



AFRO TECHNIQUE MAGAZINE N° 35

LE MAGAZINE TECHNIQUE DE FIBA AFRIQUE OCTOBRE - NOVEMBRE - DECEMBRE 2013



FIBA
AFRICA
We Are Basketball

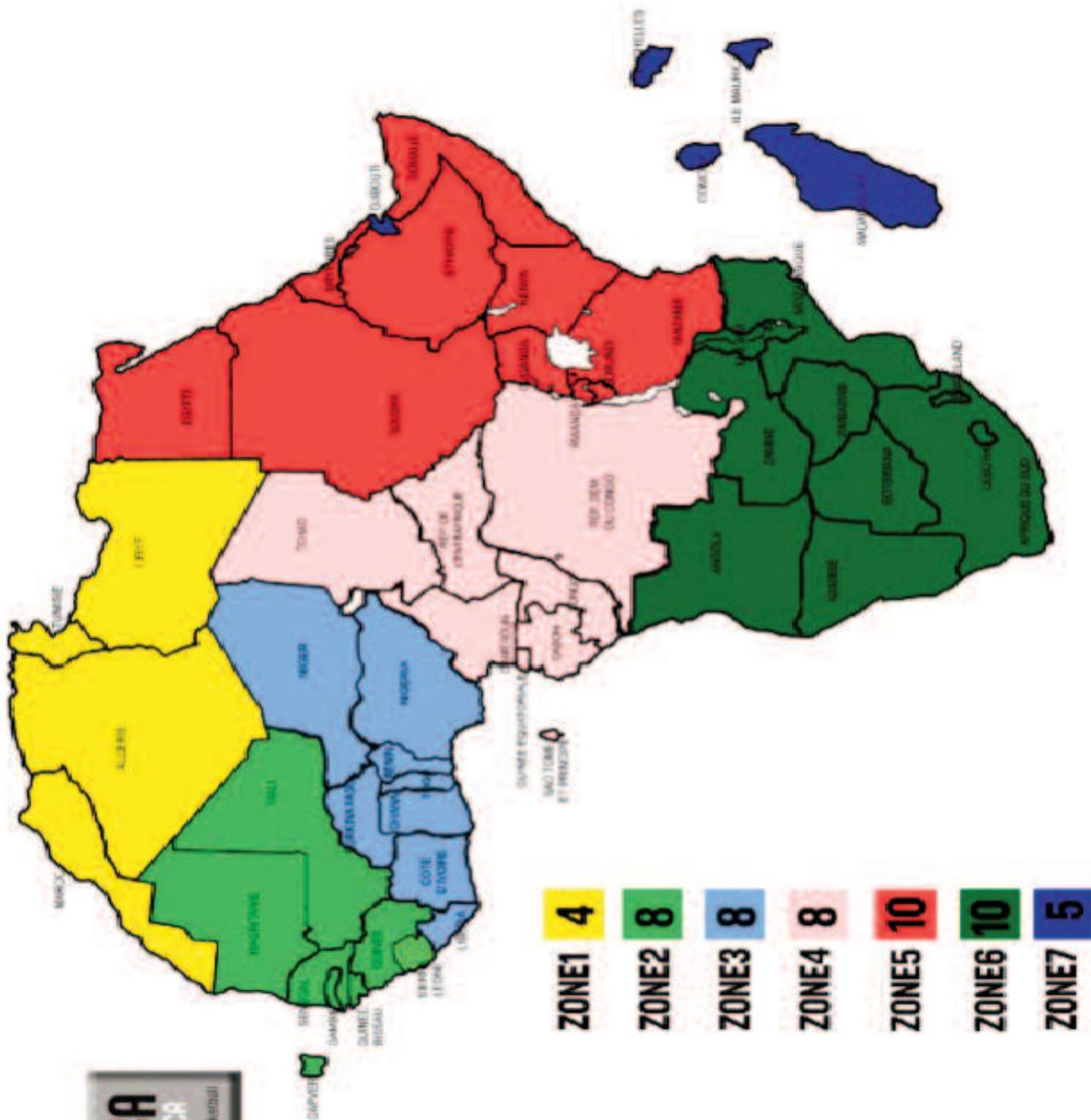
LA NOTION DU CYLINDRE IMAGINAIRE



FIBA
AFRICA
We Are Basketball



CHAMPIONS CUP
SEPT 2013



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

EDITORIAL



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

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

Secrétariat Général :
immalpa 2000, 7ème Etage
01 BP 4482 abidjan 01
Tél : (00225) 20 21 14 10
Fax (00225) 20 21 14 13
E-mail : info@fibafrica.com
site web :
www.fibafrica.com

Directeur de Publication :
Dr. Alphonse BILE

Périodicité :
Trimestriel

Président du conseil Média
Jean-Michel RAMAROSSON

Responsable
Cellule Communication
Lamine BADIANE

Rédacteur en Chef
Aji BOUKARI
E-mail :
boukari@fibafrica.com

Comité de rédaction
Yra YACOUBA,
NDRI KOUAKOU,
Abbas DIOP,
Mathurin N'GUESSAN
Dr Eric ALLANGBA

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

Infographie :
Patrick MBARCA
Oliver KAMBIRE
Khaled FaRID

Copyright 2013

Traduction :
Elysée DEGNÉ

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

Impression
Le Caire (Egypte)



Tirage :
1000 exemplaires

Voilà déjà douze(12) ans que FIBA Afrique s'est résolument engagé dans la voie de construction de nouveaux fondements de développement harmonieux et durables du Basketball en Afrique. Les trois (3) plans quadriennaux 2002-2006, 2006-2010 et 2010-2014 ont contribué efficacement à redynamiser les instances, à professionnaliser l'administration, améliorer la communication, accroître en nombre et en qualité les activités de compétitions, de formations et d'équipements des fédérations nationales. Au cours de cette même période, nous avons eu à célébrer le cinquantenaire de notre organisation. Cette célébration qui a eu en 2011 a été pour nous l'occasion de rendre un vibrant hommage aux pères fondateurs et aux pionniers du basketball en Afrique. Ainsi en marge de l'AfroBasket 2011 qui a eu lieu à Madagascar, nous avons procédé à la décoration des anciennes gloires du basketball masculin. Une cérémonie similaire a été organisée à Bamako à l'occasion de l'Afrobasket Women. Nous avons aussi organisé en Novembre 2012 un congrès de mi-mandat. Ce congrès a été l'occasion de faire un bilan partiel et de mettre le cap sur le développement intégral du basketball en Afrique. Aujourd'hui nous sommes tous d'accord que les progrès notables au plan interne ont participé tout aussi brillamment à donner de FIBA Afrique, une bien meilleure image en Afrique et dans le monde. L'audience de FIBA Afrique aujourd'hui impose à l'ensemble des structures et des hommes qui la composent, d'être constamment persévérants, proactifs et patients pour pérenniser les acquis et aller encore plus loin de l'avant.

Dr Alphonse BILE
Secrétaire Général



SOMMAIRE

BON A SAVOIR

4

Chapitre 6 Dispositions Disciplinaires

ARBITRAGE

5-8

La notion du cylindre imaginaire
Rôle du commissaire technique
Préparation mentale d'avant match

BULLETIN DES ENTRAINEURS
9-15

La feuille de route de l'instructeur
La planification de l'entraînement
2ème partie
Relation entraîneurs-joueurs
L'entraîneur moderne et le coaching
Programme d'entraînement physique en Basket ball

BULLETIN MEDICAL
14-20

La fatigue de l'athlète
Maux dentaires
Réhabilitation des déchirures du tendon du jarret
Le point de côté
Le tricotisme
Eau et Sport

GESTION ADMINISTRATIVE
21-24

L'environnement opérationnel des organisations sportives
Technique de communication du manager sportif
Le briefing des arbitres

TRIBUNE LIBRE
25

La fiche officielle des statistiques

QUESTIONS- REPONSES
26



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.

ARTICLE 53 :

Aucune fédération nationale affiliée à FIBA Afrique ne peut participer à une compétition avec une équipe non-membre de la FIBA et de FIBA Afrique sous peine de perdre son affiliation. FIBA Afrique a le droit d'autoriser une équipe à participer à une Compétition avec une équipe non membre, si cela n'est pas en contradiction avec l'amateurisme, la sportivité et le divertissement. La fédération voulant organiser une session avec une autre fédération africaine ou toute autre fédération doit informer et bénéficier de l'accord de FIBA-Afrique.

ARTICLE 54 :

1. La fédération organisatrice de la compétition est considérée totalement responsable du maintien de l'ordre et de la sécurité des compétitions. Elle doit prendre toutes les mesures garantissant la sécurité des membres des équipes visiteuses, des membres du corps arbitral, des officiels et des responsables chargés par FIBA Afrique de diriger les compétitions. 2. En cas d'arrêt d'un match avant sa fin pour des raisons de forces majeures (pluie, chute de panneaux, brie de plexiglas, panne d'électricité, mauvais fonctionnement de matériels électroniques etc. décidé par l'arbitre du match et approuvé par le Commissaire technique, le match peut être poursuivi si le problème (causes ou raisons) ayant conduit à l'arrêt du match est résolu dans un délai maximum de deux heures (2 heures). Au-delà de cette limite (2 heures), le match sera rejoué après 24 heures au maximum et si possible au même lieu.

VI. A. SANCTIONS.

ARTICLE 55 :

Le Comité technique est compétent pour appliquer les sanctions suivantes :

1. Joueur ayant commis une faute grave contre un autre joueur ou s'étant mal comporté envers les officiels de table : Expulsion et suspension automatique pour le match en cours uniquement. Cependant, s'il y a un rapport de l'arbitre, le comité technique peut infliger une sanction plus grave, après étude de ce rapport et audition du commissaire au match.
2. Joueur ayant frappé ou insulté un arbitre : Expulsion et suspension pour trois matchs de son équipe durant la ses-

sion sans préjudice des sanctions que le Comité Technique décidera contre lui.

3. Joueurs ayant provoqué une bagarre en s'étant battus et engendrant une situation aggravante généralisée entre plusieurs joueurs et encadreurs

ARTICLE 36

Le Comité technique après analyse du rapport du 1er arbitre et du commissaire technique peut infliger aux joueurs et encadreurs incriminés de 1 à 3 matches de suspension ou autres sanctions plus graves.

4. Envahissement de terrain par les spectateurs ou jets de projectiles : Si la rencontre est arrêtée définitivement par le 1er arbitre et après l'établissement du rapport par celui-ci et le commissaire technique, le comité technique peut prendre les sanctions qu'il juge nécessaire à l'encontre de l'équipe incriminée.

5. Equipe refusant de se présenter à la cérémonie protocolaire pour recevoir des médailles et/ou toutes autres récompenses : amende de 5000 us dollars et suspension d'un (01) an des compétitions officielles de FIBA Afrique.

6. Manquement ou violation par un joueur ou une Fédération nationale des règlements concernant l'éligibilité du joueur, le statut du joueur et l'enregistrement des joueurs : retrait du joueur de la compétition assortie d'une suspension d'un (01) an ferme ; Amende de 5000 \$ US à l'encontre de la Fédération nationale avec une suspension de 6 ou 12 mois ou la radiation de tout membre ou personnel de ladite Fédération qui se serait rendu coupable par son acte.

7. Responsable ou encadreur technique ayant eu un comportement antisportif envers un joueur ou un officiel technique : suspension d'un (01) ferme et une amende de 300 à 500 \$ USD. 8. Toutes autres fautes graves ou manquements survenant au cours du match sont soumis au Comité Technique par l'arbitre et le commissaire technique pour décisions. Ces sanc-

tions décidées par le Comité technique envers le joueur ou l'équipe dans l'article 55 sont sans appel et immédiatement exécutoires.

ARTICLE 56 :

Si une équipe refuse de jouer avec une autre équipe durant la session pour des raisons politiques, raciales ou religieuses, elle sera considérée non qualifiée et expulsée de la session. En outre, elle sera automatiquement suspendue durant deux années de toutes les compétitions de la FIBA et de FIBA Afrique, et ce sans préjudice des sanctions financières qui seront décidées par FIBA Afrique.

ARTICLE 57 :

Les réserves et réclamations devront être déposées auprès du commissaire technique qui les transmettra au Président du Comité Technique ou à son représentant. Le Comité Technique statue en premier ressort dans un délai de deux heures après saisine sur les réserves formulées par les fédérations nationales ou clubs lors des phases éliminatoires et de la phase finale d'une compétition. Pour les compétitions de la C.A.N., en cas d'appel, le Secrétaire Général ou son représentant saisi le jury d'appel qui statue en dernier ressort dans un délai de deux heures. Ses décisions sont définitives et immédiatement exécutoires. Pour les compétitions de clubs et uniquement en phase éliminatoire, en cas d'appel, le Secrétaire Général ou son représentant saisi, statue en dernier ressort. Ses décisions sont définitives et immédiatement exécutoires.

ARTICLE 58 :

1. Toutes manifestations politiques ou religieuses sont interdites. Les tenues vestimentaires non conformes au règlement de la FIBA (Foulards, Voiles, Pantalons) ou l'exhibition de livres saints ou prières collectives avant, pendant ou après les matchs (sur l'aire de jeu) entraînent les sanctions suivantes :
 - a. Dans le cas de tenues vestimentaires non conformes:

le retrait de la rencontre (match) de la joueuse ou joueur concerné. Un avertissement au joueur ou joueuse ainsi qu'à la fédération nationale ou club

b. Dans le cas de manifestations politiques ou religieuses: une amende de mille dollars US (1.000 \$) sera dressée contre le club ou la fédération nationale concerné. dont le joueur ou joueuse aura eu un comportement contraire à cette disposition. Un avertissement sera donné au joueur ou joueuse et à la fédération nationale ou club concernés.

2. Les tenues autorisées pour les entraîneurs et autres encadreurs sur le banc d'équipe sont : survêtement, pantalon/tee-shirt, tenue de ville. Le non respect de cette disposition entraîne l'expulsion du contrevenant et une amende de mille dollars US (100 \$) sera infligée au club ou à la Fédération nationale en cause.

ARTICLE 59 :

Le club organisateur doit prendre toutes les dispositions pour que les rencontres se déroulent dans de bonnes conditions. Il est responsable de la sécurité des joueurs, des dirigeants et des officiels tant sur les lieux d'hébergement que sur le terrain. Il est entièrement responsable des incidents causés par le public sur les lieux de la compétition.

1. Si une rencontre (match) est arrêtée à la suite de l'envahissement du terrain ou de jets de projectiles mettant en cause la sécurité des joueurs, des arbitres et des officiels, le club qui reçoit (ou organisateur) aura le match perdu par pénalité.

2. En cas de panne d'électricité (accidentelle ou intentionnelle), le Comité technique jugera, et prendra les décisions qui s'imposent. Ses décisions sont sans appel. ARTICLE 60 : Si une équipe estime avoir été lésée dans ses intérêts par une décision de l'arbitre, ou désire formuler des réserves sur la qualification des joueurs, elle doit procéder de la manière suivante :

1 - RECLAMATION POUR FAUTE D'ARBITRAGE

a) Au moment où se produit le fait, soit immédiatement si le ballon est mort et le chronomètre arrêté, soit au premier arrêt de jeu qui suit, le capitaine de l'équipe en fera l'observation à l'arbitre de manière courtoise. L'arbitre pourra immédiatement expliquer sa décision ou bien si cela est nécessaire, examiner la feuille de marque et contrôler le score ainsi que le temps de jeu. Si cette interruption dépasse 30 secondes, un temps mort sera imputé à l'équipe en question, à moins que l'arbitre reconnaisse le bien-fondé de l'observation et décide autrement.

b) Si à la fin de la rencontre (match), l'équipe en cause estime avoir été lésée par ce qui s'est passé, son capitaine ira immédiatement à la table de marque et informera le marqueur (et par son entremise l'arbitre) que son équipe conteste le résultat de la rencontre (match). Il signera la feuille de marque en y ajoutant « avec réclamation ». Pour que cette réclamation soit valable, il faudra que le représentant officiel de l'équipe plaignante (l'entraîneur ou le représentant de la Fédération) donne confirmation par écrit de cette réclamation dans les vingt (20) minutes qui suivent la fin de la rencontre (match), sans toutefois donner des explications détaillées. Exemple : La Fédération nationale (ou l'équipe) de dépose une réclamation contre le résultat de la rencontre jouée entre les équipes de X et Y. L'homologation de la réclamation sera obligatoirement associée à un dépôt de droit de réclamation (caution) d'un montant de quatre cents dollars US (400 \$) versés par l'équipe plaignante au Président du Comité Technique de la compétition.

c) La Fédération nationale ou l'équipe plaignante devra faire parvenir au Président du Comité technique, le texte de sa réclamation dans l'heure qui suit la fin de la rencontre (match). Si la réclamation est suivie d'un avis favorable donnant gain de cause à l'équipe plaignante, la caution sera remboursée. d) Si la Fédération nationale ou l'équipe plaignante, ou l'équipe adverse n'est pas d'accord avec la décision du Comité Technique, elle pourra interjeter appel auprès du Jury d'Appel, deux heures après avoir reçu notification de la décision du Comité Technique avec le dépôt d'une caution de six cent dollars US (600 \$) pour révision du jugement. Les décisions du Jury d'Appel (phases finales) et du Secrétaire Général (phases éliminatoires) sont sans appel et immédiatement exécutoires.

ARTICLE 38

2 - RESERVES SUR LA QUALIFICATION

Les capitaines d'équipes et les entraîneurs sont habilités à formuler des réserves sur la qualification des joueurs au regard de la réglementation. Ils doivent le faire au dos de la feuille de marque avant la rencontre (match) ou à la fin, en joignant un droit de quatre cent dollars US (400\$).

Les réserves doivent être confirmées par écrit auprès du Président du Comité Technique (phase finale) ou du Commissaire (éliminatoires) une heure après la rencontre (match). Les décisions sont exécutoires 2 heures après notification. Les décisions du Comité Technique peuvent faire l'objet de recours auprès du Jury d'appel par la partie qui n'est pas d'accord avec la décision prise en payant une caution de six cent dollars US (600 \$) remboursable au cas où elle aura gain de cause. Les décisions du Jury d'appel (phases finales), et du Secrétaire Général (phases éliminatoires) sont sans appel et immédiatement exécutoires.

ARTICLE 61 :

Si une équipe se retire d'une compétition ou d'un match, ou si elle refuse de continuer alors que l'arbitre a décidé de reprendre, ou si l'équipe refuse de jouer alors que le Comité Technique a décidé de reprendre le jeu à la suite d'une erreur ayant fait l'objet d'une plainte ou d'une réclamation acceptée, l'équipe est considérée perdante du match. Dans tous les cas, l'équipe qui refuse de jouer, de continuer de jouer ou de reprendre la partie après décision des officiels, est considérée battue (perdante) par forfait quel que soit le résultat. Le score du match est appliqué selon le règlement FIBA des compétitions. De plus, l'équipe perdante versera à FIBA Afrique une amende de trois mille dollars US (3.000 \$) à payer dans un délai d'un mois, à partir de la date du dernier jour de la compétition. Si cela se produit au match de la finale de la compétition, elle sera également déclarée perdante du match. Le comité exécutif de FIBA Afrique après étude du dossier peut suspendre l'équipe fautive pour une période déterminée.

ARBITRAGE: LA NOTION DU CYLINDRE IMAGINAIRE

Une rencontre de basketball commence lorsque deux équipes de cinq (5) joueurs sont prêtes à jouer sur le terrain. Le match de basketball est dirigé par les arbitres, les officiels de table et un commissaire technique. Nos compétitions prennent de plus en plus une ampleur et elles attirent un nombre croissant de sponsors et des retombées financières. Il est urgent que l'administration et la direction des rencontres se perfectionnent en conséquence.



Michel LEMESSON

LE ROLE DE L'ARBITRE ET SA MISSION

L'arbitrage exige beaucoup de probité et de l'honnêteté. La délicatesse de l'arbitrage réside dans la triple fonction que l'arbitre doit assumer : constater la faute, siffler et déterminer sa réparation. Tout ceci en un laps de temps ; car l'arbitre ne dispose pas du temps ni des auxiliaires comme le juge d'un tribunal. D'où la nécessité d'une collaboration extrême entre les différents acteurs d'une rencontre de basketball, car toute œuvre humaine n'est pas parfaite. La décision de l'arbitre est subjective à 80 %. Chaque fois que l'arbitre siffle une faute sur le terrain c'est de son propre jugement; il exprime un avis strictement personnel bien que le règlement existe et qu'il doit l'appliquer. Rien ne l'oblige à siffler quand un contact survient. Si une erreur d'arbitrage survient sur le terrain, c'est à 95 % des cas à cause de deux raisons : - mauvaise position sur le terrain de jeu par rapport à l'action, le manque de concentration de la part de l'arbitre. Lors d'une rencontre de basketball il très difficile que dix joueurs se disputent le ballon sans se toucher. Nous allons considérer les situations du jeu les plus fréquentes où les contacts se produisent parce que l'objectif du jeu de basketball est de marquer dans le panier de l'adversaire et l'adversaire a pour objectif d'empêcher que l'on marque dans son panier. D'où le principe de la défense.

Nous allons essayer de définir le contact, la position légale de défense et le principe de la verticalité pour en dégager le concept de la faute. Dans une rencontre de basketball, les contacts personnels ne peuvent être évités lorsque dix (10) joueurs se déplacent rapidement dans un espace restreint. Pour apprécier le contact, le principe du cylindre doit être observé. Ce principe est défini comme étant l'espace compris dans un cylindre imaginaire occupé par un joueur sur le terrain de jeu. Il comprend l'espace situé au-dessus du joueur délimité comme suit :- A l'avant, par la paume des mains-A l'arrière, par les fesses-Sur les côtés, par la face externe des bras et des jambes. De ce principe du cylindre découle le principe de la verticalité qui veut que pendant le jeu chaque joueur a le DROIT D'OCCUPER sur le terrain toute place (cylindre) non déjà occupée par un adversaire. Quand un défenseur empêche un joueur attaquant de se déplacer sur le terrain, le joueur défenseur crée un contact illégal qui doit être sanctionné par l'arbitre. Ce principe de verticalité protège l'espace que le joueur occupe sur le terrain et l'espace au-dessus de lui lorsqu'il saute verticalement dans cet espace. Dès que le joueur quitte sa position verticale (cylindre) et qu'un contact du corps se produit avec un adversaire ayant déjà établi sa propre position verticale (cylindre), le joueur qui a quitté sa position verticale est responsable du contact. Le défenseur ne peut pas sortir de son cylindre pour taper, bloquer le ballon dans les mains du joueur attaquant tant que ce ballon n'a pas quitté les mains de ce dernier. L'attaquant en position de "Poste" et le défenseur qui le marque doivent respecter leur droit respectif à la verticalité (cylindre). Le principe de cylindre combiné avec le principe de la verticalité découle la position légale de défense. "Un défenseur prend une position initiale légale de défense lorsqu' :

-il fait face à un adversaire.

-il a ses deux pieds au sol.

La position légale de défense s'entend verticalement au-dessus de lui (cylindre) depuis le sol jusqu'au plafond. Il peut lever les bras et les mains au-dessus de sa tête ou sauter verticalement mais, il doit les maintenir en position verticale à l'intérieur du cylindre imaginaire.

La faute est un contact avec un adversaire. Bien que le nombre de faute soit illimité, tout contact n'est pas forcément une faute.

La faute personnelle est une faute de joueur impliquant un contact avec un adversaire, lorsque le ballon est en jeu. Avant de citer les différentes fautes, sans rentrer dans leur description technique nous allons décrire pour vous, les comportements qui justifient la sortie du cylindre et le non-respect du principe de la verticalité.

Un joueur ne doit pas tenir, bloquer, pousser, passer en force, accrocher, ou empêcher un adversaire de se déplacer en écartant mains, bras, coude, hanche, jambe, genou ou pied ou encore en pliant son corps dans une position anormale (hors du cylindre)

ROLE DU COMMISSAIRE TECHNIQUE

ou se permettre des moyens brutaux ou violents. Ces comportements obligent l'arbitre à infliger une faute personnelle au joueur responsable. Toute faute personnelle est préjudiciable à toute l'équipe dans la mesure où, pendant une rencontre le joueur qui cumule un total de cinq (5) fautes qu'elles soient personnelles et/ou techniques, doit en être informé par l'arbitre et doit quitter le jeu immédiatement. Il doit donc être remplacé par un autre joueur de son équipe. D'où la nécessité d'améliorer sa technique de défense. A côté de la faute personnelle qui est une faute de contact avec l'adversaire, on trouve les fautes de comportement de joueur sans contact avec l'adversaire : la faute technique. Nous citerons les différentes fautes de contact avec l'adversaire avant d'évoquer les fautes sans contact.

Faute de joueur impliquant un contact :

- écran illégal,
- passage en force,
- obstruction,
- utilisation illégale des mains ou des bras écartés,
- pousser,
- tenir,
- usage excessif des coudes,
- double faute,
- faute antisportive,
- faute disqualifiante de joueur.

Faute de comportement de joueur sans contact avec un adversaire ou de l'entraîneur :

- faute technique de joueur,
- faute technique de l'entraîneur,
- faute disqualifiante de l'entraîneur.

La notion de la faute implique le respect ou le non-respect de l'adversaire. Plus les joueurs respecteront l'adversaire moins ils feront des fautes et plus beau sera le jeu de basketball. Alors les rencontres de basketball seront comme sous d'autres cieux les occasions d'attraction pour les spectateurs qui méritent beaucoup plus de respects à cause du rôle déterminants qu'ils jouent dans le devenir du sport en général et dans la pratique du sport de basketball en particulier. L'avenir du basketball se trouve dans le travail des experts : Instructeurs-Arbitres, Instructeurs-Entraîneurs, Commissaires techniques, Arbitres internationaux. Nous ne devons pas manifester notre passivité continuelle devant les petits écrans qui diffusent le résultat du travail des autres. Apprendre à dresser notre propre calendrier, à élaborer un programme d'activité et à les respecter, ces sont là les principes d'un travail qui se veut scientifique car le sport aujourd'hui devient scientifique. Et le sport est une science qui mérite une attention particulière des spécialistes dont les Aïnés ont déjà tracé les pistes. Les experts africains ont le devoir de suivre ces pistes dans toute leur intégrité pour hisser le basketball africain au niveau du concert mondial. Les universités prennent conscience de l'importance du sport et insistent de plus en plus les différentes matières au programme.

1. Arrivée au match :

Le commissaire doit être présent sur le lieu de sa convocation 60 minutes avant l'heure officielle de la rencontre.

Il doit s'assurer de la présence des arbitres et des officiels de table.

En cas d'absence de l'une ou l'autre des personnes citées au point 2, il fera le maximum pour que la rencontre se déroule selon les dispositions des différentes directives en vigueur.

2. Contrôle du matériel technique :

30 minutes avant l'heure officielle de la rencontre, le contrôle de la présence et du fonctionnement des appareils suivants doit être effectué :

- chronomètre de jeu
- chronomètre de temps-morts
- chronomètre de réserve
- pupitre de commande et appareils digitaux des 24"
- signaux acoustiques : pour les fins de quart temps, pour l'appareil des 24", pour les changements de joueurs et temps-morts
- tableau de marque 30 minutes avant l'heure du match contrôler la présence et la conformité du matériel

- feuille officielle de match
- plaquettes des fautes
- 2 signaux d'indication des fautes d'équipe
- sièges pour les changements de joueurs (recommandé: deux par équipe)
- cercles et panneaux du terrain de jeu
- 2 cercles et un panneau de réserve (en cas de manquement, ce n'est pas un motif de renvoi de match. Seul le club recevant est responsable de cet état de fait)
- marquage du terrain de jeu
- distances réglementaires des dégagements (obstacles)
- d'autres points peuvent figurer sur le rapport que le commissaire.

Lorsqu'un cercle du terrain de jeu n'apparaît pas à la hauteur prescrite, le commissaire, en accord avec le premier arbitre, fera procéder à sa correction (ou son changement) dans le délai le plus court afin que la partie n'en soit pas retardée.

3. Feuilles de match – licences :

Le commissaire doit veiller à ce que la feuille de match soit libellée selon le règlement et dans le délai prévu.

La vérification des licences et fonctions techniques (entraîneurs, accompagnateurs, soigneurs...) incombe au commissaire.

L'éventuelle participation à la rencontre d'une personne

qui n'est pas en mesure de présenter une licence ou une carte de fonction technique s'effectue sous l'entière responsabilité du club concerné.

4. Message d'interdiction

Le commissaire peut être porteur d'un mandat officiel le chargeant de signifier aux dirigeants d'une équipe l'interdiction à une personne de participer à un match.

Le mandat d'interdiction de participer à un match ne peut provenir que de la Fédération ou de l'instance organisatrice de la compétition.

Le commissaire transcrit au verso de la feuille de match le contenu dudit mandat. Cette indication sera contresignée par les capitaines des deux équipes en présence.

Le commissaire n'est pas responsable de l'inobservation du message qu'il a transmis

5. Service d'ordre

Le club organisateur communique au commissaire le nom des agents de sécurité engagés pour la manifestation. En l'absence d'agents officiels, le club organisateur communique au commissaire les noms des personnes désignées pour assurer la sécurité des arbitres et autres participants au match. Le commissaire doit impérativement voir les intéressés avant le match. Il peut les récuser dans le cas où manifestement ils ne sont pas en mesure de remplir leur fonction. Durant toute la rencontre, ces personnes doivent porter un signe distinctif et rester en contact avec le commissaire. Si des manifestations extérieures au terrain de jeu troublent le déroulement du match ou le banc des joueurs et que l'organisateur n'intervient pas spontanément, le commissaire devra alors solliciter l'intervention du service d'ordre qui lui a été désigné. Sur le terrain de jeu, l'ordre est de la compétence exclusive des arbitres. S'ils estiment qu'une aide extérieure est nécessaire, ils en adressent la demande au commissaire, lequel fera alors intervenir le service d'ordre qui lui a été désigné. A l'issue de la rencontre, le commissaire doit s'assurer que le service d'ordre se déplace à la table de marque afin de protéger les officiels. Même si le calme paraît régner, le service d'ordre devra accompagner les arbitres au vestiaire. En cas de troubles à l'issue de la partie, le commissaire doit demeurer auprès des arbitres et quitter les lieux avec eux. Dans cette situation,

le rôle du commissaire est d'assurer la liaison avec l'organisateur pour toutes les questions de sécurité. Le service d'ordre reste évidemment à disposition jusqu'à ce que les arbitres et le commissaire aient pu quitter les lieux.



Noureddine TABOUBI

6. Travail du marqueur

Toutes les inscriptions faites par le marqueur sur la feuille de match doivent être contrôlées par le commissaire. Si une erreur doit être corrigée, le commissaire en informe le premier arbitre au prochain arrêt de jeu. Seul ce dernier décide de la correction à faire exécuter par le marqueur.

Au terme de chaque période, ou chaque fois qu'à son avis, cela est nécessaire, le commissaire procède au contrôle de la feuille de match.

Durant la pause entre les mi-temps, le commissaire est garant de l'intégrité de la feuille de match.

À l'issue de la rencontre, le commissaire contrôle les opérations de clôture de la feuille de match et la présente aux arbitres pour ultime vérification et signature.

7. Temps de jeu

Le commissaire veille à la précision du temps de jeu.

Si une erreur de manipulation du chronomètre implique une modification du temps à jouer, le commissaire avisera le premier arbitre et l'informer de la situation. Il appartient au premier arbitre de décider de la correction à apporter au temps de jeu.

8. Règle des 24"

Le commissaire veille à la précision de l'opérateur pour l'application de la règle des 24".

Lors de toute manipulation erronée de l'appareil, le commissaire doit aussitôt que possible, sans arrêter expressément le jeu, appeler à la table de marque le premier arbitre et l'informer de la situation. Le premier arbitre décide de la correction à effectuer.

9. Indications et appels de la table

Le commissaire veille à l'exactitude des indications et appels suivants:

- Les plaquettes indiquant le nombre de fautes commises par les joueurs sont

exclusivement manipulées par le marqueur ou l'aide marqueur après que l'inscription est notée sur la feuille de match.

- Le signal indiquant que la table est prête pour la reprise du jeu incombe au chronométreur.

- Les demandes de changement ou de temps-mort doivent être exécutées conformément au règlement officiel de basketball.

10. Cas particuliers

Lorsqu'un temps-mort est demandé à la table pour une équipe, il est accordé au prochain coup de sifflet d'un des arbitres ou panier reçu par l'équipe demandeuse. Un temps-mort ne peut pas être accordé sur la spécification d'un panier reçu ou d'une quelconque condition. Il ne peut être retiré après que le signal de la table a retenti.

Lorsqu'un temps-mort ou un changement est accordé légalement et que les arbitres n'entendent pas immédiatement l'appel de la table, le commissaire doit veiller à ce que le chronomètre du temps de jeu demeure arrêté et faire le maximum pour que le jeu s'interrompe.

Lorsqu'il y a doute sur la validité d'un panier réalisé à la fin du temps de jeu (d'une période de 24", d'un quart-temps) ou pour tout autre motif, le premier arbitre, s'il l'estime nécessaire, demandera l'avis du commissaire technique ainsi que celui des officiels de table. La décision finale incombera au premier arbitre.

Si des incidents se produisent sur le terrain de jeu, l'arbitre peut questionner le commissaire sur des faits qui paraîtraient lui avoir échappé. Les décisions qui s'ensuivent sont de la compétence exclusive des arbitres.

Si des faits irréguliers se produisent sur le terrain hors du champ de vision des arbitres, le commissaire en informe ces derniers. Les arbitres décident seuls de la conduite à suivre. Le commissaire a l'obligation d'établir un rapport à l'adresse de l'organe juridique de l'instance nationale, continentale ou internationale. Si une personne occupant le banc des joueurs quitte son siège et gêne la visibilité depuis la table de marque, le commissaire doit lui en faire la remarque. Au cas où cette dernière serait sans effet, le commissaire informe le premier arbitre qui décide de la conduite à suivre.

Lorsque le travail d'un officiel à la table de marque se révèle préjudiciable au déroulement du match ou contraire à l'éthique sportive, le commissaire en avise le premier arbitre, ce dernier étant le seul habilité à prendre une décision.

Toutes les décisions relatives à l'application des règles de jeu sont du domaine exclusif des arbitres.

11. Speaker

Dans le règlement, la notion de speaker n'apparaît à aucun endroit.

Bien qu'il ne s'agisse pas selon le règlement d'une personne officielle, par dérogation, le speaker est autorisé à prendre place à la table de marque. De préférence, il prendra place tout à la droite de cette dernière.

Comme toute personne engagée pour une rencontre de basketball, le speaker doit être dûment licencié auprès de sa Fédération nationale.

Si des remarques tendancieuses sont émises par le speaker à l'encontre des équipes ou des officiels, le commissaire doit aviser le premier arbitre. Seul ce dernier est habilité à décider de l'exclusion du speaker. Lorsqu'une telle décision est ainsi prise, le commissaire veillera à son application.

12. Rapport

Lorsque des incidents de caractère antisportif sont constatés par le commissaire et que les arbitres n'en sont pas témoins, il a l'obligation d'établir un rapport qu'il adresse dans les 24 heures à l'adresse de l'organe juridique de l'instance nationale, continentale ou internationale.

Dans tous les cas où un rapport d'arbitre a été adressé à l'adresse de l'organe juridique de l'instance nationale, continentale ou internationale, ce dernier peut demander des informations au commissaire. Celui-ci devra s'exécuter sans en référer aux arbitres.

Dans tous les cas, le commissaire envoie spontanément dans les 24 heures un rapport circonstancié à l'adresse de l'organe juridique de l'instance nationale, continentale ou internationale.

13. Recommandations importantes :

Le commissaire technique doit toujours avoir avec lui les documents suivants (soigneusement rangés dans un porte-documents) :

- Sa licence FIBA (et /ou celle

délivrée par sa Fédération pour les rencontres nationales).

- Le formulaire de sa nomination (ou son ordre de mission).

- L'annuaire des adresses (avec les numéros de téléphone et de fax) des fédérations et des clubs où il doit s'y rendre (sans oublier les coordonnées de ses autres collègues commissaires dans son pays ou à l'étranger).

- Le Règlement officiel de basketball de la FIBA.

- Les Statuts généraux et le Règlement interne de la FIBA (ainsi que ceux de sa Confédération continentale et de sa propre fédération). Le Guide pratique du commissaire technique.

- Il doit suivre régulièrement des stages de formation & de recyclage pour commissaires et arbitres avec la FIBA & sa Fédération nationale (ainsi qu'à toutes les réunions ou séminaires).

- Il doit assister le plus souvent possible à des rencontres de haut niveau et en discuter avec d'autres collègues.

- Il doit souvent consulter le Règlement officiel et le manuel de l'arbitrage pour être à jour des éventuelles modifications des lois du jeu ou de leurs interprétations.

- Il doit préparer minutieusement ses déplacements, ne rien laisser au hasard et s'y prendre suffisamment à l'avance pour organiser son voyage (moyen de transport utilisé, réservations, hébergement, billets, visas, argent nécessaire...).

- Il doit se reposer convenablement la veille et le jour de la rencontre, en évitant tous les abus de table (boissons, nourriture...) et en se couchant à une heure raisonnable.

- Il doit prendre un repas léger et sportif au moins TROIS heures avant la rencontre. Il doit être toujours présentable, élégant et propre (bien rasé, bien coiffé...).

- Il doit donc être habillé en costume-cravate sans oublier un seul instant qu'il est investi d'une mission et qu'il représente une organisation officielle.

- Il doit être au stade UNE HEURE AU MOINS avant le début de la rencontre. C'est là qu'il devra retrouver les arbitres et les officiels de table.

- A son arrivée au stade, il salue courtoisement les responsables des deux équipes ainsi que les entraîneurs, tout en évitant les longues discussions, les familiarités et les plaisanteries, ainsi que les commentaires sur les matchs passés ou à venir.

- A son arrivée sur les lieux de la rencontre, il doit se mettre en contact avec le responsable de l'organisation et le représentant du service d'ordre.

- A la table de marque, il doit toujours avoir un comportement digne et courtois quelque soient les circonstances, garder son calme et faire preuve de sang froid à tout moment

(avant, pendant et après la rencontre). Il doit éviter de fumer (!), de bavarder inutilement ou d'avoir son portable allumé (!) lorsqu'il est à la table de marque (ou dans la salle). C'est lui le CHEF de TABLE et il doit donner une image parfaite de sa fonction. Dans ses rapports avec les dirigeants, les entraîneurs, les joueurs, les arbitres, les officiels de table, les journalistes et le service d'ordre, le commissaire doit faire preuve de diplomatie et de respect (les appeler toujours par « Monsieur » ou « Madame », « Mademoiselle », sans oublier de dire « Merci » et « S'il vous plaît » en toutes circonstances).

- Le commissaire ne doit jamais critiquer publiquement les arbitres et les officiels de table. S'il a des remarques à leur faire, il est vivement recommandé que cela ait lieu à l'abri des regards et dans le calme des vestiaires, à la mi-temps ou à la fin de la rencontre.

- Il doit éviter dans la mesure du possible les déclarations aux médias et les commentaires à chaud sur la rencontre ou en discuter avec les dirigeants et les entraîneurs. En résumé, il doit toujours faire preuve de DISCRETION, DE NEUTRALITE & DE RESERVE.

- Il doit être concentré sur TOUT et au maximum, de la première à la dernière seconde du match car un incident pourrait survenir à tout moment de la partie et il doit être prêt à y faire face.

- Il doit savoir qu'il ne peut prendre une décision à la place des arbitres ou se substituer à eux : c'est TOUJOURS le premier arbitre qui décide en dernier, mais le commissaire technique devra attirer son attention sur TOUT, dès que possible et chaque fois que c'est nécessaire sans toutefois perturber le déroulement normal de la partie.

- Il doit être JUSTE, COURAGEUX & HONNETE dans ses décisions, LUCIDE et FERME dans ses interventions, sans la moindre complaisance... et toujours avec le sourire.

- Il doit faire en sorte qu'une communication verbale entre les officiels de table soit instaurée (pas de bavardage inutile !) et qu'une communication visuelle soit établie entre les arbitres et la table de marque (C'est lui qui en sera le « Chef d'Orchestre »).

- Outre sa langue maternelle, le commissaire technique doit maîtriser d'autres langues étrangères (surtout l'anglais). Cela lui facilitera beaucoup ses relations lors des compétitions internationales.

- A la fin de sa mission, il doit faire en sorte que son rapport soit le plus complet possible. C'est de son devoir de relater TOUT en détails et d'attirer l'attention sur tout ce qui n'est pas conforme aux Règlements de la FIBA.

PREPARATION MENTALE D'AVANT-MATCH

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

LA PRISE EN CHARGE, UN FACTEUR DETERMINANT

Mais, si pour le joueur tout semble facilité et arrangé par son club et chaque détail de sa préparation étudié et aplani par ses dirigeants (transport, hébergement, travail, santé...) ; c'est loin d'être le cas pour l'arbitre, qui est confronté à sa propre solitude, c'est à dire qu'il doit tout faire lui-même, car personne ne pensera agir à sa place ! Aussi doit-il d'abord accorder le maximum d'attention à sa préparation physique et à son hygiène de vie. Etre en parfaite condition physique devient en effet une priorité absolue pour l'Arbitre car le Sport de haut niveau est devenu très exigeant, à la fois mentalement et physiquement et les Arbitres sont soumis, tout le long de la saison à des efforts intenses, répétés et prolongés ! Il ne fait donc pas de doute désormais qu'une préparation insuffisante ou bâclée risque d'avoir une influence négative sur le rendement, les performances, le comportement et le « mental » de l'Arbitre. En effet, un Arbitre mal préparé aura des réflexes lents et son jugement et ses décisions pourraient être faussés, essentiellement durant les derniers moments de la rencontre où la fatigue se fait particulièrement sentir et où la pression devient parfois insoutenable et où les nerfs sont mis à rude épreuve !

LE SPORT, POUR ETRE UN VRAI DIRECTEUR DE JEU

Pour l'Arbitre, faire du sport, c'est aussi conserver une bonne santé, rester toujours jeune (de corps et d'esprit !), s'imposer une hygiène de vie irréprochable (ne pas fumer, ne pas consommer d'alcool, éviter toutes sortes d'excès, veiller à sa propreté corporelle...). Car, l'Arbitre est avant tout un **ATHLETE** de haut niveau. C'est pourquoi, il devra disposer d'un corps sain qu'il veillera régulièrement à entretenir et à conserver en très bon état puisqu'il s'agit, avant tout, de son « outil de travail » ! C'est pourquoi une préparation physique rationnelle et bien adaptée lui est indispensable. Elle lui permettra de mieux suivre le jeu, de surmonter facilement les difficultés du match. Elle lui garantira par ailleurs de bons automatismes et une perception claire de la situation ainsi qu'une meilleure lucidité. Notamment à la fin des rencontres lorsque le score est serré et... quand son esprit commencera à manquer de lucidité ! Etant donnée la relation étroite entre l'aspect physique et le côté psychologique, un Arbitre bien préparé sera sûr de lui et de ses mouvements. Il sera aussi maître de ses réactions et pourra mieux contrôler les événements. Il aura aussi confiance en soi et en ses moyens, débarrassé de son trac et de son appréhension. Et sera par conséquent, toujours prêt à faire face aux éventuels problèmes et à les résoudre avec calme, tact et efficacité. Ainsi donc, logiquement si les jambes fonctionnent bien, la tête en fera de même et le message sera transmis comme l'indique le schéma suivant :

- 1- BONNE CONDITION PHYSIQUE
- 2- TRES BONS REFLEXES
- 3- CONFIANCE EN SOI
- 4- JUGEMENT CORRECT
- 5 ARBITRAGE OBJECTIF ET JUSTEL'ARBITRE,

UN TECHNICIEN ET UN PSYCHOLOGUE

Par ailleurs et au même titre que l'entraîneur, l'Arbitre est aussi un technicien. Il doit donc être au courant des aspects techniques et comprendre les tactiques du jeu. Cela lui permettra d'affiner son placement et rendra sa lecture et sa vision du jeu plus claires. C'est pourquoi, nous conseillons vivement à l'Arbitre

– qui a certainement pratiqué son Sport comme joueur

– de continuer à... jouer durant ses entraînements ! Bien entendu, il ne s'agira pas pour lui de s'inscrire à une compétition officielle, mais il consacra une partie de sa séance d'entraînement au jeu avec le ballon (un petit match sur ½ terrain par exemple). Cela l'aidera, entre autres, à être imprégné de la technique individuelle, de sentir les différents gestes et attitudes du joueur et de ressentir, sur le tas, les divers mouvements ainsi que « les ficelles », les astuces et les tricheries... et ce, en s'identifiant au joueur, en « se mettant à sa place », en vivant ses émotions, en comprenant son stress, ses joies, ses frustrations, ses colères... Il saisira mieux pourquoi le joueur s'empote contre l'Arbitre, pour quoi il conteste ses décisions ou s'énerve quand il se sent victime d'une injustice ! Cette connaissance intérieure des sentiments du joueur sera un atout précieux pour l'Arbitre et lui permettra d'avoir une approche psychologique plus humaine et plus réaliste afin d'atténuer les éventuels conflits ou différends qui pourraient survenir pendant la partie.

LE COACHING D'AVANT MATCH

Un autre élément important, l'Arbitre doit entamer sa concentration pour la rencontre aussitôt informé de sa désignation. Cette phase de sa préparation doit débuter par son équipement. Celui-ci doit être fin prêt ; la tenue d'Arbitre sera lavée et soigneusement repassée. Les chaussures seront, elles aussi, propres et bien cirées. Le directeur de jeu n'oubliera pas bien sûr son sifflet, son écusson, son survêtement, sa trousse de toilette, ses vêtements de rechange... Le tout soigneusement rangé dans son sac de sport et prêt à l'emploi ! Pour son déplacement, il devra établir un **PLAN** de **VOYAGE** suffisamment précis pour lui éviter les mauvaises surprises. C'est ainsi qu'il pensera au moyen de transport qu'il utilisera (voiture personnelle, train, avion...). Il étudiera aussi et à l'avance les horaires de départ et d'arrivée, aussi bien à l'aller qu'au retour, en prévoyant toujours une marge de temps suffisante en cas d'imprévus (panne, intempéries...).

Si le déplacement nécessite un hébergement à l'hôtel, l'Arbitre devra réserver sa chambre assez tôt en téléphonant ou en faxant les éléments de sa réservation pour obtenir une confirmation définitive. Enfin, dans la mesure du possible, l'Arbitre devra prendre contact avec ses autres collègues afin d'organiser un voyage collectif car c'est... bien plus agréable de voyager ensemble ! Enfin, la veille de la rencontre, l'Arbitre tâchera de ne pas trop changer ses habitudes, mais il fera en sorte d'éviter les excès à table et de se coucher de bonne heure, tout en faisant en sorte de ne pas être hanté et obnubilé par les responsabilités qui l'attendent !

LES CLES POUR REUSSIR SON MATCH

Vient ensuite le Jour J, celui de la Rencontre. Là, il faudra procéder aux « derniers réglages » : vérifier le contenu de son sac de voyage pour voir si on n'a rien oublié, s'habiller **CORRECTEMENT** (cravate et veste obligatoires), avoir une présentation irréprochable (barbe bien rasée, ongles coupés courts...). Pour l'Arbitre, le jour du match doit être considéré comme... « un jour de kermesse » au cours duquel il rencontre des amis et où il se fait plaisir en pratiquant une activité qui le passionne ! Bien évidemment, au fur et à mesure que l'heure H approche, l'Arbitre cherchera à se préserver et à fuir toutes les sources de contrariétés et tout ce qui est susceptible de le stresser ou de l'énerver (à son travail, dans la rue, chez lui...). Il n'oubliera pas non plus de prendre un repas sportif, au moins trois heures avant la rencontre afin de respecter les délais de la digestion ! Par ailleurs, durant son voyage, l'Arbitre profitera de ce moment pour se détendre... en révisant son Code de jeu ou en discutant avec ses collègues sur les points litigieux du Règlement. Une fois arrivé sur place, c'est à dire au lieu où se déroule la rencontre, il se dispensera des longues promenades (ou de shopping !) en ville (il laissera tout ça après le match !). Puis il se dirigera vers le stade où se tient la compétition ; une heure avant le coup d'envoi sera le délai raisonnable qu'il devra respecter. La dernière phase de sa préparation commencera dès son entrée dans le stade. Il saluera d'abord brièvement les responsables des deux équipes puis se dirigera directement vers son vestiaire pour se mettre au calme et amorcer la dernière étape de sa concentration. Un échauffement progressif et adapté l'aidera beaucoup à se débarrasser de son trac, à faire le vide autour de lui et à être à 100% prêt pour la tâche qui l'attend. Il se rappellera aussi les paroles d'Abraham LINCOLN (ancien président des Etats-Unis) qui disait : « Je veux être prêt... alors ma chance viendra peut-être ».



Abbas Diop

I - DEFINITION

* Communication entre les parties présentes . Emission, Réception, Analyse, Réponse Parasites, Correction,

Echanges d'informations dans les 2 sens de nouveaux:

- L'Instructeur
- Environnement (Administration, organisation, technique, finances, etc...)

* Différentes types de communications:

- verticale ou ascendante-horizontale ou descendante
- macroscopique (en même temps infiniment petit et infiniment grand - vision à la fois globale et détaillée
* Communication totale : Connecter toutes les parties entre elles : c'est un maximum de communication à la fois plus forte et plus séduisante pour le consommateur (environnement basket)

* Communication socio-relationnelle, directe et managériale

II - METHODOLOGIE

1) Où aller ?

Objectifs et Niveaux de formation (Programmes officiels Fiba Afrique en vigueur mais il reste à préciser les compétences attendues des Entraîneurs)

Comment y aller ? Moyens (Pédagogie et didactique des programmes officiels des niveaux de formation)^A Stratégies, méthodes, démarches utilisées.

Est-on arrivé ? Evaluation (Quel est le résultat aux plans qualitatif et quantitatif des actions menées issues des interventions dans les différents stages organisés ?)

- Efficacité interne théorique : savoirs ou connaissances
- Efficacité externe pratique : Réponse aux exigences de la formation avec satisfaction des parties en présence (c'est la grosse difficulté de la pédagogie)

2) Capacités requises

- Energie (juste et impartial)
- Motivation (savoir gérer un groupe)
- Discipline (connaissance, aptitude et qualités)

B) Les Trois Eléments(03) de bases du travail de l'Instructeur

- Organisation
- Planification
- Stratégie

NB :

- Pas de place pour l'improvisation dans le Basketball de nos jours
•Avoir foi en ce l'on fait malgré les peaux de banane et difficultés de tous ordres Répétition et Corrections = Résultat assuré

3) Préparation du stage

a)
- Prise de contact avec les fédérations du pays d'accueil en relation avec la FIBA AFRIQUE.

LA FEUILLE DE ROUTE DE L'INSTRUCTEUR

- Préparation et intervention à partir des programmes officiels « FIBA »-plan de cours
-Emploi du temps
-Fiches d'identification et de présences, fiche d'évaluation
-supports de cours à utiliser (documents, Word, power point, etc...)

- Vérification et préparation des documents administratifs (passeport, billet électronique, lettre de nomination, autorisation d'absence etc. ...), formulaire de rapport de stage

b)
Avant stage et Sur place : prise de contact fédération + équipe coordination du stage sur place (vérification logistique, installation et lieu de stage, finalisation créneaux et emploi du temps)
• Niveau et esprit des stagiaires + environnement global ainsi que la culture du pays d'accueil Pendant le stage : Technique intervention

1- Méthodologie (Enseignant, Stagiaires, programme, contexte et le résultat ou produit final en termes et effets à court, moyen et long terme) et les variables qui en résultent.

2- Préparation enseignement : les Prises de décisions sont liées aux questions ci-après :
+Comment sont les stagiaires ?
• Quels sont leurs besoins ?
• Quel est leur niveau d'habileté ?
• Quels sont leurs intérêts et motivations ?
• Quelles sont leurs expériences antérieures ?
+Quels objectifs poursuivre ?
+Quelles Situations vais-je proposer ?
• Comment les choisir ?
• Comment les présenter ?
• Comment aider les stagiaires à comprendre et les réussir ?
• Quels sont les critères de réussite ?
+Quelles dispositions ou organisations vais-je utiliser pour la pratique ?

3- L'action ou intervention
- Théorie
- Pratique
- Projection (vidéoprojecteur et/ou power-point etc...)
- Exposés individuel et/ou collectifs
- Feed-back et synthèse Ap proche des Cours magistraux et celle participative

4-Evaluation et observation Après le stage : Evaluation avec les modalités en vigueur, Bilan stage, Cérémonie de clôture ou pas selon les cas, Interview et échanges avec presse
• Préparer les résultats et les rapports du stage (Secrétaire Général FIBA Afrique, Président du comité des Entraîneurs et l'Instructeur de Zone membre du CEA

4) La compétence

a)
définition selon l'AFNOR « La compétence est la mise en œuvre de capacités en situations professionnelles qui permettent d'exercer convenablement une fonction ou une activité. »

b)
la compétence est inséparable de l'action elle est systémique (Technique, organisationnel, relationnel, adaptation)

c) Pour moi c'est la capacité à développer des habiletés en vue de transmettre efficacement dans le cadre d'un domaine quelconque. C'est le réflexe de formation continue et de remise en cause permanente qui permet d'atteindre un niveau d'expertise avéré.

C'est un ensemble de savoirs, savoir-faire, savoir-être traduits en actions à satisfaire les exigences ou les contraintes causées par un problème donné (cas de la formation des entraîneurs en qualité d'instructeur.

5) L'Intervention :

a)
les Styles d'Enseignement
- Style d'enseignement par commandement
Objectifs et implication
Le commandement
La démonstration
L'enseignement d'un exercice
La correction des erreurs et fautes
- Style d'enseignement par tâche Objectifs et implications
Mise en œuvre et organisation Exemples:

-Style d'enseignement par programme individuel ou niveau

-Style d'enseignement ignement par tâche Objectifs et implications Mise en œuvre et organisation Exemples

b) l'action / rapport répartition des cours dans les différents facteurs : Théorie, pratique, exposés, cours magistraux

c) La présentation des activités
- Faire découvrir ou/et présenter l'information
- Des objectifs pour la pratique : Clarté, précision et concision de l'information

- Que communiquer : le modèle comment le présenter ?

-Des objectifs précis, des points clés de réussite, des éléments d'auto évaluation) Les Prestations des participantse) Corriger et donner le Feed-back-Observation de la prestation des stagiaires

-Observation et identification de l'erreur (diagnostic ou différence entre prestation des stagiaires et celle souhaitée par l'instructeur)
Réaction ou pas ?

Nature de l'erreur après réaction

Cause de l'erreur
Intervention de l'instructeur (application du remède ou feedback) c'est-à-dire prescription en vue de voir la différence entre la prestation des stagiaires et celle désirée par l'instructeur
Comportement d'après réaction.

Nb : les Options d'intervention pour l'instructeur :

- Verbale : Renforcement et information

- Non verbale : Aide manuelle ou autre et modification de la tâche pour facilitation d'apprentissage

f) Observation : Stratégies
- Préparer son observation par 4 questions ci-après :

- Que ou quoi faut-il observer ?

- Quand va-t-on observer ?
- Pendant quel laps de temps va-t-on observer ?

- Savoir quand et comment observer ?

g) La conduite de la classe par les actions et objectifs ci-dessous :

-Obtenir l'attention des stagiaires et la maintenir le plus possible ainsi que l'exercice
-Contrôler régulièrement le niveau de participation
-Stimuler par des encouragements, par des louanges pour les efforts déployés en termes de renforcements positives et interventions approbatives,

-Fournir des feedbacks aux groupes et aux stagiaires

-Terminer les exercices à temps par une bonne gestion du temps de travail) L'Evaluation (3 aspects) et l'observation (objectifs, les tests)-Evaluation du programme (processus)

-Evaluation des apprentissages des stagiaires (produit)-Evaluation de l'intervenant et ses stratégies d'intervention

-Rôles de l'évaluation de: diagnostic, révision, comparaison, prédiction des besoins de formation d'atteinte des objectifs)

Conclusion : Démarches du souhaitable à utiliser pour obtenir un enseignement efficace et adapté aux stagiaires-Diagnostic-Préparation-Présentation-Observation-Feedback, réactions à la performance, contrôle des comportements.



Angelot Razafiarivony

COMMENT PLANIFIER ? PLANIFICATION D'UNE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

L'entraîneur devrait :
1. Connaître les éléments clés à prendre en considération

A/ Quelles sont mes limites logistiques?

- * Installations disponibles
- * Équipements requis ou disponibles
- * Durée de la séance (temps disponible)
- * Heure de la séance
- * Nombre de séance par semaine
- * Nombre d'assistants entraîneurs disponible et expérience

B/ Qui sont mes athlètes?

- * Nombre d'athlètes
- * Âge
- * Niveau d'habileté général
- * Écarts entre les athlètes
- * Blessures
- * Raison de leur participation

C/ Quels sont les facteurs qui posent un risque et comment puis-je me préparer?

- * Nature et conditions de réalisation des activités
- * Conditions climatiques
- * Surfaces et sites de pratique
- * Équipements
- * Erreur humaine
- * Procédures d'urgence en cas d'accident

D/ Quels sont les objectifs de ma séance?

- * Points à améliorer chez les athlètes
- * Buts de la séance
- * Buts de l'équipe et objectifs à court terme
- * Période de la saison
- * Buts que poursuit le personnel d'entraîneurs
- * Liens avec des compétitions ou séances d'entraînement passées
- * Liens avec de compétitions ou séances d'entraînement à venir

E/ Comment vais-je organiser ma séance?

- * Structure de la séance
- * Choix des activités
- * Ordre des activités
- * Transitions entre les activités afin d'éviter les pertes de temps

LA PLANIFICATION DE L'ENTRAÎNEMENT 2ÈME PARTIE

F/ Comment vais-je donner ma séance?

- * Quels sont les éléments clés à faire ressortir?
- * Quelles sont les méthodes d'enseignement utilisées?
- * Où vais-je me placer?
- * Que dois-je observer en particulier?
- * Quand et comment dois-je intervenir?

G/ Quelles qualités athlétiques doit-on chercher à développer?

- * Habiletés physiques
- * Habiletés motrices
- * Habiletés techniques/tactiques
- * Habiletés mentales

2 - Connaître et maîtriser la structure d'une séance d'entraînement et la rédiger

Une séance d'entraînement bien structurée comporte 5 parties :

A/ Introduction (prise en main)

- * Accueil des athlètes
- * Donner des informations sur le contenu de la séance
- * Moment pour passer en revue l'état général des pratiquants

B/ Échauffement

- Général
- Activation cardio-pulmonaire
- Augmentation de la température corporelle
- Spécifique
- Prépare les muscles à faire les mouvements qui seront effectués durant la partie principale
- Les mouvements devraient imiter ceux qui seront exécutés durant la partie principale
- L'intensité et l'amplitude de mouvement devraient également être augmentées de façon progressive

C/ La partie principale

L'entraîneur prévoit un déroulement continu d'activité qui aidera tes athlètes à améliorer les habiletés propres au basket. Les activités choisies doivent non seulement être appropriées au basket mais elles doivent également être adaptées à l'âge, à la condition physique et au niveau d'habileté des athlètes.

COMMENT PLANIFIER LA PARTIE PRINCIPALE D'UNE SÉANCE?

- Phase de préparation générale
- But : développer les facteurs de performance (technique, tactique, physique, et mentale) des athlètes.

1ER TEMPS:

Objectif : acquérir de nouveaux gestes techniques ou des variantes du geste de base
Charge : nombre de répétition élevé
Intensité : sous-maximale
Moyens : exercice simple

2E TEMPS:

Objectif : perfectionner les gestes techniques de base ou la tactique collective connue.
Charge : nombre de répétition réduit
Intensité : élevée
Moyens : exercice d'enchaînement complexe; exercice jeu d'action; dirigé

3E TEMPS:

Objectif : développer la capacité de charge des athlètes
Charge : nombre de répétition élevé
Intensité : moyenne- élevée
Moyens : jeu dirigé, jeu modifié, match simulé
 Prédominance de la charge/séance : grand nombre de contacts avec l'engin.
 Intensité moyenne à élever.
 Note : au 3e temps arrêter l'entraînement à l'apparition de la fatigue neuromusculaire.
 - Phase de préparation spécifique
 But : intégrer de façon harmonieuse et complexe les facteurs de performance en vue de la période de compétition.

1ER TEMPS:

Objectif : apprendre la tactique individuelle (prise de décision : lire et réagir) ou la tactique collective (nouveaux schémas et/ou nouvelles combinaisons).
Charge : nombre de répétition élevé
Intensité : sous-maximale
Moyens : exercice complexe, jeu dirigé.

2E TEMPS:

Objectif : consolider les nouveaux gestes techniques acquis en phase générale ou maintenir les savoir faire moteur (SFM) de base ou raffiner la tactique individuelle ou collective connue.
Charge : nombre de réduit.
Intensité : élevée à optimale (la vitesse d'exécution se rapproche des exigences de la compétition).
Moyens : exercice simple, exercice d'enchaînement d'actions; exercice complexe, jeu dirigé.

3E TEMPS:

Objectif : développer l'endurance spécifique (vitesse d'endurance)

Charge : nombre de répétition moyen
Intensité : élevée

Moyens : jeu modifié, jeu dirigé, match simulé
 Prédominance de la charge/ séance : intensité T.A/T.R se rapproche graduellement des exigences de la compétition. Volume moyen.

Note : les athlètes se trouvent dans un état de fatigue légère à modérée.

- **Phase de compétition principale** : microcycle d'entraînement
 But : développer les facteurs de performance.

Dominante : coordination et rythme dans l'exécution motrice par les athlètes ou taux de réussite (résultat de l'action) ou prise de décision par l'athlète/ ou l'aspect collectif.

1ER TEMPS:

Objectif : corriger l'exécution technique (constance) ou précision (résultat de l'action)
Charge : nombre de répétitions élevé.
Intensité : élevée; temps de repos élevé.
Moyens : exercices simples; exercices d'enchaînement d'actions -

2E TEMPS:

Objectif : raffiner la tactique collective sur une ou des phases partielles et temporaires de jeu en fonction des besoins de l'équipe : vitesse d'exécution, synchronisme, coopération, qualités perceptuelles, choix tactique ou affiner la prise de décision individuelle dans une situation d'opposition/confrontation directe.
Charge : nombre de répétitions élevé.
Intensité : élevée; temps de repos élevé.
Moyens : exercices complexe; jeu dirigé.

3E TEMPS:

Objectif : appliquer les consignes/directives dans un état de fatigue, légère à modérée.
Charge : nombre de répétition réduit
Intensité : élevée à optimale; temps de repos lié aux exigences de la compétition.
Moyens : match simulé.
 Prédominance de la charge/ séance : nombre de contact avec l'engin dépasse les exigences de la compétition pour un savoir faire moteur ou une phase temporaire et partielle de jeu.
 Intensité élevée à optimale. Temps de repos élevé entre les exercices.
 Note :

le microcycle d'entraînement révèle un travail quantitatif et qualitatif.

- Phase de compétition principale : microcycle modélisée
But : stabiliser la performance de compétition Dominante : vitesse d'exécution, synchronisme et coopération entre les joueurs dans une phase temporaire et partielle de jeu.

1ER TEMPS:

Objectif : accentuer les points forts des athlètes.

Charge : nombre de répétition réduit.

Intensité : optimale: temps de repos élevé.

Moyens : exercices complexes; jeu dirigé.

2E TEMPS:

Objectif : implanter à partir de certains schémas tactiques de l'équipe les combinaisons tactiques prévues en fonction du prochain adversaire.

Charge : nombre de répétitions moyen.

Intensité : optimale: T.A/T.R égale aux exigences de la compétition.

Moyens : jeu dirigé; match simulé.

3E TEMPS:

Objectif : mise au point collective de l'équipe dans la relance de certaines phases de jeu (transition).

Charge : intensité élevée à optimale; T.A/T .R temps de repos égale aux exigences de la compétition.

Moyens : match simulé.

Prédominance de la charge/séance : respect absolu ou presque de la réalité compétitive en terme de nombre et fréquence de contacts du ballon effort à fournir, temps de repos entre les stimuli, difficulté et complexité de la tâche à réaliser.

D/ Le retour au calme

L'entraîneur prévoit des activités de faible intensité pour assurer une transition entre les efforts plus intenses de la partie principale et la fin de séance d'entraînement, en plus l'entraîneur prévoit un peu de temps pour les étirements.

E/ La conclusion (bilan de la séance)

L'entraîneur fait quelques commentaires sur la séance d'entraînement; invite les athlètes à lui donner une rétroaction et assure que la séance se termine sur une note positive et amicale.

RELATION ENTRAINEURS ET JOUEURS

Le basketball est l'un des sports les plus attrayants aux Etats-Unis et dans le monde. Les succès que rencontre cette discipline sportive sont dus à l'organisation dont elle bénéficie. Parmi les acteurs de ce succès, figure en bonne place les entraîneurs et les joueurs. L'éclosion des talents des joueurs repose sur les qualités et les méthodes d'enseignements de l'entraîneur.

I/ COMMENT REUSSIR SA MISSION ?

Pourquoi devenir entraîneur ? De quoi avez-vous besoin pour réussir ? Evidemment vous devez connaître les fondamentaux du jeu tels que comment faire la passe, tirer, dribbler et aller au rebond. La défense, la motivation, les stratégies de jeu et le vocabulaire de jeu sont tous aussi des aspects importants dont on a besoin pour entraîner dans cette discipline, pour enseigner les étudiants à l'école, en entraînant parallèlement un club de basketball. Aux Etats-Unis, les entraîneurs de basketball sont impliqués dans le système scolaire tant au niveau des Lycées et des universités parce que les jeunes joueurs sont d'abord des élèves avant d'être des athlètes ensuite. Dans d'autres pays, les entraîneurs font souvent partie d'un système de club et entraînent les athlètes qui viennent jouer dans le club. Il n'y a aucune relation avec une université ou une école. Pour entraîner dans n'importe quel environnement, vous avez besoin de compétences en communication. Il est important d'évaluer le niveau de développement des athlètes que vous entraînez en essayant de les amener à leur meilleur niveau. Vous devez avoir un sens de discipline et aussi être amusant ou Joyeux. Une fois que les joueurs auront compris cela, vous pourriez alors commencer à préparer et à organiser des sessions d'entraînement pratique et voir si leur compréhension augmente rapidement. Ainsi, il y a trois composantes clés du coaching comprenant une connaissance du jeu, un apprentissage avec vos joueurs et une communication effective. L'application de ces composantes vous conduira à l'acquisition d'expérience et d'un sens de relations interpersonnelles louables. C'est seulement alors que votre équipe commencera à refléter une partie de votre personnalité. J'estime que le basketball est sur coaché et sous enseigné. J'ai remarqué que les bons coaches bâtissent un caractère, une personnalité, une équipe de travail, des compétences, un esprit et le fair Play. On peut trouver la preuve de cet état de fait dans l'amélioration des exercices.

* Faire toujours travailler les joueurs (pas d'ennui). Plusieurs bons coaches trouvent le moyen intéressant de mêler la parole et le travail et cela permet aux joueurs de s'impliquer d'avantage.

* Les jeunes coaches peuvent beaucoup apprendre en regardant les différents programmes d'entraînements organisés par d'autres coaches. Cela rendrait les jeunes coaches capables de voir la manière dont les autres coaches cohabitent avec leurs joueurs et comment ils les motivent.

* Créer des situations d'entraînement pratique plus difficiles que les situations de jeu réel. Vous devrez essayer de mettre les joueurs en situation de confusion pour voir comment ils réagiront en situation de jeu réel.

* Il y a des exercices pour toute chose-même se remuer !

* La gestion des fins de match est très importante.
 * Faire jouer les joueurs jusqu'à réaliser leur degré de fatigue.

Chaque joueur a son seuil de douleur. Les coaches qui ont compris cela peuvent conditionner leurs joueurs à accepter la douleur (de hauts niveaux de fatigue) comme un facteur positif plutôt que négatif. En insistant sur le fait que la douleur est un signe de grande performance, et que les athlètes sont constamment récompensés de l'endurance de la douleur, le coach peut amener ses joueurs à pousser un peu plus, même quand ils sentent la douleur.

Il est important de faire la différence entre la douleur de nuisance et la douleur d'avertissement dans une équipe de sport comme le football. Le conditionnement de l'athlète tend à le rendre moins perceptif et moins avisé. Par exemple, dans son hardiesse de plaire à son coach, il pourrait ignorer un signal de danger. Nous voulons que les athlètes soient plus perceptifs et plus avisés. Les grands joueurs ont tendance à percevoir plus les détails de leur adresse exceptionnelle. Par exemple, le bon tireur percevra la balle de manière plus vivante et se préparera en conséquence pour le coach. Il a appris à distinguer et à différencier à un haut niveau. Cela devrait être le but de l'enseignant. Une tâche complexe peut généralement s'apprendre plus facilement sous une basse pression, alors qu'une tâche plus simple est mieux apprise sous une haute pression. Le débutant apprend mieux sous une basse pression ; le vétéran assimile plus sous une haute pression. Le coach inexpérimenté aura tendance à embrouiller le débutant et gâchera l'enseignement en étant plus exigeant. Une fois que le coach commence à réaliser que les perceptions du débutant sont élémentaires, il deviendra plus patient. Les coaches ont tendance à mettre plus de pression sur les vétérans, étant donné qu'il est facile pour un vétéran de devenir paresseux en faisant les mêmes exercices jour après jour.

Le coach devrait tolérer cela et devra continuellement mettre les vétérans face à de nouveaux défis avec de nouveaux exercices et une plus grande concentration sur les exercices les plus faciles. Je suis un étudiant du jeu et j'ai passé plusieurs années à développer ma philosophie et psychologie du coaching ainsi que mes techniques et méthodes de coaching. Je ne crois pas que vous puissiez prendre tout ce que les coaches enseignent et en faire vôtre.

Vous devez développer votre propre philosophie, méthodes et style du coaching en utilisant les idées des autres là où vous pouvez. Toutefois, vous devez enseigner votre propre personnalité car vous êtes le seul qui pouvez vraiment comprendre votre propre situation et circonstances. Vous devez coacher selon votre situation particulière. Soyez flexible et capable de vous adapter au changement des situations. Chaque travail exige une compréhension unique d'accomplissement ou de réalisation.

II/ L'ESSENTIEL DU COACHING

A. Une préparation totale des aspects mental, émotionnel et physique des athlètes permet donc une plus grande technique de préparation.



Sandro Gamba

B. Le succès du coaching ne réside pas dans 'une superbe stratégie.

C. Le succès en général dépend d'une base d'habilités de l'enseignement. L'habilité à enseigner les techniques fondamentales (le basketball de base) à un athlète de manière individuelle est critique. Vos joueurs doivent comprendre que leur habilité naturelle ne peut les hisser qu'à un certain niveau.

D. Comme coaches, nous devons développer et organiser des programmes hors séance qui contribueront grandement au développement total de nos athlètes, ainsi ils pourront briser les barrières physiques personnelles.

E. Un joueur n'ayant pas appris les principes de base jusqu'à ce que cela devienne une seconde nature (une habitude). Avec un tel joueur, la réaction automatique est de viser la technique d'exécution. Aucune réaction visant le processus n'est nécessaire.

F. Les athlètes " dans le processus d'apprentissage " et qui n'ont pas appris une technique jusqu'à ce qu'ils puissent exécuter automatiquement cette technique correctement et rapidement lors des situations de jeu.

G. la pratique est parfaite et seulement si ce sont les techniques et les mécanismes appropriés qui sont pratiqués. Les techniques appropriées deviennent un mouvement d'habitude.

H. La répétition doit être faite avec de hauts niveaux d'intérêt, d'enthousiasme et d'une manière passionnante jusqu'à ce que cela devienne une réaction instinctive.

I. Nous devons exiger l'exécution correcte des techniques de base.

J. Les séances pratiques doivent être conçues de sorte à aboutir à un conditionnement physique superbe. Le Basketball est un jeu qui ne peut se jouer convenablement à moins que vous soyez dans la meilleure des conditions physiques possibles.

K. Evaluer vos séances pratiques pour déterminer si elles sont conçues pour préparer physiquement, mentalement et émotionnellement le joueur de manière individuelle. Si ces facteurs sont réunis, alors vous devriez être capable d'imager une victoire (voir victoire dans mon imagination).

L. En maintenant les pratiques intéressantes et vivantes, nous éliminons les ennuis qui seraient une cause majeure de manque d'attention et de l'éventuel abandon du jeu des joueurs.

M. En tant que coaches, nous devons contrôler notre tempérament.

N. En tant qu'instructeurs ou entraîneurs nous devons toujours prendre en considération les différences individuelles, d'âge, de niveau de jeu, d'expérience, de personnalité, de stabilité émotionnelle et de constitution. Connaître totalement la personne et se rappeler que plus l'athlète est jeune et plus sensible il ou elle sera. Au niveau des pros, vous avez à faire à des individus ayant une " haute opinion d'eux-mêmes ". Comprendre que l'athlète professionnel doit avoir ce type d'ego se forger un mental et avoir une carrière réussie. Mais il faut adapter le niveau de coaching.

Les athlètes juniors (les joueurs âgés de moins de vingt ans) ne sont pas des pros en miniature.

O. Ne laissez pas vos joueurs avoir de mauvaises habitudes, veillez à ce que chaque pratique rapproche l'équipe des objectifs collectifs. C'est une obligation pour moi de prendre soin de mon équipe. C'est notre devoir d'entraîneurs de prendre soin de nos joueurs et ne pas nous laisser manipuler par les dirigeants de l'équipe. Quand un Joueur a du talent, j'ai l'obligation de l'amener à être productif. Le talent est rare et vous devez le soigner de sorte que le joueur puisse réaliser son potentiel. N'ayez pas peur de vous tromper. Vous êtes un entraîneur et non un spectateur. Vous n'êtes sur le banc de touche pour faire plaisir à qui que ce soit. Ce que vous faites en tant qu'entraîneur est connu de tous. Il n'y a aucune équité dans votre profession. Vous devez accepter cela. C'est un type de pression très forte.

Un joueur ayant une grande habilité technique de : changer de direction dans ses dribbles, tirer avec n'importe quelle main sera difficile à contrer. Cela sera d'autant plus vrai si les mouvements simulés peuvent se faire dans les deux directions. Si un joueur a un large champ de mouvements offensifs, il est difficile de l'attaquer et de défendre contre lui. Une forte constitution physique ajoute de la puissance aux mouvements. Elle ajoute de l'explosion dans la conduite et met plus de pression sur la défense. Une fois le puissant attaquant atteint le moindre bord, il

peut aller dans tous les sens vers le panier, sans être projeté par un contact physique Il sera aussi capable de maintenir un haut niveau d'endurance tout au long du jeu. En effet, beaucoup de grands tireurs dominent simplement leurs adversaires par leur puissance. La répétition de mouvements de manière continue est la clé pour le développement d'une capacité offensive individuelle et les joueurs doivent avoir une conscience claire des exigences techniques:

- 1- Quand simuler
- 2- Regarder en direction du panier après avoir reçu la balle

- 3- Utiliser des mouvements naturels pour initier sa simulation

- 4- Travailler à simplifier les mouvements

- 5- Se déplacer en ligne droite vers le panier

- 6- Être fort mentalement

- 7- La diversification des mouvements des joueurs avec tactique et technique claire et une bonne condition physique, leur assurent un succès offensif. J'entraîne pour la victoire. Ce que vous acceptez dans la victoire, vous devez l'accepter aussi dans la défaite. Je ne dis mot après avoir perdu un match. Cependant après un match remporté, je mets à nu toutes les erreurs commises par les joueurs. Je n'ai jamais remporté un match sans avoir ensuite relevé les fautes commises par les joueurs.

Conclusion

Les deux affirmations philosophiques suivantes expriment deux emphases différentes dans le coaching :

"Ce n'est pas la manière avec laquelle vous gagnez ou vous perdez qui importe, mais comment vous jouez le match " "La victoire n'est pas tout ; elle n'est qu'une chose" L'une de ces affirmations se rapporte au jeu et l'autre au résultat final.

Que cela soit vrai ou faux, les deux doivent se rapporter aux objectifs du coach. Quand vous êtes assis dans les gradins, sachez :

- 1- Ce que vous allez enseigner

- 2- Comment vous allez enseigner

- 3- Pourquoi vous allez enseigner cela.



Le Coach des juniors égyptiens expliquant la tactique de jeu



Abbas Diop

L'ENTRAÎNEUR MODERNE ET LE COACHING

à leur formation et à leur éducation afin de faire face aux exigences de plus en plus élevées du Basket-ball et des joueurs.

C'est pour cela que l'entraîneur moderne doit être un professionnel accompli en assurant les quatre éléments ci-après avec rigueur et intelligence :

- Le team-coaching (coaching au quotidien ou team-work)
- Le coaching d'entraînement
- Le coaching de match

1/ Le travail du coach ou team-coaching concerne les attitudes et comportements de l'entraîneur en plus des stratégies (organisation, méthodologie, objectifs, règles, etc..) de fonctionnement et de gestion mises en place pour optimiser les résultats de l'équipe. L'entraîneur doit montrer des qualités réelles de manager dans la gestion quotidienne de l'équipe. Le coach est donc un agent spécialisé du développement.

2/Le Coaching d'entraînement fait référence à l'attitude de l'entraîneur à l'entraînement avec les trois parties traditionnelles : Avant et prise en main, la séance proprement dite et le retour au calme. La séance d'entraînement sera modelée en fonction de l'objectif - match de fin de semaine - où l'entraîneur travaillera la stratégie (tout ce qui va être mis en œuvre) qu'il va adopter contre le ou les adversaires ; pour exploiter les points forts et faibles de son équipe en s'appuyant sur celles des parties en présence lors du ou des matchs (tournoi).

Quelques Jours avant le match

- Planifier la préparation du match,
- Organiser le déplacement et le séjour éventuel de l'équipe,
- Connaître la situation personnelle (physique et psychologique) des joueurs (discussion individuelle) et vérifier l'esprit d'équipe des joueurs,
- Analyser l'équipe adverse (vidéo) avec ses forces et ses faiblesses par le « scouting » ,
- A la fin de la dernière séance d'entraînement, l'entraîneur s'adressera à ses joueurs en insistant surtout sur le côté psychique pour rappeler certains principes (concentration, repos, hygiène et alimentation) puis communiquer la liste des 14 joueurs les plus aptes en tenant compte de tous les paramètres (prévoir les incidents et pépins de la dernière minute).

3/Le coaching de match prend en compte les trois moments d'un match : avant, pendant et après la rencontre

a/ Avant ou/et le jour du match

- Rassembler l'équipe (lieu; heure; durée; participants) et donner la liste des 12 joueurs retenus définitivement qui vont prendre part au match en accord avec le staff médical (état de santé des joueurs).
- Quitter juste après les vestiaires pour laisser à vos joueurs le temps de s'habiller aisément 1 h 15 avant le début du match pour que le staff médical fasse son travail (prévoir massage, pansement, strapping etc...)
- Communiquer la liste des joueurs et les licences aux officiels de table par l'intermédiaire de votre assistant ou du statisticien, à défaut de ces personnes; vous le faites vous même.
- Retourner dans les vestiaires, les joueurs ayant terminé de se mettre en tenue, ils sont prêts à vous écouter en maintenant la stricte intimité avec le staff technique et médical.
- Rappeler aux joueurs; sans trop s'attarder les stratégies et donner les dernières consignes, tâches (individuelles et collectives), puis vérifier et s'assurer que tout est clair. L'efficacité d'une réunion d'équipe tient à la précision et à la concision des consignes à donner aux joueurs car trop parler nuit.
- Présenter brièvement l'adversaire : ses forces, ses faiblesses et si possible les arbitres. Les joueurs doivent être sur l'aire du jeu une demi-heure avant le début du match.
- Communiquer le « cinq majeur ou de départ » sur demande des arbitres et noter également celui de l'adversaire.
- Installez vous sur le banc de touche avec le staff technique et médical après avoir rappelé le mode de fonctionnement dudit staff. Tenir compte des conditions atmosphériques, de l'état du terrain et s'informer discrètement sur l'ambiance de la salle.
- Prendre et faire prendre conscience du rôle des supporters adverses (6e joueur) ou le public adverse.
- Motiver l'équipe, et plus particulièrement certains joueurs importants de votre équipe.
- Rappeler l'importance d'un très bon échauffement avec la concentration requise qui est signe d'un bon début de match.

La fonction d'Entraîneur en général, et celui de basketball en particulier a pris de nos jours de l'ampleur car l'entraîneur est au centre de tout le processus pour l'obtention des résultats attendus par les dirigeants (sportifs, politiques, les fédérations, clubs et autres associations spécifiques). Un entraîneur n'est bon qu'en fonction des situations et des structures dans lesquelles il évolue et la non maîtrise de celles-ci entraîne des conflits avec les dirigeants surtout dans les cas où les résultats attendus ne suivraient pas. En effet le rôle principal d'un entraîneur n'est plus de conduire essentiellement son équipe sur le plan technique.

Il doit être associé ou s'impliquer étroitement dans les grandes décisions et orientations sportives prises par les dirigeants élus (fédéraux, clubs, etc...). L'entraîneur de basket-ball doit être capable de fournir une réponse adaptée à chaque situation particulière. Cela exige de lui des compétences élargies à la fois techniques, intellectuelles et morales. C'est pourquoi un entraîneur doit être disponible, réceptif et vigilant. Il doit pouvoir s'adapter à toute situation et beaucoup communiquer dans l'exercice de sa mission, car l'obligation de résultats pèse sur sa tête comme une « épée de Damoclès ». C'est pourquoi l'on constate aujourd'hui que la fonction traditionnelle d'entraîneur s'est muée en celle de « Coach-Coaching ».

I-DEFINITIONS DU COACHING

Après une revue de la littérature nous empruntons les définitions ci-après du « coaching », définitions qui concordent avec le basket-ball. A/ Le coaching est l'accompagnement d'une personne ou d'une équipe par un coach (ou accompagnant) qui, par l'écoute et la reformulation, par le diagnostic de la situation et la recherche d'options, aide son client dans une période donnée et dans un cadre fixé, à franchir différentes étapes afin d'atteindre l'objectif qu'il s'est fixé, que ce soit dans la sphère privée ou dans la sphère professionnelle et sportive. Le coaching actuel est connu pour son concept issu du sport.

Le verbe anglais « To coach » signifie entraîner, préparer, accompagner, motiver. Dans les pays anglo-saxons comme les États-Unis le coaching est associé à d'autres concepts déterminant dans l'évaluation de la performance des athlètes, il s'agit du « fighting spirit » ou la « gagne ».

B/ Coach : Terme anglais signifiant entraîneur. C'est une personne qui s'occupe de l'entraînement et de la formation d'une équipe. C'est lui qui la prépare à la performance, c'est-à-dire à l'obtention de résultats. Coaching : C'est l'action globale du coach : former, diriger, conseiller, corriger, aider les joueurs à progresser, à faire les bons choix tactiques. Un bon coaching s'appuie sur des connaissances approfondies en psychologie et en pédagogie. Il vise à l'optimisation de la performance de l'équipe et à l'épanouissement du potentiel de chaque joueur.

II-EXIGENCES MODERNES DU COACHING :

De nos jours, plus l'entraîneur maîtrise son travail et son métier plus il jouit d'une grande marque de considération et de respect des joueurs ainsi que des dirigeants et autres acteurs de son milieu. Plus l'entraîneur n'a de l'expérience du coaching et est formé à ce métier, mieux cela vaut. Le coaching est une profession d'expérimentation et d'expérience avérée au fil des ans.

En plus des fonctions traditionnelles d'organisation, de programmation et de conduite d'entraînement technico-tactique et physique, la sphère d'activités et les compétences de l'entraîneur se sont élargies à la communication, à la gestion quotidienne de l'équipe. Puis à tout ce qui touche à la vie des joueurs (santé, hygiène etc...)

- Après les échauffements général et spécifique, privilégier les tirs au panier pour les repères des joueurs. b/ Pendant le match
- L'entraîneur est le sixième joueur dans le match, il doit adopter une attitude positive et correcte; en plus du calme et de la sérénité qu'il doit observer durant toute la partie.
- L'entraîneur ne doit pas oublier que les yeux sont braqués sur lui, les joueurs sur la touche doivent s'inspirer de sa confiance. Il ne doit en aucun moment se laisser emporter par l'excitation et l'énerverment; quelque soit la physionomie du match (mené, être mené ou égalité au score). Cette attitude positive va l'aider à apporter des solutions et des réponses à tous les imprévus mais surtout rassurer toute l'équipe.
- Pour être efficace, le « Head coach » ou entraîneur principal doit se faire aider par ses assistants et statisticiens à fin d'ajuster ses consignes du banc ou zone de managéral ou lors des temps morts.
- Observer le comportement stratégique de l'adversaire et voir si vos joueurs apportent la réponse adéquate sinon, ne pas hésiter à procéder aux changements nécessaires.
- Communiquer vos consignes à votre meneur de jeu ou capitaine pour un éventuel changement stratégique par des signaux prévus pour ça (vocal ou gestuel).
- Donner des consignes brèves au joueur qui va entrer, en lui expliquant le comportement attendu de lui.
- Demander toujours les temps morts en cas de nécessité et après consultation du staff.
- Pendant les temps morts, placez vos joueurs qui étaient dans le terrain en face de vous sur le banc de touche, les autres joueurs seront debout autour.
- Adressez vous succinctement à vos joueurs sans les critiquer, mais en renforçant un comportement ou en évitant un autre.
- Utilisez votre tableau ou « mini-taktik » pour réajuster les différentes situations tactiques qui n'ont pu donner satisfaction ou trouver solution.
- Ayez une attitude encourageante et positive quelque soit le score. Adressez vous avec courtoisie aux officiels pour demander des explications; si vous êtes obligé de le faire.

NB : Eviter.

- De répondre aux excitations ou provocations du public,
- De s'énerver sur les décisions des arbitres,
- De provoquer l'adversaire par des signaux (vocal ou gestuel) antiporlifs,
- De s'emballer ou tomber dans l'euphorie sur les actions positives de votre équipe,
- De critiquer vos joueurs pendant les temps morts.

c/A la mi-temps

C'est une étape très importante dans le match, elle permet à l'entraîneur d'évaluer sommairement le rendement de son équipe et de faire un bilan partiel qui va l'aider à apporter des rectificatifs et des ajustements sur tel ou tel aspect du jeu. • Ne pas rentrer tout de suite avec vos joueurs dans les vestiaires mais leur laisser le temps de se rafraîchir. Le staff médical rentre en même temps que les joueurs.

- Pendant ce temps, échanger avec le staff technique, et jeter un coup d'œil sur les statistiques.
- Entrer dans les vestiaires uniquement avec votre staff technique et médical
- Avoir une attitude encourageante et confiante, même si vous êtes mené au score.
- Ne pas adopter une attitude euphorique même si vous menez par une large avance.
- Faire les remarques avec une voix calme et confiante. S'adresser aux joueurs en insistant sur le côté technique et moral.
- Obtenir le calme et favoriser la récupération.
- Préciser les points importants à modifier ou à corriger, selon les notes écrites durant la première mi-temps, notamment sur le plan tactique et sur celui des erreurs individuelles puis collectives.
- Ne pas insister sur ce qui s'est passé lors de la 1ère mi-temps ou d'un ¼ temps, ce qui est fait est fait, mais :
- Modifier certaines dispositions tactiques qui n'ont pas donné satisfaction.
- Modifier le plan de jeu et de l'équipe par les changements de joueurs.
- Donner des consignes simples, claires, courtes et précises puis insister sur les points positifs.
- Stimuler la volonté, la confiance puis encourager et motiver.
- Exiger plus de discipline tactique individuelle et collective.

- Faire en sorte que chaque joueur se sente concerné y compris les remplaçants également.
- Etre confiant, sécurisant et convaincant puis remettre l'équipe en confiance.
- Au temps mort ou à la fin d'un ¼ temps, comme le temps d'intervention est très court, il faut insister sur l'essentiel.
- Les joueurs doivent revenir sur le terrain en sachant clairement ce qu'ils doivent faire, et non en se posant des questions.
- Toutes les situations tactiques envisagées pour le match, ou les changements d'organisation de jeu que l'on apporte à la mi-temps ou au temps-mort, doivent avoir été vues au préalable sur le terrain lors des entraînements.
- Gérez vos changements de façon à avoir vos meilleurs joueurs pour la fin du match.
- Restez tous concentrés (vous, le staff et vos joueurs) pour une bonne gestion de la fin du match (.2 dernières minutes).
- Réservez les temps morts du dernier quart temps pour la fin du match (situations spéciales).

d/Après le match ou La fin du match

- Le match terminé, serrer la main du coach adverse; de vos joueurs; ainsi que des joueurs adverses puis accepter les félicitations d'où qu'elles viennent.
- Si vous êtes interviewé par les médias, donnez vos impressions en général sans critiquer personne et gardez une sérénité à toute épreuve quelque soit le résultat tout en ne répondant pas aux critiques.
- Quel que soit le score final (victoire ou défaite), faites le maximum pour garder la tête haute vous et vos joueurs par une attitude fair-play avec un calme. En cas de défaite, rester maître de la situation, rechercher l'aide de ses collaborateurs avant d'affronter la presse, les dirigeants. Ne pas chercher d'excuses, ne pas critiquer les joueurs, l'arbitre, le public mais assumer ses choix et responsabilités.
- Peu de commentaires à faire sitôt le match terminé; ne pas prévoir de réunion d'équipe (trop de fatigue, de nervosité, d'émotions) mais parler de façon positive et rassurante si possible procéder à des étirements et autre exercice de relaxation ou récupération.

La réunion de lendemain du match ou au prochain entraînement

- Dans la prochaine séance d'entraînement, consacrez un temps pour parler du match à vos joueurs ; à la suite de l'analyse que vous avez faite avec votre staff pendant le weekend en se basant sur les statistiques et observations. Ces informations seront utilisées surtout pour localiser les paramètres défectueux du jeu au cours du match pour les améliorer, et les secteurs forts pour les renforcer.
- Inciter les joueurs à réfléchir sur eux-mêmes et faire leur auto-évaluation puis en tirer les conséquences pour s'orienter vers les solutions appropriées.
- A la fin de la réunion qui se veut critique, mais constructive, les joueurs doivent connaître :
 - Les points et les objectifs essentiels à améliorer, tant individuellement que collectivement (technico-tactique et psychologie) puis les moyens pratiques d'y parvenir en incluant ce qui peut être amélioré par eux-mêmes.
 - L'analyse du match par vidéo est vivement conseillée, car très enrichissante pour tous (staff et joueurs et même dirigeants).
 - Les impressions du staff par l'entraîneur et éventuellement ses mesures à prendre pour éliminer les déficiences ou réduire les insuffisances constatées puis annoncer la préparation du prochain match.
 - En cas de critique individuelle (en tête-à-tête), remettre le joueur en question et non la personne. On peut l'envisager si nécessaire avec l'équipe.

III- CARACTERISTIQUES ET PERSPECTIVES

L'entraîneur moderne doit être une personnalité ayant une forte propension à la remise en cause perpétuelle, avec une maîtrise de soi et du stress. Mais il doit surtout développer des qualités de travailleur méthodique, organisé, loyal et honnête ; défendant ses opinions tout en restant lucide, cohérent, persévérant avec un tempérament fort mais ouvert. Il doit faire preuve d'intelligence et de fair-play, savoir communiquer et gérer les conflits dans le groupes (situations propres à tout groupement humain). Il doit savoir ou connaître les bases scientifiques de l'entraînement que sont : l'anatomie, la physiologie, la psychologie, la pédagogie et la méthodologie de direction et de gestion d'une équipe.

Dans le mode de conduite et de direction du groupe, il doit fixer des objectifs réalistes, et cohérents, en accord avec les dirigeants. Entraîner et coacher avec rigueur, compétence et objectivité, prendre les décisions objectives, justes et claires en vue de préserver la stabilité et la survie du groupe qui est prioritaire que les individus. Il doit s'entourer des meilleurs dans leur domaine respectif (staff technique, médical, administratif, etc...). Il doit enfin faire une nette distinction entre les attributions des différents membres du staff en vue de l'optimisation des résultats à travers une gestion managériale des ressources en présence.

Nous insistons enfin sur le fait que les caractéristiques et exigences nouvelles de la fonction obligent l'entraîneur à être outillé pour la direction et la gestion des différents types de relation que celui-ci doit avoir et entretenir avec les dirigeants, les joueurs, le staff technique et médical, et aussi avec les médias. Le métier d'entraîneur avec des qualités de coaching avérées est promis à un bel avenir avec les exigences de plus en plus élevées du haut niveau pour optimiser les résultats des compétitions.

Tous les entraîneurs et ceux qui souhaitent embrasser ledit métier ou faire carrière doivent se mettre au diapason en anticipant les événements de façon permanente.

PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE EN BASKET

La préparation physique est l'un des aspects important dans le programme d'entraînement. Un bon programme d'entraînement doit s'étendre sur 12 mois pour le basket Ball et s'effectuer en 4 phases tel qu'indiqué ci-dessous : 1-hors-saison (4-8 semaines)

2-début de pré-saison (6-7 semaines)

3-fin de pré-saison (4-5 semaines)

4-période de compétition (septembre-mai) Bien que le championnat dure généralement 8 à 9 mois, l'entraînement physique, lui s'étale sur l'année entière.

Le planning annuel comprend :

-l'intersaison : 2 à 3 mois

-La pré-saison : 1mois

-la saison : 8à9 mois

Sachant que la plupart de nos joueurs et responsables négligent l'intersaison et que la majorité des salles est fermée durant l'été, il est fortement déconseillé de ne pratiquer aucune activité physique pendant les 2-3 mois d'intersaison, l'idéal étant d'avoir un programme individualisé. C'est pour cette raison que notre planning devrait se composer de 4 phases ; même si la hors-saison et le début de pré-saison, ne seront pas pris en considération, vue qu'on n'a pas encore l'habitude de se préparer durant toute la saison. Mais vue l'importance de ces deux phases, nous nous chargerons de les présenter ultérieurement.

Phase 3 :

pré-saison 4à5 semaines

Pour être vraiment performant, il faut développer la force et la puissance musculaire par la musculation, les sauts et les exercices d'agilité.

-1à2 qualité physique par séance au maximum et respecter le délai de repos

-Evaluer l'état de forme et mesurer la force, l'endurance, la puissance aérobie, la vitesse de sprint, l'agilité et la souplesse. Les choses sérieuses commencent en cette phase -Résistance anaérobie. Passage aux efforts plus spécifiques, au basket Ball .le basket, sport multi-sprints : répétition des actions explosives (accélération, arrêts, sauts) intensité très proche du maximum avec une durée de récupération très variable. Il faut inclure des exercices d'endurance à haute intensité (résistance) dans l'entraînement.

Les sprints en navette répétés Les intermittents courts (10s-10s, 15s-15s, 10s-20s...) à haute intensité (90-100% VMA) avec un entraînement de l'explosivité. Pour que ces séances soient plus spécifiques, il faut les faire sous forme de jeux avec ballon, sans perturber la gestion du temps d'efforts et de récupération, ni l'intensité de l'effort.

-2 à 3 séances par semaines, d'une durée maximale de 30 minutes, utiles pour améliorer la tolérance à la fatigue. Force et puissance : 3à4 semaines avant le début du championnat. On peut remplacer quelques séances de force maximale par des séances pliométriques.

La pliométrie (l'entraînement des sauts et des lancers)=développement de l'explosivité. Vitesse et agilité : proche de celle de la compétition-> orientation vers:

l'explosivité, la vitesse et l'agilité spécifiques-> inclure le ballon et des fondamentaux individuels (tir, passe...). Travailler à 100% d'intensité. En cas de perte de puissance, il faut arrêter les exercices ou prolonger les durées de récupération. La souplesse : programmation au moins de 3 séances d'au moins 15 minutes d'étirements par séances. Phase 4 : Période de championnat = 8à9 mois Veiller à entretenir tout ce capital physique tout au long de la saison, ce qui ne se fera pas si nous nous contentons des entraînements technique. Ceux-ci sont bons pour entretenir les capacités aérobie, mais par contre ils le seront beaucoup moins pour maintenir les qualités de vitesse et d'explosivité. On doit trouver un moyen d'entraîner régulièrement la force et la puissance musculaire, exemple : 1à 2 séances de musculation et une séance de pliométrie chaque semaine. Pour la vitesse intégrer : 1à2 fois par semaine des exercices de démarrage, fréquence gestuelle et agilité. Ces exercices doivent se faire après un bon échauffement. Il faut inclure aussi 1à2 séquences de 20 minutes de travail intermittent à très haute intensité (95-100%) par semaine.

COMMENT AMELIORER LA DETENTE VERTICALE ?

Avec un programme de renforcement musculaire (à charge lourdes et légères) combiné à un entraînement pliométrique, on peut améliorer la hauteur de saut de manière significative.

Il y a 3 types de programmes d'entraînement pour développer la puissance de saut. Chaque technique a prouvé son efficacité pour augmenter la détente verticale, avec chacune ses propres avantages.

LES 3 APPROCHES DIFFERENTES ET COMPLEMENTAIRES !
1-La musculation à charges lourdes 2-La mobilisation dynamique de charges légères 3-La pliométrie 1-LA MUSCULATION A CHARGES LOURDES Cette méthode est basée sur des exercices d'extension des jambes comme les squats, les fentes, la presse et le travail des mollets. Des charges lourdes (80-90% de 1 RM) ne permettant qu'un petit nombre de répétition (4-6) sont utilisées pour développer la force maximale. Un saut est le déplacement vertical du corps contre une force (la pesanteur), effectué à la plus grande vitesse possible. Cette combinaison de force et de vitesse s'appelle la puissance et ce lien s'exprime par la formule: puissance=force x vitesses. Il faut toujours augmenter la force maximale pour mieux travailler la vitesse. Un débutant ne doit jamais manipuler de charges lourdes. Il faut acquérir d'abord un peu d'expérience. Ainsi la méthode de musculation à charge lourde est réservée aux sportifs ayant acquis une certaine expérience. Et le passage à la méthode dynamique pour améliorer la puissance est préférable.
2-LA MOBILISATION DYNAMIQUE DE CHARGES LEGERES

Le squat jump est un exemple d'exercice dynamique, sans charge ou avec une charge légère sur les épaules (30% de 1RM), il s'agit de fléchir les jambes entre 60°et90°, contrôler la position de squat un instant, puis pousser de manière explosive pour accélérer la charge vers le haut.

-sans charge, faire un saut complet vers le plus haut possible.
 -avec une charge légère sauter sur un plan surélevé (caisse, banc...) cela oblige à bien décoller du sol. Plusieurs exercices issus des mouvements d'haltérophilie, sont aussi des mouvements dynamiques intéressants avec une charge additionnelle. La vitesse d'exécution de ces mouvements dynamiques aura un impact plus direct sur la performance en saut vertical que la musculation lourde.
3-LA PLIOMETRIE La pliométrie est le mode de contraction musculaire la plus couramment utilisée par le corps humain. Une contraction pliométrique est une phase d'étirement suivie d'une phase de contraction rapide La meilleure façon de sauter selon votre profil.



Dr Eric ALLANGBA

La conception de la fatigue dans le milieu du sport est très subjective car il est difficile de la définir avec précision. Cependant, l'équipe technique et médicale arrive à détecter souvent les premiers signes de fatigue d'un athlète.

Nous essayerons de déterminer les causes de la fatigue et d'y apporter les solutions adéquates, car cela n'est pas aisé de voir un groupe d'athlètes fatigués. La fatigue peut être définie comme un état d'épuisement aboutissant aux sensations de malaise physique et psychologique, avec une incapacité à supporter une activité.

En un mot, la fatigue est un signal alarme qui apparaît chaque fois que le déficit en énergie est élevé.

Autant la fatigue est difficile à qualifier, autant elle reste difficile à quantifier, en raison de sa nature subjective, mais nous distinguons quatre types de fatigue.

1. LA FATIGUE PHYSIOLOGIQUE

C'est un état d'être normal qui survient après un effort physique épuisant. Le corps émet un signal d'alarme demandant à l'athlète d'arrêter un effort qu'il ne peut plus supporter. Les rythmes cardiaques et respiratoires sont élevés et il y a un essoufflement et un début de fatigue musculaire. Cependant, après un repos suffisant, l'athlète est capable de reprendre l'activité. L'objectif d'un bon et approprié programme, progressif d'entraînement, est de retarder le début de ce genre de fatigue.

2. LA FATIGUE PATHOLOGIQUE

L'athlète peut avoir une souffrance aiguë ou chronique à cause de la fatigue. L'athlète peut avoir une maladie aiguë ou chronique, aboutissant à un état de fatigue. Les dénominateurs communs sont : * Infections aiguës : Ce sont des maladies qui sont aiguës et douloureuses pouvant être certaines maladies liées au sang (anémie ou Leucémie) et plusieurs maladies infectieuses (virus, parasite, bactérie), dont : la grippe, la malaria ou la fièvre typhoïde. * Infections chroniques : Les symptômes sont développés lentement sans qu'on s'en rende compte et entraînent souvent un état de fatigue. Ces infections peuvent être causées par les différents cancers ou maladies cardiovasculaire, pulmonaire et digestive. Pour lutter contre la fatigue pathologique, l'infection en question doit être traitée.

3. LE SUR-ENTRAIEMENT

On parle de sur-entraînement lorsque l'athlète ne peut récupérer suite à une série d'entraînement ou une compétition malgré un temps suffisant de repos. Cet état est très difficile à résoudre. Typiquement les athlètes surcompensent dans l'entraînement, l'augmentation progressive de l'intensité et de la durée de leur entraînement. Le sur-entraînement est difficile à quantifier, cependant quand les athlètes s'entraînent très durs et pendant longtemps, ils seront sur-entraînés et fatigués. Le signe d'un entraînement trop dur et trop long, est une baisse inattendue de la performance qui ne peut être éradiquée par de brefs repos. Les athlètes souffrant de ce qui est appelé "le syndrome de fatigue" vont probablement éprouver d'autres symptômes tels que le manque de sommeil, la perte de l'appétit, des infections respiratoires et la fatigue de muscle. Des perturbations sévères d'humeur sont communes à plus de 80 pour cent d'athlètes fatigués souffrant de dépression.

Quand un athlète présente des problèmes récurrents tels que le stress, les fractures d'os, des crampes ou les tensions musculaires etc.... Un problème de sur-entraînement doit être suspecté. Une évaluation médicale complète doit être effectuée.

L'exercice et l'intensité de l'entraînement devront être considérablement réduits et substitués par la marche à pied, la natation et le cyclisme jusqu'à ce que le mal s'améliore.

4. LA FATIGUE PSYCHOLOGIQUE OU ETAT D'INHIBITION

C'est un état complexe où l'athlète est non motivé pour exécuter l'activité et a un grand désir de tout arrêter et de se retirer. L'athlète perd tout l'intérêt non seulement pour le sport, mais aussi pour la plupart des choses et tombe dans une réelle dépression. L'athlète ressent une profonde lassitude mais ses capacités physiques ne changent pas. Cette fatigue psychologique arrive généralement après une succession de sous performances. Dans cette situation, nous essayons de motiver l'athlète par des tâches à tâches privés dans lesquels nous le mettons à nouveau en confiance.

On conseille le repos et on recommande des activités loin de l'arène sportive qui sont : aller à la plage, faire la lecture, partir pour des voyages, ou pratiquer la danse. La psychothérapie est très avantageuse. Pour aider dans la prévention ou la réduction de la fatigue, aussi bien que l'incidence d'une blessure, un échauffement approprié au début de tout entraînement est essentiel. La connaissance des impacts physiologiques de réchauffement sur l'organisme aide à mieux appréhender son importance. Appelé aussi la préparation, l'échauffement précède une séance d'entraînement ou une compétition. Cela prépare l'organisme à supporter des conditions d'activités sportives intenses. Durant un échauffement approprié, la température de l'organisme augmente. Les changements de système cardiovasculaires, montrent son adaptation à l'effort. Le taux d'impulsion s'accélère et le rythme cardiaque augmente. Il y a aussi une redistribution de la quantité de sang. Les muscles et les organes les plus importants (le cœur, les poumons, le cerveau, le foie et les reins) ont une meilleure irrigation au détriment des autres structures de l'organisme. Le système respiratoire change aussi. Le rythme et la ventilation s'accroissent. Quand les deux fonctions sont équilibrées, "le deuxième souffle" est atteint.

Cela aboutit à une consommation d'oxygène accrue et une production de dioxyde de carbone. Ces adaptations cardiovasculaires, pulmonaires et de température permettent aux muscles de recevoir beaucoup plus de sang oxygéné et d'éléments pour son bon fonctionnement. Le glissement entre des fibres musculaires se fait plus facilement en tenant compte de contractions musculaires appropriées. La transmission nerveuse augmente aussi. Ainsi, le réchauffement permet la meilleure gestion de l'effort en utilisant moins d'énergie. Parfois une méthode d'échauffement passive est utilisée, utilisant le bain, le massage et électrostimulation.

Cependant, la méthode active d'échauffement est la plus connue et utilisée. Généralement, le réchauffement est progressif dans l'intensité et prend en compte l'environnement. Au commencement, l'athlète peut porter sa tenue complète d'échauffement pour faire du jogging de 10 à 20 minutes. Cela peut alors être suivi par des exercices d'étiement passifs et actifs. Ensuite, l'athlète enlève sa tenue d'échauffement et effectue des exercices propres à sa discipline dans les conditions normales. Le délai entre la fin de réchauffement et le début de l'activité (compétition ou entraînement) doit être court. Un bon échauffement dure environ 30 à 45 minutes.

Les résultats de réchauffement sont toujours positifs. Un bon échauffement aide à prévenir les blessures musculaires. Lorsqu'il est effectué dans un environnement paisible et calme, le réchauffement fournit aussi à l'athlète une période de concentration pour se préparer à une activité. La mauvaise gestion de l'activité physique peut entraîner la fatigue et des résultats désastreux lors d'une séance. Il est donc important pour le médecin et l'entraîneur de connaître leurs athlètes, les écouter et les aider à se remettre de leur fatigue.

BULLETIN MEDICAL



Enrique Amy

Les problèmes dentaire en milieu sportif surviennent plus fréquemment que l'on ne le pense et cela doit être traité immédiatement. Il est très important d'avoir le plus d'informations complètes sur l'origine et les soins reçus qui pourront aider le médecin traitant à prendre des décisions. Le dentiste ou médecin devrait chercher l'asymétrie faciale, les blessures légères de l'intra oral et tissu extra oral. Il devrait

Aussi chercher des hématomes sous-cutanés, la possible fracture osseuse, particulièrement sous la langue. S'il y a saignement, l'origine de cet écoulement doit être déterminée et mise sous contrôle. Cela aide à déterminer s'il y a une fracture de l'os. En plus, on doit déterminer s'il y a une anomalie de l'occlusion ou des coups de dent de la part du patient et s'il peut facilement fermer la bouche. Très souvent, les coups de dent peuvent être croisés ou déviés vers un côté.

Cela peut indiquer la présence de fracture ou la dislocation de la mâchoire. Cela est important de palper le processus alvéolaire (l'os), l'articulation mandibulaire et le tissu léger aussi bien que la langue et la muqueuse intra orale. Quand le traumatisme dentaire survient dans la dentition de lait (caduc), il aboutit habituellement au déplacement de dent au lieu de la fracture alvéolaire ou osseuse. Dans le cas de la dentition adulte, il dépend de l'angle, de la force and de la direction de l'impact mais fréquemment à la racine ou couronne de la dent fracturée. Les déplacements, comme l'intrusion, l'extrusion, le déplacement latéral ou l'avulsion complète peuvent aussi arriver. Quand le traumatisme dentaire survient, le mouvement de la dent et le changement de la couleur de la dent peuvent être détectés par le sang extravasation en provenance des tubes dentaires. Quand l'impact se situe au niveau des lèvres, cela peut aboutir à une contusion, une sous-luxation, une luxation latérale (c'est-à-dire, la dislocation) ou des intrusions dans les dents, avec la lacération des lèvres. Des impacts indirects peuvent aboutir à l'intrusion avec ou sans lacération de la lèvre.

Dans le cas où l'athlète reçoit un impact sur la mâchoire pendant la compétition, cette énergie sera absorbée par les condyles, les symphyses, qui pourraient causer une fracture de la dent. Dans certains cas, les fragments de dent qui ne sont pas palpables peuvent être imprégnés dans le tissu léger et détectés par la radiographie. Ces fragments peuvent causer une infection aiguë ou chronique et une fibrose définitive (une cicatrice). Le but des études radiographiques est de révéler le stage de maturation de la racine et identifier le traumatisme des structures osseuses. Les prises radiographiques utilisées plus fréquemment sont le periapicals et l'occlusal. Au moins trois vues de la dent infectée devraient être prises sous différents d'angles. Il est recommandé aussi de prendre des radiographies des dents sur le côté opposé du traumatisme ainsi que des dents adjacentes pour les buts de comparaison. D'autres études radiographiques qui peuvent être prises en panoramique telle qu'une radiographie de la poitrine pour détecter une dent avalée ou des particules de dent.

BLESSURE DANS LE TISSU LEGER

Les tissus légers habituellement impliqués sont les lèvres, la muqueuse tissulaire, alvéolaire gingivale et la langue. Les lèvres sont ceux qui sont plus affectées dans les sports de contact. Le traitement dépendra de l'emplacement et l'ampleur de la blessure. La cavité buccale est caractérisée par une grande circulation et lorsqu'une lacération intra orale se produit, la saignée est abondante. Il est nécessaire de contrôler d'abord l'hémorragie pour choisir la manière la plus appropriée pour corriger le problème. Une voie aérienne devrait être maintenue ouverte à tout moment. Il y a deux types de blessures : propres ou infectées.

- 1- Les blessures propres généralement n'ont pas besoin de thérapie antibiotique et guérissent en moins de 48 heures.
- 2- Les blessures infectées sont celles qui ont été envahies par les bactéries pathogènes de l'environnement oral, de la salive ou du pharynx.

MAUX DENTAIRES

Celles-ci devraient toujours être traitées avec de l'antibiotique de préférence la pénicilline ou la céphalosporine de troisième génération, si le patient n'est pas allergique à ça. Si le patient est allergique, l'érythromycine, la tétracycline ou le clindamycine peuvent être employées. Une prophylaxie du tétanos est aussi recommandée ainsi qu'un propulseur de toxoïde.

Les recommandations sont:

- Antibiotiques et analgésiques
- Traitement pour le traumatisme de la dent, après mise sous contrôle du saignement.
- Il est recommandé de suturer le tissu léger après que le traumatisme de la dent et de l'os aient été corrigé.
- Faire des radiographies de la zone
- Garder le tissu humide (l'eau Saline stérilisée).
- Déterminer si une fracture de l'os est présente.
- Consultation chez un chirurgien oral et maxillo-facial.
- Garder la blessure aussi propre que possible

Les blessures des tissus légers au visage sont : abrasions, contusions, et lacérations. La plupart des lacérations se produisent au-dessus d'une proéminence osseuse du squelette facial. En raison de l'excellent approvisionnement de sang dans la région faciale, les blessures guérissent habituellement rapidement avec la formation minimale de cicatrice. La blessure devrait être totalement irriguée.

Elle devrait être fermée par des couches avec les sutures absorbables et des tissus plus profonds et une fermeture sub cutanée des sutures absorbables enterrées. Ceci permet que les bandes adhésives ou les sutures inertes de petit calibre soient placées pour la fermeture de la peau sans tension. Les sutures cutanées devraient être enlevées après 5 à 7 jours pour éviter les marques permanentes de sutures.

DÉPLACEMENT DE DENT:

Quand un déplacement de dent se produit, le temps est le facteur le plus critique. La dent devrait être replacée aussitôt que possible. Il est souhaitable d'avoir une évaluation dentaire dans les deux premières heures après le traumatisme et de faire une attelle ou le fixer avec un fil ou la résine pendant 7-10 jours. Il est commode d'examiner soigneusement le domaine affecté et de s'assurer que le placement exact de la dent est connu. Généralement, on ne peut pas voir uniquement à l'œil nu et la dent est complètement dans l'os ou dans la cavité nasale. Le traitement Endodontique est recommandé quand le déplacement est plus de 15mm, selon le degré de maturité de la racine de la dent. Quand le déplacement est en dessous de 15 millimètres, la dent devrait être évaluée périodiquement pour s'assurer que c'est encore essentiel. Il est très possible que ces dents ne répondront pas normalement aux essais de vitalité pendant quelques mois.

DENT ARRACHEE

Une extraction peut être décrite comme un déplacement complet d'une dent. Elle se produit quand une dent sort de l'os et tombe sur le plancher ou sur l'air de jeu.

Les extractions de dent se produisent généralement pendant des accidents de voiture ou les sports de contact. Une dent arrachée devrait être réimplantée aussitôt que possible. On recommande de récupérer la dent et de la placer dans une solution isotonique stérile telle que la solution de l'écheveau ou de l'aigle, ou le lait. Il n'est pas recommandé de la mettre dans la bouche du patient.

La dent devrait être examinée soigneusement, la nettoyer soigneusement pour enlever la saleté ou les débris. Elle ne devrait pas être frottée vigoureusement avec des gazes remplies de solutions qui contiennent des produits chimiques. Pour qu'une dent qui doit être réimplantée, ça sera considéré comme une maladie périodique ou ruptures étendues. Il est souhaitable de voir un dentiste pour réimplanter la dent ; mais au cas où il n'y a aucun dentiste au alentour du lieu de l'accident, le médecin devrait conduire la réimplantation.

BULLETIN MEDICAL

Après référence au dentiste si un traitement endodontique est nécessaire, il est recommandé d'attendre une semaine. Si l'apex est non mûr, la reimplantation est d'attendre une à deux semaines après la réimplantation pour commencer la thérapie endodontique. Si la pathologie de la pulpe est détectée, le canal de la dent est complètement nettoyé et rempli de l'hydroxyde de calcium. Le patient doit être suivi ce traitement toutes les six à huit semaines.

Dans beaucoup de cas, le fluorure liquide est appliqué pour éviter la réabsorption de la racine. La durée de vie des dents arrachées varie et beaucoup ont duré jusqu'à 20 ans. Quand une dent doit être réimplantée, on recommande toujours de l'irriguer avec de l'eau saline pour nettoyer les débris.

L'alvéole dans l'os devrait également être nettoyée pour enlever le caillot infecté. Etant bien connu de tous, le caillot de sang joue un rôle très important dans le procédé de revascularisation. Si le caillot est infecté, le processus de réimplantation pourrait être affecté.

Quelques auteurs ont recommandé de submerger la dent dans la solution de tétracycline pendant 15 minutes et l'alvéole devrait être irriguée avec le même antibiotique. Quand une extraction a lieu, le ligament périodontique est affecté et les vaisseaux sanguins se cassent.

Ceci augmente la probabilité de l'infection de la pulpe. Si le réimplantation se produit dans la première heure, il y a une plus grande probabilité de succès. Il y a également de fortes chances de succès si la réimplantation a lieu dans les six heures après l'accident.

Nous devrions toujours maintenir dans l'esprit que la condition la plus importante est de contrôler l'infection. Une des conséquences les plus communes est la réabsorption de la racine

RUPTURE DE LA RACINE

Quand une rupture de la racine se produit, le temps est critique et le patient devrait être traité aussitôt que possible. La dent affectée devrait être éclissée avec une attelle et une résine de fil temporairement. La douleur devrait être traitée en juste proportion. L'endroit de la rupture déterminera le traitement, qui pourrait inclure l'extraction de dent, l'exposition chirurgicale du traitement extérieur et orthodontique rompue, ou l'extraction chirurgicale de la racine. Le traitement final peut être apporté plusieurs jours après le traumatisme.

RUPTURE DES DENTS ANTÉRIEURES

Quand une rupture dentaire qui implique l'émail et l'ivoire se produit et la pulpe n'est pas touchée, elle devrait être couverte de l'hydroxyde de calcium et fixée avec de la résine et le fil. Elle devrait finalement être reconstituée à 6-12. Quand la rupture implique le nerf de la dent avec l'apex ouvert, après les trois premières heures de la blessure, l'hydroxyde de calcium devrait être appliqué. Quand l'exposition de la pulpe est grande et après trois heures depuis le traumatisme, une nullo tomie devrait être exécutée pour maintenir la vitalité et la maturation de la racine. Après quoi, un traitement endodontique tel que le canal radiculaire peut être exécuté. Une fois que le canal radiculaire est rétabli, la dent peut être reconstituée avec la méthode appropiée.



FIBA
AFRICA

We Are Basketball



REHABILITATION DES DECHIRURES DU TENDON DU JARRET

Les lésions musculaires d'origine extrinsèque sont très régulières dans le milieu du basket-ball. De toute façon les joueurs sont tellement exposés aux risques des déchirures musculaires que ça arrive sans contact ou impact direct. Les déchirures musculaires atteignent très souvent les muscles du membre inférieur provoqué par des courses (accélération soudaine) ou sauts. De par sa structure particulière, le tendon du jarret est susceptible de déchirures puisque c'est un muscle long à la partie postérieure de la cuisse qui relie deux articulations c'est-à-dire la flexion du genou et l'extension du bassin.

Ce qui veut dire que le tendon du jarret à deux fonctions et c'est un élément clé de la marche et de la course. La déchirure du tendon qui est communément appelé étirement ou claquage du muscle est la rupture d'un grand ou petit nombre de fibres musculaires qui ont été étirés au-delà de leur capacité d'exécution. Une rupture est accompagnée par une hémorragie interne parce qu'il y a une lésion anatomique.



Thierry Facquez

DEFINITION MEDICALE

Un violent choc avec une douleur aiguë comme un coup de poignard dans la partie postérieure de la cuisse ce qui fait arrêter immédiatement les activités et peut mettre le joueur en indisponibilité fonctionnelle, il est donc considérable même si elle n'est pas totale.

EN EXAMEN

- * Douleur aiguë sur la partie touchée
- * Douleur sur la contraction isométrique
- * L'étirement passif est limité et entraîne des douleurs
- * Si le muscle blessé est superficiel cela pourrait faire ressentir une dépression indiquant l'interruption de la continuité musculaire. En principe, des examens médicaux suffisent pour établir un diagnostic de gravité en dépit de la contribution faite par un MRI : Ultra-son: une application facile et rapide à moindres coût.
- * MRI: Pour les joueurs de haut niveau s'il y a contradiction entre l'examen médical et l'ultra-son.

CONSEIL DE REHABILITATION

Au moment du choc, il y a peu de moyen à notre disposition, mais il est essentiel de donner rapidement ces premiers soins.

- * Faire un bandage "serré" de 20 à 30 minutes en fonction du niveau de tolérance du patient,
- * Répétition et prolongation de la cryothérapie
- * Décharger le membre inférieur du patient
- * Soulever le membre Réhabilitation subséquent Il y a trois phases de réhabilitation mais cela doit être dans l'esprit de la méthode qui guide le kinésithérapeute d'un bout à l'autre.

PREMIER PHASE

Jour 0 à 5 (jusqu'à ce que le patient puisse marcher sur la jambe malade sans douleur):

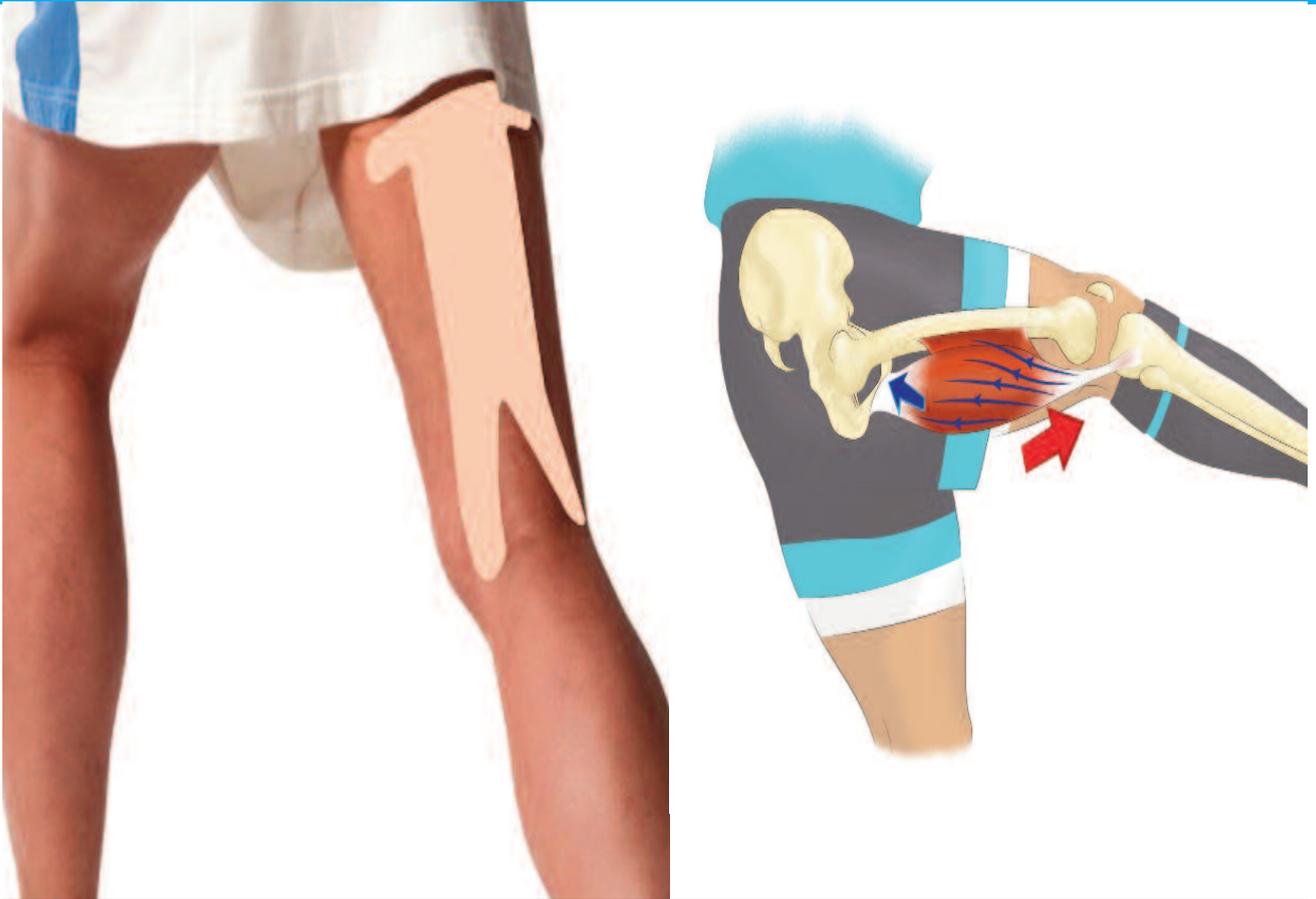
- * La jambe du patient est déchargée en utilisant des béquilles.
- * Le membre est élevé aussi souvent que possible.
- * Cryothérapie répétée et régulière.

Physiothérapie

Prise de pouls à l'électromagnétique à courtes ondes pendant 20 minutes (4 à 100 Hz).

Drainage technique

Technique manuel de massage stimulant au-dessus de l'endroit touché (Drainage manuel lymphatique DML).



REHABILITATION DES DECHIRURES DU TENDON DU JARRET

Electro-thérapie

Fréquence très basse (2 Hz), appliquée au niveau demandé (EMS, Data vein), augmente et stimule le retour du sang dans les veines éclatées par le traumatisme et permet au membre inférieur de se reposer. L'électrothérapie rend possible le travail de la jambe avec une légère contraction musculaire

Contractions Statiques

Elles sont sans douleur et se font avec le muscle dans la position rétractée. Cela aide à améliorer le drainage. Pendant ce temps, l'utilisation du bandage entre les sessions permet à la légère compression de se déployer et à la pression sur le groupe de muscle d'être réduite.

DEUXIEME PHASE

Jour 7 au jour 21 à 45 Mettre une charge sur la jambe est permis tant qu'il n'y a aucune douleur. Les conseils suivants sont à ajouter aux techniques précédentes :

* Massage manuel de la cuisse postérieure; cela doit être superficiel au début, mais profond progressivement en fonction du niveau de tolérance du patient. Le but est de relâcher la tension dans le groupe de muscles blessés.

* Ultra-son: Prendre le pouls pendant les premières sessions et ensuite continuellement (2 watts/cm). Contractions Isométriques des tendons du jarret en s'assurant toujours qu'il soit sans douleur. Il faut le faire avec le muscle en position rétractée au départ, neutre et enfin en position de puissance.

* L'étirement passif manuel commence aussitôt, ceci cause des douleurs bien établies et se fait avec le genou plié et redressé.

- Le travail musculaire dynamique et concentrique commence lorsque l'étirement passif complet est sans douleur. Il se fait dans la position repliée au départ, neutre et en tendue. Au départ tout travail qui comprend de la résistance et tout travail excentrique doivent être retirés.

- Balnéothérapie: c'est une contribution intéressante à faire:- Relâchement local et général.

- Jet massages.

- Travail absolu du membre inférieur. Pendant cette période entière, il est essentiel que l'athlète blessé maintienne un certain niveau d'activité cardio-vasculaire et musculaires qui n'incline pas la zone touchée.

* Exercices de musculation générale pour forme.

* Travailler les membres supérieurs sur.

TROISIEME PHASE

Jour 21 à 40 à la reprise de la compétition Cela commence quand il y a:

* Aucune douleur à l'étirement.

* Aucune douleur avec les contractions concentriques en position tendue.

* Au niveau de la physio-thérapeutique Massage profond sur la partie blessée.

* Étirement passif continue.

* Commencement de l'étirement actif- le muscle est contracté au départ

* Travail sur la contraction/relaxation.

* Le travail Proprioceptif s'améliore en intensité: exercice stabilisant avec une flexion chaque sur une jambe, ensuite sur deux jambes, au sol au départ et après sur une surface instable.

* Travailler les muscles isotonalement et isométriquement de la position fléchie à la position tendue en augmentant les charges.

* A ce stade, le travail sur l'équipement isokinétique doit commencer (cycle, biodex), permettant un choix de vitesse et la position du muscle à travailler aussi bien que le type de concentration: isotonique, isométrique, ou excentrique. Le nombre d'étapes et le nombre de répétition par étape peut aussi varier.

LE POINT DE CÔTÉ



Dr Eric ALLANGBA

Il s'agit d'un phénomène que l'on observe assez fréquemment chez les sportifs. Il se manifeste par une douleur abdominale sous costale droite ou gauche, qui survient au cours d'une activité physique plus ou moins intense. Cette douleur contraint l'athlète à baisser l'intensité de sa course ou même, à stopper son effort. En dehors des points de côté pathologiques (ap-

pendiculaire, biliaire, pulmonaire, cardiaque, etc.) qui ont un caractère de chronicité, ceux que l'on observe au sport sont passagers et tout à fait bénins. Ils sont très gênants tout de même. Ils surviennent dans diverses situations : Chez le coureur inexpérimenté ou chez l'athlète mal entraîné au cours d'un match, à la reprise des entraînements, après une accélération brutale, lors de la montée d'une côte, à la suite d'une discussion trop longue pendant la course et lors d'un effort prolongé tel le jogging. Il est prouvé que des conditions climatiques défavorables comme la chaleur, le froid, l'humidité et le temps sec provoquent la crise. Il en est de même lorsque l'intervalle de temps entre le dernier repas et l'activité physique est inférieure à 3 heures. C'est le temps minimal de digestion. La consommation rapide d'une grande quantité de liquide peut déclencher la douleur. L'origine et le mécanisme du point de côté sont mal connus. De nombreuses théories ont été avancées. D'une manière générale, celles-ci mettent en cause une mauvaise adaptation de l'organisme à l'effort et un dysfonctionnement de différents organes abdominaux. L'une de ces théories se base sur le fait que les muscles du corps humain fonctionnent à partir de l'oxygène et des nutriments que leur fournit le sang. Lors de l'effort physique, les besoins musculaires augmentent. Il se produit une redistribution de la masse sanguine circulante. Ainsi, les muscles mis à contribution au cours de l'effort physique, reçoivent plus de sang au détriment de certains organes. Du fait de la privation de sang, l'estomac et le gros intestin se retrouvent presque paralysés. La présence d'air dans ces organes, crée une tension douloureuse qui serait à l'origine du point de côté. Une autre théorie met en cause le foie et la rate qui sont des organes gorgés de sang. Le cœur assure leur vidange par un système de pompage. Si au cours d'un effort physique soutenu la pompe cardiaque n'est pas efficace, le sang stagne et distend ces organes. Ce qui a pour conséquence l'apparition de phénomènes douloureux abdominaux, source de point de côté.

Le diaphragme et les muscles intercostaux sont eux aussi incriminés par une 3ème théorie. Rappelons que le diaphragme est un puissant muscle respiratoire qui sépare le thorax de l'abdomen. Les muscles intercostaux interviennent également dans la respiration. Ces muscles peuvent être le siège de crampes douloureuses qui se traduisent par un point de côté. De nombreuses "recettes" sont proposées par les sportifs eux-mêmes pour vaincre le point de côté. Celles-ci semblent assez efficaces dans l'ensemble. Certains conseillent de ralentir tout simplement le train de course, alors que d'autres proposent de faire des inspirations profondes tout en contractant les muscles abdominaux. On peut également comprimer fortement la zone douloureuse avec le poing fermé. Lorsque la douleur est importante, il faut stopper l'effort, puis en position assise ou debout, on penche le buste très en avant, tout en respirant amplement. Ceci facilite la vidange des organes abdominaux gorgés de sang. Si la douleur persiste anormalement, il est préférable de s'adresser à un Médecin. Le respect de certains principes permet d'éviter le point de côté. Ainsi, la reprise des entraînements doit être progressive. Lors des courses à pieds, il faut maintenir la respiration à un rythme régulier et s'abstenir de trop longue discussion. Un minimum de 3 heures de temps de digestion après un repas, doit être respecté. Il est conseillé de boire souvent, mais en petites quantités à chaque fois. Il faut noter que la consommation de boisson gazeuse ou de boisson glacée dans les heures précédant l'effort, peut provoquer l'apparition d'un point de côté. Il est également important pour un athlète d'avoir une bonne hygiène de vie. Il s'agit d'avoir des heures de repos suffisantes et régulières, une alimentation riche et équilibrée. Le point de côté est un phénomène bénin qu'il faut néanmoins connaître, car il peut faire perdre... des points !

LE TORTICOLIS

Les douleurs du cou constituent un grand chapitre de la traumatologie du sport. On les désigne sous le vocable très savant de cervicalgies. Les causes de ces douleurs sont nombreuses. Le torticolis qui nous intéresse est une affection fréquente au sport notamment au basketball. Il appartient au groupe des cervicalgies dites aiguës. Le principal signe est la douleur. Elle est d'apparition brutale. Le plus souvent au cours de la nuit, ou le matin au réveil. Elle reste localisée d'un côté du cou. Elle est permanente, lancinante et est exacerbée par le moindre mouvement. Le sujet est contraint d'adopter une attitude caractéristique, grâce à laquelle, il ressent le moins la douleur. Cette attitude est dite antalgique. Le sujet se présente donc la tête et le cou penchés du côté douloureux, avec une légère rotation à l'opposé. On qualifie cette attitude de vicieuse ou guindée. Toutes les tentatives de mobilisation active ou passive sont douloureuses. Par ailleurs, lorsque l'on observe et que l'on palpe le cou, on met facilement en évidence une contracture musculaire unilatérale, avec souvent un point douloureux postérieur. Cette contracture est parfois visible. Elle s'étend de l'os du milieu de la poitrine, c'est le sternum, jusqu'à la base du crâne, en passant par la clavicule. Le muscle concerné porte le nom de : muscle sterno-cléido-mastoïdien (SCM). Ce nom traduit en fait la division de ce muscle en plusieurs chefs ou parties. On a ainsi sterno pour le chef qui s'insère sur le sternum, cléido pour le chef de la clavicule et mastoïdien pour celui de la mastoïde de la base du crâne. La guérison intervient spontanément au bout de quelques jours, sans séquelle, mais au prix d'une incapacité physique temporaire invalidante et pénalisante pour le sportif. Le torticolis est remarquable par ses fréquentes récurrences. Les causes de ces crises ne sont pas bien établies. On note cependant de nombreux facteurs déclenchants : Un mouvement brusque, le soulèvement d'une charge trop lourde, un défaut d'échauffement et d'étirement, un geste technique mal effectué ou non maîtrisé, une mauvaise condition physique, etc. "le coup du lapin" s'observe lors d'un choc ou d'un traumatisme arrière. La tête et le cou effectuent un mouvement brusque d'arrière en avant entraînant des phénomènes douloureux à type de torticolis pouvant devenir chronique. Il est important avant d'envisager le traitement, de bien identifier l'origine du torticolis. Il peut s'agir d'une simple raideur cervicale, d'une raideur de posture, d'un traumatisme ou d'un véritable problème vertébral : compression par hernie discale, très souvent une arthrose cervicale, une tumeur parfois, etc. Au moindre doute, un bilan radiologique doit être demandé. Le traitement consiste en l'administration d'anti-inflammatoire, d'antalgique et de décontractant. Le repos à observer est de quelques jours. Les techniques de kinésithérapie dont la physiothérapie, il s'agit de soins par les moyens physiques, trouvent là un bon champ d'application. Le soulagement qu'elles apportent est spectaculaire. Il s'agit d'application de chaleur, de massage à visée antalgique et relaxant, de stretching, d'électrostimulation, etc. La guérison intervient assez rapidement en dehors de toute autre cause méconnue. Le port pendant quelques temps d'un collier cervical ou minerve est souvent très utile. Il permet de limiter les mouvements du cou tout en exerçant un rôle de soutien de toute la colonne cervicale. Les médecines dites douces telles que la mésothérapie et l'acupuncture, sont conseillées par de nombreux auteurs. Certains individus se prévalent ostéopathes, chiropraticiens ou même rebouteux, proposent leurs services et le plus souvent gratuitement, à l'occasion de grands rassemblements sportifs. C'est le lieu de rappeler que les manipulations osseuses sont soumises à un code de déontologie très précis. Ainsi, "est passible de poursuites judiciaires, tout contrevenant ou celui qui, par des manipulations intempestives, occasionnent des dommages à son patient". Pratiquer des manipulations osseuses, notamment au niveau des vertèbres cervicales, est très délicat et peut s'avérer extrêmement dangereux ! La prévention d'un torticolis peut se concevoir en insistant particulièrement sur la qualité de l'échauffement, des étirements et des mobilisations articulaires, notamment au niveau des vertèbres cervicales du cou. On peut procéder par des mouvements de tête latéraux, de gauche à droite comme pour dire "non" et des mouvements d'inclinaison de haut en bas comme pour dire "oui". Puis suivent des mouvements de rotation de la tête dans un sens puis dans l'autre. Il faut également étirer les muscles du cou. Il est important de réaliser ces mouvements à l'échauffement. L'entretien d'une bonne condition physique est également nécessaire. Ces choses ont l'air si évident que très peu s'en préoccupent véritablement... Dommage !

C'est un fait admis par tous, l'eau est la plus saine des boissons. Cependant, des idées issues de traditions sportives obsolètes, mais tenaces, l'accusent de divers maux. Ainsi, pour certains, boire de l'eau "couperait" les jambes et le souffle, et ferait même grossir ! Pour d'autres, il serait inconvenant de boire en pleine compétition. Rappelons qu'en 1982, lors du Mondial de football en Espagne, des joueurs ont écopé d'un carton jaune pour avoir osé boire... de l'eau, au cours d'un match. Aux arts martiaux, résister à la soif ferait partie des épreuves qui forgent le corps ! Ces assertions sont bien loin de la vérité. A l'effort, le corps humain produit de l'énergie et beaucoup de chaleur. Celle-ci est éliminée principalement avec l'évaporation de la sueur qui ruisselle sur le corps. Sinon, la température corporelle atteindrait rapidement des seuils incompatibles avec la vie. Transpirer est donc bon pour l'organisme. Il faut noter que dans les faits, l'élimination de la chaleur se fait selon 4 modalités :

La radiation : Tout corps qui chauffe émet des radiations.. **La conduction** : C'est l'évacuation de la chaleur par le contact.. **La convection** : L'élimination se fait par les courants d'air.. **L'évaporation** de la sueur qui ruisselle sur le corps. Lorsque la température du milieu ambiant est basse, la chaleur est dissipée par radiation, conduction et convection. Au contraire lorsqu'il fait chaud, c'est la radiation puis l'évaporation qui sont utilisées. La chaleur est considérée comme "une voie ultime, non transformable, mais échangeable." L'eau représente 65% du poids du corps.

Un athlète en compétition peut perdre 3 litres d'eau par heure. On a trouvé des pertes de 12 litres chez des militaires en manœuvre. Le record de 15 litres a été atteint lors d'un "marathon des sables". Ces pertes sont liées à l'environnement (notamment le climat : chaleur, humidité, absence de courant d'air, etc.) et à l'athlète lui-même.

Chez les athlètes, plusieurs paramètres sont à prendre en compte notamment tous les états favorisant les pertes hydriques : L'hyperthermie, la diarrhée, les vomissements, les blessures, la mauvaise condition physique, certains médicaments comme les diurétiques, le tabac, l'alcool, le café, le thé, le froid, le stress, etc. L'augmentation brutale de l'intensité ou de la durée de l'effort physique et la consommation insuffisante en eau, sont également une des causes. Les pertes en eau s'accompagnent d'une fuite en sels minéraux. Et l'on sait que les sels minéraux sont des éléments indispensables au bon fonctionnement de l'organisme.

Lorsque les pertes en eau ne sont pas compensées et que l'organisme n'arrive plus à éliminer la chaleur qu'il produit, des troubles dus à la chaleur s'installent et l'on assiste à des accidents de déshydratation aigue.

Cette déshydratation est marquée par une grande fatigue (asthénie), un enfoncement des globes oculaires dans leurs orbites, une peau garde le pli lorsqu'elle est pincée, un pouls rapide, une pression artérielle basse.

De graves troubles de la conscience peuvent survenir. Il s'agit d'un état de détresse physiologique pouvant entraîner la mort si rien n'est fait. Dans un cas pareil, des mesures urgentes de réhydratation s'imposent, par voie veineuse et par voie orale. Les troubles dus à la chaleur sont par ordre croissant de trois types :

les crampes, l'épuisement et le coup de chaleur ou "hyperthermie maligne".

LES TROUBLES DUS A LA CHALEUR

Les crampes dues à la chaleur sont tenaces, elles nécessitent des étirements et des applications de glace.

L'épuisement dû à la chaleur est caractérisé par une importante fatigue, des crampes, des sensations de fourmillements musculaires et des céphalées accompagnés de sueurs profuses. La température corporelle reste en dessous de 40 degrés Celsius. Le coup de chaleur est un accident grave car parfois mortel. Il se manifeste par des céphalées, des troubles du comportement, des convulsions et des troubles de la conscience pouvant aller jusqu'au coma profond. La température rectale dépasse les 40 degrés Celsius. Devant un tableau de déshydratation aigue, il faut immédiatement mettre l'individu au repos, le dévêtir, l'isoler à l'ombre, dans un endroit frais et aéré.

On peut également créer un courant d'air à l'aide d'un ventilateur si possible. L'urgence est de faire baisser la température et de réhydrater le patient. On peut asperger le patient avec de l'eau fraîche et placer des vessies de glace ou encore des serviettes rafraîchies aux racines des membres : aisselles, cou, aines. Il faut entreprendre une réhydratation active par voie veineuse puis orale dès que possible. Les paramètres vitaux sont rigoureusement surveillés : pression artérielle, pouls, température, débit urinaire, état de conscience. Dès que les circonstances le permettent, il faut évacuer le patient vers un centre spécialisé. Mieux que le traitement, il est préférable de prévenir ces accidents de déshydratation aigue et de chaleur, en adoptant des mesures qui sont d'ordres généraux et individuels.

PREVENTION DES DESHYDRATATIONS AIGUES

Les mesures générales s'adressent aux organisateurs de compétitions. Dans les sports collectifs tels que le Basketball, les organisateurs ont à charge de fournir de l'eau conditionnée aux équipes. Celles-ci doivent néanmoins prévoir une réserve en eau. C'est pourquoi il est préférable de faire jouer les matches dans des salles climatisées ou bien aérées. Le service de secours doit être bien organisé et composé d'un personnel compétent et formé aux accidents de chaleur. Cette équipe doit être répartie en unités mobiles et en unités fixes, sur les lieux des matches et elle doit être prête à intervenir à tout moment, avec du matériel conséquent (kit de réanimation). Il faut prévoir des ambulances médicalisées et du matériel de communication. Les centres médicaux et leur personnel susceptibles de recevoir les urgences doivent être prévenues. Les mesures individuelles concernent les athlètes eux-mêmes. Il s'agit de conseils que l'on donne aux candidats aux sports individuels d'endurance (marathon, courses de fond, cyclisme, randonnée, course d'orientation, etc.) ainsi qu'aux sports collectifs (basketball, football, handball...). Une visite médicale préalable est vivement conseillée. Les équipes doivent prévoir une période d'acclimatation suffisante dans les pays où se déroule la compétition, soit environ une semaine avant la compétition. Il est souhaitable, lorsque cela est possible, d'effectuer une reconnaissance des salles dédiées à la compétition une fois au moins avant l'épreuve. Les tenues de sport doivent faciliter l'élimination de la chaleur. Il faut privilégier les tenues de couleur claire. On conseille aux athlètes d'être bien hydratés avant le match. Il faut donc boire environ 500 millilitres d'eau 30 minutes avant le début des matches et 250 millilitres toutes les 15 à 20 minutes. Il est impératif de respecter toutes les périodes de rafraîchissement. Les athlètes doivent être informés sur la déshydratation et les accidents de chaleur, afin de les reconnaître lorsqu'ils surviennent. Il faut boire avant, pendant et après l'activité sportive. L'ingestion spontanée de liquide ne couvre pas les besoins réels de l'organisme. Il faut donc "boire sans soif", régulièrement, par petites gorgées en évitant de surcharger l'estomac. Les capacités de vidange du tube digestif se situent entre 600 et 800 millilitres par heure. Outre les sensations de lourdeur et les points de côté au cours de l'effort, un estomac plein gêne considérablement la respiration. Toutefois il convient d'utiliser une eau de consommation digeste, inodore, incolore, pure et fraîche. Il faut préférer l'eau conditionnée à celle du robinet, surtout lors des voyages pour éviter de contracter une diarrhée. Il existe des boissons dites énergétiques et réhydratantes pour sportifs. Celles-ci sont en générale à base d'eau, de sucre et de sels minéraux. Il faut être habitué, car leur tolérance varie selon les sujets. Il existe également des tablettes de sel, qui sont parfois mal tolérées car elles ralentissent le transit abdominal. Les apports supplémentaires en sels minéraux ne sont réellement nécessaires que pour des pertes en eau très importantes, soit 5 à 6 litres par heure. Chez le sportif de haut niveau donc bien entraîné, l'action des reins assurent de bonnes réserves en sels minéraux. Une alimentation équilibrée avec une légère supplémentation en sel corrige aisément les déficits. De tout ce qui précède, il est donc clair que « Eau et sport » sont indissociables. L'eau est l'élément fondamental de la vie et donc de toute activité physique et sportive. Les accidents musculo-tendineux que l'on observe au sport, sont très souvent l'apanage d'une hydratation insuffisante. L'eau est un excellent détoxifiant, car elle favorise l'élimination des déchets produits par le corps, au cours de l'effort. L'eau à juste titre, peut être considérée comme un facteur déterminant de la performance sportive. Il faut donc boire, boire... et boire sans retenue !!!

L'ENVIRONNEMENT OPERATIONNEL DES ORGANISATIONS SPORTIVES



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

Afin de gérer votre organisation de manière efficace, vous devez comprendre les environnements à la fois interne et externe dans lesquels vous évoluez. Cela implique notamment de connaître la position de votre organisation au sein du Mouvement olympique. Il est aussi essentiel de savoir apprécier la place de votre organisation au sein du système sportif de votre pays. Cela vous indiquera les personnes avec qui vous devez travailler pour réussir. Le système sportif d'un pays est constitué de plusieurs organisations qui ont un impact sur le sport, depuis l'élaboration et la mise en place de politiques, l'attribution de financements ou la conception et l'exécution de programmes. Le système sera constitué d'organisations directement liées au sport, tels que les clubs et les ligues, et des organismes qui lui sont indirectement liés mais dont l'impact n'est pas négligeable, comme les sponsors et les pouvoirs publics. Parties prenantes : Une partie prenante représente toute personne ayant des enjeux ou un intérêt dans votre organisation. Cet intérêt n'est pas forcément matériel ou financier, il peut aussi être émotionnel, par exemple, l'intérêt que le grand public porte à la performance des athlètes de son pays aux Jeux Olympiques. Les parties prenantes d'un club sportif peuvent être :

- les membres, athlètes et officiels ;
- la famille ;
- les établissements scolaires ;
- la fédération nationale ;
- les sponsors ;
- les bénévoles ;
- les membres du Comité exécutif ;
- le personnel rémunéré (le cas échéant) ;
- le gouvernement.

Vous devez identifier vos parties prenantes puisqu'elles auront des attentes envers votre organisation.

Elles peuvent avoir un impact sur votre stratégie ou vous offrir des opportunités de partenariats.

Vous devez savoir quelle partie prenante est la plus importante afin de pouvoir vous concentrer sur ses attentes et besoins.

Impact du gouvernement :

Le gouvernement de votre pays est un acteur clé du système sportif. Il a un rôle dans la mise en place de politiques, d'organisation de programmes et d'attribution de financements. Tous ces éléments auront une incidence sur votre organisation, quelle que soit sa taille.

L'attitude des politiques envers le sport, la prédominance du sport comme outil de gouvernance politique et la relation entre les organisations responsables du sport dans votre pays auront un impact majeur sur votre organisation. Si, par exemple, une politique gouvernementale valorise le sport comme moyen d'améliorer la santé ou de réduire la délinquance juvénile, il sera alors plus facile d'obtenir des financements. Si la relation entre les organisations sportives et les pouvoirs publics n'est pas bonne, vous pouvez éprouver plus de difficulté à promouvoir et à soutenir votre sport.

La stabilité des gouvernements et des politiciens clés influera également sur votre capacité à prévoir et à financer des activités.

De manière peut-être encore plus cruciale,



Le staff égyptien durant l'Afrobasket 2013

la valeur que les politiques du gouvernement donnent à l'éducation physique chez les enfants, déterminera si votre pays valorise ou non le sport. Les gouvernements décidant des politiques importantes, qui à leur tour déterminent à qui vont être attribués les subventions, ont une influence significative sur de nombreuses organisations sportives. Il vous incombe donc d'appréhender l'approche de votre gouvernement en matière de sport, son impact sur votre organisation et ce que vous pouvez faire pour contribuer à l'orientation de la politique, en admettant que vous ayez la possibilité d'agir.

COMPRÉHENSION DE VOTRE ENVIRONNEMENT SPORTIF

Évaluation de l'environnement externe :

Bien que votre activité évolue au sein du système sportif de votre pays, chaque organisation du système fonctionne dans un environnement unique. Un certain nombre de facteurs de l'environnement externe vous offrira des opportunités, mais sera également source de défis pour votre organisation. Vous devez donc être conscient que les domaines suivants de l'environnement opérationnel peuvent influencer votre gestion :

- facteurs politiques : comprennent les législations et les politiques, telles que celles émises par la FIBA, le CIO ou l'Agence Mondiale Antidopage ;
- facteurs socio-culturels : la manière dont une société est structurée et se comporte, telle l'exemple d'une population vieillissante, aura une tendance à regarder le sport, plutôt qu'à le pratiquer ;
- facteurs économiques : telle que la puissance de l'économie et l'attribution de ressources à des projets spécifiques en accord avec les objectifs de la politique gouvernementale
- facteurs juridiques : les organisations sportives n'évoluent pas en marge de la société, votre organisation sera donc soumise aux règles de droit de votre pays. Par conséquent, vous devez avoir une certaine connaissance des lois qui peuvent avoir un impact sur l'organisation.

Évaluation de l'environnement interne :

L'évaluation de l'environnement interne doit se concentrer sur quatre domaines fondamentaux :

1.ressources physiques :

les éléments réels à la disposition de votre organisation, tels que l'équipement ou les installations, leur ancienneté et leur état, et leur potentiel d'utilisation pour mettre en valeur les services ou les prestations ;

2.ressources humaines :

les bénévoles et le personnel rémunéré en termes de fonctions requises, les compétences et l'expérience disponibles et l'aptitude des personnes à s'adapter à des changements potentiels ;

3.ressources financières :

la manière dont l'organisation est financée, la gestion des revenus et des dépenses, et la relation avec les parties prenantes financières clés

4.ressources opérationnelles :

telle que la manière dont vos services opèrent, l'endroit où ils opèrent, les ressources requises par différents services et la manière dont les services sont perçus. Vous devez, à l'intérieur de ces domaines, examiner et évaluer les performances passées afin d'expliquer les raisons des succès et des échecs de votre organisation. Vous devez être en mesure de les expliquer pour pouvoir en tirer des leçons.

Vous devez ensuite évaluer les pratiques actuelles au sein de l'organisation. Cette évaluation doit se concentrer sur ce qui se passe réellement et non pas sur ce que les politiques ou les documents stratégiques décrivent. Cela permettra de vous assurer qu'elle reflète réellement l'environnement interne existant.

OUTILS

Vous devez vous poser régulièrement les questions suivantes afin de vous assurer que votre organisation est gérée de la manière la plus efficace possible. Ces questions vous donneront aussi des informations pour le développement d'une stratégie :

- Quelle importance le gouvernement accorde-t-il au sport ?
 - Quelle est l'importance de mon organisation pour le sport dans mon pays ?
 - Comment la manière dont le sport est structuré dans mon pays influence-t-elle ses prestations ?
 - Qu'est-ce qui pourrait améliorer la situation ?
 - Les parties prenantes accordent-elles de la valeur au travail réalisé par mon organisation ?
 - La politique en matière d'éducation physique à l'école encourage-t-elle la participation ?
 - Mes concitoyens accordent-ils de la valeur au sport ?
 - Les parents, en particulier, encouragent-ils leurs enfants à pratiquer un sport ?
 - Comment le sport est-il financé dans mon pays ?
 - Que dois-je faire pour obtenir des financements ?
 - Est-il possible de relever le niveau de mes financements ou de me les faire retirer ?
 - Que dois-je faire pour prouver l'efficacité de mon organisation ?
 - Quelles activités éloignent les gens de mon organisation ?
 - Que puis-je faire pour y remédier ?
 - Avec quels sports mon activité sportive est-elle en concurrence majeure ?
 - Comment puis-je faire face à cela ?
 - Quelles sont les responsabilités légales de l'organisation ?
 - Quelles sont les responsabilités légales du Comité exécutif ?
 - Quels sont les risques associés à mon sport ?
 - Comment y faire face ?
 - Que considère-t-on comme activité sportive négligeable dans le système juridique de mon pays ?
 - Existe-t-il des problèmes de santé et de sécurité qui touchent mon organisation ?
 - Est-il facile de trouver des bénévoles ?
- Cette situation va-t-elle perdurer ?

QUESTIONS

1. Comment votre organisation s'inscrit-elle dans le système sportif du pays ?
2. Quelles sont vos principales parties prenantes ?
3. Quel est leur impact sur votre organisation ?
4. Le travail réalisé avec elles est-il de bonne qualité ?

TECHNIQUES DE COMMUNICATION D'UN MANAGER SPORTIF

Le manager sportif doit être capable de maîtriser les techniques de communication. Ceci lui permettra de mieux réussir dans sa mission et facilitera le contact avec son entourage (joueurs, entraîneurs, dirigeants, journalistes...). Voici quelques conseils pour mieux réussir sa tâche au sein d'une structure sportive (club, ligue, fédération).

LES TECHNIQUES NON VERBALES

La position : l'intervenant et la personne doivent être assis à la même hauteur, avec de préférence, des sièges équivalents. Il faut éviter les positions qui pourraient marquer une dominance. Il faut également éviter d'utiliser un meuble différent entre l'intervenant et la personne car cela marque une distance, un privilège.

Le confort sonore : la sonorité doit être bonne. Si on ne s'entend pas, on ne se comprend pas.

L'intimité : il faut une intimité suffisante. Si tout le monde passe dans le bureau de l'intervenant, la conversation sera sans cesse interrompue et le respect de la vie privée bafoué.

Le contact visuel : il faut maintenir le contact visuel et pouvoir se regarder facilement. La distance qui sépare l'intervenant et la personne doit être juste : une bonne distance, une distance sociale, doit être égale au minimum à un mètre et au maximum à deux mètres.

L'intervenant peut essayer de se synchroniser avec la personne : adopter le même ton, la même position, les mêmes gestes, les mêmes tournures de phrase, le même rythme respiratoire. L'intervenant doit pouvoir accepter les silences,

les temps morts dans un entretien : il n'est jamais obligé de combler un vide et peut maintenir le lien par le regard. En outre,

le silence présente plusieurs avantages : c'est un temps de réflexion, il permet à la personne de se restructurer. Il est nécessaire quand la tension est trop forte. L'intervenant peut encourager la personne à parler, par quelques mots ou quelques gestes d'approbation : c'est une écoute passive.

LES TECHNIQUES VERBALES

Le reflet : c'est faire le miroir de ce que la personne dit, mais aussi de ce qu'elle fait, de ce qu'elle vit. C'est concilier le verbal et le non verbal. Cette technique peut se faire à trois niveaux :

- la répétition : l'intervenant reprend le contenu formel de la discussion en la résumant, en répétant un mot significatif, en soulignant un point important; la reformulation : l'intervenant essaye de refléter les sentiments, les émotions de la personne;

- le reflet élocudant : l'intervenant fait apparaître un élément dont la personne n'a pas parlé. Il faut faire attention à ne pas interpréter sans partir de ce que la personne exprime. Pour la reformulation et pour le reflet élocudant, il est utile que l'intervenant commence par quelques mots d'introduction qui montrent que c'est son interprétation (exemple : "Si je comprends bien ...").

- La synthèse : c'est plus qu'un résumé. L'intervenant reprend les points principaux, l'essentiel, et souligne les liens qui existent entre les différents points. L'intervenant structure ainsi l'entretien et fait le point avant d'aller plus loin. La question : l'intervenant doit l'utiliser avec circonspection. Trop de questions peuvent être vécu comme une intrusion. La question peut être utilisée soit pour la propre information de l'intervenant, soit pour inviter la personne à réfléchir à son vécu. Les différents types de questions : les questions ouvertes (pour relancer la conversation); les questions fermées (quand l'intervenant veut obtenir une réponse spécifique); les questions semi-fermées (quand il y a un choix réduire les réponses); les questions directes ou indirectes : les questions directes sont perçues comme des menaces. Il faut être prudent avec les questions trop dirigées (« ne pensez-vous pas que... »), et le "pourquoi" qui est culpabilisant et qui exprime souvent un jugement de valeur. Le feedback : l'intervenant rappelle à la personne des informations utiles. La personne a ainsi de meilleures informations sur elle-même et peut adapter son comportement en conséquence. La mise en pratique de ces différents conseils susmentionnés garantira au manager sportif des résultats concrets et une collaboration apaisée.



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

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

ballon hors jeu ou autre situation

- Procédure de concertation si besoin de correction Gestion de la discipline

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

- Evoquer les responsabilités de chaque poste
- Préciser les devoirs de l'opérateur des 24"
- Insister sur l'importance de communication entre les assistants
- Insister sur la communication avec les arbitres (comportement entraîneur, erreurs, validation des informations reçues,...)
- Vérification préalable des différents équipements. Bien penser à se faire préciser si l'un des matériels ne présente pas



Arnaud KOM et le Coach Egyptien

1- LES THÈMES À ABORDER DANS UN BRIEFING

- Essayer d'anticiper les problèmes (salle petite, environnement, protection du jeu, disposition du public, zones de bancs...).
- Détecter les comportements à risques
- Démarrage (alternance) Passage du ballon de la zone 3 vers la 4 (comment s'informer)
- Passage du ballon de la zone 4 vers la 3 (comment s'informer)
- Comment gérer les doubles coups de sifflet ?
- Qui prend la responsabilité d'une action en bas de zone 6 ?
- Comment gérer un problème de chrono (qui, comment) Anticiper sur la panne et/ou un décalage avec 2 affichages
- Comment gérer les situations de conflit ? Comment gérer une relation conflictuelle continue Les situations dans les cas spéciaux (qui, comment).
- Comment informer le collègue d'un panier réussi
- Gestion des joueurs blessés Incidents avant la rencontre (qui, comment)
- Incidents pendant la rencontre (qui, comment)
- Incidents après la rencontre (qui, comment)
- Points techniques particuliers à la rencontre en fonction des équipes en présence
- Responsabilité de la validité d'un tir réussi tenté en fin de période alors que le signal de fin de temps de jeu retentit
- Responsabilité de la décision sur intervention illégale ou sur situation de 24 secondes
- Mode de communication si besoin d'assistance lors d'un

un défaut de fonctionnement (par exemple, décalage entre le temps visible et le temps réel)

- Attitude à adopter si une erreur est commise sur une tentative de tir et que l'appareil des 24 secondes retentit
- Attitude à adopter en cas général d'erreur commise par l'un quelconque des OTM
- Rappeler les points particuliers devant faire l'objet d'une surveillance précise : changement pendant les temps-morts, demandes de temps-morts et remplacement pendant les 2 dernières minutes de la 4ème période,...)

3- COMMENT GÉRER LE DÉBRIEFING ?

- Ne pas hésiter à évoquer les différences de position
- Ne pas hésiter à parler des problèmes rencontrés au cours de la rencontre
- Demander aux assistants et au commissaire leur point de vue sur votre prestation
- Demander l'avis des assistants sur une situation particulière Valider (par l'arbitre) le résultat de la collaboration

4- COMMENT GÉRER LE DÉBRIEFING AVEC LE COLÈGUE ?

- Evoquer les points qui n'ont pas fonctionné et en tirer des conclusions pour la prochaine rencontre
- Evoquer les points qui ont bien fonctionné Se donner mutuellement une appréciation

LA FICHE OFFICIELLE DES STATISTIQUES



Alexis SIEWE

INTRODUCTION

La fiche de statistique est une fiche qui recense la prestation du joueur ainsi que toute sa performance dans divers domaines retenus au cours d'un match de basket-ball.

A- OBJECTIF D'UNE FICHE OFFICIELLE DES STATISTIQUES

1. ENTRAINEURS

- Lui donne une vision synoptique du niveau de performance de son équipe et de chaque joueur.
- Permet à celui-ci d'avoir Une évaluation objective de la rencontre et par ricochet d'un ensemble de matches joués par un joueur ou une équipe.
- Participe à la mise en œuvre des stratégies et tactiques des jeux appropriés.

2. BASKETTEUSES ET BASKETTEURS

- Permet une évaluation technique des joueurs (leur classement par performance à la fin d'une rencontre ou d'un tournoi).
- Au niveau de basketball de haut niveau et particulièrement le basketball professionnel, il devient ces dernier temps un effet de commerce des basketteurs qui veulent se placer sur le marché des valeurs des joueurs et des joueuses. Cas des statistiques des rencontres à visionner sur Internet www.fiba.com

3. ORGANISATEURS DES COMPETITIONS PROVINCIALES, NATIONALES, ET INTERNATIONALES

- Rehausse l'image de marque de chaque province, pays ou zones
- Organisateurs pour les prochaines candidatures.

4. ADMINISTRATION

Une fois la rencontre terminée, les fiches de statistiques doivent être rangées comme documents d'archives pour la postérité. Elles constituent une base de données.

5- COMPORTEMENT AVANT LE MATCH

- Doit être dans sa zone de responsabilité une heure avant le début de la rencontre.
- Doit vérifier s'il a tous les éléments didactiques pour l'accomplissement de sa mission entre autre. Sa fiche de travail
- Ses stylos (rouge, bleu, noir).
- Se mettre en rapport avec le marqueur de la table de marque pour toute harmonisation avec accord de Monsieur le Commissaire Technique de la rencontre,

car seul ce dernier doit autoriser le dialogue entre marqueur et statisticienne) Calculer sur un papier annexe les résultats de vos éléments à la mi-temps.f) Et enfin, calculer les résultats finaux.

6. PENDANT LE MATCH

- Doit rester concentré, vigilant et sérieux dans l'exécution de son travail
- Doit être à l'écoute de son collaborateur statisticien
- Doit vérifier sur une feuille de match annexe s'il existe que ses relevés sont en conformités avec ce dernier

7. APRES LA RENCONTRE

- Vérifier tous les résultats.
- Amener tous les résultats
- Vérifier s'il a bien rempli sa fiche.
- Date
- Noms des équipes en compétition
- L'heure du match

REMARQUE:

a) Le basket bail est un jeu où les statisticiens jouent un rôle important.

- Temps de jeu
- Shoots réussis et temps à deux et trois points
- Rebonds offensifs et défensifs
- Interception
- Contres
- Passe décisives
- Pertes de possession du ballon
- Fautes personnelles et techniques
- Lancers francs, réussis et tentés
- Pourcentages 2,3 et 1 point
- Total rebonds offensifs et défensifs
- Evaluation individuelle de joueur
- Total points par joueur
- Scores de la rencontre.....etc.
- Temps morts (ont leur importance)"Pourtant, il serait décisif surtout dans l'intérêt des Entraîneurs de préciser : "Les âges de la formation, que les entraîneurs relèvent des données autres que chiffrées.

b) Par exemple"Nombre de paniers faciles marqués et condition de leur non réussite"Moment des breaks et causes de ses ruptures (favorables ou défavorables)"Prise de décision (heureuses ou malheureuses dans la pause ou le tir)

c) Recherche permanente de l'excellence et de la performance dans le travail de la statistique.

d) Après la sortie de la fiche officielle, réverifier les résultats avant de les faire parvenir au commissaire technique pour



Stage de Formation Young coach Mauritanie

VRAI OU FAUX

QUESTIONS

1. Il est accordé un lancer franc à A4. Après que le ballon ait été mis à disposition de A4, un temps mort est demandé par l'une des équipes, l'équipe A ou l'équipe B. A4 réussit son lancer franc. Doit-on accorder le temps mort avant la remise en jeu de l'équipe B?

2. Durant la mi-temps de jeu, A8 va voir le chronométrateur pour demander à remplacer A5. A5 doit-il informer un arbitre de son remplacement avant d'être autorisé à prendre part à la compétition pour le troisième quart temps?

3. Pendant que le ballon est mort et que la partie va reprendre par une remise en jeu, doit-on mettre fin à cette période de ballon mort quand le ballon est mis à la disposition du joueur qui doit procéder à la remise en jeu?

4. Il est infligé une faute technique à l'entraîneur B. Il est accordé deux lancers francs à l'équipe A suivis par une remise en jeu de l'équipe A à partir de la ligne de fond, opposé à la table de marque. Le dernier lancer franc ne réussit pas. Avant que le ballon ne soit mis à la disposition de l'équipe A pour la remise en jeu, l'entraîneur de l'équipe B demande un temps mort. Le temps mort doit-il être accordé à ce moment-là?

5. Pendant un dribble, A4 perd le contrôle de la balle, qui touche B8 qui attend hors du terrain à la table de marque pour faire son entrée comme remplaçant. Doit-on accorder une remise en jeu à l'équipe B?

6. Il est accordé deux lancers francs à A3. Avant que le ballon ne soit mis à la disposition de A3 mais avant que le ballon ne soit relâché pour le premier lancer franc, un temps mort est demandé par l'une quelconque des équipes A ou B. Le lancer franc réussit. Doit-on accorder le temps mort avant que le second lancer franc de A4 ne soit entamé?

7. Au cours des deux dernières minutes de jeu, un panier est marqué par A5, après quoi un temps mort est accordé à l'équipe B. Suite au temps mort, le jeu doit-il reprendre avec une remise en jeu de l'équipe B à partir de la ligne médiane, opposé à la table de marque?

8. Au cours des dernières minutes de jeu, A3 commet une faute de marcher dans la zone avant de l'équipe A, après quoi un temps mort est accordé à l'équipe A. La remise en jeu de l'équipe B qui en résulte doit-il être administrée à partir de la ligne médiane opposée à la table de marque.

REPONSES

1. Oui
(Changements Règlement Officiel de Basket-ball, Octobre 05)
2. Non
(Article 19.3.7)
3. Oui
(Article 18.2.3)
4. Oui
(Changements Règlement Officiel de Basketball, Octobre 05)
5. Oui
(Article 23.2.1, 4.2.3)
6. Non
(Changements Règlement Officiel de Basket-ball, Octobre 05)
7. Oui (
Changements Règlement Officiel de Basket-ball, Octobre 05)
8. Non
(Changements Règlement Officiel de Basket-ball, Octobre 05)
9. Non
(Changements Règlement Officiel de Basket-ball, Octobre 05)
10. Non
(Article 16.2.2)



FIBA
AFRICA
We Are Basketball



Ike DIOGU en blanc



DIMITRY CORONEL JOUER DU CAP VERT



FIBA
AFRICA

We Are Basketball