Pensez avant d'agir, votre réaction est-elle émotionnelle ou est-elle basée sur des faits tangibles? Posez-vous la question sur les raisons des agissements des joueurs et des entraîneurs; On ne répare pas une erreur par une deuxième erreur. Evitez toujours les situations de confrontations et n'hésitez pas à laissez la place à votre partenaire pour rétablir l'ordre si vous vous sentez trop émotif. Souvent une simple petite phrase peut vous aider à calmer le jeu et résoudre les problèmes par exemple: "1ok! Coach, j'ai compris votre message", ou bien ne dites rien. Dans les situations qui impliquent votre partenaire, n'intervenez qu'en dernier recours. Au fil des années, l'on apprendra à accepter les critiques et à retenir ses émotions avant de siffler une faute technique, car la faute technique n'est pas une arme mais seulement un moyen pour rappeler à l'ordre, les joueurs, les entraîneurs, lors des écarts de conduite importants. Retenez que les spectateurs sont présents dans les salles pour apprécier le beau jeu (dunks, tirs à 3 points, jolies combinaisons...), et non pour voir la prestation des arbitres. Pour conclure ayez toujours en tête qu'il faut toujours siffler ce qui est bon pour la rencontre.

BULLETIN DES ENTRAINEURS LA PREPARATION PHYSIQUE



Dr Habib CHERIF

DISTANCES PARCOURUES SELON LES POSTES DANS UN MATCH

Organisateurs:	3500	⇒	6104m
Ateliers:	4500	⇒	5632m
Pivots:	5552	⇒	5711m

DUREES LES PLUS FREQUENTES DU TEMPS DE JEU = DE 11 A 20 SEC

- 91% du temps de jeu concernent des efforts inférieurs à 1 minute.
- Temps des pauses et légèrement supérieur aux temps des efforts.
- Les durées les plus fréquentes de jeu sont de 0 à 20 secs et représentent près de 51% du temps de jeu.

INTENSITE DES EFFORTS

- 3 Sec. Effort très intense
- 8 sec. Effort d'intensité moyenne
- 11 sec. Effort de récupération

NOUVELLE CONCEPTION DE LA PREPARATION PHYSIQUE

Toutes les recherches, tests, observations directes des matches nous mènent à

introduire une nouvelle conception de la préparation physique fondée essentiellement sur l'endurance qui constitue la sur l'endurance qui constitue la base sur laquelle repose les deux autres filières aérobies lactiques et alactiques. Il est temps de constater que la course continue ne sert à rien pour améliorer l'endurance, il faut donc supprimer de l'entraînement tout footing long et le remplacer par des exercices lents en grande quantité pour améliorer l'endurance spécifique qui se base sur



le préparateur physique du nigéria

l'effort intermittent (interval training) sur un terrain de basket-ball, en envisageant des séquences de travail proches des conditions de jeu.

En situation spécifique, on peut donc proposer des exercices courts et intenses sur le mode 5/5, 10/10, 15/15 et 20/40 soulignant qu'en Basketball, il est inutile d'aller au

délà de 15/15 permettant de passer en revue tous les types de déplacements offensifs et défensifs tels que: pas chassés, pivots, contre, appuis, sprints, démarrages et sauts. Il est raisonnable de commencer par une durée totale de l'ordre de celle d'une mi-temps pour tendre vers une durée maximale de 45 min. Nous proposons 4 à 8 séries séparées par des pauses de 1 minute, 1.30 min ou 2 minutes.

Ce type de séance doit être réalisée au moins 2 fois par semaine avec ou sans ballon mais plutôt sans ballon pour que le rendement soit meilleur car la perte de balles ralentissent les déplacements. Ce type de séance est particulièrement indiqué chez les jeunes joueurs dans le cadre d'entraînements techniques à visées physiologiques.

Pour la préparation physique générale il convient d'effectuer des courses en durée variées de 30 min. à 60 min, à une intensité comprise entre 60 et 70 % de VO2 max., mettant en jeu d'importantes masses musculaires.

LE 1C1, 2C2, 3C3 COMME BASE DU BASKET-BALL MODERNE



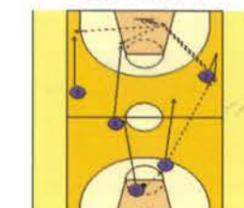
Abbas Diop

L'évolution régulière des règlements de Basket-ball oblige tous les acteurs (entraîneurs, joueurs, arbitres, médecin, dirigeants etc...) à se préparer à une adaptation constante du jeu dans ses aspects technique, tactique, physique, psychologique etc.... et à développer des relations privilégiées entre les joueurs extérieurs (N°s 1, 2 et 3) et intérieurs (N°s 4 et 5). Le thème qui parle du 1c1 au 3c3, constitue pour nous l'essence du Basketball moderne car la maîtrise par une équipe de ces situations de duel dans le jeu contribue à 80% pour cette équipe à s'assurer la victoire lors des compétitions. En effet, l'organisation offensive d'une équipe repose sur le respect de principes tactiques régissant les actions des joueurs et les relations existant entre eux. Au nombre de ces principes, il est indispensable de révéler celui du jeu offensif à l'opposé de la balle sur défense homme à homme et même sur la zone. Il est courant de considérer un côté fort et un côté faible dans l'attaque. Le côté fort étant déterminé par le ballon. Si le spectateur suit prioritairement le ballon et les mouvements des joueurs à proximité de celui-ci, le technicien, pour sa part, doit être attentif à ce qui se passe du côté opposé au ballon. Les équipes bien organisées ont le souci de créer et coordonner des "manœuvres" offensives à l'opposé de la balle. Généralement ces manœuvres intéressent 2 attaquants jouant sans ballon. Quelles que soient les formes prises, on peut rappeler les raisons de leur mise en œuvre: 1) Mobiliser la défense à l'opposé pour limiter les aides défensives, supprimer les flottements. 2) Amener des joueurs en mouvement pour assurer un soutien défensif 3) Provoquer une libération d'espace et des possibilités d'options fortes du côté opposé 4) Favoriser le rebond offensif en cas de tir 5) Enchaîner rapidement une option forte s'il y a transfert de balle du côté fort vers le côté faible.

DIVERSIFICATION DU JEU A L'OPPOSE

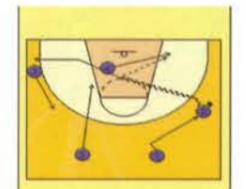
En fonction des caractéristiques des joueurs (taille, qualités spécifiques), des formes variées de "jeu à l'opposé" sont apparues. Toutes ces formes ont en commun le jeu des écrans, le jeu statique ou en mouvement ou combinant les 2. En plus des écrans verticaux, on voit souvent l'utilisation de "STACKS" avec, fréquemment, un intérieur fixe servant à masquer et favoriser le jeu d'un extérieur. Les exercices proposés concernent aussi bien l'attaquant que le défenseur. En faisant varier l'avance ou le retard de l'attaque ou de la défense, le joueur trouvera les réponses les plus appropriées aux situations. Les consignes doivent évoluer en fonction de la maîtrise technique de placement, de remplacement et du positionnement des joueurs. Quel que soit le niveau du jeu, il est possible d'utiliser ces exercices.

Exemple 1 : Balle à l'aile avec le joueur extérieur n°2 DANS OU AILIER DANS LE DUEL 1C1 »



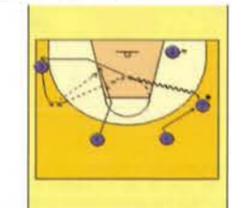
- 1 passe le + rapidement possible sur 2 (voulant avoir la balle, démarquage).

- 2 attaques le panier sur le côté pour tirer ou passe sur 4 qui arrive de l'opposé ou sur 3.



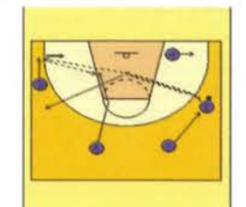
- 2 « drive » dans un espace de jeu (à 45°), puis passe à 4 et libère son espace en course jusqu'au corner opposé.

- Quand 2 a libéré son espace, 5 plonge (jeu avec 4), puis 3 balaye à 45° (fenêtre de passe)



- 2 « drive » dans un espace de jeu (à 45°), puis passe à 3 qui peut tirer ou jeu 1c1- 2 libère son espace en course jusqu'au corner opposé.

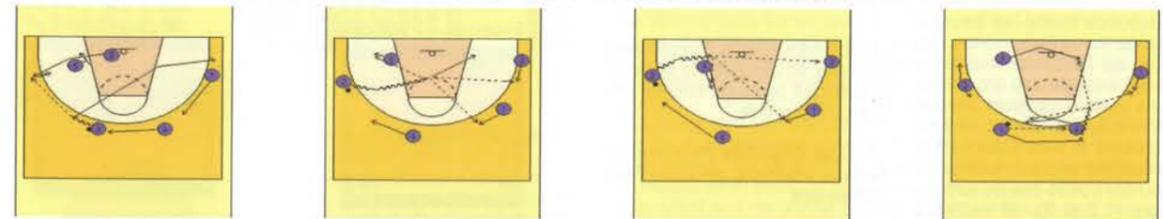
- Recherche de relation de passe entre 3 et 5



- 2 « drive » dans un espace de jeu (à 45°), puis passe à 3 lignes de fond qui peut tirer ou jeu 1c1- 2 libère son espace rapidement en remontant à 45°.- Recherche de relation de passe entre 3 et 5

BULLETIN DES ENTRAINEURS

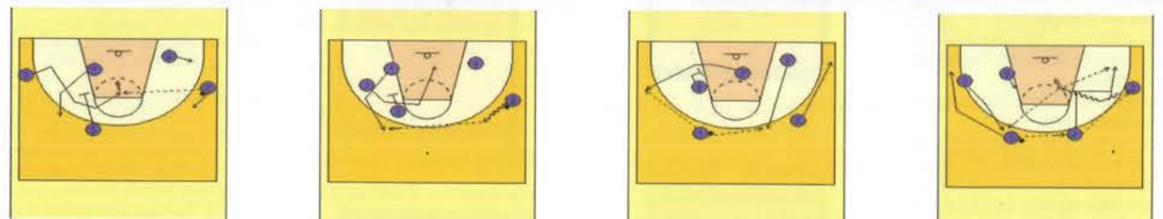
E/«CUT OU COUPE DU JOUEUR N° 1 OU MENEUR »



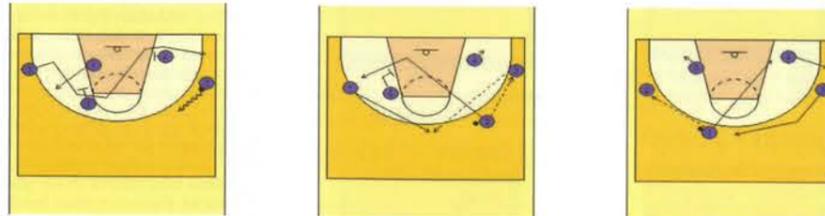
Le meneur passe dans l'aile et coupe en sprint :- 1 coupe au panier et 3 remonte en haut pour équilibrer et assurer le transfert en bénéficiant d'un écran descendant de 5.- 2 passe à 3 et profite de deux écrans successifs de 4 et 5 sur la ligne de fond pendant que 1 utilise 5 (croisement) pour remonter. 3 transmet à 1 et plonge dans le corner, 4 remonte dans l'axe.- 1 a le choix de passer à 2 ou à 4 qui peut jouer à l'opposé soit son 1c1 ou un jeu à deux avec 3 (pick and flash), soit attendre 1 qui vient chercher le main à main. 1 peut jouer dans le drive ou rentrer en relation avec 3, avec 5 (qui a coupé sous le cercle) et avec 4 qui a flashé.



Situation de 2 contre 2 pendant opposant l'Angola au Sénégal' Afrobasket 2011 à Bamako



Le meneur passe dans l'aile et coupe en sprint :- 1 coupe au panier et 3 remonte pour jouer le « curl » si son défenseur suit. 3 peut tirer sur la passe de 2.- Si la passe est impossible, 2 remonte en dribble pour passer à 1 et va dans le corner opposé. 3 continue sa course pour ressortir à l'opposé du ballon sur un écran de 5 qui est descendu et 4 remonte poste haut.- 1 a le choix de passer à 3 ou à 4 qui peut jouer à l'opposé soit son 1c1 ou un jeu à deux avec 2 (pick and flash), soit attendre 1 qui vient chercher le main à main. 1 peut jouer dans le drive ou rentrer en relation avec 2, avec 5 (qui a coupé sous le cercle) et avec 4 qui a flashé.

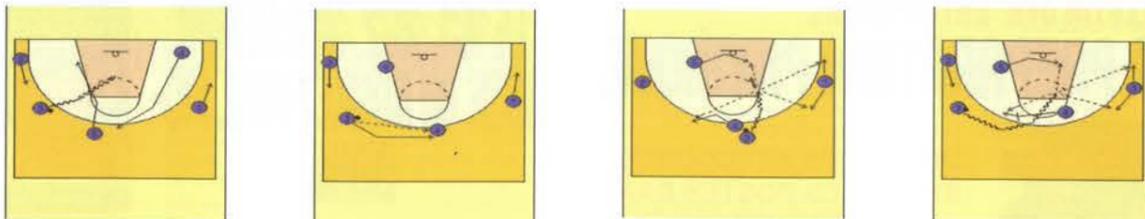


- Si la passe est impossible, 2 remonte en dribble pour passer à 3 qui a continué sa course pour ressortir côté ballon sur un écran de 4.- 2 coupe au panier et 1 remonte pour assurer l'équilibre et le transfert.

Par Abas DIOP

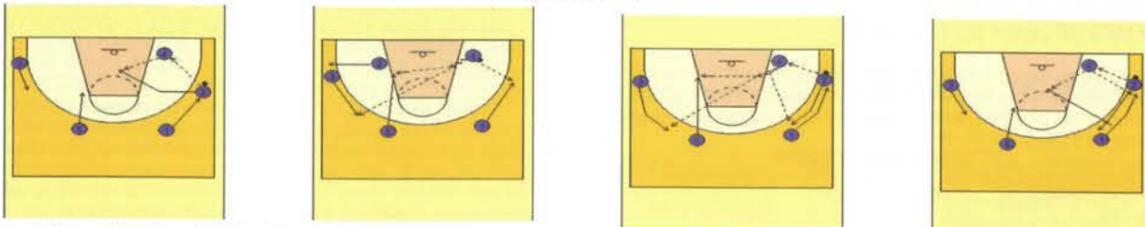
Conclusion :

Il est important de développer la capacité de manœuvrer sans ballon à l'opposé de la balle. Cela suppose qu'il faut avoir une bonne représentation des actions possibles, une excellente coordination entre tous les joueurs et une juste adaptation aux réactions défensives. L'entraînement doit comporter un volet réservé à cette question.



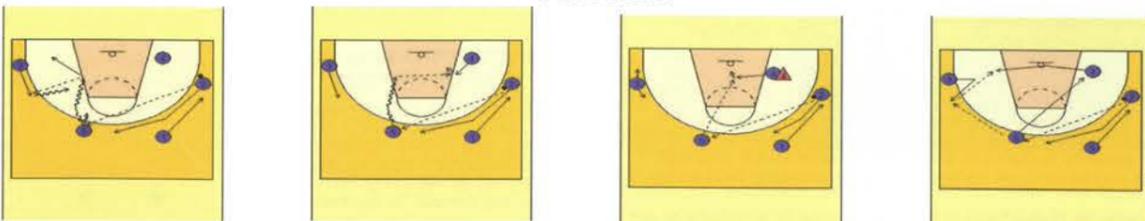
- Dès que 3 reçoit le ballon, 5 coupe en passe et va côté ballon.- Possibilité pour 3 de jouer le 1c1 dans l'axe après la coupe de 5.- 4 remonte poste haut.
- Si 3 ne peut pas jouer son 1c1, il peut jouer sur un « main à main » avec le joueur 4.
- 3 recherche le jeu 1c1 avec possibilités de passe dans le jeu de fixation sur 1 ou 5 (coupe dans le dos du défenseur sur la ligne de fond) ou 3 peut redonner à 4 qui a flairé.
- Si 3 ne peut pas jouer son 1c1, il peut jouer aussi sur un « pick and flare » avec 4.

B/« JEU DU JOUEUR N° 2 OU AILIER AVEC LE JOUEUR N° 4 OU POSTE »



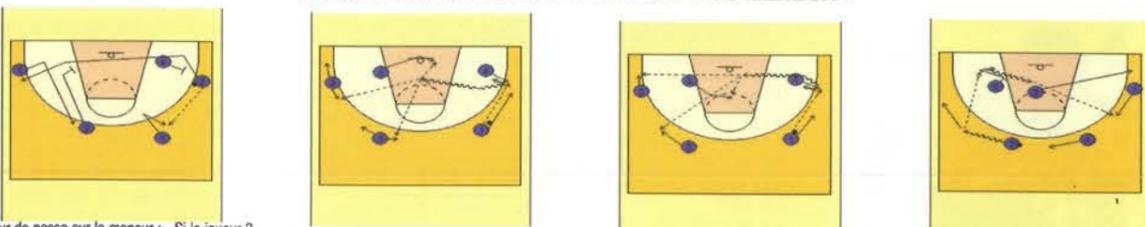
Placement du joueur 2 au niveau des LF ou à 45°.- 2 passe à 4 qui se trouve dans le short corner et coupe au panier. 1 prend la place du 2 et 5 plonge au cercle après que 2 est coupé et 3 ouvre un angle de passe à 45°.- Les intentions de jeu du joueur 4 sont :- se mettre face au panier et tirer, jouer son 1c1, passer à 2 qui coupe, passer à un autre joueur démarqué.- 4 peut jouer 1c1 et passer selon les aides défensives à 5 qui a plongé au cercle après que 2 est coupé ou à 3 qui a ouvert un angle de passe à 45° ou redonner à 1.
Placement du joueur 2 près de la ligne de fond (corner)- 2 passe à 4 et échange d'espace avec 1, 5 plonge au cercle (relation possible entre 4 et 5) et 3 ouvre un angle de passe à 45°.- Si 2 reçoit la passe de 4, il joue 1c1 (jeu de fixation).- 2 a la possibilité de poser un écran pour 1 et ouvre à l'extérieur ou coupe au panier (flash au cercle) pour recevoir la passe de 4. On retrouve après les mêmes enchaînements d'actions.

C/« JEU DU JOUEUR N° 2 OU AILIER AVEC LE JOUEUR N° 5 OU PIVOT »

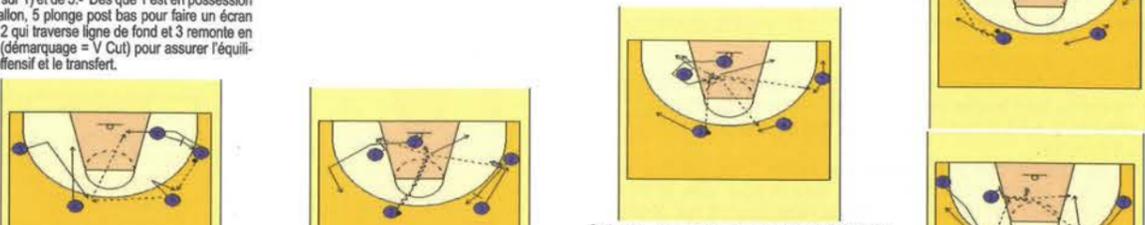


Le joueur 2 transfère au joueur 5 en haut. Les intentions de jeu du joueur 5 sont :- 5 tire ou joue le 1c1 à l'opposé de 4 avec possibilité de passe sur 3 (tir ou 1c1 dans l'axe) ou sur 4. Les joueurs 2 et 1 échangent d'espace (bascule).- Si le défenseur de 4 se trouve devant, relation possible entre 5 et 4 avec toujours 2 et 1 qui échangent d'espace.- Si 5 transfère à 3 alors 5 plonge à l'opposé de la passe et 4 passe dans le dos de la défense (ligne de fond) avec 2 et 1 qui échangent d'espace.

D/« RETOUR DE PASSE AU JOUEUR N°1 OU MENEUR »



Retour de passe sur le meneur :- Si le joueur 2 ne peut pas jouer (tir, jeu 1c1, relation avec 4 ou 5), il redonne à 1 en soutien (retour de passe) et coupe ligne de fond en bénéficiant de 2 écrans successifs de 4 (back pick = écran dans le dos sur le défenseur de 2, monter dès que 2 a lâché la balle sur 1) et de 5.- Dès que 1 est en possession du ballon, 5 plonge post bas pour faire un écran pour 2 qui traverse ligne de fond et 3 remonte en haut (démarquage = V Cut) pour assurer l'équilibre offensif et le transfert.
Option 1 :- Le meneur 1 passe à 4 qui après son écran sort à 3pts (flare = jouer large 1) - 4 peut tirer ou jouer son 1c1- Si 4 attaque sur la ligne de fond, 5 remonte en haut.- Si 4 attaque dans l'axe central, 5 passe sous le cercle (ligne de fond)- Dans les 2 cas, les autres joueurs ouvrent des angles de passes à l'extérieur.



Option 2 :- Le meneur 1 transfère la balle à 3 qui remonte en haut sur la plongée de 5.- 3 peut tirer, passer à 2 en bas qui a bénéficié du back pick de 4 (écran flex).- 4 et 1 échangent d'espace (bascule, permutation) ou possibilité pour 4 de faire écran sur le défenseur de 1.- 3 peut jouer le 1c1 et passer dans le jeu de fixation à 1 ou à 5 qui bouge en fonction du drive de 3.- 2 remonte en haut pour assurer l'équilibre offensif.
Option 3 :- 2 coupe sur la ligne de fond et bénéficie de l'écran de 5 (Lecture et différentes options de l'écran de 5) si le défenseur suit (schéma 1 et 2)- Le joueur 3 peut transmettre la balle à 2 qui peut tirer, passer à 5 qui s'est écarté ou passer à l'opposé sur 1 ou 4.- Si la passe n'est pas possible sur 2, 3 peut passer à 5 qui s'écarte (flare) pour prendre un tir ou jouer 1c1.2.« FLARE » si le défenseur passe au dessus de l'écran (schéma 3 et 4)- 2 peut tirer ou réattaquer en dribble sur la ligne de fond, 5 s'écarte en haut.- Si la passe n'est pas possible sur 2, 3 peut passer à 5 qui flash à la balle (jeu dos au panier). Bascule entre 2 et 3.

LE PERFECTIONNEMENT DU JOUEUR INTERIEUR

L'évolution du basket-ball a eu une incidence sur la performance des joueurs qui forcément rejailit sur celle des équipes. Les scores des matchs sont de nos jours liés aux qualités individuelles et collectives des joueurs et des équipes. Ce qui nécessite une polyvalence au niveau des postes des joueurs extérieurs (1,2 et 3) et intérieurs (4,5). Avec les changements sans cesse croissants du règlement officiel de jeu, les acteurs sont tenus de se donner les moyens d'adaptation permanente pour rester dans le rythme des compétitions et des matches. C'est pourquoi nous allons nous intéresser cette fois-ci au secteur de jeu des joueurs intérieurs ou poste-pivot, qui prennent chaque jour de l'importance dans le jeu des équipes car décisifs lors des périodes de matchs où le score devient serré. En effet, les joueurs intérieurs sont décisifs et contribuent en grande partie au succès de leurs équipes lors des compétitions et des matches. C'est pourquoi avant d'aborder proprement le sujet, il nous semble important de faire certains rappels :

I- Rappels des fondamentaux du joueur intérieur

a/ Le joueur intérieur doit maîtriser au minimum les éléments ci-après :

- Savoir exploiter la prise de position avantageuse ou dite préférentielle,
- Savoir prendre position (importance du timing dans le jeu à 3) devant son adversaire direct,
- Avoir le sens très poussé de l'anticipation,
- Le jeu en triangle,
- Les différents mouvements et placements techniques, tactiques et spécifiques,
- Les relations intérieurs/extérieurs et entre intérieurs,
- Avoir une excellente vision de jeu (centrale et périphérique) doublé d'une culture tactique poussée
- Savoir alterner le tir intérieur (1 à 2 points) ainsi que celui extérieur (2 à 3 points)

b/ Quelques exemples de qualités de joueurs intérieurs

Jouer à l'intérieur demande de réaliser un travail technique spécifique. Il doit être régulièrement réalisé dès que l'on a l'assurance qu'un joueur va évoluer durablement à ce poste de jeu très particulier :

- il joue sans voir la cible et il doit constamment s'ouvrir un peu pour voir ses partenaires et la balle,
- il doit recueillir des informations avec son dos et ses avant-bras, il doit être très fort du haut du corps pour se protéger et protéger sa balle.
- il doit être très fort de ses jambes pour ne pas se faire écarter du cercle (repousser) ou enfoncer sous le cercle au moment des rebonds,

- il doit faire preuve d'agressivité offensive en réduisant la distance le séparant du cercle chaque fois que c'est possible

II- Les Objectifs Psycho-moteurs à atteindre pendant l'entraînement

Il est important dans la formation du joueur intérieur de viser des objectifs psychomoteurs à l'exemple de ceux-ci-dessous : Le perfectionnement des réflexes des passes et réception. Le perfectionnement du réflexe du tir sous le panier et du contrôle des appuis. Le perfectionnement des réflexes de tir près du panier, à mi-distance et loin du panier. Enchaînement réception, passe et tir en course sans dribble. Enchaînement réception, passe, démarquage, dribble et tir. Flasher après 1 position d'écran et tirer à mi-distance du panier. Combinaison position écran, démarquage et tir.

III-PÉDAGOGIE ET EXERCICES

3 Joueurs-2 ballons



Passé -Dribble-Tir

3 Joueurs-2 ballons



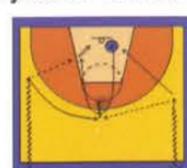
A3 cross-dribble-lay up A1 passe-pick & roll # passes / signs

2 joueurs - 1 ballon



Main à Main A1 dribble & A2 vient A1 pivot veers panier

3 joueurs - 2 ballons



Tir poste bas & haut Appuis, réception 3/4

3 joueurs - 2 ballons

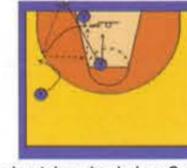


Présentation Poste Bas



Appuis-Effacer-Tir Rester bas dans ses appuis

2 joueurs - 1 ballon



Poste haut, bas, back door Sans dribble, rythme, spacing Passes sèches

2 joueurs - 2 ballons



Tirs # sous paniers



Tir lay up Gène des 2 Joueurs

2 joueurs - 2 ballons



Lancer balle sur planche Rebond, dribble, Lay up

2 joueurs - 1 ballon



Rebond, passe, réception Lay up & tir à mi-distance

Médecin ball



Pivot & Tir Gène du défenseur LE RENFORCEMENT DU JOUEUR INTERIEUR

Médecin ball



Même exercice que ci-dessus passes Si défenseur touche la balle (perdu)

Travail des Intérieurs

Réception-Appuis simultanés de 1/2 Effacer



si défenseur près Engagement si défenseur loin Dribble intérieur, enrouler, Tir

Travail des Grands



Ecran- Ouverture- # passes Tir en course

CONCLUSION SUR LE TRAVAIL DES INTERIEURS

Enchaînement d'actions Dribble, tir, Cross, dribble, tir. Tir en course (pronation, supination en vitesse) Pick & roll. Réception de balle (# passes). Réception poste bas - poste haut (appuis 1 temps, 2 temps, de 3/4). Rebond (protection du ballon, orientation vers le jeu avant pour la CA). Engagement vers panier, effacement loin du panier. Dribble intérieur / à ses jambes et au défenseur. Enrouler + tir. Les quelques remarques techniques présentées ci-dessus sont données à titre indicatif et ne sont ni limitatives et exhaustives. Le joueur intérieur doit prendre du volume avec des appuis solides au sol et faire preuve d'une grande confiance dans les défis physiques, techniques et tactiques exigées pour le jeu. Dans le basket d'aujourd'hui, il doit aussi faire preuve d'une grande mobilité et d'adresse dans les tirs à 2 et surtout 3 points extérieurs lorsqu'il n'est pas serré de près du fait de l'augmentation de l'agressivité défensive et l'avènement des 24 sec. Compte tenu de sa présence régulièrement dans la défense, il sera souvent amené à tirer des lancers francs. Il doit donc être très performant et efficace dans ce secteur pour rassurer le groupe équipe.

BULLETIN MEDICAL

ASPECTS MEDICAUX DE L'ARBITRAGE



Dr Eric Allangba

Être Arbitre de nos jours est assurément une activité à hauts risques ! En effet, les "Hommes en noir", cette appellation nous vient du football du fait de leur tenue noire de l'époque, ont le pouvoir de faire basculer l'issue d'une rencontre sur un simple coup de ... sifflet ! Leurs décisions sont parfois lourdes de conséquences car il faut compter avec les passions toujours plus fortes qui se déchaînent, du fait des multiples enjeux que connaît le sport de nos jours. L'arbitre peut être défini comme étant un individu chargé d'appliquer et de faire respecter les lois du jeu. Il protège également les athlètes. C'est avant tout un être humain avec son caractère, ses qualités, ses défauts et surtout ... ses émotions ! Le public quant à lui l'évalue avec des critères qui sont plus subjectifs qu'objectifs ! Très souvent, le public ignore les règles d'arbitrage ! Ainsi lorsque l'on perd, c'est souvent la faute à l'arbitre ! Avec l'avènement de la vidéo-surveillance, plus aucune erreur n'est tolérée et gare à lui s'il se trompe... Incompétent (?) ! Vendu (?) ! Corrompu (?) ! Tout ceci nous emmène à jeter un regard, inhabituel (!), sur l'aspect médical de la profession d'arbitre. Chaque discipline sportive définit le mode d'intervention de ses "hommes en noir". A noter que cette appellation est toujours cours, d'ailleurs leurs shorts sont souvent noir ! Ils doivent être attentifs et prompts dans leurs jugements. Ce qui requiert une bonne connaissance des lois du jeu. A part quelques exceptions, l'arbitre est amené à se déplacer autant sinon plus que les joueurs, avec des séquences d'accélération fréquentes et répétées, pour être le plus proche de l'action. Ceci nécessite naturellement de bonnes dispositions physiques. C'est donc pour ces raisons,

que les arbitres subissent divers tests et différents examens pour leur sélection. Le but étant de graver les différents échelons devant leur permettre d'atteindre les plus hauts grades dans l'arbitrage ! Il s'agit d'une visite médicale, de tests psychotechniques, de tests d'évaluation des connaissances des règles et enfin de tests physiques très poussés. La visite médicale est obligatoire. Elle est effectuée par un médecin du Sport. Différents paramètres sont examinés : la taille, le poids, l'acuité visuelle, le pouls, la pression artérielle. Les appareils cardio-respiratoires, ostéo-articulaire et abdomino-pelvien sont observés, palpés, percutés, auscultés et mobilisés ! Des prélèvements sanguin et urinaire aux fins d'examens de laboratoire peuvent également être réalisés. Un électrocardiogramme au repos, à l'effort et une échocardiographie sont de rigueur. La moindre insuffisance peut constituer un obstacle majeur. Plusieurs tests physiques peuvent être effectués au cabinet médical. L'un des plus simples et des plus usités est le test de Ruffier-Dickson. Il consiste à effectuer 30 flexions en 45 secondes. Le pouls cardiaque est pris à différents temps de l'exercice : avant, juste après l'exercice puis après une minute de repos. Le calcul d'un indice qui est ensuite rapporté à des valeurs standards permet de classer l'individu. On apprécie ainsi les variations du rythme cardiaque au cours de l'effort. Certains observateurs trouvent ce test désuet voire inutile, tandis que d'autres le jugent intéressant ! La visite médicale comprend également un entretien qui permet de cerner les motivations et la personnalité du postulant. A l'issue de la visite médicale, un certificat de non contre indication ou d'aptitude physique est délivré. Celui-ci n'est valable que pour une seule saison sportive et doit être renouvelé la saison suivante. Chaque Fédération Sportive Internationale telle la FIBA (Fédération Internationale de Basket Amateur), la FIFA (Fédération Internationale de Football Association) ou l'IHF (International Handball Fédération) pour ne citer que celles-là, ont établi avec leur commission Médicale et Technique, une batterie de tests physiques auxquels chaque arbitre postulant doit satisfaire pour être retenu.

Ces tests sont très contraignants et nécessitent un bon entraînement et une bonne préparation physique préalable. Ils consistent en des séries de courses de vitesse à effectuer selon un "chronos" bien précis. Le fameux test "Cooper" est très pratiqué. Ceux qui ne réussissent pas les épreuves sont tout simplement... éliminés ! On peut le dire, la sélection est rude et implacable. Seuls les meilleurs sont retenus pour officier les grands événements sportifs. "... Il y a beaucoup d'appelés et peu d'élus..." dit l'adage. La fonction d'arbitre est noble et respectable. Elle mérite plus de compréhension de notre part. Pour parvenir au sommet de la hiérarchie, les critères sont nombreux et sélectifs. Ils ont été établis ainsi pour ne retenir que les meilleurs afin que le spectacle offert soit de bonne qualité. Il n'en demeure pas moins que l'arbitre reste un Homme. A ce titre, il peut avoir parfois une mauvaise appréciation des faits et commettre des erreurs ! Celles-ci devraient pouvoir être corrigées avec l'aide de la vidéo-surveillance qui viendrait ainsi compléter efficacement l'action des arbitres. Il suffit simplement de définir le mode d'utilisation de la vidéo-surveillance. Certaines Fédérations sportives l'utilisent avec beaucoup de réussite.

GROSSESSE ET SPORT

La grossesse est un état physiologique au cours duquel l'organisme de la future maman subit de nombreuses transformations. Celles-ci favorisent la croissance et le développement du fœtus dans l'utérus. On observe ainsi la disparition des menstrues ou aménorrhée, c'est le premier signe évocateur de la grossesse. On constate également l'apparition de certaines anomalies. Les troubles digestifs : il s'agit de nausées, de vomissements, d'une sécrétion excessive de la salive (sialorrhée), d'une modification de l'appétit ou du goût, de constipation, de sensations de brûlures le long de l'oesophage avec des renvois acides ou pyrosis. Les troubles nerveux : On observe une irritabilité et une émotivité accrue, un état de somnolence anormale, des envies ou du dégoût pour tout. Les troubles pondéraux : Il y a une prise de poids et une tension mammaire qui sont dues à une rétention d'eau par l'organisme. Les troubles urinaires : On constate de fréquentes émissions d'urine en petites quantités. C'est la pollakiurie. Ces différents troubles sont qualifiés de signes sympathiques car ils ne sont pas constants. On note une augmentation progressive du volume de l'utérus qui débordé les limites du petit bassin dès le 2ème trimestre, pour devenir très volumineux au 3ème trimestre. La pratique d'une activité sportive chez la femme enceinte est possible et même recommandée.

Cette pratique doit cependant tenir compte de certains paramètres importants. Le fœtus reçoit son alimentation, de sa mère, par l'intermédiaire du placenta et du cordon ombilical. Lors d'un exercice physique intense et soutenu, on observe une baisse significative de la perfusion sanguine de ces organes, au bénéfice des muscles sollicités par l'exercice. Ainsi tous les efforts importants fournis par la future mère, le sont au dépend du fœtus. Il faut donc définir un type d'activité sportive compatible avec l'état de grossesse. "L'American Collège of Obstetricians and Gynecologists" (ACOG) fait des recommandations. Il ne faut pas dépasser 3 séances d'activité physique de plus de 15 minutes par semaine. La fréquence cardiaque ne doit pas excéder 140 battements par minute. A partir du 4ème mois, travailler en position allongée au sol expose à des risques de malaise. Il faut proscrire les exercices qui se font sans respirer, en apnée. L'alimentation doit être équilibrée. Il faut boire de l'eau régulièrement. Une température corporelle supérieure à 38° Celsius contre-indique l'activité sportive.



Sportive enceinte

A ces recommandations, il faut ajouter que doivent être bannis tous les sports présentant un risque de traumatisme abdominal. Il s'agit des sports favorisant les contacts, les chutes et les efforts violents. Ce sont les sports collectifs, de combats, de glisse, de force athlétique, etc. Il est donc conseillé une activité physique modérée tel que la marche ou la natation que l'on tolère jusqu'au 2ème trimestre. Il faut éviter les trop longues expositions au soleil et les températures ambiantes élevées. Il existe des services spécialisés qui préparent physiquement et psychologiquement les futures mamans à l'accouchement. On y pratique des exercices respiratoires et des mouvements gymniques visant à rendre plus efficaces et moins douloureuses les contractions utérines lors de l'accouchement. Certains états de santé contre-indiquent la pratique du sport au cours de la grossesse. Il s'agit de maladies générales non équilibrées : diabète, hypertension artérielle, affections rénales, anémie, affections cardiaques, etc. On note également des problèmes liés à la grossesse : avortement à répétition, prématurité, détresse foetale, rupture des membranes, saignements, etc. Le sport chez la femme enceinte présente de nombreux avantages. Il améliore la circulation sanguine et les capacités respiratoires. Il détend et aide à mieux supporter la grossesse. Il est d'un apport psychologique important et participe à l'épanouissement de la future maman. Celle-ci doit être accompagnée au cours de ses activités sportives, pour plus de sécurité. Aussi, les activités sportives en groupe sont préférables. Au moindre signe de malaise, il faut arrêter l'activité. Il peut s'agir d'une grande fatigue soudaine, de nausées, de vomissements, de vertiges, de problèmes respiratoires, de douleurs abdominales, etc. Des études montrent que les grossesses sont mieux supportées chez les sportives, les accouchements sont plus aisés et les césariennes moins fréquentes ! Après l'accouchement, des exercices de renforcement des muscles du petit bassin sont recommandés. Par ailleurs, il est prouvé que les athlètes réussissent à égalité ou à améliorer leurs performances antérieures, après une maternité !

LES MAUX DE TÊTE CHEZ LE SPORTIF

Parler de maux de tête pourrait paraître banal, s'il ne s'agissait pas de douleurs assez particulières chez le sportif. Elles sont si invalidantes qu'elles suscitent la peur et le désarroi chez certains athlètes. Celles-ci présentent donc des caractères intéressants à connaître. Il s'agit de douleurs d'apparition soudaine, survenant à l'occasion d'un effort important et disparaissant à l'arrêt de l'activité. Celles-ci ont une nette tendance à la récurrence, pour



des efforts parfois minimes. Elles empêchent ainsi toute activité physique intense. Ces douleurs sont appelées "céphalées d'effort bénignes du sportif" ou encore "maux de crâne". Elles parasitent ou empêchent même les rapports sexuels. Elles sont différentes des céphalées que l'on observe habituellement. On peut citer péle-mêle, les céphalées d'origine infectieuses, inflammatoires, traumatiques, médicamenteuses, etc. La crise se déclenche lors d'un effort maximal dit "bloqué". Le sujet ressent alors des céphalées qu'il décrit comme de violents élancements ou des battements au niveau des tempes, du front ou de tout le crâne. Des sensations de lourdeur à la tête, accompagnées de vertiges, de nausées et parfois de vomissements, peuvent s'ajouter. Le sujet est contraint de stopper son effort et les douleurs disparaissent peu à peu, pour réapparaître lors d'un nouvel effort. Cet état peut persister pendant une ou plusieurs semaines, avant que les douleurs ne disparaissent totalement d'elles-mêmes.

Les sports concernés sont ceux qui nécessitent des efforts intenses et soutenus : Haltérophilie, sports de combat, sports collectifs (basketball, football), athlétisme, travail en salle de musculation, etc. De nombreuses explications ont été suggérées sans toutefois être vraiment convaincantes : l'échauffement insuffisant, la mauvaise condition physique, le dépassement des capacités physiques, le surentraînement, la chaleur ou

l'humidité. Toutefois, l'explication qui semble faire l'unanimité, met en cause l'hyperpression qui se produit au niveau des vaisseaux sanguins, lors d'un effort maximal bloqué. En effet, les muscles de la base du cou se contractent de façon importante, provoquant une forte augmentation de la pression sanguine. Cette hyperpression s'étend aux vaisseaux du crâne, qui à leur tour se dilatent de manière très importante. Des spasmes se produisent alors au niveau des petits vaisseaux, déterminant l'apparition des céphalées. Celles-ci sont assimilables à un verrou de sécurité qui se referme, dès que les capacités d'expansion des vaisseaux sanguins sont en voie d'être dépassées. Lorsque les contraintes cessent, le verrou s'ouvre et les céphalées disparaissent progressivement pour resurgir lors des sollicitations suivantes. Lorsque la crise survient, il faut cesser toute activité physique. Il est conseillé de marcher et de respirer lentement en plein air ou d'aérer la salle d'entraînement.

On peut obtenir un effet anti-douleur en mouillant le visage ou en appliquant de la glace sur les tempes. Certains préconisent la prise d'un antalgique ou d'un anti-inflammatoire. En règle générale, les céphalées s'estompent d'elles-mêmes. En dehors des crises, certains auteurs conseillent le recours aux médecines douces : acupuncture, mésothérapie, phytothérapie, homéopathie, etc. Les complexes vitaminiques B, les oxygénateurs cérébraux, les antalgiques codéinés ou encore les antimigraux, sont également proposés en traitement de fond. L'efficacité de ces thérapeutiques n'est cependant pas établie. Aussi, un repos de quelques semaines est à observer tout en diversifiant les activités sportives. La marche, le vélo, la natation, les randonnées, la gymnastique et la relaxation n'imposent pas d'effort maximal bloqué. La prévention de la céphalée d'effort bénigne du sportif se résume à des mesures d'ordre général, du fait de la complexité de son mode de survenue.

En règle d'or, il faut veiller à s'hydrater correctement. La tenue de sport (en coton, claire et aérée) doit permettre une bonne élimination de la sueur et de la chaleur. L'augmentation des charges de travail doit être progressive dans le temps. Lorsque l'on réalise des efforts intenses, il faut marquer des temps de pauses et de récupération. Les salles de sport doivent être bien aérées et ventilées. Le sportif doit également observer une bonne hygiène de vie.

La céphalée d'effort bénigne du sportif est dite bénigne car elle est de bon pronostic. Elle disparaît spontanément après un temps de repos suffisant. Elle cause plus de désagréments et d'inquiétudes que de dégât véritable, du fait du repos forcé qu'elle impose. C'est pourquoi il est intéressant de la connaître !

La céphalée d'effort bénigne du sportif est dite bénigne car elle est de bon pronostic. Elle disparaît spontanément après un temps de repos suffisant. Elle cause plus de désagréments et d'inquiétudes que de dégât véritable, du fait du repos forcé qu'elle impose. C'est pourquoi il est intéressant de la connaître !



GESTION ADMINISTRATIVE

LA CONFERENCE DE PRESSE



Noureddine TABOUBI Arbitre Honoraire FIBA & de la Fédération Française de Basketball. Professeur à l'Institut Supérieur du Sport et de l'Education Physique de l'Université de Tunis

La communication au sein d'une organisation sportive (club, fédération) revêt une importance capitale. Les dirigeants et les managers sportifs devront maîtriser certains outils car il y va de l'image et du bon fonctionnement de leur structure. La communication doit être claire, régulière et concerner tout le monde. Dans le monde du sport, la communication entre les athlètes, les entraîneurs et les managers est essentielle pour parvenir à l'excellence. On peut dire que la capacité de communiquer est la principale qualité requise pour diriger nos organisations. En effet, la croissance et le succès d'une organisation dépendent largement de l'efficacité de son système de communication. Heureusement, communiquer de manière efficace est une aptitude que chacun peut acquérir. Parmi ces moyens de communication les plus efficaces figure la conférence de Presse. Les conférences de presse font partie du quotidien des médias. À moins que l'information ne soit vraiment intéressante, la conférence de presse représente une perte de temps pour les journalistes. La règle à suivre pour les conférences de presse est simple : n'en abusez pas. Si vous hésitez à tenir une conférence de presse, abstenez-vous. Réservez les conférences de presse aux événements extraordinaires. Pour les informations courantes, utilisez plutôt des communiqués de presse, qui s'y prêtent mieux. Il existe deux types fondamentaux de conférence de presse : celles qui servent à annoncer des informations spéciales et celles qui permettent aux médias de communiquer avec des personnalités dignes d'un intérêt particulier. Dans les deux cas, le rôle du responsable des relations publiques est de faciliter la communication entre la source,

c'est-à-dire les auteurs de l'information qui va être divulguée ou la personnalité concernée, et les médias. L'importance d'une information et la justification d'une conférence de presse dépendent en grande partie de l'ampleur du public concerné. Si vous visez principalement une parution dans les journaux, les journalistes de la presse écrite doivent être convoqués à la conférence de presse la veille. Pour une parution plutôt télévisée, profitez d'une journée à faible contenu informatif pour l'organiser. Avant de convoquer une conférence de presse, renseignez-vous sur



Rashidat Sadiq à gauche et Ayo Bakare pendant la conférence de presse

les délais de publication et de parution des médias électroniques. Le meilleur moment se situe généralement avant midi.

Installations

Prenez en compte les installations électriques requises pour la télévision. Réservez un espace suffisant aux photographes, aux cadres et à l'équipement audio. Aménagez la salle pour permettre à tous les médias d'avoir accès à l'auteur de l'information ou à la personnalité. Une simple table installée devant un auditoire assis peut faire l'affaire. Pour donner plus d'ampleur à la conférence de presse, les organisateurs peuvent profiter de l'occasion pour distribuer un dossier de presse.

Dossiers de presse

Le dossier destiné aux médias peut être neutre ou arborer le logo de votre organisation. L'essentiel est que l'information fournie dans le dossier soit utile. Le dossier de presse doit notamment inclure :

- le texte des discours préparés que vous souhaitez diffuser ;
- un communiqué de presse reprenant les éléments essentiels du discours ;

- un feuillet de documentation avec les renseignements biographiques des personnes ou l'historique des événements dont il est question ;
- des photos des personnalités ou des clichés de l'action ;
- un calendrier des événements avec une indication des lieux où ils se produiront ;
- le nom et le rôle de chaque sponsor ;
- les informations d'ordre général.

Equipe audiovisuel

assurez-vous qu'il est disponible et en état de marche. Vous pouvez vous aider de matériel audiovisuel pour faire passer un message, mais sachez qu'il ne remplace généralement pas la présence des personnalités.

Durée

limitez au maximum la durée des présentations et des discours. Permettez aux médias de poser des questions. Lorsque le nombre de questions diminue ou qu'elles deviennent répétitives, mettez fin à la partie formelle de la conférence de presse sur une note subtile.

Faites preuve d'imagination

pour attirer l'attention des médias, soyez imaginaire, donnez leur matière à publier.

Attitude à adopter avec des journalistes difficiles

il est toujours important d'essayer d'entretenir de bons rapports avec l'ensemble des représentants des médias, qu'ils aient des préjugés, soient tenaces ou cyniques. Il faut donc leur communiquer des informations précises, honnêtes et ponctuelles et leur fournir un matériel qui leur sera utile. En tenant votre porte-parole clé bien informé, vous vous assurez que les médias ont accès aux informations que votre organisation veut communiquer.

En leur donnant accès aux athlètes et aux événements intéressants, vous gagnez leur confiance et améliorez la qualité de vos relations. Si une source médiatique spécifique ou un journaliste est particulièrement injuste dans ses critiques, n'hésitez pas à discuter du problème directement avec lui.

Communiqués de presse

Le communiqué de presse est un bulletin d'informations. Il informe les médias des événements qui se sont produits, qui sont en train ou sur le point de se produire. Les communiqués de presse sont aussi bien accueillis avec bienveillance qu'avec malveillance, selon les médias. Si les informations qu'ils fournissent sont exactes, le travail des médias est facilité. Par contre, si les informations sont erronées, corrompues ou non pertinentes, cela complique la tâche du journaliste, provoque une réaction négative de sa part envers l'auteur du communiqué et conduit à un gâchis de papier.

Un bon communiqué de presse doit attirer l'attention des médias et leur expliquer le contexte qui a favorisé l'organisation de l'événement décrit. L'information doit être intéressante et présentée sous un format permettant une utilisation immédiate. Voici quelques conseils qui vous aideront à garantir la qualité de vos communiqués de presse. L'introduction ou « chapeau » est la partie la plus importante du communiqué et doit contenir l'essentiel de sa substance informative. Elle doit faire apparaître les six questions traditionnelles du journalisme.

- Qui participe ?
- Que se passe-t-il ?
- Quand a lieu l'événement ?
- Où se déroule l'action ?
- Pourquoi ? (Indications possibles des raisons qui ont suscité l'activité ou l'événement)
- Comment cela est-il arrivé ?

L'introduction doit être aussi concise que possible. Il faut de préférence la limiter à une phrase et ne jamais dépasser deux paragraphes. Une fois l'introduction rédigée, il faut ensuite détailler les informations pertinentes selon leur ordre d'importance. Ainsi, s'il manque d'espace, l'éditeur pourra éliminer certains passages du texte et le lecteur pourra se contenter de lire le premier paragraphe pour ne retenir que l'information la plus importante.

GESTION ADMINISTRATIVE

Rédaction de communiqués

Une fois l'introduction rédigée, le reste du communiqué de presse doit la compléter et la clarifier. Les indications suivantes doivent être suivies :

- Identifiez dès le départ l'objectif principal du communiqué et ne le perdez pas de vue tout au long de la rédaction.
- Optez de préférence pour la voix active qui vous permettra de faire des phrases plus simples.
- Évitez les mots vides de sens ou inutiles. Donnez des explications simples et explicites.
- Évitez d'employer un vocabulaire technique trop obscur.



Toute terminologie spécifique au sport employée doit être expliquée et/ou détaillée. L'utilisation de termes inconnus de votre lecteur est une entrave à la communication.

■ Quand vous avez une série de données semblables, présentez-les sous la forme de listes ou de tableaux. Il est presque toujours préférable de présenter des résultats et des données statistiques sous forme de tableau.

■ Limitez le nombre de phrases par paragraphe pour reposer l'œil et faciliter la lecture.

Style de publication

Par style de publication, nous n'évoquons pas ici la manière d'écrire, mais l'ensemble des règles qui s'appliquent aux publications en matière d'orthographe, de ponctuation, d'utilisation des majuscules, de formules de salutation et autres. Il vaut mieux tenir compte des caractéristiques stylistiques de la publication que vous voulez rédiger et vous y tenir.

Objectivité et indication de la source

En principe, un communiqué doit être un rapport objectif des événements. Contrairement aux journalistes reporters, seuls les éditorialistes sont autorisés à donner leur opinion. Évidemment, il est impossible d'éliminer entièrement la subjectivité. La matière à couvrir et les informations à transmettre relèvent bien sûr d'un choix subjectif. Cependant, il importe de rester aussi objectif que possible. Les éléments suivants doivent être pris en considération :

■ Transposition fidèle des opinions d'autrui : toute information reprise dans un communiqué, à moins d'évoquer un fait, doit faire référence à une source. Dans le cas contraire, le lecteur peut penser qu'il ne s'agit que de l'opinion du journaliste.

■ Mots-pièges : ils ont tendance à compromettre l'objectivité du journaliste. Méfiez-vous de la connotation des mots.

■ Qualificatifs : les qualificatifs tels que « pire », « beau », « parfait » ont une influence négative sur l'objectivité journalistique. Évitez de les utiliser et incitez plutôt le lecteur à tirer ses propres conclusions à partir de vos observations objectives.

QUESTIONS

1. Quels sont les obstacles à une bonne communication au sein de votre organisation ?

2. Comment allez-vous améliorer vos communications futures ?

LE BRIEFING DES ARBITRES



1- LES THEMES A ABORDER DANS UN BRIEFING

- Essayer d'anticiper les problèmes (salle petite, environnement, protection du jeu, disposition du public, zones de bancs...).
- Détecter les comportements à risques
- Démarrage (alternance)
- Passage du ballon de la zone 3 vers la 4 (comment s'informer)
- Passage du ballon de la zone 4 vers la 3 (comment s'informer)
- Comment gérer les doubles coups de sifflet ?
- Qui prend la responsabilité d'une action en bas de zone 6 ?
- Comment gérer un problème de chrono (qui, comment)
- Anticiper sur la panne et/ou un décalage avec 2 affichages Comment gérer les situations de conflit ?

■ Comment gérer une relation conflictuelle continue .Les situations dans les cas spéciaux (qui, comment).

■ Comment informer le collègue d'un panier réussi

■ Gestion des joueurs blessés

■ Incidents avant la rencontre (qui, comment)

■ Incidents pendant la rencontre (qui, comment)

■ Incidents après la rencontre (qui, comment)

■ Points techniques particuliers à la rencontre en fonction des équipes en présence

■ Responsabilité de la validité d'un tir réussi tenté en fin de période alors que le signal de fin de temps de jeu retentit

■ Responsabilité de la décision sur intervention illégale ou sur situation de 24 secondes

■ Mode de communication si besoin d'assistance lors d'un ballon hors jeu ou autre situation

■ Procédure de concertation si besoin de correction

■ Gestion de la discipline Mode de communication si besoin d'assistance lors d'un ballon hors jeu ou autre situation

■ Procédure de concertation si besoin de correction

■ Gestion de la discipline

2- COMMENT GERER LE BRIEFING AVEC LES ASSISTANTS DE LA TABLE DE MARQUE ?

■ Evoquer les responsabilités de chaque poste

Le briefing reste un élément indispensable d'avant match car il permet de bien rappeler les règles de fonctionnement aussi bien entre les arbitres, qu'avec les officiels de table de marque (OTM) et le commissaire. Le briefing doit se dérouler dans le vestiaire des arbitres, et il paraît souhaitable qu'il soit le fruit de réflexions ou de points particuliers de chacun des membres.

■ Préciser les devoirs de l'opérateur des 24"

■ Insister sur l'importance de communication entre les assistants

■ Insister sur la communication avec les arbitres (comportement entraîneur, erreurs, validation des informations reçues,...)

■ Vérification préalable des différents équipements. Bien penser à se faire préciser si l'un des matériels ne présente pas un défaut de fonctionnement (par exemple, décalage entre le temps visible et le temps réel)

■ Attitude à adopter si une erreur est commise sur une tentative de tir et que l'appareil des 24 secondes retentit

■ Attitude à adopter en cas général d'erreur commise par l'un quelconque des OTM

■ Rappeler les points particuliers devant faire l'objet d'une surveillance précise : changement pendant les temps-morts, demandes de temps-morts et remplacement pendant les 2 dernières minutes de la 4ème période,...)

3- COMMENT GÉRER LE DÉBRIEFING ?

■ Ne pas hésiter à évoquer les différences de position

■ Ne pas hésiter à parler des problèmes rencontrés au cours de la rencontre

■ Demander aux assistants et au commissaire leur point de vue sur votre prestation

■ Demander l'avis des assistants sur une situation particulière

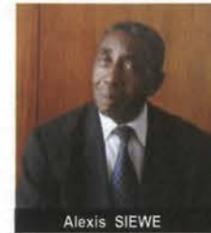
■ Valider (par l'arbitre) le résultat de la collaboration

4- COMMENT GÉRER LE DÉBRIEFING AVEC LE COLLÈGUE ?

■ Evoquer les points qui n'ont pas fonctionné et en tirer des conclusions pour la prochaine rencontre

■ Evoquer les points qui ont bien fonctionné

■ Se donner mutuellement une appréciation



COMMUNICATION ET MEDIATISATION EN BASKETBALL

CONDITION SINE QUA NON DE LA REUSSITE

Communiquer c'est d'abord faire abstraction de tout silence et ensuite, propager et diffuser pour réduire les antagonismes, accroître les synergies et tendre vers l'intégration de l'ensemble des membres d'une même famille, d'une même organisation. Cependant, tout prêt à croire que "communiquer" ne semble pas être un souci constant de nos ligues, associations voire fédérations, ni une priorité parmi ses actions, car en dehors des correspondances classiques concernant l'organisation de stages, réunions, compétitions, aucune information ne filtre, aucun signe qui puisse présenter de la même appartenance. Pourtant, cette mission semble avoir constitué une préoccupation des législateurs qui ont confectionné les statuts de nos associations à tel point qu'ils ont estimé utile de prévoir dans son organigramme un "Comité de Presse et Communication" et qu'ils lui ont consacré tout un chapitre détaillant les actions rentrant dans le cadre de ses attributions. De nos jours et en l'état actuel des choses, la communication doit être permanente aussi bien entre nous, membre d'une même famille, qu'avec notre environnement externe. Elle doit devenir, pour tous, une véritable stratégie, une condition sine qua non de notre réussite.

Dans cette optique, il nous appartient :

■ De nous convaincre de la nécessité d'affirmer notre identité et de prendre conscience du rôle qui nous échoit dans le développement de notre sport favori et de son épanouissement sur l'échiquier régional, national, zonal et continental.

■ D'inscrire la communication au cœur de la stratégie de notre organisation et faire en sorte qu'elle démocratise notre culture et qu'elle devienne un ciment pour nous rapprocher et nous unir.

■ D'œuvrer pour l'intégration de toutes les composantes de la famille de notre sport préféré et donner à tous le sentiment



d'appartenance à la même communauté.

■ De concrétiser ce souci fédérateur sur des valeurs et des objectifs communs par le recours aux moyens modernes de communication.

■ De mettre sur pied la structure de communication prévue dans les statuts et veiller à élire à sa tête une personne disposant du profil et des qualités requises.

■ Parmi les actions à entreprendre : Constituer une base de données à partir de toutes les informations concernant l'activité liée à votre discipline au sein des ligues affiliées et de la fédération nationale.

■ Organigramme et organisation. Nombre de clubs engagés dans divers championnats nationaux ou ligues par catégorie.

■ Nombre de licences par catégories d'infrastructures existantes et à rénover voire à créer.

■ Recensement de l'encadrement technique et des arbitres par grade.

■ Actions de sponsoring et de partenariat.

■ Organes de Presse et Journalistes spécialisés.

Recourir à l'outil informatique et au réseau Internet pour informer et s'informer voire former. Mobiliser l'ensemble de nos potentialités et mettre au point un support périodique relatant l'activité de la ligue, de l'association ou de la fédération à travers toutes ses composantes et lui assurer la plus large diffusion. Etablir des relations durables avec les Médias régionaux, nationaux, zonaux et continentaux et sensibiliser l'ensemble des intervenants en ce domaine sur l'importance de notre activité et les amener à s'associer et participer activement à promouvoir l'image de la discipline au sein de la ligue, de la fédération ou de la zone.

■ Collecter à l'avance auprès des villes, ligues ou fédérations qualifiées, toutes les informations utiles sur leurs équipes.

■ Elaborer, en collaboration avec les villes, ligues ou fédérations organisatrices un dossier de presse complet à mettre à la disposition des journalistes, sponsors et autres partenaires.

■ Aménager en coordination avec les villes, ligues ou fédérations organisatrices, un centre de presse où toutes les informations seront centralisées et mises à la disposition des intéressés.

■ Instaurer une obligation pour toutes les équipes de se prêter aux conférences d'après match.

■ Adopter les logiciels informatiques d'observations et de statistique et en faire un outil d'information instantanée aussi bien pour les entraîneurs que les organes de presse. L'avenir.

■ Editer à la fin de chaque compétition un support illustré reproduisant les différentes péripéties de déroulement de celle-ci, en y incluant toutes les informations ayant trait aux cérémonies d'ouverture et de clôture, discours, équipes engagées, résultats, classements, statistiques...etc.

■ Organiser une réunion d'évaluation de toute organisation avant et après l'échéance afin de tirer les leçons pour

■ N'impliquer à la place qu'il faut que des personnes qu'il faut avoir des potentialités et compétences requises.

ENSEMBLE CONJUGUONS NOS EFFORTS

Nous exprimons le vœu que les propositions que nous avons retenues dans ce projet traduisent l'intérêt que nous portons à notre discipline et à son développement de même que nous souhaitons qu'elles cristallisent l'aspiration de l'ensemble de notre communauté de sortir des sentiers battus et d'entrouvrir la porte du nouveau millénaire sous de meilleurs auspices.

Il importe que nous prenions conscience de la mission qui nous échoit pour l'émancipation et l'épanouissement de toute la jeunesse de la région, de la nation et afin que, et de notre devoir de nous impliquer davantage dans la vie de nos ligues, associations, organisations ou de nos fédérations nationales.

C'est à ce prix qu'il sera permis d'envisager l'avenir de notre Basketball avec des notes d'encouragement et d'optimisme. Ensemble, conjuguons nos efforts et faisons de ce projet un message d'espoir.

GESTION ADMINISTRATIVE

ASSURANCE CONTRE LES ACCIDENTS DE SPORTS

La pratique d'un sport est salubre à conditions que l'on en respecte les règles de sécurité ; cependant les risques d'accidents ne peuvent jamais être totalement exclus. Les accidents ne sont pas seulement des sources de souffrances et de désagréments, ils entraînent aussi souvent de lourds soucis financiers. Par exemple, celui qui doit interrompre son travail et suivre des traitements coûteux peut se voir obliger de puiser dans ses réserves s'il ne bénéficie pas d'une couverture d'assurance suffisante. C'est ainsi que des économies réalisées à sur une longue période peuvent s'évanouir en très peu de temps. Il est à retenir que certaines activités sportives par exemple la course automobile et autres exposent ceux qui les pratiquent à des dangers extraordinaires. Même un sport qui en soi n'offre pas de dangers particuliers peut devenir une entreprise téméraire s'il est exercé déraisonnablement. De ce fait, les risques dans les entreprises téméraires peuvent être exclus de la couverture d'assurance.

Celui qui exerce un sport peut aussi occasionner un dommage à autrui et en être civilement responsable. Aussi, celui qui pratique un sport s'expose à des risques accrus et souvent à des demandes de réparation de la part des tiers. Il peut se prémunir contre les conséquences financières des risques pris et de sa responsabilité en souscrivant à une police d'assurance. Pour cela, il faudra vérifier si les risques auxquels vous êtes exposés sont couverts par votre police d'assurance. Ci-dessous une liste de contrôle des éléments importants à prendre en compte :

- Où suis-je assuré contre les accidents ?
- Quel est le type de l'assurance collective contre les accidents de mon employeur.
- Quel est le cahier de charge de mon assurance personnelle contre les accidents.
- Quels sont les sports de compétition ou de remise en forme que prend en charge mon assurance ?
- Les accidents consécutifs à des dangers ou à des entreprises téméraires sont-ils exclus de l'assurance ?

- Les prestations de mon assurance contre les accidents sont-elles suffisantes ?
- Frais médicaux et d'hospitalisation
- Hospitalisation en salle commune ou en salle privée
- Perte de gain
- Indemnité journalière
- Invalidité
- Rente d'invalidité
- Capital d'invalidité
- Décès
- Rentes de survivants
- Capital au décès.

ASSURANCE-RESPONSABILITE CIVILE ET PROTECTION JURIDIQUE

Ai-je une assurance responsabilité civile-privée ? Mon assurance responsabilité civile privée couvre-t-elle les risques que je peux faire courir à autrui en pratiquant le sport que j'exerce ? Dois-je souscrire à une assurance responsabilité civile spéciale pour certains sports, ou bien une assurance complétant mon assurance responsabilité civile privée ? La garantie de l'assurance responsabilité civile est-elle suffisante ? La société sportive dont je fais partie a-t-elle conclu une assurance responsabilité civile ? Puis-je faire valoir mes droits envers des tiers (assurance protection juridique) ? En conclusion, étudiez à temps toutes les questions éventuelles en fonction de votre organisation ou de votre structure. Par ailleurs, il est préférable de s'attacher les services des spécialistes de l'assurance afin d'être mieux éclairé sur ce sujet.

Le contrôle de gestion comporte des appréciations sur la qualité de la gestion, c'est-à-dire sur l'efficacité et l'efficience du service fourni. Le contrôle de gestion ne se fonde pas sur des appréciations subjectives, il appelle nécessairement la définition d'outils. Certes, certaines structures se sont dotées d'instruments de contrôle de gestion au sein de leurs ligues régionales ou de leurs fédérations nationales.

LE CONTROLE DE GESTION AU SEIN D'UNE ORGANISATION SPORTIVE

Selon les cas, ces contrôleurs de gestion sont appelés à suivre les indicateurs caractéristiques de l'activité de l'organisme ou à assumer des missions ponctuelles dans bon nombre de structures, domaines ou filières. Malheureusement, la fonction de contrôle n'est pas encore statutairement reconnue dans les organisations telles les ligues régionales ou fédérations nationales au même titre qu'elle l'est dans les grandes structures privées. Cela est dû à l'absence de véritables dirigeants efficaces et au poids du politique qui n'est pas toujours favorable à la mise en place de telles structures pourtant incontournables pour les progrès de l'organisation. Le développement des capacités des dirigeants devrait se faire par un renforcement de la fonction de contrôle de gestion au sein des ligues régionales et fédérations nationales. Car, le contrôle interne des organisations est d'abord et avant tout un contrôle de régularité. Il agit de s'assurer du respect des règles administratives et comptables qui gouvernent les actions, de l'organisme concerné et ses démembrements annexes. C'est pourquoi tous les responsables à quelque niveau qu'ils soient doivent intégrer le contrôle de gestion. Ce contrôle de gestion appelle la mise en place d'outils nouveaux et peut déboucher sur l'organisation nationale et efficace de procédures d'audit interne ou d'évaluation à court, à moyen voire à long terme.

LE CONTROLE DE GESTION AU SEIN D'UNE LIGUE REGIONALE OU D'UNE FEDERATION NATIONALE

Le contrôle de gestion comporte des appréciations sur la qualité de la gestion, c'est-à-dire sur l'efficacité et l'efficience du service fourni. Le contrôle de gestion ne se fonde pas sur des appréciations subjectives, il appelle nécessairement la définition d'outils. Certes, certaines structures se sont dotées d'instruments de contrôle de gestion au sein de leurs ligues régionales ou de leurs fédérations nationales. Selon les cas, ces contrôleurs de gestion sont appelés à suivre les indicateurs caractéristiques de l'activité de l'organisme ou à assumer des missions ponctuelles dans bon nombre de structures, domaines ou filières. Malheureusement, la fonction de contrôle n'est pas encore statutairement reconnue dans les organisations telles les ligues régionales ou fédérations nationales au même titre qu'elle l'est dans les grandes structures privées.

Cela est dû à l'absence de véritables dirigeants efficaces et au poids du politique qui n'est pas toujours favorable à la mise en place de telles structures pourtant,

incontournable pour les progrès de l'organisation. Le développement des capacités des dirigeants devrait se faire par un renforcement de la fonction de contrôle de gestion au sein des ligues régionales et fédérations nationales. Car, le contrôle interne des organisations est d'abord et avant tout un contrôle de régularité. Il agit de s'assurer du respect des règles administratives et comptables qui gouvernent les actions, de l'organisme concerné et ses démembrements annexes. C'est pourquoi tous les responsables à quelque niveau qu'ils soient doivent intégrer le contrôle de gestion. Ce contrôle de gestion appelle la mise en place d'outils nouveaux et peut déboucher sur l'organisation nationale et efficace de procédures d'audit interne ou d'évaluation à court, à moyen voire à long terme.

TRIBUNE LIBRE

QU'EST-CE QU'UN LANCER - FRANC ?

TIRE DU REGLEMENT OFFICIEL DE STATISTIQUE

Une tentative de lancer-franc (TLF) est accordée à un joueur quand ce joueur tire un lancer-franc, à moins qu'il y ait une violation commise par un défenseur et que le tir soit raté. C'est à dire qu'une tentative de lancer-franc ne doit pas être accordée à un joueur influencé par des actions illégales d'un adversaire, à moins que le tir résulte en un lancer-franc effectué (LFE).

Un LFE est accordé à un joueur chaque fois qu'une tentative de lancer-franc faite par ce joueur se traduit par un score d'un (1) point accordé. S'il y a une violation pendant les lancers francs, le statisticien doit clairement observer ce que les arbitres vont accorder, contre qui la violation est sifflée, et quel en est le résultat. L'on doit appliquer les statistiques suivantes :

Quand un joueur de l'équipe défensive commet une violation :

Si le lancer-franc est réussi, le point marqué comptera malgré la violation offensive, d'où le tireur de lancer-franc bénéficie d'une TLF et d'un LFE. Si le lancer-franc est raté, ne pas accorder une TLF au tireur de lancer-franc car il leur sera accordé un autre lancer-franc. Ignorer le lancer-franc raté sur lequel s'est produite la violation étant donné qu'il est annulé par la violation du joueur défensif. Accorder une TLF (et un LFE en cas de panier réussi) pour l'autre lancer-franc.

Quand le tireur commet une violation :

Si le lancer-franc est marqué, il sera annulé. Dans tous les cas, que le lancer-franc soit le premier, le deuxième ou le troisième d'une série, une TLF est accordée au tireur. Les exemples de violation d'un tireur sont :

- 1? Le ballon ne touche pas l'anneau.
- 2? Le tireur met du temps pour lancer le ballon.
- 3? Le Tireur mord ou dépasse la ligne de lancer-franc avant que le ballon ne touche l'anneau.
- 4? Le Tireur feint un lancer-franc.

Si le lancer-franc était le dernier d'une série, le ballon sera remis à l'équipe adverse pour une remise en jeu de l'extérieur du terrain. Accordez un rebond à l'équipe défensive.

Quand un coéquipier du tireur commet une violation : L'arbitre n'annule pas un lancer-franc marqué lorsqu'un attaquant commet une violation, il faut donc accorder une TLF et un LFE au tireur de lancer-franc.

Si le lancer-franc est raté, le tireur de lancer-franc bénéficie toujours d'une tentative de lancer-franc, car si le tir avait été effectué, il serait compté. Si le lancer-franc était le dernier d'une série, le ballon sera remis à l'équipe adverse pour une remise en jeu de l'extérieur du terrain. Accordez un rebond à l'équipe défensive.

En résumé :

- S'il est accordé un autre lancer-franc pour la violation d'un défenseur, il faut ignorer le premier lancer-franc raté et enregistrer les statistiques pour le second lancer-franc.
- Si un attaquant (y compris le tireur) commet une violation, il faut accorder une tentative de lancer-franc. Dans toutes les situations citées ci-dessus, AUCUNE Perte de la possession de balle ne s'est produite parce que l'équipe attaquante est considérée avoir fait une tentative de tir au lancer-franc. (Voir définition de Turnovers)

Si un joueur en faute tente un lancer-franc, une TLF comme résultat de l'erreur et toutes les activités qui y sont impliqués doivent être annulées à moins qu'il y ait une faute technique, anti sportive ou disqualifiant sifflé lors de l'action après l'erreur. Le jeu doit reprendre après la réparation de l'erreur. Tous les LFE et TLF accordés au tireur en faute doivent être annulés. Si une faute technique entraîne un lancer-franc pris immédiatement avant le début d'une période, la TLF (et LFE si marqué) doit compter pour la nouvelle période. Cela est considéré comme une faute pendant un intervalle de jeu et sanctionnée comme s'étant produite au cours de la période qui suit l'intervalle de jeu.

L'ARBITRE DE HAUT NIVEAU EN BASKETBALL

Pour être arbitre de haut niveau et surtout le rester le plus longtemps possible, il faut posséder... toutes les qualités mais aussi les conserver et les perfectionner durant toute sa carrière. Dans ce qui suit, nous avons essayé de présenter une fiche descriptive (non exhaustive) des compétences requises par un arbitre de haut niveau :

- Savoir académique (niveau d'instruction, langues étrangères...)
- Consolider les connaissances acquises précédemment
- Connaître l'histoire du basket national et international
- Connaître les règlements généraux de sa Fédération nationale, de FIBA-Afrique et de la FIBA
- Connaître les instances fédérales de son pays
- Connaître le milieu professionnel et sportif dans lequel on évolue
- Connaître (à fond) le Règlement officiel FIBA (et ses différentes modifications), ainsi que la technique de jeu
- Consolider les fondamentaux acquis précédemment
- Assister aux clinics et stages d'arbitres et d'entraîneurs
- Participer aux entraînements
- Faire preuve de savoir faire
- Gérer les conflits : savoir les désamorcer
- Gérer les coaches et les bancs des équipes
- Gérer la pression et les spectateurs
- Fixer des limites dans le jeu
- Trouver les bons interlocuteurs
- Faire confiance aux partenaires (ses collègues arbitres et officiels de la table de marque)
- Aider les joueurs à jouer
- Conduire un briefing et un débriefing avant le match
- Différencier théorie - pratique
- S'assurer de la compréhension des acteurs
- Préparer minutieusement ses déplacements
- Se fixer des objectifs pour progresser
- Décider : déterminants cognitifs du jugement
- Expression corporelle, posture, présentation
- Adapter son comportement / ses actions



Tarek Ben LTAIFA (Tunisie)

- Approche psychologique
- Travailler ses vidéos et débriefer
- Respecter et faire respecter l'éthique sportive
- Assurer la sécurité des joueurs
- Penser à entretenir sa condition physique
- Préparation physique intersaison
- Définir un bon échauffement
- S'échauffer/s'étirer
- Préparation mentale d'avant-match
- Gérer l'erreur
- Tirer de chaque expérience une piste de travail
- Apprendre à se connaître et à Savoir Etre
- Rester humble et modeste
- Etre toujours professionnel, irréprochable, courtois et dynamique
- Avoir une tenue adaptée et correcte
- Serein et concentré
- Lucide
- Responsable et décideur
- Communicant
- Précis et à l'écoute

VRAI OU FAUX

1. Il est illégal pour un joueur qui reçoit une balle alors qu'aucun de ses pieds n'est en contact avec le sol et qui descend sur un pied, de sauter sur ce pied et redescendre sur les deux pieds.

2. Il est interdit à un joueur de rouler au sol ou d'essayer de se relever alors qu'il tient la balle.

3. Un joueur qui prend le contrôle de la balle alors qu'il est allongé au sol, peut commencer un dribble alors qu'il est encore allongé au sol.

4. Un joueur qui tient la balle et qui poussé par son élan tombe au sol et glisse involontairement ne commet pas une violation de marcher.

5. Il est légal pour un joueur qui tient la balle de tomber volontairement au sol.

6. En cas d'arrêt alterné, le pied de pivot est le dernier pied à toucher le sol.

7. Un joueur qui reçoit la balle alors qu'il est en mouvement doit pour commencer son dribble, s'assurer que la balle a touché le sol avant de lever son pied de pivot.

8. Si le joueur reçoit la balle alors qu'il s'arrête et qu'aucun pied n'est le pied de pivot, pour commencer son dribble, aucun de ses pieds ne peut quitter le sol avant que la balle ait quitté la main.

9. Si le joueur reçoit la balle alors qu'il est en déplacement, le pied en contact avec le sol au moment de la réception de la balle est le pied de pivot.

10. Si un joueur reçoit une balle alors qu'il est à l'arrêt avec les deux pieds au sol, dès qu'un pied est levé l'autre pied devient le pied de pivot.

REPONSES

1. FAUX

2. VRAI

3. VRAI

4. FAUX

5. FAUX

6. FAUX

7. FAUX

8. VRAI

9. VRAI

10. VRAI



Afrobasket 2011 1/2 finale Mali-Angola à Bamako



Primeiro de Agosto Champion d'Afrique 2012



FIBA
AFRICA

We Are Basketball