



# AFRO TECHNIQUE MAGAZINE N° 36

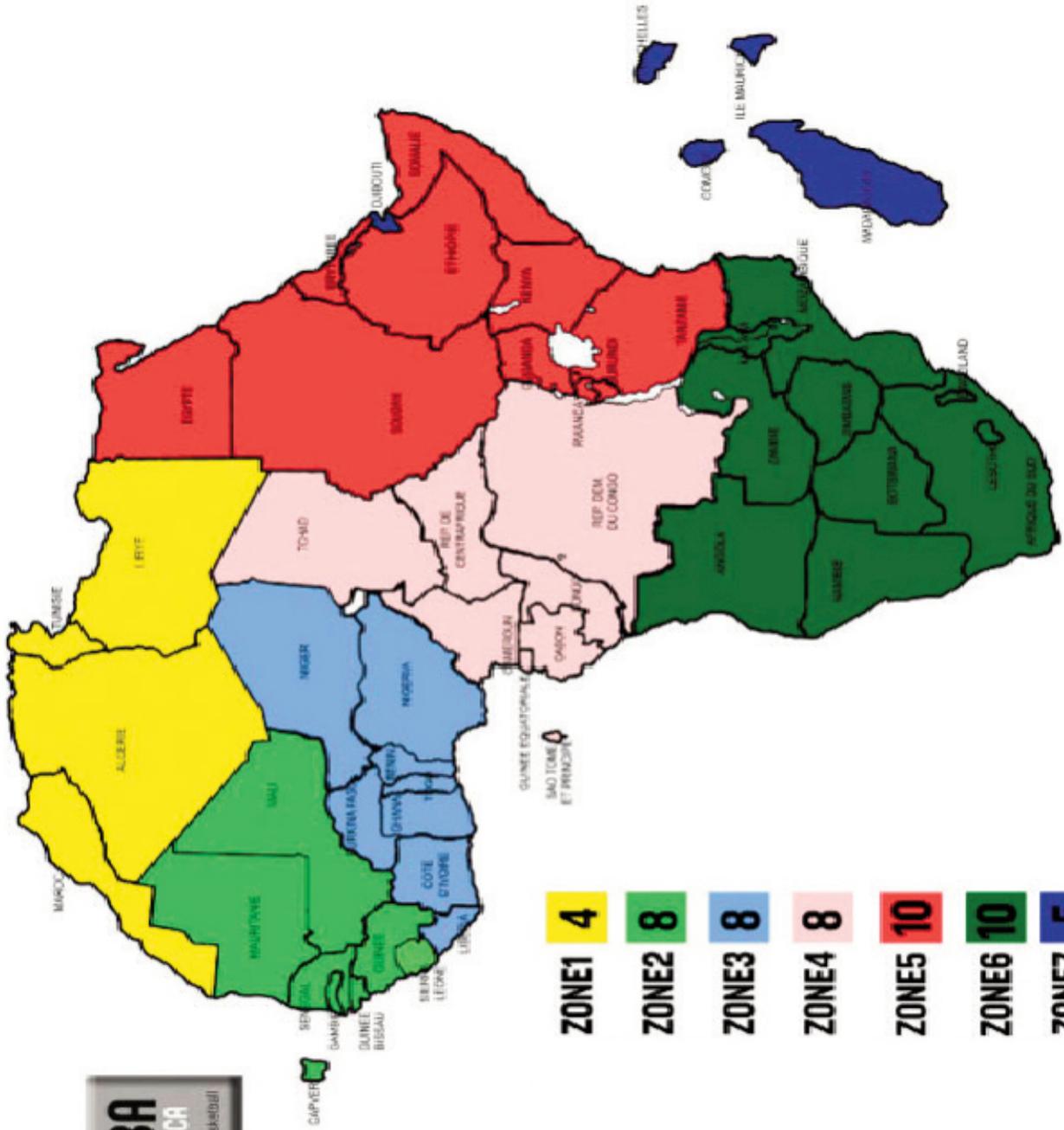
LE MAGAZINE TECHNIQUE DE FIBA AFRIQUE JANVIER - FEVRIER - MARS 2014



**FIBA  
AFRICA**  
We Are Basketball

**ADAPTATION DU  
JEU DE POSTE  
POUR LES  
JOUEURS DE  
GRANDES TAILLES**





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



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

**Secrétariat Général :**  
imm.alpha.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

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

**Responsable**  
Cellule Communication  
Lamine BADIANE

**Rédacteur en Chef**  
Al BOKARI  
E-mail :  
bukari@fibafrica.com

**Comité de rédaction**  
Yra YACOUABA,  
NDRI KOUAKOU,  
Abbas DIOP,  
Mathurin NGUESSAN  
Dr Eric ALLANGBA

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

**Infographie :**  
Patrick MBARGA  
Oliver KAMBIRE  
Khaled FARID

**Traduction :**  
Elysée DEGNI

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

**Impression**  
Le Caire (Egypte)

**Tirage :**  
1000 exemplaires

**Mission :**  
notre objectif est de réaliser  
le développement du Basket-  
ball africain à travers la  
formation de nos officiels.  
notre but est de produire  
des Commissaires techni-  
ques afin d'assurer la  
mise en ou l'application  
des règles de basketball  
en Afrique.

**Périodicité :**  
Trimestriel

FIBA et FIBA Afrique ne  
sont nullement responsa-  
bles pour les opinions  
exprimées dans les arti-  
cles. Les Fédérations na-  
tionales et leurs affiliés  
peuvent reproduire une  
partie ou le magazine en-  
tier pour leur usage interne,  
mais ne doivent vendre  
aucune partie ou le maga-  
zine entier à un publicateur  
extérieur sans l'autorisation  
écrite de la FIBA Afrique.  
Toute information publiée  
dans ce magazine est pro-  
duite à titre de nouvelles  
uniquement et ne  
saurait être utilisée pour  
violier toute disposition lé-  
gale nationale ou interna-  
tionale.

Copyright 2014



## EDITORIAL

Au début de cette nouvelle année, j'ai le plaisir d'adresser à toutes et tous mes sincères remerciements pour la contribution de chacun d'entre vous au progrès du Basketball en Afrique.

Je vous souhaite ainsi qu'à vos familles respectives une Bonne et Heureuse Année 2014.

L'année 2013 a été marquée par de grands événements notamment les phases finales des compétitions de haut niveau notamment l'Afrobasket Men qui a lieu du 20 au 31 Août 2013 à Abidjan en Côte d'Ivoire et l'Afrobasket Women qui s'est déroulé au Mozambique du 20 au 29 Septembre.

Ces compétitions ont été l'occasion de connaître les équipes qualifiées pour la coupe du monde Masculin, Espagne 2014 dont les qualifiés africain sont l'Angola, l'Egypte et le Sénégal. Pour le championnat du monde Féminin qui aura lieu à Ankara en Turquie, l'Angola et le Mozambique sont les deux pays qui représenteront l'Afrique.

Outre les compétitions séniors, il y a les phases finales du championnat d'Afrique U16 Féminin remporté par le Mali à Maputo et le championnat d'Afrique masculin disputé à Madagascar et gagné par l'Angola. En 2012, nous avions tenue au Caire en Egypte, les 21 et 22 Novembre, le premier congrès du mandat 2010 -2014.

Cette rencontre qui précède le congrès qui aura lieu en cette année 2014, avait été l'occasion pour nous de constater que nous sommes sur le chemin du progrès. L'application du plan de développement contenu dans le Score Card suit son cours normal.

Il est impératif pour nous de maintenir le cap et faire en sorte que tous les pays accèdent au sommet à travers la professionnalisation de leurs instances fédérales.

Je puis assurer aux uns et aux autres le soutien indéfectible de FIBA Afrique dans la formation des cadres techniques, le développement et l'aide en matériels, pour la réalisation des objectifs inscrits dans le score card.

Dr Alphonse BILE  
Secrétaire Général

## SOMMAIRE

### BON A SAVOIR

4

- Règlement f: Règles régissant les officiels techniques

### ARBITRAGE

5-8

- 24 secondes : Procédure en cas d'erreur  
- Consignes techniques aux arbitres  
- Ce que dit le règlement

### BULLETIN DES ENTRAINEURS

9-16

- Adaptation du jeu de poste pour les joueurs de grandes tailles  
- L'attaque avec 3 extérieurs et 2 intérieurs  
- Le " tir matrix" foret  
- Le coaching et la technique de l'observation en basketball  
- Le rôle du basket-ball dans le développement éducatif des jeunes

### BULLETIN MEDICAL

16-20

- Tests d'aptitude physique  
- L'importance de l'échauffement du sportif avant l'effort physique

### GESTION ADMINISTRATIVE

20-24

- Communication et médiatisation condition sine qua non de la réussite en sport  
- Gestion des conflits au sein des organisations sportives

### TRIBUNE LIBRE

25-26

- Systèmes offensifs en basket-ball

### QUESTIONS- REponses

26



**BON A SAVOIR****REGLEMENT F: REGLES REGISSANT LES OFFICIELS TECHNIQUES****F.1. GENERALITES****ARTICLE 33:**

Le Secrétaire Général, pour toutes les compétitions, nomme les officiels, les officiels techniques (superviseur général, superviseur arbitre, commissaire, arbitres neutres et accompagnateurs), le médecin superviseur et le superviseur statisticien. Il désigne les officiels devant diriger la partie.

**ARTICLE 34:**

La partie est dirigée par des arbitres internationaux désignés par FIBA-Afrique. En cas d'absence d'un ou des deux arbitres ou trois arbitres, le Commissaire technique devra exiger de la fédération du club qui reçoit, la preuve formelle et matérielle que les billets d'avion ont été envoyés à temps.

Si la preuve est apportée ou pas et s'il n'y a qu'un seul arbitre de FIBA Afrique présent, le Commissaire pourra faire diriger le match par l'arbitre désigné par FIBA Afrique et l'arbitre accompagnateur du club visiteur.

Si le club visiteur ne présente pas d'arbitre, le commissaire fera arbitrer la partie par l'arbitre désigné par FIBA Afrique et un arbitre du pays qui reçoit. Celui-ci sera choisi par le commissaire sur la base d'une liste proposée par la Fédération organisatrice.

Si les deux arbitres désignés par FIBA Afrique ne sont pas présents, la partie sera dirigée par les arbitres accompagnateurs des deux clubs s'ils sont présents.

Un responsable technique délégué par le secrétaire général de FIBA Afrique pour une mission d'une compétition et qui ne se présente pas sans motif valable suivant un rapport circonstancié, sera écarté de ces missions pour une année.

**F.2. ARBITRES****ARTICLE 35:**

1. Aux sessions éliminatoires : deux ou trois arbitres neutres nommés par FIBA Afrique pour chaque session ou match, choisis autant que possible dans des pays proches où se déroule la compétition.

2. Aux sessions finales :

a) Les arbitres internationaux neutres nommés par FIBA Afrique

b) Les arbitres internationaux accompagnateurs des équipes participant à la compétition, nommés par FIBA-Afrique. Le choix des arbitres internationaux neutres se fera de préférence au sein des arbitres internationaux africains. FIBA Afrique peut également choisir des arbitres neutres agréés par FIBA Monde et officiant en dehors du continent africain.

3. Toute équipe se présentant à la compétition sans arbitre international nommé par FIBA Afrique sera passible d'une amende de 3000 dollars à verser à FIBA Afrique avant sa participation effective à cette compétition. Toute équipe n'ayant pas encore d'arbitre international sera exemptée de cette amende.

4. Le nombre de commissaires techniques et d'arbitres internationaux peut être arrêté par le Secrétaire Général comme suit :

- Jusqu'à 7 équipes :  
3 arbitres neutres + 2 commissaires
- De 8 à 11 équipes :  
4 arbitres neutres + 3 commissaires
- 12 équipes :  
6 arbitres neutres + 4 commissaires
- 16 équipes :  
8 arbitres neutres + 4 commissaires

Le Secrétaire Général peut dans des cas particuliers décider d'un nombre plus important ou plus réduit du nombre des officiels devant officier dans une compétition.

5. Un arbitre désigné par FIBA Afrique ne peut être changé par une fédération nationale quel que soit le motif. Toute demande de modification doit préalablement être motivé par la fédération nationale et être agréé par le secrétaire général.

**ARTICLE 36:**

La Fédération organisatrice des compétitions proposera les marqueurs et les Chronomètres parmi les arbitres agréés de son registre. Lors des phases finales et éliminatoires de groupes ou de zones, la fédération organisatrice nommera les marqueurs et les chronomètres parmi les arbitres internationaux ou nationaux avec l'accord du comité technique de la compétition.

La fédération organisatrice doit présenter des techniciens devant assurer les fiches statistiques de la compétition. Si ladite fédération ne dispose pas des personnes qualifiées et suffisantes, FIBA Afrique peut fournir les personnes qualifiées à la charge de la fédération organisatrice.

Tous les arbitres internationaux chargés de diriger les compétitions doivent être titulaires de leurs licences internationales pour l'année durant laquelle se déroulent les compétitions.

**F.3. COMMISSAIRES TECHNIQUES****ARTICLE 37:**

A l'occasion d'un match, d'un tournoi éliminatoire ou d'une phase finale d'une compétition organisée par FIBA Afrique, le Secrétaire Général nomme les Superviseurs et Commissaires techniques.

Le Commissaire technique est désigné nominativement, parmi la liste des commissaires techniques. Au cas où le commissaire ne reçoit pas son billet de transport, celui-ci pourrait se le procurer par ses propres moyens après autorisation de FIBA Afrique. Le commissaire doit obtenir le remboursement de son billet de transport par le pays organisateur avant la compétition en devises convertibles. Le superviseur ou le commissaire technique délégué par le secrétaire général de FIBA Afrique (en absence de celui-ci) est le seul responsable de la compétition. Aucun autre membre de FIBA Afrique (membres du bureau central et comité exécutif) n'a pas le droit d'interférer en lieu et place.

**> OBLIGATIONS DES OFFICIELS**

Le Superviseur et le Commissaire sont tenus d'assister à la compétition pour laquelle ils ont accepté la désignation. Le Superviseur et le Commis-

saire technique devront se trouver dans le pays organisateur au moins 48 heures avant le début de la compétition. S'il est aussi nommé, Représentant de FIBA Afrique, il assurera la présidence du Comité technique. A son arrivée après avoir contacté la fédération organisatrice, le Commissaire technique doit inspecter les installations sportives (terrain, vestiaires, annexes etc..) qui abriteront la compétition, les lieux d'hébergement et les conditions de transport interne.

Le Commissaire technique doit veiller à ce que la compétition se déroule selon les règlements de la FIBA et de FIBA Afrique et du règlement particulier de la compétition. Au cours de la réunion technique, le Commissaire technique s'assurera la pleine coopération des deux arbitres, des organisateurs et des dirigeants des équipes participantes à la compétition. Si les arbitres lui demandent une information, au cours de la rencontre le Commissaire doit la leur communiquer immédiatement. Cependant, ce sont les arbitres qui prennent la décision finale durant la rencontre.

**Avant la rencontre**

Le Commissaire technique doit rendre visite aux équipes, aux arbitres dans les vestiaires pour s'assurer des conditions équitables pour le bon déroulement de la compétition. En collaboration avec les organisateurs et les arbitres, le Commissaire technique contrôle les équipements techniques (chronomètre de jeu, tableaux d'affichage, appareils de 24 secondes etc.)

Le Commissaire est particulièrement responsable du bon fonctionnement de la table de marque. En cas d'anomalies ou d'incidents signalés dans l'enceinte du Stade, il doit s'y rendre pour constater et prendre les mesures qui s'imposent en collaboration avec le Comité d'organisation. Il doit faire une vérification des licences et des passeports des joueurs en présence du premier arbitre et des capitaines concernés.

Toute malversation observée dans l'établissement des licences des joueurs

(communication à FIBA Afrique de fausses informations sur l'âge, l'identité, etc.) est passible d'une amende de 3000 dollars et de la suspension du joueur concerné pour une année.

#### Pendant la rencontre

Le commissaire technique doit se placer à la table de marque, entre le marqueur et le chronomètre pour contrôler le temps de jeu, les fautes et le score.

Tout comportement d'un commissaire ou d'un arbitre avéré laxiste (contact, blagues, commentaires, etc.) avec les responsables et joueurs des équipes est formellement interdit.

Il doit veiller au bon fonctionnement de la table technique, pouvoir sanctionner tout manquement ou abus constaté de la part d'un officiel de table par son retrait de la table, exiger son remplacement immédiat jusqu'à la fin de la compétition et produire un rapport circonstancié au sujet de l'incident.

- l'officiel devra être radié de l'effectif des arbitres marqueurs et chronomètres de sa fédération après notification à FIBA Afrique.

- après accord du commissaire technique et du superviseur, l'équipe favorisée par les actes de cet officiel de table perd automatiquement le gain du match dans le cas où ces agissements auraient influencé le résultat final de la rencontre ; Le dernier mot revient toutefois au superviseur.

- les négligences du commissaire technique dans ce cas précis (non intervention ou non-respect des règles) peuvent entraîner sa suspension ou sa radiation.

#### A la fin de la rencontre

En relation avec le Comité d'organisation, le Commissaire doit s'assurer que les équipes, et les arbitres quittent le terrain de jeu en toute sécurité. Il conserve la feuille de match et enregistre les éventuelles réserves et réclama-tions.

#### Après le match

Le Commissaire doit établir un rapport conforme au formulaire de FIBA Afrique sur le déroulement de la compétition qu'il transmet (accompagné de la feuille de match) au Secrétaire Général de FIBA Afrique par courrier Express dans un délai maximum de trois jours.

Au cas où le Commissaire est empêché (pour des raisons diverses) d'assister au match, il sera remplacé par un autre Commissaire si les délais le permettent. Dans le cas contraire, le premier arbitre le remplacera dans ses fonctions.

## ARBITRAGE: 24 SECONDES : PROCEDURE EN CAS D'ERREUR

Le basket-ball connaît une popularité grandissante à travers le monde. C'est pourquoi des modifications sont régulièrement opérées pour rendre le jeu plus dynamique, attrayant et passionnant. Ainsi, le temps de possession du ballon par équipe a été réduit de trente (30) secondes à vingt quatre (24) secondes. Comment la procédure concernant cette règle s'applique-t-elle en cas d'erreur de manipulation du chronomètre des vingt quatre secondes ?

La notion de vingt quatre (24) secondes apparaît pour la première fois dans le règlement officiel d'octobre 2000.

Avant cette date, le règlement de juillet 1998 évoquait la notion de trente (30) secondes.

En règle, générale toutes les versions officielles du règlement révèlent deux types d'erreur : l'erreur par réinitialisation et l'erreur par sonnerie.

Le chronomètre de 24 secondes est réinitialisé par erreur.

Que dit le règlement quand l'appareil des vingt quatre (24) secondes est réinitialisé par erreur ?

Dans le règlement de juillet 1998, lorsqu'il s'agissait des trente (30) secondes, la règle disait ceci :

« si un arbitre découvre que l'appareil des trente (30) secondes a été remis à trente par erreur alors que le ballon était vivant et le chronomètre de jeu en marche, il peut arrêter le jeu immédiatement pour autant qu'aucune des équipes ne soit désavantagée... »

Pour tout autre raison une nouvelle période de 30 secondes doit être accordée à l'équipe qui avait le contrôle du ballon .... »

En octobre 2000, pour rendre le jeu plus vivant, les experts de FIBA réduisent le temps de possession à 24 secondes comme en NBA.

Ainsi la nouvelle mouture se présente comme suit :

« si l'appareil des vingt quatre secondes a été ramené à vingt quatre secondes par erreur, l'arbitre peut arrêter le jeu immédiatement après la découverte à condition qu'aucune des équipes ne soit désavantagée.

Le temps de l'appareil des 24 secondes sera corrigé et le ballon sera redonné à l'équipe qui en avait le contrôle.... »

On voit bien que de 1998 à 2000, l'esprit de la règle reste le même, seul change, le temps de possession de 30 secondes qui passe à 24 secondes.

En revanche, le 1er septembre 2004 la structure du texte va connaître une modification importante pour apparaître dans la forme suivante :

« si l'appareil des vingt quatre secondes a été ramené à zéro par erreur, l'arbitre peut arrêter le jeu immédiatement, à condition qu'aucune équipe ne soit désavantagée.

Le temps de l'appareil des 24 secondes sera corrigé et le ballon sera redonné à l'équipe qui en avait auparavant le contrôle.

Si le jeu est arrêté par l'arbitre pour tout autre raison valable n'ayant aucun rapport avec

l'une des équipes, une nouvelle période de 24 secondes et la possession du ballon doivent être accordée à l'équipe qui en avait auparavant le contrôle.

Cependant, si selon le jugement de l'arbitre, les adversaires sont désavantagés, l'appareil des 24 secondes devra reprendre à partir du temps affiché lorsqu'il a été arrêté ».

Une nouvelle procédure apparaît ici lorsque le jeu est arrêté par l'arbitre pour une raison valable n'ayant aucun rapport avec l'une des équipes.

Aussi, alors que dans la disposition de 2000, on évoquait « l'appareil des trente secondes ramené à vingt quatre secondes par erreur », dans la règle de 2004, c'est plutôt « l'appareil des vingt quatre secondes ramené à zéro par erreur ».

Après les modifications de la règle du 17 avril 2010 et le 29 Avril 2012, on n'a nullement fait cas de l'erreur liée à la remise de l'appareil à 24 secondes ou à zéro.

On a plutôt préféré écrire : « Si le jeu est arrêté par un arbitre, pour une faute ou violation (mais pas pour le ballon sorti des limites du terrain) par l'équipe ne contrôlant pas le ballon, pour toute raison valable concernant l'équipe ne contrôlant pas le ballon, pour toute raison valable ne concernant aucune des deux équipes, la possession du ballon doit être accordée à la même équipe qui avait auparavant le contrôle du ballon.

Si la remise en jeu est effectuée dans la zone arrière, le chronomètre des vingt-quatre secondes doit être remis à vingt quatre secondes.

Si la remise en jeu est effectuée dans la zone avant, le chronomètre des vingt-quatre secondes doit être remis en marche de la manière suivante: si quatorze

(14) secondes ou plus sont affichées sur le chronomètre des vingt-quatre secondes au moment où le jeu a été arrêté, le chronomètre des vingt-quatre secondes ne doit pas être remis à 24s et doit continuer à partir du temps affiché au moment de l'arrêt,

si treize (13) secondes ou moins sont affichées sur le chronomètre des vingt-quatre secondes, le chronomètre des vingt-quatre secondes doit être remis à quatorze ((14) secondes.

Cependant, si selon le jugement des arbitres, les adversaires pourraient être placés dans une situation désavantageuse déloyale, le chronomètre des vingt-quatre (24) secondes devra continuer à partir du temps affiché au moment de l'arrêt.

Ici apparaît, la nouvelle règle des 14 secondes accordée à l'équipe attaquante dans sa zone avant lors d'une remise en jeu consécutive à une faute ou une violation du pied alors qu'elle disposait de moins de 14 secondes.

En résumé la nouvelle mouture de 2012 reste explicitement muette sur la procédure à suivre lorsque l'appareil des vingt quatre secondes est ramenée à vingt quatre par erreur.



Mathurin NGUESSAN

On se contente d'évoquer vaguement « un arrêt de jeu par l'arbitre pour toute raison valable » Par ailleurs, comment la procédure a-t-elle évoluée quand le chronomètre de 24 secondes retentit par erreur ?

### Le chronomètre des 24 secondes retentit par erreur

La règle de juillet 1998 portant sur les 30 secondes stipule que si « l'appareil des 30 secondes retentit par erreur alors qu'une équipe contrôle le ballon, l'arbitre doit siffler pour arrêter le jeu. Le ballon doit être redonné à l'équipe qui en avait le contrôle. Si aucune équipe n'avait le contrôle du ballon, l'arbitre doit siffler pour arrêter le jeu et reprendre par un entre-deux ».

En octobre 2000, il est écrit ceci : « si le signal de l'appareil des 24 secondes retentit par erreur alors qu'une équipe a le contrôle du ballon, l'arbitre doit arrêter le jeu immédiatement.

Le ballon sera redonné à l'équipe qui en avait le contrôle... Si aucune équipe n'avait le contrôle au moment où le signal des 24 secondes a retentit par erreur, le jeu reprendra par un entre-deux.

Que ce soit la règle de 1998 ou celle de 2000, si l'appareil des 24 secondes retentit par erreur, l'arbitre devrait arrêter le jeu alors que la disposition du 1er septembre 2004 indiquait que :

« si l'appareil des 24 secondes retentit par erreur alors qu'une équipe contrôle le ballon ou qu'aucune équipe ne contrôle le ballon, le signal sera ignoré et le jeu doit continuer ».

Cependant, si selon le jugement de l'arbitre, l'équipe qui contrôle le ballon a été désavantagée, le jeu doit être arrêté,

l'appareil des 24 secondes doit être corrigé et le ballon doit être redonné à la même équipe.

Cette disposition a été reconduite dans le règlement de 2010 et dans celui de 2012. Toutefois, l'expression « appareil des 24 secondes » telle qu'indiquée dans les précédentes règles a été remplacée par l'expression « chronomètre des 24 secondes ».

En résumé, lorsque le chronomètre de jeu retentit par erreur, l'arbitre doit ignorer ce signal pourvu que ce signal n'ait pas désavantagé l'équipe qui contrôlait le ballon.

## CONSIGNES TECHNIQUES AUX ARBITRES

### AVANT LA RENCONTRE

#### • PREPARATION DE LA RENCONTRE

- Contacter les collègues quelques jours avant la rencontre afin de s'assurer de leur présence,
- Etre présent sur le lieu de la rencontre à H - 60 mn,
- Se présenter et saluer les dirigeants des deux clubs,
- Penser à s'échauffer (les accidents musculaires ne sont pas une exception et il convient d'être performant dès le début de rencontre).

#### • BRIEFING ENTRE ARBITRES

- Echange afin de se mettre d'accord sur les interventions poste par poste,
- Si nous avons besoin de communiquer, comment le faisons-nous ? Quand ? Où ?
- Echange d'informations sur le jeu pratiqué par les équipes en présence (type de défense, points forts, points faibles, joueurs et postes à surveiller). Il ne s'agit nullement de porter un jugement, mais de se doter d'informations permettant une meilleure gestion de la rencontre.
- Evoquer la répartition des responsabilités de chacun en fonction de l'évolution du jeu (suivi du porteur, gestion du jeu hors ballon),
- Vérification des licences et des inscriptions des équipes par le 1er arbitre.
- Proposer à chaque entraîneur de voir les licences de l'équipe adverse s'il le désire.
- Tenue des joueurs (joueuses) : les maillots doivent être rentrés dans les shorts.
- Arrivée sur le terrain à H - 20 mn.

#### • BRIEFING AVEC LES OFFICIELS DE TABLE DE MARQUE

- Les saluer,
- Echange pour rappeler les procédures pas encore assimilées,
- Evocation des derniers problèmes rencontrés en matière de tenue de feuille, chronométrage
- Rappel des modifications des règles avec l'Opérateur des 24 secondes,
- Faire valider la composition des équipes et indiquer les entrées en jeu à H - 10 mn (Equipe A, puis B)
- Faire commencer la rencontre à l'heure officielle, si retard en indiquer les raisons au verso de la feuille.

### PENDANT LA RENCONTRE

#### Rappels Règlementaires

##### • Fin de temps de jeu :

- Il reste moins de 0.3 secondes à jouer.
- Aucun attaquant ne peut contrôler le ballon et tirer dans le temps imparti, seuls le smash ou le frapper de balle sont possibles,
- Une faute peut être sifflée et donner droit à tir(s) de lancer(s) franc(s),
- S'il y a eu contrôle, les arbitres se consultent pour l'avérer et le panier ne doit pas être accordé.

##### • Faute antisportive :

- Les critères sont le caractère rude de la faute, le fait de ne pas jouer le ballon, Jouer le ballon, c'est venir dans l'espace où se trouve ce dernier, être en attitude de défense sur non porteur, faire obstacle avec le corps (attention aux appuis) et avec le bras pour couper la ligne de passe.
- Dernier défenseur : Faute commise derrière ou sur le côté.
- 2 dernières minutes de la rencontre :
- Faute commise par un défenseur alors que le ballon est encore dans les mains du joueur chargé de la remise en jeu = antisportive.
- Faute commise sur le receveur du ballon = antisportive uniquement si un des critères est rempli.
- Faute commise sur un attaquant loin du ballon = antisportive.
- La faute antisportive n'est pas une exclusivité du défenseur, un attaquant peut également être sanctionné d'une faute antisportive s'il remplit l'un des critères.
- L'arbitre doit juger les actes, pas les intentions, il doit siffler la première situation, l'évidence et ce pendant toute la rencontre.

##### • Faute offensive,

il convient de se poser les questions suivantes pour déterminer la responsabilité du contact :

##### Attention !

- Ce n'est pas parce qu'un joueur se déplace avant un contact qu'il est forcément responsable de celui-ci.
- Les appuis du défenseur encadrent-ils ceux de l'attaquant ?

- Qui réduit la distance ?
- Les appuis de l'attaquant sont-ils rentrés dans ceux du défenseur ?
- L'attaquant a-t-il passé un appui et une épaule ?



Noureddine TABOUBI

##### • L'action de tir :

Elle commence dès l'arrêt du dribble,

- S'il y a mouvement continu vers le panier, le panier sera accordé et un (des) lancer(s) franc(s) accordés,
- L'arbitre suivant l'action de tir doit le faire jusqu'à ce que le tireur ait retrouvé ses appuis au sol.

##### • Utilisation des bras :

- Les « antennes » d'un défenseur sur un adversaire qui est dans son champ de vision ne sont pas légales et doivent être sanctionnées si elles sont répétitives,
- Un attaquant qui va au panier ne peut écartier son adversaire avec son bras protecteur.

##### • Principe de verticalité :

- Un joueur (surtout un grand) ne doit pas être pénalisé pour avoir sauté,
- Regarder où il prend ses appuis et où il retombe après son saut,
- Vérifier que ce n'est pas l'attaquant qui recherche le contact.

##### • Le rebond se décompose en trois phases :

- Pré-rebond, surveiller la préparation du défenseur (réduction de distance, verrouillage) et de l'attaquant (engagement des appuis, feinte).
- Rebond, surveiller la phase de saut (poussées, envahissement du cylindre de l'adversaire)
- > 80 % des rebonds vont à l'opposé du tir.
- Post rebond, captation du ballon et tentative de tir ou sortie vers les extérieurs.

##### • Position préférentielle :

Si un joueur passe les bras avant l'engagement d'un appui, il doit être sanctionné d'une faute.

**• Communication :**

- L'arbitre doit se faire comprendre par tous,
- Il peut utiliser la prévention orale ou gestuelle pour se faire comprendre,
- L'arbitre peut fournir une explication orale de sa décision (notamment vers les entraîneurs), celle-ci doit être courtoise, précise et brève.

Le terrain est le « salon » où l'on joue, pas celui où « l'on cause ».

**• Violation sur lancer-franc :**

- Siffler si on constate une infraction,
- En fonction de la réussite du lancer-franc, l'accorder ou le faire tirer à nouveau (sauf, bien sûr, s'il s'agit d'une violation du tireur).

**• Mécanique d'arbitrage :**

Il convient d'avoir une mobilité active.

- Comme AT (= Arbitre de tête) en zone 5/6, essayer d'avoir une bonne lecture du jeu afin de pouvoir anticiper son déplacement et disposer d'une bonne fenêtre,
- comme AK (Arbitre de queue), ne pas négliger le déplacement vers la ligne de lancer franc en fonction du déroulement du jeu,
- Adaptation des courses en fonction de la vitesse du jeu,
- Veiller à disposer d'une bonne fenêtre lors des « trappes » en zone 3,
- Comme AK, position « 44 » et être derrière le ballon,
- Comme AT, passer en zone 6 lorsqu'il s'agit du côté fort. Il ne s'agit pas de faire « l'es-suie-glace » mais d'être là où il faut quand il le faut.

**APRES LA RENCONTRE****• Dispositions Administratives****Fin de temps de jeu :**

Quand c'est possible, il est fortement souhaitable de terminer les formalités au calme dans le vestiaire arbitres.

**Feuille de marque :**

- Vérifier que le marqueur a bien terminé son travail,
- Pour le 1er arbitre, vérifier le score et notamment le score final et le club gagnant,
- Les fautes ne peuvent ni être annulées, ni transformées de nature en fin de rencontre.
- S'il y a réclamation, elle est inscrite par le 1er arbitre sous la dictée du capitaine (éventuellement l'entraîneur) de l'équipe plaignante.
- Rappeler aux officiels et aux équipes qu'ils doivent adresser leur rapport sur les faits dans les 24 heures ouvrables suivant la rencontre au secrétariat de la fédération ou de la ligue concernée.
- Le rapport est personnel,

précis et porte sur les faits incriminés.

- Signature des Officiels de table, du commissaire. Le premier arbitre sera le dernier à signer la feuille de marque.

**• Débriefing :**

- Il est souhaitable de faire le point avec les officiels de table surtout s'il y a eu des problèmes durant la rencontre.
- De même avec les collègues, mais il ne s'agit pas de chercher des erreurs s'il n'y en a pas !

**L'APRES MATCH**

- Ne pas « se sauver comme un voleur », ni avoir une attitude provocatrice.
- Accepter le dialogue, quand c'est possible, avec les acteurs de la rencontre,
- Toujours rester courtois,
- Se dispenser de toute critique ou remarque désobligeante à l'encontre des acteurs de la rencontre,



Vitalis GODE Arbitre International - Kenya

## CE QUE DIT LE REGLEMENT

### LA RESPONSABILITE DE L'ENTRAINEUR

Chargé de la préparation physique, mentale, technique et tactique de son équipe, l'entraîneur est chargé d'amener l'équipe à son meilleur niveau en vue du succès. De ce fait l'entraîneur occupe une position centrale dans le dispositif de l'équipe pendant les compétitions. Quelle est la responsabilité que le règlement officiel de basket-ball donne à l'entraîneur ? Comment comprendre les fonctions et les pouvoirs de l'entraîneur ?

### LE DEVOIR DE FOURNIR LA LISTE DES MEMBRES DE L'EQUIPE.

Vingt (20) minutes au moins, avant l'heure fixée pour le commencement de la rencontre, chaque entraîneur ou son représentant doit fournir au marqueur une liste avec les noms et les numéros correspondants des membres de l'équipe qui sont qualifiés pour jouer dans la rencontre ainsi que le nom du capitaine de l'équipe, de l'entraîneur et de l'entraîneur adjoint. C'est une étape extrêmement importante dont le respect conditionne un démarrage à l'heure indiquée de la rencontre. Aussi pour éviter que le marqueur porte sur la feuille de marque des informations erronées, l'entraîneur doit assurer cette fonction avec la plus grande responsabilité même si le règlement autorise le dépôt de la liste des membres de l'équipe par un « représentant ».

L'entraîneur est personnellement responsable de faire en sorte que les numéros de la liste correspondent bien à ceux qui sont inscrits sur le maillot des joueurs.

Le règlement ne dit pas qu'une faute technique doit être infligée à l'entraîneur de l'équipe qui n'aurait pas donné la liste des membres de son équipe au moment opportun.

Toutefois si l'heure fixée pour le commencement de la rencontre est grandement retardée parce que l'entraîneur d'une équipe n'a pas présenté sa liste au moment opportun, les arbitres après avis du commissaire au match apprécieront la nécessité d'infliger une faute technique pour retard et justification non fondée.

Pendant l'échauffement l'entraîneur doit veiller à ce qu'aucun joueur de son équipe ne s'accroche à l'anneau de telle manière qu'il risque d'endommager l'anneau ou le panneau.

En effet si les arbitres relèvent une telle conduite antisportive, le règlement les autorise à donner un avertissement à l'entraîneur de l'équipe fautive et en cas de récidive, une technique sera infligée à la personne impliquée pour manque de coopération délibérée et répétée pour le bon déroulement de la rencontre.

### LE DEVOIR DE SIGNER LA FEUILLE DE MARQUE.

Dix (10) minutes au moins avant l'heure prévue pour le début de la rencontre, chaque entraîneur doit confirmer son accord sur les noms et numéros correspondants des membres de son équipe ainsi que les noms des entraîneurs en signant la feuille de marque.

Ils indiquent en même temps les cinq (5) joueurs qui commenceront le jeu. L'entraîneur de l'équipe "A" sera le premier à fournir cette information.

Aussi une équipe peut présenter la liste d'équipe au moment opportun mais les numéros de certains joueurs ne sont pas les mêmes que ceux inscrits sur leur maillot ou le nom d'un joueur est oublié sur la feuille de marque. Si ceci est découvert avant le commencement de la rencontre, les numéros incorrects doivent être corrigés ou le nom du joueur doit être ajouté sur la feuille de marque sans aucune sanction.

Si le fait est découvert après le commencement de la rencontre, l'arbitre arrête le jeu au moment opportun afin de ne pas désavantager aucune équipe. Les numéros incorrects sont corrigés sans aucune sanction. Cependant le nom du joueur ne peut être ajouté sur la feuille de marque.

Sur ce point une question saute tout de suite à l'esprit : que fait-on des points marqués et des fautes commises par ce joueur ?

En tout état de cause, une telle situation ne peut pas se produire si le marqueur fait correctement son devoir. Il est donc demandé au marqueur de n'entourer en

rouge la croix jouxtant les numéros des cinq (5) joueurs qui débute la rencontre que une fois les joueurs sur le terrain pour l'entre-deux de commencement de la rencontre. Cette attitude du marqueur permet de corriger facilement les erreurs.

Si le marqueur découvre avant le début de la rencontre qu'un des joueurs sur le terrain n'est pas un du cinq (5) de départ confirmé, le joueur doit être remplacé sans sanction par celui du cinq de départ qui aurait dû démarrer la rencontre.

Si le marqueur découvre cette erreur après l'exécution de l'entre-deux, l'erreur est ignorée et le jeu doit continuer.

### LE SEUL A RESTER DEBOUT PENDANT LE JEU.

Chaque équipe dispose d'une zone de banc ou sont autorisés à s'asseoir et à demeurer l'entraîneur et son adjoint, les joueurs et les accompagnateurs.

Il doit y avoir quatorze (14) sièges disponibles.

Toutes les autres personnes doivent être à deux (2) mètres au moins derrière le banc d'équipe.

La zone de banc est délimitée côté table de marque par une ligne tracée à cinq (5) mètres de la ligne médiane. Il faut un maximum de cinq (5) accompagnateurs ayant des responsabilités spéciales telles que :

- 1- manager
- 2- statisticien
- 3- kiné,
- 4- médecin,
- 5- interprète etc.

A ce niveau il serait souhaitable que les accompagnateurs soient qualifiés par la structure organisatrice afin d'éviter les confusions et l'occupation des sièges du banc par des personnes qui n'ont aucune qualité pour y être.

Seul l'entraîneur principal et l'entraîneur adjoint peuvent se rendre à la table de marque pour obtenir des informations statistiques mais seulement lorsque le ballon devient mort et le chronomètre de jeu arrêté.

De mon point de vue, il faut autoriser l'entraîneur principal et son adjoint à se rendre à la table que pendant les in-

tervalles de jeu, les temps-morts ou avec l'autorisation de l'arbitre.

Ceci aura pour avantage d'éviter les défilés à la table après une faute ou une violation sifflée ou pas.

Seul l'entraîneur principal est autorisé à rester debout pendant le jeu.

Il peut s'adresser verbalement aux joueurs pendant le jeu pourvu qu'il demeure à l'intérieur de sa zone de banc d'équipe. Il est donc écrit que l'entraîneur peut s'adresser « **VERBALEMENT** » aux joueurs. Je pense que dans la pratique l'adresse de l'entraîneur aux joueurs n'est pas seulement verbale. Une modification par la suppression pure et simple du mot « verbalement » s'impose.

C'est l'entraîneur qui désigne le tireur de lancer-franc de son équipe dans tous les cas où le tireur n'est pas déterminé par le règlement. Bien qu'inscrit sur la feuille de marque, la signature de l'entraîneur adjoint n'est pas nécessaire.

Il assumera les fonctions et les pouvoirs de l'entraîneur principal si, pour un raison quelconque, ce dernier ne peut pas continuer.

L'entraîneur doit informer un arbitre du numéro du joueur qui remplira les fonctions de capitaine lorsque le capitaine quitte le terrain de jeu.

Cette disposition à mon sens doit être supprimée puisque dans la pratique elle ne s'observe pas et d'ailleurs n'a aucune importance dans le bon déroulement de la rencontre.

Ça va de soi que lorsque le capitaine quitte le terrain un joueur le remplace naturellement sur le terrain.

Le capitaine peut remplir les fonctions d'entraîneur s'il n'y a pas d'entraîneur, mais s'il doit quitter le terrain à la suite d'une faute disqualifiante, il ne peut assurer la fonction d'entraîneur.

Les fautes commises par les entraîneurs, les entraîneurs adjoints, les remplaçants et les accompagnateurs peuvent être techniques ou disqualifiantes et sont inscrits au compte de l'entraîneur. Un entraîneur qui enregistre deux fautes techniques pour comportement personnel antisportif est disqualifié.

# ADAPTATION DU JEU DE POSTE POUR LES JOUEURS DE GRANDES TAILLES



John David Jackson

*John David Jackson était l'entraîneur-chef du Mans, la première division française. Né au Canada, où il a également joué pour l'équipe nationale, il a eu une carrière de basket-ball en tant que joueur en Hongrie et en France.*

*Il a commencé sa carrière d'entraîneur comme entraîneur adjoint du Mans en 2006, a repris les fonctions d'entraîneur-chef deux ans plus tard, par la suite menant son équipe au championnat français en 2009.*

Le Mans, le club français de Pro A que j'ai entraîné, est connu pour avoir des joueurs athlétiques et un style de jeu rythmé.

L'une des principales raisons de caractérisant ce jeu, c'est que beaucoup de nos joueurs sont rapides, fort et énergique.

Cependant, nous manquons de taille par rapport aux meilleures équipes des autres ligues continentales.

La différence de taille est particulièrement manifeste quand il s'agit de hommes grands.

Plusieurs équipes ont une ligne de départ avec pas plus d'un joueur de moins de 2 mètres de taille.

Les choses peuvent devenir très intéressantes quand une petite équipe mobile française affronte une de ces équipes européennes traditionnelles avec des joueurs de très grandes tailles.

Beaucoup de tactiques défensives standard pour résoudre un tel déficit de taille sont de notoriété publique (agressivité sur l'écran de la balle, défense au trois quarts ou totale sur le bloc, deux équipes avec des rotations bien organisées), mais il est également important de savoir comment transformer un inconvénient de taille en un avantage offensif à l'autre extrémité du parquet.

Les observations et les idées suivantes sont des choses que j'ai faites pour adapter et ajuster l'attaque d'une équipe afin de tirer le meilleur parti de leur « faiblesse » de jeu au post-bas.

## Écran d'entrée en diagonal : intérieur ou extérieur ?

Plutôt que de juste alimenter un joueur de moins grande

taille directement sur le bloc, j'essaie souvent de lui donner un avantage en éliminant son défenseur par un écran d'entrée diagonal (cherchant en arrière un homme de grande taille pour lui ouvrir la voie pour un contre).

S'il utilise correctement l'écran, il doit mettre son grand défenseur dans une situation désavantageuse.

Voici une "tactique" que nous aimons enseigner à nos joueurs de poste à appliquer chaque fois qu'ils reçoivent un tel écran de saisie.

### 1). "IN-CUT"

Si le défenseur du grand homme se bat pour aller haut sur l'écran, nous appliquons l'option de « in cut ».

Cela signifie couper directement au bloc bas pour une prise et marqué.

Celui qui coupe doit passer près de l'écran, ce qui oblige son défenseur à suivre ses traces. Si cela est bien exécuté, il devrait arriver le premier au bloc.

Et avec une passe de balayage au bon moment de la part de son coéquipier, il doit recevoir le ballon près du panier avec son défenseur bien fermé sur le côté élevé pour une finition sans opposition



(diagr. 1).

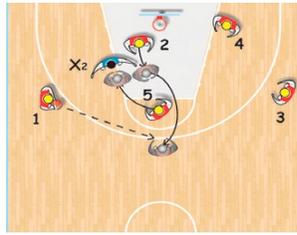
### CLES :

" Positionnement du défenseur " : semblant de porte dérobée ou appel de balle avant que l'écran ne soit réglé empêchera l'anticipation du défenseur et de sauter à contester la coupe ;

s'il le fait sauter au début de la partie haute, la coupe porte dérobée sera grande ouverte et doit être utilisé.

Si le défenseur de l'auteur de l'écran empêche ou coupe, la coupe du poste doit être réalisée au bas de l'écran

pour permettre à l'auteur pour un tir en suspension sans problème



(diagr. 2).

### 2). " OUT-CUT "

Une fois qu'un plus grand et lent défenseur aura été puni en essayant de se frayer un chemin au-dessus de l'écran diagonal, son objectif, la prochaine fois sera certainement d'essayer d'aller sous l'écran afin de battre le porteur sur le contre et mettre son grand corps entre lui et le panier.

A cet instant, le coupeur doit reconnaître ou « lire » le choix du défenseur de passer en dessous et adapter sa trajectoire en faisant ce que j'appelle un " hors - coupe ". Cela signifie courir directement vers le passer potentiel pour faire un écran de balle.

Le joueur de grande taille du défenseur, qui est passé sous l'écran, ne sera donc plus en position de défendre l'écran de balle. Avec cet avantage, un " jeu à deux " bien exécuté devrait créer une occasion de but direct



(diagr. 3 et 4).

### CLES :

"Vendre la coupe " : Assurez-vous que le défenseur s'est engagé

à passer sous l'écran avant de faire un hors - coupe.

Définir un bon écran de balle : Élimination du défenseur sur-balle forcera le dernier défenseur à choisir entre l'arrière et son propre homme se évoluant au panier.

Forcer un décalage par un écran en quinconce Ceci est du jeu simple, mais efficace. La plupart des attaquants de puissance en France sont "swingmen" ou "tweeners"

- ils sont trop petits pour jouer comme un 4 et probablement sur le côté haut pour jouer 3. Par conséquent, ils sont "entre" un 3 et un 4, ou un "tweener".

Cependant, à un certain moment de leur carrière, ils ont joué au poste d'ailier.

La capacité de ces ailiers trop petits pour être utilisés au bas des écrans ou des écrans arrondis pour attraper et shooter en mouvement est rare pour un homme de grande taille, et parfois les entraîneurs français aiment profiter de cette situation.

Commencez par lancer votre plus dangereux arrière par un écran de décalage vertical. Votre pivot devrait créer le premier écran et votre tweener le second.

L'arrière doit juste contourner le deuxième écran et couper au panier ou le grand angle pour forcer l'aide des défenseurs sur les ailiers forts des attaquants de puissance



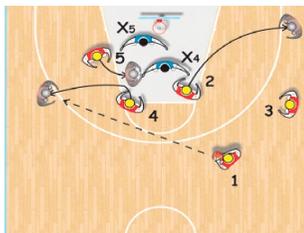
(diagr 5).

Après son écran initial, le pivot devrait revenir sur ses pas et mettre immédiatement un écran pour le tweener, qui s'avancera vers la zone de trois points pour un tir en suspension.

Plus souvent qu'autrement, ce qui force le 5, de grande taille, à basculer sur le tweener, qui est tireur bien adroit.

Lorsque c'est le cas, le pivot devrait aller

dans la raquette où il sera face à un ailier plus malléable et plus petit



(diagr.6).

Si le tweener ne tire pas, mais passe plutôt à son pivot, il devrait immédiatement faire une coupe au panier ou un échange de périmètre pour créer une difficulté supplémentaire pour son défenseur, le plus grand, moins mobile



(diagr. 7 et 8).

**CLES:**

Le meneur doit créer un bon angle de passage pour l'écran d'éclat.

La qualité de l'espacement et l'utilisation des écrans d'échelonement initial éviteront l'anticipation défensive sur l'écran d'éclat suivant. Inversion:

Juste pour les garder en alerte, le même avantage sur l'offensive peut être obtenu en envoyant 4 en tant que le poseur d'écran initial sur le décalage.

Dans ce cas, l'arrière devrait faire semblant en utilisation le décalage au lieu de cela une coupe derrière la ligne de base, sollicitant ainsi l'aide défenseur de 4.

Joueur 4 utilisera alors rapidement le deuxième écran en quinconce pour lui-même



(diagr. 9).

Encore une fois, ceci permet de souvent au pivot défendant de permuter avec 4 et le pivot d'attaque devrait immédiatement se lancer pour fermer le défenseur de 4



(diagr. 10)

Ces deux situations, lorsqu'elles sont bien exécutées, peuvent créer deux confrontations intéressantes :

- Un joueur de périmètre dangereux isolé contre un défenseur lourd et immobile.
- Un défenseur au poste bas plus petit et moins imposant contre votre pivot moins imposant lui donne une chance de faire quelques dégâts sur le bloc.

Bien sûr, il va sans dire que si les défenseurs sont en retard et ne permutent pas, il faut les punir par un tir en suspension sur le côté ouvert.

**POST- OUT HAND-OFF MOUVEMENT**

Si vous avez défini des systèmes qui impose à un jeu direct en un contre un, mais la différence de taille entre votre joueur de poste et son défenseur est trop imposante, apprenez à vos joueurs comment intégrer des dribbles à votre joueur poste actuel.

Le minutage et l'espacement sont capitaux sur ce type de système, donc si vous voulez l'utiliser avec succès, il devrait être pratiqué plus souvent pour aider les joueurs à s'y habituer.

En position de poste, le joueur de grande taille a seulement quelques secondes pour décider rapidement si oui ou non il veut jouer en un contre un face à son adversaire.

Durant cette courte période, ses coéquipiers auront lancé leurs mouvements, qui doivent toujours avoir un côté fort et une solution de passe



(diagr. 11).

En supposant que le joueur de grande taille ait décidé de jouer l'option de transfert, il doit dribbler presque vers la ligne des trois points, mais pas vers le prolongement de la ligne de lancer franc, juste avant de trouver une solution sur son côté ouvert.

À ce stade, il pivote et fait passer la balle, après quoi il devrait se lancer allongeant ainsi la distance entre lui et le porteur de balle



(diagr. 12).

Dans le cas où le pivot défendant n'aide en rien sur le transfert, le porteur de balle aura une excellente chance d'attaquer le côté ouvert ou de tirer



(diagr. 13).

Dans le cas plus probable où le pivot défendant libère son homme pour défendre sur le porteur de balle, la balle doit être passée au joueur de grande taille, qui est en progression vers l'avant.

**CLES:**  
Le joueur sur qui repose



(diagr. 14).

la solution avec la balle doit être assez souple pour : Tournez au coin et finir près du panier. Apprécier l'aide de la défense et prendre la bonne décision.

En attendant, les joueurs de côté faible doivent reconnaître le joueur poste et être disponibles pour la passe, fermer leur défenseur dans la raquette et mettre une pression supplémentaire sur le joueur de grande taille



(diagr.15).

Avoir une attaque équilibrée est essentielle pour la victoire d'une équipe, et pour moi il est plus judicieux d'adapter votre attaque en fonction des points forts des joueurs que de les laisser sur un désavantage ou, pire encore, de négliger un secteur clé comme le jeu à l'intérieur.

La lecture de l'écran diagonal, le décalage des écrans, et le dribble sans ballon ne sont que trois des nombreuses bonnes idées que les entraîneurs peuvent utiliser pour aider à transformer le déficit en grande taille de leur équipe en avantage offensif. Bien sûr, comme avec tous les aspects de ce grand jeu, rien n'est absolument infaillible, et en fonction des différentes solutions défensives présentées, les entraîneurs et les joueurs doivent trouver ensemble les réponses appropriées.

Le basket-ball ne cessera jamais d'évoluer et je suppose que c'est la raison pour laquelle nous sommes tous très passionnés par ce sport. Je vous encourage à faire preuve d'imagination et vous souhaitez beaucoup de succès si vous essayez l'une de ces options de " petit homme de grande taille "



Giulio Griccioli

### FONDAMENTAUX

Nous avons créé ce système il y a quelques années pour donner à nos équipes de jeunes de Sienna un style de jeu efficace qui combinerait leurs talents sportifs et leurs compétences de basket-ball.

Notre idée de base pour la première tranche d'âge, les moins 15, était d'attaquer la défense un contre un, avec un dribble, une coupe ou une passe, ou dans une phase postérieure, en utilisant des écrans.

Cette même idée est à la base pour le développement de notre jeu de passes : nous voulons donner aux joueurs de l'équipe des jeunes d'un niveau supérieur, les moins de 21 ans, toutes les solutions offensives possibles sans l'exécution d'un acte compliqué, mais en conservant l'autonomie individuelle maximale pour les joueurs «lire et réagir» aux mouvements du défenseur.

De cette façon, les joueurs, qui sont tous dans leur dernière année de compétition chez les jeunes, seront en mesure de s'adapter au basketball senior l'année suivante.

### REGLES

Nous avons quelques règles de base :

> Trois joueur de périmètre sont positionnés au poste / aile et l'aile/coin sur les deux côtés du parquet.

> Deux joueurs intérieurs prennent la ligne médiane du parquet, haut, bas, et milieu (l'un de ces deux joueurs est celui que j'appelle un "faux" joueur intérieur, parce qu'il va toujours faire face au panier).

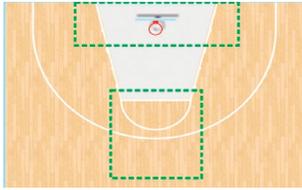
> Un joueur de périmètre doit toujours être sur un quart du parquet.

> Quand un joueur intérieur descend, le joueur intérieur bas monte : ils doivent toujours être à l'opposé l'un de l'autre.

Nous définissons les « domaines de compétence » pour les joueurs



## L'ATTAQUE AVEC 3 EXTERIEURS ET 2 INTERIEURS



(diagr. 1 et 2) les joueurs de périmètre ne doivent pas envahir la zone des joueurs à l'intérieur, et vice versa.

Nous comprenons que si un joueur intérieur fait écran pour un joueur de périmètre, ou un joueur de périmètre fait écrans pour un joueur d'intérieur, il y a pratiquement une «invasion» d'une zone, que nous allons décrire plus tard, vont établir le bon " domaine de compétence .

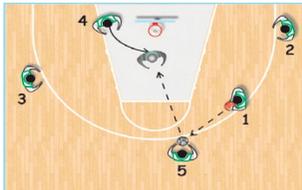
Le principe de base de cette attaque est qu'il y a un mouvement constant avec les joueurs d'intérieur, qui doit couper et faire écran. S'ils ne bougent pas assez, ils limitent considérablement les mouvements des trois autres joueurs qui échangent leurs positions en coupant le long de la ligne de fond, mais rarement dans la médiane.



(diagr. 3) Si il y a des chances que le jeu démarre par le dribble d'un des joueurs de périmètre.

nous avons habituelle les joueurs d'intérieur qui coupent et fond écran et créent les mouvements pour les autres coéquipiers.

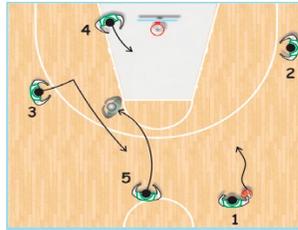
Nous conseillons aux joueurs d'intérieur, que si l'un d'eux obtient le ballon dans le centre du terrain, l'autre doit essayer d'obtenir une ouverture



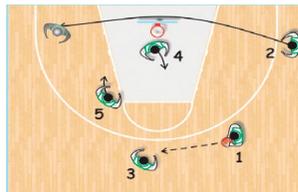
(diagr. 4).

### PREMIERE SITUATION : ECRAN LOIN DE LA BALLE

Surs le schéma 5, nous voyons la situation où le joueur d'intérieur, 5, qui est maintenant fixé en dehors de la ligne des trois points, fait un écran diagonale sans la balle. De cette façon, nous avons une situation où il n'y a aucun joueur



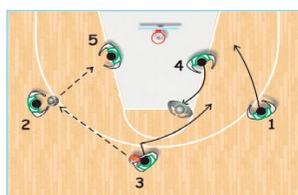
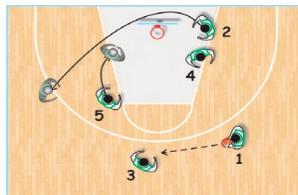
(diagr. 5). de périmètre de ce côté du parquet, de sorte que le joueur de périmètre le plus proche de la ligne de fond coupe et recrée l'équilibre d'attaque



(diagr. 6). Notre but est de jouer en fonction du système " lire et réagir. "

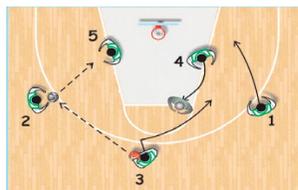
Nous attaquons, lisons la réaction défensive et nous déplaçons ensuite de là.

Après ce premier écran, le joueur d'intérieur, 5, peut faire un deuxième écran (je dois souligner que c'est l'une des différentes options qu'il peut utiliser), passez à la position de départ faible, et recevoir le ballon sur l'ailier

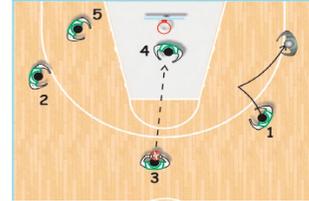


(diagr 7. et 8).

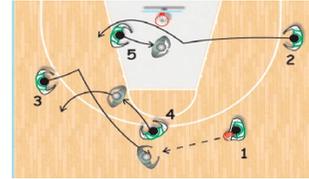
Le joueur intérieur, 4, sur le poste bas sur le côté d'aide, se déplace ensuite dans la direction opposée de l'autre joueur intérieur, 5 et fait écran pour le coéquipier sur le périmètre, qui coupe sur la ligne de fond



(diagr. 9). Le joueur de grande taille, 5, bouge ensuite et prend le poste de l'intérieure sous le panier donc il peut jouer haut-bas avec le joueur de périmètre au milieu du terrain



(diagr. 10). Sur le premier écran vers le bas, le défenseur sur celui qui fait l'écran peut faire un « spectacle », dans ce le joueur qui fait écran peut immédiatement sortir à la ligne de trois points pour obtenir le ballon et tirer



(diagr. 11) ou bien il peut jouer avec le joueur d'intérieur, qui est maintenant en position basse



(diagr. 12) Il s'agit de l'un des cas où le joueur de périmètre joue à l'intérieur et les joueurs intérieurs à l'extérieur.

Si le joueur de périmètre sur le poste bas ne reçoit pas le ballon, nous continuons le jeu avec un écran vers le bas, une coupe et un remplacement ou un écran de retour pour le joueur de grande taille. Notre objectif ici est d'obtenir la balle pour le joueur de poste bas



(diagr. 13) La balle au poste bas Lorsque la balle est dans le poste bas, il faut avoir le bon espacement à l'intérieur et à l'extérieur de la ligne des trois points, donc nous voulons

> Un joueur sur le côté de la balle comme une sécurité pour un extérieur passe si le poste bas est doublé dans l'équipe.

> Un joueur, qui se déplace vers le coin de la zone de lancer-franc à l'extérieur de la ligne à trois points.

> Un joueur sous l'extension de ligne de lancer-franc et à l'extérieur de la ligne à trois points.

> Un joueur au poste bas opposé à la balle



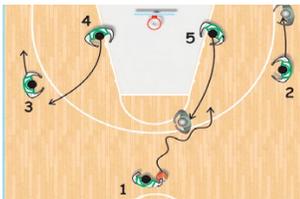
(diagr. 14).  
 Pour réaliser ces taches sur le terrain nous pouvons nous déplacer de plusieurs façons. Tout part de l'idée que le joueur, qui passe le ballon au poste bas, puis coupe à l'angle de la ligne de lancer-franc et court rapidement au panier.  
 Si 5 reçoit la balle, la coupe s'arrête à l'endroit du poste faible sur le côté de l'aide, tandis que, dans le même temps, les autres joueurs sur le périmètre tous repérer jusqu'à



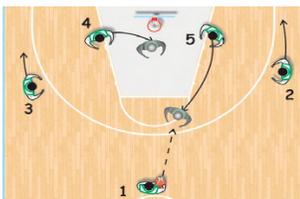
(diagr. 15).  
 Si un joueur différent (généralement l'autre joueur à l'intérieur) reçoit la balle au poste bas, nous voulons 5 pour se positionné à l'intérieur de la raquette sur le côté opposé. Il fera ensuite un écran de sorte que le joueur de périmètre ait une chance de couper et ensuite sortir, tandis que 5 se déplace vers le bas à l'endroit de poste bas



(diagr. 16).  
 Le joueur de périmètre, qui a reçu la balle dans le centre du terrain, a maintenant plusieurs options. Il peut jouer avec le joueur intérieur, 5, qui vient de haut pour jouer le pick-and-roll avec lui



(diagr. 17)  
 et il peut passer à 5, qui peut jouer haut-bas avec 4

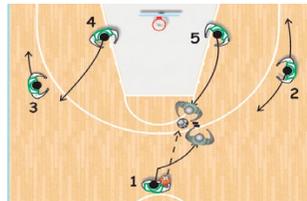


(diagr. 18)

**La balle au poste haut**

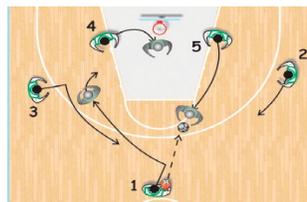
Si la balle est dans les mains du poste haut, 5, plusieurs choses peuvent se produire :

> Une passe immédiate puis jouer avec le passeur



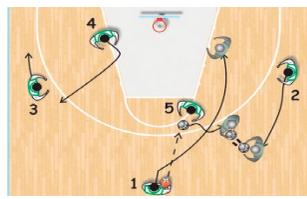
(diagr. 19)

> Une fausse action de passe, puis un écran loin de la balle du joueur de périmètre



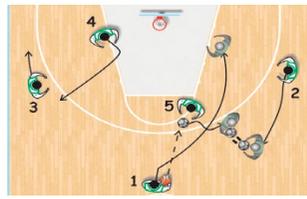
(diagr. 20).

> La coupe du passeur autour du joueur intérieur, puis il va jusqu'à au poste bas sur le côté de la balle, ce qui rend possible un jeu à deux joueurs du 5 à l'ailier



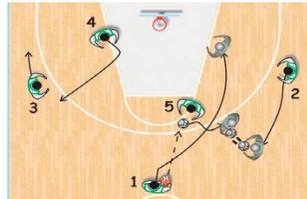
(diagr. 21).

> Ensuite, après une coupe du passeur, 1, autour du joueur intérieur, puis la course jusqu'à au poste bas sur le côté de la balle, le joueur intérieur, 5, fait écrans pour l'ailier



(diagr. 22).

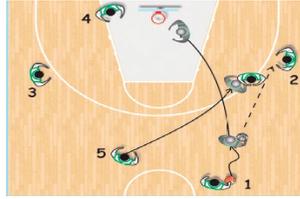
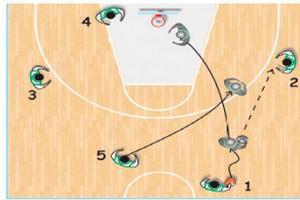
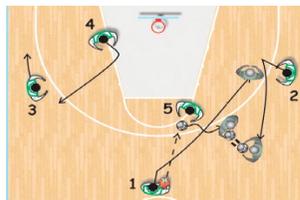
Si rien ne se passe, 5 fait une action de passe à 2, puis revient en bas, tandis que 1 ressort, reçoit la balle de 2, et passe rapidement à 5



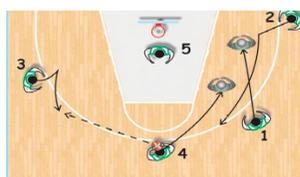
(diagr. 23).

**DEUXIEME SITUATION : ÉCRAN POUR LES AUTRES JOUEUR INTERIEUR.**

Sur les diagrammes 24, 25, 26, 27,

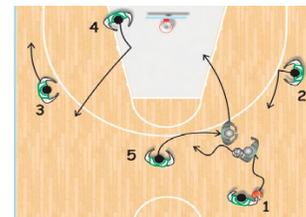


et 28, nous pouvons voir des solutions différentes pour les deux joueurs intérieurs : un écran vertical et un écran arrière. Je tiens à souligner l'importance particulière de la collaboration entre 4 et 5 avec un passe-haut bas, au lieu de solutions possibles créées par le joueur de périmètre, qui est sorti hors de la ligne des trois points, puis conduit au panier



(diagr. 29.).  
 Le joueur de périmètre doit comprendre que cet écran entre les joueurs intérieur crée l'espace approprié sur le périmètre. Si rien ne se passe, 4 ramène la balle à l'autre ailier, 3, et nous commençons une nouvelle collaboration entre les joueurs intérieur, grâce à une coupe

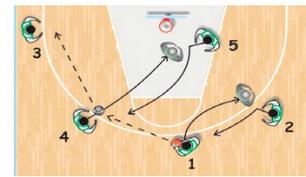
ou un écran de 4 pour le joueur de périmètre, ou un mouvement des autres joueurs de périmètre



(Diagr. 30.)

**TROISIÈME SITUATION : ÉCRAN SUR LA BALLE**

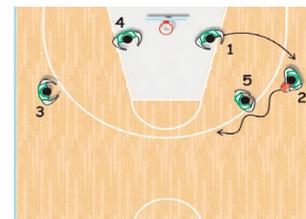
> A partir d'une passe, l'attaque peut aussi commencer par un écran sur le ballon pour le meneur de jeu, ou pour l'ailier



(diagr. 31 et 32).

> Les règles sont alors les mêmes pour l'exécution de l'attaque: l'un des joueurs intérieurs descend et l'autre monte.

> Naturellement, si un joueur à l'intérieur prend la balle et ressort, l'autre joueur intérieur prend une position forte à l'intérieur de la raquette



(diagr. 33).

De là, nous utilisons les joueurs de périmètre pour passer le ballon intérieur.  
 Si la défense ne le permet pas, nous pouvons aussi continuer à nouveau avec des coupures ou des écrans, qui créent le mouvement pour les autres joueurs



Raphaël Chillious

*Raphaël Chillious est entraîneur-assistant à l'Université de Washington. Il a débuté sa carrière d'entraîneur en 1997 à l'Université de Victoria, Canada. Il a ensuite été entraîneur de Nottingham Academy dans le Colorado et du Lycée South Kent dans le Connecticut. Plusieurs jeunes joueurs qu'il a formés sont aujourd'hui en NBA.*

**L'OBJECTIF**

Le but de l'exercice est de faire 640 tirs à la vitesse d'un match en une heure en réalisant au moins 65% de réussite.

Par conséquent, il est important de tenir compte des pourcentages de réussite et l'évolution des joueurs sur une durée de quatre semaines. Cette pratique de tirs spécifique doit être exécutée trois fois par semaine.

**L'on a besoin de :**

- Deux ballons.
  - Un rebondeur.
  - Un passeur.
- Un coéquipier ou un entraîneur pour enregistrer le nombre de tirs et déterminer le pourcentage de réussite.

Nous appliquons la règle selon laquelle après chaque tir de trois points, le joueur doit réaliser un tir en suspension de 15 pieds, ou vice versa.

J'ai créé cet exercice "Matrice de tir" pour aider les joueurs à réaliser le nombre maximum de tirs dans un laps de temps à la vitesse du match.

L'autre but de l'exercice est d'aider les joueurs à s'adapter en quelques secondes aux différents tirs à des distances.

Après chaque série de tirs (Je vais leur montrer plus tard comment l'exercice a été exécuté), le joueur exécute 5 lancers francs, sur un total de 80 lancers francs pour l'ensemble de l'exercice.

Nous enregistrons également ce pourcentage.

**NOTE :**

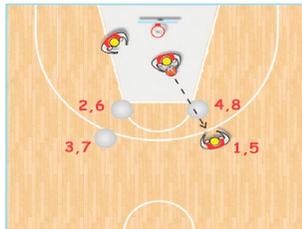
Naturellement, l'entraîneur peut décider de quelle distance les joueurs tireront,

**LE " TIR MATRIX" FORET**

tout comme le nombre de tirs à exécuter. Ce sera basé sur les compétences techniques et physiques des joueurs et le type d'attaque que l'équipe utilise.

**SET 1-4**

Le joueur avec le ballon est fixé à la ligne des trois points à la position 1



(diagr. 1).

Il tire et court vers la position 2, reçoit la deuxième balle du passeur, et en utilisant le jeu de jambes correct (le pied à l'intérieur touche le sol en premier), il tire du coin de la ligne de lancer franc.

Puis il revient à la position 3, juste derrière lui, récupère le ballon et tire à trois points. Il court vers la position 4, tire de l'angle de la ligne de lancer franc, revient à la position 5, d'où il a commencé l'exercice, et tire à trois points.

Cela continue jusqu'à ce qu'il réalise un total de 40 tirs pour compléter la première série. Il exécute ensuite 5 lancers francs.

Le même scénario est ensuite exécuté trois fois (avec un total de 160 tirs en suspension et 20 lancers francs).

**SET 5-8**

Le joueur avec la balle est désormais fixé à la position 1



(diagr. 2).

Il tire, revient en position 2, reçoit la deuxième balle du passeur, et tire en dehors de la ligne des trois points.

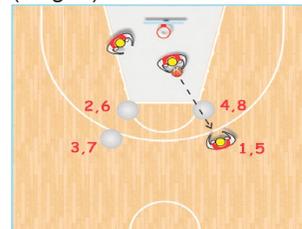
Puis il court vers la position 3 (d'où il a commencé),

reçoit le ballon et tire. Puis il revient en diagonale à la position 4, reçoit le ballon, tire, puis court à la position 5, reçoit le ballon, tire, et revient à la position 6, où il reçoit de nouveau le ballon et tire.

Ensuite, il se met en position 7 pour un tir, et revient en position 8 pour obtenir le ballon et tirer. Tout cela continue jusqu'à ce qu'il ait réalisé 40 tirs. Il exécute ensuite 5 lancers francs et réalise le même scénario trois fois (pour un total de 160 tirs et 20 lancers francs).

**SET 9-12**

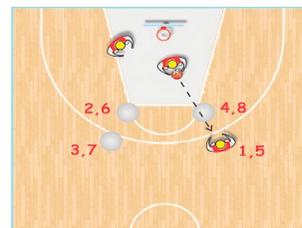
Le schéma est le même que le 1-4 (diagr.3)



à l'exception que des positions 2 et 4, le joueur reçoit la balle, fait un dribble, puis tire (après qu'il a pris trois tirs à partir des positions 1 et 3). Une fois qu'il a réalisé 40 tirs en suspension, suivie de 5 lancers francs, il répète cet exercice trois fois (pour un total de 160 coups de saut et 20 lancers francs).

**SET 13-16**

Le schéma est le même que mettre 5-8, mais maintenant (diagr. 4)



le joueur fait un dribble avant toutes les tirs en positions 1,3 et 7 à l'extérieur de la ligne des trois points. Pour ces jeux, position 2 est à la ligne de lancer franc et la position 1 est au niveau de la ligne des trois points au milieu du parquet.

Le joueur réalise 40 tirs en suspension, suivie de 5 lancers francs. Il répète ce même schéma trois fois (pour un total de 160 tirs en suspension et 20 lancers francs).

**LE COACHING ET LA TECHNIQUE DE L'OBSERVATION EN BASKETBALL**

Le coaching ou le management est l'ensemble des conseils et des mesures de l'entraînement devant conduire à une optimisation des performances de l'entraînement et en compétition. C'est l'aide spécifique pour l'organisation optimale des conditions internes et externes de la compétition.



HABIB CHERIF

Le manageriat devrait tenir compte des particularités individuelles (personnalités) de l'athlète et des conditions de la compétition, car le Coaching va beaucoup plus avec ou pendant la compétition, alors que les entraîneurs pendant les entraînements. Que le manager soit ou ne soit pas en même temps entraîneur, comme c'est le cas en basket-ball de haut niveau (performance), il lui faut de toutes les façons être présent aux entraînements.

Le manageriat est fondé sur un code (mot signaux) élaboré dans la préparation pour pouvoir intervenir rapidement et efficacement (les arrêts de jeu de courte durée à savoir : les remises en jeu, les fautes, etc....) le but du manageriat est la stabilisation du comportement ou sa modification en cas d'attitude erronée, lorsque les conditions du match changent ou lorsqu'on adopte une autre tactique (intervention pendant les temps mort, les périodes etc.)

Le Coaching comprend les éléments cognitifs (consignes, tâches et aussi affectifs (renforcement, esprit de combat par exemple)

Les formes de manageriat dans les compétitions sont :

- l'optimisation du milieu environnant (logement, déplacement, équipement sportif, matériel).
- Assistance dans l'état pré-départ (Psycho régulation).
- Information rapide pendant le match (code).

- Analyse et modification au niveau technique et tactique (consigne pendant la mi-temps et entre les périodes)
- Soins dispensés pendant les pauses de la rencontre (récupération appropriée,
- Les informations de manageriat au cours de la compétition devraient toujours se rapporter directement à la tâche (bref, précis, sans prendre la forme de renforcements négatifs).

Partant de ce principe, le coach (manager) devrait non seulement connaître ses joueurs et sur tous les plans, mais aussi les équipes adverses et n'en rater aucune occasion pour les étudier sans cesse.

Car il ne pourra baser son système de base et ses tactiques particulières qu'avec la connaissance parfaite des équipes adverses, pour que la préparation de son équipe (joueurs) soit fonction de ses connaissances de l'adversaire.

Ces connaissances sont globales : elles concernent la réputation de l'adversaire et son comportement général, soit à domicile ou à l'extérieur.

Connaître son encadrement, sa combativité, ses réactions face au public, arbitres etc....

enfin tout ce que le coach doit communiquer à ses joueurs pour que le terrain de l'adversaire leur soit familier. Connaissances globales = une atmosphère avant tout.

#### Particulières :

elles concernent les systèmes préconisés par l'autre manager que ce soit en défense ou en attaque.

Connaître les points forts et faibles des joueurs adverses en défense et en attaque.

Enfin connaître aussi le manager adverse : ses réactions, son comportement, etc....

#### Individuelles :

elles concernent les informations précises sur les qualités et les défauts techno-tactiques des joueurs adverses que le manager expose dans la semaine qui précède la rencontre, pour non seulement donner confiance à ses joueurs, mais aussi et surtout pour mieux contre-carrer l'équipe adverse.

L'action du coach se base aussi sur les positions préférentielles du tir, de démarquage, du style de jeu de l'équipe adverse, du meneur et finisseur des actions.

En définitive, se résumer à un obstacle que l'on connaît dans ses moindres détails, donne un avantage considérable. L'inconnu est toujours mystérieux et n'inspire aucune confiance.

#### Morale :

elle concerne l'aspect moral d'un comportement de joueur, d'un manager et d'un ensemble d'adversaires, est un des facteurs propre à aider dans une réponse psychologique, car le manager d'aujourd'hui, doit mesurer sans cesse avec tout ce que ce mot comporte d'étude de caractères et d'adaptation en fonction de ces caractères. Certes, le manager tient compte avec ses joueurs du côté psychologique, mais pense l'il aussi à agir en fonction du moral de l'adversaire.

Connaître cet aspect, c'est encore pouvoir agir en conséquence soit avant le match (presse-supporters) soit pendant le match (score, supporters, arbitrage) font varier le moral de tout le monde.

La connaissance totale de son équipe et surtout de l'équipe adverse sur tous les plans, peut aider grandement le manager à surmonter la majorité des problèmes rencontrés pendant la compétition. Reste à s'assurer de la compréhension de ces explications par tous ses joueurs.

Outre les articles de presse, les commentaires de télévision et les dimensions de certains pseudo-connaisseurs, l'observation reste l'unique moyen pour garantir la réalisation des éléments évoqués ci-dessus afin de réduire le nombre de surprises désagréables.

#### L'observation :

est une opération de prélèvement et de structuration des données de façon à faire apparaître un réseau de significations.

« On observe pour évaluer, on évalue pour décider, on décide pour agir ».

Dans notre domaine (sportif), cette fonction est destinée à juger la qualité de la prestation et s'effectue pendant que le joueur participe à la situation totale. Toute recherche qui à son point de départ dans l'observation ne peut être exacte et précise qu'en utilisant des instruments (il ne suffit pas de décrire ou de constater).

La notion sur la fiche d'observation de tous les faits intéressants qui se produisent au cours du jeu est très délicate, elle demande une attention constante, des connaissances techniques une certaine expérience et une rapidité d'inspiration surtout en utilisant le logiciel.

Les fiches d'observation élaborées d'avance reste une fonction concrète de la systématisation de l'observation.

En basket-ball il y a plusieurs

types de fiches d'observation :

- Des actions individuelles défensives et offensives (positives et négatives).
- Des schémas tactiques (offensifs et défensifs).
- Des systèmes (offensifs et défensifs).
- De la SPATIALISATION.....
- De possession du ballon.....

#### L'observation se porte en outre sur les joueurs exceptionnels :

- Les tireurs d'élite.
- Les grands de taille.
- Les bons défenseurs.

L'observation filmée (différée) utilise les moyens modernes (particulièrement l'audiovisuel, le cinéma, la vidéo...) qui sont une grande source d'information pour le manager lui permettent d'informer ou de confirmer les jugements qu'il avait porté sur le jeu et de fixer des objectifs opérationnels.

L'observation filmée peut viser différents objectifs et concerner prioritairement l'évaluation de la performance de l'équipe ou du joueur pendant le visionnement du match (dissection du match). Après tout ce travail on procédera au calcul des données, aux statistiques pour mettre en relief les points forts et les points faibles que ce soit de notre équipe ou de l'équipe adverse ou des deux.

Tout ceci aidera le coach à réussir son travail, tout en restant tributaire du résultat final de son équipe (forme des joueurs, leur mental, un panier réussi de loin ou raté de près).

#### A Propos des observations directes des Matches

##### Nous constatons :

#### 1- Distances parcourues selon les postes dans un match

- Organiseurs = 3500 ——— 6104 mètre
- Les ailiers = 4500 ——— 5632 mètres
- Pivots = 5552 ——— 5711 mètres

#### 2- Durées des fréquences du temps de jeu

Sont de 11 à 20 secondes :

- 91% du temps de jeu concerne des efforts inférieurs à 1 minutes.

- Temps des pauses et légèrement supérieur au temps des efforts.

- Les durées les plus fréquentes de jeu sont de 0 à 20 secondes

et représentent près de 51% du temps de jeu.

#### 3- Intensité des efforts

- 3 secondes : efforts très intense.

- 8 secondes : efforts d'intensité moyenne.

- 11 secondes : de récupération.

#### 4- Interruptions de jeu

Nature	Fréquence	Durée moyenne (secondes)
Fautes Personnelles	22	27
Pertes de balles	19	05
Changements de joueurs	9	20
Marcher	7	04
Temps-morts	5-6	57
Autres	4	45

Ces données nous mènent à introduire une nouvelle conception de la préparation physique fondée essentiellement sur l'endurance qui constitue la base sur laquelle repose les 2 filières aérobie lactique et alactique c.à.d, supprimer tout footing long et le remplacer par des exercices lents en grande quantité pour améliorer l'endurance spécifique qui se base sur l'effort intermittent sur terrain de Basket en envisageant des séquences de travail proches des conditions de jeu.

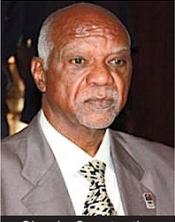
En situation spécifique, on peut donc proposer des exercices courts et intenses sur le mode 5/5, 10/10 et 20/40. Soulignant qu'en Basket-ball, il est inutile d'aller au delà de 15/15.

Enfin et à titre d'exemple, nous nous permettons de vous présenter un model de fiche d'observation « possession de ballon » rarement utilisé conçu et élaborer pour moi-même.

Ce modèle nous permet de comptabiliser le nombre de possession de ballon par match, le nombre d'actions positives par rapport au nombre de possession, les pertes de balles, les fautes provoquées, les contres-attaques, les paniers réussis à 2 et à trois points et les lancers-francs ; te de placer toutes ces données dans un tableau du « rendement idéal » chez les garçons et les filles.

Le tableau ci-dessus est relatif au rendement Tunisien par rapport à la moyenne du rendement des équipes Européennes et Africaines masculines et féminines.

# LE ROLE DU BASKET-BALL DANS LE DEVELOPPEMENT EDUCATIF DES JEUNES



Claude Constantino

La pratique du sport et en particulier le basket Ball est un instrument précieux pour l'éducation des jeunes à condition de respecter les normes et les dirigeants, arbitres, parents, principalement les entraîneurs, ont un rôle important et doivent veiller au respect de ce processus.

Dans le sport les jeunes athlètes ont aussi des droits qui doivent être pris en considération par les intervenants dans sa pratique quotidienne.

## 1. LES DROITS DES JEUNES ATHLETES

Les jeunes athlètes ne sont pas des pions ou des jouets que les entraîneurs peuvent faire bouger comme bon leur semble parce que ce sont des personnes qui ont des droits et les entraîneurs doivent les connaître, accepter et les respecter.

Les principaux parmi d'autres exemples sont :

- le droit de participer aux compétitions sportives
- le droit de prendre part aux décisions concernant leurs activités sportives ;
- le droit d'être traité avec dignité ;
- le droit de s'amuser en faisant du sport ;
- le droit à une meilleure santé.

A cet effet comme nous le savons la pratique correcte du sport comme le mini basket et le Basket Ball contribue au développement physique, moral, civique et même psychique des joueurs.

Mais elle peut aussi comporter des risques graves contre la santé par :

- Une organisation mal adaptée et négative par rapport à la possibilité des joueurs peut provoquer des blessures graves et chroniques ;
- des activités trop contraignantes ou décourageantes peuvent amener l'abandon prématuré de la pratique sportive par les jeunes.

## 2. LE SPORT MOYEN DE DEVELOPPEMENT DES VALEURS PERSONNELLES ET SOCIALES.

Le Basket Ball peut contribuer au développement des valeurs personnelles et sociales comme :

### • L' ENGAGEMENT

Les jeunes joueurs doivent s'habituer à accepter et honorer leurs engagements envers les autres qui implique de renoncer souvent à ces souhaits et désirs personnels et faire des sacrifices pour l'intérêt général du groupe. Les équipes de mini basket et Basket Ball sont un milieu propice pour apprendre à accepter et respecter les obligations et les engagements pris en groupe.

Cette éducation peut s'avérer fondamentale et importante dans la vie future d'adulte des joueurs.

### • LA PERSEVERANCE

Dans la vie il est important d'être persévérant et le Basket Ball peut participer au développement de cette qualité.

Pour aider les jeunes joueurs à avoir ces qualités les entraîneurs `` doivent récompenser leurs efforts sans se soucier des résultats positifs ou négatifs, surtout lorsqu'ils traversent des moments difficiles. ``

### • LA RESPONSABILITE PERSONNELLE AU SEIN DU GROUPE

Pour apprendre aux jeunes à prendre leurs responsabilités pour le bien du groupe, le Basket Ball est une excellente école.

Par exemple le 1 contre 1 fait appel à la responsabilité offensive ou défensive de chacun.

Dans ce sens il incombe à l'entraîneur une importante **TACHE EDUCATIVE** qui aidera les jeunes lorsqu'ils deviendront adultes.

Il est aussi essentiel que les entraîneurs mettent en valeur et motivent le joueur pour son comportement personnel pour l'intérêt du groupe, surtout les actions les moins perceptibles du point de vue social et qui en général sont moins mises en valeur.

### • LE TRAVAIL D'EQUIPE.

L'équipe et les matches, parce qu'un joueur seul ne peut pas gagner un match, sont les meilleurs endroits pour développer cette qualité.

Ainsi durant les entraînements il faut insister et encourager l'importance de la coopération entre tous les composants de l'équipe (joueurs, entraîneur et dirigeants).

### • LE RESPECT DES REGLES

Dans une équipe il y a plusieurs règles à respecter :

- Tâches internes assigner à chacun ;
- règles d'organisation des entraînements ;
- règles du Jeu.

### • LE RESPECT DES AUTRES

Jouer au Basket Ball est un excellent moyen d'apprendre à respecter les autres parce que **PARTENAIRES DE JEU** :

#### - Les coéquipiers

Respect des différences individuelles (social, race, coutumes, religion, nationalité, niveau de jeu etc.)

#### - Les Adversaires

Respect des adversaires parce que la rivalité sportive doit être amicale et empreinte de coopération.

-**Les Entraîneurs** s'ils veulent avoir une influence positive doivent:

- \* servir de modèle par leur comportement ;
- \* respecter les joueurs malgré leurs différences ;
- \* encourager et exiger le respect envers son rival, les spectateurs et les arbitres.
- \* se montrer à la hauteur de ses responsabilités.

### APPRENDRE L' ESPRIT DE COMPETITION

Tous les jours nous nous trouvons face à de multiples situations de compétitions et nous devons être préparés à les affronter.

Les compétitions sportives sont d'excellentes occasions pour avoir cet esprit de manière saine et efficace qui peuvent préparer les jeunes à leur vie présente et future.

L'esprit de compétition est, d'abord et surtout, d'apprendre aux jeunes joueurs d'accepter les victoires et les défaites; les succès et les échecs ; les bonnes et mauvaises performances ; ce qui est juste et ce qui est faux.

Quelque soit la performance de son équipe l'entraîneur doit fixer de nouveaux objectifs pour le futur et utiliser l'expérience passée pour permettre aux joueurs de progresser.

### • L' INFLUENCE DES ENTRAÎNEURS

Le comportement et la relation des entraîneurs avec les jeunes sont très importants et peuvent exercer plusieurs influences :

- Influences négatives par (insultes, sous estimation, moquerie, et.)
- Influences positives par (explications claires et précises, aides et facilitation, mise en valeur des performances, corrections constructives etc.)

### •LE CONTROLE DE SOI

Le jeu de Basket Ball présente de nombreuses situations où les joueurs peuvent apprendre à se contrôler (décision erronée de l'arbitre, actions erronées des coéquipiers, le joueur rappelé au banc etc.) Ces occasions doivent être utilisées correctement afin d'en tirer profit et c'est là que réside l'importance de l'entraîneur.

## 3. LE DEVELOPPEMENT ATHLETIQUE DES JEUNES JOUEURS

Le développement athlétique des jeunes pour devenir de bons joueurs d'élites est un des objectifs des équipes. Mais qui doivent être inclus dans son développement général pour les raisons suivantes :

- Le Basket Ball contribue à former une meilleure société d'hommes et de femmes ;
- Par le mini basket et le Basket Ball c'est d'essayer de former aussi de futurs entraîneurs, leaders, arbitres, dirigeants, journalistes sportifs, experts en sciences des sports, bons spectateurs et de bons parents ;
- Suivant un plan de travail de développement physique, technique et psychologique beaucoup de jeunes peuvent

devenir des joueurs d'élites qui n'est pas un fait du hasard mais d'une bonne préparation dans tous les aspects (comportement humain et sportif).

• Il est important de ne pas forcer les choses et laisser les jeunes joueurs suivre leur propre chemin en orientant progressivement leur formation sportive.

### 3.1 LES JOUEURS DE MINI BASKET (8 à 12 ans)

A cet âge l'entraîneur doit suivre un plan de travail pour tous les enfants en respectant les particularités de chacun et en mettant, en priorité, l'accent sur l'initiation (connaissances des principes) que sur le perfectionnement.

Faire en sorte que les enfants ``s'amuse'' et peuvent exercer leur initiative personnelle durant le jeu.

### 3.2 LES JOUEURS DE 13 à 14 ANS

C'est la période de grande vulnérabilité émotionnelle et d'affirmation pour les jeunes qui auront besoin d'aides pour s'adapter progressivement à un niveau d'exigences de jeu supérieure par :

- l'approfondissement des principes techniques et tactiques en situations de 1 contre 1 et 2 contre 2 ;
- en essayant de ne pas aller trop vite car les jeunes ont besoin d'assimiler ce qu'ils apprennent afin de pouvoir recueillir les fruits par la capacité de contrôler les situations de jeu ;
- la création de plusieurs situations que les joueurs peuvent contrôler et qui leur permettent d'augmenter leur contrôle de soi.

### 3.3 LES JOUEURS DE 15 à 16 ANS

L'entraîneur doit être plus attentif aux besoins particuliers (perfectionnement individuel) de chaque joueur en :

- étant plus attentif aux besoins spécifiques de chaque joueur (perfectionnement des manques et des ressources propres);
- mettant un accent particulier sur la préparation physique en tenant compte des caractéristiques personnelles ;

• consacrant plus de temps aux tactiques individuelles (1x1, 2x2 et 3x3) ;

• commençant à travailler les bases tactiques collectives (5x5) ;

• favorisant les initiatives contrôlées de jeu des joueurs leur permettant d'extérioriser leurs possibilités individuelles.

### 3.4 LES JOUEURS DE 17 à 18 ANS

Il est important d'établir un plan de travail collectif et individuel (Perfectionnement individuel et collectif) pour résoudre les lacunes personnelles importantes par :

• l'augmentation du niveau des exigences permettant aux joueurs d'accéder au Basket Ball d'élite;

• choix de certains matchs de la saison qui doivent être gagnés afin que les joueurs apprennent à jouer avec ce genre de pression.

### 4. LE STYLE DE TRAVAIL DES ENTRAÎNEURS

Chaque entraîneur a un style propre qui doit s'adapter aux circonstances du moment. Le meilleur entraîneur n'est pas celui qui imite les entraîneurs les plus prestigieux, mais celui qui est capable d'évaluer les caractéristiques propres de son équipe (l'âge des joueurs, talents, objectifs généraux et spécifiques à atteindre dans chaque cas).

Être entraîneur des jeunes implique de grandes responsabilités qui est d'éduquer ses joueurs et influencer positivement leur trajectoire tout au long de leur vie. De par son comportement, décisions et actions, il peut améliorer ou abîmer la vie de jeunes joueurs.

Il y a aussi le cas particulier des jeunes joueurs de grande taille.

Beaucoup ne peuvent pas suivre la même formation que leurs coéquipiers. Il sera nécessaire, dans ces cas, d'élaborer un plan d'entraînement spécifique à chacun tout en pensant à leur intégration progressive, à court terme, au groupe.

## BULLETIN MEDICAL TESTS D'APTITUDE PHYSIQUE

### I. Evaluation de qualités liées au métabolisme

#### 1. Les tests respiratoires

a) la capacité vitale Expiration forcée – Inspiration forcée donne les indications sur la capacité d'oxygénation.

b) Le test de FLACK  
Tube en U rempli de mercure, maintenir une dénivellation de 40 mm entre les deux niveaux :

Prendre la fréquence cardiaque toutes les 5 secondes.

La fréquence cardiaque ne doit pas dépasser 7 pulsations secondes

#### 2. Le teste d'adaptation cardiaque à l'effort

a) le test de RUFFIER  
Paramètre : le pouls  
Effectuer 30 flexions en 30 ou 45 secondes

Prendre le pouls au repos = P<sub>0</sub>  
Pouls après l'exercice = P<sub>1</sub>  
Pouls après 1 minute de repos = P<sub>2</sub>

$$IR = \frac{Po + P1 + P2 - 200}{10}$$

Résultats :  
15 à 20            faible  
10 à 15            moyen  
5 à 10             bon  
0 à 5              très bon  
< à 0                excellent

Le test modifié de RUFFIER par DICKSON

$$I = \frac{(P1 - 70) + 2 (P2 - P0)}{10}$$

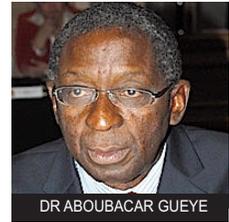
Résultats:  
< ou = à 3            très bon  
Entre 3 et 6            bon  
Entre 6 et 8            moyen  
Supérieur à 8            mauvais

b) la courbe de CHANON  
(Electrocardiogramme du pauvre) C'est la courbe de forme à partir des temps de récupération après exercice à intensité fixe (appui avant). Prendre le pouls toutes les 30 secondes à la fin de l'exercice et transcrire les résultats sur un graphique

### II. Evaluation de la filière anaérobie alactique :

#### 1. Le sargent test ou le test de la détente verticale

Résultats :  
< à 30 cm = faible  
30 à 40 cm = moyen  
50 à 60 cm = bon  
60 à 70 cm = très bon  
70 et + = excellent



DR ABOUBACAR GUEYE

#### 2. Le test de la navette

Chronométrer une course aller et retour de 40 m plusieurs fois, comparer les temps des sujets

### III. Evaluation de la filière anaérobie lactique : test du Dr LEMON

Piste de 50 m à 50 m et faire courir sur 500 m au maximum des possibilités

- Chronométrer le 2ème 50 m (entre 50 et 100 m)  
- Chronométrer le dernier 50 m (entre 450 et 500 m)

Exemple :  
1 athlète parcourt le 2ème 50 m en 6,2 secondes  
Et le dernier 50 m en 7,5 secondes

Nous obtenons  
7,5 - 6,2 = 1,3 x 10 = 13

Le but est d'obtenir le score le plus bas

### IV. Evaluation de la filière aérobie

a) mesure direct du Vo<sub>2</sub> max

Sujet sur une bicyclette ergométrique doit pédaler pendant 6 minutes à raison de 50 tours à la minute (on peut faire varier l'intensité par une charge additionnelle)

Le Vo<sub>2</sub> max est déterminé en fonction de la fréquence cardiaque

- sujet sédentaire 40 ml / min / Kg  
- sujet entraîné 60 ml / min / Kg  
- sujet entraîné de haut niveau 70 à 85 ml / min / Kg

b) le test de l'escalier (step-test)

Escalier de 40 cm de hauteur Effectuer 20 montées et 20 descentes en 1 minute et ceci pendant 5 minutes et on note :

- P<sub>0</sub> = Pouls du sujet au repos  
- P<sub>1</sub> = Pouls du sujet au repos 1 min après  
- P<sub>2</sub> = Pouls du sujet au repos 2 min après

## BULLETIN MEDICAL

$$I = \frac{15.000}{P0 + P1 + P2}$$

Résultats

< à 60 mauvais  
entre 60 et 70 moyen  
entre 70 et 80 bon  
entre 80 et 90 très bon  
> à 80 excellent

### V. Mesure de l'endurance maximale aérobie : Test de COOPER

Courir pendant 12 minutes sur un terrain plat (courir la plus grande distance : test très pénible)  
D'après COOPER  
il existe une correspondance entre la forme et le VO2 Max

- **Forme médiocre** : 1600 – 2000 m  
VO2 Max : 25 – 33 ml / min / Kg

- **Forme moyenne** : 2000 – 2400 m  
VO2 Max : 33 – 42,5 ml / min / Kg

- **Forme bonne** : 2400 – 2800 m  
VO2 Max : 42,5 – 51,5 ml / min / Kg

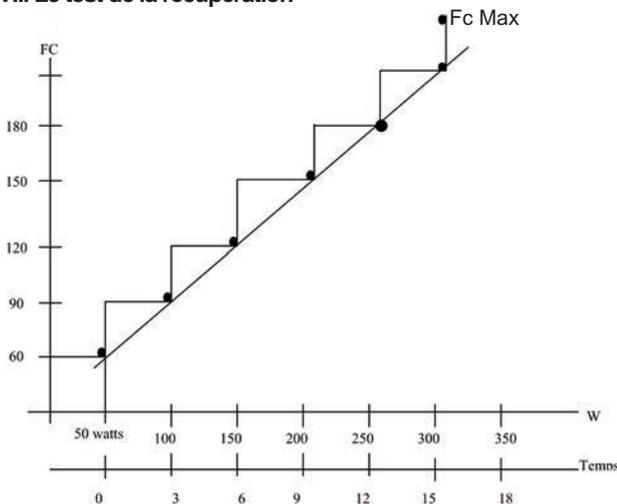
- **Forme très bonne** : 2800 – 3200 m  
VO2 Max : 51,5 – 60 ml / min / Kg

- **Forme excellente** : supérieure à 3200 m  
VO2 Max : 60 – 85 ml / min / Kg

### VI. Le test du pli cutané

Détermine le pourcentage de graisse dans l'organisme  
Chez le sédentaire 20% ;  
chez la femme le pourcentage est plus élevé  
Le sportif de haut niveau 10 à 11% (l'entraînement brûle le gras)

### VII. Le test de la récupération



### Epreuve maximale progressive

Le sujet est sur bicyclette ergométrique, il pédale jusqu'à épuisement. Le pouls est pris au temps 0 (zéro) et il commence à pédaler toutes les 3 minutes on augmente la charge et on prend le pouls au fur et à mesure qu'il pédale, le pouls grimpe. On enregistre le dernier pouls au moment de l'épuisement.

Au bout de cinq minutes on prend le pouls et on apprécie.

Si pouls se rapproche ou égal à 0 (zéro). La récupération est excellente et si au bout de 5 minutes le pouls ne décroît que très lentement, le sujet est fatigué et doit être mis au repos.

Ce test est valable pour les joueurs qui ont 50 à 60 matchs par ans (le joueur est expatrié)

## L'IMPORTANCE DE L'ECHAUFFEMENT DU SPORTIF AVANT L'EFFORT PHYSIQUE

### INTRODUCTION

On entend par échauffement, toutes les mesures permettant d'obtenir un état optimal de préparation psycho-physique et motrice avant un entraînement ou une compétition. L'échauffement est un concept clé de l'activité physique et sportive. Il est tellement important que chacun est persuadé qu'il sait comment s'échauffer correctement et efficacement. Souvent négligé par les débutants, l'échauffement est pourtant une période incontournable. L'échauffement en sport est la période de début de l'entraînement ou de la compétition. Il a une durée plus ou moins longue et est d'intensité plus ou moins importante.

L'échauffement consiste en une mise en route cardio-pulmonaire et une mobilisation articulo-musculaire. Aucun pratiquant expérimenté ne peut contester la nécessité fondamentale d'un échauffement, car plusieurs d'entre eux ont été victime des méfaits d'un travail « à froid ».

Ainsi savons-nous qu'il est nécessaire de « chauffer la machine » avant d'entreprendre des actions très dynamiques, pour notamment éviter des blessures à froid (accidents musculaires et articulaires). Aujourd'hui, il est indispensable de préciser les bienfaits de l'échauffement, plus précisément ses répercussions et sa méthodologie, revoir la conception de l'échauffement de sorte qu'il remplisse enfin son rôle de séance préparatoire à l'activité physique et sportive.

### I- OBJECTIF DE L'ECHAUFFEMENT

Le but de l'échauffement est de préparer l'organisme à l'effort physique en mettant progressivement le corps en éveil. Il s'en suit inévitablement des changements biologique et psychologique. Le but principal est de réaliser un réveil proprioceptif et de préparer l'organisme à faire face aux différentes contraintes liées à l'exercice physique.

L'objectif est d'amener le corps à une température de 38,5° et de le maintenir à cette température jusqu'à l'effort. Il ne doit donc pas avoir de temps morts entre l'échauffement et l'activité sportive. L'échauffement aide à prévenir des blessures, augmente les capacités mécaniques et



Dr Roland Serge KOUAME

la coordination. Autrement dit l'échauffement augmente la performance. Il améliore la concentration et permet de mieux récupérer après l'activité. S'échauffer est donc indispensable chez le sportif quel que soit son niveau et ses performances habituelles.

### II- EFFETS RECHERCHES LORS DE L'ECHAUFFEMENT ET JUSTIFICATION

#### A-EFFETS CARDIO-VASCULAIRES :

augmentation du rythme cardiaque

- L'échauffement est obligatoire car il est une étape destinée à préparer les poumons et le cœur aux efforts. Il stimule en fait ces deux organes pour atteindre leur mise en marche optimale afin de pouvoir supporter des efforts plus soutenus tout au long des exercices.

Les pratiques moins intenses effectuées durant l'échauffement favorise l'accroissement graduellement du rythme cardiaque.

Selon des études menées à l'aide d'un électrocardiogramme, l'absence d'une séance d'échauffement avant un exercice intense accroît de 70% les anomalies du rythme cardiaque affichées par l'appareil.

L'échauffement améliore aussi les réserves en oxygène des vaisseaux sanguins du cœur en vue des efforts intenses, ce qui réduit les d'accidents.

Cette précaution est surtout valable pour tous ceux qui ont des problèmes cardiaques.

-On constate lors de l'échauffement, un accroissement de la fréquence cardiaque (dès le début de l'exercice) puis un accroissement du volume d'éjection systolique (pendant l'exercice physique) ce qui conduit à une accélération de la circulation sanguine.

En effet l'activité physique que constitue l'échauffement augmente les besoins des muscles en substrats énergétiques (l'énergie nécessaire à leur fonctionnement). Pour répondre à ces besoins, le rythme

## BULLETIN MEDICAL

cardiaque augmente et, avec lui, le débit sanguin. L'augmentation progressive de l'afflux sanguin ouvre les capillaires alimentant les muscles entraînant un accroissement de la perfusion musculaire.

### A- EFFETS RESPIRATOIRES :

une respiration accélérée  
Le métabolisme ou transformation des substrats en énergie utilisable par les muscles, augmente avec l'intensité de l'effort. Ce processus a besoin d'oxygène pour fonctionner. De même, l'élimination du gaz carbonique (CO<sub>2</sub>) produit par ces transformations exige une

### B-EFFETS SUR LES MUSCLES :

conditionnement neuro-musculaire et proprioceptif  
- Pour tout sportif, l'importance de l'échauffement se justifie par la prévention des éventuelles blessures et par la préparation des muscles et des articulations avant l'effort physique. Au niveau des muscles, l'échauffement augmente leur température afin d'améliorer l'efficacité des réactions chimiques qui vont s'opérer dans les cellules musculaires durant les exercices. En effet une augmentation de la température interne du muscle entraîne une augmentation de la vitesse de réaction du méta-

nerveuse) qui est d'environ 20% pour une augmentation de 2°C de la température corporelle. A contrario on remarque au niveau musculaire une diminution du comportement viscoélastique du tissu musculaire, dû essentiellement au tissu conjonctif qui assure le maintien de la structure musculaire et la composante contractile (pont d'actomyosine). Cette viscoélasticité explique que la réaction passive du muscle à un étirement est équivalente à celle d'un amortisseur. En d'autres termes, retenons que les tissus conjonctifs et musculaires sont largement moins résistants lorsqu'ils sont chauffés, ce qui

coordination neuromusculaire) est plus élevée si la température musculaire est au - delà de 38°C. Si cette température est de 27°C (celle du repos) alors la sensibilité de ces fuseaux diminue de 50%, et si elle est de 15-20°C (ambiance thermique froide) les fuseaux n'ont plus de sensibilité. L'on observe également l'augmentation de la vitesse de raccourcissement des fibres musculaires induisant ainsi une diminution du temps de contraction des fibres musculaires.

### A-EFFETS SUR LES ARTICULATIONS :

lubrification des articulations



**il importe de solliciter a minima lors de l'échauffement tous les groupes musculaires devant entrer en ligne de compte lors du match**

évacuation plus rapide. Ainsi l'on va constater une augmentation de la fréquence respiratoire et du volume courant (volume d'air expiré et inspiré au repos). L'on constate par ailleurs un accroissement substantiel des échanges gazeux au niveau de l'alvéole pulmonaire. Ces changements permettent d'éliminer efficacement le CO<sub>2</sub> produit pendant l'effort et d'absorber l'oxygène dont les cellules musculaires ont besoin. En définitive l'échauffement va progressivement entraîner l'augmentation du rythme respiratoire pour l'adapter à la sollicitation physique à venir.

bolisme énergétique grâce à un effet facilitateur sur l'action des enzymes qui contrôlent ces réactions (+1°C correspond à +13% d'augmentation des processus métaboliques).  
- Avec une hausse de la température du corps, les vaisseaux sanguins vont se dilater pour améliorer le flux sanguin vers les muscles. Cela va induire un accroissement de l'extensibilité musculaire et par conséquent une diminution des tensions internes (également liées à la viscosité musculaire).  
- L'on peut signaler avec l'échauffement, une augmentation de l'excitabilité du muscle (vitesse de conduction

réduit fortement le risque d'acidose).

- L'échauffement mobilise progressivement les différents groupes musculaires concernés par les principales habiletés travaillées et va augmenter la production de force de l'ordre de 2% par degré de température. Ceci va améliorer par ailleurs les synergies musculaires c'est-à-dire l'action coordonnée des muscles qui s'associent, s'opposent ou concourent à la réalisation d'un mouvement donné.

- L'amélioration des sensations proprioceptives du muscle sera obtenue car la réactivité des fuseaux neuromusculaires (important pour la

- Pour bien fonctionner, les articulations ont besoin d'un lubrifiant : la synovie. A froid, la synovie est visqueuse. Elle doit être chauffée pour qu'elle puisse jouer son rôle. Pour cela, il faut travailler les articulations sollicitées par l'entraînement ou la compétition en effectuant des mouvements lents et souples. L'échauffement augmente par ailleurs la production de liquide synovial.  
- L'augmentation de la température du corps favorise une bonne fluidification des articulations car elle améliore la qualité de la synovie. Il ne faut pas oublier que cette qualité du liquide synovial

conditionne l'amplitude articulaire lors des mouvements.

En effet cette élévation de température du corps, baisse la viscosité de la synovie qui par ricochet diminue les frottements articulaires. Cette lubrification des articulations limite les risques de luxations et d'entorses.

- L'échauffement permet alors une protection des articulations car après un effort de courte durée, le cartilage hyalin est momentanément plus épais (12-13%) grâce à l'absorption du liquide synovial (ce phénomène est réversible dans l'heure qui suit la fin de l'exercice). Les car-

phase est généralement désagréable car elle demande immédiatement une adaptation physique et psychologique à l'effort.

- Le rôle de l'échauffement est de préparer mentalement le sportif à la réalisation d'exercices musculaires qui pourraient être éprouvants physiquement et psychologiquement.

Un athlète échauffé se sentira plus en sécurité physiquement et surtout en parfaite confiance pour affronter les difficultés de l'entraînement ou de la chose. L'échauffement va constituer compétition.

Par ailleurs l'appréhension d'une reprise des compétitions après une blessure

l'échauffement va contribuer au renforcement de la motivation intrinsèque de l'athlète.

## II- STRUCTURE ET ORGANISATION DE L'ECHAUFFEMENT

La construction d'un échauffement par l'entraîneur ou l'athlète lui-même soulève les questions de base et le respecte des principes méthodologiques suivants :

- Quel est l'objet de l'échauffement et celui de l'activité sportive qui va suivre ? par conséquent quelle sera la durée ?

- Quels sont les principes méthodologiques à suivre ?  
- Quelle doit être sa structure ?

tation des muscles lors des mouvements doit être suffisamment élevée.

### ATTENTION :

le niveau de sudation, très variable, d'une personne à une autre, n'est en aucun cas un critère suffisant pour valider un bon échauffement. La fréquence cardiaque est plus pertinente et doit être maintenue entre 140 et 160 battements cardiaques par minute.

### Règle n°2 :

Conserver cette chaleur : le refroidissement du corps se produit notamment de deux manières; soit par radiation

(le corps rayonne par des infrarouges et se refroidit), soit



primordial qu'un encadreur conduise dans les premiers moments les séances d'échauffement surtout pour les petites catégories.

tilages inter articulaires jouent ainsi le rôle d'amortisseur et gagnent en résistance mécanique grâce à leur gonflement.

## B- EFFETS PSYCHOLOGIQUES :

préparation psychologique  
- L'échauffement va permettre au corps et à l'esprit, avant tout effort physique, de rentrer dans l'activité en toute sécurité et va permettre par ailleurs à l'athlète d'être plus attentionné et concentré et ne penser qu'à l'activité et non à autre la transition entre les activités de la journée et la pratique sportive et rendre ainsi l'organisme plus efficace. Cette

sera diminuée et le trac, existant de façon courante avant une compétition, sera considérablement amoindrie.

- La mise en confiance psychologique est obtenue par la réalisation lors de l'échauffement de gestes simples déjà parfaitement bien maîtrisés.

Ces gestes permettront de reprendre le contrôle du corps par le biais d'actions motrices simples.

Cette phase d'exécution de mouvements relativement aisés est primordiale avant de passer aux mouvements plus difficiles qui suivront au cours de la compétition.

Correctement réalisé,

- Quels contenus peut-on y mettre ? (exercices à valoriser)

- Quel est l'Indicateur d'un échauffement réussi ?

## A- LES GRANDS PRINCIPES A RESPECTER AU COURS D'UN ECHAUFFEMENT

Un échauffement sera efficace et prophylactique, à condition de respecter obligatoirement 4 règles principales (en dépit d'autres facteurs) :

**Règle n°1 :**  
Fabriquer réellement de la chaleur :

la température du corps ne s'élève que si la puissance musculaire fournie dépasse 50W. L'intensité de la sollici-

par évaporation (la transpiration). Plus la température ambiante est basse (s'il fait frais), plus le survêtement doit être lourd afin de constituer une barrière efficace capable d'empêcher le refroidissement du corps.

### Règle n°3 :

S'échauffer progressivement : sans arriver à épuisement (en conservant l'état de fraîcheur physique), l'enchaînement des exercices lors de pensées énergétiques et les performances, l'échauffement permet une meilleure récupération pendant et après l'effort. In fine retenons que: « S'échauffer n'est pas une simple recommandation

mais un passage obligé pour le sportif avant toute activité physique conséquente ».

l'échauffement doit permettre une augmentation progressive de l'intensité de l'activité des muscles jusqu'au démarrage du match ou de la compétition.

#### Règle n°4 :

Alterner le travail : il est impératif, tant sur le plan physique que psychologique, d'alterner les exercices en mettant de la variété dans l'échauffement.

Il s'agit en fait de réaliser de façon successive et alternée, des exercices mobilisant le système cardio-respiratoire (courses, multi-bonds, etc.) et des exercices sollicitant les différents groupes musculaires et articulaires. Ainsi des exercices globaux et analytiques doivent s'enchaîner au cours de l'échauffement, ce de manière variée.

#### A- LA DUREE DE L'ECHAUFFEMENT

Un bon échauffement doit être fondé sur l'application des règles sus énumérées et s'effectuer sur une durée pouvant aller de 10 à 45 minutes selon

- La durée de l'effort succédant à l'échauffement
- La température extérieure : plus il fait froid, plus l'échauffement doit être long ;
- Le moment de la journée : le matin l'échauffement doit être plus long

#### C- COMMENT S'ECHAUFFER EFFICACEMENT

L'échauffement doit comporter

- D'une part, un échauffement général visant à élever la température du corps, à solliciter progressivement le système cardio-respiratoire et à travailler le corps dans son ensemble.

- D'autre part, un échauffement spécifique comportant des exercices propres à l'activité prévue. Il se fait par la répétition d'habiletés motrices pour lesquelles l'exécutant se prépare, en mobilisant le système cardio-vasculaire et pulmonaire, accompagnée d'étirements de l'ensemble des groupes musculaires. **a- L'échauffement général**

Cet échauffement va permettre au corps de se préparer à l'effort d'une manière générale et cela va mettre en jeu tous les phénomènes physiologiques de façon glo-

bale. Pendant ce premier temps de préparation, différents exercices devront être réalisés. En effet quel que soit le sport, il faut toujours commencer par une course de faible allure puis poursuivre par une association de déplacements variés (pas chassés, changement de directions, talons-fesses, montées de genoux). Ces exercices vont échauffer à la fois les muscles et les ligaments, mais aussi les articulations.

- Echauffement du haut et du bas du corps  
L'ordre n'est pas important, l'on peut commencer par le haut ou le bas du corps, l'essentiel étant d'atteindre l'objectif fixé.

- Echauffement du bas du corps. Si l'échauffement commence par le bas, il faut commencer par des sauts à la corde ou simuler une course sur place avec des accélérations. Cet exercice présente un double avantage : en plus de réchauffer les membres inférieurs, ces mouvements permettent d'augmenter au fur et à mesure le rythme cardiaque ainsi que la pression artérielle. Il faut ensuite enchaîner avec des mouvements de flexion pour travailler les muscles des cuisses. Pour cela l'athlète doit se tenir debout, jambes écartées et fléchir ses genoux un par un. Au cours de cet exercice, celui-ci doit passer le poids du corps d'une jambe à l'autre. Il est conseillé de répéter 5 fois le même mouvement tout en veillant à garder le dos bien droit.

- Echauffement du haut du corps  
L'échauffement doit se poursuivre avec des enchaînements de série d'abdominaux. Autrement, l'athlète peut se contenter d'effectuer des rotations du bassin dans un sens puis dans l'autre. L'athlète doit en profiter pour travailler les muscles du dos en réalisant vigoureusement des mouvements de rotation : les bras placés le long du corps. Il faut effectuer 4 tours de chaque côté et dans les deux sens. Enchaînez ensuite par une rotation circulaire des épaules en avant et en arrière. L'athlète peut accélérer ou ralentir selon sa convenance puis crispier les mains et échauffer ses poignets avec les mouvements de rotation. Enfin il

doit terminer la séance en effectuant des cercles avec la tête pour permettre de détendre le cou.

b- L'échauffement spécifique  
Cet échauffement va permettre au corps de se préparer à l'activité sportive proprement dite, en réalisant des exercices techniquement proches de l'effort qui va suivre. Une simulation des gestes qui vont être réalisés au cours de l'épreuve sportive va permettre à l'athlète d'entrer dans un état de confiance susceptible de faciliter son entrée en action au cours de l'épreuve sportive.

#### D-POURQUOI FAIRE DES ETIREMENTS

a- Etirements : ne pas négliger

Tout comme l'échauffement, les étirements plus communément appelés stretching, font partie des séances d'entraînements. Pratiqués avant le sport, ils ont pour objectif de rendre les muscles plus souples, améliorant ainsi la performance athlétique. Il faut noter que des muscles plus souples, sont moins sensibles aux chutes et sont mieux préparés contre les blessures. L'idéal est donc de s'étirer avant et après l'effort. Notons toutefois que les étirements, entrant dans le cadre des séances d'entraînement ou d'échauffement, doivent être combinés à d'autres exercices physiques. Cela se justifie par le fait que certains sports (faisant intervenir la résistance musculaire ponctuelle et instantanée) nécessitent la réactivité des muscles, or les étirements

favorisent la diminution de la raideur active des muscles. Ce qui les rend plus détendus et donc moins aptes à fournir un effort ponctuel pendant la réalisation de ces sports spécifiques. En outre, les étirements spécialement effectués après le sport, permettent au corps de se relaxer, de retrouver la sensation de bien-être et d'équilibre.

a- Utilité des étirements et assouplissements  
Les étirements ne peuvent se substituer à toute séance sportive, quelle que soit l'activité pratiquée. Ainsi, les performances sportives seront nettement améliorées, les muscles étant plus résistants à l'effort. De plus l'amplitude des mouvements est optimale après quelques séances d'assouplissement.

Les étirements sont également le meilleur moyen de protéger le corps des blessures sportives telles que les elongations, les claquages, etc. La souplesse donne un plus au sportif en raison de la bonne exécution des mouvements dans une répartition optimale des charges. Après les séances sportives, les étirements sont obligatoires pour détendre les muscles. Cela permet de prévenir les éventuelles courbatures et le résultat est encore plus efficace quand les muscles sont chauds. En ce qui concerne les assouplissements, ils peuvent être pratiqués n'importe quand, même indépendamment de l'effort, car ils visent surtout à entretenir la souplesse du corps.

#### CONCLUSION

L'idée générale de l'échauffement est de permettre à l'athlète d'entrer progressivement dans l'activité sportive. Dans l'organisation de l'échauffement, l'élévation de la température du corps (jusqu'à 38°C) est une priorité car lorsqu'elle est optimale, les réactions chimiques participant à la capacité de réalisation de la performance motrice sont mises en jeu de façon efficiente. Un échauffement bien mené prépare les muscles et les tendons à l'activité sportive. Des tendons plus élastiques et des muscles plus souples seront moins sensibles aux risques de déchirure, d'elongation, de claquage, ou de contracture. Des articulations bien préparées seront moins sujettes aux entorses, foulures ou luxations. On évitera ainsi la plupart des accidents classiques si l'on est bien échauffé. A contrario, un échauffement absent ou insuffisant peut avoir pour conséquence des problèmes cardio-vasculaires, musculaires et articulaires. En effet, l'essoufflement, les jambes coupées, les jambes douloureuses, les crampes, les étourdissements, la tachycardie, les déchirures, les elongations et les tendinites sont des accidents très courants chez les sportifs non échauffés. Ces désagréments peuvent parfois conduire un lumbago, une hernie discale, une syncope voire un malaise cardiaque. En préparant le corps à l'effort, en minimisant les contraintes durant l'activité et en optimisant les dé

## GESTION ADMINISTRATIVE

## COMMUNICATION ET MEDIATISATION CONDITION SINE QUA NON DE LA REUSSITE EN SPORT



Alexis Siewé

pour réduire les antagonismes, accroître les synergies et tendre vers l'intégration de l'ensemble d'une même activité sportive.

- Tout prête à croire que communiquer ne semble pas être un souci constant de certaines associations, commissions spécialisées, ligues ou fédérations nationales, ni une priorité parmi ses actions car, en dehors des correspondances classiques concernant l'organisation de séminaires de remise à niveau à la base, stages réunions ou compétitions,

- Communiquer c'est d'abord faire abstraction de tout silence et ensuite propager et diffuser

- Elle doit devenir pour tous, une véritable stratégie, une condition sine qua non de notre réussite en sport.

- Dans cette optique, il nous appartient :

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

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

- D'œuvrer pour l'intégration de toutes les composantes, de toutes les parties prenantes de notre sport et donner à tous le sentiment d'appartenance à la même communauté.

- De concrétiser ce souci fé-

nationaux et .....

- Nombre de licenciés par catégorie (joueurs).
- Nombre d'arbitres licenciés par grande.
- Nombre d'entraîneurs licenciés par grade.
- Nombre de dirigeants licenciés.
- Nombre de statisticiens licenciés.
- Infrastructure (leur état).
- Commissions, comités, conseils.

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

- Actions de sponsoring et partenariat.

- Organes de presse et journalistes spécialisés de la discipline ...etc.

- Recouvrir à l'outil informatique et au réseau internet pour informer et s'informer (E. Mail, site web ...etc).

- Mobiliser l'ensemble de nos potentialités et mettre au point un support périodique relatant l'activité de l'Association ou de la structure à travers toutes ses composantes (stages, réunions, compétitions, conférence débat) et lui assurer la plus large diffusion.

- Établir des relations durables avec les médias nationaux ou continentaux et sensibiliser l'ensemble des intervenants (arbitres, entraîneurs, statisticiens, dirigeants, spectateurs et journalistes spécialisés ... etc.) en ce domaine sur l'associer et participer activement à promouvoir l'image de la discipline.

- Mener de temps à autre les campagnes de communication et instituer le concept relations publiques, en invitant des personnalités de marque et en offrant des espaces publicitaires durant les compétitions (ligues nationales ou internationales) ; aux ONG connues pour leurs actions sociales en faveur de la ligue ou de la fédération pour valoriser et capitaliser les actions entreprises.

- Déterminer le cadre propice pour mettre sur pied une équipe des "ALL STARS de chaque ligue" constituée de joueurs des catégories Cadettes, Juniors, Jeunes, Seniors Dames et Senior Messieurs et organiser des rencontres d'exhibitions.

- En faire autant et constituer une sélection "All Stars Afri-

cains" avec des joueurs évoluant en Afrique et à l'étranger en vue d'un match d'exhibition (en Dames et Messieurs).

- A l'issue de ces matchs d'exhibition, résoudre des diverses sélections nationales, puis les suivre permanemment grâce à de regroupements programmés par les entraîneurs nationaux sous l'impulsion de la direction technique nationale.

- Fixer une période précise pour un ou deux séminaires jumelés (entraîneurs, arbitres, journalistes sportifs) en vue de l'harmonisation du code de jeu rénové.

- Prendre toutes les mesures nécessaires pour assurer aux phases finales des différents championnats, coupes tant au niveau des ligues, des fédérations nationales une réussite totale sur le plan de la communication et en faire un tremplin pour une médiatisation à grande échelle. Dans ce cadre, il serait dorénavant opportun de

• Collecter à l'avance auprès des ligues ou des pays d'une zone qualifiés, toutes les informations utiles sur leur équipes, leurs officiels, leurs entraîneurs, leurs statisticiens ...etc.

• Elaborer en collaboration avec la ligue ou la fédération organisatrice, un dossier de presse complet à mettre à la disposition des journalistes, sponsors et autres partenaires.

• Aménager la coordination avec la ligue ou la fédération organisatrice, un centre de presse ou toutes les informations seront centralisées et mises à disposition des intéressés.

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

• Adopter les logiciels informatiques d'observation et de statistiques et en faire un outil d'information instantanée aussi bien pour les entraîneurs que les organes de presse.

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



Moustapha Gaye (Entraîneur Sénégal), Aya Traoré, Rashidat Sadiq

aucune information ne filtre aucun signe qui puisse présager de la même appartenance.

- Pourtant cette mission semble avoir constitué une préoccupation des législateurs qui ont confectionné les règlements et statuts de notre association à tel point qu'ils ont estimé utile de prévoir dans son organigramme un comité de presse et communication et qu'ils lui ont consacré tout un chapitre détaillant les actions rentrant dans le cadre de ses attributions.

- De nos jours et en l'état actuel des choses, la communication doit être permanente aussi bien entre nous, membre d'une même structure, d'une même famille qu'avec notre environnement externe.

dération sur les valeurs et des objectifs communs par le recours aux moyens modernes de communication (Téléphone, email, fax... etc.).

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

- Parmi les actions à entreprendre.

- Constituer une base de données à partir de toutes les informations concernant l'activité liée à la discipline au sein des fédérations et ligues

- Organigramme et organisation des activités
- Nombre de clubs engagés dans divers championnats

## GESTION ADMINISTRATIVE

## GESTION DES CONFLITS AU SEIN DES ORGANISATIONS SPORTIVES



**Noureddine 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 de Tunis

*Les conflits entre individus et équipes font partie de la vie de toute organisation. En effet, des collaborateurs sont parfois amenés à rivaliser pour des ressources financières, pour obtenir du temps auprès des responsables ou encore au sujet des équipements, voire des athlètes.*

Le conflit au sein d'une organisation n'est pas toujours nuisible et un conflit constructif peut être bénéfique de plusieurs manières, telles que :

- encourager les individus à travailler ensemble pour combattre un problème commun. Une réduction des fonds peut, par exemple, encourager tous les entraîneurs à s'unir pour convaincre les organismes de financement d'augmenter leurs ressources ;
- aider à définir les rôles et accroître la compréhension des sentiments d'autrui. Par exemple, un débat sur la désignation du capitaine d'une équipe nationale pourra faire ressortir les éléments importants pour ceux qui débattent ainsi que les aptitudes des candidats ;
- aider les autres à comprendre le problème, puisqu'un conflit survient généralement lorsque les individus n'ont pas connaissance de tous les enjeux pour toutes les personnes concernées. Ainsi, un conflit constructif ne doit pas être évité à tout prix. Cependant, vous devez disposer d'une stratégie pour faire face aux conflits destructeurs souvent basés sur des divergences personnelles ou en lien avec la préservation du pouvoir. Plusieurs questions doivent être étudiées avant de régler un conflit :

- Votre intervention est-elle nécessaire ? Si le conflit ne gêne pas le travail des personnes concernées et semble pouvoir se résoudre tout seul, votre intervention pourrait empirer la situation.

- Vos caractéristiques personnelles et vos aptitudes à communiquer vous permettent-elles de faire face au conflit de manière calme, rationnelle et juste ? Si de telles aptitudes vous manquent, il est souvent plus judicieux de demander à quelqu'un d'autre de gérer la situation.

- Quel est le meilleur moment pour intervenir ? L'intervention doit se faire à un moment où elle peut réellement s'avérer utile, ni trop tôt ni trop tard. En effet, l'intervention risquerait sinon d'intensifier ou d'enflammer le conflit.

Si vous êtes, par exemple, témoin d'une dispute entre un entraîneur et son assistant et que vous intervenez, vous risquez d'envenimer la situation en imposant une solution qu'ils étaient sur le point de trouver. À l'inverse, si vous fermez les yeux sur un certain nombre de querelles, les performances d'une équipe peuvent en pâtir. Une fois la décision prise d'intervenir, une stratégie pour faire face à la situation est nécessaire.

Si vous ignorez les conflits, l'organisation risque d'en payer les conséquences. La meilleure stratégie est de savoir où les conflits peuvent survenir et de faire en sorte qu'ils n'aient pas lieu. Cela sera facilité en veillant à une répartition équitable des ressources, et un traitement juste et égal de l'ensemble des personnes liées à l'organisation.

Il n'est pas toujours possible d'éviter un conflit ; toutefois, une fois celui-ci identifié, il doit être géré de manière efficace et performante.

## QUESTIONS

1. Quelles sont les sources de conflits au sein de votre organisation ?
2. Comment sont-ils gérés ?
3. Comment pourriez-vous améliorer la manière dont les conflits sont gérés ?

## LE TRAVAIL EN PARTENARIAT

*La plupart du travail que votre organisation sportive (club, fédération, ...) et vous-même réalisez vous obligera à travailler en partenariat avec d'autres organisations. Les partenariats vous permettront d'offrir des services que vous ne seriez pas capable de proposer seul. Un partenariat avec une université, par exemple, peut vous permettre d'offrir à vos athlètes un soutien en sciences du sport que vous ne pourriez pas proposer avec vos propres ressources.*

*Le concept de synergie joue ici un rôle important. L'idée est que deux organisations qui travaillent en partenariat peuvent offrir davantage que ce qu'elles pourraient proposer seules.*

## CRÉATION DE PARTENARIATS EFFICACES

Les partenariats peuvent vous aider dans :

- l'organisation d'un événement
- la fourniture d'une expertise et la prestation de services experts
- la réalisation d'objectifs gouvernementaux en matière de sport, de santé et d'éducation ;

- l'amélioration de l'accès à des financements et autres ressources

- la préparation d'équipes pour les grandes manifestations ;

- la formation d'employés et de bénévoles.

Établir et entretenir des partenariats demande des efforts. Cela implique que vous identifiiez un partenaire prêt à travailler avec vous et que vous soyez ensuite tous deux prêts à vous engager pleinement dans cette collaboration.

Les partenariats seront efficaces si

- les objectifs de la collaboration sont clairs. Dans le cas contraire, les raisons de sa nécessité peuvent être confuses. En effet, si vous ne parvenez pas à établir des objectifs clairs, vous devez alors vous interroger sur la justification du partenariat

- les fonctions de chacun sont clairement réparties. Cela permettra de déterminer les tâches à accomplir et les responsabilités de chacun ;

- les indicateurs de performance et les objectifs sont approuvés par les deux parties. Cela permettra d'avancer, de surveiller les performances et de démontrer si la collaboration porte ses

fruits ou non ;

- les ressources sont convenues. Les ressources nécessaires à la réalisation des objectifs du partenariat ne doivent pas forcément être réparties de manière égale, mais doivent être approuvées. Tout ce qui aura été convenu devra alors être mis à disposition ;

- les relations interpersonnelles fortes sont basées sur la confiance et l'honnêteté. Ces relations sont souvent plus importantes que les points abordés ci-dessus. Sans elles, la collaboration ne fonctionnera pas ;

- une méthode de gestion des conflits est mise en place. Les désaccords autour de la manière dont fonctionne le partenariat, ce qui doit être atteint et grâce à quelles ressources, sont inévitables.

Vous devez les anticiper et disposer d'un système pour y faire face.

Lors de la signature d'un partenariat, les éléments suivants doivent être pris en considération :

• **Buts et objectifs :**

- Quel est le but du partenariat ?
- Quelle valeur ajoutée apportera-t-il ?
- Cette valeur ajoutée est-elle supérieure au « coût » de la collaboration ?
- De quelle manière les résultats seront-ils évalués ?

• **Stratégie et activités :**

- Comment le partenariat va-t-il atteindre ses objectifs ?

• **Affiliation :**

- Qui doit faire partie du partenariat ?
- Qui doit être le partenaire principal ?

• **Gestion du partenariat :**

- De quelle manière les décisions seront-elles prises ?
- Quels sont les principaux problèmes à traiter et comment seront-ils gérés ?
- Quelles « règles de base » le partenariat doit-il respecter ?
- De quelle manière les responsabilités du partenariat seront-elles partagées ?
- Comment et à quel moment la performance sera-t-elle évaluée ?
- De quelle manière les conflits seront-ils gérés ?

3. Quel est le degré d'efficacité des partenariats existants ?

- Ressources :
- Quelles seront les ressources dont disposera le partenariat ?

A mesure que l'accès aux ressources devient plus difficile et face à l'augmentation des attentes des membres, le besoin de travailler en partenariat avec d'autres organisations s'intensifie. Afin de rendre les choses plus faciles, l'on peut envisager d'accroître le nombre de partenaires « non traditionnels », tels que des organisations de santé, ainsi que de partenaires plus traditionnels comme des écoles. La clé est d'identifier quelles organisations peuvent apporter de la valeur à ce que l'organisation propose.

## ROLE ET DEVOIRS D'UN SECRETAIRE GENERAL D'UNE FEDERATION NATIONALE

Le Secrétaire Général d'une fédération nationale est un membre élu ou salarié désigné par le Comité Directeur qui organise et accomplit ou fait accomplir l'ensemble des tâches administratives. Pour être efficace, le Secrétaire Général d'une fédération doit exécuter sa tâche dans le canevas ci-après :

### MISSIONS

- Le Secrétaire Général est chargé de la rédaction des procès-verbaux du Bureau Fédéral, du Comité Directeur et de l'Assemblée Générale.
- Il assure la correspondance, les convocations et tient à jour les divers registres fédéraux.
- Il assure la circulation des informations entrantes et sortantes. Le Secrétaire général assure également
- Le suivi des décisions de l'Assemblée Générale de la Fédération, du Comité Directeur, du Bureau Fédéral, ainsi que celles de la Chambre d'Appel, des Commissions fédérales décisionnaires...
- La permanence et la cohérence des relations externes tant au plan national qu'international
- Le partage de l'information à destination des membres du Comité Directeur, le suivi des relations avec les Ligues Régionales, et organismes représentatifs du basket ainsi que la coordination des actions menées par les différentes commissions fédérales.
- La représentation de la Fédération à toutes les réunions et conférences officielles en l'absence ou l'indisponibilité du Président sur délégation du Bureau Fédéral
- Le Secrétaire Général participe au recrutement du personnel avec le Trésorier Général sur propositions du Directeur Général (s'il y en a un) et après avis du Président pour les cadres.

### RESPONSABILITES

Responsable de l'organisation administrative de la Fédération et de la réalisation des tâches nécessaires à son fonctionnement, il travaille en collaboration et en concertation avec le Président, il est le garant de la bonne gestion administrative, il rend compte régulièrement de ses activités au Comité Directeur.

### ACTIVITES

Les différentes activités du Secrétaire général consistent à assurer la gestion de l'ensemble des ressources humaines et de maintenir de bonnes relations entre les élus du Comité Directeur, en développant une saine communication avec les responsables des autres départements de la fédération. Il informe régulièrement les clubs affiliés des actions en cours ou à venir.

Les tâches administratives affectées au secrétaire général d'une fédération sont de plusieurs ordres :

### TACHES CONCERNANT LA FEDERATION, LES LIGUES REGIONALES :

- Affiliation ou réaffiliation des clubs
- Désaffiliation des clubs
- Licenciation des adhérents
- Engagements divers (championnat par équipes, Coupes, nationales, autres compétitions...)
- Demandes de mutation
- Réponses aux sondages, questionnaires des instances sportives (Ministères, Comité Olympique, FIBA Afrique, FIBA)

### TACHES REGLEMENTAIRES

- Archivage des documents en fonction des délais préconisés pour leur conservation
- Comptes rendus des assemblées générales
- Élaboration des statuts et du règlement intérieur

### TACHES LIEES AUX MATERIELS

- Inventaire des équipements et du matériel
- Commandes de matériel administratif

### QUESTIONS

1. Y a-t-il des domaines pouvant justifier la création de partenariats potentiels dans le travail que réalise votre organisation ?
2. Que devez-vous faire pour créer ces partenariats ?
3. Quel est le degré d'efficacité des partenariats existants ?

- Demandes de matériel.

### TACHES LIEES AU FONCTIONNEMENT DE LA FEDERATION

- Organisation des réunions périodiques du Bureau et du Comité Directeur (convocations, ordres du jour, comptes rendus...)
- Organisation et tenue de l'Assemblée Générale
- Diffusion des informations utiles aux licenciés (calendriers, Affiches, courriers, comptes rendus des réunions, résultats sportifs, horaires)

### TACHES LIEES A LA PROMOTION

- Relations avec la presse (articles de journaux, reportages, plaquettes de présentation)
  - Relations avec les clubs affiliés (brochures, mailings,...)
  - Élaboration de la revue ou du magazine fédéral
  - Gestion du site Internet de la Fédération
- Toutefois il convient de noter que l'exécution de ces tâches requiert non seulement une grande abnégation mais aussi des connaissances indiscutables et un bon savoir-faire technique et relationnel

### CONNAISSANCES SUR LE PLAN SPORTIF

Un bon secrétaire général doit avoir des connaissances liées à :

- L'organisation du sport national et international
- L'organisation du Basketball national
- Règles officielles de Basketball (code de jeu de la FIBA)
- La législation concernant les associations sportives
- La Politique fédérale
- La Comptabilité des associations

Le Secrétaire Général doit avoir la maîtrise des informations relatives

- Au Règlement intérieur (national, FIBA-Afrique et de la FIBA)
- Au Statuts généraux (national, FIBA-Afrique et de la FIBA)
- Aux Modalités de fonctionnement administratives et (ou) financières de la structure
- Au Règlements sportifs
- Au Règlements administratifs
- Au Règles du protocole
- Au Plan de formation fédéral

### SAVOIR FAIRE TECHNIQUE ET RELATIONNEL

Au-delà de tout ce qui précède, un Secrétaire Général doit pouvoir :

- Rédiger correctement les courriers, dossiers de financement, textes réglementaires, comptes rendus, notes de service...

- Utiliser l'outil informatique
- Monter un dossier de financement
- Comprendre, réaliser et suivre un budget
- Lire et interpréter les comptes annuels
- Animer des réunions
- Prendre la parole en public
- Argumenter et négocier
- Manager une équipe

Il doit aussi :

- Savoir communiquer
  - Savoir déléguer ses pouvoirs aux autres membres du comité directeur
  - Savoir motiver et gérer le temps et les changements
- Pour ce faire les qualités et aptitudes suivantes sont indispensables
- Avoir de la disponibilité, du relationnel et de la diplomatie
  - Être convivial, à l'écoute, organisé, respectueux des délais
  - Faire preuve d'anticipation, de sang-froid
  - Avoir un esprit de synthèse
  - Être autonome,
  - Faire preuve d'ouverture d'esprit

### CONCLUSION

Le Secrétaire général d'une Fédération nationale est le personnage le plus en vue. Il est le chef d'orchestre de la structure fédérale. Il doit posséder des bonnes aptitudes et s'imposer par sa compétence, son charisme et son professionnalisme.

## GESTION ADMINISTRATIVE

## COMMENT TROUVER UN SPONSOR

Avant toute chose, il est fondamental que tout chercheur de sponsor se mette à la place de ce dernier. C'est la meilleure façon d'appréhender et d'analyser la pertinence de son projet, pour le présenter sous un aspect positif pour l'entreprise (le club, la fédération...) ou le sponsor :

il faut lui apporter quelque chose, ou lui faire partager quelque chose. Pour cela il ne faut pas être trop pressé de voir aboutir votre projet mais prendre le temps de monter un dossier complet et précis.

Le sponsor tiendra compte de 3 choses :

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

## LES TROIS TYPES DE SPONSORING

## 1- LE SPONSORING DE NOTORIÉTÉ :

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

## 2) LE SPONSORING D'IMAGE :

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

## 3) LE SPONSORING DE CREDIBILITÉ :

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

## LES ATTENTES DU SPONSOR

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

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

## 1) La notoriété :

"Vous passerez à la télévision"

## 2) L'image de marque :

"Vous serez associé à un événement qui véhicule des valeurs fortes (champions, gagnants, humanisme, bon goût,...)"

## 3) Votre produit sera dans l'action :

"Vous sortez de la simple pub !"

## 4) L'originalité :

"Vous vous démarquez des concurrents"

## 5) L'exportation :

"l'événement est national, continental ou mondial ; votre communication le sera aussi !"

## 6) La promotion :

"vous pourrez relayer l'événement dans vos points de vente"

## 7) Le contact clientèle :

"Vous pourrez inviter ou reprendre contact avec des clients !"

## 8) Les vendeurs :

"Vous pourrez motiver vos vendeurs en les invitant à l'événement !"

## 9) La communication interne

"Si l'entreprise gagne en image, son personnel y gagne également !"

## 10) La passion :

"Le président du club ou de la fédération peut-être passionné de votre activité"

## LE DOSSIER LUI-MÊME

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

## 1) La présentation :

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

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

## 2) Le projet :

C'est le gros du dossier !

2 types d'événements : le ponctuel et le continu.

## • Le ponctuel :

Il s'agira d'une manifestation exceptionnelle qui aura lieu une seule fois par an, ou une seule fois tout court, et dont l'importance nécessite une participa-

tion de sponsor.

Dans ce cas, les informations suivantes doivent impérativement figurer dans le dossier :

- Nom, lieu, date, logo
- Caractère de l'événement : ici, il s'agit d'un événement sportif...
- Qui y participe ?
- Combien y participent, d'où viennent-ils ?
- Qui y assistera, qui sont-ils (N'importe qui, des sportifs, des jeunes, des vieux, des pratiquants d'un sport précis...)?
- Quels médias seront là (TV, presse spécialisée ou pas, Radio...)?
- Un dossier de presse est-il fait ?
- Dans le cas d'un événement qui revient ponctuellement, les coupures de presse ou les enregistrements des passages médias
- Les retombées économiques pour les anciens sponsors (si vous les avez !)
- Plus vous serez précis plus le dossier inspirera confiance à votre interlocuteur.

## • Le continu :

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

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

## TOUT DOIT APPARAÎTRE ET TOUT DOIT ÊTRE DÉTAILLÉ

Pour un événement, vous devez chiffrer :

- Les locations (matériels, locaux, emplacements...)
- Les assurances (humaines et matérielles)

- Les fournitures

- Les coûts de transports (humains et matériels)

- Les salaires (charges comprises)

- Les coûts de communication (dossier de presse, publicité, invitations,...)

- Les coûts de remise en état du site (s'il y a lieu, très important, votre sponsor n'aimera pas du tout que les médias disent que le site a été saccagé par l'événement !)

- Si l'événement a déjà eu lieu, chiffrez ce qu'aurait coûté les retombées médias

Pour une saison vous devez chiffrer :

- Les équipements (achats, locations, casses, évolutions techniques...)

- Les assurances (humaines et matérielles)

- Les fournitures diverses

- Votre salaire et celui de votre équipe si vous en avez une.

- Les frais de déplacement, d'hébergement et d'inscription pour les différentes compétitions (si ceux-ci dépendent de vos résultats, vous devez prévoir toutes les possibilités, de l'élimination directe à la finale)

- Les frais d'entraînement ou d'exhibition.

## 3) La proposition :

Vous proposerez là, la contrepartie pour votre sponsor :

- Où apparaîtra-t-il, quelle taille, comment ?
  - Sera-t-il seul ou au milieu d'autres? (cela dépend souvent du budget nécessaire)
  - Combien de retombées médias aura-t-il (Voir partie avant du dossier)
- Cela peut se négocier avec lui s'il le souhaite.

## LES CONSEILS A NE PAS OUBLIER !!!

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

## TRIBUNE LIBRE

## SYSTEMES OFFENSIFS EN BASKETBALL



Dr Habib Chérif

Plusieurs facteurs font du basket-ball un jeu de précision et d'exhibition. Les systèmes offensifs se basent sur des actions très rapides, très simples à 1, 2, et 3 joueurs, avec une circulation rapide du ballon et surtout un jeu en mouvement continu avec des joueurs polyvalents. Ainsi, la contre attaque rapide du 1 contre 1 ou le 2 contre 2 constituent l'élément de base du jeu offensif.

Le Basket-ball, du moins dans la tradition de la NBA, des meilleures équipes européennes, africaines et arabes, (mais malheureusement dans des moments très limités) est un sport splendide, somptueux, luxueux et de mode. Jeu très rapide, des situations de jeu variées d'un bout à l'autre du terrain, excellente technique, démarquages rapides, des passes et des tirs surprenants.

Quand nous parlons de la tradition du basket-ball dans ces pays, nous remarquons que le niveau de jeu ne cesse de se développer et d'aller vers le haut. Dans cet article, nous parlerons bien sûr de l'attaque.

### Quels sont les facteurs influençant cette évolution ?

A notre avis, ils sont multiples :

- le professionnalisme (ou le désir, l'envie de gagner plus d'argent) : de nouvelles ambitions, de nouveaux et excellents joueurs se découvrent partout dans le monde.

- La personnalité des joueurs : de nouvelles étoiles émergent et dépasse le niveau de jeu élevé. Ils sont des créateurs de ce jeu et toutes les statistiques le démontrent : moyenne de panier réussi, les rebonds, l'assistance etc..

- La défense agressive : elle oblige les joueurs à varier leur jeu et jouer en mouvement continu pour se créer de nouvelles situations pour une finition positive.

- Les règles de jeu concer-

nant le temps : 24, 30, 35 secondes de possession de ballon en attaque en NBA – FIBA – NCAA, le basket-ball universitaire aux USA, encouragent la terminaison rapide des attaques.

- La grande popularité du basket-ball dans le monde : à travers la transmission des matches, la disponibilité des vidéocassettes etc..

### Quelles sont les caractéristiques actuelles du jeu offensif ?

Le rythme de jeu élevé : la tendance de réussir un minimum de panier dans le temps. Les meilleurs équipes jouent la contre attaque à outrance (3 à 4 secondes). Si la contre attaque est bloquée (même nombre de défenseurs que celui des attaquants), l'équipe en attaque opte rapidement pour d'autres solutions en enchaînant par le jeu de transition (Transition Game).

Même pour l'attaque organisée, les statistiques montrent que sa durée ne dépasse plus les 8 ou 9 secondes. Les joueurs profitent d'une défense mal organisée, d'un mauvais placement d'un défenseur, d'un attaquant mal marqué etc... pour réussir rapidement un panier.

Tout ceci encourage les équipes à attaquer rapidement et réussir des paniers dans un temps très court. Dans ce cas, nous parlons du jeu en mouvement (Non-stop Game).

Le démarquage rapide pour et vers les ballons : la défense agressive oblige les attaquants à jouer en mouvement continu et sans ballon, pour le recevoir par la suite dans de meilleures positions (les qualités techniques individuelles jouent un rôle très important).

Pour la défense, le démarquage sans ballon le plus dangereux reste celui en forme de « V » (démarquage vers la ligne de fond suivi d'un changement rapide de direction vers l'extérieur pour recevoir le ballon). Pour ce genre de démarquage, les pivots et les ailiers occupent au début des positions loin du panneau pour laisser le maximum d'espace libre au niveau de la zone restrictive (raquette).

Le jeu avec ballon : mis à part le démarquage avec ballon (dribble) pour déclencher une combinaison, le joueur en possession du ballon doit poser des problèmes constants à la défense. Nous assistons pendant les rencontres à d'excellents démarquages avec ballon vers le panneau même de la part des joueurs moyens et petits de taille, pour se terminer par un tir en course, un tir à mi distance ou une passe décisive.

Création de situation de jeu : 1 contre 1, 2 contre 2. Les situations habituelles dans une attaque organisée sont :

- 1 contre 1, où l'attaquant en possession du ballon essaie de tirer ou se démarquer vers le panneau.
- 2 contre 2, où le joueur extérieur passe à l'intérieur sous le panneau

Les équipes s'entraînent intensivement dans ce sens sans ballon (en mouvement continu) pour désorganiser la défense et arriver à la situation de passe vers l'intérieur. Le chargement de ballon d'un côté à l'autre nous laisse constater que l'attaque organisée n'est qu'une succession de combinaisons très simples même si nous assistons à des écrans sur le porteur ou non porteur du ballon.

Ce ne sont que des combinaisons préparatoires. Exception faite pour les combinaisons organisées, préparées pour des situations bien déterminées « signaux » comme les remises en jeu, les actions pour tirs à 3 points, maintenir le ballon jusqu'à la fin du temps réglementaire et bien sûr d'autres possibilités tactiques.

En résumé de ce que nous venons de dire, nous remarquons que le Basket-ball de haut niveau se base sur des actions simples et sur la rapidité (vitesse) d'exécution du jeu offensif. Les exigences vis-à-vis des joueurs augmentent d'un jour à l'autre.

On leur réclame sans cesse une bonne maîtrise de tous les éléments techniques, de jouer constamment en mouvement, d'avoir un jeu réfléchi et collectif, de voir toutes les solutions et travailler du côté opposé du ballon et d'avoir les capacités et les qualités nécessaires pour

bien résoudre les situations de jeu de 1 contre 1.

Tout ceci dépendra essentiellement des bonnes capacités fonctionnelles et motrices spécifiques, et c'est pour ces raisons et ces charges que le nombre de joueurs qualifiés et de haut niveau reste un peu limité.

### Où en est la théorie des systèmes offensifs ?

A propos de la conception du jeu en mouvement continu (Non Stop Game), nous pouvons distinguer trois systèmes de base :

- Les systèmes et combinaisons de contre attaque
- Les systèmes et combinaisons pour la phase qui succède à la contre attaque « la transition » (Transition Game)
- Les systèmes de l'attaque placée ou organisée.

La contre attaque rapide reste le moyen le plus efficace pour réussir un panier sans grands obstacles et dans un temps très court. Concernant la contre attaque, la théorie ne nous a presque rien donné de neuf. L'essentiel c'est que l'équipe qui maîtrise bien la contre attaque et qui axe son jeu, est souvent plus rentable et meilleure. Pratiquement la contre attaque rapide se compose de 4 phases :

1ère phase : rebond et première passe

2e phase : montée de balle rapide terminée par un tir en course, si le nombre des attaquants est supérieur à celui des défenseurs (sur-nombre).

3e phase : terminer l'action par un tir, si le nombre des attaquants est égal à celui des défenseurs, ou les attaquants profitent de la désorganisation des défenseurs.

4e phase : la transition. Enchaîner par le jeu de transition (organisation) et passer rapidement aux combinaisons adéquates.

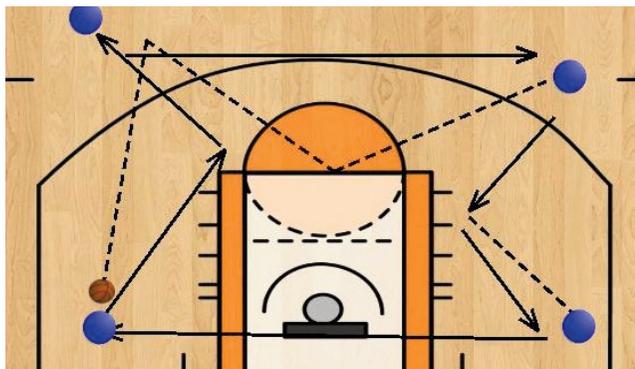
Même dans la théorie de classification des systèmes d'attaques organisées, nous trouvons des systèmes de contre attaque.

• D'après les systèmes défensifs, nous attaquons par contre attaque contre la défense de zone 1-3-1

et le pressing sur tout le terrain. En théorie nous parlons toujours de la multiple fonction (utilisation) des systèmes offensifs avec le même placement des joueurs contre plusieurs systèmes défensifs.

- D'après le poste des joueurs, exemple : 2 pivots, 2 ailiers et 1 organisateur : il s'agit ici de position d'aide (secours). La nouvelle tendance nous amène à la polyvalence des attaquants (pivots à l'extérieur, ailiers ou organisateur à l'intérieur, ou l'ailier prend la place du pivot).

- D'après le placement de base des joueurs, exemples : en 1-3-1 (un organisateur, 2 ailiers, 1 pivot haut, c'est à dire au poste et un pivot bas).
- D'après la liberté et la discipline tactique du jeu : les at-



taquants peuvent se permettre une certaine liberté dans le jeu (ceci n'existe pas dans la basket-ball de haut niveau), ou bien jouer d'après certains signaux,

exemple : le jeu libre (Free Lance Play) en partant de la position de base d'où :

- le joueur en possession du ballon doit passer
- le joueur sans ballon doit se démarquer sur le côté opposé.

- Le joueur est obligé de faire un écran à son partenaire non porteur du ballon.

Ce sont des signaux, des règles de jeu libre (free lance) et du jeu de passe (Passing Game), dont la règle de principe est de passer au joueur se trouvant sur le côté faible. Après avoir visionner des vidéocassettes de NCAA, nous avons pu remarquer que le jeu libre avec un poste haut et bas (Free Lance High Low Post Game) est le principe des mouvements de base des ailiers. Succède par la suite le jeu dirigé par des signaux (patterns) et lié à des combinaisons spécifiques et continues, c'est à dire en-

chaînement continu des signaux de jeu (Continuity Patterned Play). La littérature américaine parle souvent de ces systèmes et de leur efficacité, puisqu'il n'y avait pas de règlement concernant le temps limite de possession de ballon.

Ce sont différentes combinaisons que nous voyons souvent dans les matchs américains et qu'ils nomment « Shuffly » « Scrambly » « Flexy » et le « Freezing Game » c'est à dire un système nous permettant de garder le ballon en possession le plus longtemps possible, sans être obligé de tirer après un certain temps.

Même si nous n'avons pas une idée bien précise sur l'école américaine de basket-ball, nous ne pouvons pas

nier le fait que ces systèmes sont utilisés de moins en moins, excepté les signaux sus évoqués.

Ainsi, le jeu offensif devient plus simple et les systèmes offensifs servent à déterminer le placement des joueurs, la conception de leur mouvement, la résolution des situations (jeu libre, Free Lance Play) et le 1 contre 1, 2 contre 2, etc...

Tout ce que nous venons de voir concernant aussi les systèmes offensifs appliqués contre les défenses de zone « les défenses de zone étaient interdites en NBA ». D'ailleurs, nous avons remarqué pendant les jeux olympiques de Barcelone de 1992, que l'équipe de rêve des USA (Dream Team) ne s'est pas aperçue qu'elle jouait contre des défenses « de zone ».

Durant ces dernières années, les défenses de zone sont appliquées et utilisées comme celles de l'homme à homme.

Enfin, dans la littérature américaine du basket-ball, le jeu libre (free-lance) se propage de plus en plus.

## VRAI OU FAUX

Les questions suivantes se basent sur le document « Les règles Officielles du Basketball FIBA: Interprétations Officielles ». Un téléchargement gratuit est disponible sur le site web de FIBA : [www.fiba.com](http://www.fiba.com).

### QUESTIONS

1. Il y a violation des vingt quatre secondes lorsque chronomètre des 24 S retentit alors que le ballon est en l'air lors d'un tir au panier.
2. Si le chronomètre de 24 s retentit par erreur alors qu'une équipe contrôle le ballon, les arbitres doivent arrêter immédiatement le jeu.
3. Pour être considéré comme tir au panier dans les 24 s, le ballon doit quitter la ou les main(s) du joueur avant que le signal des 24 s ait retenti et le ballon doit toucher l'anneau ou pénétrer dans le panier.
4. Lorsqu'il y a tir au panier près de la fin de la période des 24 s et que le signal retentit alors que le ballon est en l'air, il y a violation si le ballon touche l'anneau mais ne pénètre pas dans le panier.
5. Si une remise en jeu est effectuée dans la zone avant après une faute ou une violation et que 17 s sont affichés sur le chronomètre des 24 s, le jeu doit continuer à partir du temps affiché au moment de l'arrêt.
6. Si l'équipe qui était en contrôle du ballon avant que le ballon se coince entre l'anneau et le panier bénéficie de la remise en jeu alternée, il ne lui restera que le temps restant affiché sur le chronomètre des 24 s.
7. Alors que le ballon est en l'air sur un tir au panier, les 24s expirent puis le ballon vient se coincer entre l'anneau et le panneau. Il y a violation de la règle des 24 s.
8. L'appareil des 24 s doit être réinitialisé si lors d'une remise en jeu le ballon se coince entre l'anneau et le

panneau et que le ballon revient à la même équipe.

9. L'appareil des 24 s doit être réinitialisé si lors d'une remise en jeu le ballon est lancé vers l'anneau et le touche.

10. Si 5 s est affiché sur le chronomètre des 24 s et qu'une remise en jeu a lieu en zone avant suite à une violation de pied, le chronomètre des 24 s doit être remis à 14 s.

### REPONSES

1. FAUX, Art 7.1 règles 2010
2. FAUX, Art 7.1 règles 2010
3. VRAI, ART 7.1 règles 2010
4. VRAI, ART 7.2 règles 2010
5. FAUX, ART 7.2 règles 2010
6. FAUX, ART 7.3 règles 2010
7. VRAI, ART 7.4 règles 2010
8. VRAI, ART 7.5 règles 2010
9. FAUX, ART 7 disposition 1 interprétation officielle 2010
10. VRAI, ART 7 disposition 2 interprétation officielle 2010

### MODIFICATION

L'entraîneur adjoint peut rester debout pendant le jeu.

Une modification importante est intervenue dans la version d'avril 2012 du règlement officiel de basket-ball.

En effet, alors que la version 2010 indiquait que : « seul l'entraîneur principal est autorisé à rester debout pendant le jeu », la version 2012 signale que :

« seul l'entraîneur ou bien l'entraîneur adjoint, mais uniquement l'un des deux, est autorisé à rester debout pendant le jeu au même moment. »





**FIBA**  
**AFRICA**

We Are Basketball