

BON A SAVOIR

ministratives

ARBITRAGE

SOMMAIRE

Chapitre 3 dispositions ad-



ZONE3

ZONE4

ZONES

ZONE2



FIBA et FIBA Afrique

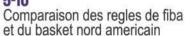
Copyright 2013





Dr Alphonse BILE Secrétaire Général





Relations arbitres-entraineurs

BULLETIN DES ENTRAINEURS

11-13

5-10

Le probleme de la formation des jeunes (6-8-12 ans et 13-18 ans) et pedagogie de l'entraineur

La planification de l'entraînement

BULLETIN MEDICAL 14-20

Pathologies orl en milieu sportif : cas du basketball

Sante bucco dentaire et performances sportives Le pied d'athletes

GESTION ADMINISTRATIVE

21-24

Le leadership au sein des organisations spor-

Comprendre le temps

TRIBUNE LIBRE

Formation des officiels et cadres techniques de basketball enjeux et perpectives

QUESTIONS- REPONSES 26





EDITORIAL

Nous tendons progressivement vers la fin de l'année 2013 et je suis particulièrement heureux

de l'évolution positive dans la réalisation de nos

En effet nous venons de boucler la plus grande partie de nos compétitions et stages de forma-

tion et nous disons sans ambages que cette année encore le succès sera au bout de nos ef-

Malgré les péripéties de tous ordres, nous

sommes parvenus à organiser avec succès les AfroBasket men et Women 2013 de même que

les championnats d'Afrique des U16 garçons et

Comme à chaque éditions, il nous a été donné de constater que nos différents compétitions ont

gagné en audience. Les différents pays qualifiés

proposent des matches de haut niveau. Ce qui

nous permet de fonder l'espoir de voir très bien-

tôt une équipe africaine se hisser dans le carré d'As à une coupe du monde ou aux Jeux Olym-

En marge des compétitions et conformément à sa politique de reconnaissance et d'hommage

aux anciennes gloires du basketball africain,

FIBA Afrique a organisé une cérémonie de décoration lors de l'AfroBasket qui a eu lieu du 20 au

31 Août 2013 à Abidjan en Côte d'Ivoire. Au

cours de cette cérémonie, plusieurs distinctions honorifiques ont été décernées aux athlètes, ca-

dres techniques et dirigeants qui ont fait de la promotion du basketball leur combat quotidien.

Dans cette même logique, nous avons organisé

une cérémonie similaire le 26 Septembre 2013 à

Nous sommes conscients que beaucoup de per-

sonnes ont participé à la promotion du basketball et ce de diverses manières. Mais il est difficile de décerner des distinctions à tout ce

monde lors d'une seule cérémonie. Mais nous tenons à relever que rien ne nous arrêtera dans

cette volonté de reconnaître et valoriser les anciennes gloires chaque fois que l'occasion se

À cet effet nous encourageons toutes les fédérations nationales à s'inscrire dans cette pers-

pective en réactualisant constamment les listes

des acteurs de développement du basketball

CHAMPIONS CUP FOR WOMEN

Maputo lors de l'AfroBasket Women.

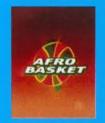
activités.

piques.

présentera.

dans leurs pays respectifs.









Dans ce numéro de Afro Technique Magazine, nous levons un coin de voile sur les conditions de participation aux compétitions de FIBA Afrique telles qu'inscrites dans le règlement Unifié des Compétitions (RUC) au chapitre des dispositions administratives.

CHAPITRE III DISPOSITIONS ADMINISTRATIVES

III. A. PARTICIPATION AUX III. B. RESPONSABILITES et FIBA Afrique dans le cadre COMPETITIONS

Article 26 ·

Seules les Fédérations africaines membres de la FIBA et de FIBA- Afrique, s'étant acquittées de leurs obligations financières ont le droit de participer aux compétitions africaines

Article 27:

FIBA Afrique adressera bien à l'avance à toutes les Fédérations africaines l'invitation à participer aux compétitions Cette invitation précisera les délais limites pour le dépôt des engagements de principe et dé-

Elle pourra éventuellement préciser le montant de la participation financière par personne et par jour à verser à la fédération ou au club organisateur ainsi que la période de la compétition arrêtée par FIBA Afrique en fonction de son programme an-

«recommandé avec accusé de réception » ou par télécopie avec confirmation par voie postale. Aucune Fédération ne sera autorisée à participer à une compétition avant de s'être acquittée de ses obligations financières envers FIBA Afrique avant le début de la compéti-

Article 29:

Toutes les compétitions africaines se dérouleront sur des terrains réglementaires selon les dispositions du code de jeu international et les règles stipulées dans ce règlement et arrêtés par FIBA Afrique.

Toutes les phases éliminatoires et finales des compétitions mentionnées à l'article premier devront se dérouler dans des salles répondant aux critères d'organisation des compétitions et au cahier des charges édité par FIBA Afrique.

Article 28:

Les Fédérations nationales désireuses de participer à ces compétitions doivent envoyer leurs engagements à FIBA Afrique conformément à la date arrêtée par le secrétaire général de FIBA-Afrique.

Cette participation ne peut être acceptée qu'avec l'envoi du formulaire dûment rempli par voie postale «recommandé avec accusé de réception » ou par télécopie avec confirmation par voie postale. Cette participation ne peut être acceptée qu'avec l'envoi du formulaire dûment rempli par voie postale

DES EQUIPES PARTICI-

Article 30:

Toute équipe participante à une compétition doit coopérer étroitement avec la fédération organisatrice pour la réussite technique et financière de l'événement

Elle doit remplir toutes les formalités administratives, endocuments, imprimés, photos et toutes les informations utiles à l'organisateur et ce dans les délais fixés par FIBA Afrique et conformément aux circulaires transmises par le secrétariat général. oute personne non autorisée ne peut être sur le banc d'équipe ou aux alentours de l'aire de jeu. Par ce motif, l'encadreur ou le joueur encoure une suspension automatique (du match) et son équipe une amende de 1000 dollars.

Article 31:

- 1. Le nombre maximum des membres de la délégation officielle d'une fédération nationale dans le cadre de la compétition doit être au total de dix huit (18) Personnes :
- a. Deux (2) Dirigeants b. Un (1) Médecin
- c. Un (1) Directeur technique ou entraîneur
- d. Un (1) Entraîneur adjoint Un (1) Arbitre international (obligatoire)
- Douze (12) Joueurs (titulaires de la licence internationale de l'année).

Article 32:

Chaque équipe participante devra obligatoirement posséder au moins deux jeux de maillots, dont un blanc, ainsi que des shorts similaires.

- Les couleurs et les dimensions (longueur) des maillots et des shorts doivent être uniformes pour toute l'équipe.
- La publicité est permise sur le devant et le dos du maillot ainsi que sur les shorts (avant et ar-
- La publicité est interdite sur le devant du survêtement et sur les chaussettes
- La publicité est permise sur le dos du survêtement.

Toute équipe contrevenant à ces règles se verra infliger une amende de 1000 \$. Les autres supports (équipements techniques, tableaux d'affichage, terrains de ieu, et les officiels de table) feront éventuellement l'objet de discussions entre l'organisateur de la compétition

du cahier des charges. Aucune publicité non homologuée par FIBA Afrique ne peut être affichée dans la salle

Le port des tenues des partenaires officiels de FIBA Afrique est obligatoire par le personnel en charge de la compétition (officiel de table, essuyeurs, etc.). FIBA Afrique appliquera en cas de doute les règles prévues par FIBA.

III. C. ELIGIBILITE AUX COM-PETITIONS AFRICAINES

1. Pour les équipes nationales : Les joueurs titulaires de la nationalité du pays qu'ils représentent détenteurs de licence Internationale.

A de la compétition concernée. Les joueurs doivent présenter des passeports individuels en cours de validité. Un joueur qui a déjà représenté un pays dans une compétition de la FIBA ou de FIBA Afrique ne pourra plus jouer sous les couleurs d'un autre pays même en cas de naturalisation ou de double nationalité.

2. Pour les équipes de clubs : Les joueurs avant le droit de participer aux compétitions de clubs doivent être titulaires de licences internationales émises par FIBA Afrique selon les déclarations de leurs Fédérations nationales et doivent représenter leurs clubs durant l'année. Les licences désignées sont : - A pour les joueurs étrangers

évoluant dans les championnats nationaux - B pour les joueurs étrangers évoluant dans les compétitions

de FIBA Afrique. Un club ne peut qualifier sur la feuille de match que deux (2) joueurs de nationalité étrangère à celle du club. Il ne peut donc faire jouer plus de deux joueurs étrangers durant le

match Les noms des joueurs et les numéros de maillots inscrits sur la feuille de match sont définitifs pour toute la durée de la compétition

Lors de la réunion Technique ou avant la rencontre, le commissaire doit, en plus des licences Internationales, exiger les passeports individuels des joueurs. Les passeports collectifs ne sont pas admis.

Un joueur ne peut nullement représenter deux (2) clubs dans un pays durant la même

en participant avec l'un et l'autre à des compétitions nationales et internationales. Tout club contrevenant à cette règle et ayant un joueur irrégulièrement qualifié sera sanctionné par la perte des rencontres auxquelles le joueur aura pris part. Des sanctions financières seront infligées au Club.

Les licences internationales de FIBA-Afrique sont établies en deux exemplaires

- la première est classée dans les archives FIBA Afrique

- la seconde est remise à la Fédération Nationale concernée pour la présenter avant le début de la compétition.

Article 34:

Tout joueur ne présentant pas de licence internationale émise pour la compétition concernée ne sera pas autorisé à jouer. La Fédération nationale dont l'équipe nationale ou le club participe aux championnats ou aux compétitions africaines doit obtenir de FIBA Afrique les licences internationales des joueurs avant la compétition conformément au programme établi par FIBA Afrique.

Article 35:

- 1. L'engagement définitif d'une Fédération d'organiser une compétition est un contrat entre elle et FIBA Afrique. Il est essentiel que les deux parties s'engagent à respecter scrupuleusement cet accord sportif conformément au cahier des charges approuvé et signé entre les deux parties.
- 2. Un cahier des charges Techniques et financières sera établi par FIBA Afrique et remis à la Fédération Organisatrice. Ce cahier des charges devra être scrupuleusement respecté par la dite fédération.
- 3. Dans le cas du non-respect du cahier des charges par la fédération organisatrice, FIBA Afrique se réserve le droit de reconsidérer l'attribution de la compétition à la dite fédération, quel qu'en soit le délai.
- Tous accords pris entre FIBA Afrique et les clubs sont soumis à l'engagement de leur fédération Ces accords doivent être respectés et la responsabilité de

leur exécution incombe aux fé-

dérations nationales.

COMPARAISON DES REGLES DE FIBA ET DU ARBITRAGE: BASKET NORD AMERICAIN



Durant sa carrière de plus de 20 ans comme arbitre, Anthony Reimer s'est rendu célèbre dans la province d'Albert, Canada pour son expertise en matière des règlements du Basket-ball. Forcé de mettre fin à sa carrière d'arbitre suite à une blessure, "ace" a néanmoins continué à apporter sa contribution au site destiné à l'arbitrage du Basket-ball (hoop.jazzce.ca), l'un des premiers sites uniquement destinés aux arbitres sur le net. Le contenu de cet article provient de ce site.

Le Basket-ball est un sport pratiqué partout dans le monde entier utilisant les mêmes règles.... à l'exception de l'Amérique du Nord. Une liste des grandes différences entre les règlements de FIBA (Basket international) et celles utilisées en Amérique du Nord. Cette liste a pour but de donner plus de détails mais elle n'est pas exhaustive.

LES DIFFERENTES SORTES DE REGLES:

FIBA: Règlements Internationaux NBA: Association Nationale de Basketball la première lique professionnelle mondiale avec des équipes des USA et du Canada. WNBA: Une lique féminine professionnelle

fondée par la NBA en 1997. NCCA homme /dame : Association Athlétique Universitaires des USA. Il y a certaines différences de règles entre la catégorie féminine et masculine.

LES DIFFERENCES MAJEURES LIGNE DE TROIS POINTS (MESURE PRISE A **PARTIR** DU CENTRE DU PANIER)

FIBA:

6.25 m (20'6.25")

Compétitions Mondiales : 6.75m (22'1.75") en Octobre 2010

NBA: Un arc de 7.24 m (23'9"), qui se croise avec les lignes parallèles à la ligne de touche distant de 6.7 m (22') au point le plus proche au nanier

WNBA: 6.25 m (20' 6.25") NCAA hommes: 6.02 m (19'9"), augmenté à 6.325 m (20'9") pour la saison 2008-09

NCCA dames: 6.02 m (19'9")

RAQUETTE

FIBA: Un trapèze de 3.6 m (12') à la ligne de lancer franc et de 6m (19'8.25") à la ligne de fond : compétitions mondiales : un rectangle de 4.88 m (16') en octobre 2010 NBA /WNBA: Un rectangle de 4.88 m (16') NCCA hommes/dames: Rectangle de 3.6 m (12')

TEMPS DE JEU

FIBA: 4 périodes de 10 minutes chacune; 5 minutes par prolongation. NBA: 4 périodes de 12 minutes chacune: 5

minutes par prolongation WNBA: 4 périodes de 10 minutes chacune

5 minutes par prolongation. NCAA hommes/dames: 2 mi-temps de 20 minutes chacune; 5 minutes par prolonga-

OPERATION DU CHRONOMETRE SUR LE TEMPS DE JEU- DERNIERE MINUTE DE JEU/PANIER INSCRIT

Le chronomètre s'arrête dès qu'un panier est

FIBA: Dans les deux dernières minutes de la seconde mi-temps et durant toute la période de la prolongation.

NBA: Dans la dernière minute des 1ére, 2ème et 3ème périodes et les 2 dernières minutes de la 4ème période et durant toute la période de la prolongation.

WNBA: Dans la dernière minute de chaque nériode

NCAA hommes/dames : Dans la dernière minute de la seconde mi-temps et durant toute la période de la prolongation.

CHRONOMETRE DE 24 SECONDES TEMPS POUR TIRER AU PANIER

FIBA/NBA/WNBA: 24 secondes NCAA hommes: 35 secondes NCAA dames: 30 secondes

MANIPULATION DU CHRONOMETRE DE 24 SECONDES

Tous les règlements admettent qu'une équipe doit tenter (libérer) un tir avant l'expiration du chrono et pour que cette tentative soit légale, la balle doit au moins toucher le cerceau. Après, une tentative légale, le chrono est réinitialisé à sa valeur maximale et ne décompte pas tant que l'équipe n'a pas le contrôle de la balle (ou bénéficie d'une remise en touche). De même, un changement de contrôle de la balle entraîne la réinitialisation du contrôle du tir. Le chrono de tir s'arrête quand le jeu s'arrête. Le chrono ne s'arrête jamais quand le défenseur met la balle dehors (le mot "la violation utilisée cidessous ne fait pas référence aux violations interdites). Les règles divergent au niveau des situations qui causent la réinitialisation du chrono, le niveau de la réinitialisation et quand le chrono reprendra.

FIBA: Dans des cas où le jeu reprend avec moins que le temps complet du chrono de tir, le chrono se met uniquement en marche une fois que l'équipe a le contrôle de la balle dans les limites du terrain. Le chrono de tir est réinitialisé après la plupart des fautes (personnelle or technique)-

À l'exception des fautes qui suivent. Le chrono de tir n'est pas réinitialisé sur une double faute ou sur une situation de possession alternée même quand l'équipe conserve la possession.

Hautes compétitions semblables à ceux de la NBA en Octobre 2010

NBA/WNBA: quand le jeu reprend avec moins que le temps complet du chrono de tir, le chrono se met uniquement en marche après le premier contact dans les limites du terrain. Le chrono de tir se remit à 24, 14, or 5 secondes (à moins que le temps restant du chrono ne soit plus grand) dans les situations suivantes

Remis à 24 secondes pour toutes les fautes flagrantes, aussi bien que les fautes personnelles et violations aboutissant à une remise en ieu dans la ligne de fond. Remis à 14 secondes pour les fautes personnelles et 3 secondes défensives ou taper avec le pied ou le poing ou une situations d'entre deux (aucun changement de possession) des violations aboutissant à une remise en jeu sur la ligne centrale : une faute technique défensive ou un avertissement de retard dans le jeu ; une situation de contrôle irrégulier.

Remise à 5 secondes quand la même équipe conserve la possession sur une situation d' entre deux résultants d'un cafouillage défen-

Le chrono de tir n'est pas réinitialisé quand l'équipe offensive commet une faute technique ou est sanctionnée d'un avertissement de retard dans le jeu.

NCAA hommes/dames: quand le jeu reprend avec moins que le temps complet du chrono de tir, le chrono se met uniquement en marche après le premier contact dans les limites du terrain. Le chrono de tir est réinitialisé suite à la plupart des fautes (personnelle or technique)- A l'exception des fautes suivantes. Le chrono n'est pas réinitialisé sur une double faute ou sur une situation de possession alternée même quand l'équipe conserve la possession. Le chrono de tir n'est pas réinitialisé lorsque l'équipe offensive commet une faute technique. Pour des violations de coup de pied à la balle, si la violation survient à 41 secondes ou moins sur le chrono de tir, il sera remis à 15 secondes. Autrement, il n'y aura aucune réinitialisation (le temps restant sera utilisé).

TEMPS MORT- NOMBRE ET DUREE

FIBA: 2 temps morts dans la première mitemps, 3 dans la seconde mi-temps et un temps mort par période dans la prolongation. Chaque temps mort dure 60 secondes. Les temps morts ne sont pas cumulatifs.

NBA: 6 temps morts "normaux" dans le temps réglementaires (avec certaines restrictions- certains temps morts pour la télé sont ajoutés parmi les 6), 2 temps morts normaux périodes dans la prolongation.

Chaque temps mort normal dure 60 secondes, à l'exception des deux premiers temps morts de chaque période et l'extra temps mort dans la seconde et quatrième qui durent 100 secondes.

Les temps morts ne sont pas cumulatifs. Un temps mort de 20 secondes par mi-temps et chaque période de prolongation.

Un maximum de 3 temps morts normaux dans la quatrième période. Si une équipe a2 ou 3 temps morts normaux restant lorsque la quatrième période ou la période de la prolongation marque 2:00 mark, celle-ci peut la changer en un temps mort normal et en un temps mort de 20 secondes. Ainsi, une équipe ne peut jamais avoir plus d'un temps mort normal et un temps mort de 20 secondes dans les deux dernières minutes d'une rencontre.

WNBA: 2 temps morts "normaux" par mitemps (l'un de ces temps morts sera généralement considéré comme un temps mort extra), 1 par période de prolongation. Le premier temps mort normal de la première et de la troisième période et les deux premiers temps morts normaux de la seconde et de la quatrième période durent 120 secondes.

Les temps morts normaux utilisés ne sont pas cumulatifs.

Un temps mort de 20 secondes dans chaque mi-temps de la prolongation, peut entraîner un autre de la première à la seconde mi-temps ou de la seconde mi-temps aux prolongations (jamais plus de deux permis dans une période de prolongation).

NCAA hommes/dames : rencontre avec électronique et media :

4 temps morts de 30-secondes et 1 temps morts de 60-secondes par rencontre.

Un maximum de 3 temps morts de 30 secondes de 60 secondes peut être autorisé dans la seconde mi-temps. Un temps mort additionnel de 30-seconde s'est accordé par période de prolongation (tous les temps morts restants de la seconde mi-temps peuvent accordés dans la prolongation). Le premier temps de 30-secondes de la seconde mitemps est ajouté à la durée du temps mort des médias. Si l'entraîneur demande consécutivement 2 temps mort de 30 secondes, les joueurs peuvent être assis sur le banc, lorsque la demande est faite guand on accorde le premier temps mort. (Normalement, les joueurs doivent rester débout et sur le terrain pendant un temps de 30 secondes).les temps morts qui ne sont pas des temps morts de médias peuvent être écourtés.

Rencontre sans électronique et media :

4 temps morts "complets" par rencontre (75 secondes, avertissement sonores après 60 secondes), ajouté à un temps mort de prolongation. 2 temps morts de 30 secondes par rencontre (peuvent être utilisés à tout moment de la rencontre).

Tous les temps morts "complets "sont cumulatifs.

TEMPS MORT- COMMENT DE-MANDER- QUAND C'EST PER-MIS, PRIVILEGES

FIBA: le temps doit être demandé par le coach à travers la table de marque. Le temps mort est accordé au prochain arrêt de ieu lorsque l'arbitre a fini sa communication avec le marqueur, ou si cela est demandé à temps, après un panier encaissé. Pas de temps mort, une fois que l'arbitre a remis le ballon au joueur pour le début des lancers francs. Exceptions : si le dernier lancer franc est réussi, on peut accorder un temps mort à l'équipe qui le demande ;si le lancer franc est suivi par une remise en ieu à la ligne médiane, on peut accorder un temps mort à l'une ou l'autre équipe avant la remise en jeu. La remise en jeu suite à un temps mort demandé par l'équipe bénéficiant du ballon dans les deux dernières minutes de la 4ème période et des prolongations (incluant après un panier réussi par les adversaires).

se fait au prolongement de la ligne de trois points à la ligne de touche en face de la table de marque (zone avant de l'équipe bénéficiaire de la remise en jeu) depuis octobre 2010.

NBA/WNBA: demande du terrain par des joueurs à n'importe quel moment. Lorsqu'un joueur de son équipe a la possession de la balle, ou chaque fois que la balle est morte (une fois un panier inscrit, on considère que vous n'avez plus le contrôle de la balle donc aucun temps mort à vous après que vous aviez inscrit un panier comme cela est possible en NCCA)

Le coach principal peut aussi demander un temps mort auprès d'un officiel. Aucun joueur ne peut demander un temps mort s'il a ses deux pieds en air et a n'importe quelle partie de son corps qui a franchi la ligne central, la ligne de fond ou ligne de touche.

La balle doit franchir le camp opposé dans certaines situations après avoir demandé en retard un temps mort complet ou un temps mort de 20 secondes dans le jeu.

NCAA hommes/dames: demandé par un joueur sur le terrain ou un coach à n'importe quel moment où un joueur de son équipe est en possession de la balle, ou chaque fois que la balle est morte, également après un panier réussi ou un lancer franc inscrit par n'importe quelle équipe. Un temps mort ne peut être demandé si un joueur est en l'air et hors des limites du terrain.

ENTRE- DEUX, BALLE TENUE, POSSESSION ALTERNEE

FIBA: sur toutes les situations d'entre deux/balle tenue pendant le jeu (incluant le début de la plupart des périodes), les équipes reçoivent la balle de façon alternée ("possession alternée"), en commençant par l'équipe qui n'a pas eu la balle lors de l'entre-deux initial qui devient le premier récipiendaire de cette possession alternée.

La première mi-temps débute avec un entre-deux, la possession alternée au début des autres périodes

Le chrono de tir n'est pas réinitialisé si l'équipe offensive conserve la balle suite à la possession alternée.

NBA/WNBA: sur toutes les situations de balle tenue/ entredeux, le jeu reprend après un entre-deux. Si l'équipe offensive conserve la possession après un entre-deux, le chrono de tir est remis à 5 secondes ou restes le même s'il y avait plus de 14 secondes au chrono. Si la défense commet une violation durant l'entre-deux, le chrono est remis à 14 secondes.

Si la défense entre en possession de la balle lors de l'entredeux, le chrono est remis à 24 secondes. La première période et n'importe quelle période de la prolongation débutent par un entre-deux;

Durant le jeu (incluant le début de la seconde mi-temps) les équipes recoivent la balle de facon alternée ("possession alternée"), en commencant par l'équipe qui n'a pas eu la balle lors de l'entre-deux initial qui devient le premier récipiendaire de cette possession alternée. La rencontre et la prolongation débutent avec un entre-deux, la possession alternée de la seconde mi-temps. Si l'équipe offensive a la balle en raison du processus d'alternance chrono de tir ne sera pas réini-

SUBSTITUTIONS

FIBA: une occasion de substitution commence quand le chrono est arrêté et la balle est morte (ex. après un coup de sifflet ou après un panier dans les deux dernières minutes). Il finit quand un arbitre est dans le cercle pour procéder à l'entredeux ou lorsqu'un arbitre est sur la ligne pour administrer un lancer franc ou quand la balle est à la disposition d'un joueur pour une remise en jeu. L'équipe peut fait un remplacement sur n'importe quelle faute, l'entre-deux, le temps mort ou (nouveau depuis 2004), une violation qui crée une occasion de substitution. Si le dernier lancer franc est réussi (ou est suivi par la possession au centre), l'une ou l'autre équipe peut faire des remplacements (le tireur ne peut être remplacé : semblable comme en

Après un panier dans les deux dernières minutes, l'équipe qui inscrit le panier peut amorcer une substitution (le joueur(s) doit être là avant que le panier ne soit marqué).

Les coups de sifflet de l'arbitre sont explicitement considérés comme des occasions de substitution pour les deux équipes.

NBA/WNBA: les remplacements sont permis pour les deux équipes une fois le chrono stoppé et la balle est morte. Exception : les remplacement ne sont pas permis après la réussite du dernier lancer franc ou d'un panier(dans la dernière minute d'une période). Dans plusieurs cas, le joueur doit se trouver sur le cube (à côté de la table de marque) au moment de l'arrêt du jeu dans le but de faire son entrée de jeu Les remplacements ne sont pas permis lors du coup de sifflet de l'arbitre pour avertissement pour retardement du jeu, arrêt de jeu en raison d'une balle errante.

Lors d'une série de lancer franc, les remplacement sont permis après le premier lancer franc de la série mais plus après (ex. plus entre le second et le troisième lancer franc , pas après la réussite du dernier). Le remplacement du tireur n'est généralement pas permit.

NCAA hommes/dames : les remplacements sont permis pour les deux équipes une fois le chrono stoppé et la balle est morte, même après un lancer franc réussit.

Exception : les remplacements ne seront pas permis dans les dernières 59.9 secondes de la seconde mi-temps ou n'importe quelle période de la prolongation lorsque le chrono est arrêté

(a) suite à un panier réussit(b), pour corriger une erreur du chronométreur ou

(c) un coup de sifflet par inadvertance. Pas de restriction pour l'équipe qui doit faire le remplacement même après la réussite du dernier lancer franc. Dans une situation où on a deux ou trois lancer francs, les remplacements sont déroulés pour prendre fin juste avant le début du dernier lancer franc. Fautes de joueurs

FIBA: disqualification à 5 fautes (personnelle + technique). Toutes les fautes impliquant un contact avec l'adversaire, même quand le jeu est arrêté, sont des fautes personnelles.

NBA/WNBA: disqualification à 6 fautes personnelles et 2 fautes techniques.

Toutes fautes commises lorsque la balle est morte sont considérées comme fautes techniques.

NCAA hommes/dames : Disqualification à 5 fautes (per-

Toutes fautes commises lorsque la balle est morte sont considérés comme fautes techniques. Fautes d'équipe (pénalité ou "bonus de lancer franc)

Note: dans tous les règlements, lorsqu'il y a une faute de tir ou n'importe quel faute qui conduit à des lancers francs indépendamment de la faute sifflée, la pénalité normale remplacera n'importe quelle autre pénalité de la faute sifflée.

FIBA: une pénalité (2 lancers francs) est accordée pour toute faute d'équipe après la quatrième dans chaque période (ex. sur la 5ème faute d'équipe) sauf en cas de faute offensive, la prolongation est considéré comme une extension de la 4ème période.

Les fautes d'équipes sont toutes les fautes personnelles et les fautes technique des joueurs (pas de coaches). NBA/WNBA: une pénalité (2 lancers francs) est accordé à la 5ème faute d'équipe dans chaque période (sur la 4ème faute technique dans la prolongation), ou sur la seconde faute technique dans les deux dernières minutes, quelque soit celle qui vient avant.

Les fautes d'équipes sont les fautes personnelles défensives commisent par des joueurs et toutes autres fautes de perte de balle (ex. les fautes offensives et les fautes techniques ne sont pas les fautes d'équipe).

NCAA hommes/dames :

"bonus" (1 lancer franc suivi d'un autre si le premier est réussi) est accordé à la 7ème, 8ème et 9ème faute de chaque mi-temps ; la pénalité s'élève à deux lancers francs (souvent appelé "double bonus" à la 10ème faute et fautes ultérieures ; la prolongation est considérée comme une faute de second mi-temps. Les fautes d'équipe sont toutes les fautes personnelles, toutes les fautes techniques antisportives et toutes autres fautes techniques commises par le banc. Note : pas de lancer franc accordé sur une faute offensive.

FAUTE TECHNIQUE-PENA-LITE

FIBA: 2 lancers francs et possession de balle au centre, pas de possession de balle au centre si la faute est déroulé avant la première mi-temps (le jeu démarrera toujours par un entredeux).

NBA/WNBA: 1 lancer franc par faute technique, le jeu reprend à l'endroit de l'interruption, la faute est imputée par l'individu responsable (et une amende automatique infligée).

NCAA hommes: 2 lancers francs, le jeu reprend à l'endroit de l'interruption.

NCAA dames : 2lancers francs, le jeu reprend à l'endroit de l'interruption. Les fautes techniques pour excès dans le temps du temps morts sont pénalisées par deux lancers franc plus perte de la possession de la balle.

INTERFERENCE AU PANIER

Tous règlements n'autorisent pas aux joueurs de toucher la balle qui va vers le panier s'il y a toujours une chance d'entrer. Le fait de toucher la balle dans le panier est une violation. Les grandes différences se situent autour de ce qui arrive quand un tir frappe le cerveau et ou ne peut pouvoir entrer.

FIBA: une fois que la balle tape le cerveau, tout joueur peut jouer la balle (ex. la dégager ou la taper pour la faire entrer). Une fois que la balle est dans le panier l'offensive ne peut être violée

Note: les alleys-oops qui étaient autrefois interdits à FIBA sont légalisés depuis 1994.

NBA/WNBA/NCAA hommes /dames :

un Cylindre imaginaire existe avec pour base le panier. Toucher la balle de part et autre quand elle est dans le cylindre (et garde toujours une chance d'y entrer) est une violation.

DEFENSE EN ZONE

FIBA: légal

NBA: légal, cependant un joueur défensive ne peut rester dans la raquette plus de trois seconds s'il n'est en train de défendre sur un adversaire (pénalité: faute technique, chrono de tir remis 14 secondes si nécessaire).

WBN/NCAA hommes/dames: légal

LANCER FRANC

Note: tous les règlements, le tireur du franc doit attendre que la balle frappe avant que lui et les autres ne franchisent ou touchent la ligne.

FIBA: un maximum de 5 joueurs dans la raquette (3 adversaires du tireur, 2 coéquipiers)

Toutes positions sont attribués (ex. si la gauche est vacante, aucun adversaire n'a le droit de l'occuper)

Les joueurs dans la raquette, peuvent bouger dès le départ du tir, les autres doivent rester hors de l'extension de la ligne de lancer franc et de la ligne de trois points et attendent que la balle frappe le cerveau.

Une violation du tireur annule toutes autres violations. De même si le lancer franc bon et que le tireur n'a pas commis de violation, toutes violations sont ignorées et le lancer franc est comptabilisé. Cinq secondes pour exécuter le lancer franc (pas strictement appliqué).

NBA/WNBA: quatre positions arrières doivent être occupéesun avertissement de retardement du jeu peut être signalé s'ils n'y sont pas.

Un maximum 5 joueurs dans la raquette (3 adversaires du tireur, 2 coéquipiers)

Les joueurs dans la raquette sont interdits de placer n'importe quelle partie de leur corps à travers l'espace de leurs adversaires jusqu'à ce que la lance franche soit tentée.

Les joueurs dans la raquette, peuvent bouger dès le départ du tir, les autres doivent rester hors de l'extension de la ligne de lancer franc et de la ligne de trois points mais peuvent bouger dès le départ du lancer franc.

Une violation de la part d'un membre de l'équipe du tireur peut annuler la validité du lancer franc. Dix secondes pour exécuter le lancer franc.

NCAA hommes : un maximum 6 joueurs dans la raquette (4 adversaires du tireur, 2 coéquipiers)

Deux positions arrière doivent être occupées par les adversaires du tireur, à droit de la position qui alterne avec la raquette, 3ème position dans la raquette (normalement occupée par les adversaires du tireur) peut être occupée par les coéquipiers du tireur si l'équipe adverse refuse de l'occuper.

Les positions proches du tireur (4ème position de la raquette) doivent être libres.

Les joueurs dans la raquette, peuvent bouger dès le départ du tir, les autres doivent rester hors de l'extension de la ligne de lancer franc et de ligne de trois points et attendent que la balle frappe le cerveau.

Une violation de la part d'un membre de l'équipe du tireur peut annuler la validité du lancer franc. Dix secondes pour exécuter le lancer franc.

NCAA dames: un maximum 6 joueurs dans la raquette (4 adversaires du tireur, 2 coéquipiers)

Toutes les positions sont attribuées (ex.si la gauche est libre, elle ne peut être occupée par l'adversaire)

Les positions proches du panier ne sont pas prises (les joueurs occupant la deuxième, troisième et quatrième position à partir du panier).

Les joueurs dans la raquette, peuvent bouger dès le départ du tir, les autres doivent rester hors de l'extension de la ligne de lancer franc et de ligne de trois points et attendent que la balle frappe le cerveau.

Une violation de la part d'un membre de l'équipe du tireur peut annuler la validité du lancer franc. Dix secondes pour exécuter le lancer franc.

DIFFERENCES MINEURES LE NUMERO DES MAILLOTS

FIBA: seuls les numéros 4-15 peuvent être utilisés pour les compétitions internationales (match local ou d'exhibition, n'importe quel nombre de 1 ou 2 digits sont admis).

NBA/WNBA: n'importe quel nombre de 1 ou 2 digits; pas deux numéros 0 et 00 dans la même équipe.

NCAA: 00, 0, 1-5, 10-15, 20-25, 30-35, 40-45, 50-55, pas deux numéros 0 et 00 dans la même équipe.

LA BALLE PAR-DESSUS LE PANNEAU

FIBA: la balle est toujours en jeu si elle passe au-dessus du panier dans l'une ou autre direction sans frapper le support du panier.

NBA, WNBA, NCAA: la balle est sortie si elle passe au-dessus du panneau dans l'une ou autre direction sans frapper le support du panier.

MARCHER

Le règlement de la NBA/WNBA est plus libéral celui actuel de la NCAA et FIBA lorsqu'un joueur s'arrête. Le règlement de la NBA/WNBA est identique à celui de FIBA en 1994 et qui indique qu'une fois à l'arrêt, le joueur a touiours un pied avec lequel i peut, pivoter. Le règlement de la NCAA et celui actuel de FIBA n'admettent pas le pied qui pivote. Aussi, si vous atterrissez avec un arrêt (ex. un pied ensuite un autre, avec un pied visiblement devant l'autre), le pied arrière est le pied qui pivote pour NBA/WNBA. Pour la NCAA/FIBA, le premier pied qui foule le plancher est le pivot.

JOUEUR BLESSE

FIBA: l'arbitre arrête le jeu au moment opportun pour s'occuper de la blessure.

Si le joueur blessé doit effectuer un lancer franc, son remplaçant le fera à sa place.

NCAA: l'arbitre arrête le jeu au moment opportun pour s'occuper de la blessure.

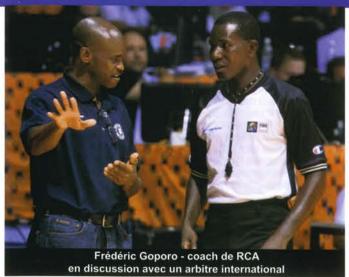
Nouveau depuis 2009 : dans le jeu masculin, si le joueur blessé devrait effectuer le lancer franc, le coach adverse choisit un joueur (parmi les quatre autres restants sur le plancher) pour effectuer le lancer franc même si la faute était intentionnelle ou flagrante. Le jeu féminin : identique à celui de FIBA.

NBA, WNBA: l'équipe doit demander un temps mort complet ou de 20 secondes pour le joueur blessé. Si le joueur blessé devrait effectuer un lancer franc mais malheureusement est obligé de sortir, le coach adverse choisit un joueur sur le banc de remplaçants pour effectuer le lancer franc même si c'est une faute flagrante.

JOUEUR MARQUE DE PRES / VIOLATION DES 5 SE-CONDES

FIBA: joueur tenant la balle durant 5 secondes, qui est activement marqué à moins d'un mètre, n'importe où sur le plancher.

NCAA: zone avant uniquement, tenir ou dribbler avec la balle (pas une combinaison des deux) pendant 5 secondes,



à moins de 6/2m (dames : 3') CIS men 2006: joueur tenant la balle durant 5 secondes, qui est activement marqué à moins d'un mètre, zone avant seulement.

NBA: pas de règle de "marque de près, il est illégal de dribbler avec le dos vers le panier pendant 5 secondes pendant que vous êtes dans la ligne de fond et l'extension de la ligne de lancer franc.

WNBA: pas de règle

VIOLATION DE LA ZONE AR-RIERE / STATUT DE LA ZONE ARRIERE ET ZONE AVANT

Si vous tenez la balle et vous avez un ou les deux pieds touchant la zone arrière, vous êtes en situation de retour en zone arrière. Si vous dribblez de la zone arrière à la zone avant, tous les trois points (les deux pieds du dribbleur ainsi que la balle) doivent être dans la zone avant. Nouveau depuis 2008 : c'est le cas de tous les règlements (changements FIBA)

FIBA: un joueur qui engage une nouvelle possession de balle pour son équipe pendant qu'il est en air et ensuite redescend dans la zone arrière, ne commet aucune violation. Ainsi, lors d'une remise en jeu, si la balle est remise dans la zone avant pour un joueur qui se trouve dans la zone arrière, il aura une violation de la zone arrière.

NCAA: un joueur en l'air qui est le premier à prendre le contrôle de la balle suite à un entre-deux ou remise en jeu, peut redescendre avec les pieds de part et autres des zones sans commettre aucune violation. Sur une remise en jeu, le joueur peut directement remettre la balle à son coéquipier dans la zone arrière.

NBA/WNBA: identique à FIBA. Exceptions faites pour les remises en jeux de la zone avant et central dans les deux dernières minutes (WNBA: 1 minute) de la 4ème période et durant toute la durée de la prolongation.

directement vers la zone arrière et aussi pour un joueur qui prend possession de la balle en l'air lors d'un entre-deux et dans une situation de perte de balle.

VIOLATION DE 8 (OU 10) SE-CONDES

Une fois qu'une équipe contrôle la balle dans la zone arrière, il a soit 8 secondes ou 10 secondes (comme spécifié plus bas) pour aller dans la zone avant.

FIBA: 8 secondes. Le compte à rebours n'est pas réinitialisé si la possession est conservée suite à trassion est

conservée suite à une violation de sortie de balle, une remise en jeu pour une possession alternée, fautes d'égale pénalité ou blessure offensive.

NBA/WNBA: 8 secondes.

Le compte à rebours est réinitialisé si la défense donne un coup de pied ou de poing à la balle, si une faute technique est accordée or il y a un avertissement de retardement de jeu ; ou si le jeu est interrompu au cas où un joueur est entrain de saigner.

NCAA hommes: 10 secondes. Le compte à rebours cesse (sans pénalité) si la balle est morte (ex. si l'équipe défensive envoie la balle hors du terrain).

NCAA dames: pas de limite de temps (autre que celle du chrono de tir).

NOMBRE D'ARBITRES SUR LE TERRAIN

FIBA: le système d'arbitrage à trois est utilisé pour les championnats du monde et jeux olympiques et peut être utilisé pour les autres championnats de grand niveau; mécanisme similaire à la NCAA.

NBA, WNBA: un système d'arbitrage à trois (avec un mécanisme différent de celui de la NCAA/FIBA).

NCAA: le système d'arbitrage à deux ou trois

RELATIONS ARBITRES-ENTRAINEURS

En sport, quelque soit la discipline pratiquée, il existe un trio indissociable : le joueur, l'entraîneur et l'arbitre. Des relations réciproques s'établissent entre ces individus et il arrive que des désaccords voire des conflits les opposent. Cela se voit sur tous les terrains du monde et aucun sport ne semble épargné. Cela peut aller du simple incident sans conséquences jusqu'à l'accroc proprement dit.

La relation Arbitre-Entraîneur

La relation Arbitre-Entraîneur présente des aspects psychologiques particuliers. Cela est essentiellement dû à l'affrontement entre deux personnalités différentes qui sont face à face et dont les motivations et les statuts ne sont pas tout à fait identiques. L'entraîneur d'aujourd'hui est un professionnel. Il fait du sport son métier. Dans le Haut niveau essentiellement, le temps du bénévolat paraît bien loin. Il est donc rémunéré pour les services rendus et doit, par conséquent, rendre des comptes à son employeur (le Bureau directeur du club). Sa compétence, et par là même sa longévité au poste, seront appréciées en fonction des résultats obtenus sur le terrain. Si ces derniers sont satisfaisants et si son équipe gagne, il n'y aura pas de problème. En revanche, c'est-à-dire en cas de défaite, il devra rendre des comptes et c'est à lui qu'on s'en prendra en premier lieu. C'est souvent lui le bouc émissaire, le souffre-douleur et la tête de turc des joueurs, des dirigeants et des supporters!

C'est donc lui, en premier lieu, qu'on s'empressera de limoger le cas échéant en justifiant cette décision par le fameux « choc psychologique ». En fait, l'entraîneur est un personnage assis sur un siège éjectable et dont la situation est fragile. D'ailleurs, il n'est pas rare de nos jours, de voir un certain nombre de clubs changer de coach plusieurs fois dans une saison, sous prétexte de résultats insuffisants, et ce. bien qu'il existe un statut ou un contrat de travail censé les protéger

En outre, il faut tenir compte, de nos jours, des enjeux socio-économico-politiques qui influent sur le sport d'une manière générale. Les sponsors par exemple ont tout intérêt à ce que le club dont ils sont partenaires gagne ses matchs et soit ainsi classé parmi les meilleurs. Si tel n'est pas le cas, ils le menaceront de lui supprimer tous les apports financiers dont il bénéficie Idem en ce qui concerne les autorités locales et nationales (mairie, ministère...) qui exigent des résultats positifs et dont les subventions dépendent souvent du classement obtenu par l'équipe à la fin de la saison.

Bref, toute la pression repose donc sur les épaules de l'entraîneur : soit il réussit et il garde son poste ; soit il échoue et il sera renvoyé. Il n'est donc pas étonnant de voir la plupart des entraîneurs s'agiter souvent sur leur banc, gesticulant, vociférant et s'emportant à la moindre décision défavorable des arbitres ! Bien évidemment, une telle attitude aura pour conséquence de perturber ces derniers, de déconcentrer les joueurs et d'exciter les spectateurs! L'arbitre. quant à lui, est un amateur au vrai sens du mot. A notre connaissance, à l'exception des Etats-Unis d'Amérique (et ces dernières années de quelques pays européens), il n'existe pas de professionnalisme dans l'arbitrage. Celui-ci demeure une vocation, un loisir ou tout simplement comme le définit Robert BUSNEL, ancien président de la FIBA: « La fonction d'arbitre ne peut être considérée comme un métier, mais comme un sacerdoce, une œuvre de foi, un apostolat». Cependant, malgré son statut d'amateur, l'arbitre est appelé à se comporter comme un vrai professionnel. Dans les compétitions, la pression est devenue tellement importante que tout le monde veut qu'il soit irréprochable, qu'il possède toutes les qualités, voire qu'il soit...parfait! S'il commet des erreurs, le public s'en prendra à lui et l'entraîneur l'accusera d'avoir été à l'origine de tous ses maux... Ainsi donc. l'arbitre sur le terrain et l'entraîneur sur le banc, sont constamment sous tension. II leur arrive de se méfier l'un de l'autre, de sympathiser parfois et de s'observer souvent. En tous cas, de leurs rapports dépend toujours l'ambiance de la rencontre et leurs relations influenceront sensiblement la conduite

Que reprochent les entraîneurs aux arbitres

spectateurs

des joueurs et l'attitude des

1) Leur autorité excessive et leur manque de psychologie. En effet, certains arbitres, dès qu'ils ont le sifflet dans la bouche, se prennent pour des vedettes, voire des gendarmes. Ils refusent toute forme de dialogue, s'isolent dans leur bulle et ne font pas preuve de tact. Pis encore, dans certaines situations où un sourire ou un geste amical peut être d'une grande utilité, ils se comportent d'une manière tellement maladroite que le conflit devient inévitable.

2) Leur niveau culturel et socioprofessionnel relativement peu élevé par rapport à celui des entraîneurs (?!). En effet, on ne demande pas toujours à quelqu'un qui veut devenir arbitre d'avoir suivi une scolarité très avancée, alors nombre de fédérations exigent un bon niveau d'instruction (et diplômes!) de ceux qui désirent embrasser la carrière d'entraîneur...

3) Ils ne connaissent pas grand-chose à la technique du jeu (fondamentaux, gestes techniques...), ni aux tactiques (systèmes défensifs et offensifs). Certains d'entre eux n'ont jamais joué au basket ou l'ont pratiqué à un niveau rudimentaire! De plus, avec leurs connaissances techniques approximatives, ils empêchent les joueurs d'appliquer ce qu'ils ont appris à l'entraînement et « sabotent » ainsi le travail de l'entraîneur. Enfin, celui-ci est parfois obligé de préparer son équipe en fonction de l'arbitre désigné; ceci étant données l'absence d'unité et d'uniformité dans la manière de siffler de chacun.

4) Leur manque de rigueur dans leur préparation athlétique et le peu de soin qu'ils apportent à leur condition physique. Un certain nombre d'entre eux ne s'entraînent pas assez ou pas du tout! Ils sont donc incapables de suivre le rythme élevé des matchs et se trouvent dépassés pas les évènements durant les dernières minutes décisives

des rencontres.

5) Leur arbitrage « à la maison » et leur manque de courage, surtout pendant les parties très serrées et dont l'enjeu est important. Parfois, ils « font des calculs » et se font influencer par le public local ou perdent leur sang froid.

6) Leur présentation mal soignée ou trop décontractée. Certains d'entre eux s'habillent mal ou n'accordent pas une attention particulière à leur élégance et à leur aspect extérieur (tenue débraillée, barbe mal rasée...).

Quelles solutions?

Afin d'éviter d'éventuelles critiques de la part des entraîneurs et pour se faire remarquer le moins possible, l'arbitre doit mettre tous les atouts de son côté et ne rien laisser au hasard dans sa préparation :

 Faire preuve de discrétion avant, pendant et après le match. Cela commence en dehors du terrain par sa façon de s'habiller. Une présen-

tation propre et élégante est indispensable. Le port de la veste et de la cravate s'avère nécessaire si l'arbitre veut que le premier contact avec les entraîneurs, les dirigeants et les médias soit réussi. Pour lui, le jour du match doit être un jour de fête!

Il doit donc donner la meilleure image de lui-même car la première impression est très importante. Sur le terrain, pendant le déroulement de la rencontre, il veillera surtout à passer inaperçu : les spectateurs viennent pour voir le match et non l'arbitre! Il sera donc ferme mais poli, autoritaire mais humain, présent mais invisible. Il s'adressera à l'entraîneur en l'appelant « Monsieur » (ou « Madame ») et tâchera d'être toujours courtois et correct. Mais cela ne l'empêchera pas de sanctionner si cela s'avère nécessaire pour le bon déroulement de la partie. En effet, une sanction juste, prise à bon escient et sans aucune acrimonie sera unanimement acceptée et aura des répercussions positives sur l'ensemble des participants!

En résumé, un (bon) arbitre est un individu qui se comporte en AMI et comme un GENTLEMAN. C'est un mordu et un passionné qui vient aider les joueurs à progresser. C'est aussi un TECHNICIEN et un SPORTIF qui contribue à la qualité du spectacle et au plaisir qu'on y prend. Ses meilleures armes sont en premier lieu la PATIENCE, la SERENITE, la CONFIANCE en SOI et...le SOURIRE de l'amitié.

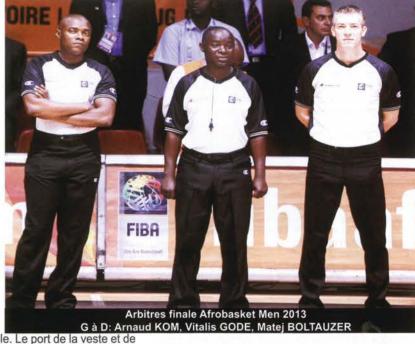
2) Les Fédérations nationales devront accorder une attention particulière au recrutement, à la formation et au perfectionnement de leurs arbitres. Pour cela, des stages à intervalles réguliers seront organisés et dirigés par des instructeurs qualifiés.

De plus, des tests d'aptitude physique et des contrôles de connaissances seront mis sur pied au début et au milieu de chaque saison sportive.

Enfin, on exigera un niveau d'instruction (universitaire ?!) au moins équivalent à celui qu'on demande aux candidats à la fonction d'entraîneur. Cela contribuera sûrement à améliorer la qualité du corps arbitral et probablement à atténuer d'éventuels complexes d'infériorité. D'ailleurs, l'arbitre moderne, tous sports confondus, n'est-il pas tenu de rédiger correctement un rapport, de savoir communiquer avec les médias et de...parler correctement en anglais!

3) Suivre des stages, assister à des séminaires techniques et participer à des débats avec des entraîneurs. L'arbitre est aussi un technicien qui a son mot à dire dans ce domaine.

Les contacts entre les coachs et les arbitres devront être facilités par les Directions techniques des fédérations nationales. Ceci permettra de rapprocher les différents points de vue, d'établir un dialogue et, surtout donnera l'occasion aux arbitres de mieux assimiler les techniques de jeu et de comprendre les gestes du joueur (appuis, dribbles, contacts, marchers...). Il aura aussi une idée plus claire sur les systèmes et les tactiques utilisées par les équipes. S'il a la possibilité d'entraîner lui-même une équipe de jeunes ou de seniors (quelque soit son niveau), ça sera un plus pour lui! Là, il pourra ressentir ce que ressent l'entraîneur et vivra la pression et le stress supportés par ce dernier. Enfin, il lui est vivement conseillé de jouer au basketpendant ses entraînements avec ses collègues, ou, mieux encore et dans la mesure du possible, participer à des rencontres officielles au sein d'un (petit ?!) club. Cela aura pour but de lui permettre de se mettre à la place du joueur qui est soumis, pendant la rencontre, à diverses pressions et frustrations.



4) S'occuper sérieusement de sa condition physique et de sa préparation athlétique. Au même titre que le joueur, l'arbitre doit être prêt, à 100%, pour le Jour J, celui du match. Le basket (et le sport) moderne devient de plus en plus rapide et engagé physiquement. L'arbitre devra donc constamment au top de sa condition pour être toujours près de l'action et ainsi siffler d'une manière juste et cohérente.

Il serait à peine utile d'affirmer que c'est d'abord l'arbitre lui-même qui est le premier responsable de sa propre préparation. Il lui revient donc d'organiser personnellement ses entraînements (il pourrait, le cas échéant, consulter des spécialistes!), de doser leur intensité et d'établir un planning sur la saison sportive. Ceci exigera de lui une certaine part d'enthousiasme, de motivation et de disponibilité. A ce propos, il arrive que la Commission des arbitres de la Fédération ou de la Ligue régionale organise des séances collectives pour l'entraînement de leurs arbitres. Celles-ci ont lieu deux ou trois fois par semaine, sous la direction d'un entraîneur qualifié. D'ailleurs, ce travail en groupe peut s'avérer intéressant car il permet de renforcer les liens de camaraderie entre collègues et aussi de créer une saine émulation en rendant l'entraînement plus agréable...

Quoiqu'il en soit, tout entraînement serait incomplet s'il n'y avait pas une évaluation périodique de la part de la Fédération nationale et également de la FIBA en ce qui concerne les arbitres internationaux. On organisera donc régulièrement, selon le protocole édicté par les instances internationales, des tests chronométrés pour apprécier les facultés d'endurance et de vitesse des arbitres. Ceux qui ne répondront pas aux critères en vigueur seront éliminés et instamment priés à se mettre à jour dès que possible, s'ils veulent poursuivre leur carrière

5) L'arbitre doit être convaincu d'une chose essentielle : sur le terrain, il est le représentant de sa Fédération nationale et aussi de la FIBA. C'est donc pour lui un honneur et une responsabilité et ce statut lui confère des droits mais également des devoirs. Il doit en effet se considérer comme un « ambassadeur » et, par conséquent, donner le meilleur de lui-même en faisant preuve d'une impartialité absolue et d'une intégrité sans faille! Ses principaux atouts seront son courage, mais aussi le soutien moral et la confiance qui lui sont accordés par sa Fédération nationale et par la FIBA et ses commissions de zone.

Que demandent les arbitres aux entraîneurs ?

Les entraîneurs ne sont pas les seuls à se plaindre des arbitres. Ces derniers ont aussi des remarques et des doléances à faire concernant le comportement des entraîneurs et les relations qu'ils entretiennent avec eux.

1)Les entraîneurs connaissent mal le code de ieu et ses différents commentaires, interprétations et modifications. Ils croient tout savoir. alors que rares parmi eux ceux qui possèdent le manuel du règlement officiel à jour ! En outre, ils sont incapables de comprendre la technique d'arbitrage. Durant leurs séances d'entraînement, ils expliquent rarement à leurs joueurs les subtilités des lois de jeu et les divers aspects de l'arbitrage en les associant à la technique (Exemples: les contacts personnels, la progression avec le ballon...). Enfin, ils n'attirent pas souvent l'attention de leurs joueurs sur les actions ou les gestes prohibés par le règlement et qui sont à l'origine des fautes techniques, antisportives ou disqualifiantes (Exemples : toucher le ballon ou le pousser délibérément après un panier marqué pour faire perdre du temps, discuter inutilement les décisions de l'ar-

2)lls ne sont pas souvent capables de maîtriser leurs joueurs et sont soumis à l'influence et à la pression des dirigeants et des supporters. Ils se « défoulent » donc sur les arbitres, alors qu'ils feraient mieux de se pencher sur leurs propres erreurs et revoir les faiblesses de leur équipe pour mieux les corriger ! Après le match, ils oublient les maladresses de leurs joueurs et les insuffisances du groupe (pourcentage aux tirs et aux lancers francs, balles perdues, rebonds...) et ne se souviennent que d'une ou deux décisions arbitrales qui leurs sont défavorables, et ce, afin de justifier leurs défaites...

3)Leur présentation souvent mal soignée (en survêtement ou en jeans...). Ils sont suffisamment rétribués pour pouvoir s'habiller correctement (costume-cravate) le jour du match et ainsi s'attirer le respect de tous dont celui des arbitres. Pour cela, ils pourraient s'inspirer de l'exemple des coachs de la NBA, toujours tirés à quatre épingles (les joueurs aussi !), ce qui leur confère une image très professionnelle et renforce, par là même leur autorité.

4) Ils sont mauvais perdants et parfois même hypocrites! Quand ils gagnent, c'est grâce à eux, autrement dit parce qu'ils sont bons : mais en cas d'échec, c'est selon eux, la faute des arbitres ! Quelques fois, ils viennent demander des explications sans grand intérêt, tout en cherchant à « coller » l'arbitre ou à le faire douter de ses connaissances. Il leur arrive aussi de déposer une réclamation pour une présumée erreur technique d'arbitrage. Ils croient toujours avoir raison mais en fait ce n'est pas souvent le cas et leur attitude exprime leur ignorance du règlement ou leur...mauvaise foi !

5)lls s'excitent trop sur leur banc, sont rarement assis et prennent le ciel à témoin à chaque décision arbitrale qui leur est défavorable. Leur comportement théâtral agit négativement sur les joueurs et risque même d'être à l'origine d'actes répréhensibles de la part des spectateurs. D'ailleurs, une telle conduite de l'entraîneur pourrait. dans certains cas, provoquer la colère du public contre les arbitres, colère qui peut s'exprimer par les insultes, voire même l'agression

6) Avec leurs joueurs (surtout les jeunes), ils devraient toujours montrer le meilleur d'eux-mêmes en servant de modèle. Cela commence par le respect des décisions de l'arbitre. A ce propos, je me souviens personnellement d'un entraîneur qui, à chaque coup de sifflet (faute ou violation) contre l'un de ses joueurs, lui criait : « C'est juste ! ». Cette réaction avait toujours un effet calmant et permettait au joueur de se concentrer sur son match et à...oublier les sentences de l'arbitrage et les éventuelles frustrations qui en découlent!

Que faut-il faire ?

1)Obliger les entraîneurs à suivre des stages ou à assister périodiquement à des séminaires sur l'arbitrage. Ceci pourrait se faire au début de chaque saison. Les entraîneurs et les arbitres échangeront ainsi leurs points de vue sur le règlement de jeu et apprendront aussi à mieux se connaître et à s'apprécier mutuellement sur le plan humain et relationnel, et ce, en dehors des situations de confrontation et de conflit qu'ils ont habituellement sur le terrain. D'autre part, l'étude des lois du basket au cours des stages de formation d'entraîneurs devra être systématiquement enseignée par des instructeurs qualifiés. Les coachs seront interrogés sur leurs connaissances en matière de code de jeu, et une note affectée d'un coefficient important leur sera attribuée. Celle-ci interviendra dans le calcul de leur moyenne d'admission au diplôme d'entraîneur.

2) Au cas où les entraîneurs rechigneraient à venir aux stages et aux clinics sur l'arbitrage qui leur sont proposés, ça serait aux arbitres d'aller vers eux ! Pour ce, la Commission fédérale ou régionale d'ar-

pourrait envoyer ses meilleurs arbitres « prêcher la bonne parole » au sein des clubs. Ils pourront ainsi expliquer aux joueurs, aux entraîneurs et aux dirigeants présents lors d'une séance d'entraînement, tout ce qui a trait aux lois du jeu et à leurs modifications éventuelles. Ces interventions pourraient avoir lieu au commencement de la saison sportive et se pérenniser pour devenir incontour-

3)Et si chaque Fédération ou Lique imposait à tous ses entraîneurs d'arbitrer un nombre minimum de rencontres officielles au cours de la saison sportive ? On pourrait ainsi exiger de chaque entraîneur exercant au sein d'un club, de diriger dans l'année, une trentaine de matchs (de jeunes par exemple), soit en moyenne une par semaine, sous peine de se voir refuser la validation de sa licence fédérale ou l'homologation de son contrat! Cette démarche aura un double objectif : tout d'abord, faire assimiler aux entraîneurs le règlement de ieu sur le tas, c'est-à-dire d'une manière concrète et pratique : ensuite les contraindre à « se mettre à la place de l'arbitre », et donc à assumer cette lourde responsabilité et partant à mieux saisir les difficultés de l'arbitrage et ainsi respecter davantage les décisions des arbitres lorsqu'ils dirigent leurs équipes à partir du banc de touche..

4) Renforcer les sanctions à l'encontre des entraîneurs fautifs ou indisciplinés. C'est ce qu'a fait la FIBA depuis 1984 en augmentant le nombre de lancers francs pour la faute technique d'entraîneur en plus de la possession du ballon pour l'équipe adverse. De plus, un entraîneur qui commet trois fautes techniques qu'elles soient dues à son propre comportement ou à ceux qui son assis sur le banc de l'équipe. sera disqualifié pour la rencontre en question et la Commission fédérale de discipline se réserve le droit de le suspendre pour les journées à venir ! Par ailleurs, l'instauration de la zone de banc d'équipe a permis de limiter le déplacement des entraîneurs en les éloignant de la table de marque pour permettre aux officiels de faire leur travail dans le calme et sans pression de part et d'autre des bancs des équipes. Certaines Fédérations ou Ligues ont également institué des sanctions supplémentaires dans leur règlement intérieur comme par exemple celui de suspendre pour un ou plusieurs matchs, l'entraîneur qui aurait écopé de trois fautes techniques même durant des rencontres différentes. Enfin, l'article 39 du Règlement officiel FIBA stipule que « lors d'une bagarre, si l'entraîneur ou l'entraîneur adjoint quitte la zone de banc d'équipe et n'aide pas ou n'essaie pas d'aider les arbitres à maintenir ou à rétablir l'ordre, il doit être disqualifié ». Bien entendu, la Commission technique de la FIBA reste toujours à l'écoute des propositions de ses experts concernant tout amendement relatif à la révision ou au renforcement des sanctions touchant le staff technique.

5)Interdire strictement à tout entraîneur de faire des déclarations aux médias critiquant explicitement les arbitres ou mettant publiquement en doute leur intégrité et leur bonne foi. Si cela arrive, la Fédération nationale (ou internationale) ne devrait pas fermer les yeux et donc ne pas hésiter à sanctionner l'entraîneur fautif et le rappeler à l'ordre. et ce, dans le but de préserver la dignité des arbitres et de ne pas les fragiliser.

6)Mettre en jeu, chaque année, un trophée pour l'entraîneur le plus fair-play. Cette récompense, à laquelle on accordera tout le prestige qu'elle mérite, sera décernée par un jury composé de journalistes sportifs, de dirigeants fédéraux et...d'arbitres et elle sera remise à l'entraîneur qui aura fait preuve, durant toute la saison, de correction, de discipline et de courtoisie à l'égard des directeurs de jeu et des adversaires. Cette distinction pourrait aussi être instituée lors des compétitions internationales.

Conclusion

D'après ce qui précède, il paraît urgent et nécessaire que les arbitres et les entraîneurs puissent s'entendre et converger leurs points de vue vers un même objectif, en l'occurrence le minimum de conflits et de désaccords! Un dialogue constructif est donc indispensable si on veut que notre sport évolue et que les incidents diminuent sur le terrain et autour de celui-ci. Ce rapprochement entre techniciens (les arbitres et les entraîneurs) se fera par l'intervention de la Direction technique de l'Arbitrage et de la Commission des Arbitres (fédérale ou régionale). Celles-ci feront en sorte que les réunions entre les arbitres et les entraîneurs soient régulières et périodiques et que les débats entre les deux parties soient fructueux, conviviaux et dépassionnés

En tous cas et malgré leurs motivations différentes, arbitres et coachs sont appelés à cohabiter, à s'accepter et à travailler ensemble. Cela ne pourra se réaliser qu'avec une compréhension mutuelle, un respect réciproque, beaucoup de coopération et de tolérance de part et d'autre.

Une chose est sûre : l'arbitre et l'entraîneur appartiennent tous les deux à la même famille sportive et le basket a besoin des deux pour progresser, car sans l'un ou l'autre il ne pourrait exister...

LE PROBLEME DE LA FORMATION DES JEUNES (6-8-12 ANS ET 13-18 ANS) ET PEDAGOGIE DE L'ENTRAINEUR



Introduction

La formation des catégories jeunes qui incarnent l'avenir est d'actualité d'autant plus que l'observation des compétitions de ieunes révèle de grandes disparités entre les équipes avec des différences de niveau entre les équipes du nord et celles du sud du continent africain.

Notre expérience d'Instructeur Entraîneur FIBA doublée des échanges avec les entraîneurs de jeunes nous a permis de constater que les entraîneurs quelque soit le niveau ne font pas la différence entre le contenu et la pédagogie de formation des jeunes, et ceux des adultes. Ce qui entraine une nette confusion dans les esprits au niveau des orientations

De plus il y a des jeunes qui ne disposent pas suffisamment de balle mais qui ont d'une maitrise technique avec la balle. Par contre d'autres jeunes ont suffisamment de ballons mais présentent de graves lacunes au niveau de la technique individuelle avec la balle lors des duels.

Voilà le paradoxe qui a inspiré la rédaction de cet article en vue de rappeler et recadrer les orientations prises par les entraîneurs dans la formation des catégories de jeunes de 6-8 à 18 ans conformément au projet de FIBA Afrique. D'où institution des modules pour « Young Coaches » ou entraîneurs de jeunes.

A/PEDAGOGIE DE TRAVAIL POUR LES JEUNES DE 6-8 A 12ANS (MINI-BASKET, POUS-SINS, BENJAMINS ET MINIMES)

La philosophie de formation de cette catégorie tourne autour de la motricité, et jonglage de ballon avec toutes les parties du corps. les orientations + coordination puis de la technique individuelle avec la balle uniquement.

NB : L'accent doit être mis sur le travail de technique individuelle offensive, de répétitions des exercices et des corrections en termes de feed-back

Il n'y a pas d'obligation de résultats sportifs mais plutôt pédagogiques en termes de progrès des enfants au niveau technique et coordination motrice

Il n'y a pas de poste fixe mais seulement la polyvalence à développer puisque nous ne maitrisons pas leur développement morphologique futur avec précision Exercices uniquement de 1c0.

1c1, 2c2 et 3c3 pour le jeu

1-PHASE D'EXPLORATION DU TERRAIN (LATERALITE ORIENTATION DU CORPS DANS L'ESPACE)

- Marcher, trottiner, sauter, courir seul et à 2
- Travail du temps et de l'espace

DEFENSIVE INDIVIDUELLE ET COLLECTIVE 1c0, 1c1, 2c2, 3c3

NB: Demander une seule chose aux enfants : Se placer toujours devant l'attaquant (entre le panier et vous) passer en évitant les contacts car cela entraine automatiquement des fautes et risques de

quant (entre le panier et vous) pas-

ser en évitant les contacts car cela

le bout de pied) avec les bras pa-

rallèles et non sur la plante des

d/JEU SUR TERRAIN REDUIT

soit 1/2 terrain avec 1ou 2 pan-

neaux adaptés avec un ballon de

NB: La seule défense indiquée à

pratiquer, est celle dite « d'homme

à homme » ou « fille à fille ». C'est

une défense stricte qui permet

d'apprendre aux enfants le sens

de la responsabilité et de la prise

en charge d'un adversaire ainsi

que l'exploitation de leur caractère

En attaque, il faut prioriser la tech-

nique individuelle avec beaucoup

de manipulation de balle et des tirs

en rapport avec la finalité du bas-

ket qui est de marquer des pa-

B/PEDAGOGIE DE TRAVAIL

La philosophie de formation de

de l'amélioration et le renforce-

techniques individuelles, la cor-

rection des besoins individuels

cette catégorie tourne autour

ment des apprentissages de

(insuffisances observées) et

(blocks et écrans). On y ajoute

gérer le stress avec un début

(pédagogie) et résultats (spor-

d'obligation de performance

l'initiation à la compétition pour

les démarquages collectifs

fautes et risques de blessure

pieds ni le talon.

EN PRIORITE

taille 5

égocentrique

c/ FONDAMENTAUX DE BASE Il y a également l'initiation au renforcement physique mais spécifique avec des charges légères (50% du poids) ainsi que initiation aux schémas collectifs offensifs et défensifs de base (fondamentaux univer-

Exercices de 1c0, 1c1, 2c2, 3c3 ,4c4, et 5c5 pour le jeu complet

1-PHASE DE RENFORCE-MENT DE LA TECHNIQUE DE BASE OFFENSIVE ET DE-**FENSIVE INDIVIDUELLE ET** COLLECTIVE

a/ Fondamentaux Offensifs (Actions) du Joueur Porteur et non Porteur de Balle

Actions du Joueur sans ballon

Feintes

- Démarquages,
- Fixation défense
- Occupation de l'espace libre
- Actions du joueur avec ballon · Tir
- Passes
- Drible.
- Réception+lecture jeu

b/Exercices combinés de Passe-Drible-Tir 1c0, 2c0 sans opposition

entraine automatiquement des c/Travail de démarquage simple (différents types de démarquages) puis collectifs (block et Rechercher toujours la position semi-fléchie (rester sur l'avant ou écrans'

In and out

- · Fn V
- En U
- En]

1c0, 1c1, 2c2, 3c3 avec insistance sur les points ci-après : Travail des non porteurs de balle (permutation et changement de position) Idem mais avec des blocks et

écrans (vertical, horizontal, latéral, diagonal etc.) Notion de 3 couloirs et occupation rationnelle de l'espace et équilibre de jeu

d/Travail de départ balle en main

· Départ direct.

- Départ croisé
- Départ ouvert
- · Les feintes

 Les enchainements e/Principes offensifs en jeu ré-

duit sur 1/4 et 1/2 terrain1c1. 2c2, 3c3

f/Travail de Contre attaque

POUR LES JEUNES DE 13 A 1c0, 2c0, 3 et 4c0 en aller-re-18ANS (CADETS ET JUNIORS) tour et en continu avec 1c1, 2c1,3c2 et 4c2 au retour

> g/Travail du jeu de transition offensive après Contre attaque

Enchainement de phases de Ca et transition à partir de 3,4 et 5c0 puis avec opposition passive, semi-active puis active dans le 3c1, 4c2 puis 5c3 et 5c4 en aller-retour

sans et avec ballon. - L'équilibre corporel blessure 111 . 11111 TAGE TECHNIQUES POUR ENTRAINEURS

Stage pour entraîneur Niveau II animé par Habib Chérif, Vice-Président du comité des Entraineur de FIBA Afrique

Se placer toujours devant l'atta-Coordination des mouvements

- Travail de toucher de balle, - Appuis (arrêts, déplacements, pivoter, changements de rythme et

de direction

Nb: tous ses exercices se font sans et avec ballon en position assise, couchée, debout, accroupi, sur les cotés, (avant, arrière, gauche, droite) seul et avec partenaire ou aide.

2-PHASE D'INITIATION AUX **TECHNIQUES DE BASE ET LES EXERCICES COMBINES (FON-**DAMENTAUX INDIVIDUEL'S DE BASE OFFENSIFS)

a/ INITIATION TECHNIQUE:

-Passe (directe, au rebond, au dessus de la tête, main à main,) à 1 et 2 mains

-Drible (de progression, protection, pénétration, changement de direction, entre les jambes, reverse

-Tir (en course ou double pas, midistance à l'arrêt près du cerceau ou dans la raquette et aux alentours, le lancer-franc,

 Démarquage simple b/ EXERCICES COMBINES :

-Passe+Tir -Drible+Tir

> -Drible+Passe+Tir Passe et va

ntégration des gestes

NB: Tous les exercices doivent être répétés plusieurs fois avec une moyenne de 15 sinon plus (20-25) suivies de correction pour

c/ FONDAMENTAUX DE BASE DEFENSIVE INDIVIDUELLE ET COLLECTIVE

NB: Demander une seule chose aux enfants

10

NB: Insister sur la répartition des rôles, l'occupation des 3 couloirs traditionnels du terrain à partir des 5 positions ou nos des joueurs (1, 2, 3,4 et 5)

h/ Principes d'attaque des défenses Homme à Homme Renforcement des relations à 2,3 et avec priorité au 1c1 et 2c2 au plus

NB: Insister sur les démarques simples en permanence des joueurs sans ballons pour toujours offrir des solutions au porteur de balle et à l'équipe

Idem travail de percussion et provocation du porteur et des non porteurs de balle

Idem pour le passe et va et couper

Tourne- autour, quant), ciseaux et croisement autour d'un poste

i/ Principes d'attaque des types de défenses (zone, Pressing, zone-press et mixtes dite match-up)

 Situations de supériorité, infériorité et égalité numérique 2c1, 3c1, 3c2, 4c2/1c2, 2c3, 3c4/4c5/2c2, 3c3, 4c4, 5c5

NB: Insister sur l'occupation et la fixation dans les intervalles avant début attaque par circulation rapide de balle avec recherche de meilleure position libre de tir après surnombre mais insister surtout sur la patience

2-PHASE D'AMELIORATION DE LA TECHNIQUE DE BASE DEFENSIVE INDIVIDUELLE ET COLLECTIVE

a/Apprentissage de la position fondamentale de défense en insistant sur l'attitude semi-fléchie avec équilibre corporel et les bras parallèles (mettre ses pieds dans ceux de l'attaen répétant des pas glissés, déplacés puisque la vitesse du jeu aujourd'hui fait que les pas chassés sont en retard sur les actions des attaquants lors des duels.

1c0, 1c1, 2c2 avec passeur

b/ Défense sur Non porteur de balle :

· A 1 passe, 2passes, opposé de la balle

· Sur le démarquage simple, feinte, passe et va

· Sur les démarquages collectifs (blocks et écrans etc..)

c/ Défense sur porteur de balle :

· Avant drible ; harceler et orienter puis prendre si possible la balle sans faire de faute

· Pendant le drible : arrêter et orienter puis prendre si possible la balle sans faire de faute

·Après le drible : Pression accrue en vue des 5 secondes puis prendre la balle

·Sur et après tir : gêner en mettant les mains sur les veux, fermer ou verrouillage (écran de retard) puis rebond

c/ Principes défensifs en jeu réduit sur 1/4 et 1/2 terrain (Homme à homme)

1c1, 2c2, 3C3 avec insistance sur les notions de contenir ou contrôler, anticiper passe et déplacements attaque, aider, prendre toujours en 1er la position préférentiel, jamais de back-door ni de passe facile dans la raquette ou zone interdite par contestation permanente.

Changer, glisser, retarder et reprendre ou changer puis passer au dessus pour les cas de défense sur blocks ou /et écrans ainsi que sur passe et va.

d/ Travail de défense sur Ca et Transition défensive

· Retarder la progression de la balle dès la perte

 Occuper les 3 couloirs du terrain pendant le repli défensif en se placant sur les trajectoires de passe

· Empêcher de marquer des paniers faciles avec des tirs proches du panier

e/ Principes des types de défense (Zone, pressing, zone-press et mixtes dites match-up)

· Situations de supériorité, infériorité et égalité numérique

 2c1, 3c1, 3c2, 4c2/1c2, 2c3, 3c4/4c5/2c2, 3c3, 4c4, 5c5 NB : Insister sur la communication entre les défenseurs

Flottement

Couverture

· Rotation défensive individuelle et collective (base)

· Changement et aide

f/ Adaptation du comportement des joueurs en fonction des situations présentées par l'un des paramètres en présence car le basketball a un caractère permanent qui est l'attaque-défense.



Conclusion

La formation des jeunes requiert une seule qualité que nous estimons indispensable sinon incontournable : la Patience. En effet nous devons toujours nous rappeler que les jeunes catégories sont jusqu'à 14 ans des individus en développement et on peut les classer en 2 grandes catégories :

 6 à 12 ans sont des enfants classés en 2 catégories. Ceux qui ont entre 6 et 8 ans (Mini-basket et poussins) puis ceux qui ont entre 8 et 12 ans (Benjamins et Minimes)

· 13-18 ans sont des débutants adolescents classés également en 2 groupes : 14-16 ans (Cadets) et 16-18 ans (juniors) et audelà de ces âges l'on est considéré comme adulte (catégorie espoirs et +de 21 ans) sénior.

Partant de ces précisions les entraîneurs doivent tenir compte du fait que les jeunes sont des individus en devenir. En effet les jeunes joueurs manquent des paniers faciles, perdent le ballon à des moments clés et commettent des fautes inutiles. Ils ont également besoin d'être libres et de faire des erreurs. Notre travail consiste à les aider à apprendre de leurs erreurs. Ce qui demande du temps et de la patience.

Donc notre priorité doit être de mettre l'accent sur les bases du basket-ball car nous n'aurons qu'une seule chance de développer les capacités des jeunes. Nous ne devons pas gâcher cette occasion au cours des périodes sensibles d'apprentissage qui vont de 6 à 16 ans car après 18 ans âge c'est le début de la maturation, les schèmes moteurs ne peuvent plus être transformés ou améliorés conformément aux différents stades de développement de l'enfant : dans le cas contraire, le non-respect de ces mesures fait et ferait de nous des bourreaux et briseurs de carrière plutôt que des formateurs ou faiseurs de « stars ». La devise des ieunes c'est :

· Perdre aujourd'hui pour gagner demain qui incarne toujours l'ave-

· Prendre toujours le temps avec les enfants car cela correspond à leurs capacités réelles, donc la patience doit être notre crédo

Le jeu avec ballon et sans ballon (démarquage simple)

· Passe et va

· La défense individuelle stricte (homme à homme) sur porteur et non porteur de balle.

NB: On ne peut parler de tactique sans maîtrise technique individuelle chez les jeunes car cela conditionne leur future carrière. De plus l'approche tactique individuelle conditionne celle collective puisqu'elle est la somme des valeurs individuelles mises ensemble qui donne un collectif fort.

C'est pour cela que l'approche tactique ne s'aborde qu'avec la 2e catégorie (Cadets-juniors) du fait de la maturation des jeunes à cette période de leur vie ét non avant sinon c'est l'échec assuré. Au vu de ce qui précède, nous voulons attirer l'attention de tous les acteurs du basket-ball afin qu'une sensibilisation et une prise de conscience se fassent afin de ne pas sacrifier les nombreux talents (jeunes doués naturellement) qui foisonnent dans nos pays. D'où la nécessité d'avoir des entraîneurs bien formés et suivis rigoureusement afin d'adapter leur formation aux réalités du terrain. Il faut aussi surtout prendre soin de respecter le découpage des contenus de formation selon les catégories de jeunes.

Le programme proposé ne constitue pas une panacée mais il a l'avantage d'insister sur les points essentiels à prioriser selon les catégories de jeunes en présence. En guise de rappel voici les catégories en vigueur : • Benjamins : 10-12 ans

 Minimes: 13-14 ans · Cadets: 15-16 ans •Juniors: 17-18 ans

NB: Un seul surclassement est permis d'une catégorie à une autre au niveau du règlement des compétitions et FIBA Afrique est intransigeant là-dessus en vue de protéger les jeunes et leur intégrité physique.

PLANIFICATION DE L'ENTRAINEMENT

Première partie



La planification consiste à élaborer un programme en vue d'atteindre l'objectif recher-

Un plan est donc un document écrit reflétant un effort rationnel et systématique visant à : - PREVOIR les objectifs accessibles et atteignables pour une période de temps don-

- CHOISIR les moyens à mettre en œuvre

pour y parvenir,
- ORIENTER et COORDONNER dans un programme d'activités intégrées, les décisions destinés à permettre le développement harmonieux et complexe de l'athlète.

- DÉTERMINER quoi, quand et comment évaluer. Planifier c'est donc DÉCIDER à l'AVANCE de :

- Ce qu'il faut faire

- Quand le faire

- Comment le faire

- La durée (temps consacré)

- La responsabilité

Dans le domaine de l'entraînement sportif, il est impératif de ne pas atteindre la forme sportive optimale (se dit de ce qui est meilleur, le plus favorable) à n'importe quel moment d'entraînement mais bien à un moment préalablement déterminé, c'est-à-dire, lors des compétitions décisives. La planification est nécessaire pour passer de l'état actuel à l'état idéal, c'est-à-dire à l'atteinte de l'objectif terminal ou des résultats escomptés. Cette finalité recherchée dans un avenir prochain, ne peut être laissée aux fruits du hasard et de l'improvisation. Le cheminement pour arriver à l'état idéal doit être planifié et préparé. La planification permet également de vérifier si chaque partie s'intègre bien aux autres et de voir si l'ensemble forme un tout logique et cohérent. Les points faibles peuvent être mis en lumière, on peut donc y remédier avant l'événement.

En plus, l'importance de la planification se révèle vitale pour pallier aux changements : blessure à un joueur clé; modification de la date ou lieu d'une compétition majeure, etc.

Ainsi, l'entraîneur doit être capable de:

- Procéder à une analyse approfondie des exigences de la discipline basketball, démontrer une compréhension des besoins de l'athlète et établir des objectifs de performance et d'entraîne-

- Démontrer une compréhension des principes d'entraînement sportif et des modèles de périodisation de la charge reliés à la préparation un sommet de performance.

- Élaborer un plan annuel d'entraînement et de compétition relié aux composantes suivantes : âge, expérience vécue, état actuel d'entraînement, niveau de rayonnement, nature/structure du calendrier de compétition, année de performance ou développement, contraintes et limites de la réalité contextuelle, obiectif terminale.

- A partir du plan annuel, agencer et harmoniser adéquatement les objectifs poursuivis + les composantes/tâches majeures travaillées + conditions/moyens+ dominantes d'entraînements + l'importance relative accordée pour chaque séance de la semaine/microcycle. Identifier la charge appropriée et le niveau de la fatigue anticipée/jour. Le but recherché est d'obtenir l'effet d'entraînement souhaitée tout en évitant dans la mesure du possible toutes sources d'interférence ou de conflit entre les facteurs de performance travaillés

- Planifier correctement une séance d'entraînement poursuivant des objectifs multiples et des tâches/composantes spécifiques reliés à la phase/année.

* Développement technique

* Entraînement de la prise de décision

* Entraînement de tactique/stratégique

* Qualités physiques

* Qualités psychologiques/mentales

* Concevoir le mésocycle final (affûtage) menant à la compétition décisive de l'année,

* Démontrer une compréhension d'un modèle de développement de l'athlète ou du sport de son pays comprenant les stades de développement. Ex .du contexte Malgache:

* Animation sportive 6 à 11 ans * Initiation sportive 12 à 14 ans

* Spécialisation sportive 15 à 16 ans * Entraînement spécifique 18 à 19 ans

* Perfectionnement des acquis 20 à 24 ans et +

Comme entraîneur, il faut cependant distinguer clairement les espérances de prévisions. Nous avons besoins d'estimations réalistes de ce qui peut être accompli sur une période déterminée. Une façon pratique de réconcilier des buts utopiques avec la réalité est de se demander combien de progrès l'athlète doit-il accomplir en un mois ou en une saison d'entraînement. Formuler explicitement un objectif accessible et qui peut être atteint sert à diriger la planification future comme phare. Cet objectif permet à l'entraîneur d'établir un plan réaliste. Voici les caractéristiques d'un bon objectif :

UNIQUE : il doit exister qu'un objectif général ou terminal
 ACCESSIBLE : capable d'être atteint, ni trop haut, ni trop bas
 PRÉSENTE UN DÉFI : motivation

 OPÉRATIONNEL : traduisible en actions PRÉCIS : énuméré clairement, s'éloigner des " vœux pieux " (qui n'a aucune chance de se réaliser)

 MESURABLE : qui peut être évalué
 COMPATIBLE : l'objectif personnel de l'athlète ne soit pas en conflit avec celui de l'équipe

QU'EST-CE QUE L'ENTRAÎNEMENT SPORTIF

Selon HARRE (1982) " c'est le processus de perfectionnement de l'athlète, dirigé selon les principes scientifiques et pédagogiques qui, par des influences planifiées et systématiques sur la capacité de performance et la disposition à la performance, vise à mener le sportif à des performances élevées et supérieures dans un sport ou dans une discipline sportive ".

L'évolution du développement/perfectionnement de l'athlète à l'entraînement et en compétition englobe prioritairement les facteurs de performances suivantes :

- Technique

- Tactique (individuelle, collective, système de jeu, schéma tactique, combinaison tactiques), stratégie et plan de match - Qualités psychologiques (activation, imagerie mentale, concentration, confiance en soi, gestion de stress, gestion des émotions, etc.)

- Qualités physiques :

* les fondements du mouvement (courir, sauter, reculer, avancer, lancer, attraper, etc.)

les déterminants de la conduite motrice (agilité, coordination, équilibre, vitesse, orientation spatio-temporelle, dextérité, etc.)

les qualités musculaires (force, flexibilité)

* les filières énergétiques (systèmes anaérobie alactique (SAA), système anaérobie lactique (SAL), système aérobie (SA)) A partir des facteurs de performance, l'entraîneur doit procéder à une analyse des exigences de la tâche en compétition afin d'identifier les tâches d'entraînement ou composante spécifiques du discipline basket-ball :

- saut

- course

- marche

- enchaînement d'actions - lancer

- attraper, etc.

Et déterminer l'importance relative de chaque facteur pour l'an-

Les différents objectifs applicables aux composantes d'entraînement sont:

 Apprendre : c'est initier, acquérir, réussir globalement une habileté sportive. C'est présenter aux athlètes une nouvelle habileté dans des conditions relativement faciles de réalisation.

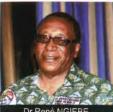
- Développer : c'est viser l'amélioration d'une qualité physique. C'est poursuivre l'apprentissage et l'amélioration d'une habileté mentale et sportive.

- Consolider : c'est stabiliser l'habileté. L'habileté doit être réalisée avec constance et précision.

Perfectionner : c'est polir, affiner l'habileté. On tente de rendre automatique une habileté sportive (physiques, motrices, tactiques

BULLETIN MEDICAL

PATHOLOGIES ORL EN MILIEU SPORTIF : CAS DU BASKETBALL



Basketteurs et Basketteuses évoluant au haut niveau doivent faire face à des contraintes de diverses natures... Leur vie au quotidien est rythmée par les périodes "entraînement- compétition-voyages-entraînement-compétition..."avec quelques moments de loisirs.

Le Basketball n'est pas potentiellement un sport à risque. Le risque peut néanmoins se situer ailleurs que sur le parquet...

Les déplacements en avion représentent un facteur de risque relativement élevé avec un vol long, dans une atmosphère fraîche, sèche, viciée... L'impact de la climatisation dans les lieux d'hébergement n'est

pas à négliger...

Basketball, Sport de Salle, l'humidité ambiante est aussi facteur de risque...

Fluctuations climatiques, pollution atmosphérique, allergies..., stress constituent " l'environnement " de nos sportifs. Une prise en charge particulière et un suivi attentif des pathologies rencontrées s'avèrent indispensable surtout lorsque l'on sait que, selon certaines études, l'immunité des sportifs subit des variations notables à cause de ces activités intenses, les rendant dès lors assez vulnérables.

Localisée dans la Sphère des Voies Respiratoires Supérieures, la pathologie ORL est très invalidante pour la pratique du Basketball et est une des causes majeures d'absentéisme sur le terrain, après les traumatismes sportifs: les consultations ORL représentent en effet un pourcentage élevé avoisinant quelquefois celles des pathologies traumatiques en milieu sportif. S'il est avéré que les consultations de l'appareil locomoteur dominent, notamment avec l'entorse de la cheville, pathologie n°1 au Basketball, les consultations ORL sont le 2ème motif de consultations spontanées.

CE QU'IL FA UT SA VOIR

Céphalées-rhume-otalgie-otorrhée-vertiges-acouphènes-épistaxis- asthénie... amènent à la consultation ORL régulièrement et assez souvent.

Outre les problèmes inflammatoires des oreilles, nez, gorge, sinus... (Otite, rhinite, rhinopharyngite, angine, sinusite...) dont peuvent souffrir les Sportifs comme tout être humain, la traumatologie sportive au Basketball fait état notamment (d'epistaxis, de fractures du nez, de fractures du larynx, d'hématome périchondral avec des oreilles en "feuille de chou", d'abrasion de la peau du payillon...

A titre illustratif, suite par exemple, à un "coup de coude" volontaire ou involontaire, le Basketteur (euse) peut souffrir de certaines lésions dont :

Fracture de la pommette:

Une fracture trípode impliquant le maxillaire, l'os malaire et l'os frontal, ce qui entraîne un "œil au beurre noir". Les tissus autour de l'œil et de la pommette sont enflés et l'éminence de la pommette peut être aplatie.

Bilan ophtalmologique et orl; radiographie en incidence de Blondeau; réduction et fixation chirurgicale des traits de fracture; repos medico- sportif "constituent la conduite-à-tenir.

Fracture du nez:

Vu son relief proéminent, le nez est très exposé aux traumatismes qui peuvent obstruer les voies respiratoires nasales.

Épistaxis (saignement du nez], œdème, ecchymose des tissus mous autour du nez peuvent accompagner la fracture du nez. Déviation de l'os propre du nez, déviation du septum nasal... peuvent aussi être notées.

Maîtriser l'épistaxis le cas échéant avec un tampon cellulosique dans chaque narine; drainage de l'hématome septal; radiographie; réduction de la fracture au 7ème-10ème jour du traumatisme après que l'œdème se soit estompé..; port d'un masque protecteur...est la conduite-à-tenir préconisée.

Epistaxis:

À cause d'un traumatisme ou d'un mouchage trop fort, un saignement du nez peut survenir. Bilan ORL; compression du nez entre deux doigts pendant une dizaine de minutes; méchage du nez avec un pansement cellulosique;

cautérisation chimique ou le cas échéant électrocautérisation; surveillance des facteurs de coagulation et des plaquettes...
Constituent la principale conduite-à- tenir.

Par ailleurs, on peut signaler également des pathologies telles ;

Barotraumatisme de l'oreille moyenne et des sinus:

Les facteurs prédisposant au barotraumatisme sont l'inflammation des muqueuses nasales due à l'infection des voies respiratoires supérieures, à l'allergie, à la rhinite vasomotrice, à la déviation de la cloison nasale dont le Basketball peut en être un des grands pourvoyeurs.

Pour rappel, l'oreille comprend trois parties: l'oreille externe, l'oreille moyenne et l'oreille interne.

L'oreille moyenne est une chambre remplie d'air reliée au nez et à la gorge par un canal appelé Trompe d'Eustache.

La pathophysiologie du barotraumatisme est basée sur la Loi de Boyle: lorsque la pression barotraumatique augmente, le volume d'air diminue... Les cavités contenant des gaz (sinus-oreillesdents) sont affectées.

Des variations de pression sont ainsi notées lors des voyages en avion, au décollage et à l'atterrissage provoquant des douleurs dans les sinus et les oreilles, à cause d'un dysfonctionnement de la Trompe d'Eustache.

Lors d'un rhume, d'une sinusite ou d'une otite, l'inflammation des Trompes d'Eustache bloque la circulation de l'air et les tympans et les sinus peuvent en subir le contrecoup: c'est l'otite ou la si-



nusite barotraumatique.

La classification établie par Haines et Harris (Stade I à Stade V) permet d'en évaluer l'importance.

Globalement, on peut noter en cas de barotraumatisme:

Plaintes

- Céphalées
- Vertiges
- Acouphènes et Sensation d'oreilles bouchées (plénitude auriculaire)
- · Rhinorrhée
- Obstruction nasale
- Eternuement

Symptômes:

- Otalgies pressionnelles
- Acouphènes ® Otorragies
- Rupture tympanique

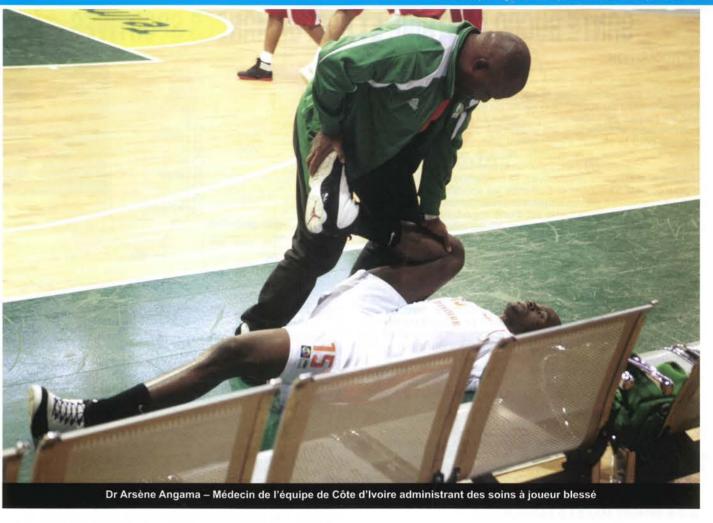
Conseils préventifs :

- ne pas prendre l'avion « enrhumé »
- consulter son Médecin ou un orl
- débuter un traitement afin de ne pas voyager le nez « bouché »
- · lavage d'oreilles pour tout bouchon de cérumen
- · bien s'hydrater lors d'un vol long courrier.

Bâiller; mâcher chewing-gum ou bonbon; valsalva; décongestionnants; antihistaminiques...; consultation spécialisée ORL...constituent la conduite-à-tenir en ne perdant pas de vue la Liste des Interdictions de l'AMA pour les substances pouvant induire un test antidopage positif...

Rhinite

Rhinite allergique ou rhinite vasomotrice,



le nez congestionné et bouché rend la respiration difficile avec au bout une fatigue accentuée, susceptible de perturber le déroulement de l'entraînement et nuire à la performance en compétition, pour ce sport d'adresse qu'est le Basketball.

Rhinorrhée, éternuements, larmoiements, brûlures des yeux (libération d'histamine) sont notés...

Désinfectants nasaux; décongestionnants; antihistaminiques...doivent se trouver à portée de main.

Angine:

Douleur à la gorge irradiant quelquefois à l'oreille, difficulté à avaler aliments et liquides, fièvre, asthénie...sont présentes.

A la veille d'une compétition, lorsqu'une angine survient, il est préférable de donner systématiquement des antibiotiques pour éviter toute complication éventuelle car la récupération de la condition physique pourrait prendre quelques jours et le programme établi en serait perturbé.

CE QU'IL FAUT RETENIR:

Dans nos contrées africaines, la saison sèche avec la "poussière" ou la saison des pluies avec "l'humidité accrue" accentuent la survenue des pathologies ORL.

 Une otite, un rhume, une angine...mal soignés peuvent éloigner le Basketteur ou la Basketteuse des parquets pendant plusieurs jours...

Le traitement de ces pathologies doit tenir compte des substances et méthodes interdites parle Code Mondial Antidopage et, au besoin recourir au préalable à une demande d'autorisation à des fins d'usage thérapeutique...

 Une gifle ou un coup sur l'oreille, volontaire ou non, au cours de la pratique sportive, peut avoir de graves conséquences sur le tympan (déchirure du tympan-douleur intense-saignement-bourdonnements d'oreilles-vertiges-surdité...)

 Un coup sur la gorge (larynx ou trachéé) peut entraîner suffocation de l'athlète et est une urgence de terrain à adresser au Spécialiste ORI

• Un coup sur la face peut entraîner une fracture du nez qui sera réduite par le Spécialiste ORL: le Basketteur ou la Basketteuse pourrait reprendre la compétition avec un masque de protection...

 Le Basketteur ou la Basketteuse qui a des problèmes ORL non correctement ou insuffisamment pris en charge peut avoir une surprise peu agréable lors des voyages en avion (sensation de plénitude des oreilles, douleur extrême, surdité, vertiges...) au décollage et surtout à l'atterrissage...

RECOMMANDA TIONS

- · Eviter de prendre l'avion "enrhumé".
- Consulter son Médecin ou un Spécialiste ORL et débuter un traitement ad hoc afin de ne pas voyager le nez "bouché" ou avec une otite...
- Porter un masque de protection en cas de fracture du nez...
- Se protéger éventuellement les oreilles avec un serre-tête ou une protection en mousse de vinyl pendant la pratique sportive...
- Éviter de laisser la tuméfaction indolore du pavillon de l'oreille évoluer vers une oreille en 'feuille de chou"...
 Éviter de prendre des médicaments sans tenir compte de la
- Éviter de prendre des médicaments sans tenir compte de la Liste des Interdictions de VA MA
- Recourir au besoin au préalable à une AUT (autorisation à des fins d'usage thérapeutique)...

COMMENTAIRES

Médecin des Equipes Nationales féminines de Basketball de la RDC de 1980 à 2002, Médecin du Sport et ORL déformation\, nos statistiques pour ces , Equipes relèvent que les pathologies ORL représentaient en moyenne 37% des pathologies répertoriées dans nos consultations dont 10% concer¬naient les oreilles, 17% le nez et les sinus, 3% de barotraumatisme et 7% diverses contusions et fractures OPN dans la sphère ORL.

CONCLUSIONS

La fréquence élevée des pathologies ORL et leur caractère invalidant étant avérés; une visite médicale de non contre-indication sérieuse incluant l'avis du Spécialiste ORL, un suivi médical effectué avec application, une couverture éventuelle AUT notamment pour les corticoïdes..., bref une prise en charge particulière des pathologies ORL est de mise.

En cas de suspicion de trouble de la sphère ORL, il ne faudrait pas hésiter à confier nos Basketteurs et Basketteuses au Spécialiste ORI

SANTE BUCCO DENTAIRE ET PERFORMANCES SPORTIVES

INTRODUCTION

L'odontostomatologie du sport est une adaptation de l'odontostomatologie aux risques que le sport peut faire courir à la santé bucco-dentaire du sportif et un suivi de la santé bucco-dentaire afin de ne pas perturber les performances des sportifs. Il y a de nombreuses années que les médecins-dentistes sportifs euxmêmes pour la plupart s'intéressent aux problèmes bucco-dentaires spécifiques aux sportifs. Ainsi la médecine du sport comprend maintenant parmi tout un ensemble de disciplines médicales et d'attitudes préventives, la médecine dentaire. Celle-ci a pour objectif d'informer et d'orienter les sportifs de tous niveaux sur les problèmes dentaires pouvant résulter de leur activité. Le maintien d'une denture saine est d'une importance capitale pour le corps entier ; l'on soupconne en outre les inflammations ou les infections dentaires d'avoir une influence négative sur la santé et, partant, sur les performances du sportif.

En effet, il est trop peu connu que les contre-performances sportives peuvent avoir une origine bucco-dentaire. Et pourtant cela s'est vu même au plus haut niveau (jeux olympiques, championnat du monde). C'est pourquoi on ne peut plus ignorer la nécessité du contrôle et de la surveillance bucco-dentaire, dans le cadre médico-sportif, fait par des spécialistes. Il semblerait maintenant anachronique de ne s'intéresser qu'aux appareils locomoteur, respiratoire, circulatoire... et de négliger le « manducateur », tout aussi indispensable, à bien des points de vue.

Outre donc cet aspect préventif, les problèmes bucco-dentaires des sportifs peuvent se situer dans deux principaux domaines : celui de la traumatologie et celui de la physiologie.

I-RAPPEL ANATOMIQUE

Avant toute approche plus profonde en rapport avec les pathologies du complexe oro-dento-maxillo-facial, il convient d'en connaître l'anatomie qui sera décrite de façon didactique à travers une organisation en trois partie distincte pour des raisons de compré-

A- LA SPHERE MAXILLO FACIALE

L'architecture du massif facial s'organise autour de structures résistantes réalisant les piliers et poutres du massif facial (figure 1). Un système vertical comprend deux piliers antérieurs (naso-ethmoïdo-frontal), deux piliers latéraux (malaire et zygomatique) et deux piliers postérieurs (ptérygoïdiens). Le système horizontal comprend une poutre supérieure frontale, une poutre movenne sous orbitaire et malaire et une poutre inférieure maxillaire. A ces structures résistantes s'associent des structures fragiles papyracées représentées par les parois profondes de l'orbite et les parois et cloisonnements des sinus. Les fractures du massif facial s'organisent autour de cette architecture.

Les piliers et poutres, destinés à amortir les sollicitations habituelles des forces masticatrices, résistent bien aux impacts verticaux. Les forces horizontales (impacts antéro-postérieurs+++ et latéraux) entraînent des fractures horizontales, perpendiculaires aux piliers. On pourrait comparer ces piliers aux pieds d'une table qui résistent bien aux forces d'appui mais très mal aux forces latérales

Pour ne pas compromettre l'esthétique et la fonction masticatrice la thérapeutique devra rétablir le jeu des piliers et des poutres. Les structures papyracées sont le siège de fractures plus complexes en mosaïque avec enfoncement. La fréquence des chocs antéro-postérieurs rend particulièrement vulnérables les parties saillantes de la face. Le menton, la pyramide nasale et la glabelle ont été dénommés "pare choc" de la face, en fait ce sont de les zones les plus exposées qui se comportent comme de véritables coins enfonçant les structures sous-jacentes



La face présente :

- Quatre pare-chocs médians= frontal, nez, maxillaire supérieur, mandibule
- Deux pare-chocs latéraux = zygomas,

Le maxillaire supérieur de par sa position en saillie, est le pare-choc principal du massif

Figure 1 : les pare-chocs de la face

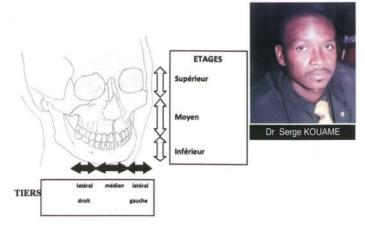


Figure 2 : les étages et secteurs de la face

La face peut ainsi être divisée en trois étages horizontaux et trois secteurs verticaux:

- l'étage supérieur naso-ethmoïdo-frontal marque la frontière avec l'endocrâne (étage antérieure de la base du crâne). Les lésions de cet étage sont très souvent associées à une brèche ostéo-méningée qu'il faudra soupçonner de principe.

- l'étage moyen comprend le maxillaire au centre et les zygomatiques (malaires) en dehors.

- l'étage inférieur représenté par la mandibule.

- un tiers vertical médian

- deux tiers verticaux latéraux droit et gauche

Il faut également souligner que la mandibule et le maxillaire portent les dents (et les germes dentaires chez l'enfant) dont les rapports anatomiques définissent l'occlusion dentaire. En cas de déplacement, rétablir l'articulé normal est une obligation thérapeutique. Par ailleurs, les fractures de la partie dentée sont par définition des fractures ouvertes. En effet la mugueuse est adhérente au rebord alvéolo-dentaire et toute fracture est responsable d'une déchirure muqueuse.

La mandibule s'articule avec la base du crâne par les deux articulations temporo-mandibulaires (ATM). Les fractures sont fréquentes et souvent méconnues.

B- LA SPHERE BUCCALE

La bouche permet de communiquer, de s'alimenter. Elle est également le reflet de la personnalité. Il faut savoir que toutes pathologies des constituants de la cavité buccale peuvent avoir une incidence sur l'individu car la bouche est le carrefour des échanges du corps humain. Ces pathologies sont susceptibles d'atteindre toutes les parties de la cavité buccale que voici :

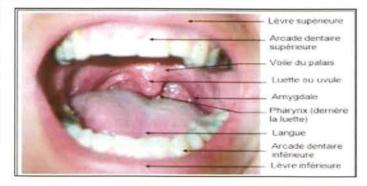


Figure 3 : la cavité buccale

C- L'ORGANE DENTAIRE

Maillon essentiel de l'équilibre de la cavité buccale et de la santé bucco-dentaire, l'organe dentaire constitue également le plus souvent la principale source de tous les désagréments bucco dentaires. La compréhension de la symptomatologie infectieuse et surtout douloureuse liée à la dent, passe par une connaissance anatomique de cet important organe ainsi que de tous les autres éléments qui l'entourent. (Figure 4)

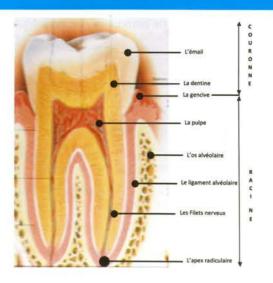


Figure 4 : Schéma de l'organe dentaire

Au terme de ce chapitre fondamental sur la connaissance anatomique des différentes composantes de la sphère oro-dentomaxillo-facial, il devient donc aisé de décrire les pathologies spécifiques liée à chaque structure.

II- ODONTO STOMATOLOGIE DU SPORT

L'odonto stomatologie du sport va se rapporter :

d'une part aux différents traumatismes maxillo-faciaux dus à la pratique du sport et

d'autre part aux différentes lésions bucco-dentaires existantes de façon courante et qui peuvent être accentuées par la pratique sportive.

A- LES TRAUMATISMES DENTO-MAXILLO-FACIAUX

Toutes les disciplines sportives n'ont pas la même fréquence d'accidents bucco-dentaires ; le classement varie selon les auteurs mais on retrouve rugby, handball, boxe, basketball, cyclisme, gymnastique, ski, sports équestres, etc.

La traumatologie de la tête arrive en troisième position dans le classement des pathologies les plus fréquentes de la pratique sportive derrière les membres inférieurs et supérieurs. Le massif facial est impliqué en moyenne dans 10% des traumatismes sportifs avec des variations allant de 40% pour la boxe à 3% pour le parachutisme. La fracture de la mandibule atteint 12% des accidents faciaux, les accidents bucco dentaires en représentent

La traumatologie dento-maxillo-faciale dépend de plusieurs facteurs

- Anatomiques (rapports intermaxillaires et inter-dentaires...)
 Histologiques (défaut de minéralisation des os, porosité des tissus dentaires...
- Individuels (fatique, agressivité, maladresse, négligences de règles et consignes de jeu...)
- Généraux (accessoires de sport, environnement de pratique, climat, actions de supporteurs..)

Les traumas affectent les supports osseux (figure 5, figure 6, figure 7) et l'organe dentaire (figure 8). Par ailleurs, précisons que ces traumas peuvent parfois s'accompagner de blessures au niveau des parties molles (lèvres, joues, langue, arcades sourcilières, etc.).

· Les traumatismes osseux

Les fractures de Lefort (figure 5) sont des fractures horizontales du maxillaire

- Lefort I : le trait de fracture passe au dessus des apex dentaires, par la partie inférieure des ptérygoïdes et le bord inférieur de la cloison nasale
- Lefort III : le trait latéral chemine par la partie moyenne des os propres du nez, l'apophyse montante de du maxillaire supérieur, le sinus maxillaire, les ptérygoïdes. Le trait médian sectionne la cloison nasale
- Lefort III : le traits au nombre de quatre, coupent les os propres du nez, l'apophyse orbitaire du frontal, l'os lacrymal, l'os planum, les ptérygoïdes pour le premier ; la face latérale de l'orbite pour le deuxième ; le zygoma pour le troisième ; la cloison nasale, l'ethmoïde et le vomer pour le quatrième.

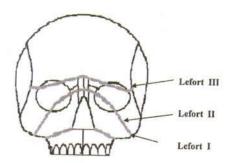


Figure 5 : fractures maxillaires de Lefort

La disjonction intermaxillaire (figure 6) est une fracture maxillaire dans le sens sagittal (d'avant en arrière)

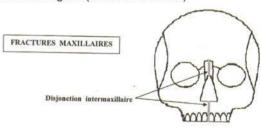


Figure 6: disjonction intermaxillaires

Les fractures mandibulaires (figure 7) se distinguent en :

- Fractures symphysaires et parasymphysaires comportant un trait médian ou paramédian unilatéral parfois bilatéral
- Fracture de la branche horizontale avec un trait souvant oblique de haut en bas et d'avant en arrière entre canine et deuxième
- Fracture de la branche montante en trait de fracture horizontal
- Fracture de l'angle dont le trait est grossièrement la bissectrice de l'angle, passant souvent par une dent de sagesse incluse
- Fracture du condyle articulaire ou extra articulaire
- Fracture du coroné

Précisons que l'on peut observer des tableaux cliniques qui associent plusieurs types de traits de fractures.

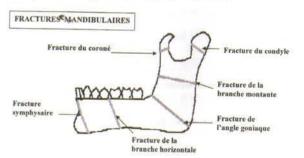


Figure 7: les fractures mandibulaires

Dans les sports d'équipe, ces accidents osseux du massif facial sont fortuits, principalement dus à une agressivité de certains joueurs. Par contre dans les sports de combat, les contacts sont volontaires. Les déplacements des fragments sont fonction de la nature du choc et des insertions musculaires.

Un rapide bilan des fonctions vitales (perte de connaissance, chute de la langue, vomissements, mydriase unilatérale, hemorragies) s'impose avant le bilan des lésions de la face. Les fonctions ventilatoire et cardiaque demande une attention primordiale avant l'examen des traumatismes.

·Les traumatismes dentaires

Les lésions dentaires affectent l'organe dentaire et son attache ; elles peuvent être isolée ou multiples. Elles affectent le plus souvent les incisives supérieurs (figure 8).

La lésion dentaire isolée est rare, les tissus voisins sont atteints. notamment les lèvres supérieurs fréquemment écrasées entre les dents et la cause du trauma. La langue est souvent sujette à des morsures lors des chocs. Les fractures alvéolaires sont fréquentes lors des luxations (expulsion plus ou moins complète de la dent). Les fractures alvéolaires ont un prononstic favorable après réduction et immobilisation.

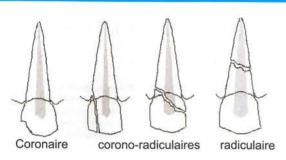


Figure 8: fractures dentaires

B- LES LESIONS INFECTIEUSES INTRA BUCCALES CHEZ

Dans ce chapitre les lésions qui seront décrites vont concerner tous les tissus de la cavité buccale y compris les dents à proprement parlé. Soulignons par ailleurs que certaines pathologies buccales affectent les muqueuses linguale, jugale et labiale peuvent se transmettre par des objets mis en bouche. Une éviction temporaire du porteur de ces lésions et une hygiène correcte du matériel doivent éviter la propagation de ces pathologies.

· Bouche sèche

Les efforts sportifs prolongés provoquent une respiration essentiellement buccale qui inhibe la salivation. On observe alors un assèchement des muqueuses buccales. Enfin, des états émotionnels la veille ou lors des épreuves importantes peuvent aussi conduire à une sécheresse buccale.

La sécheresse buccale est une sensation ressentie par une majorité de sportifs. Souvent liée à l'anxiété, elle se manifeste aussi du fait de la déperdition hydrique lors des efforts physiques. Le sportif a besoin d'un apport important d'eau, très supérieur aux 1,5 litres de moyenne journalière. Ce besoin est fonction des facteurs climatiques (température, vent, humidité) et des spécificités sportives.

La respiration buccale assèche les muqueuses dont le tabagisme peut avoir déjà amoindri les défenses. Des médications (tranquillisants, diurétiques, anti-inflammatoires,...) collaborent aussi au phénomène de la bouche sèche.

Par ailleurs, la salive joue un rôle essentiel dans la tenue en bouche des prothèses et orthèse ; la sécheresse salivaire remet en cause, dans le domaine sportif, le port de protections dentomaxillaires (Il est à noter qu'en altitude, en hypoxie, le débit salivaire est augmenté).

Cette diminution de la salive a pour conséquence un abaissement des défenses bucco-dentaire :

- Au niveau mécanique par la disparition du nettoyage grâce au flux salivaire

- Au niveau chimique par la réduction du taux des enzymes ayant un pouvoir tampon

Les maladies parodontales et les caries sont alors favorisées ainsi que l'évolution des affections focales

·Les maladies parodontales (parodontopathies)

Les maladies parodontales sont définies comme les maladies des tissus de soutien de l'organe dentaire. Ces affections vont s'attaquer à l'os alvéolaire (de façon préférentielle) et l'attache de l'organe dentaire au niveau de l'os (desmodonte). L'évolution de ce phénomène qui peut être progressive du fait d'une d'hygiène buccale déficiente, va connaître chez le sportif une ampleur fulgurante et une précocité inhabituelle.

En effet, des études ont mis en évidence une fréquence importante d'alvéolyses précoces chez plus d'un tiers des sportifs de haut niveau. Il s'agit de résorption, de vieillissement prématuré des tissus de soutien de l'organe dentaire. (Figure 9)



Poche parodontale d'environs 3 à 4 mm de profondeur due à la perte d'attache gingivale

Résorption de l'os alvéolaire (alvéolyse)

Outre les facteurs habituels de parodontolyses consécutifs à un mauvais état buccal (tartre), chez le sportif, interviennent des étiologies particulières telles que le stress de la compétition, les prises de médicaments (diurétiques, tranquillisants,..), les habitudes alimentaires (beaucoup de glucides), les mauvaises hygiènes bucco-dentaires, la respiration buccale, les avulsions multiples, les dysharmonies dento-dentaires, les parafonctions (bruxisme, surcharge occlusales) et le tabagisme.

· les lésions infectieuses de l'organe dentaire : la carie dentaire

La carie dentaire est la base du foyer dentaire infectieux. Le processus carieux est subordonné à plusieurs facteurs :

- la résistance structurelle de l'émail

- la composition de la salive, élément protecteur de la dent
- l'alimentation, notamment les glucides
- la plaque dentaire

La carie est une maladie bactérienne qui détruit les tissus minéralisés de la dent. (Figure 10)

Elle débute par une attaque de l'émail (étape 1). La lésion progresse vers la pulpe par cavitation de la dentine (étape 2). La pénétration microbienne dans les tubulis dentinaire amène la carie vers une phase aigue avec inflammation de la pulpe par les toxines microbiennes (étape 3). L'évolution terminale de cette infection dentaire non traitée est la formation de granulome (kyste) au niveau des apex dentaires (étape 4). Ces kystes dans leurs phases de réchauffement sont à l'origine des abcès et plus loin des cellulites d'origine dentaire.

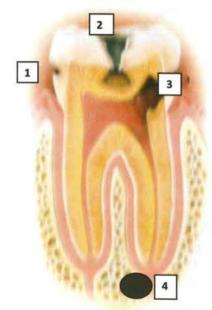


Figure 10 : Les étapes de l'évolution du processus carieux

La pulpe de la dent se compose d'un nerf, d'une artériole et d'une veinule au sein d'un tissu conjonctif. Des agressions septiques par ouverture de la chambre pulpaire ont pour conséquence, à plus ou moins long terme, une mortification pulpaire créant ainsi, un foyer infectieux. Ces foyers dentaires déversent leurs produits septiques dans la circulation générale, en quantité minimes, mais de façon prolongée, engendrant un état septicémique latent qui se traduit par des manifestations secondaires localisées à un organe distant du foyer primitif

Ainsi l'infection focale est une infection secondaire qui peut provenir d'un foyer primaire parfois très éloigné du foyer secondaire. Les infections dentaires apicales sont souvent à l'origine de ces infections secondaires. Leurs conséquences se manifestent à distance dans les différents appareils du corps humains (figure 11) :

- Cardiaque (endocardites, affections vasculaires ou myocardiques)
- Respiratoire (asthme, pleurésie)
- Urinaire (néphrites)
- Digestif (gastrites septiques)
- Locomoteur (tendinites, arthrites, myosites)
- Ophtalmique (conjonctivite, névrites, iritis) - Cutanée (dermatoses, eczéma, pelade)

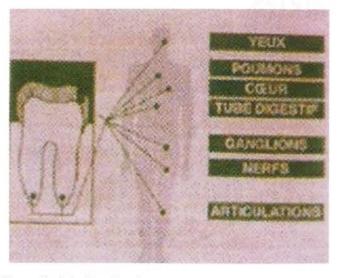


Figure 11: infections focales

Un niveau souvent atteint et très préoccupant pour le sportif est constitué par les muscles et les tendons. Les foyers infectieux dentaires jouent le rôle d'épine irritatives, de causes déclenchantes dans ces troubles musculo-tendineux. La théorie allergique pourrit être retenue dans ces cas.

Au terme de ce chapitre sur les infections intra buccales, soulignons que ces pathologies vont perturber l'organisme du sportif en lui demandant une réponse de ses moyens de défenses et en lui faisant assimiler des médicaments

III- IMPACTS DES MALADIES BUCCO-DENTAIRES SUR LA PERFORMANCE SPORTIVE

D'après une étude du Dr PAYEN à l'INSEP (Paris), portant sur 212 sportifs de haut niveau, un problème dentaire occasionna une contre-performance, au niveau national ou international, chez 14.6% de la population interrogée (soit plus de 1 sur 7) et perturba leur entrainement pendant plus d'une semaine chez 20,7% (soit 1 sur 5).

Soulignons par ailleurs que les douleurs de la sphère orale ont un caractère anxiogène. Apparaissant sur un terrain où le stress de l'effort est conséquent, elles prennent une importance qui contrarie toute cette belle machine qu'est le corps de l'athlète. Il est ainsi très dommage d'annihiler toute une préparation physique et psychologique de plusieurs mois, voire plusieurs années, pour une simple négligence de surveillance bucco-dentaire.

A côté de ces contre-performances d'origine bucco-dentaire, la remise en état d'un état buccal (pathologies infectieuses, correction d'occlusion...) est un facteur non négligeable d'une amélioration des performances sportives.

En effet, le stress permanant lors des compétitions sportives peut être à la longue source de l'apparition du Syndrome Articulo-Dysfonctionnel de l'Appareil Manducateur (SADAM). Ainsi l'équilibrage de l'occlusion par meulages sélectifs et/ou port de gouttières soit de relaxation ou de repositionnement articulaire contribue à la résolution de cette pathologie complexe dont le diagnostic différentiel est peu évident. Il s'en suivra de toute évidence une amélioration des performances sportives qui ont baisées du fait de ces douleurs permanentes et irradiantes au niveau des muscles et des articulations de la sphère maxillo-faciale.

En effet, des travaux de BARRET (1993) ont montré que le rétablissement d'une occlusion optimale par le port d'une gouttière pouvait permettre une augmentation de la force musculaire. L'étude réalisée sur différents muscles chez 25 sujets a donné les résultats suivants

ioo iooditato odii	direct.	
Muscles	Sans gouttière	Avec gouttière
Biceps gauche	3	13
Biceps droit	4	15
Deltoïde gauche	2	10
Deltoïde droit	5	13
Serrage main ga	auche 13	66
Serrage main dr	oit 20	75

D'autres publications ont également prouvé que ces gouttières amélioraient des perforaient des performances dans diverses disciplines (basketball, haltérophilie, football...) et même chez les chevaux.

IV- CONDUITE A TENIR

· Les protections dento-maxillaires

Nous distinguons les protections extra orales et les protections intra orales.

La protection dento-maxillaire doit en se posant sur le par choc facial qu'est le maxillaire supérieur en général, éviter les lésions des parties molles, des dents, du squelette facial et des articulations temporo-mandibulaires.

Elle devra répondre à des principes :

- Isoler les lèvres des dents
- Protéger les dents maxillaires contre les chocs directs
- Amortir les contacts occlusaux
- Solidariser les deux maxillaires

Ces principes s'accompagnent d'impératifs fonctionnels : la protection doit permettre au sportif:

- De respirer par la bouche, même mandibule bloquée
- D'avaler (salive, boissons)
- De parler

Enfin stabilité et rétention doivent être excellentes pour ne pas créer d'effets iatrogènes et faciliter l'intégration de la protection dans le système somatognathique.

· Le détartrage

Il faut signaler que l'état de santé de la gencive (parodonte) peut avoir un impact sur les risques liés aux composants du système cardio-vasculaire. En effet lors d'un congrès de l'Américan Hearth Association à Orlando (Etats Unis), l'intervention du docteur Taïwanais Zu-Yin Chen a permis d'obtenir des données concrètes. Ambitieuse, son étude a duré huit ans, pendant lesquels 100 000 personnes ont été suivies. Et les résultats sont édifiants : le docteur Zu-Yin Chen a en effet démontré qu'un détartrage réalisé régulièrement, c'est-à-dire au moins une fois par an, permettait de réduire de 24% le risque d'infarctus du myocarde et de 13% celui d'un accident vasculaire cérébral (AVC).

·Hygiène deptaire

Le brossage bien fait, à la fréquence nécessaire a pour but le maintien de dents saines et l'élimination de la plaque dentaire. La brosse à dents manuelle ou électrique doit être à poils souples en fibres synthétiques et maniable.

Un brossage deux fois par jour n'est pas suffisant. Il est impératif de se brosser après chaque repas.

CONCLUSION

De tout ce qui précède, il apparait qu'il faut, mieux encore informer et motiver les sportifs pour que leur surveillance bucco-dentaire ne soit pas négligée soit de leur fait ou de celui de d'organisme déficients en la matière.

En effet, faire du sport a un retentissement sur les paramètres de la sphère buccale dont il faut tenir compte en odontologie.

La première intervention pour réduire les risques doit se faire au niveau des règles de chaque discipline sportive. Là, est le rôle primordial d'une commission médicale fédérale : celui de conseil-

Il faut que l'encadrement technique puisse être averti par des praticiens compétents des conséquences sur la santé des athlètes. Il doit être le premier à motiver son sportif de la nécessité d'un bon état bucco-dentaire et lui faire entrevoir les risques d'accidents. Trop peu de fédérations sportives obligent leurs pratiquants à porter des protections dento-maxillaires alors que les risques encours sont grands.

Autre niveau de prévention : les installations sportives. Les équipements doivent être l'objet d'une attention particulière : poteaux à protéger, tables ou chaises trop proches de l'aire de jeu, panneaux publicitaires mal placés...

Enfin, la prévention individuelle concerne le pratiquant lui-même et le matériel sportif personnel doit être bien entretenu et surtout adapté au sujet.

Figure 9 : Installation de la maladie parodontale

LE PIED D'ATHLETES



times les sportifs, "le pied d'athlète" ou encore "athlètes foots" en anglais, occupent le haut du pavé.

Il s'agit de lésions cutanées dues à des champignons microscopiques que l'on appelle dermatophytes. Ces lésions s'observent en général au niveau des 3ème

et 4ème espaces inter-orteils du pied. Le pied d'athlète se manifeste au début par des sensations de démangeaisons, localisées aux derniers espaces inter-orteils du pied. Très vite, la peau du pli inter-orteil devient blanchâtre, parfois verdâtre ou même noirâtre.

Elle s'effrite et s'enlève facilement car fragilisée. On dit qu'elle desquame. Il se dégage également une odeur nauséabonde. L'apparition au fond du pli d'une fissure rouge vif, suintante et douloureuse, signe la surinfection de la lésion.

Les complications sont caractérisées par l'extension des lésions aux autres espaces inter-orteils, au dos et à la plante du pied. Ce tableau peut se compliquer d'une atteinte des ongles (onychomycose), plus longue et plus difficile à traiter. Ces lésions peuvent gêner considérablement la marche et surtout les activités spor-

Pour mieux lutter contre cette mycose, il est intéressant d'en



connaître le mode de survenue. Le ruissellement de la sueur sur la peau et son évaporation, permettent d'éliminer en grande partie la chaleur produite par l'organisme à l'effort. Dans des conditions d'activités physiques minimales, de même qu'à de très basses températures, il persiste toujours une fine transpiration qui s'évapore aussitôt, sans mouiller la peau. C'est la perspiration. Elle permet de maintenir la peau fraîche et hydratée. Elle représente environ jusqu'à 1,5 litres en perte d'eau journalière!

La pratique sportive régulière, les entraînements, les compétitions de même que les phénomènes de mode, imposent le port de chaussures de sport fantaisistes, fermées, en matière synthétique, pendant une période plus ou moins longue de la journée. L'accumulation et la stagnation de la sueur, au niveau des pieds. dans les chaussures, provoquent des phénomènes de macération, favorisant ainsi le développement de colonies de champianons et de microbes

Čes colonies s'attaquent alors à une peau déjà fragilisée par la macération.

C'est le point de départ du pied d'athlète.

Le diagnostic de certitude est obtenu à partir de l'examen au laboratoire d'un prélèvement au niveau des lésions.

Le traitement quant à lui est simple et n'attends pas les résultats du laboratoire pour être mis en route.

Il se résume en l'application locale de crèmes antifongiques et antiseptiques pendant 4 à 6 semaines. Il est également possible de faire des bains de pieds. Le traitement doit être assez long pour éviter les récidives.

Un traitement par voie orale est également possible afin de détruire un éventuel foyer digestif. Actuellement il existe des médicaments assez efficaces qui ne requièrent qu'une seule application du produit pour le traitement ! La désinfection du matériel de sport ne doit pas être oubliée. Il s'agit des chaussures. des chaussettes, des tapis de bain, des serviettes, etc. Plus importantes sont les mesures de prévention.

Parmi les désagréments dont sont vic-Celles-ci consistent à lutter contre tous les facteurs qui entretiennent une ambiance chaude et humide au niveau des pieds. Ceci afin de combattre les phénomènes de macération. Ainsi, dès la fin de l'activité sportive, les chaussures doivent être retirées et placées à sécher dans un endroit sec et aéré. Les pieds doivent être lavés à l'eau et au savon. Il est également conseillé de bien les sécher avant de se rechausser.

> Le port de chaussures de bain est fortement recommandé lorsque l'on utilise des douches communes. Il faut privilégier le port de sandales ou de chaussures bien aérées en dehors des activités sportives. Le contact prolongé des pieds avec les matières synthétiques est à éviter autant que possible.

> Il faut toujours mettre des chaussettes, de préférence en coton, avant le port de chaussures fermées, ces chaussettes doivent être régulièrement changées et nettoyées. Les effets de sport (chaussures, chaussettes, vêtements, serviettes et autres accessoires) ne sont pas d'usage collectif mais bien d'usage strictement personnel! Il est à noter que les tapis ou surfaces de sports où l'activité se pratique les pieds nus, sont de grandes pourvoyeuses de pieds d'athlètes. Elles méritent d'être nettoyées régulièrement

> Enfin, pour terminer, voici une astuce qui permet de lutter efficacement contre les mauvaises odeurs. Il suffit de saupoudrer généreusement, de temps en temps, l'intérieure des chaussures de sport, à l'aide d'une poudre antifongique disponible en pharmacie ou d'y introduire un morceau de charbon tout simplement, et... Adieu les odeurs !





GESTION ADMINISTRATIVE

LE LEADERSHIP AU SEIN **DES ORGANISATIONS SPORTIVES**



Noureddine TABOUBI Arbitre Honoraire FIBA & de la Fédération Française périeur du Sport et de l'Education Phy-

Le leadership doit être présent dans chaque situation afin que les choses puissent bien se faire. Les leaders donnent des directives et aident chacun à se diriger vers les buts fixés. Bien que les différences entre la gestion et le leadership s'expliquent de diverses manières, un consensus général établit que le leadership a trait à la capacité d'un homme ou d'une femme à influencer les autres à poursuivre les objectifs organisationnels. Cela signifie que. même si tous les dirigeants devraient être capables de diriger, tous les leaders ne deviendront pas des dirigeants. En effet, le leadership n'est pas forcément lié à l'occupation d'une fonction spécifique au sein de l'organisation.

L'expérience, les tentatives et les erreurs, l'épanouissement et le développement personnels sont autant de facteurs qui contribuent au processus de création d'un leader ; cela ne se fait pas du jour au lendemain.

Le sport offre d'innombrables occasions d'utiliser et de développer des capacités de leadership, que ce soit pour les athlètes, les spectateurs, les arbitres, les techniciens, les organisateurs, les professionnels de la santé, les formateurs et les entraîneurs.

Les leaders sont vus comme performants lorsqu'eux-mêmes et les membres du groupe auquel ils appartiennent ont la sensation que leurs besoins sont comblés. La relation est donc basée sur un échange équitable. Afin de parvenir à ce résultat, vous devrez développer les compétences spécifiques aux responsabilités sportives qui vous incombent et appliquer aisément ces compétences à toutes les situations, aussi bien agréables que difficiles. Cela implique que, pour être un leader performant, vous devrez être «centré sur la tâche », c'est-à-dire être capable d'obtenir que le travail soit fait.

Vous devrez également être « axé sur le processus », c'est à-dire être concentré sur l'établissement de relations interpersonnelles saines. Les leaders centrés sur la tâche se concentrent sur ce qui est requis pour son exécution, comme les ressources nécessaires et les activités qui doivent être réalisées. Les leaders axés sur le processus se concentrent, eux, sur la manière dont la tâche est réalisée et sur la cohésion du groupe. Vous devez traiter les gens décemment tout en parvenant à les inciter à être performants dans leur travail. L'un ne va pas sans l'autre.

NATURE DU LEADERSHIP

Le leadership peut être défini, au sens large, comme la capacité à influencer le comportement d'autrui. En tant que leader, vous devez motiver, donner des directives et déléguer les responsabilités et l'autorité aux bénévoles. Vous devez leur lancer le défi d'exécuter le travail, de résoudre les problèmes et de prendre des décisions pour parvenir à leurs buts et objectifs. En retour, vous serez respecté pour votre engagement, votre travail, votre sagesse, votre personnalité, votre impartialité et votre considération

Malheureusement, être un leader reconnu dans une situation ne garantit pas forcément la même réussite dans un autre contexte. La situation en elle-même a un rapport direct avec les types de leaders qui vont émerger et le succès qu'ils vont remporter. L'efficacité d'un leadership semble résulter d'au moins trois facteurs complexes : l'individu, les besoins des personnes dirigées et les conditions de l'environnement immédiat.

·L'individu:

Les qualités individuelles ayant un impact direct sur l'efficacité d'un leader sont :

· âge et expérience : les compétences sont souvent accrues avec l'âge et l'expérience.



Dans certaines cultures, le seul fait d'être plus âgé suffit à prouver que vous êtes un bon leader :

- compétences techniques : si la tâche requiert des aptitudes techniques, les personnes compétentes en la matière seront souvent considérées comme des leaders ;
- style : un bon leader est capable d'adapter le style de son leadership à la situation.

Il est également capable de passer d'un leader « centré sur la tâche » à un leader « axé sur le processus » suivant le cas ; 2

pouvoir au sein de l'organisation :

les personnes occupant des postes à responsabilité sont souvent considérées comme des leaders. Il est évidemment plus facile d'influencer les gens si vous vous situez en haut de l'organisation plutôt qu'en bas ;

qualités personnelles :

les bons leaders sont stables, patients, empathiques, justes, équitables et ont des capacités à bien communiquer.

· Les besoins des personnes dirigées :

Pour pouvoir être un bon leader vous devrez être capable de comprendre les besoins de ceux que vous allez diriger. La personnalité, les caractéristiques, le caractère et le comportement des personnes dirigées ont un impact important sur l'efficacité de leur leader. Les caractéristiques suivantes ont des répercussions sur le leadership :

besoin d'affiliation :

le besoin de faire partie d'un groupe variera d'une personne à l'autre. Vous devrez travailler de manière variée avec des personnes différentes

besoin de réussite :

le besoin d'accomplir la tâche requise et l'importance que représente le besoin de réussite variera d'une personne à l'autre. Vous devez le prendre en considération au moment de l'attribution des

- · récompenses privilégiées : les individus sont motivés par des choses diverses. En tant que leader, vous devrez savoir ce qui stimule chaque personne que vous dirigez ;
- · besoin d'indépendance : certains individus ne vous demanderont pas plus que des commentaires réguliers et peut-être une certaine assurance. D'autres auront besoin de discuter de chaque détail avec vous :
- · soumission à l'autorité : certains individus n'aiment pas être dirigés tandis que d'autres vous demandent

de les surveiller de près et de garder un œil sur leur travail ;

· tolérance de l'ambiguïté : tandis que vous devrez donner des consignes claires et concises à certains individus, d'autres se plairont à travailler dans des situations en perpétuel changement.

Le rapport entre les caractéristiques des personnes dirigées et votre efficacité en tant que leader est, entre autres, déterminé par le fait que certains types d'individus répondent à certains styles de leadership. À titre d'exemple, une personne dont les caractéristiques sont les suivantes sera mieux dirigée par un leader « centré sur la tâche » :

- · faibles besoins d'affiliation :
- · importants besoins de réussite :
- · préférence pour des récompenses matérielles ;
- · fort besoin d'indépendance :
- · grande soumission à l'autorité
- · faible degré de tolérance de l'ambiguïté.

À l'inverse, une personne dont les caractéristiques sont les suivantes sera mieux dirigée par un leader « axé sur le processus » :

- · grands besoins d'affiliation :
- · faibles besoins de réussite
- · préférence pour des récompenses intrinsèques ;
- faible besoin d'indépendance ;
- faible soumission à l'autorité
- haut degré de tolérance de l'ambiguïté.

En réalité, la plupart des gens ont besoin d'un mélange des deux, en fonction de la tâche et de la situation.

· Conditions de l'environnement immédiat :

La situation à laquelle vous devez faire face en tant que leader est le troisième facteur qui a une incidence sur votre émergence

Voici quelques exemples de facteurs environnementaux :

- · nature de la tâche : la tâche est-elle nouvelle, standard, complexe ou simple?
- niveau de stress :
- quel est le degré d'importance de la tâche pour l'organisation ? - Quelles sont les conséquences si la tâche n'est pas accomplie
- ou si une erreur est commise ?
- · définition des rôles : chaque personne a-t-elle un rôle clairement défini ou les collaborateurs doivent-ils endosser des rôles en fonction des circonstances?
- taille du groupe : y a-t-il assez ou trop de personnes dans le groupe pour travailler de manière efficace ?
- · contraintes de temps : le temps imparti pour accomplir la tâche est-il suffisant ou trop important (entraînant une perte de temps)?
- · dépendance de la tâche : à quel point l'accomplissement de la tâche dépend-t-il de la réalisation d'autres tâches et de personnes extérieures au groupe ?

Un leader « centré sur la tâche » excellera lorsque la nature de la tâche est structurée, le niveau de stress élevé, les rôles clairement définis, le groupe de grande taille et les délais serrés. Un leader « axé sur le processus » excellera, lui, lorsque les caractéristiques seront plus proches du tableau inverse.

La première responsabilité qui vous incombe, en tant que leader. est la gestion des ressources humaines du groupe, en fonction des contraintes de la situation. Cela nécessite une solide communication ainsi qu'un climat de confiance et d'honnêteté. Vous devez aussi avoir conscience de vos qualités personnelles et de celles du groupe. Les individus sont stimulés par la satisfaction et le sentiment d'accomplissement qui découlent de l'activité.

Reconnaître quels individus seront les plus adaptés à chaque situation avant de déléguer en conséquence est le meilleur moyen de réussir en tant que leader.

· Qualités du leadership :

Il n'existe pas de liste recensant tous les comportements appropriés en matière de leadership dans des situations données.

Cependant, les suggestions suivantes peuvent vous aider à améliorer vos compétences en la matière :

- · Soyez conscients de vos propres compétences et des motivations qui influent sur votre leadership.
- · Avez conscience des caractéristiques et des intérêts des personnes que vous dirigez.
- · Soyez flexible ; adaptez votre style à chaque situation.
- · Ne sovez pas omniprésent ; permettez aux autres d'intervenir lorsque la situation l'exige.
- Reconnaissez que ce ne sont pas forcément les efforts que vous avez fournis mais bien l'assimilation du groupe et la situation particulière qui ont contribué à votre succès.
- · Sachez que donner des ordres et faire en sorte qu'ils soient exécutés ne relèvent pas du leadership.

En effet, cela occulte une dimension importante appelée in-

- · La délégation est importante pour l'investissement des autres et la motivation est nécessaire pour garder ceux que vous voulez
- · Essayez d'identifier les facteurs clés qui auront une incidence sur vos tentatives d'influencer les gens, dans chaque situation.
- · Mettez au point un plan directeur de votre approche en matière de leadership pour atteindre vos buts et vos objectifs de manière constante.
- · Formez les leaders de demain et permettez-leur de se forger une expérience.

OUTILS

Pour un leadership efficace, posez-vous les questions suivantes :

- · Quels sont les privilèges dont bénéficie une personne occupant un poste à responsabilité au sein de votre organisation?
- · Quelles sont les responsabilités qui découlent de ce poste ?
- · Quelles compétences doit posséder une personne pour être un leader efficace dans votre organisation?
- · Selon vous, quelles caractéristiques importantes doit avoir une personne occupant un tel poste?

QUESTIONS

- 1. Quelle personne représente pour vous un bon leader au sein de votre organisation?
- 2. Qu'est-ce qui fait de cette personne un bon leader ?







CHAMPIONS CUP FOR WOMEN

- · Le temps est notre bien le plus précieux et tout le monde doit. dans une certaine mesure gérer son temps, que ce soit à la maison ou au travail
- · La façon dont on organise son temps joue énormément sur notre productivité au travail, sur nos loisirs et sur notre épanouissement
- · Le rapport au temps varie selon les individus.
- · La perception du temps et son utilisation varient d'un continent à l'autre.
- · Les différences sont généralement perceptibles au niveau de la movenne quotidienne ou hebdomadaire d'heures de travail, de l'importance accordée à la ponctualité ou du temps consacré aux loisirs
- · Notre rapport au temps est en perpétuelle mutation. Celle-ci est liée aux progrès technologiques des secteurs de travail, des vovages et de la communication.
- La modernisation permet d'accroître la quantité quotidienne de travail mais augmente la pression imposée au niveau des emplois

du temps Chaque jour, définissez les priorités de vos tâches et revoyez votre emploi du temps.

- · Beaucoup d'entreprises pensent encore que la quantité de travail est directement liée au nombre d'heures effectuées.
- · En fait, passé un certain nombre d'heures, nous ne sommes plus aussi efficaces et productifs.

Choisissez une tâche difficile et traitez en immédiatement une petite nartie

Sur le trajet pour vous rendre à votre travail, passez en revue la iournée à venir

Déléguez systématiquement les tâches qu'il ne serait pas rentable d'effectuer vous-même.

· Si vous voulez améliorer la manière dont vous utilisez votre temps, vous devez tout d'abord tenir au quotidien un journal de bord consacré à chaque activité

Découpez votre journée de travail en tranches de 30 minutes. Analysez votre journal de bord pour évaluer votre efficacité au travail

Prévoyez des moments de réflexion dans votre emploi du temps. Evaluez le temps d'exécution d'une tâche, puis confirmez-le une fois la tâche accomplie.

- · Décomposition des tâches : pour être vraiment efficace, la répartition idéale est :
- 1) 60 % du temps de travail à des tâches gratifiantes comme par exemple la préparation d'une petite fête (en réalité, c'est 15 %).

2) 25 % à des tâches optionnelles comme par exemple la préparation d'une réunion (en réalité, c'est 25 %).

3) 15 % à des tâches obligatoires comme par exemple la rédaction d'un rapport (en réalité, c'est 60 %).

Questions à se poser :

Les tâches que j'effectue pourraient-elles être déléguées ? Les tâches du groupe 1 (obligatoires) sont-elles effectuées le matin ?

Est-ce que je dépasse toujours le temps imparti à une tâche ? Ai-je assez de temps pour être créatif et novateur ?

· Remplissez très régulièrement votre journal de bord, la mémoire fait souvent défaut.

PLANIFIER POUR REUSSIR

Définir ses objectifs

- · Ecrivez tous vos objectifs puis classez-les, en objectifs à court terme, à long terme, personnels et professionnels Déterminez s'ils sont réalistes et réfléchissez aux compétences
- à développer pour les atteindre.
- · Dressez la liste de toutes vos tâches puis classez-les :
- 1) Type A: tâches importantes et urgentes. 2) Type B: tâches importantes ou urgentes.
- 3) Type C: tâches de routine ni importantes, ni urgentes.
- 4) Si vous n'arrivez pas à déterminer le type d'une tâche. classez-la dans le type C ou supprimez-la
- Toute journée de travail devrait panacher des tâches A. B et C. Alternez les trois types de tâches.

Revoyez vos priorités selon l'évolution des situations et des informations recues. · Apprenez à connaître vos limites et soyez réaliste dans vos at-

tentes vis-à-vis des autres. Chaque jour, fermez la porte de votre bureau quelques instants.

Rappelez-vous que même très court, un moment de tranquillité vous aidera à être plus efficace.

N'hésitez pas à décrocher le téléphone.

COMPRENDRE LE TEMPS

 Vous devez absolument planifier les tâches les plus difficiles pour vous aux moments de vos pics positifs d'énergie mentale et physique.

Proposez les horaires variables afin d'accroître la productivité dans l'entreprise.

Utiliser un agenda

- · Le plus classique est l'agenda en papier mais il existe aujourd'hui des outils de plus en plus sophistiqués.
- · Pour se servir d'un agenda, il faut une certaine discipline.
- · Si vous ne tenez pas vous-même votre agenda, prévenez immédiatement la personne qui s'en charge dès que vous prenez un rendez-vous

Veillez à ce qu'il soit à jour et consultez-le régulièrement.

Choisissez un agenda qui vous paraît pratique et agréable à uti-

Conservez un stylo avec votre agenda, cela vous évitera d'avoir à en chercher un.

Utilisez des couleurs différentes selon l'importance des tâches. Etablir une liste récapitulative où vous inscrivez toutes vos tâches, quelle que soit leur importance et leur date d'échéance.

· Une liste donne mieux qu'un planning quotidien une vision globale de la situation.

Cette liste doit contenir toutes vos tâches A. B et C.

· Faites-la évoluer en barrant les tâches accomplies et y ajoutant les nouvelles et en modifiant au besoin vos priorités

• Employez des codes par tâches de même nature (Ex. : une croix pour les courriers, un surlignage pour les réunions). Fixez des échéances réalistes. Une échéance doit vous aider à

vous organiser, et ne pas être source de stress. Lorsque vous ne pouvez absolument pas déléguer une tâche qui

vous rebute, essayez de l'effectuer lorsque vous êtres dans un état d'esprit positif.

Ne planifiez pas sur plus d'un an.

Positiver

- · Pour certains, le temps file à toute allure tandis que pour d'autres, il traîne interminablement.
- · Réfléchissez aux tâches que vous appréciez dans votre travail et veillez à bien les répartir dans votre emploi du temps.
- Prévoyez régulièrement des sorties (cinéma, concert, stade, chez des amis)
- · Essayez de rester positif même lorsque vous faites un travail qui ne vous plaît pas. · Le début et la fin de chaque journée de travail est un moment
- important. · Commencez votre journée par un petit déjeuner bien équilibré
- pris assis tranquillement. · Partez à l'heure pour ne pas courir jusqu'au travail
- · Faites l'effort de vous relaxer et de ne plus penser au travail au moins deux heures avant de se coucher.

Veillez à effectuer chaque jour au moins une tâche qui vous plaît. Terminez votre journée en lisant quelques lignes de votre auteur

Essayez toujours de voir les côtés positifs de vos collègues et de

Listez vos points faibles et combattez-les les uns après les au-

RANGER SON BUREAU

- · L'agencement d'un bureau, ses couleurs et son état en disent long sur son occupant.
- Vos supérieurs, vos collègues et visiteurs vous jugeront d'après l'état de votre espace de travail

• Un espace de travail désordonné est signe d'un esprit lui-même désordonné. Débarrassez votre bureau de tout document, des papiers autres

que ceux concernant le projet en cours. Faites attention aux post-it. Ils s'égarent facilement.

Rangez tous les jours. Ne laissez pas la pagaille pour le lende-

· Consultez immédiatement tous les documents que vous recevez : s'ils sont urgents, traitez-les tout de suite ou confiez-les à quelqu'un.

 Placez dans un casier spécial les documents non urgents dont le traitement nécessite des éléments supplémentaires.

VRAI OU FAUX

QUESTIONS

1-Dans les deux dernières minutes de jeu dans le 4ème quarttemps, A2 commet une violation des 3-secondes. L'Equipe A demande et obtient un temps mort. A reprise du jeu, la remise en jeu qui en résulte doit-elle s'effectuer dans le prolongement de la ligne médiane, à l'opposée de la table de marque?

2-Vingt minutes avant que le match ne débute, les deux entraineurs se mettent d'accord pour échanger les paniers qu'ils attaqueront au début du premier quart-temps, mais continuent d'occuper les bancs qui leur sont assignés conformément au règlement. Les officiels devront-ils permettre cet échange?

3-Dans les deux dernières minutes de jeu du 4ème quart-time, l'équipe A joue en zone pendant 5 secondes, quand B4 détourne la balle de sa trajectoire. Un temps mort est alors accordé à l'équipe A. A la remise en jeu dans le prolongement de la ligne médiane qui s'en suit, la balle est passée à A2, qui est dans la zone arrière de l'équipe A. L'équipe A devra-t-elle avoir dès lors avoir droit seulement à 3 secondes pour porter la balle dans la zone avant?

4-Sur un seul lancer franc accordé à A3, la balle est en air sur le shoot lorsqu'une double faute se produit entre A4 et B4. La balle ensuite n'entre pas dans le panier sur la tentative de lancer franc. Le jeu devra-t-il reprendre avec une remise en jeu dans le prolongement de la ligne du lancer franc pour l'équipe B?

5-A5 est désigné sur la feuille de marque comme capitaine de l'équipe A. A10 entre dans le jeu comme remplaçant d'A5 et prendre la place d'A5 comme capitaine. Tandis que A5 ne joue pas c'est à dire n'est pas sur l'aire de jeu, l'entraineur A reçoit une sanction pour faute disqualifiant. L'équipe A n'a pas désigné d'entraineur assistant. A10 devra-t-il assumer la responsabilité d'entraineur de l'équipe A?

6-Vers la fin du 1er quart-temps, A3 libère un shoot au panier. Après avoir libéré le shoot mais avant que les deux pieds de A3 ne retouchent le sol ou le plancher, une faute est commise sur A3 par B3, après quoi le signale retentit pour mettre fin au quart-temps. Le shoot au panier est réussi et il est accordé à A3 un lancer franc. L'entraineur B demande un temps mort avant que la balle ne soit rendue à A3 pour le lancer franc. Le temps mort devra-t-il être accordé?

7- Dans deux dernières minutes de jeu du 4ème quart temps, une violation de marcher est commise par A5, qui se situe dans la zone avant de l'équipe A. Une substitution est accordée soit à l'équipe A ou à l'équipe B. Le jeu devra-t-il reprendre avec une remise en jeu à partir du prolongement de ligne centrale à l'opposée de la table de marque?

8- Il est accordé à l'équipe A une balle de remise en jeu d'entre-deux. Après que la balle soit rendue à A2 pour la remise en jeu, l'entraineur A est accusé de faute technique. L'équipe B peut-elle avoir droit à la prochaine possession alternée de remise en jeu?

9- Il est accordé à A4 deux lancers francs. Le dernier lancer franc est réussi. Après le dernier lancer franc mais avant que la balle ne soit rendue à l'équipe B pour la relies en jeu, l'équipe A demande un temps mort. Le temps mort devra-t-il être accordé?

10- Tandis qu'A3 est en action de shoot à distance mais avant que la balle ne quitte les mains de A3, une double faute est commise par A4 et B4. La balle devient immédiatement morte. Des lancers francs devront-il être accordés à A3?

REPONSES

1-Non, mais si toutefois un temps mort devrait être accordé à l'équipe B, la remise en jeu qui s'en suit devrait s'effectué dans le prolongement de la ligne centrale à l'opposée de la table demarque.

2-Oui.

3-Non. La balle est déjà d'avance dans la zone avant à cause de la remise en jeu effectuée à partir du prolongement de la ligne médiane. L'équipe A devra avoir un nouveau temps de 8 secondes.

4-Oui, c'est une situation spéciale. Dans la détermination de comment le jeu devra reprendre, la pénalité normale de la double faute pour la violation du lancer franc doit être déterminée.

5-Non, A5 devra devenir le nouvel entraineur de l'équipe A parce que A5 est le joueur qui a été désigné comme capitaine sur la feuille officielle de marque.

6-Non, le quart a pris fin et par conséquent un intervalle de jeu a commencé. Un temps mort ne peut être accordé pendant intervalle de temps de jeu.

7-Non, la remise en jeu devra s'effectuer à partir de la ligne de côté ou de fonds près de l'endroit où la violation de marcher s'est produite.

8-Non, si la faute est commise pendant la remise en jeu de possession alternée, l'équipe ayant droit à cette remise en jeu continue de bénéficier de la prochaine remise en jeu de possession alternée.

9-Oui

10-Non



Match Cameroun vs Togo, AfroBasket 2011 - Madagascar

