

**AFRO TECHNIQUE  
MAGAZINE N°33**

LE MAGAZINE TECHNIQUE DE FIBA AFRIQUE AVRIL - MAI - JUIN 2013



**FIBA**  
AFRICA  
We Are Basketball

**LES ENTORSES  
CHEZ LE  
BASKETTEUR**

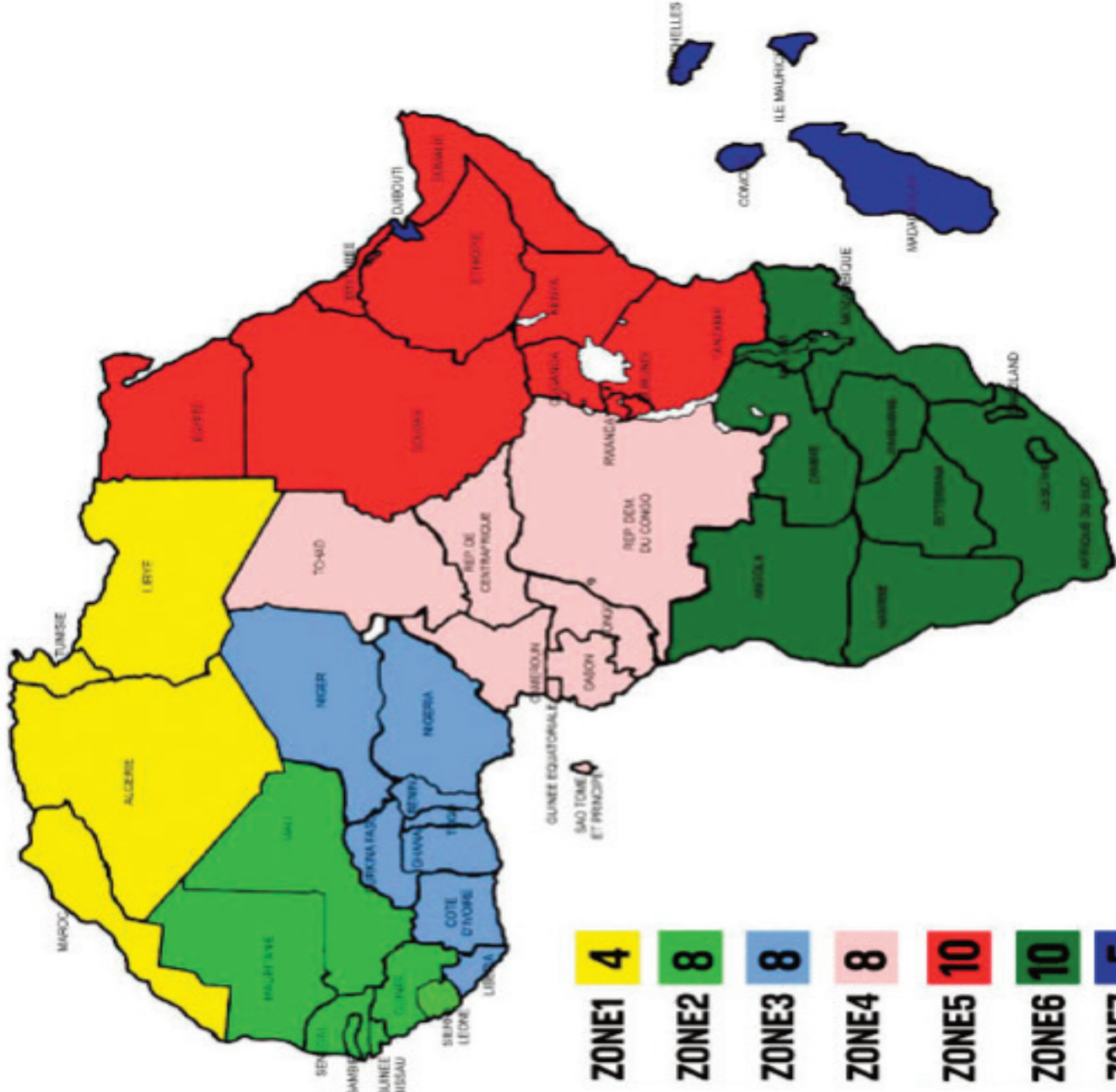


**FIBA**  
AFRICA  
We Are Basketball



**FIBA**  
AFRICA  
We Are Basketball





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





**EDITORIAL**

La réunion du bureau central tenu les 29 et 30 mars 2013 à Abidjan en Côte d'Ivoire a été l'occasion pour nous de plancher sur les défis majeurs qui nous attendent pour les années à venir. Pour cette année 2103, outre les réunions des organes et les stages de formations, tous les regards seront tournés vers Abidjan (Côte d'Ivoire) et Maputo (Mozambique) en raison de nos compétitions majeures, notamment l'AfroBasket et l'AfroBasket Women qui s'y dérouleront. Ces deux prestigieuses compétitions dont les tirages au sort ont eu lieu le 30 Mars à Abidjan et le 31 Mai à Maputo seront qualificatives pour le mondial 2014 dans les deux catégories. Mais cela ne doit pas pour autant nous détourner des compétitions de jeunes à savoir les AfroBasket U16 garçons et filles qui auront lieu respectivement à Madagascar du 28 juin au 7 Juillet et au Zimbabwe du 26 juillet au 4 Août.

Aujourd'hui, il est su de tous que le basketball berce le quotidien des populations en Afrique. Une raison de plus de nous engager résolument dans la professionnalisation de ce secteur sur toute l'étendue du continent. En effet, la logique de professionnalisation exige de la part de tous les acteurs du domaine l'intégration de nouvelles méthodes de gestion. C'est d'ailleurs pour cela que nous avons instruit toutes les zones et fédérations nationales à se conformer à l'esprit de gouvernance qui a été l'objet du premier congrès mi-mandat tenu au Caire en Novembre 2012. Les différents bilans présentés lors du bureau central nous ont permis de constater que nous sommes sur la bonne voie au niveau de la gestion quotidienne de nos activités, dans la redynamisation des zones de FIBA Afrique et de l'assistance aux fédérations nationales. Toutefois il convient de noter qu'il y a encore des potentialités à exploiter. Et pour ce faire, nous avons entrepris la recherche de ressources additionnelles à travers un programme marketing à travers le monde. La réussite de notre plan marketing repose non seulement sur l'implication de tous mais aussi sur le succès de nos différentes compétitions et une bonne prestation des équipes africaines au niveau international. En effet, il est grand temps que les équipes africaines remportent des médailles dans les compétitions internationales. Dans cette perspective nous avons partagé notre expertise avec nos pairs des autres confédérations sportives au cours d'une Table ronde organisée par l'Association des comités nationaux olympiques d'Afrique (ACNOA) les 10 et 11 Avril 2013 à Abidjan en Côte d'Ivoire. Cette rencontre a été consacrée à une réflexion sur les préparatifs des Jeux Olympiques de Rio en 2016, notamment sur les stratégies à adopter afin d'accroître le nombre de médailles des équipes africaines à cette compétition. Au niveau de FIBA Afrique, nous avons entrevus une leur d'espoir en 2012 avec la qualification historique du Nigéria face à de grandes nations de basketball telles que la Grèce et la Lituanie. Cette performance peut être réalisée par toutes les équipes nationales africaines et c'est d'ailleurs pour cela que nous exhortons toutes les fédérations nationales africaines à professionnaliser leur gestion. Pour l'heure, nos vœux de succès accompagnent les représentants de l'Afrique aux championnats du monde des U19 garçons et filles.

**Dr Alphonse Bilé**  
Secrétaire Général

**SOMMAIRE**

**GOOD TO BE KNOWN** 4  
Le Tribunal d'Arbitrage du Basketball

**BULLETIN DES ARBITRES** 5-8  
**Règles de conduite et de fair-play :**  
L'Article 38, **TABOUBI NOUREDINE**

La gestion du match, par **TABOUBI NOUREDINE**

La règle du Dribble par **Mathurin NGESSAN**

**BULLETIN DES ENTRAÎNEURS** 8-13  
**L'attaque FLEX Offense: Pédagogie et Entraînement,** Par **ABBAS DIOP**

La Base du Basket-ball moderne avec le 4c4 et 5c5, (Suite et fin) : **ABBAS DIOP**

**MEDICAL BULLETIN** 14-18  
Les adducteurs, **Dr Allangba**

Le rôle d'un masso-kinésithérapeute en basketball, **Marine ANDOH-ALLÉ**

Les entorses chez le basketteur, **Marine ANDOH-ALLÉ**

**GESTION ADMINISTRATIVE** 19-21  
Gestion des ressources humaines au sein d'une organisation sportive, **NOUREDDINE TABOUBI**

**TRIBUNE LIBRE** 21  
La passe décisive ou assist au basket-ball

**QUESTIONS- REPNSES** 22

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

**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 :**  
imma.alpha.2000.7eme.Etage  
01 BP 4482 abidjan 01  
**Tél :** (00225) 20 21 14 10  
**Fax :** (00225) 20 21 14 13  
**E-mail :** info@fibaafrique.com  
site web: www.fibaafrique.com

**Directeur de Publication :**  
Dr. Alphonse BILÉ

**Périodicité :**  
Trimestriel

**Président du conseil Média**  
Jean-Michel RAMAROSSON

**Responsable**  
Cellule Communication  
Lamine BADIANE

**Rédacteur en Chef**  
Ali BOUKARI  
**E-mail :**  
boukar@fibaafrique.com

**Comité de rédaction**  
Yra YACOUBA,  
NDRI KOUAKOU,  
Abbas DIOP,  
Mathurin NGESSAN  
Dr Eric ALLANGBA

**Collaboration FIBA**  
pour tous les instructeurs FIBA et FIBA Afrique, les Zones de FIBA Afrique

**Infographie :**  
Patrick MBARGA  
Olivier KAMBIRE  
Khaled FaRID

Copyright 2013

**Traduction :**  
Elysée DEGNI

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

**Impression**  
Le Caire (Egypte)



**Tirage :**  
1000 exemplaires



**BON A SAVOIR****TRIBUNAL D'ARBITRAGE DU BASKETBALL**

Les compétitions organisées par la FIBA et ses Zones peuvent engendrer parfois des conflits entre deux ou plusieurs acteurs. Afin de régler ces litiges, la FIBA a mis en place le Tribunal d'Arbitrage de Basketball anciennement FIBA Arbitral Tribunal (FAT). Quelles sont les attributions de ce tribunal ?, Comment fonctionne-t-il ? Qui peut saisir le Tribunal Arbitral de la FIBA ?

**REGLES D'ARBITRAGE****PREAMBULE**

1- Le Tribunal d'Arbitrage de Basketball Tribunal (ci-après BAT) a été créé par la Fédération Internationale de Basketball (ci-après FIBA) en vue de fournir aux parties engagées dans des conflits résultant du monde du basketball des moyens efficaces et opérationnel de résolution de ces conflits.

2- Les parties qui désirent avoir leurs conflits réglés par le BAT reconnaissent que les Règles d'Arbitrage sont établies pour prévoir un moyen simple rapide et moins onéreux de résolution de ces conflits. En conséquence, les Règles Arbitrage du BAT requièrent une coopération des parties, surtout en ce qui concerne le nombre limite de saisi par écrit (en règle générale, une saisine par

3- Il est recommandé que les parties désirant soumettre leurs éventuels conflits au BAT de faire usage de la clause d'arbitrage suivante: "Tout conflit résultant ou relatif au présent contrat sera soumis au Tribunal Arbitral de Basketball (BAT) à Genève, Suisse et sera résolu conformément aux règles d'Arbitrage du BAT par un seul juge désigné par le Président du BAT. Le siège du juge sera Genève, Suisse. L'arbitrage sera gouverné par le chapitre 12 de la Loi Suisse sur le Droit International Privé, sans tenir compte du domicile des parties. La langue d'arbitrage sera l'Anglais. Le juge décidera ex aequo et bono du conflit.

**1. JURIDICTION**

1- Ces Règles d'Arbitrage du BAT seront appliquées chaque fois les parties au conflit se seront accordées par écrit de soumettre le

2- Un Juge du BAT (ci-après "Arbitre") a le droit de refuser procéder à l'arbitrage à tout moment s'il/elle considère que ces Règles d'arbitrage ne sont pas appropriées à résoudre le conflit.

3- Le Juge aura le pouvoir de régner sur sa propre juridiction, y compris toute en ce qui concerne l'existence, la liberté ou la validité de l'accord d'arbitrage.

**2. SIEGE**

1- Le siège du BAT et chaque instance ou procédure arbitrale avant le Juge seront à Genève, Suisse, même si, sur décision du Juge et après consultation des parties, auditions, si quelques unes se tiennent à un autre endroit.

2. Les processus d'Arbitrage avant le BAT sont gouvernés par le Chapitre 12 de

1- Sauf disposition contraire, le/la Juge ou Médiateur déterminera à sa seule discrétion la procédure des instances avant lui/elle.

2- Toute partie qui procède à l'arbitrage sans élever son objection à un échec se conforme à toute disposition de ces Règles, ou toutes autres règles applicables aux instances, toute direction donnée par le Juge ou Médiateur, ou à la conduite des processus, sera estimée avoir renoncé à son droit d'objecter.

**4. LANGUE**

1- La langue de travail du BAT sera l'Anglais.

2- Les documents fournis au BAT en une autre langue que l'Anglais doit être accompagnés d'une traduction certifiée à moins que le Juge ou le Médiateur en dé-



**Prof. Richard H. McLaren** Président du Tribunal Arbitral du Basketball  
courtes à observées strictement. Dans l'intérêt d'aller plus vite, les parties reconnaissent le Président du BAT, que les auditions se tiendront uniquement sur demande par l'une des parties et/ou sur une décision du Juge.

même connu au BAT y compris en référence à son ancienne dénomination "Tribunal Arbitral FIBA (FAT), à condition que la FIBA, ses Zones ou leurs divisions respectives ne soient pas directement impliquées dans le conflit.

la Loi Suisse sur le Droit International Privé, sans tenir compte du domicile des parties.

**3. PROCEDURE AVANT LE JUGE, RENONCIATION**

cide autrement.

3- Le juge pourrait décider après consultation avec les parties de tenir les instances en une autre langue.

**A suivre**

  
**BASKETBALL**  
ARBITRAL TRIBUNAL



## REGLES DE CONDUITE ET DE FAIR-PLAY : L'ARTICLE 38



Noureddine TABOUBI

**R**écemment, à la fin d'une réunion technique précédant une rencontre internationale, le commissaire du match président la réunion, leva la séance en exhortant les deux équipes à respecter l'esprit sportif, puis fit référence (en le lisant) à l'Article 38 du Règlement Officiel de Basket-ball de la FIBA dans sa dernière version.

Cet article auquel nombre de joueurs, d'arbitres, d'entraîneurs et de dirigeants ne font presque pas attention ou le parcourent à peine, passe souvent inaperçu. Pourtant, à notre connaissance, il a toujours fait partie du Code de jeu, depuis que le basket existe. D'ailleurs, il semble résumer à lui tout seul la philosophie de notre Sport telle que le Professeur NAISMITH, son créateur, l'avait définie, en 1891...

Cet article 38 que nous évoquons aujourd'hui pourrait même figurer dans tous les Règlements de jeu régissant les divers sports aussi bien collectifs qu'individuels !

Mais, au fait, que dit-il exactement ?

Il stipule ce qui suit : « Le bon déroulement du jeu exige une entière et loyale collaboration des membres des deux équipes (joueurs, remplaçants, entraîneurs, entraîneurs-adjoints, joueurs exclus et accompagnateurs) avec les arbitres, les officiels de table et le commissaire s'il y en a un.

Chaque équipe doit faire de son mieux pour s'assurer la victoire mais cela doit être fait dans un esprit de sportivité et de fair-play ».

Ainsi donc, en quelques phrases, la FIBA a voulu instituer un code de bonne conduite, une sorte de ligne directrice que tous les participants à une rencontre de basket-ball, quelque soit le niveau ou l'enjeu, devront suivre pour que celle-ci se déroule dans la meilleure ambiance possible et ait ainsi les chances maximum de succès.

Un joueur, un entraîneur, une équipe, pourront faire tout ce qui leur est possible pour gagner le match. Il n'y a pas de limite à leur combativité et à leurs efforts. Cependant, chacun devra toujours se rappeler qu'il existe un seuil déterminé, une ligne rouge qu'il ne faudrait pas franchir, fixée par les règles du jeu et par le respect de l'esprit des lois, de l'adversaire et de l'arbitre.

Ce dernier est avant tout un être humain avec tout ce que cela suppose comme faiblesses et insuffisances. Il ne pourra jamais tout voir ou tout contrôler sur un terrain. On n'envisage pas non plus de faire appel à des robots ou à la vidéo pour diriger les matchs. Enfin, on n'imagine pas un jour de mettre un arbitre pour chaque joueur afin de le surveiller individuellement...

Pour toutes ces raisons, les joueurs, les entraîneurs et tous les participants à la compétition devront, à tout instant, faire preuve de maturité et de responsabilité et se comporter d'une manière digne et sportive, comme des gentlemen.

Et ce n'est pas parce que l'arbitre n'a pas vu, qu'il se trouve mal placé ou qu'il ne le surveille pas particulièrement que le joueur pourra se permettre des gestes ou des actions prohibés par les lois du jeu !

On peut assister à des rencontres où l'enjeu est d'une importance capitale et qui se déroulent normalement, sans le moindre incident. Pourquoi ? Certes, la qualité de l'arbitrage joue un rôle primordial mais il y a aussi le comportement exemplaire et civilisé des concurrents. Ceux-ci, devront constamment faire preuve de leur bonne foi et de leur discipline en acceptant sportivement les décisions des officiels, sans chercher, par leurs protestations, à semer le doute dans les esprits ou à tricher... Leur coopération et leur collaboration auront un effet positif sur le comportement des autres athlètes et des spectateurs et contribueront ainsi à la réussite de la partie ! En revanche, il arrive parfois que certains matchs soient complètement « pourris ». Les joueurs tentent de tromper la vigilance des arbitres en simulant, en truquant ou en provoquant l'adversaire. Ainsi, par exemple, ils essaieront de contester l'autorité de l'arbitre en le fragilisant par leurs gestes ou leurs propos, ou de commettre des gestes anti-sportifs à l'abri de ses regards. De ce fait, ils donnent l'impression qu'ils n'ont pas envie de jouer ou qu'ils sont sur le terrain pour régler... quelques comptes personnels !

Les entraîneurs, eux aussi, par leurs contestations des décisions des arbitres auront une influence très négative sur les joueurs, mais aussi sur le public présent dans le stade. Ils assument donc une lourde responsabilité dans un éventuel déchaînement de violence verbale ou physique. Combien de fois voit-on un entraîneur, son adjoint, un dirigeant, voire même l'ensemble du banc de l'équipe, se lever pour protester avec véhémence contre une faute (même évidente !) que l'arbitre a sifflée à l'égard de son équipe ? !

L'entraîneur n'hésitera pas à prendre le ciel et le public à témoin pour montrer qu'il est bien la victime innocente de cette injustice. Le plus grave, c'est qu'il risque d'inciter ses joueurs (et aussi les spectateurs) à en faire autant et à suivre ainsi le mauvais exemple du coach ! Ce qui aura pour conséquence de rendre le travail de l'arbitre plus difficile et lui compliquera le contrôle de la rencontre ! Ceci étant, il y a des matchs tellement « infectes »



T. GAYE se faisant expliquer la faute commise

qu'ils sont presque inarbitrables, même par les meilleurs referees du monde !

Certes, aujourd'hui, les enjeux (financiers, sportifs, politiques...) sont devenus très importants pour que chaque équipe vise la victoire « à tout prix », une défaite pouvant être parfois catastrophique pour l'avenir d'un club. Mais, quelles que soient les motivations et les ambitions des uns et des autres, rien ne justifie qu'un sportif oublie ses devoirs en bafouant les principes du fair-play et en feignant d'ignorer l'Article 38 !

De son côté, la Commission technique de la FIBA en apportant périodiquement des modifications au Règlement de jeu, essaie surtout d'empêcher que le basket ne devienne un jeu sclérosé et, par là même, à dissuader joueurs et entraîneurs d'user de moyens illégaux ou contraires à l'éthique sportive en vue de s'octroyer un avantage immérité.

Plus d'un siècle après le premier match disputé le 21 décembre 1891 à Springfield, il est à souhaiter que le basket soit et demeure toujours ce qu'a voulu en faire son inventeur, le Docteur NAISMITH, c'est-à-dire avant tout un sport propre, loyal et joué dans un esprit de sportivité et d'amitié où la violence, la haine et la tricherie n'auront pas de place, et ce, quelles que soient l'intensité du jeu, l'engagement physique des participants et les pressions qui s'exercent sur eux !

En ces temps difficiles où le monde est secoué par le spectre des guerres, du terrorisme, des fanatismes, de la pauvreté, de la crise financière... la philosophie et les préceptes de NAISMITH représentent plus que jamais une éclaircie, un idéal, un espoir ! D'ailleurs, cet homme (comme le Baron Pierre de Coubertin pour les Jeux Olympiques) se doutait-il que 122 ans plus tard, le jeu qu'il mit au point serait pratiqué par plus de 450 millions de personnes, dans 213 pays à travers la planète ?

# LA GESTION DU MATCH



Nouredine TABOUBI

La gestion d'un match est une chose relativement complexe, car très abstraite.

Ce document, s'il n'a pas la prétention de vous dire comment arbitrer (il existe mille façons de gérer un match...), a cependant pour vocation de vous donner quelques conseils utiles.

Et parce qu'un match ne se gère pas qu'une fois sur le terrain, nous aborderons également l'avant match et l'après match.

## I- L'avant Match

On ne vous rappellera pas qu'en tant qu'arbitre consciencieux, vous vous devez d'arriver au moins UNE HEURE avant la rencontre, sauf spécificité contraire, en n'ayant rien oublié dans votre sac !

Niveau tenue, rien ne vous est imposé. N'oubliez cependant pas que la tenue vestimentaire est la première chose que l'on regarde lorsqu'on voit quelqu'un dans la rue. Evitez donc le survêt ou le jean. Et n'oubliez pas que le représentant de votre Fédération (délégué / commissaire / évaluateur) appréciera le costume-cravate. De même, arrivez propre et rasé.

Retenez aussi qu'il vous faut collaborer avec le commissaire du match et que celui-ci est votre relais. Si vous avez autorité sur tout le banc, n'oubliez pas qu'il est bon parfois de se faire assister par le commissaire (faire veiller à ce que seules les personnes inscrites sur la feuille de marque soient autorisées à s'asseoir sur le banc,...)

Concernant l'attitude à adopter, elle se résume en trois points :

**POLITESSE**

**CALME**

**IMPARTIALITE**

C'est également dans l'avant-match qu'il faut prendre la température du match et régler les derniers préparatifs (Briefing dans le vestiaire avec vos collègues).

Les **CONSIGNES** sont également primordiales, puisqu'elles détermineront votre politique durant le match. Appliquer l'inverse de ce qui a été dit n'est pas forcément bien vu...

Si vous avez l'occasion d'arbitrer en trio : Impliquez au maximum vos collègues ; vous constituez une EQUIPE UNIE et INDISSOCIABLE.

La règle dans l'avant-match, en trio, est l'UNIFORMITE et la COHERENCE.

Hors de question que l'un aille s'échauffer seul, avant les autres. De même, la couleur des maillots doit être, dans la mesure du possible, identique.

Enfin, prenez conscience de l'importance des consignes, que vous placerez dans l'idéal à la fin de l'échauffement, durant la séance d'étirement, ceci afin d'éviter les contre-sens sur le terrain, ou les hésitations systématiques.

Vous êtes prêts ?

Le match peut désormais commencer...

## II- Pendant le match

Adaptez en permanence votre attitude à l'évolution du match. Ainsi, si le match est beau, engagé mais correct, il faut éviter de l'interrompre avec des coups de sifflets trop rapides et intempestifs. De même, si le match s'enflamme un peu trop, sifflez au maximum afin d'éviter la propagation et cherchez à calmer le jeu, en imposant votre rythme. Prenez par exemple et si nécessaire, le temps pour appeler le capitaine et/ou l'entraîneur, et lui faire un rappel à l'ordre...

Veillez à ce que vos signaux soient clairs. Si vos gestes sont bâclés, ceci risque d'engendrer la contestation et altérer votre autorité.

Gardez le contact visuel permanent avec vos collègues et avec la table de marque, afin d'établir une bonne communication et n'hésitez pas à les rappeler à l'ordre, si leurs signalisations sont injustifiées, ou s'ils manquent de concentration ou de professionnalisme.

## Quelle attitude à adopter dans les relations avec les acteurs du match ?

La encore, c'est à l'appréciation de chacun, mais dans la mesure du possible, l'agressivité est à proscrire. Le plus dur étant d'être ferme, sans être agressif. N'oubliez pas cependant qu'une petite blague, un sourire, peuvent aider à mieux faire passer une décision, mais que cependant, il ne faut pas vous « faire marcher sur les pieds ».

## En cas de bagarre:

Il faut réagir vite, en essayant d'éviter que celle-ci ne se propage. Ne faites cependant pas l'erreur de vous interposer !

Si l'action vous échappe, isolez-vous, observez, notez ce qui se passe, afin de sanctionner de manière appropriée (Attention tout de même, si la bagarre venait à réellement dégénérer, il est conseillé d'arrêter le match, dans la mesure où le rôle de l'arbitre est avant tout de protéger les acteurs).

Si vous ne savez pas qui sanctionner, référez-vous à l'article 39 du Règlement officiel FIBA.

Les capitaines, les entraîneurs et les accompagnateurs sont également responsables de leurs équipes et pourraient très bien être eux aussi sanctionnés.

Vos collègues arbitres, le commissaire et les officiels de la table de marque doivent vous aider au maximum, dans la limite des consignes convenues.

Attention toutefois à ce qu'ils n'empiètent pas sur vos fonctions de 1er arbitre, mais ils doivent être prêts à vous assister à tout instant.

En cas de voies de faits dans votre dos, votre collègue (le commissaire ou l'OTM) doit être sûr de ce qu'il signale (nature de la faute, numéro de maillot des joueurs concernés).

La rencontre est terminée au signal du chronométrateur ! Ne relâchez pas la pression pour autant, le match ne sera fini qu'une fois que vous aurez quitté la salle.

C'est pourquoi jusqu'à la fin, il faut garder un comportement adéquat à sa fonction : MODESTIE, DISCRETION, POLITESSE, sont de mise. N'oubliez pas que l'image qu'on gardera de vous ne s'arrêtera pas qu'à votre match.

En tout cas, restez VIGILANT jusque la rentrée aux vestiaires : Rentrez en équipe avec vos collègues, en suivant les joueurs, afin d'observer tout type d'incident et d'identifier les fautifs. Evitez tout contact avec les personnes extérieures au match, surtout si le match a été difficile.

Prenez votre temps pour compléter la feuille de marque. N'oubliez pas de bien la vérifier, et surtout n'oubliez pas de la signer et de la faire signer par tous les intéressés.

Relatez brièvement les éventuels incidents en précisant « Rapport suit ».

Une fois la douche prise, la feuille remplie, ne refusez pas l'invitation du club à la buvette, vous montrerez ainsi que vous n'êtes pas fermé. Cependant, évitez de le faire lorsque le match a été très difficile ou tendu.

Si vous acceptez l'invitation, consommez avec modération : Il ne faut pas laisser l'image d'un arbitre gourmand ou glouton. Et dans tous les cas, gardez vous de commenter votre match ! Ce n'est pas le moment d'avouer par exemple que, telle faute était injustifiée,...

Voilà, vous avez rempli votre mission ! Vous pouvez désormais rentrer chez vous le devoir accompli et la conscience tranquille, et pensez d'ores et déjà à préparer votre prochain match...

## LA REGLE DU DRIBBLE

Le 21 décembre 1891, James Naismith indique dans les treize premières du basket-ball que « le ballon peut-être lancé en frappant du plat de la main ». Ainsi se dessine les premières dispositions de l'article 24 portant sur le dribble. Le dribble est le déplacement d'un ballon vivant effectué par un joueur qui contrôle le ballon vivant et qui le lance, le tape ou le roule au sol ou bien le lance délibérément au sol. Deux notions sont essentielles dans cette définition : ballon vivant et contrôle de ballon. Ce qui veut dire que la règle du dribble ne peut-être violée tant que le ballon n'est pas vivant et tant qu'aucun joueur ne contrôle le ballon. De ce qui précède, deux questions surgissent : à quel moment il y a ballon vivant ? A quel moment il y a contrôle de ballon ? Selon l'article 10 du règlement officiel 2012, le ballon devient vivant lorsqu'il quitte la main de



l'arbitre lors de l'entre-deux ou lorsqu'il est à la disposition du tireur de lancer-franc ou du joueur devant effectué la remise en jeu. Il y a contrôle de ballon lorsqu'un joueur a le ballon à sa disposition en le tenant ou en le faisant rebondir au sol. On parle de contrôle d'équipe lorsqu'un joueur d'une équipe possède le ballon ou lorsque le ballon est passé entre coéquipiers. Tout naturellement, un joueur ne commence pas un dribble dans l'entre-deux encore moins quand il détient le ballon pour un lancer-franc ou une remise en jeu ! A quel moment donc commence le dribble ? le dribble commence lorsqu'un joueur ayant pris le contrôle d'un ballon vivant sur le terrain de jeu, le lance, le roule, le tape au sol ou le lance délibérément contre le panneau et le retouche avant qu'il ne touche un autre joueur. Une autre expression importante apparaît : « ballon vivant sur le terrain de jeu ». cela veut dire que le dribble qui est sanctionné, c'est le dribble qui se fait sur le terrain de jeu pendant que le ballon est vivant. Le dribble prend fin lorsque le joueur touche simultanément le ballon avec les deux main ou qu'il le laisse reposer dans une ou les deux mains. Très souvent certains attaquants, pour dérouter le défenseur immédiat pendant leur dribble, font reposer le ballon dans la main. Ce acte est illégal et les arbitres doivent considérer cela comme une violation de la règle du dribble malgré le fait que ce soit très plaisant pour le public.

Le joueur qui roule le ballon au sol, commence un dribble car cela est considéré comme s'il avait fait rebondir le ballon au sol. S'il veut continuer de progresser avec le ballon, il ne doit pas le retoucher simultanément avec les deux mains ni le faire reposer dans une main. Il doit retoucher le ballon par un rebond au sol.

Le joueur qui lance délibérément le ballon contre le panneau commence un dribble car ce geste est considéré comme s'il avait fait rebondir le ballon au sol. S'il veut continuer de progresser avec le ballon, il doit laisser le ballon rebondir au sol ou toucher un autre joueur avant de le retoucher. Le joueur attaquant qui dans son mouvement continu vers le panier, lance le ballon contre le panneau et le rattrape ou le retouche à nouveau avant qu'il soit touché par un autre joueur commet une violation de double dribble. Pendant un

dribble, le ballon peut être lancé en l'air à condition qu'il touche le sol ou un autre joueur avant que le joueur qui l'a lancé le retouche avec la main. Cela veut dire que le joueur qui pendant son dribble lance le ballon en l'air, doit laisser le ballon rebondir au sol avant de le toucher. Les arbitres doivent faire très attention, un joueur en situation de dribble peut faire autant de pas qu'il veut pourvu que le ballon ne soit pas en contact avec sa main. C'est une phase de jeu qui parfois ressemble à une violation de marcher de la part de ceux qui ne sont pas dans une bonne fenêtre d'observation. Raison pour laquelle l'arbitre actif doit être dans une position qui lui permet d'avoir un regard permanent sur la main du joueur qui touche le ballon. On considère que le ballon vivant a échappé au joueur ('fumble') lorsqu'il le perd maladroitement et qu'il en reprend le contrôle sur le terrain. Ainsi un joueur en situation de dribble tente de tenir le ballon, le ballon lui échappe maladroitement. Il reprend aussitôt le ballon avec les deux mains. Dans ce cas il ne peut plus refaire un nouveau dribble. Par contre, si le joueur perd accidentellement le ballon au moment où il tentait de le tenir lors du premier contrôle, ce joueur peut reprendre le ballon et partir en dribble. De même, Les actes de tirs successifs au panier du terrain, la perte maladroitement du ballon qui échappe des mains au commencement ou à la fin d'un dribble (fumble), taper le ballon pour l'éloigner



des autres joueurs, taper le ballon de main à main et l'immobiliser ne sont pas des dribbles. Un joueur ne peut repartir à nouveau en dribble après un ballon tenu. Proposition d'amendement de l'article 24. Selon l'article 24 : 24.1 Définition 24.1.1 Un dribble est le déplacement d'un ballon vivant effectué par un joueur qui contrôle ce ballon vivant et qui le lance, le tape ou le roule au sol ou bien le lance délibérément contre le panneau.

24.1.2 Un dribble commence lorsqu'un joueur ayant pris le contrôle d'un ballon vivant sur le terrain de jeu le lance, le roule, le dribble au sol ou le lance délibérément contre le panneau et le retouche avant qu'il ne touche un autre joueur.

### NOUS PROPOSONS

24.1 Définition 24.1.1 Un dribble est le déplacement d'un ballon vivant effectué par un joueur qui contrôle ce ballon vivant pendant une période de marche du chronomètre de jeu et qui le lance, le tape ou le roule au sol ou bien le lance délibérément contre le panneau.

24.1.2 Un dribble commence lorsqu'un joueur ayant pris le contrôle d'un ballon vivant sur le terrain de jeu et pendant une période de marche du chronomètre de jeu le lance, le roule, le dribble au sol ou le lance délibérément contre le panneau et le retouche avant qu'il ne touche un autre joueur.

### VRAI OU FAUX

#### Questions

1. Un dribble prend fin lorsque le joueur touche simultanément le ballon avec les deux mains ou qu'il le laisse reposer dans une ou les deux mains.
2. Pendant un dribble, le ballon peut être lancé en l'air à condition qu'il touche le sol ou un autre joueur avant que le joueur qui l'a lancé le retouche avec la main.
3. Un joueur ne peut pas dribbler une seconde fois après un tir au panier.
4. Taper le ballon en l'air de main à main et l'immobiliser avant qu'il touche le sol est un acte de dribble.
5. Le joueur attaquant qui dans son mouvement continu vers le panier, lance le ballon contre le panneau et le ratrape ou le retouche à nouveau avant qu'il soit touché par un autre joueur commet une violation de double dribble.
6. Lorsqu'un joueur dévie une passe et prend le contrôle du ballon, il peut repartir en dribble.
7. Pendant un dribble, le ballon peut être lancé en l'air à condition qu'il touche le sol ou un autre joueur avant que le joueur qui l'a lancé le retouche avec la main.
8. Lorsque le ballon échappe maladroitement des mains d'un joueur au commencement d'un contrôle, et qu'il en reprend le contrôle, ce joueur ne peut pas faire de dribble.
9. Le dribble commence dès que un joueur tape le ballon contrôlé par un autre joueur.
10. Un joueur qui tire successivement au panier ne peut plus faire de dribble.

### Réponses

- |         |          |
|---------|----------|
| 1. Vrai | 6. Vrai  |
| 2. Vrai | 7. Vrai  |
| 3. Faux | 8. Faux  |
| 4. Faux | 9. Faux  |
| 5. Vrai | 10. Faux |

## L'ATTAQUE FLEX OFFENSE: PEDAGOGIE ET ENTRAINEMENT

### I- PEDAGOGIE

L'attaque Flex est un système de jeu en continuité qui avait marqué son époque et qui revient en force compte tenu de l'évolution sans cesse changeante des règles de jeu qui a amené la défense à se renforcer. Ce qui fait que le Basket-ball actuel et moderne se joue à 80% en jeu de transition et le reste à 20% en jeu placé puisque le temps d'organisation dudit jeu placé se réduit de plus en plus du fait de l'augmentation de la pression défensive sur tout le terrain et ce dans un but très tactique et stratégique.

### A- PRINCIPES ET CARACTERISTIQUES

- Attaque structurée facile à apprendre qui donne à tous les joueurs l'opportunité de marquer
- S'adapte facilement aux situations de touche et de transition offensive
- Richesse d'apprentissage pour les joueurs qui évoluent dans toutes les positions
- Continuité des actions de jeu et grande mobilité du ballon et des joueurs
- Aide à la bonne sélection de tirs
- Réduit le dribble au bénéfice d'une bonne utilisation des passes
- Oblige la défense à modifier ses habitudes

### B- CONCEPTS ET ELEMENTS TECHNICO-TACTIQUES UTILISES DANS LA FLEX

- Ecrans dans le dos en diagonal cherchant la ligne de fond Ecrans verticaux intérieurs ou extérieurs
- Ecran du porteur d'écran (screen the screener) Triangle loin du ballon
- Back door
- Clearing : 1c1 latéral, central, poste haut, etc.)
- 2c2 avec poste haut ou middle-post Le jeu 5c5 se résume à des situations de 3c3, 2c2 ou 1c1.

Aussi, méthodologiquement il est conseillé de construire les attaques à l'entraînement à partir de ces situations. De plus les situations découpées à 3 ou 4 joueurs sont très intéressantes que ce soit avec les jeunes et les confirmés. Une attention particulière doit être accordée aux dites situations découpées dans un contexte de 3C3 5c5. Il est important de créer des situations réelles de jeu et de contrôler :

- Le Timing
- Le Spacing ou espaces de jeu
- La Qualité de la passe (technique et tactique)

C'est ce qui doit nous aider à contrôler le rythme de jeu et le tempo dans un match. Alors nous parlons ici de la différence entre la Technique et la Tactique puis Comment peut-on la définir?

Il est indispensable de Veiller à l'enseignement de la technique individuelle mais surtout la tactique individuelle.





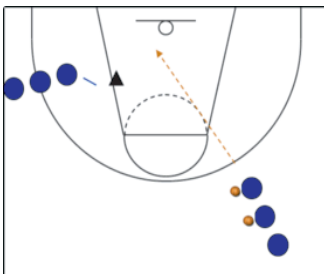
Le joueur doit être capable de faire une bonne lecture de la défense afin de toujours prendre la bonne décision face aux situations sans cesse changeantes du match de Basket-ball.

**Technique individuelle = l'exécution**  
**Tactique individuelle = le moment**

Chez les joueurs (Jeunes et Adultes), il est indispensable de consacrer du temps à la tactique individuelle. Il faut qu'ils apprennent à lire la défense de leur vis-à-vis ou adversaire direct, reconnaître les erreurs défensives et réagir en conséquence pour sanctionner ladite défense par l'exploitation de ses faiblesses. Quand on travaille une situation de 3c3, il faut savoir que dans un contexte de 5c5 il y a une autre situation en même temps de 2c2 par exemple de l'autre côté avec ses options. Il faut que le joueur puisse choisir quand et où passer et comment passer ou changer de côté et ce par rapport aux points forts (faible pour la défense) et faibles de l'attaque (fort pour la défense) à exploiter à son avantage. On veillera aussi à une bonne application des fondamentaux : Facile à dire mais difficile à faire.

**C- CONSTRUCTION D'UNE ATTAQUE FLEX : TRAVAIL DES FONDAMENTAUX OFFENSIFS DE LA FLEX**

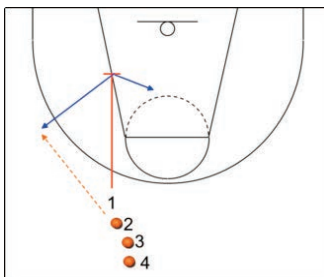
**Exercice Echauffement**



Travail du joueur qui coupe  
 Insister sur :  
 - Bons aiguillages  
 - Changement de rythme  
 - Timing Vitesse d'exécution du tir  
 Utiliser différents tirs : tir crochet, Lay Back, Power Lay-up etc.

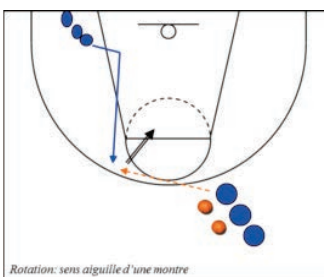
Travailler sur le côté gauche et le côté droit, sur les 2 côtés du terrain.

**Exercice 1: Travail du joueur qui pose l'écran**



Le joueur 1 simule l'écran et ouvre vers la balle :  
 - À l'extérieur s'il s'agit d'un joueur extérieur : Tir ou 1c1  
 - À l'intérieur s'il s'agit d'un joueur intérieur : Tir ou Post mov

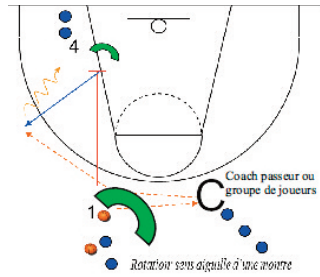
**Exercice 2 : Joueur qui sort de l'écran**



Rotation: sens aiguille d'une montre

On simule les différentes réponses aux réactions défensives :  
 - Le défenseur reste dans l'écran : Tir  
 - Le défenseur suit dans le dos : Curl  
 - Le défenseur passe en 4ème homme : Ouvrir écarté, réception tir ou feinte pénétration + tir  
 - Le défenseur change (switch) : attaquer la balle et backdoor Etc. (selon niveau)

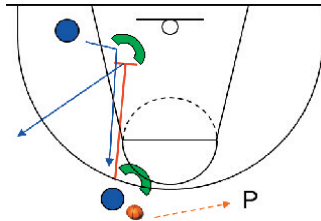
**Exercice 3 : 2c2 avec passeur**



Rotation: sens aiguille d'une montre

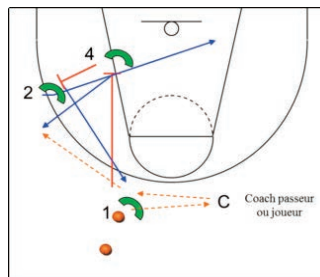
Commencer par introduire le défenseur du joueur qui pose l'écran. Ensuite compléter avec 2 défenseurs

**Exercice complémentaire : 2c2 avec passeur**



2 équipes de 2 joueurs. On joue sur 1 panier. Les perdants sortent et 2 nouveaux défenseurs entrent

**Exercice 4 : 3c3 avec passeur**



Pour apprendre aux joueurs à trouver des solutions sur les différents types d'écrans, il est intéressant de travailler 3c3 avec un passeur afin de lire correctement les solutions proposées par la défense. Ce travail facilite le passage à 4c4 puis à 5c5. Organisation : 3 équipes de 3 et un passeur. Si le passeur est un joueur, il est intéressant de lui donner un contrat en passes décisives. C'est beaucoup plus motivant s'il agit d'un joueur blessé. Variantes : Faire varier les défenses.

un passeur. Si le passeur est un joueur, il est intéressant de lui donner un contrat en passes décisives. C'est beaucoup plus motivant s'il agit d'un joueur blessé. Variantes : Faire varier les défenses.

**Organisation :**

Groupe de 4 joueurs avec 2 ballons

La première séquence est le « cut ou coupe » sur l'écran aveugle. La deuxième séquence est le tir en tête de raquette.

Celui qui tire va récupérer son propre rebond et va à la position de celui qui lui a passé le ballon.

**Rotation :**

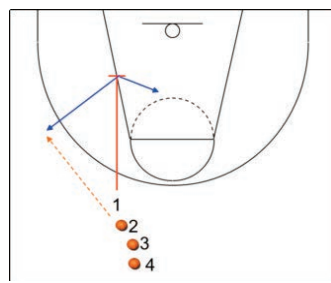
4 va à la position de 2

3 va à la position de 1

2 va à la position de 3

1 va à la position de 4

**Evolution :** On change de côté





**Objectifs:**

- Travail du tir rapide
- Apprendre à se concentrer sur le cercle
- S'entraîner à placer rapidement ses appuis pour un bon tir
- S'habituer à tirer avec un défenseur devant.

**Organisation :**

2 colonnes de joueurs avec 4 ballons. Le joueur passe la balle et va défendre le tir. Le tireur récupère son rebond. Le défenseur tourne autour du Coach et reçoit pour tirer.

**Insister sur :**

- Placer rapidement les appuis pour un bon tir (sens ou appuis face au panier)
- On se concentre sur le cercle et non sur le défenseur
- Timing pour recevoir et tirer rapidement.

**Commentaires :**

Les joueurs s'habituent à recevoir en pensant à tirer rapidement

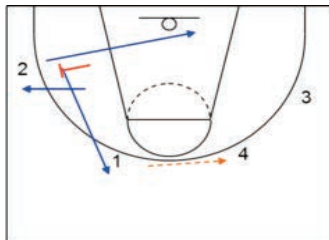
**Donner des objectifs :** nombre de tirs en un temps limité, nombre de paniers en un temps limité, etc.

**II- ENTRAINEMENT**

**A- PREPARATION CLASSIQUE ET MOUVEMENTS DE BASE**

Confère Diapos : 7, 8, 9, 10

**FLEX : Entrée classique et mouvement de base**



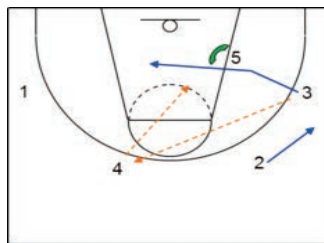
Flex est un système de jeu en continuité et passe-partout. Les mouvements peuvent donc se répéter à l'infini et permettre toujours une solution pour l'attaque. Le mouvement de base est souvent exécuté à haut niveau, avec tous les joueurs qui passent à tous les postes.



Attaquer en FLEX est devenu de nos jours indispensable du fait de la pression défensive accrue avec la règle des 24 secondes où le jeu de transition occupe environ 80% du temps de jeu et 20% pour le jeu placé qui se réduit davantage. Une adaptation constante est requise de la part des joueurs en attaque.

**Exemple 1:** On place notre joueur (s) fort (s) et on joue directement pour lui ou pour eux (02)

**Adaptation : Exemple 1**



Exemple 1: On place notre joueur fort et on joue directement pour lui. Le joueur 3 coupe sur 5 écran de 55 profite de l'espace que lui laisse l'aide de son défenseur pour prendre la position et demande la balle.

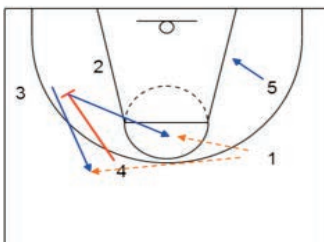


Si la défense réagit bien, 5 doit gagner la position pour une bonne triangulation sur lui.

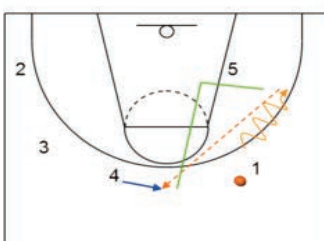
**Exemple 2 : Flex**



Exemple 2: Entrée 1-2-2 ou en 1-4. Mouvement Flex avec le meneur qui pose le premier écran.



Suite avec encore un mouvement flex où le joueur 3 feinte l'écran dans le dos et ressort pour recevoir en position de tir. Le joueur 4 ouvre vers la balle.



Suite avec Pick&Roll entre joueur 5 et joueur 1. Formation d'un triangle 1-4-5.

**Flex : Des exemples de démonstrations**

Avec la règle des 24 secondes, on se voit obligé d'adapter le mouvement classique de l'attaque Flex. Généralement 4 options se présentent avec 4 choix de situations de jeu :

- Option 1 : Flex extérieur
- Option 2 : Flex intérieur
- Option 3 : Flex Stack
- Option 4 : Flex touche

**1- Option 1 : Flex extérieur :**

On utilise cette option si l'on veut ouvrir la défense et jouer sur nos joueurs extérieurs (si nous avons de bons shooters ou de bons joueurs de 1c1)



**Organisation classique avec beaucoup d'option de tir ouvert et de 1c1.**

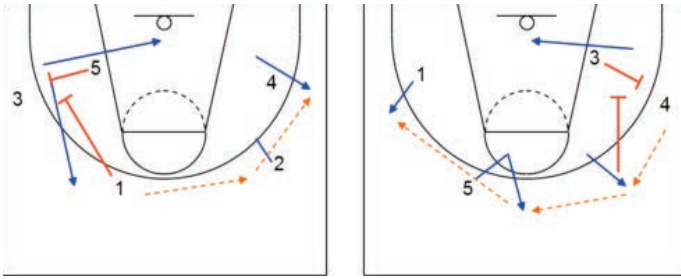


Fig10

**B- DES EXEMPLES DE MANIERES DE JOUER LA FLEX**

- Flex intérieur
- Flex extérieur
- Flex Stack
- Flex touche

Confère Diapos : 11, 12

**2- Option 2 : Flex intérieur :**

On utilise cette option lorsque l'on veut jouer à l'intérieur de la raquette (si nous avons de bons joueurs intérieurs ou des extérieurs qui savent bien jouer à intérieur).

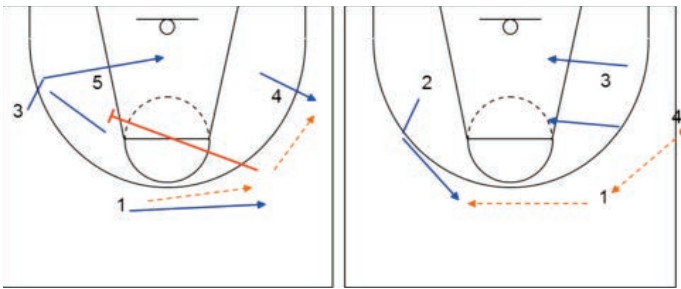
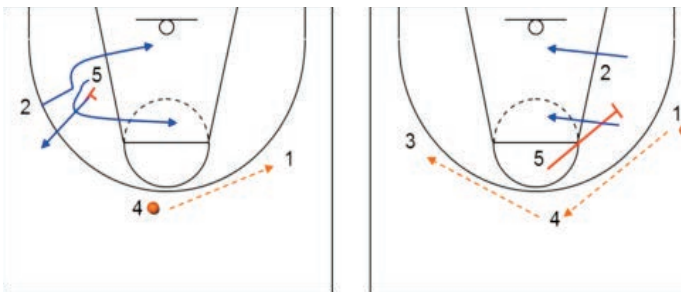


Fig 11

Le joueur doit gagner la position avantageuse à l'intérieur et jouer 1c1

**3- Option 3 : Flex Stack :**

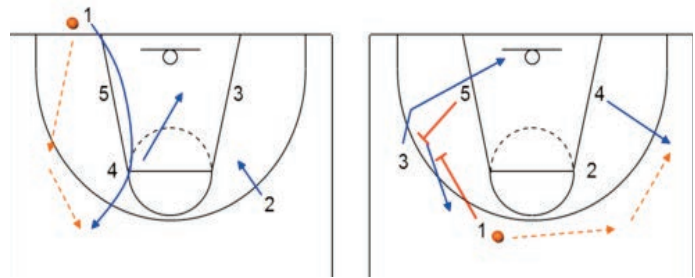
C'est une variante : une entrée différente avec un stack (double écran) au début et on continue avec Flex intérieur ou Flex extérieur selon ce que l'on désire.



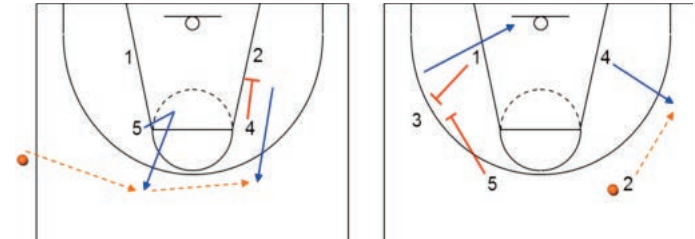
**4- Option 4 : Flex Touche :**

Il est facile d'adapter et de connecter une situation de touche à un mouvement flex.

Situation de touche ligne de fond



**Situation de touche ligne latérale**



**Conclusion**

L'Attaque Flex est un système de jeu en continuité et passe-partout où les mouvements peuvent donc se répéter à l'infini et permettre toujours une solution pour l'attaque. La prédominance du jeu de transition offensive (qui débute dès la récupération de la balle et se termine dès la perte de la balle prise par l'adversaire) qui occupe 80% du temps de jeu réel sur l'attaque placée qui elle prend 20% dudit temps, oblige le basketteur moderne à avoir les qualités ci-après : Avoir une Condition Physique Spécifique de base, Posséder les Fondamentaux Techniques (individuels) offensifs et défensifs et Tactiques (individuelles et collectives) Offensifs et défensifs Maîtriser les duels Offensifs et Défensifs, Avoir une Culture Tactique (observation et analyse) très poussée, Développer les capacités d'adaptation aux situations de jeu sans cesse changeantes Les Entraîneurs qui ne l'ont pas compris sont des entraîneurs pas au fait des exigences du jeu car ils prépareront des joueurs avec des référentiels (Techniques, Tactiques, physiques, Psychologiques etc...) dépassés car ne correspondant pas aux réalités du jeu. Ce qui a forcément un impact sur leur approche méthodologique et pédagogique et forcément sur le résultat et la performance de toute l'équipe. Les joueurs doivent être entraînés à savoir gérer les duels attaque/défense c'est-à-dire l'exploitation des « côté fort pour l'attaque et faible pour la défense » donc positif pour l'attaque et négatif pour la défense et éviter le « côté fort de la défense et faible pour l'attaque » donc positif pour la défense et négatif pour l'attaque. L'Attaque Flex est un système de jeu en continuité qui peut se révéler un palliatif pour les équipes ayant des difficultés à gérer le jeu de transition et restant encore dans la logique du jeu placé classique et traditionnel, le temps de se préparer à la culture véritable du jeu de transition (80%) qui prend de plus en plus le pas sur le jeu placé (20%). Ce qui doit obliger les Entraîneurs à travailler toujours en équipe (et non seul) pour faire face aux exigences de plus en plus élevées du basket-ball moderne au risque de se voir submerger par les nombreux défis à relever avec au bout le résultat à assurer et le lien avec la place et la carrière des Entraîneurs. L'Entraîneur qui continue à travailler seul (quel que soit le niveau et la catégorie de joueurs) de nos jours n'a plus pour nous sa place dans le basket-ball moderne et risque de perdre sa place au fur et à mesure que l'environnement se transforme par faute de capacités et d'adaptation à l'évolution de ladite discipline.

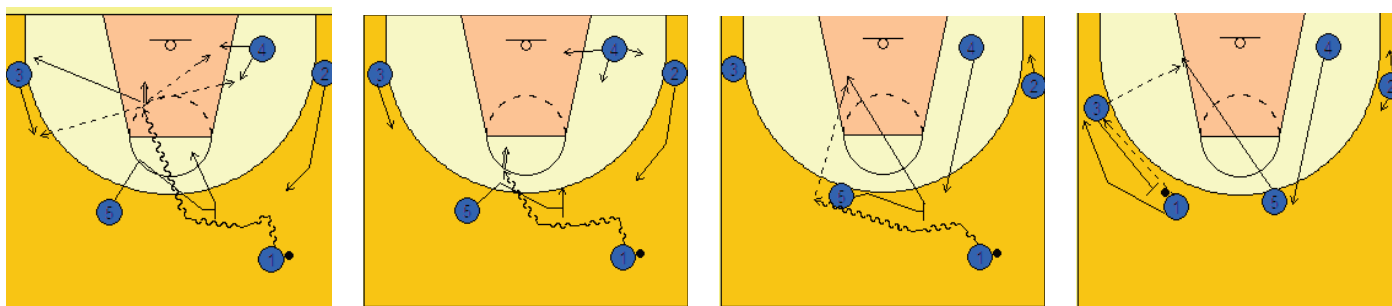
## BULLETIN DES ENTRAINEURS

## LA BASE DU BASKET-BALL MODERNE AVEC LE 4C4 ET 5C5 (SUITE ET FIN)

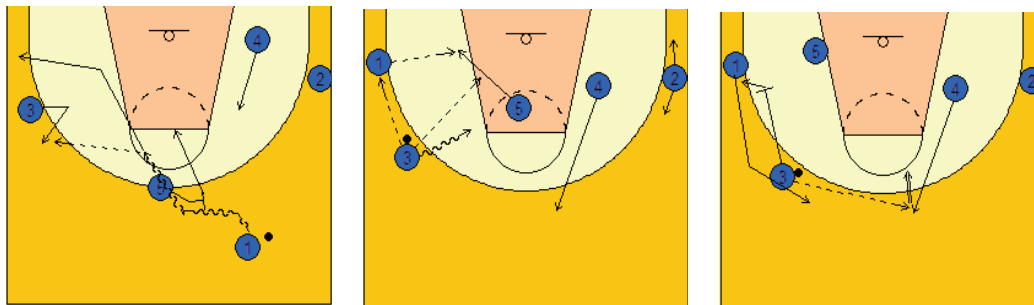


Abbas DIOP

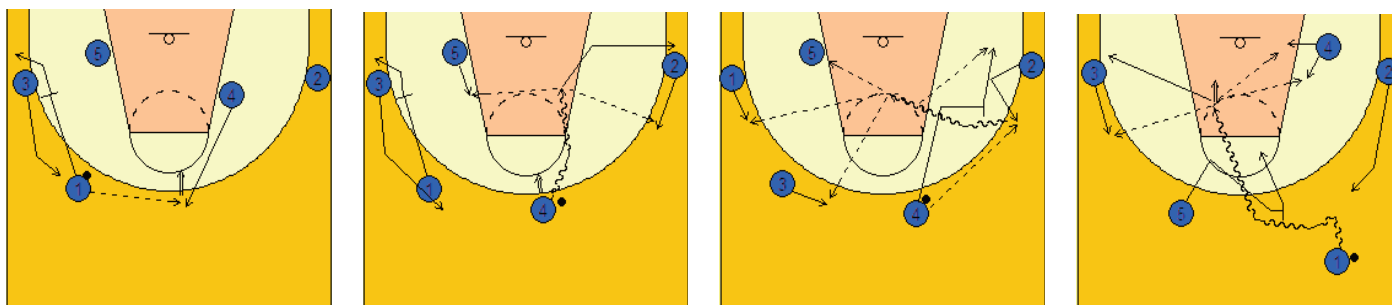
## Exemple 2: Entrée sur Pick and roll

**Entrée sur un « Pick and Roll » pour le meneur :**

- La position de départ résulte de l'arrivée des joueurs dans le jeu rapide. Le meneur 1 monte la balle et ne peut transmettre le ballon à 2 alors le joueur 5 vient porter un écran sur le défenseur du porteur de balle pour jouer un « pick and roll ». Lecture et différentes options possibles en fonction de la défense.
- Si le défenseur du PB est pris dans l'écran, le joueur 1 attaque le panier dans le jeu de pénétration pour un tir près du cercle (lay-up, power...) ou fixe pour passer sur 3 ou 4 qui ouvrent des angles de passe. Egalement, 1 peut s'arrêter pour tirer (stop tir)
- Le meneur 1 peut jouer sur l'ouverture d'écran (passer à 5 en poste bas). Cette relation peut se faire aussi par un jeu en triangle avec 3. Le joueur 4 remonte en haut à 3 points dès que 5 plonge en bas. Si 3 passe à 5, possibilité d'écran ou échange d'espace entre 3 et 1.



- Si 3 se trouve au niveau des LF, 1 après sa passe va dans le coin afin de libérer l'espace pour 5 (jeu en triangle possible).- Le joueur 3 peut aussi attaquer l'axe central en drive ou renverser sur 4 qui est remonté (écran et balance des joueurs 3 - 1)

**Entrée sur un « Pick and Roll » pour le meneur**

- Si 1 transfère à 4 qui est remonté à 3 pts, on se retrouve toujours avec 4 extérieurs et 1 seul joueur près du cercle (intérieur). Les joueurs 1 et 3 échangent d'espace (permutation ou possibilité d'écran).

**Choix n°1 (schéma 2) :**

- Le joueur 4 peut tirer ou jouer le 1c1 à l'opposé de la passe, fixation passe sur 5 ou sur 2 puis libère son espace.

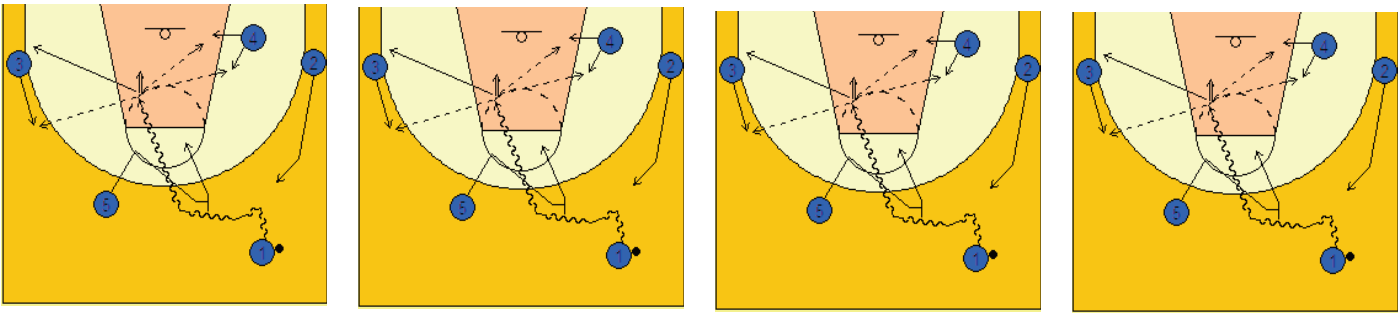
**Choix n°2 (schéma 3) :**

- Le joueur 4 passe à 2 et va lui porter un écran rentrant (Pick and Flare).

**Choix n°3 (schéma 4) :**

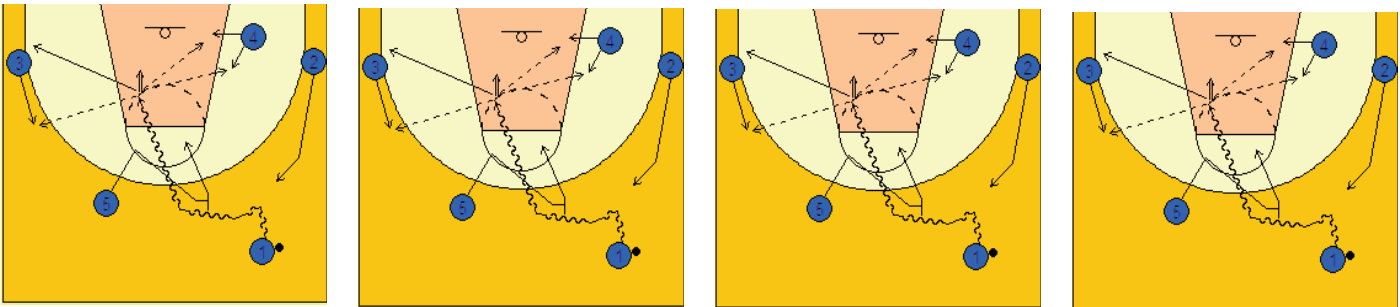
- Le joueur 4 transmet le ballon à 2 et joue sur un passe et va. Il continue sa course et pose un écran sur le défenseur de 5
- Relation de passe entre 2 et 5 et les autres joueurs rééquilibrent

### Exemple 3" : entrée sur Main à main



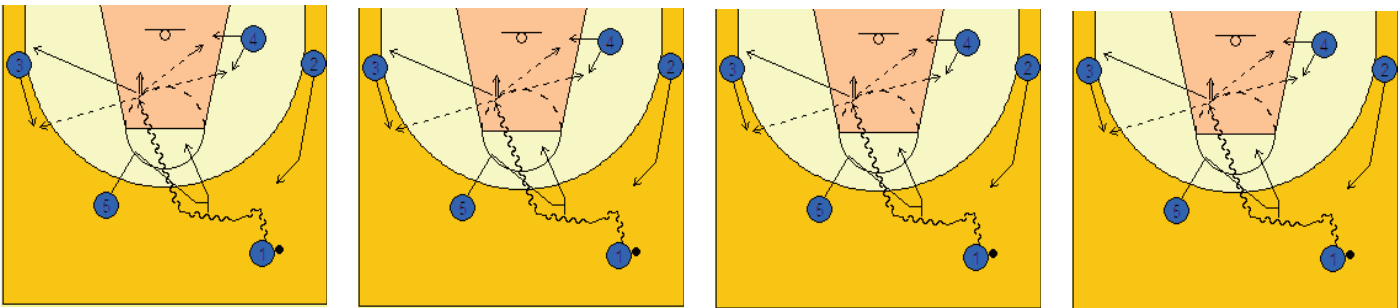
#### Entrée sur un main à main :

- La position de départ résulte de l'arrivée des joueurs dans le jeu rapide. 1 passe à 5 et joue main à main avec lui (option 5 peut feinter le main à main et attaquer en dribble). 4 sort dans le coin en position d'extérieur et 2 équilibre en prenant l'espace de 1. Si la passe est difficile entre 1 et 5, le meneur va en dribble pour chasser 5.
- 1 passe à 3 et coupe à l'opposé de sa passe, 5 plonge en bas. On se trouve sur un jeu à 4 extérieurs et un intérieur en respectant les principes de passe suivant : sur une passe en profondeur = passe et va et sur une passe latérale = échange d'espace avec ou sans écran.



#### Principes dans le jeu de fixation :

- agressivité offensive du joueur extérieur porteur de balle (utilisation adéquate et appropriée du dribble et aller dans un espace libre après sa passe = ne pas s'arrêter) Les autres extérieurs cherchent à être agressif dans le jeu sans ballon (déplacements et repositionnements, ouvrir un angle de passe, ne pas aligner son défenseur sur la ligne de passe) pour recevoir la passe pour tirer ou pour attaquer en dribble.
- il est nécessaire d'exploiter la relation extérieur/intérieur (jeu sans ballon de 5 pour ouvrir un angle de passe, offrir le couloir de jeu pour le joueur extérieur dans son 1c1, ne pas gêner les passes sur les joueurs extérieurs)



#### Equilibre dans le jeu extérieur/intérieur : Relations

- Il faut veiller à alterner le jeu extérieur et le jeu intérieur. Il est donc important de travailler pour amener le ballon près du panier par le jeu de fixation ou par la passe. On demande au joueur intérieur de se positionner dans le short coin qui lui permet plus facilement de voir le jeu (se mettre face au cercle chez les jeunes).
- Plusieurs exploitations sont possibles si 5 reçoit la balle de 1. Dans un premier temps, 1 peut couper en passe et va. Les intentions de 5 sont alors de tirer, passer sur la coupe de 1, jeu 1c1, relation avec 2 qui plonge ou 4 qui remonte.
- Si 1 est très bas, échange d'espace avec ou sans écran entre 1 et 3. Jeu à l'opposé identique pour 2.

### CONCLUSION

Notre première préoccupation est de partir de la technique pour développer un jeu collectif basé sur des principes de jeu organisés. Ces principes s'articulent autour de la fixation mais également autour des collaborations des joueurs sans ballon. Les outils de ce jeu de principes sont basés sur le respect des espaces, de timing, sur la notion d'enchaînement et sur une hiérarchisation des intentions.

## BULLETIN MEDICAL

# LES ADDUCTEURS



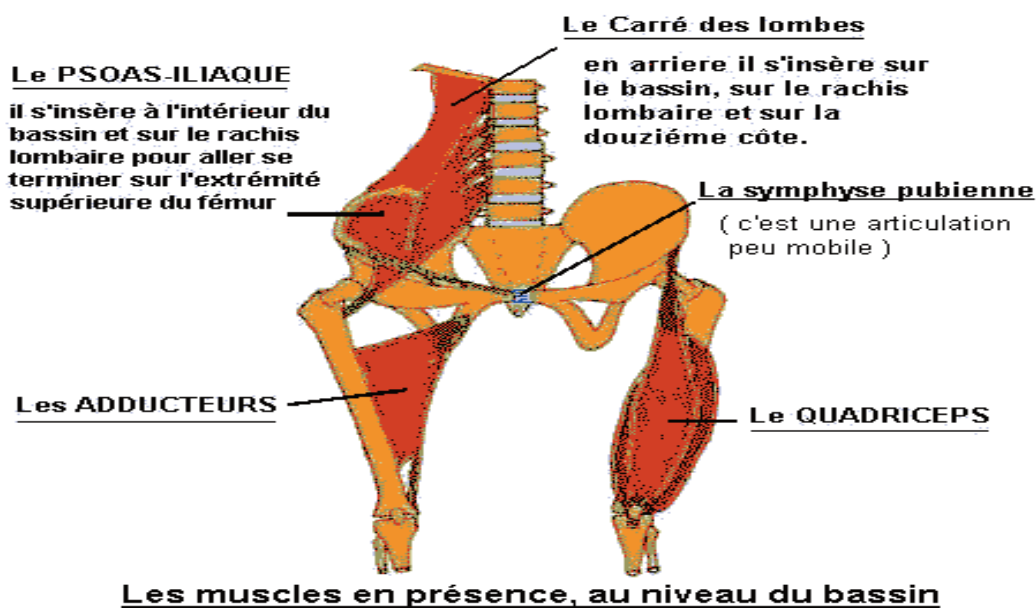
Dr Eric Allangba

Dans la plupart des disciplines sportives, les muscles du corps sont souvent sollicités de façon brutale, intense et inattendue. La réalisation des mouvements met en jeu, au niveau des membres inférieurs, des groupes musculaires dont la simple évocation peut faire peur, notamment chez les footballeurs ! Il s'agit des moins célèbres muscles "ADDUCTEURS". En effet, leur atteinte peut déterminer une mise au repos forcée plus ou moins longue, pouvant aller de quelques semaines à plusieurs années ! L'arrêt peut être définitif si la prise en charge médicale est inadaptée, car le mal peut devenir chronique. Le groupe des muscles adducteurs est constitué principalement de cinq muscles qui sont : Le Long adducteur, le Court adducteur, le Grand adducteur, le Pectiné et le muscle Gracile. Ce groupe musculaire occupe toute la partie interne de la cuisse. Il s'insère en haut sur l'os inférieur du bassin (la branche ischiatique). Puis parcourt la face interne de la cuisse tout en étant solidaire de l'os de la cuisse qui est le Fémur. Le

groupe des muscles adducteurs se termine sur l'extrémité inférieure du Fémur juste au-dessus du genou. Les insertions supérieures et inférieures des muscles adducteurs se font par l'intermédiaire de manchons fibreux, blanchâtres, solides et épais, appelés tendons. Ce détail est important car l'insuffisance de circulation sanguine au niveau des tendons explique les retards de cicatrisation des lésions à leur niveau. Les muscles adducteurs de la cuisse permettent d'effectuer les mouvements d'Adduction : Ils ramènent la cuisse vers le corps, de l'extérieur vers l'intérieur par opposition aux mouvements d'Abduction qui eux éloignent la cuisse du corps, de l'intérieur vers l'extérieur.

Les adducteurs permettent également la rotation externe et interne de la cuisse. Ils sont fortement impliqués dans les mouvements de changement de direction, de rotation, de retrait, de pivot, de mouvements de balayage, de pas chassés, etc. Ce sont des mouvements essentiels que l'on observe dans les sports collectifs (basket, foot, hand, volley, rugby, etc.) ; dans les sports de combat (Judo, lutte, karaté, taekwondo, etc.) et dans les sports individuels tel que le tennis. Si l'importance et la puissance des muscles adducteurs de la cuisse est indéniable lors de l'exécution des mouvements, leur fragilité constitue cependant un vrai paradoxe, car ils sont souvent le siège de lésions. Certains auteurs attribuent cette fragilité à un déficit de force,

de souplesse, et de coordination neuro-motrice à leur niveau. En un mot, les adducteurs sont souvent mal préparés, voire négligés lors des séances d'entraînement, d'où leur fragilité. L'atteinte des adducteurs est caractérisée par l'apparition d'une douleur vive à type de piqûre ressentie dans la région de l'aîne. Elle survient à l'effort, se fait insidieuse puis omniprésente, au point de parasiter le moindre mouvement. Même les rapports sexuels sont difficiles. Si l'athlète persiste dans ses activités sportives, il peut survenir un véritable claquage qui va déterminer une impotence fonctionnelle assez importante avec une difficulté à la marche. Lorsque la prise en charge médicale est rapide, c'est à dire dès l'apparition des premiers signes de douleur, la guérison intervient en 2 à 3 semaines. Le patient est mis au repos avec un traitement à base d'anti-inflammatoire, de décontractant et d'antalgique. Les soins de kinésithérapie permettent une reprise rapide. A un stade plus avancé, l'intervention du kinésithérapeute est déterminante et les délais de guérison sont plus longs. L'utilisation de médicament anti inflammatoire de la classe des corticoïdes à forte dose journalière pendant 8 jours donne des résultats spectaculaires. Il faut cependant respecter les règles édictées par l'AMA (Agence Mondiale Antidopage) La Prévention des atteintes des adducteurs peut s'envisager sur plusieurs plans. L'information : Il s'agit de l'éducation médico-sportive des athlètes et de leurs encadreurs. Ils doivent être au fait de tout ce qui concerne leur santé et prendre de bonnes décisions aux moments opportuns. Cette mission échoit au Médecin d'équipe.



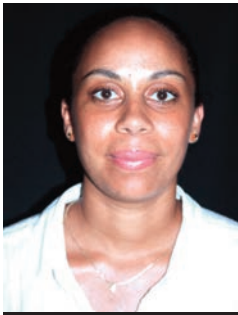
### La détection :

Elle doit être systématique. Panoplie d'exercices visant à étirer, assouplir, renforcer et tonifier les muscles

adducteurs. Ceux-ci se font en synergie avec le gainage abdomino-pelvien. Ils sont l'apanage du préparateur physique qui peut être orienté par le Médecin ou le kinésithérapeute, dans un but curatif ou préventif.

La prise en charge de cette pathologie nécessite une bonne collaboration entre les encadreurs techniques que sont l'entraîneur, le réparateur physique et les encadreurs médicaux (Médecin, Kinésithérapeute, etc.). chers amis sportifs, permettez ce petit conseil, soyez à l'écoute de vos adducteurs, n'attendez surtout pas qu'ils se plaignent avant de les soigner, car il se pourrait alors qu'il soit déjà trop tard.

## LE ROLE D'UN MASSO-KINESITHERPEUTE EN BASKETBALL



Marine ANDOH-ALLÉ

La masso-kinésithérapie est le traitement par le mouvement de certaines pathologies. Nous avons par exemple la rééducation qui consiste en une aide à une personne qui a subi des accidents handicapants. Fondamentalement la masso-kinésithérapie est un vaste domaine qui englobe: la neurologie (spécialité qui traite toutes les pathologies qui touchent le système

nerveux telles que les hémipariés, les paraplégies, maladie de Parkinson, sclérose en plaque...) la rhumatologie, la pédiatrie (avec l'apport d'une aide aux enfants nés avec un handicap moteur ou cérébral), la traumatologie qui est le traitement de toutes les personnes qui ont eu des fractures et toutes sortes de problèmes musculaires et bien d'autres spécialités dont la kinésithérapie du sport, la kinésithérapie respiratoire, la kinésithérapie en rapport avec la cardiologie...

### LE ROLE D'UN MASSO-KINESITHERAPEUTE AU SEIN D'UNE EQUIPE SPORTIVE

Au-delà du massage, la Masso-kinésithérapie joue un rôle important dans l'amélioration des performances d'une équipe sportive.

Le Masso-kinésithérapeute a trois rôles fondamentaux:

- Un rôle curatif qui consiste à traiter la blessure qui peut être musculaire ou articulaire par exemple une entorse, une fracture, un claquage ou une déchirure ;

- Un rôle préventif: en dehors de son premier rôle qui est de soigner, le masso-kinésithérapeute, œuvre à l'adaptation du corps à la pratique du sport de haut niveau. Il intervient dans tout ce qui concerne Les massages de récupération, les étirements (en chaîne ou spécifiques), la mise en place de contentions (strapping). Par exemple pour un basketteur qui aurait un problème récurrent d'entorse, le kiné pourra lui poser un strap pour protéger son articulation et aider à un meilleur rendement..

- Un rôle de conseil: pour être en accord avec leurs corps, les athlètes doivent avoir certaines notions de base. Comment s'hydrater ? Que faut-il manger avant et après les compétitions ? A combien d'heures du match faut-il manger ? Quels genres de sucres (lents ou rapides) faut-il ingurgiter pour avoir un meilleur apport énergétique avant match ou au contraire en dehors des périodes de match ?

Les kinésithérapeutes accompagnent donc le sportif en dehors des compétitions afin qu'il puisse prendre soin de son corps qui est son outil de travail ! De la réussite de leur mission dépendent aussi les bons résultats de l'équipe.

### COMMENT S'Y PRENDRE POUR REUSSIR SA MISSION ?

Un masso-kinésithérapeute doit être présent à tous les entraînements. Il doit arriver avant l'entraînement, y assister et repartir après les séances d'entraînements Il doit donc avoir des horaires calqués sur ceux des entraînements de l'équipe ou du centre qu'il a en charge.

Avant l'entraînement. Il reçoit tous les joueurs qui ont besoin d'un soin avant d'aller sur le terrain. Si il y'a nécessité d'une contention articulaire ou d'un massage excitatoire pour préparer les muscles d'un joueur qui sort d'une blessure musculaire par exemple.

Pendant l'entraînement, le masso-kinésithérapeute est là pour intervenir sur toutes les blessures qui peuvent survenir (entorse, contusion, claquage...) notamment pour la pose de contention. Ou de compression pour bloquer le phénomène inflammatoire et douloureux. C'est ce que l'on appelle l'action directe de terrain.

Après l'entraînement, il intervient dans tout ce qui est récupération. Il procédera à des massages pour reposer les muscles, activer l'acide lactique qui s'est déposé dans les muscles pendant un entraînement très intensif. En résumé le kinésithérapeute doit écouter tous les



joueurs et traiter le plus rapidement possible tous ceux qui ont des douleurs pour éviter d'arriver à un accident plus grave.

En plus de cela le kinésithérapeute Peut avoir en parallèle des séances plus particulières avec les joueurs blessés. Au cours de ces séances le kinésithérapeute aura à ramener le sportif petit à petit sur le terrain. Il s'agit de la phase de réathlétisation et de reprise.

### LES BLESSURES RECURRENTES EN BASKETBALL

Chez les basketteurs, les blessures les plus fréquentes surviennent au niveau de la cheville en raison des changements de direction ou lors de la réception des sauts ; les démarrages rapides ou les tentatives de démarquage peuvent aussi être à l'origine de ces entorses de cheville. Ces blessures représentent environ 40% des cas que l'on déplore chez le basketteur. Il y a aussi les entorses. Elles peuvent être minimales ou graves, avec possibilité de rupture des ligaments, le plus souvent du ligament latéral externe. On rencontre aussi des blessures au niveau du genou en raison des sauts et des mouvements de pivots répétés. De façon exceptionnelle, on peut également rencontrer des affections comme les luxations ou déboitement d'épaule suite aux chutes car les joueurs peuvent retomber sur leurs épaules après les sauts et contacts. Dans la même logique il peut y avoir des problèmes avec le poignet en retombant après un contact rude et des entorses de doigts dues à la mauvaise réception de balle. Les blessures du coude surviennent rarement, tout comme les cas de fractures. Car le basketball n'est pas le football où l'on pose des tacles avec des chaussures à crampons. Au basketball ce sont les ligaments qui sont le plus mis à rude épreuve. On retrouve également des blessures musculaires (élongation, claquage, déchirure ou contusion). Les basketteurs ont aussi des problèmes de dos dus aux sauts répétés, à une musculature imposante et parfois en raison de leurs surpoids. Il faut ajouter à cela toutes les petites blessures telles que les contusions au niveau des membres supérieurs à cause des contacts entre les athlètes.

## QUELS SONT LES CONSEILS POUR EVITER CES BLESSURES ?

Malheureusement, la blessure chez un sportif de haut niveau est un fait courant. Il existe très peu de sportifs de haut niveau qui ne se soient jamais blessés. Ces blessures surviennent du fait de la répétition de l'effort depuis un jeune âge et aussi des conditions de pratique de certain sport. Parlant du basketball, s'il n'est pas pratiqué sur un bon parquet et avec de bonnes chaussures, le corps s'abîme au fur et à mesure.

Ce qu'il faut faire en amont pour éviter les blessures, c'est d'avoir une bonne récupération et une bonne hygiène de vie. Il faut respecter toutes les phases d'une séance d'entraînement à savoir : l'échauffement, l'entraînement proprement dit et les étirements.

Malheureusement, l'on remarque que les athlètes n'aiment pas prendre le temps de s'étirer, ce qui augmente le risque de blessures. Il est vrai qu'après un match, les athlètes sont souvent fatigués mais le décrassage est nécessaire. En l'occurrence une petite séance de 20 à 25mn de footing à allure légère pour permettre le retour au calme et afin de soulager la fatigue, la douleur engendrée par le sport. On peut ainsi commencer à évacuer les toxines produites pendant l'effort. Ce moment de retour au calme peut s'accompagner d'une bonne séance d'étirement de 20 min afin de préparer la récupération et de faire le vide. Ensuite, il faut aussi s'hydrater en abondance.

Il faut savoir que dans certains championnats comme c'est le cas en NBA, beaucoup de précautions sont prises. Les joueurs sont systématiquement strappés aux deux chevilles avant chaque match. Cette précaution est obligatoire et si le joueur se blesse sans avoir été strappé, cela engage la responsabilité du staff médical. Il s'agit de mesures imposées par les assurances médicales des joueurs. Les athlètes africains évoluant sur le continent n'ont malheureusement pas les mêmes chances, c'est pourquoi il faut respecter les précautions de base que sont une bonne récupération, un échauffement correct, des étirements systématiques et réguliers et une réhydratation convenable.



# LES ENTORSES CHEZ LE BASKETTEUR

Une entorse est une lésion traumatique d'une articulation résultant de sa distorsion brutale, avec étirement ou rupture des ligaments.

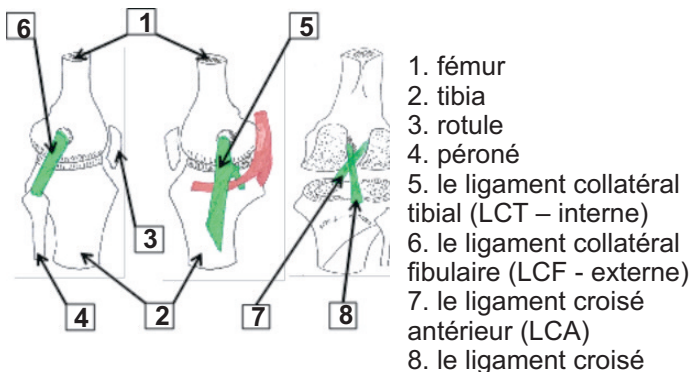
Cette lésion peut faire suite à une mauvaise réception, un mauvais appui ou un choc sur un membre immobilisé. Pour mieux comprendre cette question, nous allons tout d'abord décrire l'anatomie des articulations du membre inférieur ; expliquer ensuite les notions importantes des deux types d'entorses (bénigne et grave).

Enfin, nous développerons la prise en charge masso-kinésithérapique et la rééducation de cette pathologie.

## I. ANATOMIE DES ARTICULATIONS DU MEMBRE INFÉRIEUR

L'articulation du genou unit le fémur, le tibia, la rotule et deux ménisques. Elle présente un grand nombre de ligaments qui constituent le système de stabilisation passif\* de l'articulation.

### Schéma synoptique de l'articulation du genou

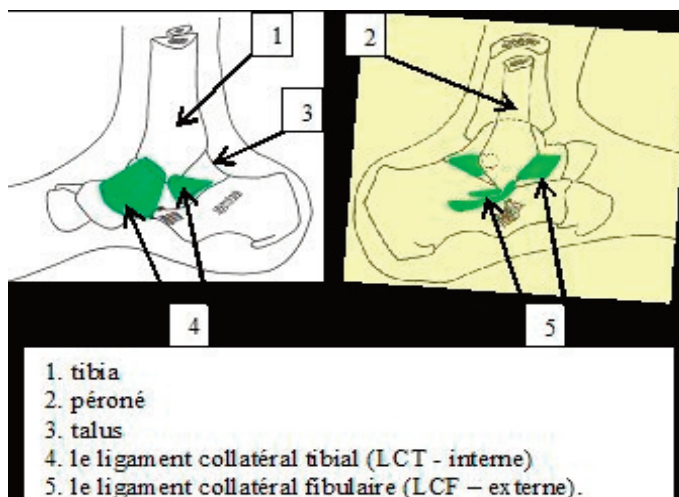


postérieur (LCP)

Les muscles reliés à l'articulation du genou constituent le système de stabilisation actif\* : le quadriceps, les ischio-jambiers et les muscles de la patte d'oie.

L'articulation de la cheville unit le tibia, le péroné et le talus. Pour la cheville il existe deux plans ligamentaires importants.

### Schéma synoptique de l'articulation de la cheville



Ces deux ligaments sont composés de plusieurs faisceaux chacun. La cheville possède aussi un système actif de protection, constitué par l'ensemble des muscles passant à ce niveau. Il y a un phénomène de torsion quand ces muscles ne répondent pas assez vite. On parle alors d'un défaut de vigilance des muscles péri-articulaires.

## II. LES ENTORSES DU MEMBRE INFÉRIEUR

### Les entorses du genou :

Le genou est l'articulation la plus sollicitée et la plus exposée en pratique sportive.



Les lésions ligamentaires récentes, dites « fraîches » ou « aiguës » sont de 2 sortes : bénigne (lésion latérale pure) ou grave (déchirure, rupture ligamentaire ou méniscale). Pour les ligaments collatéraux on parle d'étirement ou de rupture tandis que pour les ligaments croisés on parle uniquement de rupture qui survient lors de la pratique de sports de pivots\*.

### Les entorses de la cheville :

Il existe 2 types d'entorses de la cheville :

- **L'entorse externe** : elle concerne les lésions du LCF. Il existe 3 états de gravité : les entorses bénignes (élongation ligamentaire sans rupture), les entorses à gravité moyenne (rupture complète du faisceau antérieur du LCF), et les entorses graves (rupture plus étendue).

- **L'entorse interne** : elle concerne les lésions du LCT ; elle est souvent associée à une fracture de la malléole tibiale (interne) ; elle ne peut pas être la conséquence d'un simple faux pas ; on la rencontre plutôt à l'issue d'une chute d'un lieu élevé ou d'un traumatisme sportif violent (tacle, marche sur ballon, chute d'une poutre de gymnase).

### AU BASKET-BALL

Les entorses les plus fréquentes concernent le membre inférieur (cheville et genou) Elles surviennent au genou indifféremment du type. Par contre à la cheville, l'entorse la plus commune est l'entorse externe qui représente 90% des entorses.



### III. LA PRISE EN CHARGE D'UNE ENTORSE

Les premiers soins à effectuer sur le terrain tout de suite après l'évènement traumatique

La conduite à tenir dans l'immédiat respecte le protocole **GREC**.

**GREC** : **G**lace **R**epos **É**lévation et **C**ompression

Le soigneur qui se trouve sur le terrain, applique tout de suite une vessie de **Glace** sur l'articulation du joueur qui ne doit pas continuer l'activité sportive (**Repos**). Le membre inférieur est placé en **Élévation**. La poche de glace est maintenue sur la lésion grâce à une bande de Compression, afin de diminuer l'apparition de l'œdème.



### LA CRYOTHÉRAPIE

Attention, l'application de glace sur les lésions ne doit pas excéder 20 minutes à chaque fois. En effet le phénomène de vasoconstriction (resserrement des vaisseaux sanguins) est maximal après 20 minutes ; si on dépasse ce délai, les vaisseaux se dilatent à nouveau et l'inflammation est augmentée. Il faut mieux faire 3 applications de 20 minutes chacune qu'une application de 1h.

### Réalisation du diagnostic médical

Après cette première action d'urgence, le médecin pose son diagnostic au plus vite, par exemple dans les vestiaires. L'objectif étant de déterminer le type d'entorse, sa gravité et de prendre la meilleure décision thérapeutique. Plusieurs aspects interviennent :

#### 1/ L'interrogatoire :

Il sert à déterminer :

- le mécanisme lésionnel ;
- un épisode antérieur analogue ;
- un bruit entendu lors de l'incident ;
- la sensation ressentie : déchirure, déboitement ou écoulement chaud à l'intérieur de l'articulation ;
- la douleur : au repos, à la palpation et à la sollicitation modérée de l'articulation ;
- l'impotence fonctionnelle : difficulté à bouger l'articulation, à la marche voir impossibilité de poser le pied par terre.

#### 2/ L'inspection

Le médecin observe l'articulation et recherche tous les signes visuels qui peuvent aider à son diagnostic :

- un œdème ;
- une ecchymose ;
- un hématome.

#### 3/ L'examen clinique :

Il débute par la palpation de la lésion : pour évaluer la texture de la peau et du gonflement, et la chaleur de l'articulation.

Il teste les différents ligaments et recherche les mouvements anormaux au niveau de l'articulation pour éliminer la possibilité d'une fracture.

A l'issue de ces 3 étapes, le médecin pose son diagnostic de façon définitive, ou attend quelques jours d'observation ou encore demande des examens complémentaires.

#### 4/ Les examens complémentaires :

Le médecin pourra s'appuyer sur :

- une radiographie conventionnelle : pour écarter l'existence d'un déplacement articulaire ou d'une fracture ;
- une échographie : pour visualiser l'œdème et les lésions tissulaires ;
- une IRM : pour confirmer une rupture ligamentaire. Cet examen est excellent dans sa fiabilité, mais il reste cher et donc difficile d'accès au plus grand nombre.

Au terme de l'examen et de la pose du diagnostic médical :

S'il n'y a pas de signes de gravité, il s'agira d'une entorse bénigne. Le traitement sera « médical et kinésithérapeutique » avec surveillance rapprochée de l'articulation pendant quelques jours.

S'il existe des signes de gravité, le sportif sera adressé au plus tôt au chirurgien spécialiste qui confirmera les lésions et envisagera la thérapeutique adaptée (éventuelles indications chirurgicales).

Par exemple : une suture directe suivie d'une immobilisation plâtrée pour la cheville ; la ligamentoplastie de type DIDT ou Kenneth Jones (dans le cas de la rupture des ligaments croisés), la suture directe, la ménissectomie partielle pour le genou.

Comme pour les entorses bénignes, une kinésithérapie sera prescrite et entreprise à la suite du temps d'immobilisation.

Les médicaments :

Le médecin prescrit au sportif des antalgiques et des anti-inflammatoires non stéroïdiens.

**Attention !**

Les anti-inflammatoires ne doivent intervenir que 72 heures après le traumatisme car ils ont tendance à faire saigner la lésion déjà existante ; il faut donc attendre une légère coagulation.

La prise en charge masso-kinésithérapique des entorses

**L'immobilisation :**

Le premier réflexe est d'immobiliser l'articulation le temps de faire diminuer la douleur et d'attendre l'action efficace des médicaments. Elle se fait par une attelle d'extension pour un genou ou par une contention « élastoplast » ou par orthèse amovible pour une cheville. Ceci dans le but de laisser l'accès à l'articulation pour les soins du kiné. La durée de port sera déterminée avec le spécialiste et pourra évoluer au cours du traitement.

**Les aides à la marche :**

Le sportif s'aide de cannes anglaises\* afin de soulager l'appui sur le membre atteint, le temps que la douleur diminue et disparaisse.

**Le chaussage :**

Le sportif doit être bien chaussé pour se déplacer. Il faut donc privilégier les chaussures fermées, type chaussures de sport, afin que le pied soit bien maintenu lors de la marche.

**Les soins kiné :**

Ils sont réalisés quotidiennement en parallèle :

? La cryothérapie quotidienne : le sportif applique de la glace pillée sur l'articulation le maximum de fois possible dans la journée, les premiers jours. Par la suite, il peut l'appliquer 4 à 5 fois par jour. Lors de la reprise des appuis et de la rééducation active, le sportif se « glace » après chaque séance de kiné. Il poursuit ce traitement lors de la 1ère semaine de reprise d'entraînement avec le groupe.

? La physiothérapie antalgique : elle consiste à faire diminuer la douleur par différents moyens (massage, mobilisation douce de l'articulation, électrothérapie, cataplasmes).

? Le drainage de l'œdème : il consiste à faire diminuer le gonflement de l'articulation par des techniques telles que : le drainage manuel, le drainage par électrothérapie, l'utilisation de la pesanteur (le membre atteint est toujours placé plus haut que la hanche au repos, tendu sur un tabouret ou une chaise ; placer des oreillers sous le matelas au niveau des pieds afin que le membre soit placé en déclive permanente durant la nuit.

? Le massage et la mobilisation musculaire : le massage et les techniques de levée de tension (crochetage, fascias thérapie) ont une place toute particulière dans le traitement des blessures articulaires et musculaires.

La durée du repos du sportif est déterminée par le médecin et le kiné ; elle peut évoluer en fonction de la diminution de la douleur. Pour une entorse moyenne, la durée de cicatrisation du ligament étiré est de 3 semaines. Cependant ce n'est pas parce que ce n'est pas cicatrisé qu'il ne faut rien faire ; ou au contraire, qu'il faut reprendre avec le groupe parce que le joueur n'a plus mal.

La reprise se fait progressivement : d'abord en travail léger, puis spécifique des appuis, puis intensif et en endurance ; et pour finir sur le terrain avec le groupe.

Le travail du rééducateur est spécialisé et graduel. Il peut se décomposer en 5 phases :

1. La phase de soins passifs : le kiné traite la douleur, l'œdème et la diminution d'amplitude.
2. La phase active sans appui : en fonction de la douleur, le joueur effectue des mouvements et un travail actif de la cheville ou du genou sans appui.
3. La phase active avec appuis débute quand la douleur a nettement diminué sans forcer sur les appuis et de façon graduelle par de petits exercices de marche, de course, de saut ; d'abord en direction rectiligne puis avec des changements de direction (travail des pivots) et de rapidité. On commence également le renforcement musculaire du membre atteint.
4. La phase de rééducation proprioceptive est la plus importante et la plus diversifiée. Effectivement, il faut travailler les réflexes et la vigilance des muscles périarticulaires. On travaille surtout dans le sens de l'entorse. On sollicite l'articulation pour que celle-ci puisse développer les réactions nécessaires en cas de récurrence. Le travail est intensifié sur les déséquilibres de toutes sortes (plan stable, instable, sauts et autres techniques).
5. La phase de réadaptation : on travaille spécifiquement les mouvements qui sont propres à l'articulation et au sport pratiqué. Pour le basket : les démarrages et les arrêts rapides, les replis défensifs, les changements soudains de direction, les sauts et réceptions, les tirs dans toutes les situations.

Tout le long de la rééducation, il faut prendre en compte l'aspect cardiologique. Il ne faut pas que le sportif perde son état général de forme. Il faudra toujours trouver une activité à faire pour garder au maximum l'endurance et le souffle du joueur (travail pour les membres supérieurs – vélo à bras – travail pour les membres inférieurs quand la douleur et la cicatrisation le permettent – rameur, vélo ou stepper). On travaille aussi la musculation des membres supérieurs tant que possible ainsi que la dextérité avec le ballon (dribles et tirs assis).

**IV. LE PRONOSTIC APRES REEDUCATION**

Pour les entorses bénignes, le pronostic est très bon quand la prise en charge est bien réalisée. La reprise du sport à haut niveau est possible sans séquelles en absence d'autres traumatismes.

Pour les entorses graves, il y a de nombreux paramètres à considérer. Il faut savoir que de nos jours, les réparations ligamentaires par des techniques modernes et dans des mains entraînées donnent d'excellents résultats et un bon pronostic.

La mobilité n'est parfois pas intégralement récupérée. Il peut manquer quelques degrés, sans conséquence réelle. La stabilité est souvent très bonne. Quelques douleurs sont possibles et vont s'atténuer habituellement en quelques jours ou semaines.

En générale, les sportifs de haut niveau se donnent tous les moyens pour revenir à leur meilleur niveau.

**LEXIQUE \***

Ménisque : petit cartilage en forme de demi-lune qui s'interpose entre le fémur et le tibia et jouant un rôle de cale et d'amortisseur stabilisant ainsi le genou

Système de stabilisation passif : ensemble des ligaments qui stabilisent une articulation

Système de stabilisation actif : ensemble des muscles qui stabilisent une articulation ;

Péroné : fibula (nouvelle nomenclature)

Talus : os du pied en contact avec les deux os de la jambe

Sports de pivot : sport avec des rotations répétées et parfois brutales du genou ; ce sont des sports tels que le basket, le football, le handball et le tennis.

Le protocole RICE : Rest Ice Compression and Elévation (protocole GREC en anglais).

Canes anglaises : outils d'aide à la marche avec appuis au niveau de l'avant-bras et non au niveau axillaire

## GESTION ADMINISTRATIVE

# GESTION DES RESSOURCES HUMAINES AU SEIN D'UNE ORGANISATION

## SPORTIVE



Noureddine TABOUBI

### INTRODUCTION

Il ne fait aucun doute que les personnes travaillant pour votre organisation sportive (employés et bénévoles) constituent votre ressource la plus importante. C'est souvent la ressource la moins bien gérée, ce qui peut conduire au gaspillage de l'expertise, du temps et de l'enthousiasme que les personnes investissent dans le sport.

Afin de vous assurer que vous gérez cette ressource de manière appropriée, respectez les conseils suivants :

- Recrutez les meilleurs éléments possibles en utilisant une variété de sources provenant aussi bien du monde du sport que de l'extérieur. Ce recrutement peut se faire par voie de publicité, par le bouche-à-oreille ou en faisant appel à des « chasseurs de têtes ».
- Confiez à ces personnes des rôles leur permettant d'exploiter au mieux leurs compétences et expertise. Cela implique que vous devez avoir clairement identifié ce que le travail demande, et les compétences et aptitudes que possèdent les personnes recrutées.
- Prévoyez-leur des formations pour combler d'éventuelles lacunes.
- Faites en sorte qu'elles restent intéressées, enthousiastes et, par dessus tout, motivées. Pour ce faire, vous devez comprendre les raisons qui les ont poussées à travailler pour l'organisation, ce qui les intéresse, et trouver un moyen de les récompenser de façon appropriée.

Si vous gérez les ressources humaines convenablement, votre organisation aura plus de chances d'atteindre ses objectifs. En effet, des employés bien encadrés fournissent des services de haute qualité, commettent moins d'erreurs et permettent donc d'économiser l'argent de l'organisation.

### Gestion des experts

La présence d'experts peut apporter une valeur ajoutée significative à votre organisation, en particulier s'ils sont encadrés efficacement et si vous êtes ouvert à ce qu'ils ont à dire. Le recours à des experts est fréquent dans les organisations sportives. En général, on distingue deux catégories : le personnel technique expert, comme les entraîneurs, et les autres consultants.

Les tâches qu'un expert peut avoir à effectuer sont les suivantes :

- fournir des conseils spécialisés en matière de nutrition ou de préparation physique ;
- travailler avec les athlètes pour prévenir les blessures ;
- travailler des techniques particulières avec les athlètes ;
- contribuer à la mise au point d'un plan stratégique, marketing ou financier ;
- aider à lever des fonds ;
- améliorer et gérer votre système informatique.

En outre, vous pouvez aussi avoir recours à des experts lorsque :

- le projet est à court terme ou qu'il s'agit d'un problème unique ;
- personne d'autre n'a le temps de prendre en charge le projet ;

- vous souhaitez avoir une perspective extérieure du problème ;
  - un bailleur de fonds vous demande de solliciter un expert dans le cadre d'un projet qu'il finance.
- Les experts étant souvent coûteux, il est important que vous profitiez au mieux de leur expertise et du temps qu'ils ont à consacrer à votre organisation.

Les éléments suivant vous aideront dans cette démarche :

- Soyez parfaitement conscient des raisons qui vous poussent à recruter un expert et des objectifs que vous attendez de lui.
- Créez un cadre de travail clair spécifique au projet et servez-vous en pour recruter votre expert.
- Recherchez l'aide la plus efficace possible. Demandez autour de vous des renseignements sur les personnes déjà engagées auparavant ou demandez conseil aux organismes de financement pour savoir s'ils ont quelqu'un à recommander.
- Déterminez votre processus de recrutement : passerez-vous par un processus d'appel à candidatures ou contactez-vous directement quelqu'un sur la base des informations que vous aurez obtenues ?
- Envisagez de mettre au point une relation contractuelle avec l'expert que vous avez choisi. Ceci est essentiel si vous devez le rémunérer.
- Faites en sorte que le budget alloué au projet soit fixé et approuvé et qu'il soit communiqué à votre expert.
- Mettez-vous d'accord sur les résultats à obtenir et la forme qu'ils doivent prendre ; par exemple, un plan marketing ou une série de sessions d'entraînement pour des athlètes en particulier.
- Incitez votre expert à respecter les échéances et assurez-vous de lui fournir toutes les informations et ressources convenues.

### Gestion des bénévoles

Le besoin de bénévoles pour aider les organisations sportives est en constante augmentation. En effet, leur présence est bénéfique pour l'entraînement, la gestion d'équipes, la direction des clubs et des ligues, l'organisation d'événements, la gouvernance et la politique. Dans le même temps, il est cependant de plus en plus difficile de trouver des bénévoles étant donné les contraintes de temps et de revenus. Par conséquent, les bénévoles doivent être encadrés de manière aussi efficace que les employés rémunérés.

Bien que les bénévoles soient une ressource relativement peu onéreuse, ils engendrent néanmoins un coût pour l'organisation.

#### Recrutez les meilleurs bénévoles possibles !

Les raisons qui poussent une personne à s'engager dans une activité bénévole peuvent être :

- se mettre au service des autres : s'investir dans le sport ;
- se forger une expérience ;
- engagement familial ;
- raisons sociales ; • prestige ;
- influencer la politique.

Vous devez identifier ces motivations, les comparer aux besoins de vos programmes et mettre les bénévoles dans

une situation bénéfique à la fois pour eux-mêmes et pour vos programmes.

Il est important de questionner les bénévoles sur les raisons de leur participation afin de déterminer si leurs attentes sont bien respectées.

Prenez en compte les besoins de vos bénévoles sur une base régulière, en considérant ce qui doit être réalisé au sein de votre organisation, notamment au niveau des futurs événements ou activités. Votre organisation doit établir un plan annuel de recrutement et d'emploi de bénévoles. Avant de procéder à ce recrutement, vous devez identifier dans quels secteurs vous avez besoin d'aide.

Pour ce faire, il peut être utile de classer les bénévoles en trois catégories :

### 1. Leadership au niveau administratif :

les bénévoles peuvent remplir les fonctions de membre du Comité directeur, secrétaire, trésorier, ou membre. Les bénévoles que vous engagez à ces postes doivent être capables de faire le travail qui leur est attribué et disposer du temps nécessaire. En fonction de la constitution de votre organisation, il est possible qu'il faille organiser une élection et respecter le ratio des organisations membres.



### 2. Leadership au niveau technique :

les entraîneurs, les officiels, le personnel médical et les spécialistes de l'entraînement doivent posséder des connaissances et des qualifications approfondies dans les activités qu'ils seront chargés de diriger à titre bénévole. Les bénévoles qui réunissent ces caractéristiques générales comprennent les anciens athlètes et entraîneurs expérimentés, les étudiants en éducation physique ou les personnes en cours de formation professionnelle.

**3. Services de base :** les organismes sportifs ont constamment besoin de bénévoles pour remplir diverses tâches, telles que s'occuper des inscriptions, aider à la collecte de fonds ou participer au transport. Vous pouvez assigner à ces tâches les bénévoles sans qualification technique particulière ou ceux qui ne veulent pas s'engager à long terme. Essayez d'attribuer aux bénévoles des fonctions qui conviennent à la nature de leur engagement. Voici quelques éléments à prendre en considération :

- Engagement à court terme ou à long terme ? Quelle est la durée d'engagement requise de vos bénévoles ?
- Engagement intensif ou limité ? La nature du travail permet-elle au bénévole de suivre un rythme tranquille ou doit-il prendre des décisions difficiles, respecter des délais serrés ou faire preuve d'une attention constante ?
- Engagement avec responsabilités ou sans responsabilités ? La nature du travail exige-t-elle d'engager une personne hautement responsable (à l'égard des autres personnes ou des programmes) sur qui vous pouvez totalement compter, ou le travail n'engage-t-il aucune responsabilité ?

Quelles que soient les fonctions que vous attribuerez aux bénévoles, ils doivent tous comprendre les objectifs des programmes et contribuer à leur réalisation. Vous devez donc faire des efforts particuliers pour bien les informer des objectifs des programmes avant qu'ils ne s'y engagent.

### Où trouver des bénévoles ?

Voici quelques pistes pour vous aider à trouver des bénévoles :

- personnes qui ont déjà bénéficié de vos programmes, telles que d'anciens athlètes, participants ou entraîneurs ;
- étudiants ;
- parents et familles ;
- spectateurs ;
- fonctionnaires ou personnel militaire.

### Afin de recruter des bénévoles :

• adressez-vous à des centres de recrutement de travailleurs bénévoles ou à d'autres organismes de ce genre pour voir s'ils peuvent vous proposer des bénévoles ;

• arrangez-vous pour rencontrer des groupes spécifiques et parlez-leur de vos projets pour éveiller leur intérêt ;

• encouragez les journalistes et les diffuseurs à faire connaître les buts et objectifs de votre organisation ainsi que les possibilités de bénévolat offertes ;

• distribuez des prospectus, affiches, dépliants, brochures et autres imprimés pour informer les gens des possibilités que vous offrez aux bénévoles ;

• faites des interventions dans les écoles et universités ; et

• publiez des annonces sur

votre site Internet ou tout autre site pertinent.

Une fois que vous avez identifié les endroits où vous pouvez recruter des bénévoles, la meilleure approche consiste à les contacter directement. Vous aurez ainsi l'occasion de leur expliquer les besoins, de susciter leur intérêt et de leur parler des buts et objectifs de votre organisation ainsi que des principes sur lesquels elle repose. Il est important de s'entretenir

avec les candidats afin de déterminer leurs intérêts et capacités, et d'analyser les raisons qui motivent leur engagement. Vérifiez leurs références morales. Prenez du temps pour vérifier qu'ils sont prêts à être supervisés ou à assumer des responsabilités.

### Donnez aux bénévoles les meilleurs rôles possibles !

Pour que votre programme de bénévoles se poursuive et s'étoffe, nous vous conseillons de suivre les étapes indiquées ci-dessous :

- Préparez une description claire des tâches. Indiquez ce que vous attendez des bénévoles, les objectifs de vos programmes et les principes généraux sur lesquels repose l'organisation. Décrivez les ressources dont vous disposez à l'heure actuelle pour aider les bénévoles dans leur travail, ainsi que les méthodes à suivre.
- Formez vos bénévoles et laissez-leur le temps d'apprendre leur travail avant de les mettre vraiment à l'œuvre.
- Encouragez-les à s'épanouir dans leur travail, à essayer de nouvelles procédures tout en continuant à atteindre les objectifs des programmes.
- Donnez-leur l'opportunité de suggérer de nouvelles idées ou méthodes.
- Encouragez leur participation par des mesures incitatives. Sachez reconnaître la valeur de leur travail et récompensez-les, si possible, de façon tangible.
- Dès que vous serez assuré de leur motivation, encouragez leur développement personnel afin de les motiver davantage, pour leur bien et celui de l'organisation.

## Gestion des relations avec les bénévoles

Lorsqu'une organisation emploie du personnel rémunéré, certaines difficultés peuvent surgir dans les relations entre

ces personnes et les bénévoles. Des conflits peuvent survenir si l'autorité et les responsabilités ne sont pas bien établies. Ces conflits peuvent éclater pour cause d'incompatibilité de caractère ou d'opinions divergentes quant aux buts et aux stratégies. Un Comité directeur, qui ne se réunit que quelques fois par an, peut avoir l'impression que les employés à temps plein dirigent l'organisation comme bon leur semble, plutôt que de suivre ses directives.

Pour toutes les organisations qui dépendent de l'aide de bénévoles, il est donc essentiel que les employés, les bénévoles et le Comité directeur aient tous une idée précise de leurs rôles et responsabilités respectifs, ainsi que de l'autorité à laquelle ils sont soumis.

Plus important encore, l'engagement de chacun à travailler en équipe pour le bien du sport en général, à se soutenir et s'encourager mutuellement, et à reconnaître la contribution de chacun est essentiel au succès de l'organisation.

Vous jouez donc ici un rôle clé pour veiller à ce que ces conditions soient remplies.

## OUTILS

### Évaluation de votre stratégie de bénévolat

À l'heure d'évaluer votre manière de travailler avec les bénévoles, passez en revue les questions suivantes :

- Quelles sont les tâches effectuées par les bénévoles ?
- Existe-t-il un coordinateur à qui les bénévoles peuvent se référer et qui est en charge d'eux ?
- Les buts, objectifs et politiques concernant l'engagement des bénévoles sont-ils inscrits par écrit (par exemple, des descriptions de postes) ?
- Le programme des bénévoles est-il régulièrement et suffisamment planifié, organisé et revu en collaboration avec le Comité directeur, le personnel, les bénéficiaires et les groupes concernés ?
- Les bénévoles assistent-ils à une présentation formelle de l'organisation et de leur propre rôle en tant que bénévole ?
- Sur la base de quels critères les bénévoles sont-ils recrutés et nommés à leur poste ?
- Quelle formation est dispensée aux bénévoles ?
- L'organisation conserve-t-elle des dossiers sur chaque bénévole ?
- Quelles dépenses l'organisation couvre-t-elle pour les bénévoles (par exemple : transport, garde d'enfants) ?
- Les bénévoles reçoivent-ils des évaluations de performances individuelles ? De la part de qui et à quel moment ?
- Les bénévoles bénéficient-ils d'un soutien administratif ? Ont-ils accès à des bureaux ou à des équipements réservés ?

## QUESTIONS

1. Le processus de recrutement de votre organisation est-il de bonne qualité ?
2. Savez-vous si le travail effectué par les différentes personnes est le plus adapté à leurs compétences ?
3. Comment pouvez-vous améliorer la gestion de vos ressources humaines ?

## TRIBUNE LIBRE

### LA PASSE DECISIVE OU ASSIST AU BASKET-BALL

Une passe décisive est une passe qui est suivie immédiatement d'un panier marqué par le receveur de cette passe.

Le mot immédiatement, indique que toutes les passes ne sont pas des passes décisives même si elles sont la dernière passe faite immédiatement avant que le panier ne soit marqué.

Ainsi pour qu'une passe soit retenue comme passe décisive, les conditions suivantes doivent être prises en compte :

Le panier doit être marqué immédiatement après la passe  
Le marqueur ne devra pas fournir un effort important

Le timing passe – enchaînement – tir

Une passe décisive est attribuée lorsqu'une passe est faite à un co-équipier qui tire et marque - pourvu que l'intention immédiate du tireur, en recevant le ballon, soit de tirer et que cette intention soit maintenue jusqu'à ce que le tir soit pris.

Cela n'empêche pas une passe décisive où le tireur prend un temps de s'équilibrer ou fait un petit jeu pour marquer ; pourvu que le marqueur ait toujours l'intention de tirer et qu'il n'ait pas à fournir trop d'effort pour le faire, même face à un adversaire.

Une passe à un joueur dans une bonne position pour marquer qui considère d'autres options avant de se décider à tirer et marquer, n'est pas une passe décisive. Le panier est le résultat de la seule action du tireur, et non du passeur.

La distance du tir, le genre de tir et la facilité avec laquelle le tireur effectue le tir, ne sont pas entre autres des facteurs dont il faut tenir compte pour juger si une passe est décisive. Il en est de même du nombre de dribbles pris par le joueur qui marque étant en supériorité numérique absolue (1 X 0).

Ainsi une passe à un joueur au milieu du terrain qui dribble et file directement vers le panier pour un tir en course réussie est une passe décisive.

Cependant si ce joueur doit s'amuser à faire des dribbles autour d'un défenseur aucune passe décisive ne doit lui être accordée.

Le statisticien doit garder à l'esprit que plus le joueur marquant fait davantage afin de marquer, moins la passe est une passe décisive.

En situation d'égalité numérique (1 X 1) le joueur peut prendre deux dribbles pour conclure son tir, à moins que ses efforts sont tel que vous déterminez qu'il en a trop fait lui-même pour marquer le panier, plutôt que la passe.

Une passe décisive peut être accordée sur une passe au pivot tireur (poste bas) pourvu qu'il y ait une réaction immédiate de la part du pivot tireur dans sa tentative de marquer.

En conséquence de la définition ci-dessus, une passe décisive n'est pas attribuée simplement lorsqu'elle constitue la dernière passe avant le panier ou parce que c'était simplement une "bonne passe".

Le facteur déterminant en attribuant la passe décisive doit être la quantité de travail que le marqueur réalise et le caractère immédiat de l'intention du tireur de marquer



## VRAI OU FAUX

- 1- Lors d'un lancer franc non réussi par A2, il y a eu violation de lancer franc commis en premier par B5 et ensuite par A5. Le jeu reprendra-t-il après un autre lancer franc de A2 ?
- 2- Au cours du jeu dont la prochaine possession alternée de remise en jeu sera pour l'équipe B, A3 commet une faute technique. Suite à la remise en jeu qui marque le début de la prochaine période, est-ce que l'équipe A aura la prochaine remise en jeu ?
- 3- A5 effectue un dribble en air et ensuite retombe sur ses deux pieds et pivote. A5 a-t-il commis un marcher ?
- 4- Après que la balle eue été rendue à A4 pour une remise en jeu de fond, A4 tient la balle plus de deux secondes avant de la passer à A5 qui est également hors des limites de la ligne de fond. A5 a-t-il cinq secondes pour relâcher la balle pour la remise en jeu ?
- 5- Un tir au panier est en l'air quant retentit la fin de la 3ème période. Après le signal et avant que le tir au panier ne termine sa course, A2 commet une faute antisportive en donnant un coup de coude à B2. Doit-on considérer la faute de A2 comme ayant été commise au cours du jeu ?
- 6- Lors d'une possession alternée qui marque le début d'une période et juste avant que la remise en jeu ne soit achevée, une faute est commise. Doit-on considérer la faute comme ayant eu lieu durant le temps de jeu ?
- 7- B3 commet une violation par interférence lors d'un tir au panier de A4. Est-ce que la remise en jeu s'effectuera dans le prolongement de la ligne du lancer franc ?
- 8- La 4ème période se termine avec les scores suivants : équipe A 80, équipe B 79. Avant que l'arbitre ne signe la feuille de marque, il réalise qu'un panier de terrain inscrit par B à 20 secondes de la fin de la 4ème période a été accordé par erreur à l'équipe A. l'arbitre a-t-il le pouvoir de corriger cette erreur et changer le score final ?
- 9- A5 a commis une faute disqualifiante envers B5. B5 est incapable de reprendre le match. Est-il possible qu'un joueur autre que B5 puisse effectuer le lancer franc obtenu ?
- 10- A4 a la balle à sa disposition hors des limites du terrain pour une remise en jeu lorsqu'une bagarre se déclare entre des membres des deux équipes qui ont été disqualifiés. Est-ce que le jeu reprendra-t-il par la remise en jeu de la possession alternée ?

## REPONSES

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



Volontaire pendant l'Afrobasket 2011





**Bureau Central FIBA Afrique mars 2013**

