



**AFRO TECHNIQUE**  
**MAGAZINE N° 40**  
 JANVIER - FEVRIER - MARS 2015

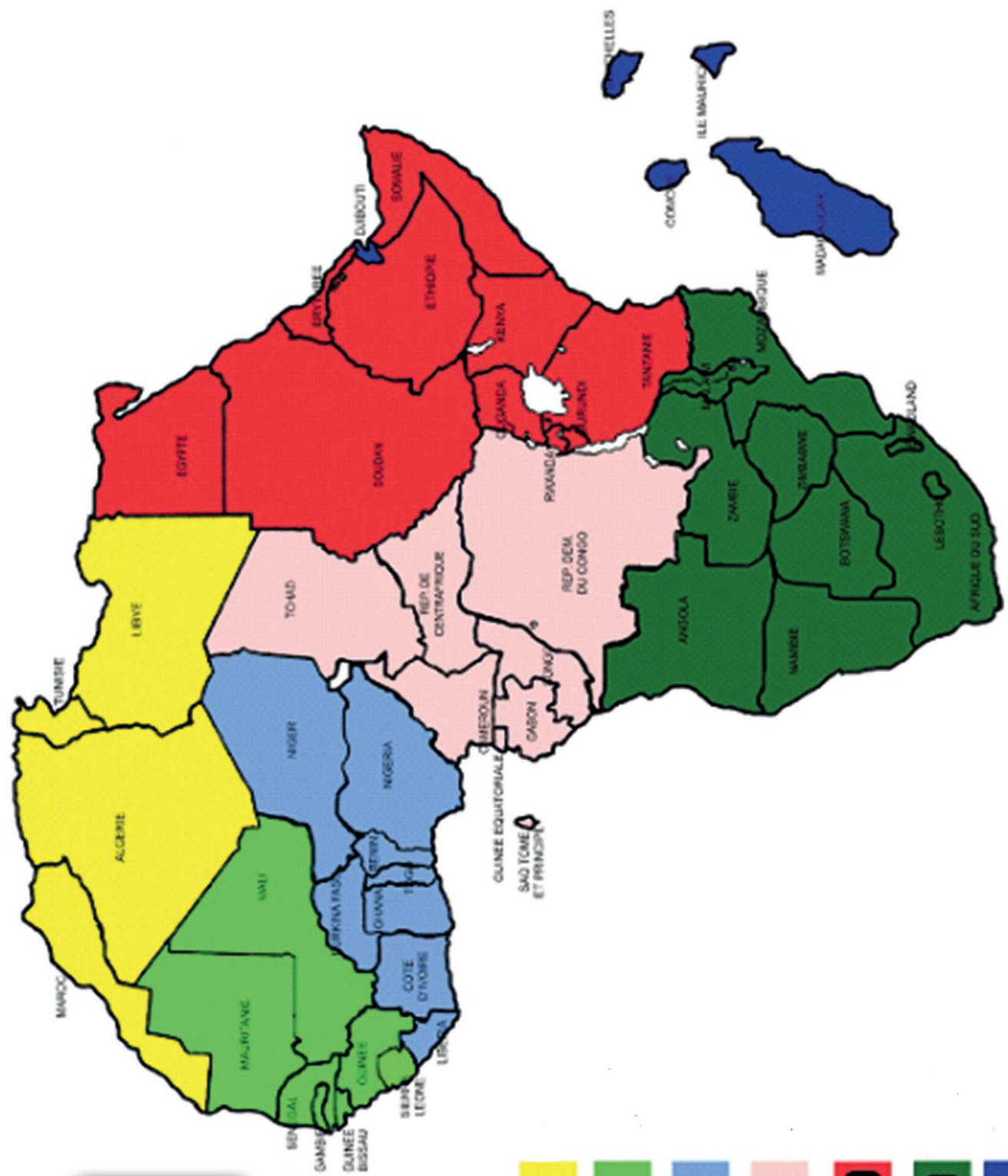


**FIBA**  
 We Are Basketball

**BON A SAVOIR**  
**EQUIPEMENTS DE BASKETBALL**  
**JULIEN MAHE**  
**DEFENSE DE ZONE**  
**FACE A DES SITUATIONS SPECIFIQUES**  
**DR ERIC ALLANGBA**  
**LE PIED D'ATHLETE**

**TEST PHYSIQUE**  
**DES ARBITRES**





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



## JOUONS NOTRE ROLE DANS LA NOUVELLE GOUVERNANCE

Au début de cette nouvelle année, nous avons le plaisir d'adresser à toutes et tous nos sincères remerciements pour la contribution de chacun d'entre vous au progrès du Basketball en Afrique. Nous vous souhaitons ainsi qu'à vos familles respectives une Bonne et Heureuse Année 2015. La famille du basketball mondiale a amorcé une nouvelle étape de son développement avec l'entrée en vigueur de la nouvelle gouvernance. Ensemble nous nous sommes fixé l'objectif de bâtir une seule FIBA, « One FIBA » en vue d'une promotion efficiente du basketball. Les enjeux sont énormes et nous exhortons chacun d'entre vous à donner le meilleur de lui pour que le Bureau Régional Afrique joue pleinement le rôle qui est le sien. L'année 2015 sera également marquée par l'organisation de deux

événements majeurs notamment les phases finales de l'AfroBasket Men qui a lieu du 19 au 30 Août 2013 à Nabeul et Hammamet (Tunisie) et l'AfroBasket Women qui aura lieu du 24 Septembre au 3 octobre à Yaoundé au Cameroun. Dans la logique de cette compétition, les éliminatoires de ces compétitions se sont déroulées en match Aller et retour et en tournoi selon les groupes. Nous sommes satisfaits du bon déroulement de ces éliminatoires. Nous souhaitons une bonne préparation et bonne compétition aux pays qualifiés pour ces deux compétitions qualificatives pour les Jeux Olympiques de Rio de Janeiro 2016..

**ALPHONSE BILE**  
Directeur Régional



**DIRECTEUR DE PUBLICATION**  
Dr Alphonse BILE

**COMITE DE LECTEURS**  
Yacouba YIRA, Mathurin N'GUESSAN

**PRESIDENT DU CONSEIL MEDIA**  
Abdellatif HATIM

**TIRAGE**  
1000 copies

**RESPONSABLE CELLULE COMMUNICATION**  
Lamine BADIANE

**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 application des règles de basketball en Afrique.

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

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

**TRADUCTION**  
Elysee DEGNI

**INFOGRAPHIE**  
Olivier KAMBIRE

**CREDITS PHOTOS**  
Richard SIKABI, Régis THALMAS, FIBA,

**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.

**IMPRESSION**  
Le Caire (Egypte)

Copyright 2015 FIBA - Bureau Régional AFRIQUE

# SOMMAIRE

## BON A SAVOIR

→ 5 - 6

**EQUIPEMENTS DE BASKET-BALL**

## BULLETIN DES ARBITRES

→ 7 - 9

**LA RESPONSABILITE DE L'ENTRAINEUR**

Par Mathurin N'guessan

**LA REDACTION DU RAPPORT TECHNIQUE**

Par Mohamed Ould Youba

## BULLETIN DES ENTRAINEURS

→ 10 - 14

**L'ATTAQUE FLEX OFFENSE : PEDAGOGIE ET ENTRAINEMENT**

Par Abbas Diop

2eme partie

**DEFENSE DE ZONE FACE A DES SITUATIONS SPECIFIQUES**

Par Julien Mahe

## BULLETIN MEDICAL

→ 15 - 19

**TEST PHYSIQUE DES ARBITRES**

Par Dr Roland Kouame

**LE PIED D'ATHLETE**

Par Dr Eric Allangba

## GESTION ADMINISTRATIVE

→ 20 - 23

**EXEMPLE DE CAHIER DE CHARGES D'UNE MANIFESTATION SPORTIVE**

Par Noureddine Taboubi

**PROTECTION DES SPORTIFS**

Par Alexis Siewe

## TRIBUNE LIBRE

→ 24

**L'OBLIGATION DE RESPECT DES DECISIONS ARBITRALES**

Par Noureddine Taboubi

## QUESTIONS- REPONSES

→ 25 - 26

**VRAIX OU FAUX**

**FIBA - BUREAU REGIONAL AFRIQUE**

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



[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-AFRICA@FIBA.COM

## EQUIPEMENTS DE BASKET-BALL

Dans cette section intitulée Équipement de Basket-ball, toutes les références faites à un chronomètre, marqueur, appareil de 24 seconde, etc. dans le genre masculin s'appliquent aussi au genre féminin. Il faut bien comprendre que cela est fait seulement pour des raisons pratiques.

La section équipement de basketball du Règlement Officiel de Basketball énumère tous les équipements de basket-ball nécessaire à un match. La mention faite aux compétitions de haut niveau indique que l'équipement est essentiel et impératif pour ce niveau et fortement recommandé pour le niveau moyen et toutes les autres compétitions à les compétitions de niveau moyen.

Cette annexe doit être utilisé par toutes les parties impliquées directement dans le jeu ainsi que par les fabricants d'équipements de basketball

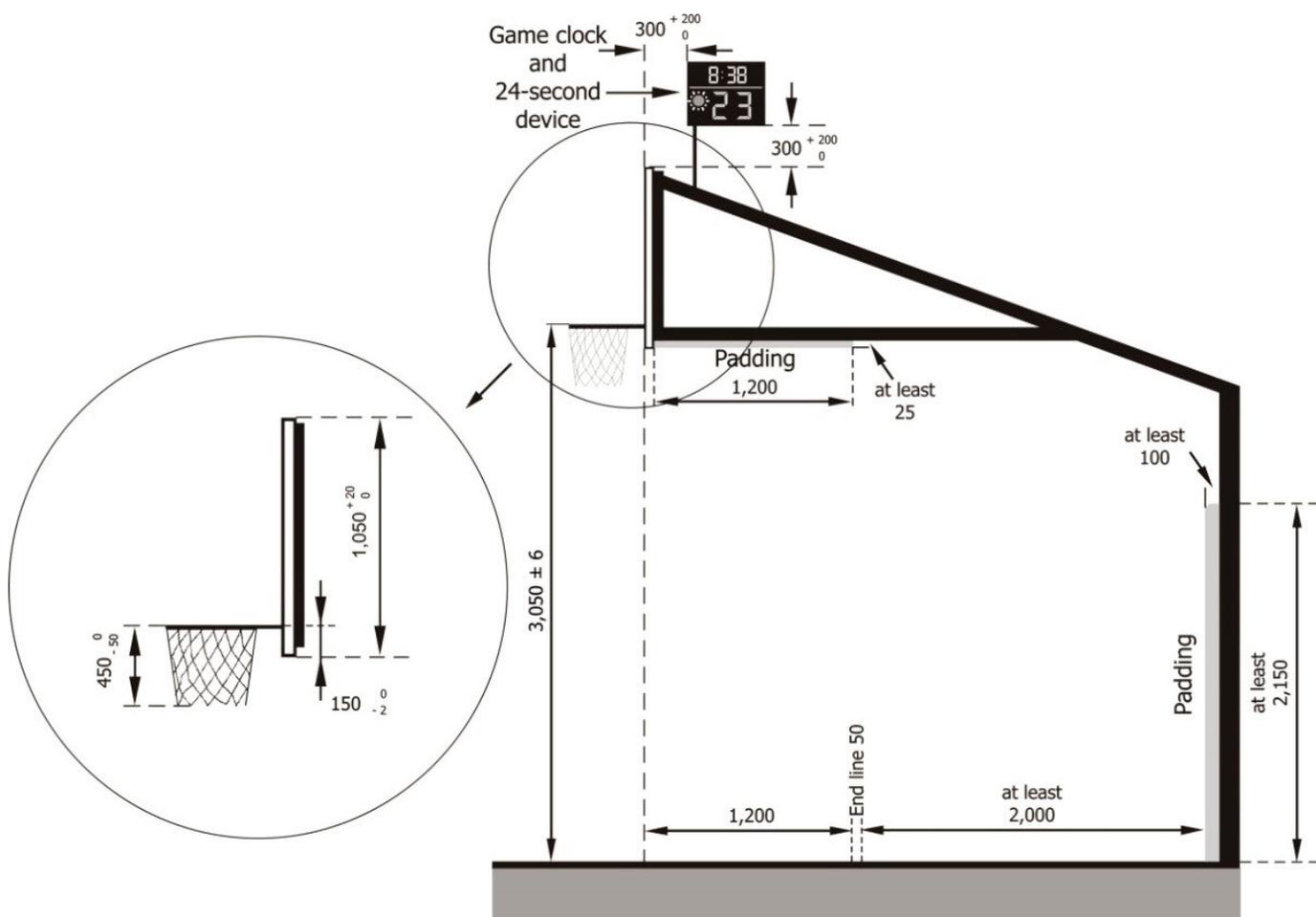
de, les organisateurs locaux et la FIBA pour son programme d'homologation d'équipement et établir des normes nationales et internationales.

Les compétitions sont divisées en trois (3) niveaux:

- Compétitions de haut niveau (Niveau 1):

Il s'agit là des compétitions officielles phare de la FIBA, tel que défini dans le Livre 2 - Chapitre I du Règlement Intérieur de la FIBA régissant les compétitions de la FIBA.

Les installations et les équipements requis pour les grandes compétitions officielles de la FIBA suivants sont soumis à l'approbation de la FIBA (niveaux 1 et 2): Jeux Olympiques; Tournois préolympique masculin et féminin, les championnats du Monde Masculin, Féminins, U-19 et U-17; les Championnats Masculin et féminin des bureaux régionaux.



Tous les équipements utilisés à ces compétitions doivent être approuvés par la FIBA et floqués du Logo de la FIBA selon la charte graphique de la FIBA pour la mise en page.

• Compétitions de niveau moyen (Niveau 2):

Cela concerne toutes les autres compétitions officielles de la FIBA telles que définie dans le Livre 2 - Chapitre I du Règlement Intérieur de la FIBA régissant les compétitions de la FIBA, et des compétitions de haut niveau des fédérations nationales.

• Autres compétitions (niveau 3):

Cela prend en compte toutes les autres compétitions qui ne figurent pas dans les catégories susmentionnées.

Notes: 1. Toutes les mesures de faveurs doivent

être conformes à la norme DIN ISO standard 286 (voir [1]) sauf si d'autres valeurs sont explicitement indiqués.

2. Confère les publications de la FIBA : "Guide des Installations de Basket-ball pour les Compétitions de haut niveau" et "Guide des petites Installations de Basket-ball".

PANNEAU DE BASKETBALL

Il doit y avoir deux (2) panneaux (schéma 1), un (1) placé à chaque extrémité du parquet et chacun doit être composé des éléments suivants:

- Une (1) planche.
- Un (1) cerceaux.
- Un (1) panier.
- Un (1) Structure de support du panier.
- Rembourrage.

## ELIMINATOIRES AFROBASKET & AFROBASKET WOMEN 2015

### AFROBASKET TUNISIE : LES PAYS QUALIFIES

- 1- Tunisie - Pays hôte
  - 2- Angola - Tenant du titre
  - 3- Maroc – Groupe A
  - 4- Mali – Groupe B
  - 5- Cap Vert – Groupe C
  - 6- Côte d'Ivoire - Groupe D
  - 7- Cameroun – Groupe F
  - 8- Egypte : 1er qualifié du Groupe H
  - 9- Ouganda : 2ème qualifié du Groupe H
  - 10- Zimbabwe – Groupe I
  - 11- Mozambique – Groupe J
  - 12- Gabon – Groupe G
- Cette liste sera complétée par le qualifié du groupe E (Nigéria vs Burkina Faso) et les Wild Cards



# CHAMPION

La sélection masculine de l'Angola

### AFROBASKET WOMEN CAMEROUN: LES PAYS QUALIFIES



La sélection féminine de l'Angola

- 1- Cameroun (Organisateur),
  - 2- Angola (Champions en titre),
  - 3- Mozambique (médaille d'argent)
  - 4- Algérie : Zone 1
  - 5- Sénégal : Zone2
  - 6- Mali : Zone2
  - 7- Gabon : Zone4
  - 8- Ouganda : Zone 5
  - 9- Afrique du Sud : Zone 6
- Cette liste sera complétée après les éliminatoires des zones 2,3 & 7

**MATHURIN N'GUESSAN**

## 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 de-s 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 anti-sportive, 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 un 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 qu'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 À RESTER DEBOUT PENDANT LE JEU**

Chaque équipe dispose d'une zone de banc où 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 : manager, statisticien, kiné, médecin, 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 intervalles 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.



**Nouvelles consignes de jeu lors d'un temps mort**



MOHAMED OULD YOUBA

## LA REDACTION DU RAPPORT TECHNIQUE

Ce que l'on appelle couramment rapport technique de l'arbitre pour connaître un incident qui s'est produit au cours d'une rencontre soit parce que l'arbitre était directement concerné, soit parce qu'il était témoin, est en fait un compte rendu écrit par l'arbitre.

En effet, le rédacteur doit prendre soin de décrire les faits tels qu'ils se sont produits ou tels qu'il les a vus ou entendus.

La relation des faits doit être la plus exacte possible. L'objectivité est de rigueur.

Dans un compte rendu, on ne doit pas interpréter, ni analyser ni conclure en présentant des propositions. Le compte rendu doit s'appuyer sur des faits réels et laisser l'appréciation au lecteur.

Le premier mérite d'un compte rendu est de faire comprendre, de donner au lecteur la liberté de se faire une idée de la réalité. Il doit éveiller en lui l'image ou la représentation concrète la plus exacte des faits reportés.

Le compte rendu a toujours un destinataire. Pour ce qui concerne les arbitres, c'est l'autorité organisatrice de la compétition (ligue, fédération nationale ou la FIBA) qui est chargée de statuer. Il faut donc se substituer au destinataire pour essayer de comprendre comment il réagira.

Les faits ne sont pas à imaginer, ni à interpréter, ils sont réels et indiscutables. Ils doivent être décrits comme tels.

Certains arbitres avaient souhaités lors des stages que j'ai dirigés, que l'autorité organisatrice de la compétition établisse un formulaire type. Cela pourrait être une solution valable si les faits étaient tous de même nature, malheureusement, ce n'est pas le cas.

Le compte rendu tel que nous le concevons, répond à des nécessités exceptionnelles et diversifiées. Il est souhaitable et indispensable que

les arbitres perdent l'habitude de rédiger un rapport succinct et de le compléter ensuite par des informations détaillées par la suite. Les écrits restent et engagent la responsabilité tous, aussi bien l'arbitre que l'autorité organisatrice chargée d'instruire l'affaire. En souhaitant que les arbitres aient un minimum de rapport à établir, voici quelques conseils pratiques pour permettre de fixer les faits dans les meilleures conditions possibles.

Conseils pour établir un bon rapport

### IL NE FAUT PAS :

- Confondre faits et suppositions
- Omettre l'indication d'un fait grave ou important
- Rester vague
- Relater certains faits et revenir sur des faits précédents
- Se perdre dans les détails accessoires, traîner en longueur, se répéter
- Traiter d'autres choses que du sujet
- Avoir un parti pris ou manquer d'équité
- Être illisible ou incompréhensible ou confus
- Donner des explications incomplètes
- Faire des phrases compliquées ou pompeuses pour faire bien.

### IL FAUT :

- Bien saisir l'importance des faits rapportés
- Être explicite
- Être précis et exact
- Exposer dans un ordre chronologique qui sera un ordre logique
- Être bref, utiliser un style sobre et concis
- Rester dans le sujet
- Être objectif et impartial
- Être clair
- Dire assez pour permettre à la commission de juger en toute connaissance de cause
- Être simple pour bien faire



ABBAS DIOP

# L'ATTAQUE FLEX OFFENSE: PEDAGOGIE ET ENTRAINEMENT

2<sup>ÈME</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

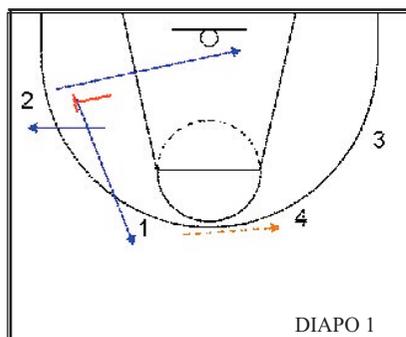
défense à se renforcer. Ce qui fait que le Basketball actuel et moderne se joue à 80% en jeu de transition et le reste à 20% en jeu placé puisque le temps d'organisation dudit jeu placé se réduit de plus en plus du fait de l'augmentation de la pression défensive sur tout le terrain et ce dans un but très tactique et stratégique.

## II- ENTRAINEMENT

### A/ PREPARATION CLASSIQUE ET MOUVEMENTS DE BASE

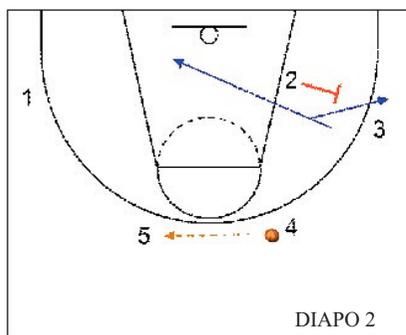
Voir Diapos : 7, 8, 9, 10

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



DIAPO 1

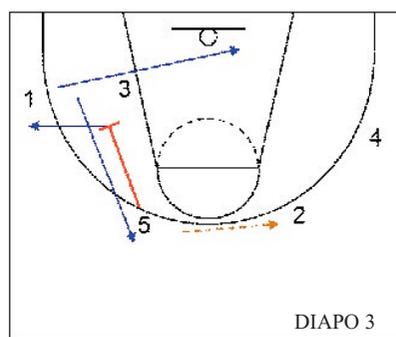
Flex est un système de jeu en continuité et passe-partout. Les mouvements peuvent donc se répéter à l'infini et permettre toujours une solution pour l'attaque. Le mouvement de base est souvent exécuté à haut niveau, avec tous les joueurs qui passent à tous les postes.



DIAPO 2

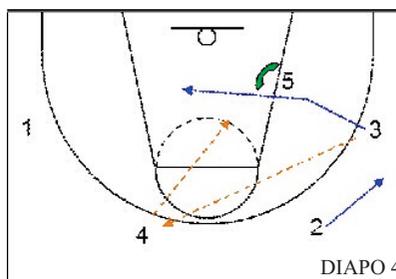
Attaquer en FLEX est devenu de nos jours indispensable du fait de la pression défensive accrue avec la règle des 24 secondes où le jeu de transition occupe environ 80% du temps de jeu et 20% pour le jeu placé qui se réduit davantage. Une adaptation constante est requise de la part des joueurs en attaque.

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



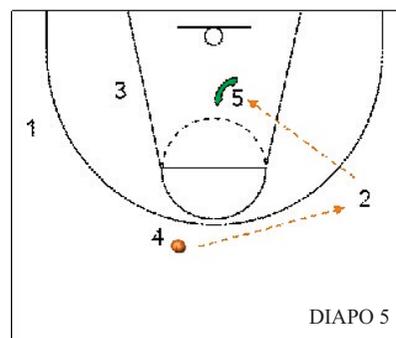
DIAPO 3

**Adaptation : Exemple 1**



DIAPO 4

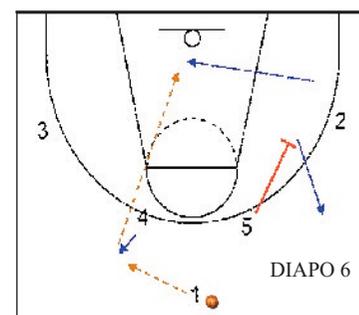
**Exemple 1 :** On place notre joueur fort et on joue directement pour lui. Le joueur 3 coupe sur 5 écran de 5. 5 profite de l'espace que lui laisse l'aide de son défenseur pour prendre la position et demande la balle.



DIAPO 5

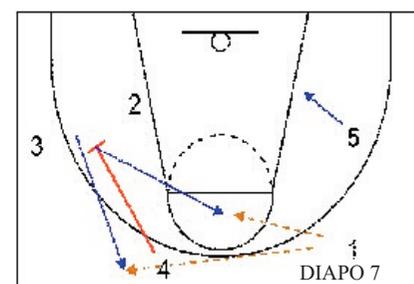
Si la défense réagit bien, 5 doit gagner la position pour une bonne triangulation sur lui.

**Exemple 2: Flex**



DIAPO 6

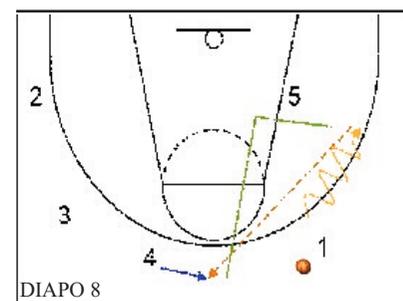
**Exemple 2 :** Entrée 1-2-2 ou en 1-4. Mouvement Flex avec le meneur qui pose le premier écran.



DIAPO 7

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

Le joueur 4 ouvre vers la balle



DIAPO 8

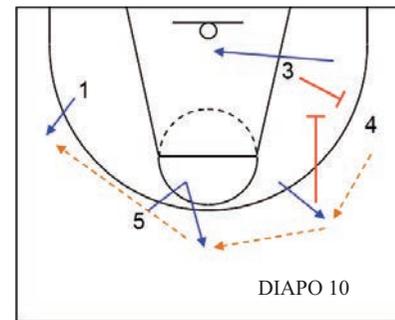
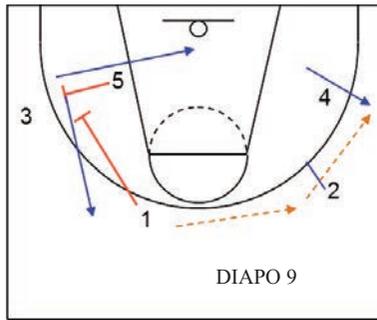
Suite avec Pick&Roll entre joueur 5 et joueur 1. Formation d'un triangle 1-4-5

**Flex : Des exemples de démonstrations**

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

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

**1- Option 1 : Flex extérieur :**



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

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

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

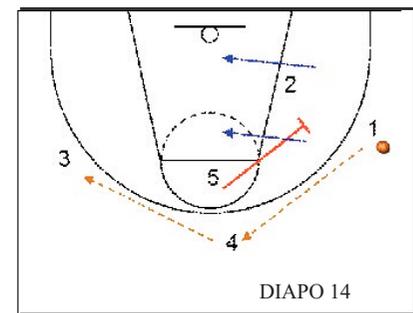
Voir Diapos : 11, 12

**2- Option 2 : Flex intérieur :**

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

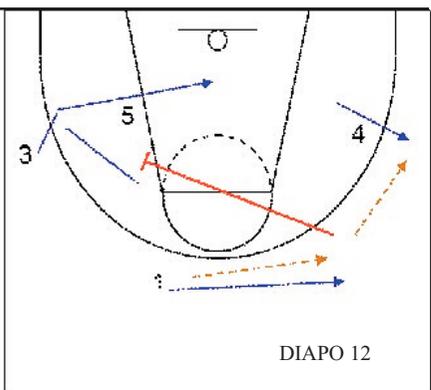
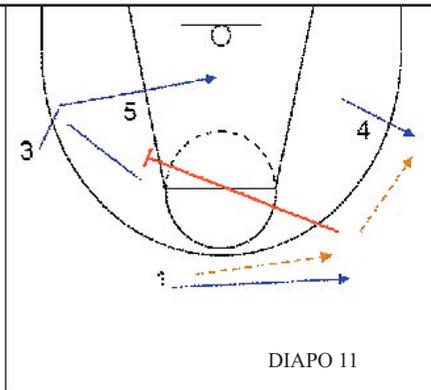
**3- Option 3 : Flex Stack :**

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

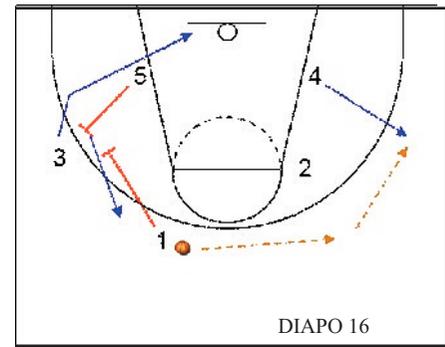
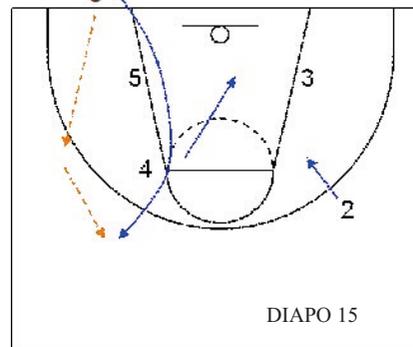


**4- Option 4 : Flex Touche :**

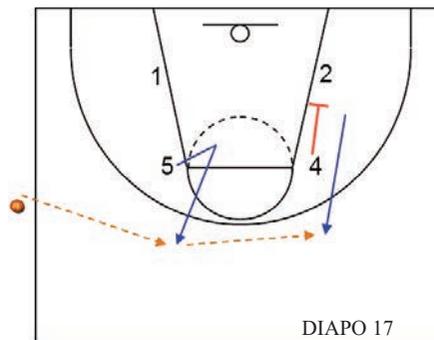
Il est facile d'adapter et de connecter une situation de touche à un mouvement flex



Situation de touche ligne de fond



Situation de touche ligne de fond



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

L'Attaque Flex est un système de jeu en continuité et passe-partout où les mouvements peuvent donc se répéter à l'infini et permettre toujours une solution pour l'attaque.

La prédominance du jeu de transition offensive (qui débute dès la récupération de la balle et se termine dès la perte de la balle prise par l'adversaire) qui occupe 80% du temps de jeu réel sur l'attaque placée qui elle prend 20% dudit temps, oblige le basketteur moderne à avoir les qualités ci-après :

- Avoir une Condition Physique Spécifique de base,
- Posséder les Fondamentaux Techniques (individuels) offensifs et défensifs et Tactiques (individuelles et collectives) Offensifs et défensifs
- Maîtriser les duels Offensifs et Défensifs,
- Avoir une Culture Tactique (observation et analyse) très poussée,
- Développer les capacités d'adaptation aux situations de jeu sans cesse changeantes

Les Entraîneurs qui ne l'ont pas compris sont des entraîneurs pas au fait des exigences du jeu car ils prépareront des joueurs avec des référentiels (Techniques, Tactiques, physiques, Psychologiques etc...) dépassés car ne correspondant pas aux réalités du jeu.

Ce qui a forcément un impact sur leur approche méthodologique et pédagogique et forcément sur le résultat et la performance de toute l'équipe.

Les joueurs doivent être entraînés à savoir gérer les duels attaque/défense c'est-à-dire l'exploitation des « côté fort pour l'attaque et faible pour la défense » donc positif pour l'attaque et négatif pour la défense et éviter le « côté fort de la défense et faible pour l'attaque » donc positif pour la défense et négatif pour l'attaque.

L'Attaque Flex est un système de jeu en continuité peut se révéler un palliatif pour les équipes ayant des difficultés à gérer le jeu de transition et restant encore dans la logique du jeu placé classique et traditionnel, le temps de se préparer à la culture véritable du jeu de transition (80%) qui prend de plus en plus le pas sur le jeu placé (20%).

Ce qui doit obliger les Entraîneurs à travailler toujours en équipe (et non seul) pour faire face aux exigences de plus en plus élevées du basket-ball moderne au risque de se voir submerger par les nombreux défis à relever avec au bout le résultat à assurer et le lien avec la place et la carrière des Entraîneurs.

L'Entraîneur qui continue à travailler seul (quel que soit le niveau et la catégorie de joueurs) de nos jours n'a plus pour nous sa place dans le basket-ball moderne et risque de perdre sa place au fur et à mesure que l'environnement se transforme par faute de capacités et d'adaptation à l'évolution de ladite discipline.



Armando COSTA (Angola), Coupe du Monde - Espagne 2014



JULIEN MAHE

## DEFENSE DE ZONE FACE A DES SITUATIONS SPECIFIQUES

Dans la catégorie cadette, l'attaque et la défense de zone sont des thèmes qu'il faut aborder pour la formation des joueuses.

Pour travailler cette défense avec mes joueuses (cadettes, niveau championnat de France 1ère division), j'ai décidé de partir de situations offensives spécifiques à la zone.

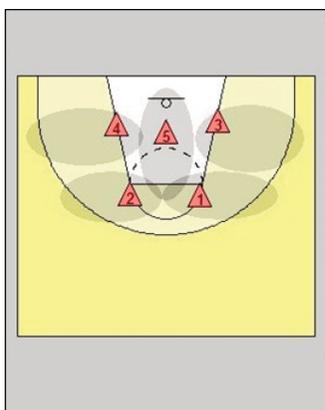
Mon objectif est de placer tout de suite les joueuses face à des responsabilités individuelles au sein de la défense collective.

Rien de révolutionnaire dans cette défense mais beaucoup de travail et de répétitions pour former une défense collective active.

Nous mettons en place le mouvement offensif pour travailler la réponse défensive choisie. Voici les huit situations offensives que nous développons tout au long de l'année.

### PLACEMENT DE DEPART

Il s'agit d'une défense de zone 2-3



Chaque joueuse a la charge d'une zone. Trois principes de base :

- toujours un défenseur sur le porteur de balle ;
- communication (coupe, écran, tir) ;
- ne pas être battue dans le milieu.

#### 1- Transferts

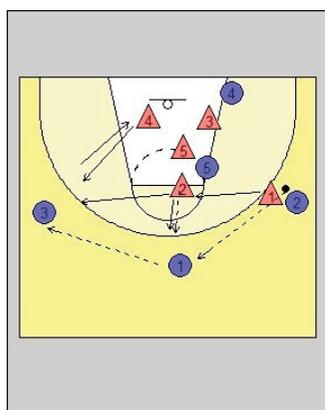
Sur les transferts, option AIDER-REPRENDRE

**Objectifs :** toujours un défenseur sur le porteur de balle, dissuader le tir.

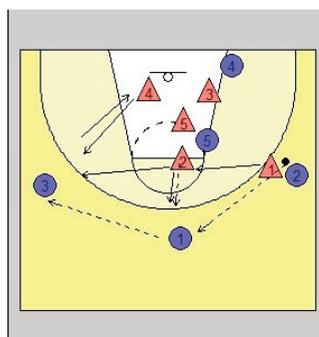
Le défenseur 4 sort sur 3 pour dissuader le tir, le défenseur 2 reprend 3 dès que possible en orientant ligne de fond. Le défenseur 4 reprend sa place.

**Consignes :**

- communication ;
- « no middle » ;
- amplitude de bras sur les déplacements pour dissuader.



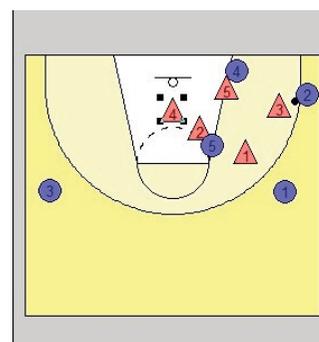
#### 2- L'espace « poste haut »



**Objectif :** ne jamais laisser un joueur seul dans cet espace clé.

• 1er cas :

- ballon au-dessus de la ligne des lancers-francs : prise en charge par le défenseur 5.



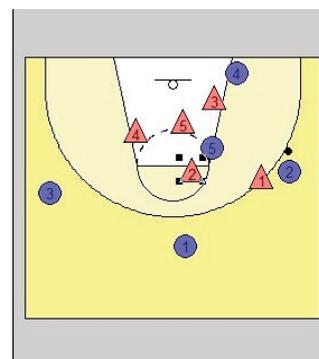
• 2ème cas :

- ballon sous la ligne des lancers-francs : prise en charge par un des défenseurs du 1er rideau.

Consignes :

- communication ;
- se « passer » le joueur lors de son « flash » au poste haut.

#### 3- L'espace «short corner»

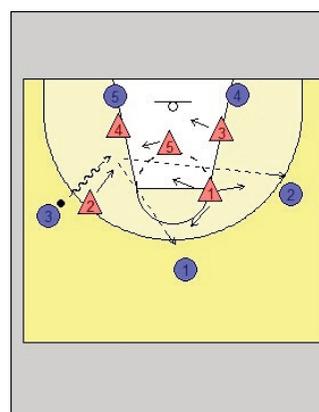


Espace difficile à défendre, car derrière la défense.

**Objectif :** être au-dessus du joueur qui est « Short corner ».

Au mieux, prise en charge par le défenseur 4 ou le défenseur 3. ORIENTER LIGNE DE FOND.

#### 4- Fixation en dribble

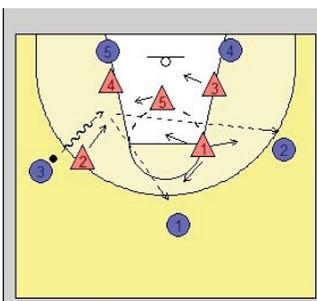


Tenter de ne jamais être battue dans le milieu.

**Objectif :** ne pas être battue dans le milieu. Défenseur 5, premier concerné par les aides défensives. Défenseur 3 referme pour éviter les coupes en « back door ».

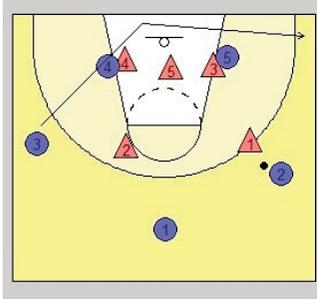
Défenseur 1 se tient prêt à sortir sur les renversements. Entre 3 et 1, choix par rapport à la taille et la vitesse. 1 sortira plus vite sur le tir alors que 3 dissuadera davantage une action de coupe vers le panier.

### 5- Surcharge offensive

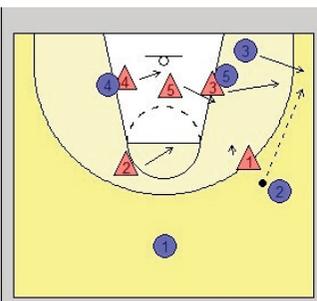


**Objectif :** dissuader le tir, gérer la position préférentielle du poste bas.

Là encore, AIDER- REPREN-DRE. Importance de la commu-nication et de la simultanéité des collaborations défensives.

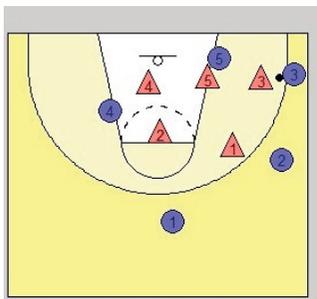


Le défenseur 3 passe au-dessus de 5 pour sortir sur 3. Son ob-jectif est d'être sur la joueuse au moment où elle reçoit le ballon

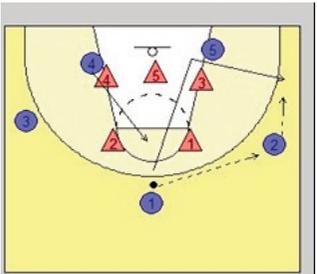


Le défenseur 3 passe au-dessus de 5 pour sortir sur 3. Son ob-jectif est d'être sur la joueuse au moment où elle reçoit le ballon. En même temps, le défenseur 5 va défendre sur 5 de  $\frac{3}{4}$  vers la ligne de fond. Elle doit être à l'initiative du contact et ne pas subir la position préférentielle de 5

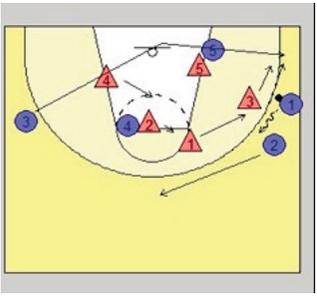
### 6- Double surcharge



**Objectif :** identique que lors de la surcharge. Même action que sur la surcharge offensive.

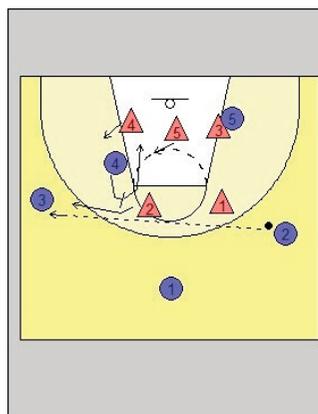


Lors de la seconde surcharge, on remarque chez les attaquants un comportement de « passeur » chez 1 lors de sa remontée en dribble. C'est à ce moment que le défenseur 1 saute sur le porteur de balle pour que le défenseur 3 puisse reprendre la joueuse qui arrive dans le coin.



**Communication.** Changement défensif quand le porteur remonte en dribble sans intention d'attaquer l'intervalle (souvent au niveau de la ligne des lancers-francs)

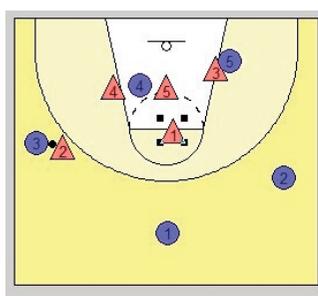
### 7- Ecran non porteur



**Objectif :** ne pas être battue dans le milieu, dissuader le tir. Sur tous les écrans non porteurs : PASSER AU DESSUS DE L'ECRAN AIDER- REPREN-DRE.

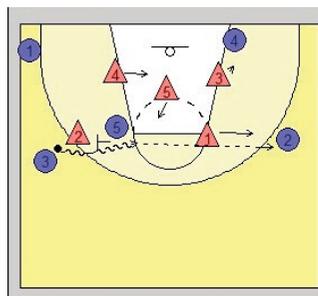
Dans ce cas, 2 va passer au-des-sus de l'écran pour ensuite orienter vers la ligne de fond. Le défenseur 4 est prêt à sortir si besoin pour dissuader le tir.

Le défenseur 5 prend en charge le poseur d'écran lors de son ouverture



Le défenseur 4 doit toujours être au-dessus du poseur d'écran.

### 5- Ecran porteur



**Objectif :** éviter le sous nombre défensif à l'opposé de l'écran.

Défenseur 2 va passer au-des-sus de l'écran. Défenseur 5 aide sur le porteur de balle. Défenseur 4 gère l'ouverture du po-seur d'écran. Défenseur 1 s'apprête à défendre sur 2.

La défense de zone n'est pas notre défense principale. Pour autant, il me semble important que nous la met-tions en place afin d'offrir aux joueuses en formation des principes qu'elles pourront mettre en œuvre dans leur futur de basketteuse. La plupart des joueuses que nous formons partent ensuite jouer en Nationale 2 ou Nationale 3. Ce sont des divisions où la défense de zone est utilisée de façon non négligeable.

Nous pratiquons cette défense après une défense zone presse 1-2-1-1 tout terrain qui a pour but de ralentir la montée de balle adverse. Par conséquent, nous défen-dons environ 12 secondes par possession, ce qui nous amène à gérer la plupart du temps une seule des situa-tions spécifiques vues auparavant. Enfin, il me semble important de « stimuler » la défense de zone de notre équipe afin qu'elle soit active et ainsi surprendre l'at-taque dans sa tentative de déstabilisation de la zone. Cette « stimulation » passe par une présence sur le por-teur de balle et par la qualité (vitesse, simultanéité) des déplacements collectifs que nous avons détaillés ci-dessus.



Dr. ROLAND KOUAME

Le test de LUC LEGER, test d'aptitude physique imaginé par son auteur "LUC LEGER" à l'attention des professeurs d'Education Physique et Sportive a été conçu à l'origine pour les enfants de 6 à 18 ans, quel que soit leur niveau de pratique sportive. Il s'agit en fait d'un test d'endurance permettant une évaluation du VO<sub>2</sub> max qui est une extrapolation de la consommation maximale d'oxygène permettant d'évaluer l'état de forme physique d'un athlète. Ce test reproductible et comparatif permet de suivre l'évolution de la vitesse maximale aérobie (VMA). Il est important de préciser qu'il existe de nombreux tests d'aptitude physique qui sont utilisés à visée diagnostic et voire thérapeutique. Citons entre autres, le test de COOPER (pratiqué par les arbitres de football), le test de d'Astrand, le test de Ruffier-Dickson, le test de Martinet, le test de marche des six minutes 6MWT (six minutes Walk Test) etc. Hormis l'intérêt purement physiologique de ces différents tests avec des protocoles et interprétations complexes pour certains d'entre eux, le test de LUC LEGER apparait de loin le plus simple à mettre en œuvre avec des résultats et interprétations directs, exploitables sur le champ sur le plan purement forme physique. Nous pouvons ainsi penser que ces quelques arguments en faveur du test de LUC LEGER ont milité dans son choix par les instances de la FEDERATION INTERNATIONALE DE BASKETBALL (FIBA), comme test éliminatoire pour les arbitres de basketball lors des compétitions et des passages de grades. Comme nous venons de le souligner, ce test étant éliminatoire constitue une hantise pour tout arbitre candidat au passage de grade ou déjà nommé pour une compétition de FIBA. Le comprendre, le maîtriser permet de s'assurer en partie sa réussite. C'est dans cette optique que cet article veut tenter d'apporter une contribution aux arbitres de basketball afin de surmonter cette épreuve

## TEST PHYSIQUE DES ARBITRES : CONTRIBUTION POUR UN LUC-LEGER REUSSI

### COMPRENDRE, CONNAITRE ET MAITRISER LE TEST DE LUC-LEGER

#### A- LES DIFFERENTS TYPES D'EFFORTS PHYSIQUES : CONSTANT, CROISSANT, VITESSE ET ENDURANCE

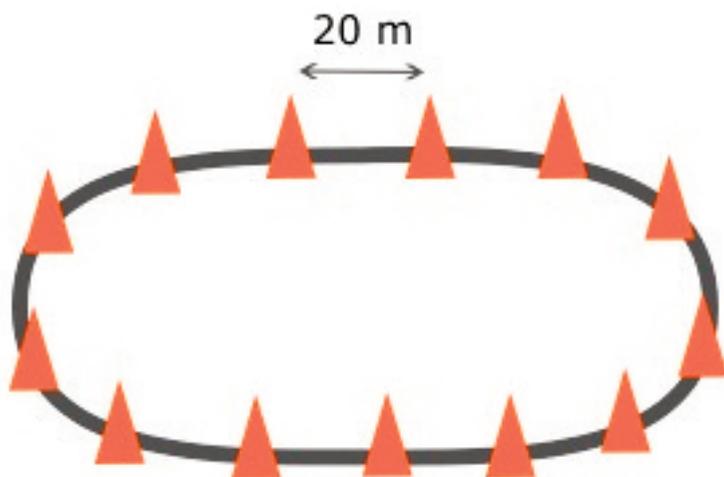
Sur le plan sportif et surtout dans l'évaluation de l'état de forme physique des athlètes l'on peut avoir recours à plusieurs types d'épreuves d'effort qui peuvent être classées en plusieurs catégories en fonction de l'objectif poursuivi. Il existe par ailleurs les épreuves de vitesse, de courtes durées (un sprint), les épreuves de durée moyenne (semi-marathon) et les épreuves d'endurance type marathon. Nous distinguons également les épreuves à puissance constante où la débauche d'énergie ne varie pas durant toute la durée de l'effort. A contrario, les épreuves physiques à puissance croissante demandent une augmentation progressive de l'intensité de l'effort. Souvent le choix est fait dans une des catégories lors des tests physiques quelquefois une combinaison peut être réalisée pour conduire un test d'effort. La complexité du test de LUC LEGER-BOUCHER réside dans le fait qu'il combine au moins trois des catégories sus évoquées. A savoir :

- Un effort à puissance constante avec les différents paliers d'efforts constants qui dure un moment,
- Un effort à puissance croissante avec l'augmentation de la débauche d'énergie à travers les accélérations progressives qui sont nécessaires lors du passage à un palier supérieur et enfin
- Un effort soutenu qui dure dans le temps d'où le volet d'épreuve d'endurance

#### B- DESCRIPTION DU TEST

##### - Le matériel

Sont nécessaires soit une piste d'athlétisme (où des plots sont placés tous les 20 mètres), ou un gymnase ou une salle de sport (où la surface plane anti-dérapante peut être délimitée par deux lignes parallèles de 20 mètres de distance), avec des conditions de sécurité qui puisse garantir l'intégrité physique des candidats.



Mise en place du dispositif pour un test de LUC LEGER pratiqué sur une piste d'athlétisme avec des plots à distance régulière de 20 mètres

Un magnétophone ou un transmetteur de sons est nécessaire, le Compact Disque pré-enregistré au protocole de l'épreuve est disponible dans tous les magasins spécialisés ou en téléchargement sur Internet. Des bandes adhésives pour matérialiser les lignes parallèles distantes de 20 mètres sont nécessaires. Soulignons que dans les cas pratiques où le gymnase est omnisports, si un terrain réglementaire pour la pratique du Handball y est tracé, il devient simple de faire courir les athlètes dans le sens de la largeur du terrain de handball qui est de 20 mètres.

#### - Principe du test navette de Luc Léger

Il s'agit d'un test progressif de course. Il est demandé au candidat de courir soit sur une piste étalonnée tous les 20 mètres, soit entre deux lignes identifiées et espacées de 20 mètres dans un gymnase. Le sportif pour effectuer ce test doit, être en tenue de sport, porter des chaussures adaptées à la surface et s'être échauffé et étiré avant la réalisation de ce test.

#### - Instructions données au sportif

Le sportif doit se placer sur la ligne de départ, et réaliser soit le plus grand nombre d'allers/retours à des vitesses progressivement accélérées soit accélérer sa vitesse au passage de chaque plot sur piste d'athlétisme. A chaque signal sonore, le sportif doit ajuster sa vitesse pour se retrouver dans les temps 20 mètres plus loin. Si le test est effectué entre deux lignes de 20 mètres (comme cela est le cas lors du test des arbitres de basketball), le sportif doit bloquer un pied derrière la ligne pour amorcer le retour et faire un demi-tour. Le sportif s'arrête quand il n'est plus capable de suivre le rythme imposé et ne peut pas rejoindre le plot ou la ligne dans les temps au passage du bip ou du signal. L'épreuve est arrêtée lorsque ce décalage est égal ou supérieur à deux mètres. Le sportif doit alors retenir

le palier annoncé au moyen du bip ou de la bande sonore. Même si le premier palier correspond à une vitesse de 7-8 km/h, il est généralement admis qu'un échauffement peut être utile, mais ce point est discutable.

### C- STRUCTURATION DU LUC-LEGER

#### - Analyse séquentielle et globale des stades du test des Arbitres

Les chapitres précédents nous permettent de comprendre l'esprit et l'objectif général du test de LUC LEGER-BOUCHER dans sa conception, ses principes et ses terminologies d'origine. Comme nous l'avons annoncé en préambule de nos propos, le but de cet article est de décortiquer humblement le test de LUC LEGER en vigueur au niveau de FIBA. Cela afin de permettre à un grand nombre d'arbitres amateurs, professionnels, nationaux et internationaux de le cerner dans sa simplicité, gage d'une réussite plus facile lors des compétitions ou des passages de grades. Le test de LUC LEGER en vigueur débute à une étape 1 (que nous nommerons niveau 1) pour s'arrêter au niveau 86 pour les hommes et au niveau 66 pour les arbitres de sexe féminin. Sans interruption, il dure en moyenne 10 minutes au total. Chaque étape (niveau) est régulièrement annoncée par un comptage croissant : de 1, 2, 3, 4 ..... Jusqu'à 86. Nous appellerons « palier » le nombre de niveaux qui regroupés, permettent de maintenir une course de « même allure » durant un certain temps avant une accélération donnée.

Ainsi :

- Le palier 1, regroupe le niveau 1, 2, 3, 4, 5, 6 jusqu'à 14, durant ces 14 niveaux les bips sonores sont espacés de 8 secondes. L'arbitre doit donc faire les aller/retour entre les 20 mètres en 8 secondes. Cette période dure en moyenne 2 minutes.

A la fin du niveau 14, il est annoncé un changement de rythme et il est demandé à l'arbitre de procéder à une légère accélération car le rythme ira plus vite.

- Le palier 2 débute au niveau 15 et se termine au niveau 38. Durant cette période l'arbitre a en moyenne 7 secondes pour chaque fois courir les 20 mètres d'un point à un autre.

A la fin du niveau 38, il est annoncé un changement de rythme et il est demandé à l'arbitre de procéder à une légère accélération.

- Le palier 3 débute au niveau 39 et se termine au niveau 56. Durant cette période l'arbitre a en moyenne 6 secondes pour chaque fois courir les 20 mètres d'un point à un autre.

A la fin du niveau 56, il est annoncé un changement de rythme et il est demandé à l'arbitre de procéder à une légère accélération.

- Le palier 4 débute au niveau 57 et se termine au niveau 86. Durant cette période l'arbitre a en moyenne 5 secondes pour chaque fois courir les 20 mètres d'un point à un autre.

Le niveau 86 comme souligné, signe en général la fin d'un test réussi pour les arbitres mais si nous devons ajouter un palier supplémentaire après le niveau 86, le palier 5 débutera au niveau 87 et se terminera au niveau 108.

Durant cette période l'arbitre aurait eu en moyenne 4 secondes pour chaque fois courir les 20 mètres d'un point à un autre.

#### - Allure de la course lors du test

Le test Luc Leger-Boucher est une course navette entre deux (2) lignes espacées de 20 m. Il débute à une allure relativement lente qui constitue en même temps un échauffement puis chaque palier dure environ deux (2) minutes. Le but de l'épreuve est de pouvoir atteindre le pa-

lier le plus élevé possible, le numéro du palier étant annoncé toutes les 2 minutes. Toutes les deux (2) minutes, la vitesse augmente de 1 km/heure au rythme des signaux sonores de plus en plus rapprochés. Le principe du test de Luc Léger est plutôt simple puisqu'il s'agit, dans le cadre d'une course continue, de travailler son endurance tout en augmentant sa vitesse de course de 0.5km/h toutes les minutes. Il est donc nécessaire d'être extrêmement régulier dans ses entraînements pour pouvoir espérer progresser en cardio-training rapidement.

#### Commentaires

Nous constatons que le test de LUC LEGER-BOUCHER demandé aux arbitres de basketball demande surtout un effort constant avec une légère accélération par moment puis une allure régulière jusqu'au prochain changement de rythme audiblement annoncé.

Ainsi les accélérations ne doivent pas être désordonnées ni trop excessives au risque de s'épuiser sans avoir terminé le test car c'est aussi une épreuve d'endurance.

Il est évident que la compréhension scientifique de la structuration et de l'enjeu du test, ne constitue pas le seul critère pouvant permettre à un arbitre de le réussir. Il faut par ailleurs que l'arbitre soit en bonne condition physique et applique les quelques conseils non exhaustifs qui seront exposés dans la suite de l'exposé.

#### CONSEILS PRATIQUES SUR LE PLAN MEDICAL

Le préalable au début du test doit être la présence d'un médecin afin de prévenir tout incident, à défaut d'avoir réalisé pour tous les candidats un bilan de santé assez complet.



Mise en place du dispositif pour un test de LUC LEGER NAVETTE pratiqué en salle pour les arbitres de Basketball

## A-LA PREPARATION AU TEST

La préparation du test "Navette de LUC LEGER-BOUCHER" nécessite un entraînement constant.

Il convient de travailler à la fois l'endurance mais également sa capacité à augmenter sa vitesse de course. Pour ce faire, il devient primordial d'être régulier dans ses entraînements, de travailler chaque semaine au minimum son endurance avec un à trois footing de 30 minutes à l'heure mais aussi sa vitesse avec deux à quatre séances fractionnées.

La résistance musculaire doit également être travaillée ; les renforcements musculaires (surtout des jambes) avec des séances de Taiping ou de musculation en salle sont essentiels pour faire bonne performance au LUC LEGER.

En effet il ne faut pas négliger le coût énergétique de chaque relance et, ce type de travail allégera ce coût.

Par ailleurs, une séance spéciale de renforcement du haut du corps et du tronc s'avère indispensable ; cela peut s'obtenir par de régulières séances de gainage (planche abdominale), qui renforceront à la fois les muscles du dos et les muscles abdominaux. Ces séances de gainage donneront une plus grande amplitude au diaphragme lors des mouvements respiratoires. Soulignons aussi que la natation pourrait être d'un apport considérable dans l'augmentation de la capacité ventilatoire.

Durant cette période de préparation et d'une façon générale, chez le sportif, les mauvaises habitudes telles que la consommation d'alcool, de café, de thé, de tabac et autres substances nocives, doivent être proscrites.

## B- PENDANT LE DEROULEMENT DU TEST

Il est important d'aborder ce test avec un calme olympien et un esprit détendu car toute précipitation pourrait créer un stress inutile étant source de contre-performance.

L'application des règles élémentaires telles une alimentation non grasse, le respect du délai d'au moins trois heures pour le dernier repas, avant une activité sportive, doit être de rigueur.

A propos de la respiration la cadence doit être régulière au moyen d'une technique respiratoire bien maîtrisée : expirer lentement, essentielle-

ment par la bouche et par un lâché de bouffées successives, mais surtout inspirer profondément par le nez en gonflant l'abdomen (en vue de faire contribuer les muscles abdominaux) afin d'emmagasiner le maximum d'air grâce à un abaissement maximal du muscle respiratoire principal (le diaphragme).

Il est aussi conseillé de courir en mettant à contribution un maximum de groupes musculaires ; ainsi il est conseillé de faire suivre le rythme par les membres supérieurs.

Par ailleurs, un mental d'acier et une envie de surpassement de soi doivent être présents afin d'obtenir un second souffle quand bien même, de façon physique, la résistance naturelle du corps tendrait vers sa limite.

Se dire que l'on n'aura certainement pas une seconde chance de réussir le test de si tôt, après d'énormes sacrifices et que l'on peut et que l'on doit y arriver cette fois ou jamais, peut nous booster et nous galvaniser à aller jusqu'au bout et terminer l'épreuve.

## C- APRES LE TEST

La récupération active doit immédiatement suivre la fin gagnante ou l'arrêt anticipé du test. En outre, la réhydratation et l'alimentation correcte ne doivent pas être oubliées après une telle débauche d'énergie.

Ce test conçu par LUC LEGER-BOUCHER permet une évaluation de l'endurance.

Il s'agit d'un test collectif ou individuel permettant l'évaluation de la VO<sub>2</sub>Max par méthode indirecte et par extrapolation.

Il s'agit d'un bon test indicateur de l'endurance, reproductible et comparatif. Il ne remplace en rien un test réalisé en laboratoire de physiologie ou en cabinet d'épreuve d'effort.

Ce test éliminatoire lors des passages de grades des arbitres de basketball et lors des compétitions de FIBA ne constituera pas en lui-même une hantise si l'arbitre est régulier dans sa préparation physique. Ces quelques réflexions que nous avons menées loin d'être des recettes magiques, doivent plutôt constituer une base de travail qui pourrait être approfondie de façon personnelle pour chaque arbitre afin de faire de ce test une routine facile à surmonter.



Dr. ERIC ALLANGBA

## LE PIED D'ATHLETE

Parmi les désagréments dont sont victimes les sportifs, “le pied d’athlète”, occupe le haut du pavé. Il s’agit de lésions cutanées dues à des champignons microscopiques que l’on appelle dermatophytes. Ces lésions s’observent en général au niveau des 3ème et 4ème espaces inter-orteils du pied. Le pied d’athlète se manifeste au début par des sensations de démangeaisons, localisées aux derniers espaces inter-orteils du pied. Très vite, la peau du pli inter-orteil devient blanchâtre, parfois verdâtre ou même noirâtre. Elle s’effrite et s’enlève facilement car fragilisée. On dit qu’elle desquame. Il se dégage également une odeur nauséabonde. L’apparition au fond du pli d’une fissure rouge vif, suintante et douloureuse, signe la surinfection de la lésion. Les complications sont caractérisées par l’extension des lésions aux autres espaces inter-orteils, au dos et à la plante du pied. Ce tableau peut se compliquer d’une atteinte des ongles (onychomycose), plus longue et plus difficile à traiter. Ces lésions peuvent gêner considérablement la marche et surtout les activités sportives. Pour mieux lutter contre cette mycose, il est intéressant d’en connaître les causes. Le ruissellement de la sueur sur la peau et son évaporation, permettent d’éliminer en grande partie la chaleur produite par l’organisme à l’effort. Dans des conditions d’activités physiques minimales, de même qu’à de très basses températures, il persiste toujours une fine transpiration qui s’évapore aussitôt, sans mouiller la peau. C’est la perspiration. Elle permet de maintenir la peau fraîche et hydratée. Elle représente environ jusqu’à 1,5 litres en perte d’eau journalière ! La pratique régulière du sport, les entraînements, les compétitions de même que les phénomènes de mode, imposent le port de chaussures de sport fantaisistes, fermées, en matière synthétique, pendant une période plus ou moins longue de la journée. L’accumulation et la stagnation de la sueur, au niveau des pieds, dans les chaussures, provoquent des phénomènes de macération, favorisant

ainsi le développement de colonies de champignons et de microbes. Ces colonies s’attaquent alors à une peau déjà fragilisée par la macération. C’est le point de départ du pied d’athlète. Le diagnostic de certitude est obtenu à partir de l’examen au laboratoire d’un prélèvement au niveau des lésions. Le traitement quant à lui est simple et n’attend pas les résultats du laboratoire pour être mis en route. Il se résume en l’application locale de crèmes antifongiques et antiseptiques pendant 4 à 6 semaines. Il est également possible de faire des bains de pieds. Le traitement doit être assez long pour éviter les récurrences. Un traitement par voie orale est possible afin de détruire un éventuel foyer digestif. Actuellement il existe des médicaments assez efficaces qui ne requièrent qu’une seule application du produit pour le traitement ! La désinfection du matériel de sport ne doit pas être oubliée. Plus importantes sont les mesures de prévention. Celles-ci consistent à lutter contre tous les facteurs qui entretiennent une ambiance chaude et humide au niveau des pieds. Ceci afin de combattre les phénomènes de macération. Ainsi, dès la fin de l’activité sportive, les chaussures doivent être retirées et placées à sécher dans un endroit sec et aéré. Les pieds doivent être lavés à l’eau et au savon. Il est conseillé de bien les sécher avant de se rechausser. Le port de chaussures de bain est fortement recommandé lorsque l’on utilise des douches communes. Il faut privilégier le port de sandales ou de chaussures bien aérées en dehors des activités sportives. Le contact prolongé des pieds avec les matières synthétiques est à éviter autant que possible.

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



NOUREDDINE TABOUBI

## EXEMPLE DE CAHIER DE CHARGES D'UNE MANIFESTATION SPORTIVE

L'organisation d'une manifestation sportive (phase finale de championnats ou de coupes) constitue un élément de prestige pour l'organisateur, et un événement promotionnel pour le pays, la région, la ville et le basket-ball. C'est dans le but d'assurer une organisation de qualité, à la mesure de cet événement majeur de la saison, que l'organisateur, candidat à la réalisation matérielle de cette manifestation, doit s'engager à assumer les charges suivantes.

### 1 - DISPOSITIONS MATERIELLES

L'organisateur doit disposer, sans partage, de la salle et de ses dépendances durant la période couvrant les journées complètes de la manifestation (du matin 8h au soir après la fin des rencontres).

#### 1.1 - Structures

- Le nombre de vestiaires doit être au minimum
  - de deux si deux équipes en présence,
  - de trois si trois équipes en présence,
  - de quatre si plus de trois équipes en présence.
- A ceci doit s'ajouter un nombre suffisant de vestiaires fermant à clé, avec douche, tables et sièges pour les arbitres des rencontres.

#### 1.2 - Equipements

- La salle retenue pour les rencontres devra être équipée d'un appareillage électronique correspondant à la réglementation en vigueur.
- La succession de matches d'importance capitale nécessite la présence permanente de techniciens qualifiés pour assurer la maintenance des installations électroniques et électriques.
- Des panneaux, cercles et filets réglementaires, en nombre suffisant pour parer à toute éventualité, seront tenus en réserve. La rapidité du remplacement sera confirmée par une répétition préalable.
- L'organisateur devra tenir à la disposition de la Fédération le compte rendu de la visite légale de sécurité effectuée par les autorités compétentes.

#### 1.3 - Publicité

En cas de télédiffusion des matches, la salle sera livrée vierge de toute publicité, les dérogations éventuelles seront de la seule compétence de la FÉDÉRATION et de son service de communication.

#### 1.4 – Sonorisation

- Elle doit être conforme aux règlements en vigueur et ne pas gêner les spectateurs et les joueurs.

#### 1.5 – Communication (Télévision, Presse, Radios, Photographes...)

- Presse :
  - Délivrer les accréditations et répartir les places aux journalistes.
  - Fixer le nombre de tables et pupitres qui seront réservés à cet effet et situés à un endroit offrant une parfaite visibilité du terrain et du tableau d'affichage.
  - Veiller à l'installation, dans la salle, des lignes téléphoniques, ainsi que de la pose des prises de courant électrique nécessaires.
- Radios : Installation de lignes téléphoniques privées ou prises électriques qui seraient demandées. L'organisateur n'est tenu à aucune dépense concernant les communications téléphoniques qui resteront à la charge des journalistes.
- Photographes : Placés derrière les panneaux publicitaires (petit banc recommandé), ils disposeront d'une table pour la pose de leur matériel.

L'organisateur interviendra seulement pour faciliter, si besoin était, auprès des autorités de la salle, la pose des appareils, mais n'est tenu à aucune dépense à ce sujet.

**N.B :** Tous les représentants des médias devront porter un badge distinctif.

#### 1.6 – Statisticiens

- Leur table sera placée au niveau du plancher. L'alimentation électrique sera assurée par l'organisateur qui veillera à la protection du câble.

#### 1.7 - Salle de presse

Facilement accessible par les journalistes et les statisticiens, elle recevra les équipements supplémentaires suivants :

- 2 lignes de téléphone (les communications seront à la charge des journalistes),
- tables et sièges en nombre suffisant
- porte-manteaux,
- boissons (non alcoolisées) et verres, en permanence à la disposition des journalistes.

Pour certaines manifestations, la salle de presse recevra en complément :

- photocopieuse, moderne et rapide,
- 1 télécopieur (les communications seront à la charge des journalistes),
- interview : un espace sera aménagé à cet effet.

### 1.8 – Infirmerie

- Une salle pourvue du matériel prévu au règlement sportif, sera réservée à cet effet.
- Le contrôle antidopage éventuel aura lieu dans ce local.
- L'accès à ce local sera réglementé, le médecin de service et les kinés des équipes sauront où trouver la clef.

### 1.9 – Ambulance

Une antenne mobile du SAMU ou des POMPIERS, se tiendra à proximité immédiate, pendant les rencontres.

### 1.10 – Vestiaires

- Table de massage conseillée dans chacun d'eux.

### 1.11 - Essuyeurs de terrain

- Pour chaque rencontre, l'organisateur devra fournir un nombre suffisant de personnes chargées de ramasser les ballons et essuyer la transpiration sur le parquet à l'aide d'un matériel adéquat.
- Il est conseillé d'habiller uniformément ces personnes.

### 1.12 - Ballons, bouteilles d'eau

- L'organisateur devra fournir aux équipes les ballons nécessaires à la période d'échauffement, ainsi que le ballon de match.
- Pour le cas où des périodes d'entraînement sont utilisées, l'organisateur fournira également un nombre suffisant de ballons aux équipes.
- L'organisateur fournira des bouteilles d'eau aux équipes (prévoir environ 12 bouteilles par rencontre et par équipe, ainsi que deux bouteilles pour les arbitres).

## 2 - ACCUEIL DES SPECTATEURS

### 2.1 – Invitations

- Equipes participantes
- Membres fédéraux
- Arbitres + Officiels de table
- Autorités nationales, régionales et locales
- Presse, télévision, etc.



Vue du Palais des Sport de Treichville Abidjan (Côte d'Ivoire)

D'autre part, les porteurs des cartes officielles devront avoir libre accès à la manifestation.

### 3 - ACCUEIL DES EQUIPES

#### 3.1 - Hébergement et transfert

- Le transport, les transferts et l'hébergement des équipes sont à leur charge, ainsi que la réservation des hôtels et des repas.
- L'organisateur devra toutefois faciliter l'organisation du séjour à la demande des équipes qualifiées.

#### 3.2 – Vestiaires

- Un vestiaire personnel sera mis à la disposition de chaque équipe pour les entraînements et les rencontres.

#### 3.3 – Entraînements

- Des tranches horaires pour les entraînements seront dégagées. Elles seront séparées de 15 minutes, incluant les départs et les arrivées, et devront être strictement respectées.
- Il doit être prévu :
  - 4 tranches horaires le matin (ou après-midi selon la compétition),
  - Le choix des tranches horaires sera proposé aux clubs par l'organisateur.
  - En cas de litige, un tirage au sort sera effectué pour attribuer les tranches horaires plusieurs fois demandées.

### 4 - ACCUEIL DES PERSONNALITES

- L'accueil des personnalités fera l'objet d'une concertation entre l'organisateur et la Fédération, dès que celui-ci disposera d'informations suffisantes.

### 5 - DISPOSITIONS FINANCIERES

#### 5.1 – Recettes

- Elles sont constituées par :
  - Entrées (organisateur),
  - Droits éventuels de télévision,
  - Droits de publicité sur panneaux autour de l'aire de jeux (organisateur sauf si télédiffusion, auquel cas deux panneaux seront laissés à l'organisateur).
- Toutes les recettes annexes reviennent d'autorité à l'organisateur.

#### 5.2 – Dépenses

- L'organisateur devra impérativement régler toutes les dépenses afférentes à l'organisation,

à savoir :

- taxes,
- assurances,
- billetterie,
- table de marque
- police,
- hébergement du (ou des) représentant officiel de la Fédération,
- Tous justificatifs devront être produits, à sa demande, au délégué de la Fédération.

#### 5.3 – Frais d'arbitrage

- Ils sont pris en charge par la Fédération nationale.

### 6 - DISPOSITIONS DIVERSES

- Les détails d'application du cahier des charges et la résolution des problèmes qui viendraient à survenir donneront lieu à une concertation permanente entre les représentants de la Fédération et ceux de l'organisateur.



Nettoyage du parquet pour un bon jeu



ALEXIS SIEWE

## PROTECTION DES SPORTIFS

### A- ASSURANCE CONTRE LES ACCIDENTS DE SPORTS

La pratique d'un sport est salubre à conditions que l'on en respecte les règles de sécurité ; cependant les risques d'accidents ne peuvent jamais être totalement exclus. Les accidents ne sont pas seulement des sources de souffrances et de désagréments, ils entraînent aussi souvent de lourds soucis financiers.

Par exemple, celui qui doit interrompre son travail et suivre des traitements coûteux peut se voir acculer à puiser dans ses réserves s'il ne bénéficie pas d'une couverture d'assurance suffisante.

C'est ainsi que des économies réalisées à grande peine peuvent s'envoler en peu de temps. Il est à retenir que certaines activités sportives par exemple la course automobile et autres exposent ceux qui les pratiquent à des dangers extraordinaires.

Même un sport qui en soi n'offre pas de dangers particuliers peut devenir une entreprise téméraire s'il est exercé déraisonnablement.

De ce fait, les risques de danger extraordinaire et les entreprises téméraires peuvent être exclus de la couverture d'assurance.

Celui qui exerce un sport peut aussi occasionner un dommage à autrui et en être civilement responsable.

Aussi, celui qui pratique un sport s'expose à des risques accrus et souvent à des demandes de réparation de la part des tiers.

Il peut se prémunir contre les conséquences financières des risques pris et de sa responsabilité en s'assurant à temps et suffisamment.

Vérifier au moyen de la liste de contrôle ci-dessous si les risques que vous encourez sont couverts par vos assurances.

Où suis-je assuré contre les accidents ?

Assurance collective contre les accidents de mon employeur.

Assurance privée contre les accidents.

Les sports de compétition ou de remise en forme sont-ils couverts par mon assurance contre les accidents ?

Les accidents consécutifs à des dangers ou à des entreprises téméraires sont-ils exclus de l'assurance ?

- Les prestations de mon assurance contre les accidents sont-elles suffisantes ?

- Frais médicaux et d'hospitalisation.
- Hospitalisation en salle commune ou en salle privée.
- Perte de gain.
- Indemnité journalière
- Invalidité
- Rente d'invalidité
- Capital d'invalidité
- Décès
- Rentes de survivants
- Capital au décès.

### B- ASSURANCE-RESPONSABILITÉ CIVILE ET PROTECTION JURIDIQUE

Ai-je une assurance responsabilité civile-privée ?  
Mon assurance responsabilité civile privée couvre-t-elle les risques que je peux faire courir en pratiquant le sport que j'exerce ?

Dois-je conclure une assurance responsabilité civile spéciale pour certains sports, ou bien une assurance complétant mon assurance responsabilité civile privée ?

La garantie de l'assurance responsabilité civile est-elle suffisante ?

La société sportive dont je fais partie a-t-elle conclu une assurance responsabilité civile ?  
Puis-je faire valoir mes droits envers des tiers (assurance protection juridique) ?

En conclusion, étudiez à temps toutes les questions éventuelles en fonction de votre organisation ou de votre structure.

Par ailleurs, les spécialistes de l'assurance sont là pour vous aider et pour vous éclairer à ce sujet.



NOUREDDINE TABOUBI

## L'OBLIGATION DE RESPECT DES DECISIONS ARBITRALES

Les contestations systématiques et de plus en plus nombreuses et virulentes qui animent les rencontres tous les week-ends sont une véritable plaie pour le Basket-Ball. Elles génèrent une mauvaise ambiance et surtout participent à la démotivation générale du corps arbitral. Ce qui fait qu'il y a de moins en moins d'arbitres et de vocations.

Vous joueurs, entraîneurs, dirigeants ou spectateurs qui contestez les décisions des arbitres, avant de le faire, posez-vous bien toutes les questions suivantes:

1) Etes-vous sûr d'être complètement objectif quand une décision est prise contre votre équipe ?  
 2) Etes-vous sûr d'être mieux placé que l'arbitre qui est à 2,50m de l'action alors que vous êtes à 15m dans les tribunes ?  
 3) Etes-vous sûr de connaître le règlement de jeu aussi bien que l'arbitre qui l'a étudié pour obtenir son examen et qui est recyclé tous les ans ? Avez-vous déjà ne serait-ce qu'ouvert le

manuel ?

4) Est-ce que dans votre métier, vous aimez que quelqu'un qui n'y connaît rien vienne vous dire ce que vous avez à faire ?

5) La défaite de votre équipe n'est-elle pas plus liée à tous les lancer-francs que les joueurs ont loupés plutôt qu'à la faute qui a peut-être été oubliée même dans la dernière minute ?

6) Avez-vous déjà arbitré ?

7) Vous ne vous trompez jamais ?

8) Etes-vous sûr que c'est uniquement contre votre équipe que l'arbitre se trompe ? (regardez la tête du coach d'en face, vous verrez que ce n'est pas sûr).

9) Est-ce que vous jouez la finale de la Coupe du Monde ?

10) Qu'avez-vous fait pour améliorer le niveau de l'arbitrage dans votre pays ?

11) Ne pensez-vous pas que le jeune arbitre peut réellement être irréprochable ?

12) Vous avez mis combien d'années avant de pouvoir faire une passe ou un tir correct ?



Maroc Vs Algérie, Eliminatoires AfroBasket 2015

## 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 récompenser 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 la ou 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)



**Eric BILALA - Popola BABATUNDE - Tousaint NIAMIEN**

N'hésitez pas à contacter  
FIBA Bureau Régional 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-africa@fiba.com](mailto:info-africa@fiba.com)



Débouts: Oura Maïga , Salamatou Maïga, Penda N'Diaye, Ramata Kone, Dile Bouly, Adijatou Maïga  
Accroupies : Lady Sidibe, Amy Kane, Salimata Dembele, Lala Diakite  
EQUIPE NATIONALE DU MALI 1972





L'équipe Nationale du Nigeria - Eliminatoires AfroBasket 2015 Ouagadougou (Burkina Faso)