



TURKEY 2014  
fiba.com/turkey2014

**AFRO TECHNIQUE**  
**MAGAZINE N° 39**  
OCTOBRE - NOVEMBRE - DECEMBRE 2014



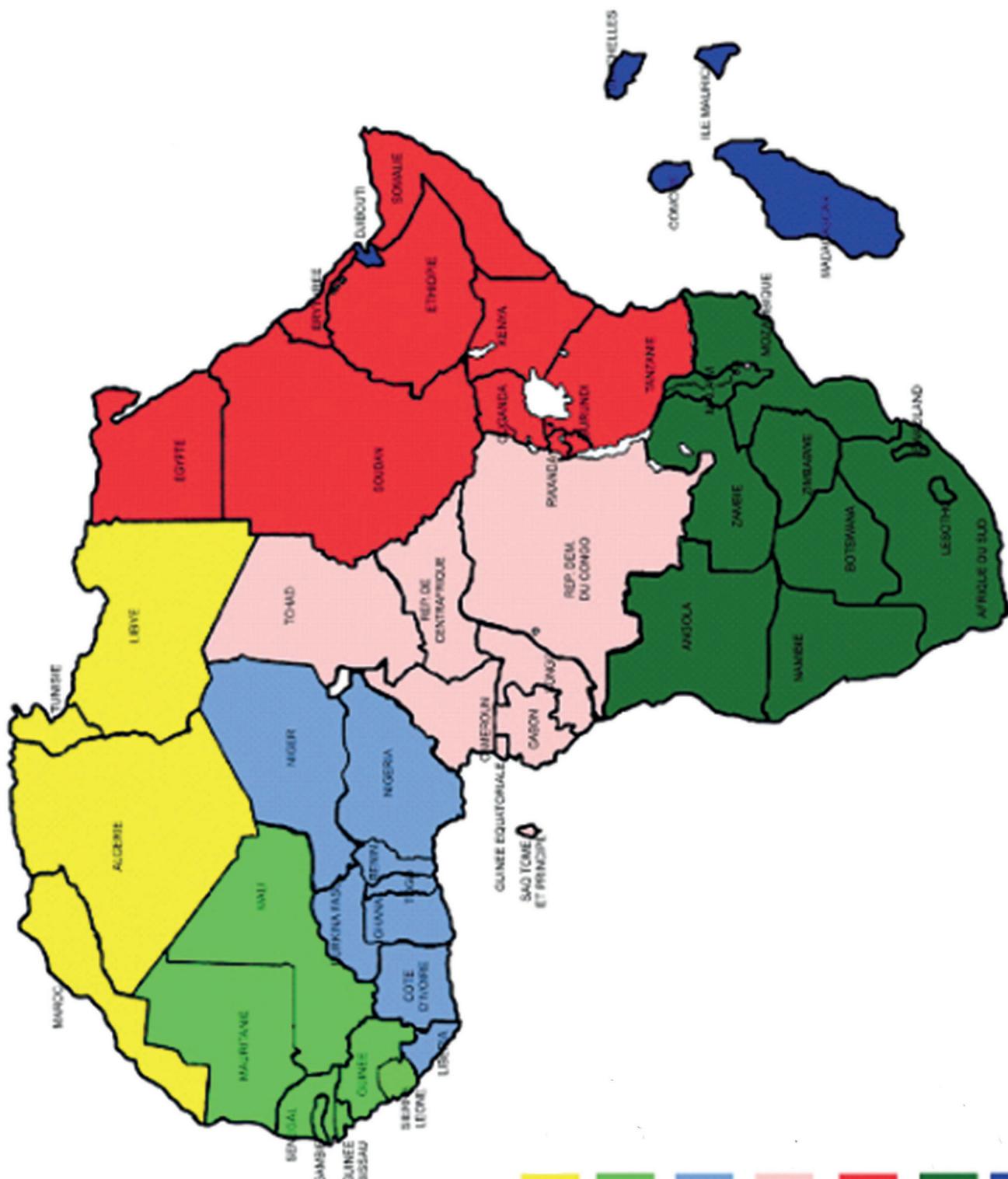
**FIBA**  
**AFRICA**  
We Are Basketball

**BON A SAVOIR**  
RESOLUTIONS DE LA  
FIBA SUR LA NOUVELLE  
GOUVERNANCE

**HEDI HAMMAMI**  
LA FAUTE TECHNIQUE  
EN BASKETBALL

**DR ERIC ALLANGBA**  
GROSSESSE ET SPORT

**ATTAQUE**  
**FLEX - OFFENSE**



- ZONE 1** 4
- ZONE 2** 8
- ZONE 3** 8
- ZONE 4** 8
- ZONE 5** 10
- ZONE 6** 10
- ZONE 7** 5



## DANS LA DYNAMIQUE DE "ONE FIBA"

L'année 2014 qui s'achève dans quelques jours a été pour nous une année pleine de défis. Défis que nous avons réalisés malgré les contraintes liées aux calendriers de chaque fédération nationale et personnalités membres de FIBA Afrique.

Nous sommes satisfaits de savoir que notre calendrier des compétitions et des d'activités de formation a été respecté.

En cette même année 2014 s'est tenu les 31 juillet et 1er Août à Madagascar, le seizième Congrès ordinaire de notre organisation. Ce congrès statutaire nous a permis de nous préparer afin de mieux aborder la nouvelle gouvernance de la FIBA.

En effet à l'issue du congrès extraordinaire de la FIBA tenu en mars 2014 à Istanbul, 198 fédérations nationales membres ont accepté à l'unanimité les étapes concernant le futur de la Famille FIBA.

L'objectif de la nouvelle gouvernance dans laquelle nous nous engageons tous est de définir des straté-

gies adéquates pour un développement harmonieux du basketball au niveau des différentes fédérations nationales membres de la FIBA.

Le concept de la nouvelle famille basketball « One FIBA » a été adopté au dernier Congrès de la FIBA tenu à Séville (Espagne) en marge de la coupe du monde 2014.

La réunion du Comité Exécutif de la FIBA tenue le 24 et 25 Novembre 2014 à Mies a entériné la création d'un comité de gestion et transformation des commissions de zone de la FIBA en Bureaux Régionaux.

Les changements entrepris entreront en vigueur à compter du 1er janvier 2015.

A ce propos, nous souhaitons que chacun des membres des fédérations nationales africaines s'engage résolument dans cette dynamique et faire du basketball le sport numero 1 sur notre continent et dans le monde.

**ALPHONSE BILE**

Secrétaire Général de FIBA Afrique



**DIRECTEUR DE PUBLICATION**  
Dr Alphonse BILE

**PRESIDENT DU CONSEIL MEDIA**  
Abdellatif HATIM

**RESPONSABLE CELLULE COMMUNICATION**  
Lamine BADIANE

**REDACTEUR EN CHEF**  
Ali BOUKARI  
E-mail : boukari@fibaafrique.com

**REDACTEURS**  
Abbas DIOP, Dr Eric ALLANGBA,  
Dr . Roland KOUAME, NOUREDDINE TABOUBI  
Collaboration  
FIBA, Instructeurs FIBA et FIBA Afrique

**TRADUCTION**  
Elysee DEGNI

**INFOGRAPHIE**  
Olivier KAMBIRE

**CREDITS PHOTOS**  
Richard SIKABI, RégisThalmas, FIBA,

**COMITE DE LECTEURS**  
Yacouba YIRA, N'dri KOUAKOU

**TIRAGE**  
1000 copies

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

**PERIODICITE: TRIMESTRIEL**  
FIBA et FIBA Afrique ne sont nullement responsables pour les opinions exprimées dans les articles. Les Fédérations Nationales et leurs affiliés peuvent reproduire une partie ou le magazine entier pour Leur usage interne, mais ne doivent vendre aucune partie ou le magazine entier à un publicateur extérieur sans l'autorisation écrite de la FIBA Afrique. Toute information publiée dans ce magazine est produite à titre de nouvelles uniquement et ne saurait être utilisée pour violer toute disposition légale nationale ou internationale.

**IMPRESSIION**  
Caire (Egypte)

Copyright 2014 FIBA AFRIQUE

## SOMMAIRE

### BON A SAVOIR

5 - 6

- RESOLUTIONS DE LA FIBA SUR LA NOUVELLE GOUVERNANCE

### BULLETIN DES ARBITRES

7 - 9

- COMMENT COMPRENDRE LA REGLE DU « MARCHER »  
Par Mathurin N'guessan
- LA FAUTE TECHNIQUE EN BASKETBALL  
Par Hedi Hammami

### BULLETIN DES ENTRAINEURS

10 - 14

- ATTAQUE FLEX - OFFENSE: PEDAGOGIE ET ENTRAÎNEMENT  
Par Abbas Diop
- PREPARATION PHYSIQUE POUR UN BASKET-BALL DE COMPETITION :VITESSE GENERALE ET SPECIFIQUE  
Par Adil El Ghissassi

### BULLETIN MEDICAL

15 - 19

- LE STRESS CHEZ LE SPORTIF  
Par Dr Roland Kouame
- GROSSESSE ET SPORT  
Par Dr Eric Allangba

### GESTION ADMINISTRATIVE

20 - 23

- GESTION ET FONCTIONNEMENT DES INSTALLATIONS SPORTIVES  
Par Noureddine Taboubi

COMMUNICATION ET MEDIATISATION EN BASKETBALL  
Par ALEXIS SIEWE

### TRIBUNE LIBRE

24

- L'ARBITRE DE HAUT NIVEAU EN BASKETBALL  
Par Noureddine Taboubi

### QUESTIONS- REPNSES

25 - 26

- VRAIX OU FAUX

SIEGE FIBA AFRIQUE - EGYPT  
10 RUE 26 JUILLET - CAIRE EGYPT  
TEL.: + (202) 239 10 292 / 239 60 896  
FAX.: + (202) 239 33 600  
EMAIL: CAIRE@FIBAAFRICA.COM



**FIBA**  
AFRICA  
We Are Basketball

[www.fibaafrica.com](http://www.fibaafrica.com)

SECRETARIAT GENERAL - COTE D'IVOIRE  
IMM. ALPHA 2000, 7ÈME ETAGE, 01 BP 4482 ABIDJAN 01  
TEL.: + (225) 20 21 14 10  
FAX.: + (225) 20 21 14 13  
EMAIL: INFO@FIBAAFRICA.COM

## RESOLUTIONS DE LA FIBA SUR LA NOUVELLE GOUVERNANCE

La première réunion du nouveau Comité exécutif de la FIBA a eu lieu à la Maison de Basketball les lundi 24 et mardi 25 Novembre. Le Comité exécutif est composé de neuf membres qui ont été nommés à la première réunion du Bureau Central de la FIBA du mandat 2014-2019.

Le principal objectif pour le mandat à venir de cinq ans est de fonder une grande famille de basket-ball unie à travers le monde et faire progresser le jeu au-delà des pays qui ont une grande tradition de basket-ball.

La mutation de la FIBA vers un modèle de gestion inclusive et participative – tel qu'approuvé au Congrès extraordinaire de Mars 2014 – sera le moteur essentiel de la réalisation de cet objectif.

En conséquence des changements liés à la gouvernance de la FIBA, le Comité exécutif a pris les décisions suivantes, qui seront mises en œuvre progressivement à partir du 1er Janvier 2015:

- Approbation des mesures juridiques définitives pour la transformation des actuelles commissions de zones en Bureaux Régionaux et a confirmé leurs sièges.
- Sur proposition de Patrick Baumann Secrétaire Général de la FIBA, le Comité Exécutif a nommé et approuvé l'embauche de cinq directeurs régionaux:

M. Alphonse Bilé, Directeur régional pour l'Afrique; M. Alberto Garcia, directeur régional pour les Amériques; M. Hagop Khajirian, Directeur régional pour l'Asie; M. Kamil Novak, directeur régional pour l'Europe et M. David Crocker, directeur régional pour l'Océanie.

- Approbation de l'étude de faisabilité pour un certain nombre de bureaux de représentation de développement à travers le monde dans des endroits stratégiques afin de mieux servir les fédérations nationales membres de la FIBA.

- Confirmation de la nouvelle équipe dirigeante de la FIBA sous la direction du Secrétaire Général de la FIBA.

- Approbation de la fusion de tous les employés des commissions de Zones de la FIBA et de la FIBA en une seule équipe du personnel. Comme les cinq Zones de la FIBA (Afrique, Amérique, Asie, Europe et Océanie) deviennent les bureaux régionaux de la FIBA, leurs intègrent et complètent le personnel FIBA, dont le nombre s'élèvera à 152 à compter du 1er Janvier 2015.

Relativement à la prochaine étape de ces changements, le Comité exécutif a souligné la nécessité de toucher rapidement et plus efficacement les Fédérations nationales membres, afin de les préparer pour le début de la mise en œuvre du nouveau système mondial de compétitions et du calendrier à compter de 2017.



Les participants à la réunion du Comité Exécutif de la FIBA

La priorité sera donnée à des projets de développement spécifiques dans les régions et les pays cibles, en étroite coopération avec les bureaux régionaux et les Bureaux centraux.

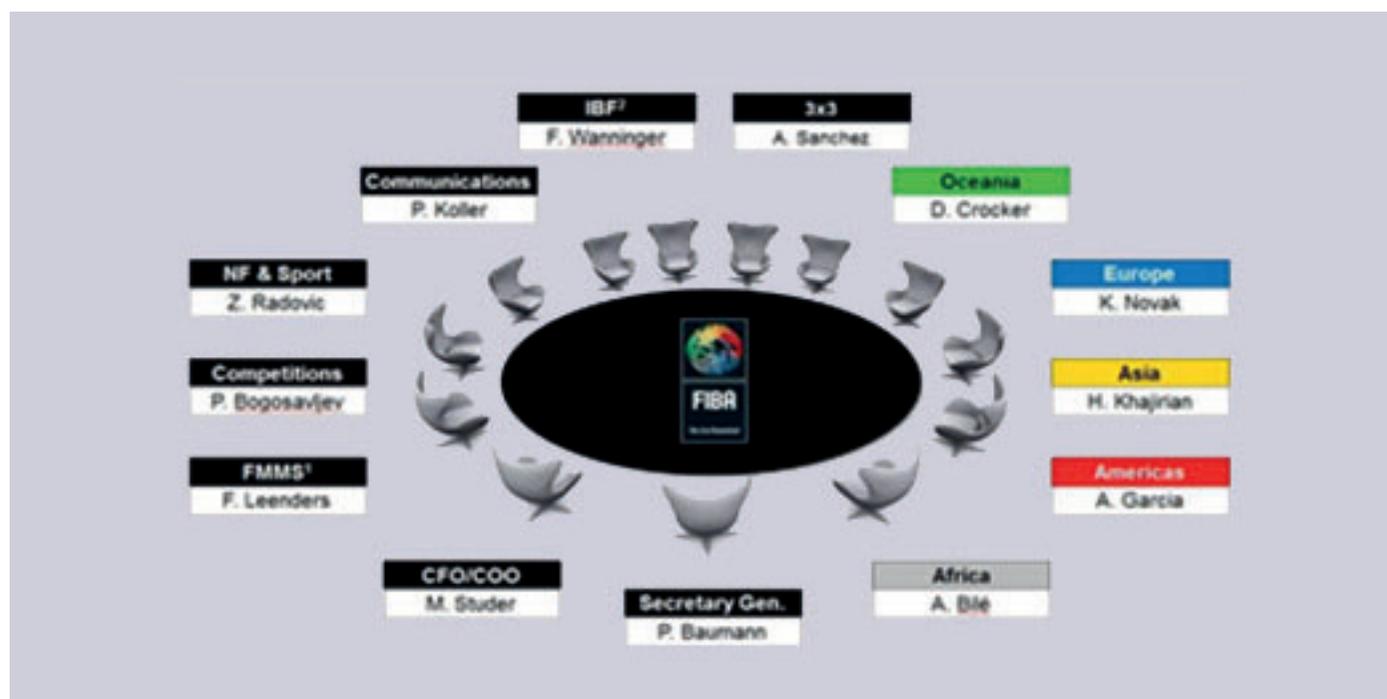
Horacio Muratore, le Président de la FIBA a déclaré: "Nous avons souligné la nécessité d'aider nos fédérations nationales membres qui méritent une attention particulière. C'est un moment crucial pour eux parce qu'ils vont nous rejoindre et nous aider à accomplir nos objectifs dans le cadre plus large de développement de ce sport à travers le monde entier. Tous les changements de gouvernance sont tournés vers la recherche de services de meilleure qualité et pour un développement. Le rôle principal des bureaux régionaux de la FIBA sera de passer plus de temps sur le terrain avec les Fédérations nationales membres, tandis que les Bureaux Centraux doivent déterminer les zones de développement prioritaire selon les perspectives régionales. Tous ensemble, nous allons trouver les outils et les ressources nécessaires pour répondre à ces besoins".

À la lumière des efforts déployés à l'échelle mondiale par la NBA et la coopération positive entre les deux organisations, le Comité exécutif soutient le développement et le renforcement des clubs et des ligues aux niveaux nationaux et internationaux. Il est également important de

s'assurer qu'ils fonctionnent d'une manière cohérente avec les ambitions de la FIBA pour développer ce sport d'une manière efficace et ordonnée à travers le monde et dans les pays. Le Comité exécutif a donc accepté d'aller de l'avant et d'analyser la conformité des Fédérations nationales membres avec les dispositions relatives aux clubs et ligues avec les Statuts Généraux de la FIBA et le Règlement intérieur. Le collège de neuf personnes a également décidé de fournir les ressources et le soutien nécessaires aux Fédérations nationales membres européens à résoudre les difficultés qui existent sur ce continent entre les compétitions nationales, régionales et les compétitions pan-européennes des clubs.

Le Comité exécutif a également blâmé Basket Australie (BA) de violation du Règlement Intérieur de la FIBA et suspendu l'Association japonaise de Basketball (JBA). En outre, il a noté avec satisfaction que Basketball Wales (Association galloise de basketball) a officiellement confirmé sa participation au projet de la Fédération de britannique de basket-ball.

Les actuelles fédérations nationales membres de la FIBA de l'Angleterre, d'Ecosse et du Pays de Galles s'uniront en 2016, après les Jeux Olympiques de Rio, en une seule et unique fédération nationale membre, dénommée la Fédération britannique de basket-ball.





MATHURIN N'GUESSAN

## COMMENT COMPRENDRE LA RÈGLE DU « MARCHER »

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

### DEFINITION DES CONCEPTS

On ne peut pas parler de marcher sans parler de pivot. Le marcher est le déplacement illégal du pied de pivot. Le pivot est le mouvement légal d'un joueur qui tient un ballon vivant sur le terrain et qui déplace le même pied une ou plusieurs fois dans n'importe quelle direction alors que l'autre pied, appelé pied de pivot, est maintenu à son point de contact avec le sol.

Un joueur sur le terrain de jeu peut recevoir la balle dans trois (3) situations précises : à l'arrêt, en déplacement et allongé ou assis. Dans ces trois cas de figure, à quel moment un joueur peut enfreindre à la règle sur le marcher ?

### COMMENT RECEVOIR LE BALLON SANS COMMETTRE UNE VIOLATION DE MARCHER ?

Si un joueur reçoit une balle alors qu'il est à l'arrêt avec les deux pieds au sol, dès qu'un pied

est levé l'autre pied devient le pied de pivot. Ainsi il ne peut pas déplacer ce pied tant qu'il détient le ballon sauf en cas de passe ou de tir au panier.

Si le joueur reçoit la balle alors qu'il est en déplacement, le pied en contact avec le sol au moment de la réception de la balle est le pied de pivot. Par contre si aucun des pieds n'est en

contact avec le sol et que le joueur touche le sol simultanément avec les deux pieds dans ce cas le joueur a la possibilité de choisir l'un ou l'autre pied comme pied de pivot. Ainsi dès qu'un pied est levé, l'autre pied devient pied de pivot. Il ne peut donc être déplacé tant que la balle est en contact avec la main du joueur sauf en situation de passe ou de tir en suspension.

Un point très important de cette règle sur le marcher, et qui parfois entraîne des interprétations différentes est la situation où le joueur reçoit la balle alors qu'aucun de ses pieds n'est en contact avec le sol. Si le joueur des-

cepend sur un pied, ce pied devient pied de pivot. Le joueur peut sauter sur ce pied et descendre au sol simultanément avec les deux pieds. A partir de cet instant aucun pied ne peut être pied de pivot. En clair, un joueur qui reçoit une balle en l'air et qui descend sur un pied, peut sauter sur ce pied et descendre sur les deux pieds. De là, il peut faire une passe ou un tir au panier en suspension et même progresser avec la balle.



Makram Ben Romdhane (Tunisie)

## COMMENT PROGRESSER AVEC LA BALLE SANS COMMETTRE LA VIOLATION DE MARCHER ?

Un joueur à l'arrêt la balle en main, doit commencer le dribble le pied de pivot au sol avant que la balle ne quitte la main. Autrement pour commencer un dribble, le pied de pivot ne peut pas être levé avant que la balle ait quitté la main. Par contre pour faire une passe ou tirer au panier, le joueur peut lever le pied de pivot mais aucun pied ne peut retourner au sol avant que la balle ait quitté la main. Un joueur qui reçoit la balle alors qu'il est en déplacement peut pour faire une passe ou pour tirer au panier lever le pied de pivot et redescendre sur un pied ou simultanément avec les deux pieds. Par la suite, un ou les deux pieds peut/peuvent quitter le sol mais aucun d'eux ne peut retourner au sol avant que la balle ait quitté la ou les main(s). Un joueur qui reçoit la balle alors qu'il est en mouvement doit pour commencer son dribble, s'assurer que la balle a quitté sa main avant de lever son pied de pivot.

Si le joueur reçoit la balle alors qu'il s'arrête et qu'aucun pied n'est le pied de pivot, pour com-

mencer son dribble, aucun de ses pieds ne peut quitter le sol avant que la balle ait quitté la main. Cependant pour faire une passe ou pour tirer au panier du terrain, un ou les deux pieds peut/peuvent être levé(s) mais peut/peuvent pas retourner au sol avant que la balle ait été relâchée.

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

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



Amina Ndjoukou (Cameroun)



HEDI HAMAMI

## QUAND FAUT-IL SIFFLER UNE FAUTE TECHNIQUE ?

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

**1.** Prévenir les situations conflictuelles dès que possible. Les joueurs ou les entraîneurs qui manquent de discipline tôt dans le match font généralement preuve de plus d'indiscipline au fur et à mesure que la rencontre progresse. Les joueurs et les entraîneurs font ce que vous leur permettez de faire. Essayez donc de prévenir ces écarts en vous adressant aux personnes concernées dès le départ afin d'éviter d'avoir à sévir plus tard. Si votre intervention est sans résultat, sévissez tout de suite. Eviter de siffler une faute technique à l'approche de la fin de la rencontre pour une situation qui a prévalu tout au long de la rencontre.

**2.** Ne dites rien à un entraîneur en colère, vous ne ferez qu'envenimer la situation et surtout éviter par-dessus tout de menacer, car son attitude ne doit pas modifier la votre ; garder toujours votre calme et votre sang froid

**3.** Sachez intervenir au bon moment, la faute technique doit vous aider à maîtriser la rencontre et non à empirer les situations conflictuelles. Retenez-vous avant d'agir. Evitez de siffler une faute technique en réponse à un commentaire ou parce que les comportements d'un joueur ou d'un entraîneur vous déplaisent. Vos émotions ne doivent pas prendre le pas sur votre jugement.

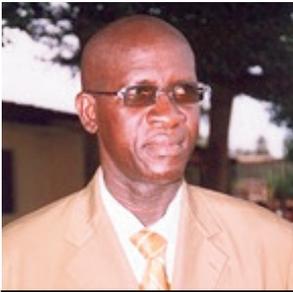
Le timing est essentiel. Avant de siffler une faute technique, prenez le temps de prendre une bonne respiration ; Pensez avant d'agir, votre

réaction est-elle émotionnelle ou est-elle basée sur des faits tangibles ?

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



Chlif Abdelilah et Vitalis Gode



ABBAS DIOP

# L'ATTAQUE FLEX OFFENSE: PEDAGOGIE ET ENTRAINEMENT

1<sup>ÈRE</sup>  
PARTIE

## PEDAGOGIE

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

## PRINCIPES ET CARACTERISTIQUES

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

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

- Ecrans dans le dos en diagonal cherchant la ligne de fond
- Ecrans verticaux intérieurs ou extérieurs
- Ecran du porteur d'écran (screen the screener)
- Triangle loin du ballon
- Back door
- Clearing : 1c1 latéral, central, poste haut, etc.)
- 2c2 avec poste haut ou midle-post

Le jeu 5c5 se résume à des situations de 3c3, 2c2 ou 1c1. Aussi, méthodologiquement il est conseillé de construire les attaques à l'entraînement à partir de ces situations. De plus les situations découpées à 3 ou 4 joueurs sont très

intéressantes que ce soit avec les jeunes et les confirmés.

Une attention particulière doit être accordée aux dites situations découpées dans un contexte de 3C3 5c5. Il est important de créer des situations réelles de jeu et de contrôler :

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

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

Il est indispensable de Veiller à l'enseignement de la technique individuelle mais surtout la tactique individuelle. Le joueur doit être capable de faire une bonne lecture de la défense afin de toujours prendre la bonne décision face aux situations sans cesse changeantes du match de Basketball.

**Technique individuelle = l'exécution**

**Tactique individuelle = le moment**

Chez les joueurs (Jeunes et Adultes), il est indispensable de consacrer du temps à la tactique individuelle. Il faut qu'ils apprennent à lire la défense de leur vis-à-vis ou adversaire direct, reconnaître les erreurs défensives et réagir en conséquence pour sanctionner ladite défense par l'exploitation de ses faiblesses.

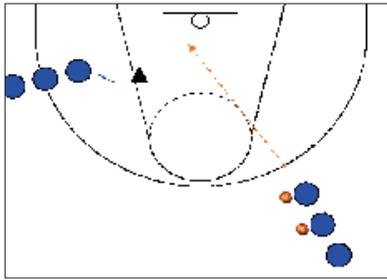
Quand on travaille une situation de 3c3, il faut savoir que dans un contexte de 5c5 il y a une autre situation en même temps de 2c2 par exemple de l'autre côté avec ses options. Il faut que le joueur puisse choisir quand et où passer et comment passer ou changer de côté et ce par rapport aux points forts (faible pour la défense) et faibles de l'attaque (fort pour la défense) et exploiter à son avantage.

On veillera aussi à une bonne application des fondamentaux :

**Facile à dire mais difficile à faire.**

## CONSTRUCTION D'UNE ATTAQUE FLEX : TRAVAIL DES FONDAMENTAUX OFFENSIFS DE LA FLEX

### Exercice Echauffement



Travail du joueur qui coupe

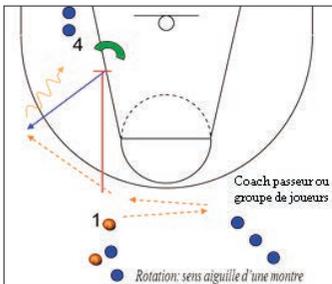
Insister sur :

- Bons aiguillages
- Changement de rythme
- Timing
- Vitesse d'exécution du tir

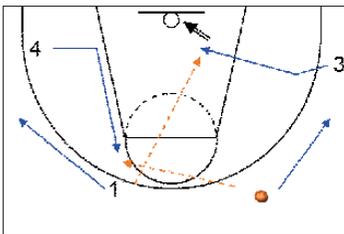
Utiliser différents tirs : tir crochet, Lay Back, Power Lay-up etc.  
Travailler sur le côté gauche et le côté droit, sur les 2 côtés du terrain.

### Exercice 3 : 2c2 avec passeur

Evolution: on introduit les défenseurs

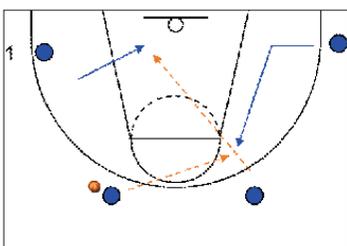


Commencer par introduire le défenseur du joueur qui pose l'écran. Ensuite compléter avec 2 défenseurs

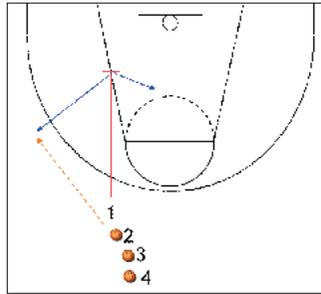


### ORGANISATION

Groupe de 4 joueurs avec 2 ballons  
La première séquence est le « cut ou coupe » sur l'écran aveugle.  
La deuxième séquence est le tir en tête de raquette.  
Celui qui tire va récupérer son propre rebond et va à la position de celui qui lui a passé le ballon



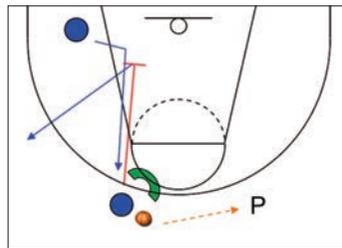
### Ex. 1: Travail du joueur qui pose l'écran



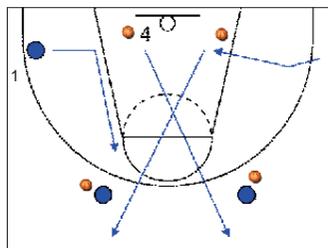
Le joueur 1 simule l'écran et ouvre vers la balle :

- À l'extérieur s'il s'agit d'un joueur extérieur : Tir ou 1c1
- À l'intérieur s'il s'agit d'un joueur intérieur : Tir ou Post mov

### Exercice complémentaire: 2c2 avec passeur



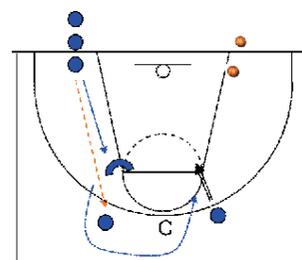
2 équipes de 2 joueurs. On joue sur 1 panier. Les perdants sortent et 2 nouveaux défenseurs entrent



### ROTATION

- 4 va à la position de 2
- 3 va à la position de 1
- 2 va à la position de 3
- 1 va à la position de 4

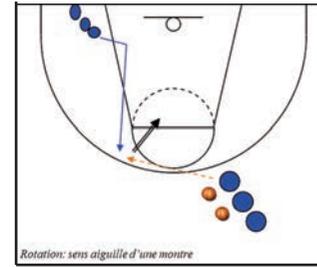
Evolution : On change de côté .



### Objectifs:

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

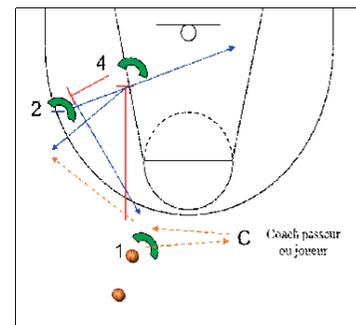
### Ex.2 : Joueur qui sort de l'écran



On simule les différentes réponses aux réactions défensives :

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

### Exercice 4 : 4c4 avec passeur



Pour apprendre aux joueurs à trouver des solutions sur les différents types d'écrans, il est intéressant de travailler 3c3 avec un passeur afin de lire correctement les solutions proposées par la défense. Ce travail facilite le passage à 4c4 puis à 5c5.

### ORGANISATION

3 équipes de 3 et un passeur. Si le passeur est un joueur, il est intéressant de lui donner un contrat en passes décisives. C'est beaucoup plus motivant s'il agit d'un joueur blessé.

Variantes : Faire varier les défenses

### Organisation :

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

### Insister sur :

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

### Commentaires :

- Les joueurs s'habituent à recevoir en pensant à tirer rapidement
- Donner des objectifs : nombre de tirs en un temps limité, nombre de paniers en un temps limité, etc.

# PREPARATION PHYSIQUE POUR UN BASKET-BALL DE COMPETITION : VITESSE GENERALE ET SPECIFIQUE

Le basket-ball est un sport de vitesse (vitesse de réaction, vitesse d'exécution, vitesse d'accélération). De part l'exiguïté du terrain (28 m sur 15), les contraintes réglementaires (temps limité à « 8 secondes » pour dépasser la ligne médiane), les qualités athlétiques des joueurs et grâce à la musculation, la vitesse est sollicitée dans tous les compartiments de jeu, avec sans ballon, aussi bien en attaque qu'en défense. Une bonne connaissance de la physiologie musculaire (les bases) et de quelques principes de construction des séances de vitesse, peut aider l'entraîneur à mieux cerner la programmation de cette qualité physique déterminante en basket-ball.

## RAPPEL PHYSIOLOGIQUE

D'un point de vue énergétique, c'est l'A.T.P. (Adénosine Triphosphate) présente à l'intérieur du muscle qui représente le carburant de la filière anévrisme alactique.

La qualité étant très limitée dans le muscle, cette source d'énergie est amenée à s'épuiser rapidement au bout de quelques secondes :

- 5 à 7 sec pour des sujets sédentaires,
- 7 à 10 sec chez des sujets moyennement entraînés,
- 15 à 20 sec chez les athlètes de très haut niveau.

Le niveau de fonctionnement idéal de la filière anaérobie alactique se situe entre 3 et 8 sec.

Des temps de récupération adaptés permettent la resynthèse de l'A.T.P. et la possibilité de refaire des exercices brefs et intenses.

## LES PRINCIPES A RESPECTER POUR PREPARER UNE SEANCE DE VITESSE

Durée : 3 à 8 sec.

Distance : 10 à 50 m en fonction des objectifs.

Nombre de répétitions : 4 à 6 par série pour éviter l'accumulation d'acide lactique (wolcou).

Nombre de séries : 4 jusqu'à 5 à 6

séries avec le haut niveau. Récupération entre les répétitions : minimum 30 sec pour re-

synthétiser plus de la moitié des réserves d'A.T.P..

Récupération entre les séries : 5 à 8 mn pour rester dans le registre anaérobie alactique et avoir une meilleure récupération au niveau neuromusculaire.

Nature de la récupération :

exemple sur 5 mn : 2 mn passives, 3 mn actives (étirements, sautilllements...).

## LES DIFFERENTS TYPES DE SEANCES

Les séances de vitesse nécessitent un échauffement particulièrement rigoureux et des étirements spécifiques pour éviter les blessures qui peuvent survenir durant ce type de travail, notamment les « ischios jambiers, muscles antagonistes » qui font souvent l'objet de crampes et de blessures graves. Etirements avant, pendant et après la séance.

### Vitesse générale

Contenu : course explosives. Distances : 10, 20, 30, 40 ou 50 m à vitesse maximale.

Positions de départ :

- Debout, fléchi, assis, allongé.
- Saut plus course, tipping plus course.
- Saut arrière plus course.

Signaux de réactions :

- Auditifs.
- Tactiles.
- Combinés.

Motivation :

- Compétition par 2, par 3, par groupe.
- Temps chronométré, records à battre.
- Départ en retard...
- Encouragements et incitations.

**Remarques :** Pour les récupérations, les séries et répétitions, reportez-vous à la partie sur la préparation des séances de vitesse.

### Vitesse spécifique sans ballon

L'objectif escompté à travers la proposition de ces exercices est de s'approcher au maximum des efforts réalisés par les joueurs en situation de jeux, en respectant toujours les principes de base énoncés précédemment.

## Exemple d'exercices

a) Exercice du type course navette « suicide » distances et temps contrôlés.

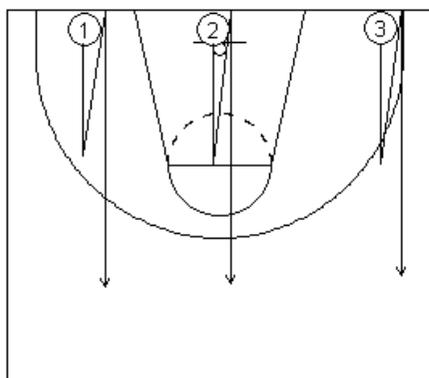


FIGURE 1

b) Exercice s'approchant de l'effort de démarquage. Les plots sont espacés de 4 à 6 m. Demander aux joueurs de poser au moins un pied de part et d'autre des lignes.

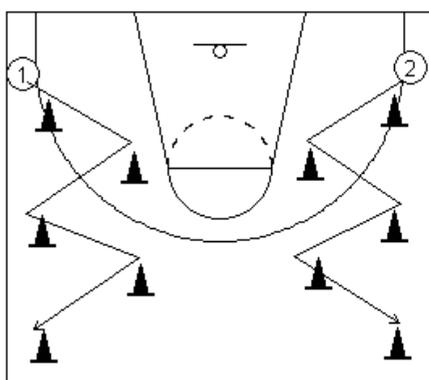


FIGURE 2

c) Exercice de type changement de directions. Les plots sont espacés de 4 à 6 m. Demander aux joueurs de passer près des plots en flexion sur les jambes et d'accélérer après chaque plot.

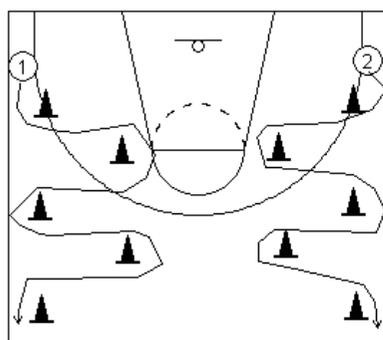


FIGURE 3

d) Exercice du type bondissements et changements de directions. Espacer les cerceaux de 2 à 3 m. Réagir le plus vite possible, pousser sur l'appui intérieur et envoyer l'autre appui vers l'extérieur, fléchi lors des changements de directions.

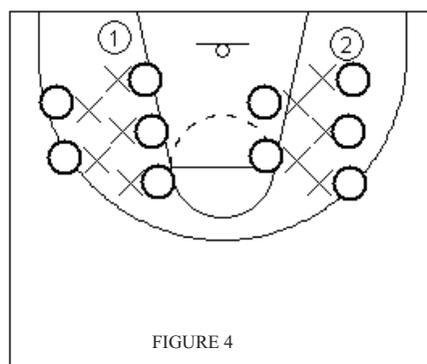


FIGURE 4

O = pied droit et X = pied gauche

e) Exercice de type déplacements défensifs.

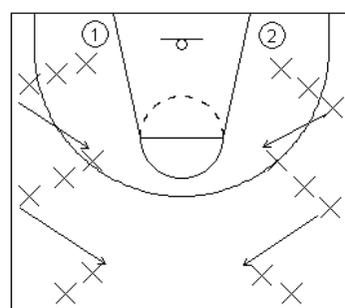


FIGURE 5

X = jeu de jambes défensifs et → = course

**Remarque :**

Si l'objectif est l'amélioration des qualités de vitesse pure et d'explosivité, insistez sur le respect des temps et distances de travail ainsi que sur la récupération entre les séries et les répétitions.

**Vitesse spécifique avec ballon**

L'objectif des exercices proposés ici est naturellement technico-physique. Le but est d'améliorer la technique tout en restant dans le registre physiologique ciblé, en l'occurrence l'anaérobie alactique. Néanmoins, la nature et la durée de récupération entre les répétitions

et séries sont plus courtes par rapport à une séance de vitesse pure, pour respecter la spécificité de l'effort de compétition.

**Exemple d'exercices :**

a) Conduite du ballon  
Faire le minimum de dribbles pour aller tirer en course, à 45° ou à trois points.

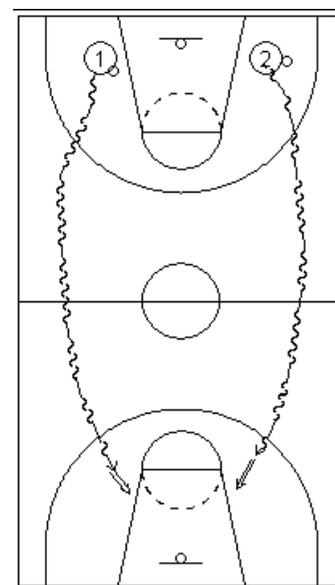


FIGURE 6

b) Longue passe.

Deux joueurs sont disposés sur la ligne de fond. Le porteur du ballon fait une grande passe et suit sa passe et le receveur va tirer, en course ou à l'extérieur de la raquette, avec ou sans dribble.

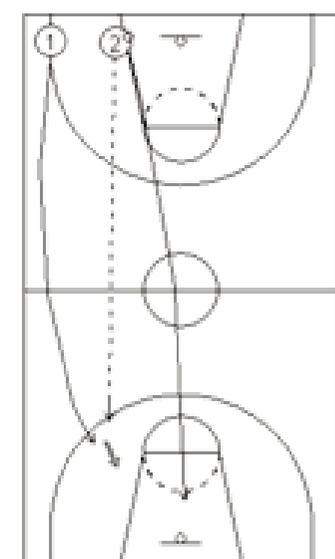


FIGURE 7

**c) Jeu rapide**

Deux joueurs 1 et 2.

2 passe à 1 qui dribble dans le couloir central et s'arrête à hauteur des lancers francs. 2 qui a pris le couloir latéral appelle le ballon et tire en course ou  $45^\circ$ . Travail sur aller retour en changeant les rôles.

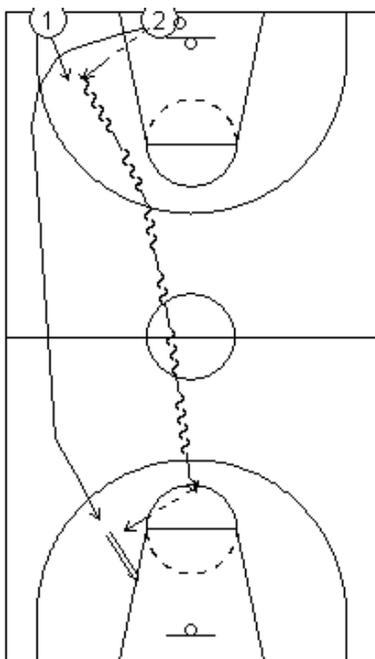


FIGURE 8

**d) Redoublement de passe à 2.**

Travail sur aller et retour en ponctuant chaque passage par un tir.

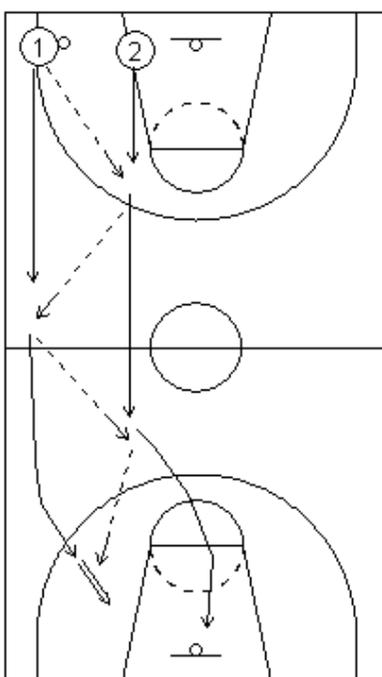


FIGURE 9

**e) Redoublement de passe à trois.**

Travail sur aller et retour en ponctuant chaque passage par un tir.

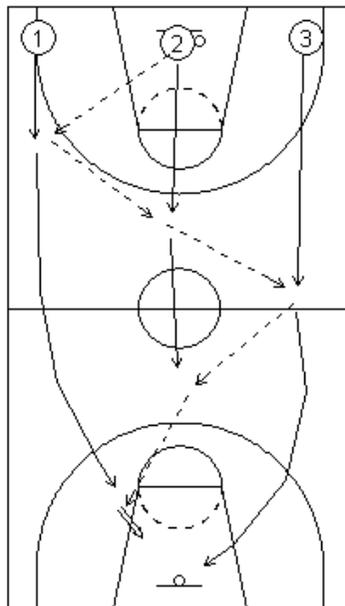


FIGURE 10

**f) Criss-cross.**

Faire 1, 2 ou 3 passages

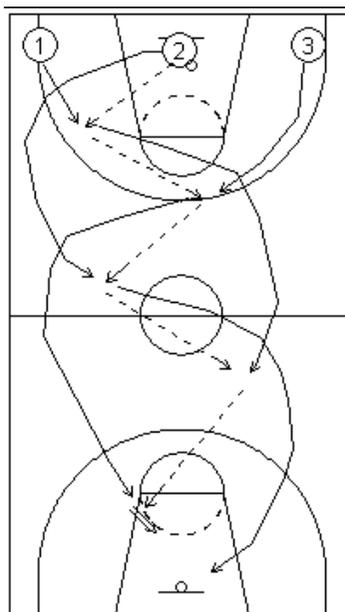
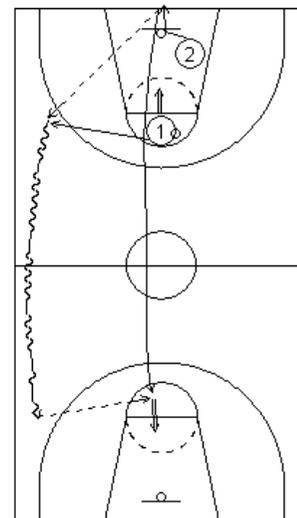


FIGURE 11

**g) Utilisation du « trailer ».**

1 tire à hauteur des lancers francs, 2 prend le rebond et passe à 1 qui s'est décalé dans le prolongement des lancers francs. 1 monte le ballon en dribble le long de la ligne de touche, passe à 2 qui arrive en « trailer » et tire. Travail sur aller et retour.

**h) Vitesse et adresse.**

Un passeur et un tireur. Le tireur sprinte jusqu'à la ligne médiane, simule un démarquage, appelle le ballon et tire. Alternier à chaque passage. Vérifier la qualité des appuis sur les changements de directions et les arrêts.

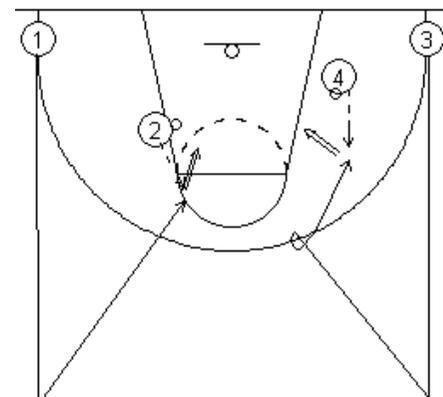


FIGURE 11

**Règles communes de fonctionnement.**

- Tous les exercices se font en compétition par équipes ou individuels.
- Au moins 30 secondes de récupération entre chaque répétition (pour garder l'explosivité).
- Exemple : sur une répétition de 7 sec, former un groupe de 5 joueurs.
- Insister sur la précision et la qualité de la gestuelle technique malgré l'augmentation de la vitesse de course et de la fatigue neuromusculaire



Dr. ROLAND KOUAME

## LE STRESS CHEZ LE SPORTIF

Le stress environne quasi quotidiennement un bon nombre d'individus notamment les sportifs de façon préférentielle et les encadreurs de façon accessoire.

Ceux-ci vivent chaque jour des situations stressantes exigeant à la fois adaptation, réadaptation et performance à tous les niveaux. Face à toutes ces situations, les réponses individuelles varient énormément d'un individu à un autre.

La réaction de chaque athlète sera fonction de sa personnalité, de ses motivations intrinsèques, de ses perceptions du moment, de ses ambitions futures et surtout de ses expériences passées. De façon générale, les personnes les moins tolérantes, ou qui mettent du temps à s'adapter aux variations de situations, seront plus sensibles aux effets du stress.

Le stress peut être le résultat d'une action ou d'une situation particulière, qui produit sur un individu des contraintes physiques ou psychologiques, ou les deux à la fois.

Les facteurs induisant le stress peuvent provenir de l'environnement immédiat ou d'un environnement lointain dont on transpose les effets sur soi. Dans le contexte sportif et surtout lors des compétitions, l'athlète est bien sûr confronté au stress, et heureusement que cela existe.....

Car sans un minimum de stress, il perdrait avec le sourire ! Il existe cependant le « bon stress », générateur de performance, et le « mauvais stress » pouvant être responsable d'une contre-performance.

### ORIGINES DU STRESS CHEZ L'ATHLETE

Le sportif est soumis, au cours de sa carrière sportive, à l'émotion sous toutes ses formes : anxiété, trac, peur, joie et douleur. L'émotion est une réaction d'ensemble à une situation spécifique. L'émotion fait partie du quotidien du sportif tout comme elle existe en permanence chez tout individu en quête d'une performance ; qu'elle soit sportive, technique ou artistique. Dans cette recherche de performance, l'athlète va prendre des risques, des engagements et des

dispositions contraignantes pour atteindre ses objectifs. Peur de perdre, peur de l'échec, peur de décevoir les attentes des encadreurs, peur de se blesser, peur d'être ridicule devant ses spectateurs, peur de l'adversaire et peur en rapport avec les dangers réels et accidents physiques pouvant survenir lors de la pratique de certaines disciplines sportives en particulier.

L'attitude de l'athlète face à la peur va être ambiguë car elle va varier constamment entre une posture de prudence, d'anxiété, de terreur, ou une attitude de panique. Pour le sportif, la signature d'un contrat dans un club prestigieux, l'intégration dans une nouvelle équipe, l'approche d'une compétition majeure voire d'un match décisif est un véritable challenge et la peur est une réponse normale qui le gagne à l'approche de l'échéance. Cette peur peut être inconfortable mais reste adaptée à la situation en cours. Cela peut constituer un stimulant qui lui donnera de la force, renforcera sa confiance en lui et lui permettra de gagner voire, de se surpasser au cas échéant.

Cependant, si le sportif a des réactions émotionnelles qu'il n'arrive plus à contrôler, la peur peut persister au-delà de ce qui reste légitime. Surtout, si les encadreurs n'y ont pas prêté attention afin de l'aider à passer le cap.

Malheureusement, cette appréhension ressentie sous plusieurs formes telles que évoquées plus haut peut, si elle n'est pas canalisée dans le bon sens, peut aller jusqu'à l'installation d'une véritable phobie des compétitions sportives ou des échéances décisives. Par ailleurs, l'installation du stress chez le sportif peut être due à des facteurs environnementaux extra-sportifs : conflits conjugaux, situation familiale difficile, situation sociale ou professionnelle précaire, environnement de vie malsain et hygiène de vie incorrecte. Il importe pour l'encadrement technique d'être particulièrement vigilant face au changement d'attitude de certains athlètes avant, pendant et après les compétitions ou lors des matchs, afin de sauvegarder ce qui est encore possible, en limitant au maximum les impacts du stress sur la performance de ceux-ci.

## SIGNES EVOCATEURS DU STRESS CHEZ UN ATHLETE

Le stress s'accompagne toujours de signes que l'encadrement technique peut repérer, à condition d'y prêter attention et surtout à condition pour l'athlète d'écouter son entourage. Tant les athlètes eux-mêmes que les encadreurs, doivent avoir une attention particulière sur leurs propres changements de comportements ainsi que sur le changement d'attitude des autres afin d'identifier les signes avant-coureurs de l'installation du stress.

Ces signes se manifesteront de façon différente en fonction du stade d'influence du stress sur l'athlète.

Les premiers symptômes peuvent être :

- Les tensions musculaires (douleurs et fatigue musculaires) qui représentent les signes les plus caractéristiques du stress chronique,
- Le sommeil perturbé ; les athlètes stressés dorment de plus en plus mal, manquent d'envie de se lever le matin, ont le sommeil perturbé en deuxième partie de la nuit,
- la perte de l'estime de soi traduite par une perte de confiance en soi, par la tristesse...
- La fatigue devient plus perceptible sur le visage de l'athlète
- L'anxiété, l'agitation, et l'énervernement deviennent fréquents
- Les troubles de l'humeur, le repli sur soi surviennent et se constatent par la perte de l'envie de rire, par l'humour qui décline avec quelques fois le manque d'entrain et la baisse d'enthousiasme.

Il existe également toute une série de symptômes qui correspondent au stress aigu :

- La diarrhée chez un sportif avant le coup d'envoi d'un match décisif,
- Les maux de tête, ou l'apparition subite des menstrues surtout chez les femmes,
- La bouche sèche avant la compétition,
- Une accélération de la respiration en dehors de l'effort
- Un manque d'appétit (anorexie)

## GESTION DU STRESS

### ACTION DU SPORTIF LUI-MEME

Face aux effets du stress, un nombre de plus en plus croissant d'athlètes se tournent vers des techniques parallèles dans le but d'améliorer

leurs performances et accroître leur bien-être global et s'adapter ainsi aux pressions à eux imposées par la pratique sportive, particulièrement la compétition.

La relaxation est l'une de ces techniques car elle permet un retour au calme après un effort intense. Loin d'être une simple séance de détente, elle fait partie aujourd'hui des stratégies utilisées par les athlètes pour gérer leurs émotions lors des compétitions sportives.

## APPORT DE L'ENCADREMENT TECHNIQUE

Ce soutien est le plus recherché et produira, en un temps record, de meilleurs résultats car l'encadrement technique doit constituer pour l'athlète, un appui solide durant les moments de difficultés mentales. La situation idéale est la présence d'un psychologue au sein de l'encadrement technique afin de réaliser une prise en charge correcte de cet aspect des choses. A défaut, tout autre membre du staff technique ou formé à cela, peut être d'un soutien inestimable pour les athlètes. Le premier en ligne de mire doit être le médecin qui de par sa formation de base possède déjà une expérience en matière d'approche et d'accompagnement avec un fond de coaching, en plus d'inspirer confiance et de donner la garantie d'être soumis à un secret professionnel après les entretiens personnalisés avec les athlètes.

Ce soutien va se traduire en une «préparation mentale» avec une démarche progressive et méthodique qui peut être une «procédure maison» car il ne serait pas avantageux de copier des schémas «prêt à l'emploi» qui ne puissent pas tenir compte des cultures, des personnalités et des expériences personnelles de chaque athlète. Cette préparation mentale doit se faire à deux niveaux.

Cultiver chez l'athlète :

- la confiance en soi : dans le sport, croire en soi, en ses possibilités est fondamental. La confiance permet d'oser et de prendre des risques, elle permet à l'athlète de faire des choix qu'il assume pleinement et lui permet d'aborder une compétition plutôt sereinement,
- la concentration : se concentrer au moment opportun permet bien souvent au sportif d'optimiser ses performances.

Il est important de connaître l'athlète et d'évaluer

en amont ce qui peut perturber sa concentration,

- la possibilité de s'affranchir de la blessure : « Le psychologue de l'équipe » a pour rôle d'aider l'athlète, à mieux accepter la survenue d'une blessure. Par ailleurs, Il intervient aussi pour accompagner le sportif rétabli, lors de son retour progressif à son meilleur niveau après une blessure. Cependant, la blessure peut aussi avoir un sens plus profond et traduire par conséquent un mal être, un conflit intérieur ou orienter vers quelque chose de psychologique.

- Annihiler chez l'athlète ou gérer avec tact

- la démotivation : comprendre les raisons de cette démotivation ; soit des entraînements trop difficiles, routiniers ou par ailleurs la présence d'un entraîneur trop autoritaire, ou le non-respect de certains engagements par les responsables de l'équipe, l'existence d'une ambiance de concurrence interne accrue ou une ambiance trop compétitive dans l'équipe, la présence également d'une pression excessive et d'une fatigue physique ou/et émotionnelle

- la peur de perdre ou même parfois de gagner la peur de perdre est plus fréquente que la peur de gagner. Elle est souvent liée à une pression que le sportif se met lui-même ou liée plutôt à une pression qui lui est mise par l'encadrement technique. La peur de gagner est plus complexe. En effet, gagner n'est pas aussi simple que cela. Le sportif s'il veut gagner doit aller chercher sa victoire. Il faut être mentalement prêt.

- La perte de sensations : rencontrée chez un basketteur, elle correspond à la perte de sensation associée à la gestuelle, mais aussi liée au contact avec l'objet utilisé par le sportif.

Ainsi le basketteur en situation indélicate, ne « sentirait » plus son ballon.

- La contre-performance : elle peut avoir une origine mentale chez l'athlète et cela nécessiterait des séances d'écoute, d'échange plutôt que de perpétuelles réprimandes qui resteraient infructueuses.

Le stress est une réaction normale de l'organisme. Il indique déjà que l'athlète est disposé mentalement pour la compétition. « Avoir des nerfs d'acier », « garder la tête froide », « supporter la pression », « jouer petits bras », sont autant d'expressions anciennes ou récentes qui donnent un aperçu de la cause et de la complexité pour un sportif, d'atteindre ses objectifs dans une compétition, avec la plénitude de ses moyens physiques et mentaux avec lesquels il a débuté. Cependant, le stress permanent peut s'avérer néfaste et entraîner de façon irrévocable, une baisse des performances sportives. Il existe des techniques de régulations des émotions. Ces dernières cependant peuvent ne pas résoudre entièrement le problème posé à l'athlète et à tout l'encadrement. Dans ce cas, il s'agira de comprendre les raisons psychologiques profondes justifiant la survenue du stress permanent et cerner ainsi la difficulté réelle qui entrave sa gestion efficace.



**Raouf Elsawany (Egypte)**



Dr. ERIC ALLANGBA

La grossesse est un état physiologique au cours duquel l'organisme de la future maman subit de nombreuses transformations. Celles-ci favorisent la croissance et le développement du fœtus dans l'utérus. On observe ainsi la disparition des menstrues ou aménorrhée, c'est le premier signe évocateur de la grossesse. On constate également l'apparition de certaines anomalies.

Les troubles digestifs : Il s'agit de nausées, de vomissements, d'une sécrétion excessive de la salive (sialorrhée), d'une modification de l'appétit ou du goût, de constipation, de sensations de brûlures le long de l'oesophage avec des renvois acides ou pyrosis. Les troubles nerveux : On observe une irritabilité et une émotivité accrue, un état de somnolence anormal, des envies ou du dégoût pour tout. Les troubles pondéraux : Il y a une prise de poids et une tension mammaire qui sont dues à une rétention d'eau par l'organisme. Les troubles urinaires : On constate de fréquentes émissions d'urine en petites quantités. C'est la pollakiurie. Ces différents troubles sont qualifiés de signes sympathiques car ils ne sont pas constants. On

## GROSSESSE ET SPORT

note une augmentation progressive du volume de l'utérus qui déborde les limites du petit bassin dès le 2ème trimestre, pour devenir très volumineux au 3ème trimestre. La pratique d'une activité sportive chez la femme enceinte est possible et même recommandée. Cette pratique doit cependant tenir compte de certains paramètres importants. Le fœtus reçoit son alimentation, de

sa mère, par l'intermédiaire du placenta et du cordon ombilical. Lors d'un exercice physique intense et soutenu, on observe une baisse significative de la perfusion sanguine de ces organes, au bénéfice des muscles sollicités par l'exercice. Ainsi tous les efforts importants fournis par la future mère, le sont au dépend du fœtus. Il faut donc définir un type d'activité sportive compatible avec l'état de grossesse. "L'American College of Obstetricians and Gynecologists" (ACOG) fait des recommandations.



Ne pas jouer au Basketball dans cet état

Il ne faut pas dépasser 3 séances d'activité physique de plus de 15 minutes par semaine. La fréquence cardiaque ne doit pas excéder 140 battements par minute. A partir du 4ème mois, travailler en position allongée au sol expose à des risques de malaise. Il faut proscrire les exercices qui se font sans respirer, en apnée. L'alimentation doit être équilibrée.

Il faut boire de l'eau régulièrement. Une température corporelle supérieure à 38° Celsius contre-indique l'activité sportive. A ces recommandations, il faut ajouter que doivent être bannis tous les sports présentant un risque de traumatisme abdominal. Il s'agit des sports favorisant les contacts, les chutes et les efforts violents. Ce sont les sports collectifs, de combats, de glisse, de force athlétique, etc. Il est donc conseillé une activité physique modérée tel que la marche ou la natation que l'on tolère jusqu'au 2ème trimestre. Il faut éviter les trop longues expositions au soleil et les températures ambiantes élevées. Il existe des services spécialisés qui préparent physiquement et psychologiquement les futures mamans à l'accouchement. On y pratique des exercices respiratoires et des mouvements gymniques visant à rendre plus efficaces et moins douloureuses les contractions utérines lors de l'accouchement. Certains états de santé contre-indiquent la pratique du sport au cours de la grossesse. Il s'agit de maladies générales non équilibrées : diabète, hypertension artérielle, affections rénales, anémie, affections cardiaques, etc. On note également des pro-

blèmes liés à la grossesse : avortement à répétition, prématurité, détresse fœtale, rupture des membranes, saignements, etc.

Le sport chez la femme enceinte présente de nombreux avantages. Il améliore la circulation sanguine et les capacités respiratoires. Il détend et aide à mieux supporter la grossesse. Il est d'un apport psychologique important et participe à l'épanouissement de la future maman. Celle-ci doit être accompagnée au cours de ses activités sportives, pour plus de sécurité. Aussi, les activités sportives en groupe sont préférables. Au moindre signe de malaise, il faut arrêter l'activité. Il peut s'agir d'une grande fatigue soudaine, de nausées, de vomissements, de vertiges, de problèmes respiratoires, de douleurs abdominales, etc. Des études montrent que les grossesses sont mieux supportées chez les sportives, les accouchements sont plus aisés et les césariennes moins fréquentes !

Après l'accouchement, des exercices de renforcement des muscles du petit bassin sont recommandés. Par ailleurs, il est prouvé que les athlètes réussissent à égaler ou à améliorer leurs performances antérieures, après une maternité !



**Sonia Guadalupe (Angola)**



**Sarah Ogoke (Nigeria)**



NOURIDDINE TABOUBI

## GESTION ET FONCTIONNEMENT DES INSTALLATIONS SPORTIVES

Les installations sportives peuvent être difficiles à gérer et à faire fonctionner à cause du nombre d'éléments à prendre en compte : entretien, fonctionnement et surveillance, mise en œuvre des programmes, gestion de l'ensemble du personnel, systèmes et politiques associés.

### COMMENT REUSSIR LA GESTION DE VOS INSTALLATIONS

Vous devez prendre en compte un certain nombre de conditions opérationnelles, en lien avec la gestion des installations :

- Gérez les installations comme s'il s'agissait d'une entreprise. Instaurez des politiques et des tarifs pour fournir les ressources nécessaires au fonctionnement. Même si vous bénéficiez d'importantes subventions gouvernementales pour faire fonctionner vos installations, essayez de faire des économies et d'augmenter vos revenus.
- Déterminez et organisez les activités les plus avantageuses en termes de revenus pour vos installations.
- Les frais les plus élevés seront probablement les salaires des employés. Afin d'obtenir le meilleur service, mettez sur pied un plan du per-

sonnel, ne recrutez que d'excellents collaborateurs ayant été bien formés.

- Essayez de garder des installations modernes qui répondent aux besoins de la communauté, en fournissant des équipements, programmes et services de grande qualité, en veillant à leur propreté et à leur aspect attrayant.
- Achetez des équipements durables et de qualité. Même s'il est vrai que ce n'est pas la solution la moins chère au départ, cela vous permettra de réaliser des économies en entretien et en remplacement, et s'en ressentira sur la fiabilité de vos installations.
- Utilisez des manuels d'exploitation détaillés et révisés aussi souvent que nécessaire. Ces manuels doivent présenter les règlements d'utilisation et être accessibles à tous les employés. Ils doivent comprendre des éléments tels que : descriptions de postes, plans du site, protocoles d'événements, inventaires et règlements concernant les équipements sportifs, inventaire et règlements concernant les machines et les équipements d'ordre général, description des responsabilités des employés, mesures d'urgence et règlement administratif, tel que fiches de présence et consignes pour la gestion de l'argent liquide.



Arena Kilamba de Luanda (Angola) vue de l'extérieur



**L'arena Kilamba de Luanda (Angola) a une capacité de 12.000 places**

- Mettez en place une gestion efficace : contrôles et rapports financiers appropriés, assurances, mesures d'urgence et personnel bien formé.
- Gérez vos comptes en gardant à l'esprit les actifs immobilisés. Lors de l'acquisition d'une installation, veillez à prendre en compte non seulement son coût d'achat mais également son coût de fonctionnement.
- Faites la promotion des installations et des programmes auprès de la communauté à l'aide de lettres d'information et d'un tableau d'affichage à l'entrée. Faites également de la publicité à travers les médias locaux.
- Dans le cadre des frais courants d'exploitation des installations, vous devez mettre en place un fonds de renouvellement qui vous permettra de faire des rénovations importantes ou d'acheter des équipements coûteux, par exemple acheter des tableaux d'affichage électroniques et des systèmes de chronométrage ou renouveler la toiture de l'installation.

## PROGRAMMATION

Le facteur le plus important pour le succès d'une installation réside peut-être dans la variété de services et d'activités qu'elle offre. Vous devez identifier des groupes d'utilisateurs potentiels (écoles, enfants, adultes, groupes sportifs, etc.) ainsi que leurs besoins. Les activités que vous proposez doivent inciter les gens à utiliser régulièrement vos installations. Cela vous permettra d'accroître vos revenus, mais

surtout d'augmenter l'activité physique de la population locale. Il existe plusieurs moyens pour décider des programmes que vous voulez organiser:

- traditionnel : les activités proposées par le passé continuent d'être disponibles
- volontés exprimées : demandez aux gens ce qu'ils souhaiteraient faire et programmez ces activités ;
- autoritaire : c'est à vous, en tant que responsable, de décider de ce que veulent les gens et de faire les programmes en fonction ;
- politiques : les programmes sont offerts pour répondre à des objectifs en matière de politiques, par exemple se concentrer sur des programmes destinés aux enfants ;
- conditions externes : les programmes de vos installations peuvent être déterminés par un organisme externe ;
- diversité : les programmes offrent aux gens le choix entre plusieurs types d'activités ;
- demande : répond aux demandes formulées par le public.

Vous combinerez souvent ces approches. La clé est de veiller à offrir aux gens ce qu'ils veulent et de revoir vos programmes régulièrement.

## QUESTIONS

1. Comment décidez-vous des prestations offertes par vos installations ?
2. Comment obtenez-vous des informations de vos groupes d'utilisateurs ?
3. Savez-vous si leurs besoins sont satisfaits ?



ALEXIS SIEWE

## COMMUNICATION ET MEDIATISATION EN BASKETBALL

Communiquer c'est d'abord faire abstraction de tout silence et ensuite, propager et diffuser pour réduire les antagonismes, accroître les synergies et tendre vers l'intégration de l'ensemble des membres d'une même famille, d'une même organisation.

Cependant, tout porte à croire que "communiquer" ne semble pas être un souci constant de nos ligues, associations voire fédérations, ni une priorité parmi ses actions, car en dehors des correspondances classiques concernant l'organisation de stages, réunions, compétitions, aucune information ne filtre, aucun signe qui puisse présenter de la même appartenance.

Pourtant, cette mission semble avoir constitué une préoccupation des législateurs qui ont confectionné les statuts de nos associations à tel point qu'ils ont estimé utile de prévoir dans son organigramme un "Comité de Presse et Communication" et qu'ils lui ont consacré tout un chapitre détaillant les actions rentrant dans le cadre de ses attributions.

### POURQUOI COMMUNIQUER ?

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

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

• Dans cette optique, il nous appartient :

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

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

- D'œuvrer pour l'intégration de toutes les composantes de la famille de notre sport préféré et

donner à tous le sentiment d'appartenance à la même communauté.

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

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

• Parmi les actions à entreprendre :

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

- Organigramme et organisation.

- Nombre de clubs engagés dans divers championnats nationaux ou ligues par catégorie.

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

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

- Actions de sponsoring et de partenariat.

- Organes de Presse et Journalistes spécialisés.

• Recourir à l'outil informatique et au réseau Internet pour informer et s'informer voire former.

• Mobiliser l'ensemble de nos potentialités et mettre au point un support périodique relatant l'activité de la ligue, de l'association ou de la fédération à travers toutes ses composantes et lui assurer la plus large diffusion.

• Etablir des relations durables avec les Médias régionaux, nationaux, zonaux et continentaux et sensibiliser l'ensemble des intervenants en ce domaine sur l'importance de notre activité et les amener à s'associer et participer activement à promouvoir l'image de la discipline au sein de la ligue, de la fédération ou de la zone.

• Mener de temps à autre des campagnes de communication et instituer le concept "Relations Publiques" en invitant des personnalités de marque et en offrant des espaces publicitaires durant les compétitions, aux sponsors, ONG connus par leurs actions sociales en faveur de la ligue, de la fédération ou de la zone pour valoriser et capitaliser les actions entreprises.

- Déterminer le cadre propice pour mettre sur pied une équipe des "ALL STARS Régional", "ALL STARS National", "ALL STARS Zonal", constituées de joueurs évoluant à la ligue, sur le plan national, la zone voire en Afrique et à l'Étranger, et organiser des rencontres d'exhibitions.
- Prendre aux phases finales des différents championnats, coupes et tournois de la ligue, la fédération ou de la zone 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 villes, ligues ou fédérations qualifiées, toutes les informations utiles sur leurs équipes.
  - Elaborer, en collaboration avec les villes, ligues ou fédérations organisatrices un dossier de presse complet à mettre à la disposition des journalistes, sponsors et autres partenaires.
  - Aménager en coordination avec les villes, ligues ou fédérations organisatrices, un centre de presse où toutes les informations seront centralisées et mises à la disposition des intéressés.
  - Instituer une obligation pour toutes les équipes de se prêter aux conférences d'après match.
  - Adopter les logiciels informatiques d'observations et de statistique et en faire un outil d'information instantanée aussi bien pour les entraîneurs que les organes de presse.
  - Editer à la fin de chaque compétition un support illustré reproduisant les différentes péripé-

ties de déroulement de celle-ci, en y incluant toutes les informations ayant trait aux cérémonies d'ouverture et de clôture, discours, équipes engagées, résultats, classements, statistiques... etc.

- Organiser une réunion d'évaluation de toute organisation avant et après l'échéance afin de tirer les leçons pour l'avenir.
- N'impliquer à la place qu'il faut que des personnes qu'il faut ayant des potentialités et compétences requises.

### **ENSEMBLE CONJUGUONS NOS EFFORTS**

- Nous exprimons le vœu que les propositions que nous avons retenues dans ce projet traduisent l'intérêt que nous portons à notre discipline et à son développement de même que nous souhaitons qu'elles cristallisent l'aspiration de l'ensemble de notre communauté de sortir des sentiers battus et d'entrouvrir la porte du nouveau millénaire sous de meilleurs auspices.
- Il importe que nous prenions conscience de la mission qui nous échoit pour l'émancipation et l'épanouissement de toute la jeunesse de la région, de la nation et afin que, et de notre devoir de nous impliquer davantage dans la vie de nos ligues, associations, organisations ou de nos fédérations nationales.
- C'est à ce prix qu'il sera permis d'envisager l'avenir de notre Basketball avec des notes d'encouragement et d'optimisme.
- Ensemble, conjugons nos efforts et faisons de ce projet un message d'espoir.



**Rashida Sadiq et Ayo Bakare en conférence de presse d'après match**



NOUREDDINE TABOUBI

## L'ARBITRE DE HAUT NIVEAU EN BASKETBALL

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

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

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



Etre prêt à signaler une situation de jeu

## QUESTIONS - REPONSES

# VRAI OU FAUX

*Les questions suivantes se basent sur le document, «Les Règles Officielles du Basket-ball FIBA: Interprétations officielles». Un téléchargement gratuit est fourni sur le site Web de FIBA ([www.fiba.com](http://www.fiba.com)).*

### QUESTIONS

1. Au cours d'une remise en jeu pour une possession en alternance en début de période, A3 qui fait la remise en jeu commet une violation. Il est accordé une remise en jeu à l'équipe B suite à cette violation. Doit-on toujours attribuer la prochaine remise en jeu pour possession en alternance à l'équipe A?
2. A10 fait son entrée en remplacement de A5 qui est blessé. Il est alors accordé un temps-mort à l'équipe B. Avant la fin de ce temps-mort, A5 se remet de sa blessure et demande à réintégrer le jeu. Doit-on accepter cette demande ?
3. A 10 secondes de la fin des 24-secondes, l'équipe A ayant le contrôle du ballon, le ballon est au-dessus de l'anneau autre que celui d'un tir au panier. B4 commet alors une violation en introduisant la main dans le panier pour toucher le ballon. Une remise en jeu est accordée à l'équipe A. L'équipe A ne doit-elle avoir que les 10 secondes restantes dans la période des 24 secondes ?
4. Le ballon se loge dans le panier suite au tir au panier de A3 lorsque A1 touche le ballon. Le ballon doit-il devenir mort immédiatement ?
5. Pendant que l'équipe A a le contrôle du ballon dans la zone avant de l'équipe A, une passe de A2 à A4 frappe un officiel, après quoi le ballon retourne immédiatement dans la zone arrière. Le ballon est ensuite contrôlé par A3. L'équipe A a-t-elle commis une violation en ramenant illégalement le ballon dans la zone arrière ?
6. Il est accordé une remise en jeu pour une possession en alternance à l'équipe A à partir de la ligne de touche dans la zone avant de l'équipe A. Le joueur qui fait la remise en jeu peut-il passer le ballon à un coéquipier qui se trouve dans la zone arrière de l'équipe A ?
7. Un tir au panier de A1 est en l'air lorsque le signal des 24-secondes retentit. Le ballon ne touche pas l'anneau ou pénètre dans le panier, après quoi il est immédiatement sous le contrôle d'un joueur de l'équipe B. L'arbitre doit-il ignorer le signal et permettre au jeu de continuer sans interruption?
8. Au cours de l'échauffement d'avant match, un joueur de l'équipe A commet une faute technique. Cette faute technique doit-elle compter comme une des fautes conduisant à une situation de sanction dans la première période?
9. L'équipe A a eu le contrôle du ballon dans la zone arrière de l'équipe A pendant 5 secondes lorsque B3 touche délibérément le ballon du pied. Il est accordé une remise en jeu à l'équipe A. Doit-on aussi accorder une nouvelle période de 24 secondes à l'équipe A autant qu'une nouvelle période de 8 secondes ?
10. L'équipe A a le contrôle du ballon dans les 15 secondes restantes de la période des 24-secondes quand une situation de bagarre se produit. Suivant l'interruption du match causée par la bagarre, les arbitres jugent que les sanctions s'annulent l'un et l'autre. Le match doit-il reprendre avec une remise en jeu pour l'équipe A dans les secondes restantes de la période des 24-secondes ?

## REPONSES

1. Non (article 12.4.7)

2. Oui (article 19.2.4)

3. Non (On doit accorder une nouvelle période de 24 secondes à l'équipe A. L'action de B5 est en lui-même une violation, tout comme lorsque un joueur frappe le ballon du poing. Ne pas accorder une nouvelle période de 24 secondes serait récompensé la mauvaise défense. Article 50.2)

4. Non (une fois le ballon dans le panier, l'attaque ne peut commettre d'intervention. Article 31.2.4)

5. Oui (Quand le ballon tape un arbitre, c'est comme si le ballon frappe le parquet juste là où est arrêté cet arbitre. Article 30.2)

6. Non (Article 30.1.2)

7. Oui (Article 29.1.2)

8. Oui (Article 38.4.1)

9. Oui (Article 28, 50, Interprétation FIBA)

10. Oui (Article 42.2.7, 50.4)



**Avoir le geste précis pour illustrer chaque situation**



**Etre attentif à l'action suivante**

N'hésitez pas à contacter  
FIBA Afrique pour toutes  
préoccupations à l'adresse suivante:  
**SECRETARIAT GENERAL**  
Côte d'Ivoire

Imm.Alpha 2000,7è Etage  
01 BP 4482 Abidjan 01  
Tel. 00(225) 20 21 14 10  
Fax : 00(225)20 21 14 13

Website :  
[www.fibaafrica.com](http://www.fibaafrica.com)  
E-mail :  
[info@fibaafrica.com](mailto:info@fibaafrica.com)



**CLUB SPORTIF SFAXIEN - MEDAILLE DE BRONZE, CLUBS CHAMPIONS FEMININ 2014**



**INTERCLUBE (ANGOLA) - VAINQUEUR CLUBS CHAMPIONS FEMININS 2014**