



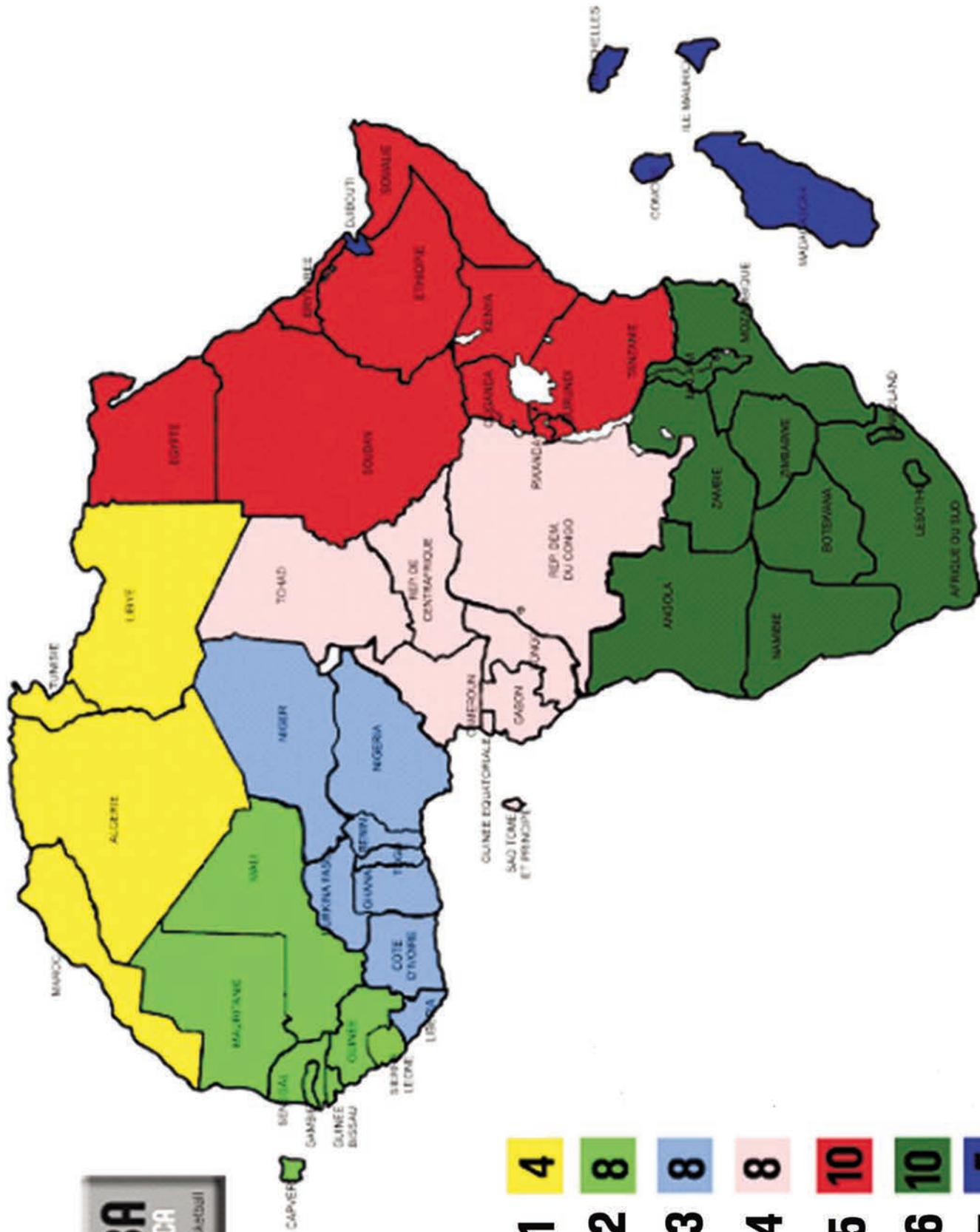
**AFRO TECHNIQUE**  
**MAGAZINE N° 43**  
OCTOBRE - NOVEMBRE - DECEMBRE 2015



**FIBA**  
We Are Basketball

**BON A SAVOIR**  
CAMPAGNE CLEAN GAME  
JEUX OLYMPIQUES DE RIO 2016  
**MATHURIN NGUESSAN**  
LA RESPONSABILITE DE L'ENTRAINEUR  
**DR ERIC ALLANGBA**  
EAU ET SPORT

**LES ATTAQUES DES DEFENSES INDIVIDUELLES**



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



## APPUYONS DAVANTAGE NOS FÉDÉRATIONS NATIONALES

Satisfaction ! Tel est notre sentiment à l'issue de cette première année consacrée à la mise en œuvre du projet

« ONE FIBA ».

En effet au lendemain du congrès de mars 2014 à Istanbul (Turquie), nous avons décidé à l'unanimité de conjuguer nos efforts afin d'optimiser les ressources humaines et financières pour un développement harmonieux de notre sport.

Les échanges constants que nous avons eus au cours de cette année lors de nos séances de travail mensuel ont permis de partager nos expériences et savoir-faire.

Par ailleurs la collaboration entre nos employés ont été bénéfiques notamment au niveau de l'application des plans directeurs de développement et de communication que nous avons fixé.

Nous avons bouclé cette année avec une parfaite organisation de nos différentes compétitions à savoir l'AfroBasket à Radès, Tunisie, l'AfroBasket Women à Yaoundé au Cameroun,

FIBA Africa U16 Women Championship à Madagascar, FIBA Africa U16 Championship à Bamako au Mali.

Toutefois, il convient de noter que beaucoup reste à faire pour un succès total de ce projet « One FIBA ».

Il faut à cet effet tenir compte des spécificités de chaque région dans ce processus, notamment dans la mise en œuvre du nouveau système des compétitions qui entrera en vigueur à partir de l'année 2017.

Nous exhortons les uns et les autres à s'impliquer davantage dans la gestion et l'organisation de nos activités, et surtout dans l'appui à l'organisation de nos fédérations nationales de basketball.

Nous souhaitons à toutes et à tous une bonne fin d'année.

**ALPHONSE BILE**  
Directeur Régional



**DIRECTEUR DE PUBLICATION**  
Dr Alphonse BILE

**PRESIDENT DU CONSEIL MEDIA**  
Abdellatif HATIM

**RESPONSABLE CELLULE COMMUNICATION**  
Lamine BADIANE

**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**  
Elysée Dégni

**INFOGRAPHIE**  
Olivier KAMBIRE

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

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

**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 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.

**IMPRESSION**  
Le Caire (Egypte)

Copyright 2015 FIBA - Bureau Régional AFRIQUE

# SOMMAIRE

## BON A SAVOIR

→ 5 - 7

**CAMPAGNE CLEAN GAME  
JEUX OLYMPIQUES DE RIO 2016**

## BULLETIN DES ARBITRES

→ 8 - 9

**LA RESPONSABILITE DE L'ENTRAINEUR**  
Par Nguessan Mathurin

## BULLETIN DES ENTRAINEURS

→ 10 - 13

**LES ATTAQUES DES DEFENSES INDIVIDUELLES**  
Par Abbas Diop

## BULLETIN MEDICAL

→ 14 - 17

**LES LESIONS MUSCULAIRES ET ZOOM SUR LES CRAMPES MUSCULAIRES - 2ÈME PARTIE**  
Par Dr Roland Kouame

**EAU ET SPORT**  
Par Dr Eric Allangba

## GESTION ADMINISTRATIVE

→ 18 - 22

**ORGANISATION D'UN DEPLACEMENT SPORTIF**  
Par Nouredine Taboubi

## TRIBUNE LIBRE

→ 22 - 24

**LES AGENTS DE DEVELOPPEMENT DES FEDERATIONS NATIONALES DE BASKET-BALL DE FIBA OCEANIE**

## QUESTIONS- REPONSES

→ 25 - 26

**VRAIS 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.fibaafrika.com](http://www.fibaafrika.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



### Le moment clé

2006 a été un tournant dans la campagne anti dopage FIBA avec la création d'un logo innovateur 'Clean Game'. Ce logo, conçu par une maison de design française et lancé en juillet 2006, porte une empreinte digitale avec le slogan en 15 langues.

Les principaux objectifs identifiés à la création du logo était d'éveiller les consciences sur les dangers du dopage par l'utilisation de messages

positifs, plutôt qu'agressifs, et diriger le message vers les jeunes joueurs et fans. Les visuels colorés, multilingues et innovateurs encouragent les joueurs de basket-ball du monde entier à adopter un esprit de sport sain. Le nouveau logo a été rendu visible pour la première fois pendant les Championnat du Monde FIBA 2006 au Japon sous plusieurs formes, allant des stickers placés contre les tableaux de fond aux bannières placées partout dans toutes les salles de jeux.



**Séminaire du Conseil Médical de FIBA Afrique**

### La Marque Clean Game

La marque Clean Game s'est rependue davantage sur les années qui ont suivi avec une visibilité accrue pendant et en dehors des événements. Ces dernières années, les t-shirts, polo et sacs ont été créés pour les fans, pour les officiels des contrôles anti dopage et pour les chaperons.

Depuis 2008 des bannières Clean Game ont été posées sur les sites web des événements FIBA se reliant à la section Clean Game FIBA.com, tandis qu'à un événement FIBA la marque Clean

Game fut affichée sur les panneaux publicitaires du Rotatings.

Plus récemment, la marque Clean Game a été incluse aux éditions annuelles du "EA Sports NBA Live" des jeux vidéo, dans la section du Championnat du Monde FIBA.

Cent mille copies du jeu sont vendues annuellement partout dans le monde, en permettant ainsi à la marque et au message de Clean Game d'être largement visibles pour les jeunes et les adultes dans le monde entier.

## JEUX OLYMPIQUES DE RIO 2016

Douze pays prendront part aux Jeux Olympiques de Rio. Le Brésil, le pays hôte sera rejoint par les USA, vainqueurs de la Coupe du Monde de Basketball 2014 de la FIBA, le Nigéria (Vainqueur de l'AfroBasket 2015), le Vénézuéla et l'Argentine (Vainqueur et Vice-champions de 2015 FIBA Americas Championship), la Chine (Vainqueur de 2015 FIBA Asia Championship), l'Espagne et la Lituanie (Vainqueur et Vice-champion de l'EuroBasket 2015) et l'Australie (Vainqueur de 2015 FIBA Oceania Champions). Les trois derniers tickets qualificatifs pour Rio seront attribués aux vainqueurs des Tournois de Qualification Olympique 2016 de FIBA.

Quinze pays ont une seconde chance de réaliser leur rêve olympique s'en étant qualifiés pour les

TQO. Il s'agit :

- Afrique : Angola, Tunisie, Sénégal
- Amériques : Canada, Mexique, Porto Rico
- Asie : Philippines, Iran, Japon
- Europe : France, Serbie, Grèce, Italie, République Tchèque
- Océanie : Nouvelle Zélande

En plus de ces 15 équipes, trois(03) autres prendront part en tant que pays organisateurs des TQO qui se dérouleront simultanément du 4 au 10 Juillet 2016.

Chaque TQO regroupera six (06) équipes, et le vainqueur de chaque tournoi sera qualifié pour le Tournoi Masculin de Basketball aux Jeux de Rio.



Logo officiel des Jeux Olympiques de Rio 2016



NGUESSAN MATHURIN

## LA RESPONSABILITE DE L'ENTRAINEUR

**Chargé de la préparation physique, mentale, technique et tactique de son équipe, l'entraîneur a le devoir 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 ?**

### DE LA NECESSITE DE FOURNIR LA LISTE DES MEMBRES DE L'EQUIPE

Vingt (20) minutes au moins, avant l'heure fixée pour le début 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 la rencontre ainsi que le nom du capitaine de l'équipe, de l'entraîneur et de l'entraîneur adjoint. C'est une étape extrêmement importante dont le respect conditionne un démarrage à l'heure indiquée de la rencontre. Aussi, pour éviter que le marqueur porte sur la feuille de marque des informations erronées, l'entraîneur doit assurer cette fonction avec la plus grande responsabilité même si le règlement autorise le dépôt de la liste des membres de l'équipe par un « représentant ». L'entraîneur est personnellement responsable et doit 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 début de la rencontre est largement retardée parce que l'entraîneur d'une équipe n'a pas présenté sa liste à temps, 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 d pour éviter d'endommager l'anneau ou le panneau. Si les arbitres relèvent une telle conduite antisportive, le règlement les autorise à donner un avertissement à l'entraîneur de l'équipe fautive. En cas de récidive, une faute technique sera infligée à la personne impliquée pour manque de coopération délibérée et répétée pour entrave au bon déroulement de la rencontre.

### DU 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 les noms et numéros correspondants aux membres de son équipe ainsi que les noms des entraîneurs en signant la feuille de marque. Il indique 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 sa liste de joueurs au moment opportun mais avec les numéros de certains joueurs qui ne correspondent pas à ceux inscrits sur leur maillot ou le nom d'un joueur est oublié sur la feuille de marque. Si ceci est découvert avant le démarrage 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 l'entame de la rencontre, l'arbitre arrête le jeu au moment opportun pour ne désavantager aucune équipe.

Les numéros incorrects sont corrigés sans aucune sanction. Cependant le nom du joueur ne peut être ajouté sur la feuille de marque.

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

Une telle situation ne peut 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 débutent la rencontre qu'une fois ceux-ci sur le terrain pour l'entre-deux de début de la rencontre. Cette attitude du marqueur permet de corriger facilement les erreurs.

Si le marqueur découvre avant le début de la rencontre qu'un des joueurs sur le terrain n'est pas un du cinq (5) de départ confirmé, le joueur doit être remplacé sans sanction par celui du cinq de départ qui aurait dû démarrer la rencontre. Si le marqueur découvre cette erreur après l'exécution de l'entre-deux, l'erreur est ignorée et le jeu doit continuer.

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

Chaque équipe dispose d'une zone de banc 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 ou l'entraîneur adjoint peut 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'entraî-

neur 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.

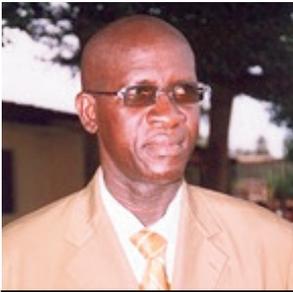
Il assumera les fonctions et les pouvoirs de l'entraîneur principal si, pour un raison quelconque, ce dernier ne peut pas continuer. L'entraîneur doit communiquer à un arbitre le numéro du joueur qui remplira les fonctions de capitaine lorsque le premier capitaine quitte le terrain de jeu.

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.

Cela 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, ces fautes sont inscrites principalement au compte de l'entraîneur.

Un entraîneur qui enregistre deux fautes techniques pour comportement personnel antisportif est disqualifié.



ABBAS DIOP

## LES ATTAQUES DES DEFENSES INDIVIDUELLES

Les récentes compétitions Continentales à l'exemple de la 18e édition de la coupe d'Afrique des clubs champions Dames, disputée du 19 au 28 Octobre 2012 à Abidjan, ont montrées que la DEFENSE INDIVIDUELLE OU HOMME À HOMME (ou Fille à Fille) reste un grand problème pour les équipes et obligent les joueurs à un rythme relativement rapide perturbant ainsi les enchaînements offensifs et une bonne lecture du jeu.

La défense individuelle s'est toujours caractérisée par des structures régulièrement améliorées. Avec l'évolution tactique du basketball moderne et les modifications du règlement de jeu, les entraîneurs utilisent actuellement des défenses extrêmement mobiles et agressives (rotations et double marquage systématique) avec des structures très variables.

Ces évolutions ont conduit, à l'adoption de stratégies d'attaque. D'une stratégie peu évolutive, on est passé à une stratégie offensive en mouvement et qui s'adapte à toutes structures défensives individuelles mises en place. Elle peut perturber ainsi le système de rotation de toutes défenses individuelles.

Ainsi les principes actuels d'attaques en mouvement permanent des joueurs sans ballon, et doublés de « blocks ou stacks ou écrans » permettent de créer le danger dans la défense adverse.

Pour aller dans ce sens, l'attaque de la défense individuelle doit se baser sur des principes simples (fondamentaux individuels et collectifs offensifs de base), susceptibles de favoriser le jeu sans ballon, de renforcer les relations offensives et la lecture du jeu.

Ces principes seront valables face à la défense individuelle. Seuls les espaces libres à occuper et à exploiter, seront différents.

Les consignes devront être mises progressivement en place ou simultanément suivant le niveau de jeu, les caractéristiques des joueurs et l'importance de la compétition.

Comme nous l'avons dit précédemment, le règlement actuel du jeu a amené les joueurs et les équipes en situation offensive à agir avec plus de rapidité dans les actions de jeu et surtout à la perfection dans les tirs, spécialisant même certains joueurs aux tirs dans les dernières secondes du jeu.



Coach Mamadou Moustapha Gaye (Senegal)

## I/ RAPPELS SUR LA DEFENSE INDIVIDUELLE

Les règlements du basketball actuellement en vigueur exigent que l'équipe en possession du ballon la remette en jeu en cinq secondes ; passe de sa zone défensive à la zone offensive en huit secondes et vingt quatre secondes au total, pour faire une tentative de panier sous peine de perdre le ballon pour violation.

L'objectif principal de cette défense individuelle est d'amener l'équipe attaquante à conserver le ballon durant un maximum de temps (20 à 22 secondes), obligeant ainsi le dernier joueur attaquant à exécuter un tir précipité ou une pénétration pour essayer de provoquer une faute. Le joueur en possession du ballon a fondamentalement trois possibilités de jeu dans l'ordre prioritaire: Tirer au panier, Passer et / ou Dribbler

Face à ces règles restrictives du jeu imposées aux joueurs et aux équipes en possession du ballon, les entraîneurs de basketball pratiquent de plus en plus une défense, surtout sur le porteur du ballon, basée sur trois principes :

Pression constante, Orientation et Réduction en abrégé " P.O.R "

Ainsi de plus en plus la priorité aux entraînements ( 60 à 70 % ) est accordée au travail des fondamentaux individuels et collectifs basé sur le 1 x1, 2 x 2 et le 3 x 3 facilitant ainsi le travail collectif et son efficacité.

### a)Principes Généraux de la défense individuelle

La défense HOMME à HOMME moderne est, actuellement, basée sur l'application, tout ou  $\frac{3}{4}$  ou  $\frac{1}{2}$  terrain, sur :

- La Pression constante sur le ballon et tous ceux qui sont proches (1 et 2 passe)
- L'Orientation vers les lignes
  - Lignes de touche (lignes latérales)
  - Lignes médianes (vers les angles)
  - Lignes de fond (vers les angles)
  - La Réduction des espaces (champ visuel et de jeu)
  - L'Anticipation.

Partant du constat que l'attaque à toujours raison (avantage du règlement et l'esprit offensif du jeu) , la mise en place d'une défense Homme à Homme (ou Fille à Fille) se fait en fonction d'intentions stratégiques précises afin de diminuer (avec des joueurs aux qualités mentales,

physiques et techniques nécessaires en défense) l'efficacité de l'équipe adverse dans des secteurs classiques dits traditionnels de performance.

### b) Quelques principes défensifs

- Défense sur porteur : Tenir son duel, exercer un niveau de pression qui doit être régulé afin d'empêcher l'exploitation du centre du  $\frac{1}{2}$  terrain par l'équipe adverse (No middle), le contrôle et l'adaptation (Réguler).

- Défense non porteur: A 1 passe, l'option choisie sera de contester la passe et le démarquage (Deny) et ainsi de sortir les joueurs de leurs espaces de jeu. Côté opposé (à 2 passes), les défenseurs se placeront en aide de façon à dissuader les attaques en dribbles. Les aides défensives devront être franches et en dehors de la raquette.

- Le rebond tient une place prépondérante : La transition défense sur actions offensives

- rebond défensif devra être rapide et efficace

- La communication : Pour que la défense ne forme qu'un seul bloc qui bouge en même temps, il est nécessaire de communiquer les actions que l'on entreprend afin d'informer ses partenaires du statut actuel de la balle.

Les placements défensifs individuels et collectifs de base

- Porteur de balle : Cadrage – Orientation : No middle
- NP à 1 passe : Deny (Contestation de passe)
- NP à 2 passes : Aide sur ligne panier-panier
- Sur poste bas : Passer Devant (Overplay)

C'est fort de tous ces principes défensifs que l'entraîneur moderne de basketball doit mettre en place toutes les stratégies pour faire face à l'adversité et à la défense individuelle h/h ou f/f. En ce qui nous concerne ici l'attaque de ladite défense.

L'objectif principal en basketball est de marquer plus de paniers que son adversaire par une bonne utilisation du ballon. Malgré les progrès défensifs avec des situations de pression défensive de plus en plus croissantes, avantagées par les modifications sans cesse du règlement officiel de basketball.

Application du principe de l'ATTAQUANT qui ATTAQUE le DEFENSEUR avec l'utilisation des fondamentaux individuels et collectifs offensifs pour relever les défis du duel permanent, Attaque/Défense caractérisant le Basket-ball.

## II/ CONSTRUIRE UNE ATTAQUE CONTRE UNE DEFENSE INDIVIDUELLE

Dans le temps de la réception du ballon, préparation du TIR

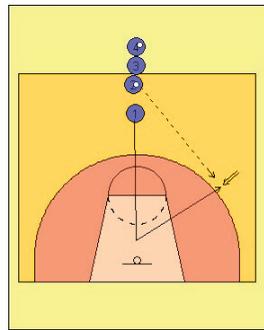


Figure 1

Prise d'appuis à la réception du ballon

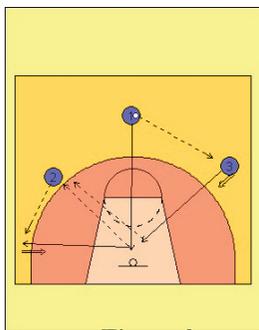


Figure 2

Prise d'appuis à la réception du ballon

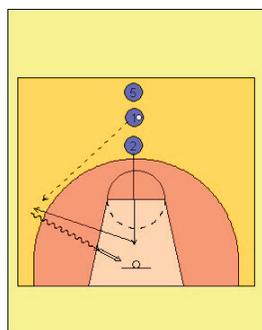


Figure 3

## III. CONSTRUIRE UNE ATTAQUE CONTRE UNE DEFENSE INDIVIDUELLE

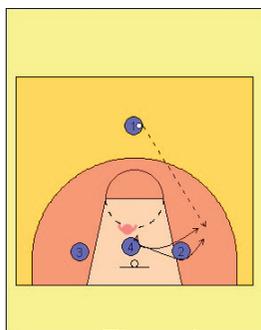


Figure 4

Figure 4. Se servir de l'écran de A3 & A2, Gauche ou Droit  
 Figure 5. Se servir de l'écran de A3 & A2, Gauche ou Droit  
 Prise de balle; Back Door et TIR en course; Back Door TIR

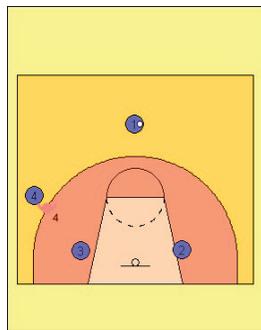


Figure 5

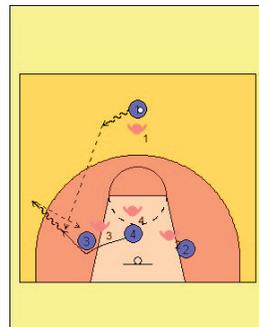


Figure 6

Figure 6. Démarquage de A4 et réception de balle de A1  
 A4 dribble pour élargir l'espace de jeu avec le poste bas A3  
 Passe de A4 à A3;

A3 enroule son défenseur poste bas vers le panier

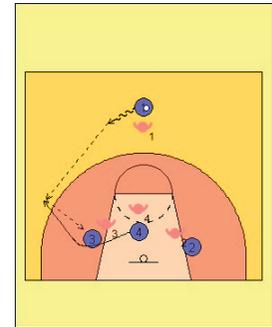


Figure 7

Figure 7. Démarquage large de A4 sans dribble pour jouer avec A3 et réception balle de A1; Passe de A4 à A3 en poste bas  
 A3 enroule son défenseur poste bas vers le panier

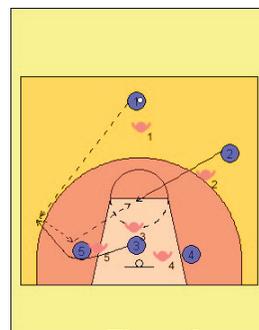


Figure 8

Figure 8. C'est le mouvement ou la position du poste bas A5 qui donne le signal de la continuité

Option 1 : Le poste bas A5 joue le 1c1

Option 2 : Le poste bas A5 se place de 3/4 pour faire une passe au poste haut A2

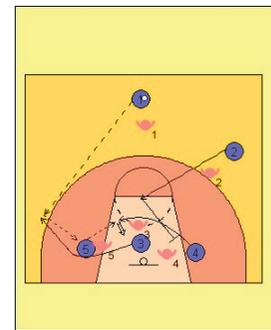


Figure 9

Figure 9. C'est le mouvement ou la position du poste bas A5 qui donne le signal de la continuité

Option 1 : Le poste bas A5 joue le 1c1

Option 2 : Le poste bas A5 se place de 3/4 pour faire une passe à A4; A4 reçoit un écran de A2 qui n'a pas pu recevoir la passe de A5 au poste haut

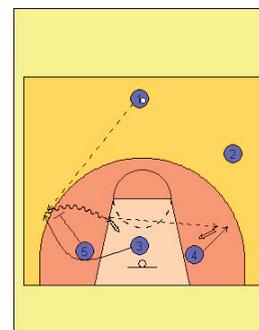


Figure 10

Figure 10. Réception balle de A3; Ecran de A5 sur A3 qui dribble  
 A3 TIR ou passe à A4 poste bas qui s'est écarté et TIR

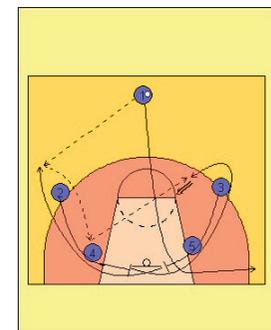


Figure 11

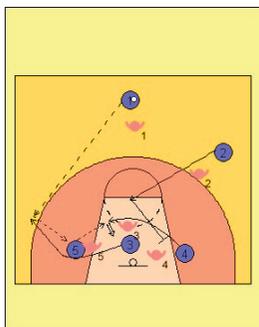
Figure 11. Evolution suivant le jeu; Enchaînement d'écrans  
 Suivant le Départ et le Travail de chacun, dès le départ de l'attaque.

Assurer une continuité du jeu par la recherche permanente de relation entre les joueurs attaquants (1, 2,3 maximum) pour créer des situations d'alignement momentané des défenseurs ainsi que le principe de la responsabilité de ceux-ci.

## CONCLUSION

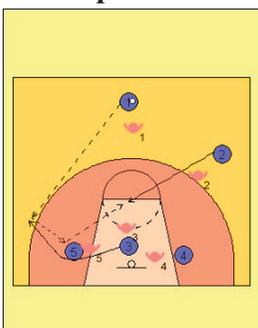
Nous pensons qu'il faille insister sur les éléments de base ci-après pour expliquer notre démarche :

### - Le respect des espaces de jeu : Le « Spacing »

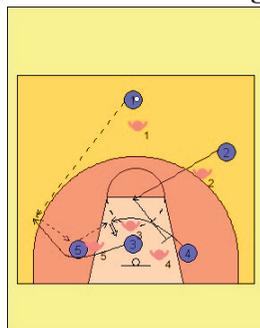


- Les joueurs avec ou sans ballon doivent se placer, se déplacer et se replacer sur les espaces identifiés.
- Si l'on reçoit un ballon dans un espace non spécifié, soit l'action de tir est déclenchée soit on se replace sur un espace pour transmettre ou entreprendre une nouvelle action de jeu
- La volonté est d'exploiter la largeur et la profondeur du terrain

### - Le respect des temps de collaboration « Timing »



Schema 1



Schema 2

• Si l'on veut respecter l'exploitation des espaces et donner du « champ » au porteur de balle, il est indispensable de hiérarchiser les déplacements :

- Lorsque le porteur de balle effectue une attaque en dribble vers le panier, les autres joueurs doivent libérer les espaces proches afin d'augmenter les distances d'aides. Les joueurs intérieurs travailleront prioritairement dans le dos de la défense (Schema 1).
- Lorsque le porteur de balle n'a pas l'intention ou n'a plus la possibilité d'attaquer le cercle, alors les actions de coupes ou de démarquage en utilisant la largeur du terrain sont prioritaires (Schema 2).

### - La notion d'enchaînement :

Notre volonté est d'enchaîner les actions qu'elles soient avec ou sans le ballon. Ainsi, nous nous orientons vers la notion « d'attraper-jouer ». La triple menace ne sera que très peu abordée. Nous partons du principe que la prise d'information, l'anticipation, l'agressivité permanente, la volonté de sanctionner durablement et régulièrement une défense qui se replace sont des éléments majeurs de la construction technico tactique du jeune joueur.

Les départs en dribble de type croisés sont prioritaires car ils permettent cette notion d'enchaînement sans appréhension de la sanction du « marcher de départ » souvent attribué au départ direct.

### - Les intentions de jeu : Attraper pour tirer

Lorsque l'on rentre en possession du ballon, c'est pour :

1. Tirer
2. Attaquer le cercle

3. Passer vers le panier (Relation ext – int...)

4. Transférer le ballon rapidement.

L'objectif est de permettre au joueur de choisir son action offensive avant la réception du ballon par la prise d'information sur la situation de jeu en respectant cette hiérarchie d'intentions.

### - Transiter rapidement :

Dans notre conception, l'aspect transitionnel (et notamment la transition défense – Attaque) est pré dominant puisque c'est de sa maîtrise que découleront naturellement les notions de vitesse, d'agressivité, de course sans ballon, d'enchaînement d'action...

Cette capacité à transiter doit amener les joueurs à jouer dans les 1ères intentions afin de punir le replacement défensif

### - L'organisation du jeu de fixation :

- Relations entre joueurs extérieurs :
  - Attaque en dribble dans l'axe
  - Attaque en dribble à 45°
- Les relations entre joueurs Extérieurs et joueurs intérieurs :
  - Relations par le dribble
  - Relations par la passe : du Poste bas au poste médian ou haut
  - Relations par la passe : Poste bas dans le short Corner
  - Relations avec poste bas à l'opposé :

o Les outils :

Ces quelques principes sont influencés par les fondamentaux techniques que nous voulons prioritairement abordés :

- L'adresse extérieure :
  - Rentrer dans les intentions de tir, être prêt (physiquement, techniquement, mentalement, tactiquement) à tirer, se créer ou créer les conditions favorables du tir (Jeu sans ballon, prise d'information...).
  - Pour cela, l'entraînement permettra de développer les aspects techniques nécessaires au tir, et aucun reproche ne sera fait pour les prises d'initiatives de tirs extérieurs justifiées ou non dans les situations de matchs.
- L'aisance avec le ballon :
  - Être capable de contrôler le ballon dans l'ensemble des situations de jeu (Dribble, réceptions, transmissions de balle, lâcher de balle)
- Les outils du 1C1 :
  - Se démarquer
  - Départ en dribble croisés, enroulés
  - Prise d'information
  - Sélections des tirs en course
  - La gestion des contacts



Dr. ROLAND KOUAME

## LESIONS MUSCULAIRES ET ZOOM SUR LES CRAMPES MUSCULAIRES

2ÈME  
PARTIE

Les muscles se contractent et se relâchent en permanence. Chez le sportif ces phénomènes déjà assez brefs au sein des muscles vont être répétitifs dans un temps assez court afin d'adapter lesdits muscles aux sollicitations liées à la pratique sportive.

La crampe est une contraction musculaire spontanée, intense et douloureuse pouvant survenir sur un ou plusieurs muscles. C'est donc un dysfonctionnement dans le mécanisme de gestion des contractions musculaires.

### LE PHENOMENE PHYSIOLOGIQUE ET LA SURVENUE DES CRAMPES

Les crampes musculaires peuvent apparaître durant ou après un effort physique intense dans un contexte de chaleur intense, de manque d'échauffement, de manque d'hydratation ou de manque d'oligo-éléments ou/et de certaines vitamines dans l'organisme (calcium, magnésium, potassium, vitamine C, vitamine B1...). Précisons que le calcium intervient dans les contractions musculaires tandis que les vitamines B1, C et PP interviennent dans le métabolisme des glucides. Ainsi, une carence de ces différents éléments peut entraver le bon fonctionnement des cellules musculaires qui sont en pleine activité physique.

Les crampes peuvent également être dues soit à un problème de posture (chaussures inadaptées, maintien d'une position anormale...), soit à une surcharge de toxines dans le corps (l'acide lactique) ou encore dues à une mauvaise circulation veineuse.

En effet, lorsque le muscle se contracte, des échanges de sels minéraux se produisent. Une perturbation de ces échanges ainsi que l'accumulation d'acide lactique et des toxines dans le muscle, vont entraîner une raideur et alors la crampe survient.

Par ailleurs, plusieurs dysfonctionnements de l'organisme peuvent expliquer ces apparitions :  
- les crampes intervenant pendant l'effort sont généralement dues, pour la grande majorité, à

un manque de glucides

- tandis que, les crampes survenant au repos, ont pour principale cause la carence en vitamines et en oligo-éléments.

### LES MUSCLES CONCERNES CHEZ LE SPORTIF

Tous les muscles soumis au contrôle volontaire d'un individu peuvent subir des crampes. Notons que chez un athlète, les muscles situés au niveau des membres inférieurs sont souvent les plus sujets aux crampes car étant les plus sollicités quelque soit le sport pratiqué.

### CONDUITE A TENIR FACE AUX CRAMPES MUSCULAIRES

La survenue d'une crampe doit immédiatement faire arrêter l'effort physique en cours.

Après quoi, l'on doit procéder en première intention à l'étirement du muscle en spasme. Cet étirement doit être lent, progressif, doux et maintenu durant quelques minutes. Cette action doit être répétée jusqu'à la levée de la crampe.

« En plein match, récupérer un athlète ayant une crampe devient un acte d'urgence qui aura son importance pour la suite du match ».

Ainsi pour plus d'efficacité dans cette action, il est par ailleurs préconisé d'associer à cet étirement, un massage doux du muscle en question (la technique de la pression glissée profond). L'utilisation d'adjuvants peut constituer un moyen efficace pour la levée rapide de la crampe.

Ainsi, l'usage de baumes décontractants (type DECONTRACTYL), chauffants (type BAUME St BERNARD) ou des HUILE D'ARNICA ou de PARAFFINE peut s'avérer nécessaire pour une récupération encore plus rapide du muscle.

« En définitive, c'est seulement et surtout seulement après la levée de la crampe que l'on peut envisager une cryothérapie pour soulager la douleur résiduelle au niveau du muscle qui était en souffrance. Surtout pas de refroidissement du muscle en pleine crampe comme tend à le préconiser une certaine approche thérapeutique ».

Car la vasoconstriction provoquée lors de l'application du froid va accentuer la contracture musculaire que l'on veut supprimer.

L'athlète doit alors boire, séance tenante suffisamment d'eau, de préférence de l'eau minéralisée ou riche en oligo-éléments

### CONSEILS ET PREVENTION DES CRAMPES MUSCULAIRES

Les crampes ont des causes bien identifiées ; cela donne une possibilité de les éviter grâce aux précautions à prendre.

En effet,

- il faudra veiller à ce que l'apport en glucides chez le sportif soit suffisant avant l'effort et pendant l'effort (si cet effort est particulièrement long),

- il faudra en outre, prendre garde à ce que l'athlète ne consomme pas trop de café ou de thé avant l'effort car les alcaloïdes (caféine et théine) présents dans ces substances peuvent causer des crampes par la déshydratation accentuée qu'elles induisent (par ailleurs, l'abus de café, de thé, d'alcool, de tabac, et de boissons énergisantes peut retarder l'élimination des toxines accumulées durant l'effort)

- l'on doit privilégier dans le régime alimentaire de l'athlète, la consommation suffisante de fruits, de légumes verts et secs afin que l'apport en vitamines et en éléments minéraux soit conséquent dans son organisme. Il est également conseillé la consommation de chocolat noir, de produits laitiers et autres aliments à base de céréales complets ainsi qu'une banane douce au moins chaque jour,

- la réhydratation des athlètes doit être régulière ; soit environ 250ml d'eau en moyenne chaque 15 minutes. Il devient aussi utile de boire au moins 1,5l d'eau par jour car le muscle mal hy-

draté se « dessèche »

Notons par ailleurs que le sportif doit consommer avec modération les viandes rouges, les abats et les charcuteries riches en azote (toxine) difficile à éliminer par l'organisme.

### CONCLUSION

Le pronostic d'une lésion musculaire dépend surtout de la qualité de l'intervention initiale sur le terrain et de l'approche thérapeutique et diagnostique faite par le médecin.

Une lésion musculaire est traitée de façon systématique selon les principes de traction dirigée et de renforcement. Quelle que soit la gravité de la lésion, les axes de rééducation sont les mêmes. Seuls, les délais vont varier de trois semaines pour une élongation à six semaines pour un vrai claquage avec hématome, mais ces délais restent toutefois souples en fonction de la récupération de chaque athlète.

Par ailleurs, la crampe musculaire est de loin la « pathologie » bénigne la plus fréquente chez le sportif lors de l'effort physique. Bien la comprendre, la prévenir et la prendre en charge constitue un facteur d'amélioration des performances sportives. Par son apparition ou non, sa survenue fréquente ou rare, la crampe peut être un indicateur de bonne préparation physique et de bonne ges-

tion de plusieurs aspects chez le sportif ; en l'occurrence la gestion de l'aspect diététique ainsi que l'hygiène de vie des athlètes.

Notons qu'en l'absence d'une lésion anatomique, le site traumatisé guérit pratiquement toujours sans séquelle, voire spontanément. Cependant en cas de lésion anatomique, l'histoire clinique est largement différente, avec la survenue possible de séquelles fibrosantes, voire de complications graves pouvant retarder la reprise de l'activité sportive.



Ike Diogu (Nigeria) - AfroBasket 2015



Dr. ERIC ALLANGBA

## EAU ET SPORT

C'est un fait admis par tous, l'eau est la plus saine des boissons. Cependant, des idées issues de traditions sportives obsolètes, mais tenaces, l'accusent de divers maux. Ainsi, pour certains, boire de l'eau "couperait" les jambes et le souffle, et ferait même grossir ! Pour d'autres, il serait inconvenant de boire en pleine compétition. Rappelons qu'en 1982, lors du Mondial de football en Espagne, des joueurs ont écopé d'un carton jaune pour avoir osé boire... de l'eau, au cours d'un match. Aux arts martiaux, résister à la soif ferait partie des épreuves qui forgent le corps ! Ces assertions sont bien loin de la vérité.

A l'effort, le corps humain produit de l'énergie et beaucoup de chaleur. Celle-ci est éliminée principalement avec l'évaporation de la sueur qui ruisselle sur le corps. Sinon, la température corporelle atteindrait rapidement des seuils incompatibles avec la vie. Transpirer est donc bon pour l'organisme. Il faut noter que dans les faits, l'élimination de la chaleur se fait selon 4 modalités :

- . La radiation : Tout corps qui chauffe émet des radiations.
  - . La conduction : C'est l'évacuation de la chaleur par le contact.
  - . La convection : L'élimination se fait par les courants d'air.
  - . L'évaporation de la sueur qui ruisselle sur le corps
- Lorsque la température du milieu ambiant est basse, la chaleur est dissipée par radiation, conduction et convection. Au contraire lorsqu'il fait chaud, c'est la radiation puis l'évaporation qui sont utilisées. La chaleur est considérée comme "une voie ultime, non transformable, mais échangeable." L'eau représente 65% du poids du corps. Un athlète en compétition peut perdre 3 litres d'eau par heure. On a trouvé des pertes de 12 litres chez des militaires en manœuvre. Le record de 15 litres a été atteint lors d'un "marathon des sables". Ces pertes sont liées à l'environnement (notamment le climat : chaleur, humidité, absence de courant d'air, etc.) et à l'athlète lui-même. Chez les athlètes, plusieurs paramètres sont à prendre en compte notamment tous les états favorisant les pertes

hydriques : L'hyperthermie, la diarrhée, les vomissements, les blessures, la mauvaise condition physique, certains médicaments comme les diurétiques, le tabac, l'alcool, le café, le thé, le froid, le stress, etc. L'augmentation brutale de l'intensité ou de la durée de l'effort physique et la consommation insuffisante en eau, sont également une des causes. Les pertes en eau s'accompagnent d'une fuite en sels minéraux. Et l'on sait que les sels minéraux sont des éléments indispensables au bon fonctionnement de l'organisme. Lorsque les pertes en eau ne sont pas compensées et que l'organisme n'arrive plus à éliminer la chaleur qu'il produit, des troubles dus à la chaleur s'installent et l'on assiste à des accidents de déshydratation aigue. Cette déshydratation est marquée par une grande fatigue (asthénie), un enfoncement des globes oculaires dans leurs orbites, une peau garde le pli lorsqu'elle est pincée, un pouls rapide, une pression artérielle basse. De graves troubles de la conscience peuvent survenir. Il s'agit d'un état de détresse physiologique pouvant entraîner la mort si rien n'est fait. Dans un cas pareil, des mesures urgentes de réhydratation s'imposent, par voie veineuse et par voie orale. Les troubles dus à la chaleur sont par ordre croissant de trois types : les crampes, l'épuisement et le coup de chaleur ou "hyperthermie maligne".

### LES TROUBLES DUS A LA CHALEUR

Les crampes dues à la chaleur sont tenaces, elles nécessitent des étirements et des applications de glace. L'épuisement dû à la chaleur est caractérisé par une importante fatigue, des crampes, des sensations de fourmillements musculaires et des céphalées accompagnés de sueurs profuses. La température corporelle reste en dessous de 40 degrés Celsius. Le coup de chaleur est un accident grave car parfois mortel. Il se manifeste par des céphalées, des troubles du comportement, des convulsions et des troubles de la conscience pouvant aller jusqu'au coma profond. La température rectale dépasse les 40 degrés Celsius. Devant un tableau de déshydratation aigue, il faut immédiatement mettre l'individu au repos, le dévêtir, l'isoler à l'ombre, dans un endroit frais et aéré. On peut également créer un courant d'air à l'aide d'un ventilateur si possible.

L'urgence est de faire baisser la température et de réhydrater le patient. On peut asperger le patient avec de l'eau fraîche et placer des vessies de glace ou encore des serviettes rafraîchies aux racines des membres : aisselles, cou, aines.

Il faut entreprendre une réhydratation active par voie veineuse puis orale dès que possible. Les paramètres vitaux sont rigoureusement surveillés : pression artérielle, pouls, température, débit urinaire, état de conscience.

Dès que les circonstances le permettent, il faut évacuer le patient vers un centre spécialisé. Mieux que le traitement, il est préférable de prévenir ces accidents de déshydratation aigue et de chaleur, en adoptant des mesures qui sont d'ordres généraux et individuels.

### **PREVENTION DES DESHYDRATATIONS AIGUES**

Les mesures générales s'adressent aux organisateurs de compétitions. Dans les sports collectifs tels que le Basketball, les organisateurs ont à charge de fournir de l'eau conditionnée aux équipes. Celles-ci doivent néanmoins prévoir une réserve en eau. C'est pourquoi il est préférable de faire jouer les matches dans des salles climatisées ou bien aérées.

Le service de secours doit être bien organisé et composé d'un personnel compétent et formé aux accidents de chaleur. Cette équipe doit être réparti en unités mobiles et en unités fixes, sur les lieux des matches et elle doit être prête à intervenir à tout moment, avec du matériel conséquent (kit de réanimation). Il faut prévoir des ambulances médicalisées et du matériel de communication. Les centres médicaux et leur personnel susceptibles de recevoir les urgences doivent être prévenues.

Les mesures individuelles concernent les athlètes eux-mêmes. Il s'agit de conseils que l'on donne aux candidats aux sports individuels d'endurances (marathon, courses de fond, cyclisme, randonnée, course d'orientation, etc.) ainsi qu'aux sports collectifs (basketball, football, handball...).

Une visite médicale préalable est vivement conseillée. Les équipes doivent prévoir une période d'acclimatation suffisante dans les pays où se déroule la compétition, soit environ une semaine avant la compétition.

Il est souhaitable, lorsque cela est possible, d'effectuer une reconnaissance des salles dédiées à la compétition une fois au moins avant l'épreuve.

Les tenues de sport doivent faciliter l'élimination de la chaleur. Il faut privilégier les tenues de couleur claire. On conseille aux athlètes d'être bien hydratés avant le match. Il faut donc boire environ 500 millilitres d'eau 30 minutes avant le début des matches et 250 millilitres toutes les 15 à 20 minutes. Il est impératif de respecter toutes les périodes de rafraîchissement. Les athlètes doivent être informés sur la déshydratation et les accidents de chaleur afin de les reconnaître lorsqu'ils surviennent. Il faut boire avant, pendant et après l'activité sportive. L'ingestion spontanée de liquide ne couvre pas les besoins réels de l'organisme. Il faut donc "boire sans soif", régulièrement, par petites gorgées en évitant de surcharger l'estomac. Les capacités de vidange du tube digestif se situent entre 600 et 800 millilitres par heure. Outre les sensations de lourdeur et les points de côté au cours de l'effort, un estomac plein gêne considérablement la respiration. Toutefois il convient d'utiliser une eau de consommation digeste, inodore, incolore, pure et fraîche. Il faut préférer l'eau conditionnée à celle du robinet, surtout lors des voyages pour éviter de contracter une diarrhée. Il existe des boissons dites énergétiques et réhydratantes pour sportifs. Celles-ci sont en générale à base d'eau, de sucre et de sels minéraux. Il faut être habitué, car leur tolérance varie selon les sujets. Il existe également des tablettes de sel, qui sont parfois mal tolérées car elles ralentissent le transit abdominal. Les apports supplémentaires en sels minéraux ne sont réellement nécessaires que pour des pertes en eau très importantes, soit 5 à 6 litres par heure. Chez le sportif de haut niveau donc bien entraîné, l'action des reins assurent de bonnes réserves en sels minéraux. Une alimentation équilibrée avec une légère supplémentation en sel corrige aisément les déficits. De tout ce qui précède, il est donc clair que « Eau et sport » sont indissociables. L'eau est l'élément fondamental de la vie et donc de toute activité physique et sportive.

Les accidents musculo-tendineux que l'on observe au sport, sont très souvent l'apanage d'une hydratation insuffisante. L'eau est un excellent détoxiquant, car elle favorise l'élimination des déchets produits par le corps, au cours de l'effort. L'eau à juste titre, peut être considérée comme un facteur déterminant de la performance sportive. Il faut donc boire, boire... et boire sans retenue !!!



NOUREDDINE TABOUBI

Les déplacements constituent des expériences exaltantes, agréables et éducatives. Cependant, les compétitions à l'extérieur peuvent aussi être des expériences déroutantes si ceux qui voyagent ne sont pas préparés à tous les ajustements auxquels ils doivent faire face. Il est donc important pour les clubs et les fédérations de planifier les étapes de leur organisation à l'avance afin d'anticiper au mieux les problèmes pouvant survenir et de les éliminer pour gêner le moins possible la performance des athlètes.

La plupart des aspects d'un déplacement sportif peuvent être organisés et planifiés à l'avance, surtout si vous vous y prenez tôt. Toutefois, il y aura toujours des événements inattendus et de nombreuses choses que vous apprendrez avec l'expérience. Il est crucial qu'en cas de problème sérieux vous gardiez votre calme, utilisez vos ressources et, par-dessus tout, gardez le sens de l'humour.

### PLANIFICATION

Une bonne préparation d'un déplacement fera souvent la différence entre un voyage sans problèmes et un autre semé d'embûches et de difficultés

- Le directeur d'équipe ou chef de délégation (ou de mission)
- superviser la coordination des tenues, des équipements, des finances, du transport et du planning ;
- coordonner tous les efforts pour satisfaire les besoins et désirs des athlètes, du personnel d'entraînement et des soigneurs et minimiser les problèmes;
- servir d'intermédiaire entre le comité d'organisation et l'équipe sportive ;
- diriger la délégation et remplir les fonctions protocolaires pendant le déplacement.

On dit souvent: «les entraîneurs entraînent, les joueurs jouent et les managers font tout le reste».

- Sachez à quoi vous attendre :

## ORGANISATION D'UN DEPLACEMENT SPORTIF

Consultez donc les sources disponibles pour savoir à quoi vous attendre. Les sources que vous pouvez consulter sont :

- D'autres équipes ou individus ayant voyagé à l'étranger ou s'étant rendus dans votre pays de destination ;
- Internet ;
- Le Ministère des Affaires étrangères de votre pays ;
- Les ouvrages et ressources disponibles en bibliothèque.
- Si la compétition que vous allez disputer est très importante et que le pays dans lequel vous vous rendez implique des changements culturels et climatiques importants, la performance de vos athlètes en sera affectée. Vous devrez probablement envoyer une personne en reconnaissance pour évaluer la situation.
- Vous pouvez également souhaiter établir un contact avec une personne de confiance résidant dans ce pays pour vous donner tous les renseignements dont vous avez besoin.
- Vous devez être au courant de tout ce qui peut influencer sur votre déplacement, comme la nourriture, l'hébergement, les infrastructures, le transport, les calendriers et installations d'entraînement et de compétition, certaines coutumes et lois en vigueur dans le pays, la géographie, la langue, le taux de change, les services bancaires et médicaux.
- Soyez certain de savoir où se situe votre ambassade la plus proche et qui sont les personnes à contacter, et prévenez-les de votre arrivée avant votre départ.

### ORGANISATION DES VOYAGES

Selon les destinations, le voyage représente souvent la partie la plus importante du budget alloué au déplacement. Il est important de le préparer au mieux.

#### 1) Voyage

Contactez une agence de voyage fiable ou traitez directement avec l'organisation en charge du transport, telle qu'une compagnie aérienne internationale.

Il vous faut trouver la meilleure combinaison de voyage pour répondre à vos besoins et au meilleur prix. Vous devez donc connaître :

- la taille de votre groupe (athlètes, entraîneurs, personnel médical et managers) ;
- Le budget de votre voyage ;
- Les dates de départ et de retour (n'oubliez pas de prendre en compte le temps d'acclimatation ainsi que le décalage horaire si nécessaire) et l'endroit où se trouve l'aéroport, la gare ou le terminal de bus le plus proche du lieu où vous allez séjourner ;
- Toutes les limites de bagages, notamment le nombre de bagages autorisés par personne ;

## 2) Documents

Il existe un certain nombre de documents que vous devez emporter et toujours garder avec vous :

- Passeport: pour entrer dans la plupart des pays, chaque personne qui voyage devra posséder un passeport en cours de validité. Vérifiez les dates d'expiration car la période de validité des passeports peut devoir être de six mois après le départ du pays étranger. Le responsable doit noter tous les numéros de passeport et les noms, et les garder dans un endroit séparé. En cas de vol ou de perte de passeport, contactez immédiatement votre ambassade et signalez-le à la police.
  - Visa d'entrée : certains pays nécessitent un visa d'entrée. Renseignez-vous auprès de votre agent de voyage, de votre Ministère des Affaires étrangères ou de l'ambassade du pays en question pour voir si c'est une obligation. L'internet constitue aussi une bonne source d'informations. Assurez-vous de faire les demandes de visa assez long- temps à l'avance pour éviter les problèmes de dernière minute.
  - Assurance : souscrivez toujours une assurance voyage suffisante pour couvrir tous les éventuels besoins médicaux et remplacer toutes les affaires égarées ou volées.
  - Documents pour la compétition : emportez tous les documents nécessaires pour concourir, tels que les listes d'inscription des équipes, les formulaires indiquant toutes les personnes sous prescriptions médicales et des copies des justificatifs d'inscription.
- ## 3) Vaccinations
- Des vaccins peuvent être requis pour entrer ou

sortir de votre pays de destination. Renseignez-vous sur ce qui est nécessaire et recommandé et prévoyez de faire vacciner toutes les personnes qui voyagent, en leur laissant assez de temps pour s'adapter et récupérer.

## 4) Réglementations douanières

Le pays où vous vous rendez peut limiter ce que vous y faites entrer. Renseignez-vous sur les restrictions existantes. Informez-vous également sur les restrictions concernant les éléments que vous pouvez ramener au retour.

## 5) Coutumes et culture locales

Le pays dans lequel vous vous rendez peut être très différent du vôtre. Assurez-vous de connaître la situation locale en matière de :

- Normes vestimentaires ;
- Climat;
- Nourriture;
- Heures des repas;
- Attitude en public;
- Moments consacrés aux prières religieuses ou au repos

## CE QU'IL FAUT PRENDRE EN PLUS

Vous pouvez emporter d'autres affaires avec vous pour vous faciliter la vie.

### 1) Documents

- Coordonnées de tous vos athlètes.
- Tous les documents nécessaires pour la compétition ;
- Itinéraire de voyage complet ;
- Calendriers complets des événements et du séjour ;
- Justificatifs d'assurance et numéros à contacter en cas de besoin ;
- Prescriptions médicales

### 2) Tenue et équipement

Les éléments suivants doivent être inclus :

- Trousse à pharmacie complète ;
- Tenues de l'équipe ;
- Tenues d'entraînement,
- Tenues pour le temps libre et tenues formelles, respectueuses des normes vestimentaires du pays hôte ;
- Articles de toilette et effets personnels pour toute la durée du voyage ;
- Équipement vidéo pour enregistrer les performances de l'équipe ;

Pensez également aux éléments ci-dessous :

- Papier à en-tête officiel, bloc-notes et stylos ;
- Blanc correcteur et marqueurs ;
- rallonge électrique ;
- Cadeaux pour les hôtes et les autres équipes ;
- Drapeau de votre pays et enregistrement de votre hymne national ;
- Plans de la ville et des environs ;
- Denrées non périssables supplémentaires.

### 3) Finances

Essayez de régler les frais de voyages aussi tôt que possible. Cela vous permettra de réduire la somme d'argent que vous emportez avec vous. En outre, les éléments suivants peuvent vous être utiles :

- Renseignez-vous sur le taux de change et sur les réglementations en matière de change, telles que les sommes limites qu'il est possible d'échanger et à quel endroit.
- Emportez un peu d'argent en devise locale pour couvrir les frais à votre arrivée tels que les taxis et les pourboires.
- Munissez-vous d'une carte de crédit internationale à utiliser en cas d'urgence. Vous pouvez en général retirer de l'argent des distributeurs, moyennant un coût.
- Sachez que certains États ne vous autorisent pas à acheter leur devise avant d'arriver dans leur pays, ni à la sortir de leur pays. L'échange de devises avec de simples citoyens est passible d'arrestation.

### LE VOYAGE

Afin que le voyage se passe dans les meilleures conditions possibles, observez les consignes suivantes :

Séance d'information

Organisez une séance d'information avec les athlètes et entraîneurs avant votre départ. Donnez-leur tous les renseignements concernant :

- L'itinéraire : donnez-leur un aperçu journalier de ce qui les attend ;
- L'hébergement et les repas : communiquez les détails sur l'hébergement afin que l'entourage des membres sache où les contacter.
- Les coutumes du pays hôte : renseignez-vous sur le contexte religieux, politique et économique ;
- Les règles de l'équipe ;
- Les ajustements : fuseau horaire, climat, alti-

tude, nourriture et eau, insectes, animaux, santé ;

- le code de conduite attendu : sportivité, amitié, gentillesse et votre rôle en tant qu'ambassadeur de votre pays ;
- La sécurité : identifiez les précautions à prendre en matière de sécurité, y compris la surveillance de vos effets personnels ;
- Les relations publiques : apprenez à dire quelques phrases dans la langue étrangère ; habillez-vous de manière élégante ; respectez les lois et coutumes du pays hôte ; soyez discret lorsque vous abordez des sujets politiques, économiques ou religieux sur lesquels vous donnez votre opinion ;
- Les interviews avec les médias : anticipez les questions qui pourront vous être posées par les médias et préparez-vous à y répondre ;
- Les autres aspects : repérez les questions techniques concernant l'entraînement et la compétition que vous devez connaître avant votre arrivée.

### Organisez l'équipement et les bagages

- Les bagages doivent comporter une grande étiquette distinctive de couleur pour faciliter leur collecte.
- Retenez le nombre de bagages que vous avez enregistrés.
- Vérifiez toujours que vous n'oubliez rien en partant ; laissez à l'Hôtel une adresse où l'on peut vous contacter. Gérez les finances
- Assurez-vous de connaître le montant que vous pouvez dépenser lorsque vous êtes en déplacement.
- Gardez tous les justificatifs d'achat et notez à quoi ils correspondent.
- Gardez les reçus de paiement par carte bancaire.
- Gardez la trace de toutes vos dépenses et faites le bilan à la fin de chaque journée à l'aide des justificatifs que vous avez.
- Calculez le montant total à la fin du voyage et rendez l'argent non dépensé ou demandez le remboursement de celui que vous avez avancé.

### Coopérez avec les médias

- Donnez aux médias l'opportunité de s'entretenir avec les membres de l'équipe avant le départ.
- Préparez un guide de l'équipe destiné aux médias comportant les données et photos de chaque athlète.

- Préparez les communiqués de presse nécessaires.

- Conservez les coordonnées téléphoniques et adresses e-mail des médias pour pouvoir leur transmettre les résultats.

#### **Suivez le protocole nécessaire**

- Assistez à l'ensemble des réunions, réceptions et cérémonies organisées en votre honneur.

- Gardez à l'esprit que vous représentez votre pays.

#### **Conseils utiles**

- Gardez le sens de l'humour, anticipez les événements et essayez de vous adapter.

- Veillez à défendre les droits de vos athlètes si vous pensez qu'ils sont bafoués.

- Les relations et le respect des objectifs sont essentiels : souvenez-vous que tout le monde est là pour aider les athlètes.

- Ayez des buts communs afin de pouvoir vous concentrer sur les objectifs du voyage plutôt que sur les éléments perturbateurs.

- Établissez des routines avant la compétition afin que les athlètes se sentent à l'aise et en sécurité, même dans un pays étranger. Vous aurez peut-être besoin d'un interprète, même si sa présence ne pourra pas être permanente. Essayez de retenir quelques phrases clés.

Au retour

- Préparez un communiqué de presse ou organisez une séance d'interviews avec les médias pour leur raconter votre voyage.

- Envoyez des lettres et des courriels de remerciements à toutes les personnes qui vous ont aidé

- Demandez à vos entraîneurs, managers et éventuellement aux athlètes de faire une évaluation du voyage.

- Rédigez les rapports nécessaires pour l'organisation responsable (Ministère, Fédération...) de votre sport.

- Élaborez un rapport financier.

#### **OUTILS**

Les questions suivantes vous aideront à planifier votre voyage. Interrogez-vous sur les éléments suivants :

#### **Nourriture :**

- Quel sera le type de nourriture proposé (étrangère, locale, etc.) ?

- Comment sera-t-elle servie ? Salle à manger

principale, cafétéria, buffet, ... ?

- La nourriture disponible est-elle appropriée ?

- Les heures de repas sont-elles compatibles avec l'entraînement et la compétition ?

- Les repas sont-ils servis à un seul endroit (par ex., à l'Hôtel) ?

- Est-il possible de prendre des repas à emporter ?

- Des repas spéciaux sont-ils proposés, par ex. pour les diabétiques ou les végétariens ?

- Quels types de boisson pouvez-vous trouver : eau, jus de fruits, boissons gazeuses, thé ?

- Comment s'organise le règlement des repas ? Qu'est-ce qui est compris dans le prix ou en supplément ?

#### **Hébergement :**

- Où est-il situé ?

- Qui héberge-t-il : athlètes, soigneurs, entraîneurs, managers ?

- Combien y a-t-il de personnes par chambre ?

- Les chambres sont-elles toutes rassemblées dans un même lieu ?

- Les toilettes et les douches sont-elles communes ou privées ?

- Un espace de bureau et des équipements sont-ils disponibles ?

- Disposez-vous d'espaces réservés aux consultations médicales et à la physiothérapie ? Des médecins et physiothérapeutes pourront-ils rendre visite à vos équipes ? À quel prix ?

- Y a-t-il des espaces de rangement pour l'équipement ?

- À quel endroit ? Pouvez-vous les fermer à clé ?

- Quels sont les aménagements vous permettant d'envoyer et de recevoir du courrier ?

- Qui paye quoi ?

#### **Installations d'entraînement et de compétition :**

- Où se situent les installations d'entraînement par rapport au lieu d'hébergement ?

- Y a-t-il des salles de presse ?

- Des installations d'entraînement sont-elles disponibles ?

- À quel endroit ? À quel moment ? Comment peut-on s'y rendre ?

- Existe-t-il des moyens de transport pour se rendre sur le site de compétition ? À quel moment ?

- Y a-t-il des vestiaires pour chaque équipe ou sont-ils communs ?

- Des services médicaux sont-ils disponibles ?  
Qu'est-ce que cela comprend ?
- De quel type sont les surfaces de jeu ?
- Quelles sont la nourriture et les boissons disponibles dans les installations d'entraînement et de compétition ?

#### **Transport :**

- Quels sont les moyens de transport disponibles : autobus, navettes personnelles, taxis, voitures de location ?
- Comment l'équipe se rendra-t-elle de l'aéroport à son lieu d'hébergement ?
- L'équipe sera-t-elle accueillie par une personne du comité d'organisation ?
- Comment l'équipe se rendra-t-elle de son lieu d'hébergement aux sites d'entraînement et de compétition ?
- Y a-t-il des moyens de transport réservés aux activités de loisirs : autobus, voitures, métros, taxis ?
- Quel sera le coût du transport ?

#### **Compétition :**

- Quels sont les calendriers et sites de compétition ?
- Une réunion d'organisation est-elle prévue pour informer toutes les équipes sur la manière dont se déroulera la compétition ?
- Comment le comité d'organisation communiquera-t-il avec chaque équipe ?

#### **Géographie :**

- Quel sera le type de climat ? À quelle période de l'année ont lieu les saisons sèche et humide ?
- L'altitude pose-t-elle un problème ?
- Le fuseau horaire demande-t-il des ajustements ?

#### **Langue**

- Quelles sont les langues parlées ?
- En quelle(s) langue(s) se déroulera l'événement ?
- Un interprète sera-t-il fourni ou faut-il faire les démarches pour en avoir un ?  
À quel prix ?

#### **Coutumes :**

- Quelles sont les religions principalement pratiquées ?  
Les besoins religieux de votre équipe peuvent

être satisfaits ?

- Quelles sont les coutumes vestimentaires acceptables ?
- Quelles sont les « règles communes de courtoisie » ou les coutumes sociales acceptables (ex.les pourboires) ?
- Y aurait-il des événements culturels auxquels votre équipe devra assister ou qu'elle devra respecter ?

#### **LOIS**

- Connaissez-vous les lois importantes et applicables dans le pays en matière de consommation de drogues, d'alcool et de comportement répréhensible ?
- Où se trouve le consulat ou l'ambassade de votre pays ?
- Avez-vous leur numéro de téléphone ?
- Sont-ils au courant de votre arrivée ?
- Qui devez-vous contacter en cas de problème ?

#### **BANQUE**

- Comment allez-vous régler vos dépenses ?
- Quels sont les taux de change ? Quelle est la meilleure manière d'échanger de l'argent ?
- Devez-vous faire des démarches pour pouvoir utiliser les banques étrangères ?

#### **TEMPS LIBRE**

- Quelles activités pouvez-vous organiser pendant le temps libre de votre équipe ?
- Y a-t-il des visites touristiques ou des événements culturels intéressants ?
- Pouvez-vous organiser les repas de votre équipe en dehors de l'Hôtel ?

# LES AGENTS DE DEVELOPPEMENT DES FEDERATIONS NATIONALES DE BASKET-BALL DE FIBA OCEANIE

Depuis 1999, FIBA Océanie, en collaboration avec les Fédérations nationales, a créé un fonds pour employer des personnes comme Agents de Développement des Fédérations Nationales (ADFNs) dans la plupart des fédérations de la région. Les ADFNs ont été utilisés dans les Samoa américaines, les Îles Cook, Fidji, la Polynésie française, Guam, les Kiribati, les Îles Marshall, Micronésie, Palau, PNG, Samoa, Îles Salomon, Tonga et Vanuatu.

Le rôle de l'ADFN est de développer et de promouvoir le basket-ball dans sa fédération, avec l'objectif d'augmenter le nombre de personnes pratiquants dans le pays.

Les principales tâches des ADFNs sont axées sur:

- Organisation de compétitions dans les villages,
- Exécution de programmes extra scolaires pour les étudiants,
- Elaboration de programmes quotidiens pour les sans emploi,
- Développer des activités de basketball dans les écoles
- Organisation de Tournois et autres activités les week-ends
- Aide à la mise en œuvre des «événements nationaux» et des activités de basket-ball telles que programmé par la Fédération.

## PROFILS DES ACTUELS ADFNs

### Îles Cook: Adoniah Lewis

Adoniah a commencé comme ADFN pour le CIBF en 2015 après une longue carrière de basket-ball en Nouvelle-Zélande et aux États-Unis. Adoniah a joué au basket pendant de nombreuses années, ayant été membre de l'équipe des U21 de Nouvelle-Zélande en 2009 et de l'Université Atlantique Armstrong dans l'État de Géorgie, États-Unis en 2014. Elle a également acquis une expérience en tant qu'arbitre et entraîneur, et plus récemment en tant qu'administrateur pour la Nouvelle Zélande Breakers et Waitakare Rangers. Adoniah est revenue aux Îles Cook pour travailler et assumera le rôle

ADFNs à temps partiel, où elle espère utiliser sa grande expérience pour développer plusieurs championnats et encourager une plus grande participation dans le basket.

### Fidji: Laisiasa Puamau

Lai est l'un des plus anciens ADFN de FIBA Océanie, car il est en poste depuis 2009. En 2014, Lai a été promu au poste de Directeur Administratif de la Fédération Fidjienne de Basketball tout en continuant d'exercer ses fonctions ADFN. Lai a une grande expérience en tant qu'entraîneur et joueur. Il a joué en équipe nationale des Fidji pendant 8 ans – remportant une médaille d'argent aux Jeux du Pacifique Sud en 2007- et a entraîné un certain nombre d'équipes nationales depuis 2008. Lai a fait montre de ses compétences et de son professionnalisme lors des championnats U18 de FIBA Océanie, qui se déroulés en 2014 à Suva, où il avait joué le rôle de Directeur du Tournoi.

Le bon travail abattu au fil des ans n'est pas passé inaperçu au sein de sa communauté. Il en a été récompensé du prix de l'administrateur sportif de l'année lors du Gala des Sportifs des Fidji (2010) et de la Cérémonie des Pacific Sports Awards (2011). Après la mise en œuvre réussie du Programme Hoops for Health en 2014, Lai espère continuer à développer le basket-ball dans les îles Fidji pour en faire l'une des nations phares dans la région.

### Guam: Jon Lujan

Jon est un autre ADFN expérimenté de FIBA Océanie, ayant débuté sa mission en 2013. Jon a eu 8 ans de carrière en club à Guam, avant de se lancer avec succès dans le coaching l'administration. Depuis, Jon a été l'entraîneur de plusieurs équipes nationales, et a été un des membres fondateurs de Barrigada Basketball club dans la même année. Jon exerce son rôle de ADFN à temps partiel a été un grand défenseur du développement de 3x3 à la Fédération, corroboré par le sacre de l'équipe féminine de Guam aux Jeux Olympiques de la Jeunesse 2014.

**Kiribati: Iotia Paul**

Iotia, ou Joe tel qu'il est connu, travaille pour la Fédération de basket-ball de Kiribati depuis 2009 et est un autre des anciens ADFNs de la FIBA. Avant d'être rémunéré pour ses tâches, Iotia avait fait du bénévolat au sein de la Fédération de basketball de Kiribati depuis 1998. Iotia a représenté son pays dans tous les aspects du basket-ball.

D'abord en tant que joueur, arbitre puis entraîneur et travaille à améliorer le développement des compétences au niveau des jeunes. En 2015, Kiribati a également démarré le Programme Hoops for Health qui permettra à Joe d'emmener le basket-ball 3x3 dans les écoles et les communautés autour de Tarawa.

**Samoa: Lafoga Paia**

Lafoga a rejoint le programme ADFN en Juillet 2014 et a été très actif dans la communauté samoane où il a mis l'accent principalement sur le programme de développement à la base. Père de 9 enfants et en bon père de famille réelle Lafoga est fortement impliqué dans le développement du basketball des jeunes avec l'espoir que les programmes nationaux de développement au Samoa vont accroître la compétitivité dans la région de l'Océanie.

**Iles Salomon: Au Moïse**

Au Moïse vient de rejoindre le programme ADFN, en cette année 2015. Il a rejoint la Fédération de Basketball des îles Salomon après avoir représenté son pays à plusieurs reprises en tant qu'athlète. Pour Moïse rejoindre le programme ADFN est une chance de partager son expérience et donner plus de chance aux Salomoniens de jouer au basketball.

**Tahiti: Georgy Adams**

Georgy a commencé à travailler comme ADFN pour FIBA Océanie en 2014. Avant de prendre fonction comme ADFN il a travaillé pour la Fédération de basket-ball de la Polynésie française en tant qu'agent de développement après une longue carrière de joueur avec l'équipe nationale française de basketball. La riche expérience du haut niveau acquise par Gregory est un atout inestimable pour sa mission en tant que ADFN à Tahiti.

**Vanuatu: Kevin Roslyn**

Le Vanuatais Kevin Roslyn a rejoint le programme ADFN en 2013. Plus à l'aise sur le parquet, Kevin a représenté son pays par le passé en tant qu'athlète. Il a passé de nombreuses années à travailler avec son club - Au Bon Marche Basket Club - et a mis ses compétences au service de l'accompagnement des jeunes enfants en devenant ADFN. Kevin cherche à mettre en œuvre cette année Hoops for Health au Vanuatu où il se servira de ses aptitudes en tant que ADFN pour faire du basketball 3x3 un outil de développement de la communauté.

**Yap, Etats fédérés de Micronésie: Cari Gajdusek**

Cari est l'une de nos récents ADFNs, car elle a débuté sa carrière en début d'année 2015. Cari a joué au basket dès son plus jeune âge, et a représenté l'état de Yap à plusieurs reprises. Ces dernières années, Cari a joué et entraîné. Cari est la première femme ADFN en Micronésie, et espère encourager d'autres femmes à s'impliquer dans le développement de ce sport dans tous ses aspects, pour les joueurs, les officiels et les administrateurs.

## 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. Dix (10) minutes au moins avant l'heure fixée pour le commencement de la rencontre, chaque entraîneur doit fournir au marqueur la liste des membres de son équipe.
2. Les membres de l'équipe dont les noms sont inscrits sur la feuille de marque ne seront pas autorisés à jouer s'ils arrivent après le commencement de la rencontre.
3. La liste des membres de l'équipe fournie par l'entraîneur au marqueur doit comporter les noms et les numéros correspondants des membres de l'équipe.
4. Avant de signer la feuille de marque l'entraîneur doit indiquer les cinq (5) joueurs qui commenceront le jeu.
5. L'entraîneur de l'équipe visiteuse est le premier à confirmer son accord sur les noms et numéros correspondants des membres de son équipe.
6. L'entraîneur, l'entraîneur adjoint, les joueurs et le médecin sont les seules personnes autorisées à s'asseoir dans la zone de banc de l'équipe.
7. Lorsque le ballon est mort et le jeu arrêté l'entraîneur ou son adjoint peut se rendre à la table de marque pour obtenir des informations statistiques.
8. Seul l'entraîneur principal est autorisé à rester debout pendant le jeu.
9. Si après le commencement de la rencontre le marqueur découvre que les numéros de certains joueurs ne sont pas les mêmes que ceux inscrits sur leurs maillots, les numéros incorrects sont corrigés et une faute technique est infligée à l'entraîneur.
10. Si après le début du match, le marqueur découvre qu'un des joueurs sur le terrain n'est pas un du cinq de départ confirmé, l'erreur est ignorée et le jeu continue.

## REPONSES

1. FAUX

2. FAUX

3. VRAI

4. VRAI

5. FAUX

6. FAUX

7. VRAI

8. VRAI

9. FAUX

10. VRAI



Ellen MOUTLWATSE (Afrique du Sud) - l'AfroBasket Women 2015

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)



**Aya Traoré, Adaora Nnenna Erelu, Geraldine Robert Yema, Rameses Lonlack i et Deolinda Nguelalela  
5 Majeurs de l'AfroBasket Women 2015**



**AFROBASKET WOMEN 2015**

**CHAMPIONS**

L'équipe Nationale du Sénégal - Vainqueur de l'AfroBasket women 2015