



**AFRO TECHNIQUE**  
**MAGAZINE N° 46**  
JUILLET-AOUT-SEPTEMBRE 2016



**FIBA**  
We Are Basketball

**NOUREDDINE TABOUBI**  
CE QUE L'ARBITRE NE  
DOIT JAMAIS FAIRE... !

**ABBAS DIOP**  
LA DEFENSE MATCH UP

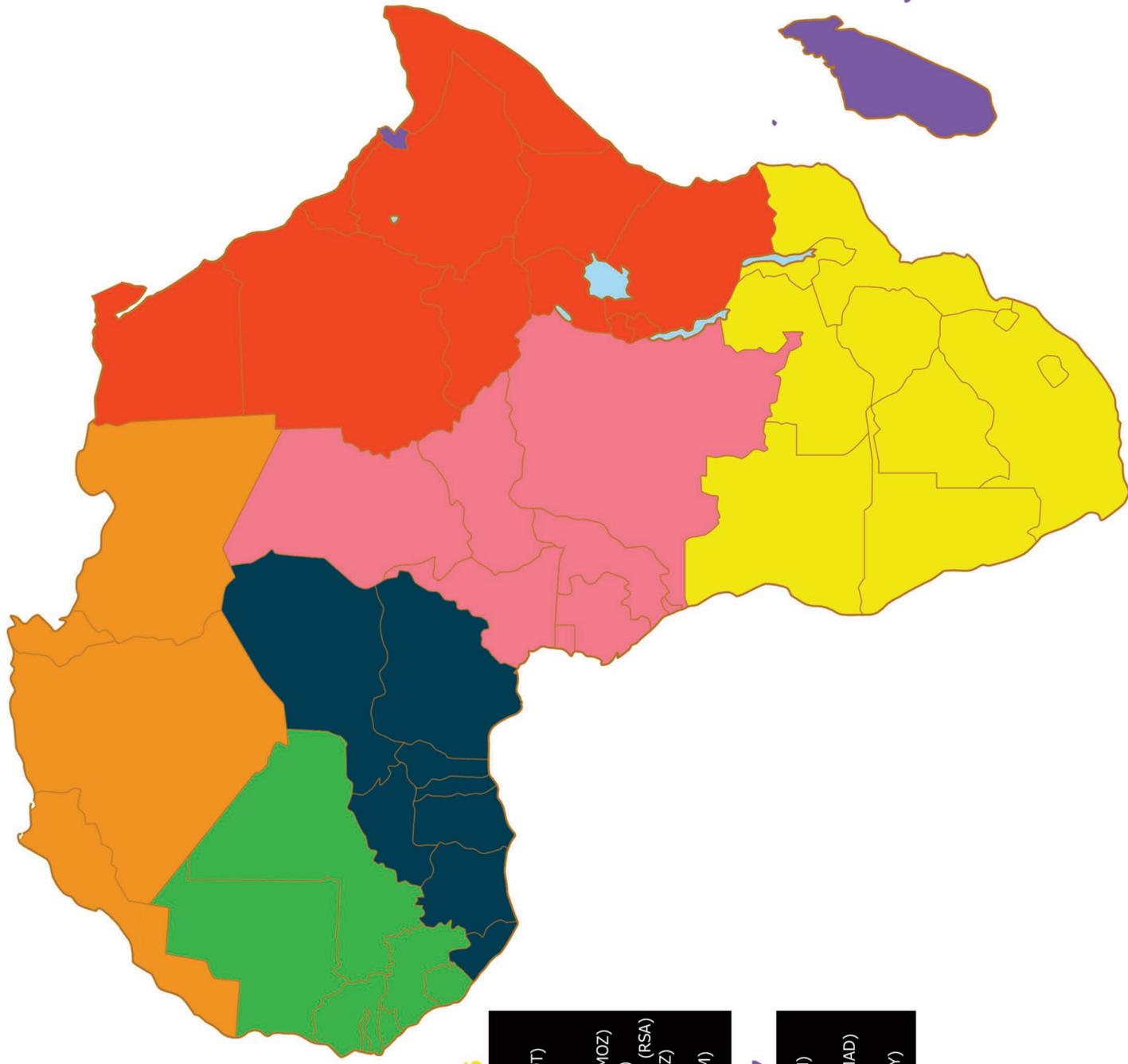
**JEAN MICHEL RAMAROSON**  
COMMENT RÉUSSIR  
L'ORGANISATION  
D'UNE COMPÉTITION  
INTERNATIONALE ?

**TABAGISME**  
**CHEZ LE SPORTIF**



**FIBA**

We Are Basketball



**ZONE 1**

- . Algérie (ALG)
- . Libye (LBA)
- . Maroc (MAR)
- . Tunisie (TUN)

**ZONE 2**

- . Cap Vert (CPV)
- . Gambie (GAM)
- . Guinée (GUI)
- . Guinée - Bissau (GBS)
- . Mali (MLI)
- . Mauritanie (MTN)
- . Sénégal (SEN)
- . Sierra Leone (SLE)

**ZONE 3**

- . Bénin (BEN)
- . Burkina Faso (BUR)
- . Cote d'Ivoire (CIV)
- . Ghana (GHA)
- . Liberia (LBR)
- . Niger (NIG)
- . Nigeria (NGR)
- . Togo (TOG)

**ZONE 4**

- . Cameroun (CMR)
- . Centrafrique (CAF)
- . Tchad (CHA)
- . Rép. Dem. du Congo (COD)
- . Guinée Equatoriale (EQ)
- . Gabon (GAB)
- . République du Congo (CGO)
- . Sao Tomé & Principe (STP)

**ZONE 5**

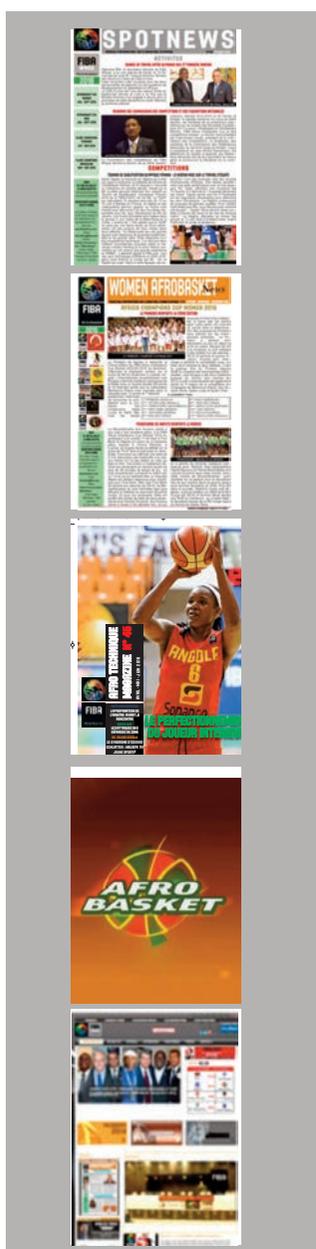
- . Burundi (BDI)
- . Egypte(EGY)
- . Erythrée(ERI)
- . Ethiopie (ETH)
- . Kenya (KEN)
- . Rwanda (RWA)
- . Somalie (SOM)
- . Soudan du Sud (SSD)
- . Soudan (SUD)
- . Tanzanie (TAN)
- . Ouganda (UGA)

**ZONE 6**

- . Angola (ANG)
- . Botswana (BOT)
- . Lesotho (LES)
- . Malawi (MAW)
- . Mozambique (MOZ)
- . Namibie (NAM)
- . Afrique du Sud (RSA)
- . Swaziland (SWZ)
- . Zambie (ZAM)
- . Zimbabwe (ZIM)

**ZONE 7**

- . Comores (COM)
- . Djibouti (DJI)
- . Madagascar (MAD)
- . Maurice (MRI)
- . Seychelles (SEY)



**DIRECTEUR DE PUBLICATION**  
Dr Alphonse BILE  
**PRÉSIDENT DU CONSEIL MEDIA**  
Abdellatif HATIM  
**RESPONSABLE 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  
**TRADUCTION**  
Elysée Dégni, Ali Boukari, Olivier Kambiré  
**INFOGRAPHIE**  
Olivier KAMBIRE  
**CREDITS PHOTOS**  
Richard SIKABI, Régis THALMAS, FIBA,  
**COMITE DE LECTEURS**  
Yacouba YIRA, Mathurin N'GUESSAN  
**TIRAGE**  
1000 copies  
**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 éditeur 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 2016 FIBA - Bureau Régional Afrique

## “ENSEMBLE PÉRENNISONS LES ACTIONS DE SALAMATOU MAIGA”



Nous tendons vers la fin de l'année 2016 et nous sommes particulièrement heureux de l'évolution positive dans la réalisation de nos activités.

En effet nous venons d'achever l'organisation de la plus grande partie de nos compétitions et stages de formation, et

nous pouvons dire que cette année encore le succès sera au bout de nos efforts.

Nous tenons ici à adresser nos félicitations au Rwanda et à l'Egypte qui ont organisé avec succès les deux compétitions de jeunes programmées cette année, notamment la FIBA Africa U18 Championship, a FIBA Africa U18 Women's Championship malgré les difficultés de tous ordres.

Nous sommes convaincus qu'il en sera de même pour les coupes d'Afrique des Clubs Champions Féminin et Masculin qui auront lieu respectivement à Maputo et au Caire.

Nous avons également rendu un grand hommage à feu Madame Salamatou Maïga à travers l'organisation de la première édition d'un tournoi international de Basket-ball 3x3 qui porte son nom.

Il est désormais de notre devoir de mettre tout en œuvre pour pérenniser les actions cette icône du basket-ball Africain.

C'est donc l'occasion pour nous d'exhorter les uns et les autres à s'impliquer davantage dans la vulgarisation du 3x3 qui pourrait devenir une discipline olympique en 2020.

Le Nouveau système de compétition de la FIBA entrera en vigueur à partir de l'année 2017, et pour aider nos fédérations nationales à mieux se préparer, nous avons organisé plusieurs missions d'évaluation et d'information.

Nous sommes particulièrement satisfait de l'adhésion de nos fédérations à ce projet et c'est pour cela que l'espoir de voir tous les acteurs du développement de notre sport s'investir résolument pour que la mise en œuvre de ce nouveau système soit un succès sur notre continent.

**Alphonse Bilé**  
Directeur Régional Afrique

### SOMMAIRE

<b>BON A SAVOIR</b>	4 - 5
<b>LES AGENTS DE JOUEURS FIBA</b>	
<b>ARBITRAGE</b>	6 - 9
<b>CE QUE L'ARBITRE NE DOIT JAMAIS FAIRE... !</b>	
Par Noureddine Taboubi	
<b>LA REDACTION DU RAPPORT TECHNIQUE</b>	
Par Mohamed Ould Youba	
<b>BULLETIN DES ENTRAINEURS</b>	10- 14
<b>LA DÉFENSE MATCH UP</b>	
Par Abbas Diop	
<b>BULLETIN MEDICAL</b>	15 - 18
<b>TABAGISME CHEZ LE SPORTIF</b>	
Par Dr Roland Kouamé	
<b>GESTION ADMINISTRATIVE</b>	19 - 22
<b>COMMENT RÉUSSIR L'ORGANISATION D'UNE COMPÉTITION INTERNATIONALE ?</b>	
Par Jean Michel Ramarison	
<b>AMATEURISME ET PROFESSIONNALISME</b>	
Par Noureddine Taboubi	
<b>EXEMPLE DE CAHIER DE CHARGES D'UNE MANIFESTATION SPORTIVE</b>	
Par Noureddine Taboubi	
<b>TRIBUNE LIBRE</b>	23 - 24
<b>LA PLANIFICATION DE L'ENTRAINEMENT</b>	
Par Angelot Razafiarivony	
<b>QUESTIONS- REPONSES</b>	25 - 26
<b>VRAI OU FAUX</b>	

## LES AGENTS DE JOUEURS FIBA

Le rôle et l'influence des agents de joueurs se sont accrus de façon significative ces deux dernières décennies. De nos jours, les agents assurent la protection des droits d'images et la gestion des affaires financières de leurs joueurs, tout en leur donnant des orientations sur leur carrière, les transferts et bien d'autres choses.

Pour le choix d'un Agent, il est crucial que le joueur sélectionne quelqu'un en qui il a pleinement confiance et qui place en général les intérêts du joueur au cœur de ses orientations et décisions. Cette personne doit avoir les connaissances et les compétences pour jouer ce rôle. Dans le but d'assurer dorénavant un standard de base minimum, de garantir la transparence et d'éviter les conflits d'intérêt cachés, la FIBA a introduit un système de licences pour agents de joueurs en 2007.

Depuis cette date, la FIBA a organisé environ quatre sessions de tests annuels pour agents respectivement en Suisse, en Amérique et en Océanie (Voir comment devenir un Agent FIBA).

Aujourd'hui, près de 600 licenciés - dont une minorité de femmes - représentant en tout 62 nationalités sont en activité dans le monde entier, en étroite collaboration avec les fédérations nationales membres.

Tout en assurant la protection des droits des joueurs, le statut d'agent FIBA comporte certains droits et responsabilités contribuant à l'amélioration du basketball en général.

Conscient de son rôle, l'Agent FIBA devra:

Se conformer en tout temps aux Règlements Internes de la FIBA  
Représenter les joueurs ou entraîneurs de manière éthique (Voir les codes Éthiques de FIBA)

Assister les joueurs ou entraîneurs dans les transferts internationaux

Coopérer avec la FIBA, ses régions et ses fédérations nationales membres

Garantir un grand niveau de transparence

Contribuer à la qualité de l'image

S'assurer d'un haut standard dans la qualité du service

Promouvoir l'honnêteté dans les affaires.

### DEVENIR UN AGENT FIBA

#### Processus de Délivrance de licence

Dans le but d'obtenir une licence d'Agent FIBA, tous les candidats doivent:

Remplir le formulaire de candidature et le retourner à [agents@fiba.com](mailto:agents@fiba.com)

Prendre part à un des stages FIBA après s'être acquitté des frais administratifs d'un montant de CHF 250.- (Francs Suisses) payable sur le site

Organiser son voyage et prendre en charge ses frais de déplacement et d'hébergement

Réussir le test oral (entretien) et le test écrit

Payer leurs frais annuels de cotisations de CHF 1'000.- (Francs Suisses) lorsqu'ils sont prêts à entrer en fonction selon les statuts de la FIBA.

#### Lieux des Tests

Région	Location	Date	Date limite d'inscription	Téléchargement
Europe	Mies, Suisse	Mar. 24 Mai 2016	Jeu. 12 Mai 2016	N/A
Océanie	Southport,	Mer. 15 Juin 2016	Ven. 3 Juin 2016	N/A
	Australie	Mer. 9 Novembre 2016	N/A	Application Form (PDF) Certification Process (PDF)

- Europe: 2 stages tenus au printemps et en automne.
- Amériques: Amérique latine ou USA, une fois par an pour le moment, au printemps ou en automne en fonction de la demande
- Océanie: Canberra, Australie, 2 stages tenus en mai/juin & novembre

Pour plus d'informations, veuillez contacter [agents@fiba.com](mailto:agents@fiba.com)



### Matériel pour le Test

Le test des Agents FIBA consiste en un questionnaire à choix multiples en anglais uniquement, basé sur les Règlements Internes de la FIBA. Il se focalise en particulier sur les sujets et les sections du Livre 3 et le lien à nos Règlements Internes:

#### Procédure du Test:

1. Processus de Certification (général)
2. Formulaire de Candidature - Candidats Exemptés de Test Matériel de Test - RI Livre 3:
3. Éligibilité des Joueurs & Transferts Internationaux & Enregistrement (Ch. I-II-III Art. 3-1 à 3-131)
4. Règlements régissant les Agents de joueurs (Ch. IV Art. 3-132 à 3-173)
5. Contrat Standard - Agent de joueur & joueur
6. Points Importants d'un Contrat proposé - Club & Joueur
7. Exemple de Lettre de Sortie (LoC)
8. Frais de Lettre de Sortie
9. Exemple de Lettre de Sortie (LoC Request)

#### Tribunal Arbitral du Basketball (TAB)

10. Tribunal Arbitral du Basketball (TAB) – RI (Ch. VII Art. 3-289 to 3-302)
11. Règlements du TAB
12. La Composition du TAB

13. Clause Standard du TAB

14. Demande de Médiation du TAB

15. La Présentation du TAB - Comment fonctionne la Procédure

#### LES EXCEPTIONS

Les membres actifs de BAR & NBPA/WNBPA devront entrer en contact avec la FIBA pour s'informer sur les conditions spéciales et devront remplir un formulaire de candidature.

Cliquez ici pour plus d'informations sur le Tribunal Arbitral du Basketball (TAB).

Pour plus d'informations, veuillez contacter [agents@fiba.com](mailto:agents@fiba.com).

#### JOUEUR

##### GUIDE POUR ATHLETE

Les efforts de la FIBA pour accroître la sensibilisation des joueurs sur certains des principaux problèmes rencontrés hors des terrains a débouché sur le projet du Guide pour formation d'Athlète hors des terrains. Ce document vise à fournir aux athlètes professionnels des conseils de base provenant de source sûre et fiable, clairement adaptés aux besoins de sportifs professionnels.

Ce guide prend en compte quatre paramètres fondamentaux sur le terrain - équipes, aptitudes, règlements et plan de jeu - et les applique aux situations hors des terrains, afin de faciliter la compréhension du guide pour la gestion d'une carrière dans le basketball.

L'une des principales idées derrière cette approche comparative est de montrer que de nombreuses clés du succès sur les terrains peuvent s'appliquer facilement hors des terrains. Elles pourront contribuer à une meilleure gestion de la carrière de l'athlète, tout aussi importante, mais qui a souvent tendance à être négligée.

##### GUIDE FINANCIER

Une programmation financière est importante pour tout athlète professionnel - que tu sois débutant ou vétéran, avoir le souci de sécuriser ton avenir financier peut faire la différence entre une bonne et une mauvaise carrière. Ce guide a été conçu pour apporter aux athlètes de la FIBA les ressources et connaissances nécessaires pour leur permettre une réussite financière.

Un agent sportif représente un athlète et son travail consiste à lui trouver un contrat, le négocier, l'approuver et le suivre. Un agent peut aussi vous aider à mieux gérer vos divers engagements, vous permettant ainsi d'avoir plus de temps pour vous concentrer sur le sport et votre performance sur le terrain.

Les agents deviennent de plus en plus incontournables dans le sport. En fait, le marché de l'emploi des agents sportifs a une estimation de croissance entre 7-13% en 2016. Ce qui signifie que de plus en plus d'athlètes chercheront à se faire représenter, ce qui aura pour résultat d'accroître la compétition pour avoir un agent fiable et honnête.

Cependant, si vous vous mettez à la recherche d'un agent, il est plus important que jamais de réfléchir soigneusement à vos besoins et attentes de sa part. Votre agent sera un membre crucial de votre équipe hors du terrain. Vous devez donc vous assurer que votre équipe personnelle ait les compétences pour vous aider et aussi qu'elle mérite la confiance que vous placez en elle.

Cliquez ici pour trouver un agent FIBA.





NOUREDDINE TABOUBI

## CE QUE L'ARBITRE NE DOIT JAMAIS FAIRE... !

1) Essayer d'arbitrer en étant malade, en méforme ou si vous avez des soucis familiaux ou professionnels : vous devez informer, dès que possible, la Commission Fédérale (ou Régionale) des Arbitres pour qu'elle procède à votre remplacement.

2) Refuser d'arbitrer une Rencontre parce que vous craignez qu'elle ne soit difficile, ou pour se voir proposer une partie plus facile ou un déplacement plus intéressant !

3) Arbitrer trop souvent la même équipe : si cela arrive, attirez l'attention du responsable des désignations.

4) Etre familier (ou vulgaire) avec les joueurs, les entraîneurs, les dirigeants, les spectateurs et les journalistes : restez toujours digne, discret et passez inaperçu en toutes circonstances !

5) Se faire remarquer, en dehors du terrain (dans sa vie de tous les jours ou dans les lieux publics) par un comportement ou des attitudes inconvenantes : n'oubliez pas que vous êtes un homme public !



Hassan KAMATE

6) Critiquer, dénigrer ou ridiculiser (en privé ou en public) vos collègues arbitres, commissaires techniques ou membres fédéraux !

7) Oublier d'envoyer votre rapport à la Fédération (ou à la Ligue) dès que possible (au plus tard, dans les 24 H), lorsqu'il y a des incidents, une réclamation, des réserves ou pour signaler des défaillances concernant l'infrastructure et l'équipement technique.

8) Accepter d'arbitrer des rencontres amicales ou répondre à des invitations provenant directement des clubs (pour des tournois amicaux par exemple), sans l'accord et la désignation officielle de la Commission des Arbitres.

9) Se déplacer avec les équipes ou les dirigeants des clubs : si jamais on vous le propose, refusez gentiment...mais fermement !

10) Négliger sa préparation physique et ne pas accorder beaucoup d'importance à sa diététique et à son hygiène de vie !

11) Faire des efforts inutiles et exagérés pendant la Rencontre : vous devez apprendre à doser vos efforts et surtout à être constant durant toute la partie.

12) Anticiper les fautes ou siffler des contacts insignifiants, sans grande influence sur le jeu.

13) Trop parler avec les joueurs pendant le jeu ou répondre à leur harcèlement (si un joueur ou un entraîneur vous demande poliment des explications, vous pouvez lui répondre...après le match, dans votre vestiaire !).

14) Hésiter à sanctionner immédiatement un joueur vedette ou un entraîneur excité : ne jamais fermer les yeux sur un comportement antisportif qui donne un avantage déloyal !

15) Se faire remarquer par des gestes théâtraux, bâclés, incompréhensibles, non conformes au Règlement, rigides : faites vos signaux d'une manière claire, détendue, sans précipitation et avec élégance, car tout le monde doit comprendre votre décision et en être convaincu !

16) Avoir des préjugés contre une équipe ou être rancunier vis-à-vis d'un joueur, d'un entraîneur, d'un dirigeant ou d'un journaliste !

17) Perdre son sang-froid et s'énervier publiquement en gesticulant ou en parlant à voix haute !

18) Se laisser influencer ou se faire déstabiliser par les interventions d'un entraîneur ou par les cris des spectateurs...en tombant dans la compensation !

19) Se vexer si l'un de vos collègues ou le commissaire technique (ou le Délégué) vous fait une remarque pertinente et sans malveillance !

20) Laisser vos collègues faire tout le travail, en fuyant vos responsabilités ou, au contraire pour lui faire sentir que vous êtes le « patron » !

21) Chercher à justifier publiquement une décision, pendant ou après la rencontre, devant les spectateurs !

22) Etre partial ou « faire des calculs » : votre image de marque est en jeu et vous devez la soigner et la préserver pour obtenir la confiance de tous et...durer le plus longtemps possible !

23) Faire publiquement des commentaires après la rencontre ou donner des interviews aux médias avant le match : vous devez rester neutre et faire preuve de réserve en toutes circonstances !

24) Arriver en retard pour le début de la Rencontre : chaque match est important et vous devez le prendre au sérieux quelques soient la catégorie d'âge, l'enjeu ou le niveau, en respectant les protagonistes (la ponctualité doit être l'une des premières qualités de l'Arbitre puisqu'elle est... « la politesse des rois ! »).

25) Venir au stade, le jour du match, préalablement vêtu d'un survêtement : cela fait très mauvaise impression et c'est contraire à toutes les règles d'hygiène ! (Vous n'avez aucune excuse pour ne pas vous présenter en tenue de ville et de vous changer dans votre vestiaire, tranquillement en compagnie de vos collègues !).

26) Négliger de se recycler ou refuser de se remettre en question : vous êtes le premier responsable de votre formation...laquelle doit s'étaler sur toute votre carrière !

27) Oublier que l'arbitrage est, avant tout, une vocation et une passion, qu'il est aussi un vecteur d'amitié et de camaraderie et qu'il exige de vous...toutes les qualités, à savoir :

- ⇒ Motivation - Enthousiasme.
- ⇒ Honnêteté - Impartialité - Intégrité.
- ⇒ Sens des responsabilités - Sérieux - Ponctualité - Professionnalisme.
- ⇒ Compétence - Connaissance approfondie du Règlement.
- ⇒ Amour de la Justice et de l'Équité.
- ⇒ Courage - Régularité - Constance - Cohérence.
- ⇒ Préparation physique - Entraînement régulier.
- ⇒ Préparation mentale - Concentration.
- ⇒ Psychologie - Relations humaines.
- ⇒ Pédagogie - Action éducative.
- ⇒ Sang-froid - Sérénité - Maîtrise de soi.
- ⇒ Présentation - Propreté - Élégance.
- ⇒ Gestes - Attitudes - Coup de sifflet.
- ⇒ Discrétion - Humilité - Modestie.
- ⇒ Autorité invisible & souriante - Force tranquille.
- ⇒ Volonté de progresser et de se perfectionner - Curiosité.
- ⇒ Formation continue - Recyclage périodique - Documentation.

Et bien sûr et toujours:

La passion et l'Amour du Sport... !



Boniface GOSBERT et KUMB assistant coach du Gabon

## LA REDACTION DU RAPPORT TECHNIQUE



**MOHAMED OULD YOUBA**

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 chargé 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 conseils possibles.



Fikadu WALELIGN - Aymen CHAKROUN - Tonton BANZA



Guy SANY - Ambrose MBALU - Youssouf MAIGA

### 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
- Etre illisible, 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
- Etre explicite
- Etre précis et exact
- Exposer dans un ordre chronologique qui sera un ordre logique
- Etre bref, utiliser un style sobre et concis
- Rester dans le sujet
- Etre objectif et impartial
- Etre clair
- Dire assez pour permettre à la commission de juger en toute connaissance de cause
- Etre simple pour bien faire



ABBAS DIOP

Pour tout entraîneur, l'utilisation des défenses (classiques, agressives, spéciales ou mixtes etc...) et leurs enchaînements ont toujours pour but de perturber les équipes

adverses.

Les changements fréquents du règlement officiel de jeu dont la règle du tir à trois points en 1984, ont pu faire croire la fin des défenses de zone, alors qu'il n'en est rien puisque de nombreux entraîneurs exploitent toutes les possibilités d'agressivité ou de pièges, offertes par ces types de défenses.

A l'origine, les défenses match-up étaient des défenses mises en place par des équipes assez faibles, ayant un rapport de force (poids, taille, effectif, technique, duel, etc...) défavorable au départ ; c'était une défense de protection, une défense combinée.

Aujourd'hui, elle devenue une défense de plus en plus conquérante, qui combine les avantages des défenses homme à homme et celles des défenses de zone l'on a la position de la balle et des joueurs adverses sur le terrain.

le regain de l'utilisation des défenses de zone est dû aux rapports de force et situations sans cesse changeantes qui caractérisent la spécificité du basket-ball (caractère permanent attaque/défense), mais c'est surtout l'avènement de l'homme à homme qui a mis aux oubliettes les réflexes des attaques de zones qui furent depuis longtemps les premières défenses pratiquées dès la création du Basket-ball en 1891 par James Naismith.

Le développement des situations de duel (1c1,2c2,3C3) a atteint un tel point que les joueurs des jeunes et nouvelles générations Africaines (jeunes et adultes) ne savent plus attaquer les zones.

## I/ Principes et Caractéristiques des défenses match-up

### 1-Les Principes des défenses match-up

Si la défense homme à homme couvre la balle et le joueur et si la défense de zone couvre la balle et une zone de terrain, les défenses match-up allient les deux et couvrent : ballon, joueur, et protègent la zone réservée.

Ces défenses demandent surtout une grande concentration et de maîtrise des défenseurs Elles sont formées à base de fondamentaux des défenses de zone et d'homme à homme

En examinant les principes de fonctionnement d'une défense homme à homme avec mise en place de l'aide et des rotations défensives ; en prenant un peu de recul, il est assez facile de se rendre compte que l'on se rapproche beaucoup des principes généraux d'une défense de zone agressive que celle dite classique ou passive.

# LA DÉFENSE MATCH UP

C'est de ce constat qu'est venue l'idée des défenses match-up : plus encore que de changer de type de défense en cours de match (à chaque panier marqué, sur lancer-franc par exemple) afin de dérégler le jeu offensif de l'équipe adverse. Les défenses match-up permettent de glisser en douceur de l'individuelle à la zone (et inversement) au cours d'une même action de jeu ou possession de balle. Ces défenses qui changent d'apparence peuvent perturber les équipes qui possèdent des systèmes offensifs trop bien construits ou stéréotypés; en outre, elles éliminent les changements de joueurs sur les écrans et ferment souvent les chemins de passes vers les joueurs intérieur et extérieur.

## Les principes directeurs des défenses match-up sont donc :

- Pression sur la balle : attitude de défense homme à homme ;
- Contenir, contester les déplacements de l'adversaire sans ballon, en coupant les lignes de passe de manière à rechercher l'épuisement des 24 secondes de possession en attaque
- Couverture du terrain : protection de la ligne à 3 points pour les joueurs extérieurs et la zone réservée pour les joueurs intérieurs à haut rendement.

## Nb : TROIS GRANDS PRINCIPES DE MATCH-UP ZONE

Ce sont des structures transformables en permanence Les défenseurs sont toujours en déplacement ou en mouvement Cibler l'adversaire et utiliser ses points faibles

A partir de ces trois principes directeurs, il peut y avoir autant de conceptions de défenses match-up que l'on veut à partir des potentialités des joueurs qui varient d'une équipe à une autre. Il appartient à l'entraîneur d'optimiser les ressources humaines en présence.

Les défenses de zone pratiquées aujourd'hui au plus haut niveau de compétition tournent globalement autour des caractéristiques ci-après :

- une forte contestation du jeu intérieur et extérieur
- une forte agressivité sur la balle et les joueurs à une passe;
- des prises à deux dans certains secteurs clés (coins et angles) du terrain ;
- les règles d'adaptation aux dispositifs et aux mouvements offensifs adverses

## 2-Caractéristiques des défenses match-up

1-Chaque défenseur se replace en face d'un attaquant (alors que les attaquants cherchent l'inverse par leurs placements et déplacements ainsi que par leurs dribbles dans les intervalles)

- 2-Forte pression permanente sur le porteur de balle (tout défenseur attaquera le dribbleur si celui-ci se dirige vers la zone qu'il défend) ;

3-Suppléance absolue à tout défenseur qui sort pour presser la balle (une défense match-up utilise donc un autre principe déjà présent dans la défense homme à homme, à savoir celui de la rotation défensive)

4- Chaque défenseur couvre sa zone en s'opposant au joueur qui se présente dans ladite zone

5- Les défenseurs s'échangent les responsabilités des joueurs adverses au fur et à mesure de leurs placements et déplacements (les défenseurs doivent accompagner les joueurs qui coupent et les relâcher sur leurs lignes ou limites de zone) ;

6- Les défenseurs se calquent sur les hommes, dans le cas où il n'y a pas d'adversaire dans leur secteur respectif de départ ;

7- Contrairement au passé, la contestation des passes entre joueurs extérieurs (les défenseurs cherchent plutôt à dissuader les passes en se plaçant sur les lignes de passes) s'est accrue pour couper les relations privilégiées extérieur/extérieur et extérieur/intérieur

8-- Les défenseurs doivent contester toute relation au poste haut ou au poste bas ; si la balle est au poste haut, tous les défenseurs sont sous la ligne de lancer-francs ;

9- Elle se réalise sans prises à 2, excepté lorsque la balle est au poste bas ou dans les coins de terrain ;

10- Comme cette défense repose sur l'adaptation par anticipation, un défenseur ne cherchera pas à courir après un attaquant pour le prendre en charge, mais éviter de le subir

11- Lors des surcharges en bas du terrain, ce sera toujours au défenseur le plus proche de prendre un joueur libre (qu'il soit défenseur intérieur ou extérieur) ;

12-La match-up zone utilise donc un autre principe la ROTATION DEFENSIVE en Permanence comme toutes les défenses du basket-ball moderne

**- NB : Communiquer pour ne pas avoir 2 défenseurs sur le porteur et lorsqu'un défenseur repasse un attaquant qui change de secteur par exemple.**

- Cette multitude de principes peut sembler difficile à mettre en œuvre ; cependant nous rappelons qu'une défense match up n'est pas innovante de par ses principes (ce sont ceux d'une défense homme à homme et d'une défense de zone réunies), mais de par la façon de les utiliser et de les coordonner.

### Les deux grandes philosophies

Deux principes animent les défenses match-up : de la défense homme à homme à la défense de zone et de la défense de zone à la défense homme à homme.

Aller de la défense de zone vers la défense homme à homme (Figure 66)

Pour cela :

- être toujours sur le porteur de balle ;
- semi-interception mais couper toute passe sur les joueurs les plus proches de la balle ;
- serrer et réaliser le double marquage (parfois à deux) les joueurs qui viennent vers le panier ;
- le joueur placé au centre du dispositif ne va jamais vers la balle.



Figures 66a, 66b, 66c

Figure 66a : La position de départ est en 2.1.2 ; 1 oriente le porteur de balle A qui passe à B ; 2 prend le nouveau porteur de balle B ; 3 flotte (en général, il ne se sort pas sur la balle) ; 4 s'approche de l'attaquant C ; 5, qui est du côté de l'aide, se porte en couverture.

Figure 66b : Tous les défenseurs sont passés en homme à homme en se portant vers le ballon ; 1, 3 et 5 flottent dans la zone réservée tout en contrôlant les attaquants A, D et E ; 2 défend sur le porteur de balle ; 4 défend en semi-interception sur C.

Figure 66c : B a passé à C ; 4 défend sur le porteur de balle et ferme la ligne de fond ; 3 couvre D ; 1 descend dans la zone réservée ; 5 est toujours en flottage dans la zone réservée ; 2 suit B qui coupe et l'abandonne dès qu'il n'est plus dangereux.

Aller de la défense homme à homme vers la défense de zone (Figure 67)

Pour cela :

- se placer en défense sur la même structure que l'attaque (se mettre en 2.1.2 si les attaquants jouent avec 2 arrières, un centre et 2 ailiers) ;
- semi-interception mais couper toute passe sur les joueurs les plus proches de la balle ;
- jouer en homme à homme là où se trouve le ballon ;
- quand un attaquant coupe vers le panier, le défenseur le garde en semi-interception jusqu'au moment où il ne peut plus recevoir une passe dangereuse.



Figures 67a, 67b, 67c

- Figure 67a : Tous les défenseurs sont en homme à homme quasi-stricte.

- Figure 67b : A a donné à B. On constate qu'il y a un glissement des défenseurs vers le ballon (1 marque B, 2 marque C) et qu'il y a un échange de responsabilité (A, après son passage en zone réservée est pris en charge par 5).

- Figure 67c : Si le ballon continue vers ce côté du terrain et arrive à A, 2 et 5 réalisent une prise à 2 sur A ; 2 a abandonné C qui a coupé et 4 conteste le déplacement de D vers le panier ; 3 reste en flottement au cœur de la zone réservée et 1 assure (ou non) un marquage serré sur B.

## II- LES CHOIX DE MATCH-UP

### MATCH-UP SUR DEMI-TERRAIN ADAPTEE - MATCH-UP TOUT TERRAIN CALQUEE

#### 1-LES GRANDS TYPES DE DEFENSES DE MATCH UP

##### 1-2-2 PERMET DE NEUTRALISER LES TIRS EXTERIEURS ADVERSESES

##### 2-1-2 PERMET DE PROTEGER LA ZONE RESTRICTIVE ET DE LIMITER LES TIRS A MI-DISTANCE ADVERSESES

##### 1-3-1 PERMET DE NEUTRALISER LES POINTS FAIBLES DE LA ZONE C'EST-A-DIRE LES INTERVALLES

##### 2-3 PERMET DE PROTEGER LA ZONE RESTRICTIVE ET NEUTRALISER LE JEU INTERIEUR FORT ADVERSE

Exemple de la défense match-up 1.2.2 (Figure 68)

Au départ, la zone réservée est défendue par la dernière ligne défensive (défenseurs 4 et 5), les 3 autres défenseurs ayant en charge les attaquants situés à l'extérieur de la zone réservée (Figure 68a) ;

Si un intérieur se positionne au poste haut, il sera pris par le défenseur du bas, situé côté balle (Figure 68b); la règle de suppléance absolue (rotations défensives) sera alors appliquée par le défenseur du haut le plus proche ; il descendra si un attaquant se trouve dans le secteur bas (importance de la coordination entre les deux défenseurs) (Figure 68c) ;

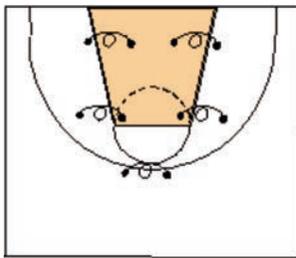
Lorsque la balle descend vers un joueur (en bas du terrain) côté fort, le défenseur extérieur côté balle doit le prendre et le défenseur extérieur côté faible remonte vers l'attaquant extérieur qui se situe à une passe de la balle (Figure 68d).



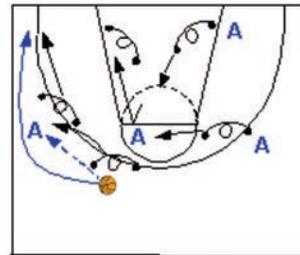
Défense algérienne - FIBA Africa U18 Championship 2016



Meral Abdelgawad - MVP du FIBA Africa U18 Women's Championship 2016



Figures 68a, 68b



Figures 68c, 68d

Si le meneur descend en coupant le long de la zone réservée et ressort côté fort, il sera pris par le défenseur ayant en charge le poste haut (Figure 68e), le défenseur central prenant alors en charge le poste haut adverse ;

Si ce joueur ressort du côté où il y a un poste bas, il sera pris par le défenseur du bas et celui qui était initialement en face du poste haut prendra le poste bas (Figure 68f) ;



Figures 68d, 68e

Si le joueur ressort côté faible, le défenseur extérieur le plus proche le suivra en respectant la notion de " triangle défensif " ;

Dans les surcharges d'ailiers, le principe sera le même, le vis-à-vis de l'attaquant qui coupe le suivra dans un premier temps avant d'être pris par le défenseur du bas qui sortira. Le défenseur extérieur prendra le poste haut et le défenseur (intérieur) en face du poste haut prendra l'attaquant poste bas (Figure 68f) ;

Cette défense peut se trouver en difficulté contre des écrans (par exemple, dans le système de la Flex offense) ; dans ce cas, on cherchera à trapper sur le joueur qui reçoit la balle en bas après un écran en proposant des rotations défensives de façon à laisser seul le joueur le plus éloigné du ballon (Figure 68g).



Figures 68f, 68G

## 2-Match-up zones défenses à risques reposent sur

L'adhésion totale du staff technique et médical puis des joueurs  
Un parfait timing entre les défenseurs de façon collective avec une communication permanente entre les joueurs et les différentes lignes défensives

Une bonne vision de la balle et des joueurs surtout côté faible ou opposé à la balle

Une bonne lecture de son adversaire (sortir plus ou moins sur l'adversaire selon son background, contester une balle en retour ou éventuellement trapper ....)

Une vigilance accrue doublée d'une communication défensive du dernier défenseur à l'opposé de la balle

### 3-Les avantages et inconvénients des défenses match up

#### a) Avantages des défenses match-up

- elles posent des problèmes d'adaptation permanente à l'attaque adverse ;
- elles sont efficaces contre des joueurs peu créatifs (limites techniques et tactique) ;
- elles sont faciles à déguiser (elles cachent et protègent les défenseurs faibles) ;
- elles refusent les duels (1c1) et y résistent bien
- elles permettent un équilibre défensif mieux réparti par rapport au ballon ;
- elles provoquent des tirs sous pression défensive et ont tendance à faire chuter la réussite aux tirs extérieurs ;
- elles sont efficaces contre les surnombres offensifs (surcharges d'ailiers, par exemple).

#### b) Inconvénients des défenses match-up

- il leur est difficile de bien contrôler la zone réservée (pas de balle dans la zone réservée) ;
- elles ont besoin de joueurs (intérieurs et extérieurs) très mobiles avec des qualités techniques et tactiques poussées ou élevées
- elles peuvent avoir des difficultés face à un jeu d'écrans (pick

and roll, cascades d'écrans, double stack, etc.) doublé d'une mobilité constante.

- elles seront en difficulté sur les déséquilibres de taille consécutifs aux rotations défensives nécessaires (un extérieur qui prend en charge un intérieur ou l'inverse) ;
- elles auront aussi du mal à s'ajuster aux passes sautées et/ou de renversement (passes skip).
- elles rencontreront des difficultés face à des adversaires ayant un sens tactique élevé (vision et lecture de jeu) doublé d'une intelligence de jeu en vue d'une adaptation.

Comme toutes les défenses match-up fonctionnent sur la base de rotations défensives, la moindre inattention ou manque de concentration d'un seul joueur risque d'être fatale au collectif. Elles ne pourront pas fonctionner parfaitement sans une coordination entre les défenseurs qui soit bien assimilée et huilée en termes d'automatismes acquis.

La défense match-up proposée précédemment n'est qu'un exemple parmi d'autres et nous retrouverons toujours les mêmes principes quel que soit le dispositif de départ retenu. A partir de ces bases, il sera possible de créer sa propre défense qui prendra en compte les points forts et les points faibles des joueurs (par exemple en excluant des rotations le joueur le plus lent).



L'équipe du Mozambique médaillée de bronze – FIBA Africa U18 Women's Championship 2016



DR. ROLAND KOUAME

## TABAGISME CHEZ LE SPORTIF

### INTRODUCTION

Fléau des temps modernes, la consommation d'alcool et de tabac constitue à n'en point douter, un véritable problème de santé publique. L'éradication de ce fléau est au cœur des politiques de santé et demeure surtout une préoccupation

des politiques de développement de nos états en construction. L'inquiétude est d'autant plus grande que ce fléau pénètre toutes les couches sociales avec un nombre croissant de consommateurs dont l'âge est de plus en plus précoce.

Le terme tabagisme est à l'origine un terme médical désignant l'intoxication aiguë ou chronique provoquée par l'abus de tabac. Par extension il fait aujourd'hui référence à la consommation de tabac en général.

Le milieu sportif, jadis creuset de valeurs de non violence et de comportements sains n'est plus épargné par ce fléau qui y a pris des proportions alarmantes. En effet, cette situation a conduit à la consommation de drogues et de produits dopants en vue de la réalisation de performances sportives exceptionnelles. Face à cette situation plus que préoccupante, notre article tentera essentiellement de faire la lumière sur les dangers encourus par les consommateurs de tabac, actifs comme passifs. Une lucarne sera faite en couplant cette approche sur le tabac avec une consommation d'alcool souvent associée. Un point d'honneur sera mis sur le cas du sportif qui pense acquérir des pouvoirs et performances surnaturels en s'adonnant à une toxicomanie intermittente voire permanente. Cependant, le tabac et l'alcool génèrent de graves problèmes de santé et de sécurité publique de façon générale ; lesquels désagréments n'épargnent pas le milieu du sport.

### I- EPIDEMIOLOGIE

Le tabac, un produit pas comme les autres est le seul produit de consommation courante à être responsable du décès de la moitié de ses consommateurs réguliers.

En France, le tabagisme est la première cause de mortalité évitable, avec environ 73 000 (soixante treize mille) décès chaque année. En moyenne, un fumeur régulier sur deux meurt prématurément des causes de son tabagisme.

L'industrie du tabac dépense chaque année des dizaines de milliards de dollars pour attirer de nouveaux clients qui remplaceront ceux qui meurent ou qui renoncent au tabac. Ces nouveaux clients du tabac sont en majorité des jeunes consommateurs qui pour la plupart commencent avant l'âge de 18 ans et près du quart d'entre eux débutent avant l'âge de 10 ans.

Si les tendances actuelles se maintiennent, 250 millions d'enfants et d'adolescents aujourd'hui en vie qui continuent à fumer, à l'âge adulte, mourront de maladies liées au tabac. On estime que, dans l'ensemble du monde, 40% des enfants dont l'âge ne dépasse pas 14 ans sont exposés à la fumée secondaire. Environ 28% des 600 000 (six cent mille) décès que provoque chaque année le tabagisme passif concernent des enfants, qui meurent le plus souvent d'une maladie des voies respiratoires inférieures. L'industrie du tabac emploie un arsenal de stratégies pour cibler

les jeunes, y compris dans les pays à revenu faible ou intermédiaire, où vivent 80% des jeunes dans le monde. Plus les jeunes sont exposés au marketing, plus ils sont susceptibles de consommer du tabac.



Quelques illustrations frappantes et sans commentaire de ce que c'est qu'un bâton de cigarette

### II- LES HABITUDES ALCOOLO--TABAGIQUES

Les personnes qui utilisent les produits du tabac sans fumée courent les mêmes risques parce que ces produits contiennent un grand nombre des substances chimiques contenues dans le tabac destiné aux cigarettes, cigares et pipes. Le tabac sans fumée (le tabac à chiquer, le tabac à priser) peut causer entre autres affections, le cancer de la bouche et de la gorge, le noircissement de l'émail des dents, le déchaussement et la perte des dents.

Par ailleurs l'alcool fait partie depuis bien longtemps des substances interdites en compétition dans certains sports. Dès 2004 et l'élaboration du Code Mondial Antidopage, l'Agence Mondiale Antidopage reprenait cette interdiction pour des sports aussi différents que les sports mécaniques, le billard, les sports boules, le pentathlon moderne, le ski, le tir à l'arc ou le triathlon.

En 2012, cette interdiction subsiste pour six sports : aéronautique, automobile, karaté, motocyclisme, motonautique, tir à l'arc.

De façon indicative, l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) a défini des niveaux de risques concernant la consommation d'alcool :

- pas plus de 21 verres par semaine pour les hommes ;
- pas plus de 14 verres par semaine pour les femmes ;
- pas d'alcool dans certaines circonstances (femme enceinte, conduite, prise de certains médicaments, métiers ou sports dangereux, certaines affections),
- un jour sans alcool par semaine.

Soulignons que ces seuils n'assurent pas avec certitude l'absence de tout risque mais sont des compromis entre, d'une part, un risque considéré comme acceptable individuellement et socialement, et d'autre part la place de l'alcool dans la société et les effets "considérés comme positifs" de sa consommation modérée. L'alcoolisme est une maladie complexe dans laquelle sont intriqués des facteurs génétiques de vulnérabilité individuelle et des facteurs environnementaux :

- les facteurs socioculturels favorisent les habitudes d'alcoolisation ( une profession à risque, un milieu social défavorisé, le chômage, les incitations fortes comme la publicité, les prix modérés, un nombre élevé de débits de boissons, une tolérance de l'opinion et un intérêt économique certain),
- des facteurs de personnalité peuvent également favoriser la dépendance à l'alcool (l'impulsivité, la recherche de sensations, l'immatrité).

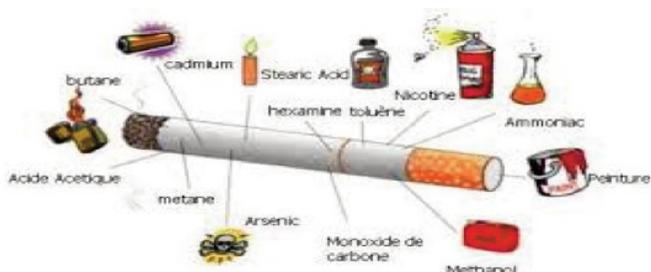
### III- LES SUBSTANCES TOXIQUES CONTENUES DANS LE TABAC

Cigarettes et tabac à rouler sont obtenus à partir du tabac qui est une plante qui, après séchage, est transformée de manière industrielle.

Les cigares sont faits de tabac enveloppé dans des feuilles de tabac, et sont tout aussi dangereux pour la santé que les cigarettes qui sont quant à elles constituées de tabac enveloppé dans du papier.

En ce qui concerne les substances toxiques, notons que certains auteurs avancent un ordre de grandeur de 4000 (quatre mille) constituants dans le tabac à cause d'une part de la complexité de la plante elle-même. D'autre part à cause surtout des nombreux traitements chimiques réalisés sur le tabac récolté afin d'en assurer la conservation, la couleur, le parfum, le goût, la plasticité avant sa commercialisation.

#### Image présentant quelques produits toxiques entrant dans la composition d'une cigarette



Déjà, lors de sa croissance, la plante de tabac (*Nicotiana tabacum*) absorbe dans le sol, plusieurs produits radioactifs qui se retrouveront ensuite dans la fumée de cigarette, dans le filtre et à un moindre degré dans le papier des cigarettes et aussi dans les poumons des fumeurs actifs ou passifs par l'inhalation de la fumée.

Retenons que depuis 1960, le tabac engendre le plus de radioactivité inhalée car l'on a pu noter dans les cigarettes, la présence du POLONIUM 210. Il s'agit d'une substance très toxique, hautement radioactive et fortement à l'origine des cancers observés chez les fumeurs.

Il est extrêmement important de noter que les cigarettes contiennent aussi du goudron, des arômes et de nombreux additifs chimiques.

La nicotine, contenue dans les cigarettes est quant à elle la substance psycho active, qui agit sur le système nerveux central et crée la dépendance au tabac. La Nicotine est à la fois un alcaloïde très toxique (de saveur agressive) et aussi un insecticide très puissant, mortel à très faible dose (de l'ordre de 30 à 60 mg). Ainsi, les récolteurs de feuilles de tabac sont parfois intoxiqués car la nicotine passe à travers la peau et conduit à l'installation de "la maladie du tabac vert".

Nous récapitulons les principales substances toxiques dans le tableau 1.

### IV- IMPACTS SUR LA SANTE GENERALE

Tous les fumeurs (qu'ils utilisent des cigarettes, des cigares ou une pipe) courent un risque accru de contracter les troubles.

La consommation de tabac conduit souvent à des maladies du

Désignation de la substance	Usage courant ou effet nocif
ACETONE	C'est un dissolvant
NAPHTHYLAMINE	Ce sont des substances à l'origine des cancers (source : cancer Society of New Zealand)
PYRENE	
DIMETHYLNITROSAMINE	
BENZOPYRENE	
NAPHLENE	
TOLUIDINE	
URETHANE	
DIBENZACRINE	
NICOTINE	Utilisé comme herbicide et insecticide
CADMIUM	Utilisé dans la confection des batteries
MONOXYDE DE CARBONE	Libéré dans le gaz d'échappement des véhicules
CHLORURE DE VINYLE	Utilisé dans la fabrication des matières plastiques
ACIDE CYANHYDRIQUE	utilisé dans les chambres à gaz comme un puissant poison
AMMONIAC	C'est un détergent
TOLUENE	Solvant industriel
ARSENIC	Un poison violent
POLONIUM 210	Un élément radioactif
DDT	Un insecticide

TABLEAU 1

cœur et des poumons, du cerveau et être fumeur représente un risque majeur pour :

- les attaques cardiaques (AVC ou communément crises cardiaques),
- les maladies vasculaires périphériques et l'hyper Tension Artérielle.
- les broncho-pneumopathies chroniques obstructives (infections pulmonaires graves)
- une altération des artères du cerveau (effets sur la mémoire, la vision, l'audition).

Surtout elle expose également au cancer en particulier :

- le cancer du poumon (dont 90 % des cas sont liés au tabagisme actif et 5 % au tabagisme passif),
- le cancer de la gorge et du larynx (l'organe de la voix),
- le cancer de la vessie,
- le cancer du pancréas,
- le cancer des pieds
- le cancer des reins.
- Le cancer des lèvres et de la bouche



1



2



3

Quelques cancers dûs au tabagisme

1-cancer de la bouche et des lèvres

2-cancer du pied

3-cancer de la sphère ORL (le pharynx)

On peut remarquer que la prévalence de ces maladies augmente avec la jeunesse des patients au début de leur exposition et l'importance du taux de goudron. Soulignons qu'un cancer sur trois est dû au tabagisme et le cancer du côlon et certains cas de leucémies (cancer du sang) pourraient avoir un lien avec le tabagisme.

Les jeunes sous-estiment souvent les risques du tabac pour la santé et le risque de dépendance. L'usage du tabac, et le tabac, ont été associés à une longue liste de risques pour la santé. Le risque est chapeauté par une mort prématurée et une qualité de vie réduite.

Près de 50 % de tous les fumeurs qui n'abandonneront pas le tabac succomberont à leur habitude. Et ils mourront en moyenne 8 ans plus tôt que quelqu'un comme eux, qui ne fume pas.

Par ailleurs, chez les hommes qui fument, l'atteinte des vaisseaux sanguins peut aussi provoquer :

- des troubles de l'érection (l'impuissance sexuelle)
- une infertilité liée à des problèmes au niveau de la qualité du sperme et
- une diminution des capacités sexuelles.

Il faut noter dans ces nombreux risques le lot des problèmes bucco-dentaires :

- les caries dentaires, les cancers de la langue
- la coloration des dents (le tabac jaunit les dents),
- la mauvaise haleine (halitose),
- les parodontopathies (les affections des gencives, les déchaussements).



**Pathologies bucco-dentaires causées par le tabagisme**

Les femmes qui fument courent le danger :

- de contracter un cancer du col de l'utérus,
- d'observer des problèmes menstruels,
- d'infertilité et d'avortement spontané.
- de constater une altération de l'épiderme (rides, teint terne, doigts jaunis) car le tabac réduit l'oxygénation de la peau et rend celle-ci terne, moins souple ; ainsi rides et ridules apparaissent de manière précoce

Les fumeurs courent également un risque accru d'ostéoporose (fragilisation des os) et de troubles du sommeil.

#### **V- TABAC ET SPORT : IMPACTS SUR LA PERFORMANCE DU SPORTIF**

La consommation de tabac fumé est moindre chez les sportifs qui ont une pratique intensive, notamment dans les disciplines qui requièrent une capacité cardiorespiratoire optimale.

En effet, plusieurs travaux ont montré que les sportifs fumeurs réguliers avaient une diminution des capacités fonctionnelles respiratoires et de la puissance maximale aérobie (consommation maximale d'oxygène).

Les nombreux agents toxiques voire cancérigènes ont des effets sur la santé : augmentation de la pression artérielle, limitation de l'apport d'oxygène au cerveau et aux muscles, effets nocifs sur

la grossesse, formation de caillots dans les veines et les artères, durcissement des artères provoquant accidents cardiaques et cérébraux, atteinte respiratoire et risque de cancers.

Par contre, dans les sports individuels de force/vitesse ou dans certains sports collectifs qui sollicitent moins la filière aérobie, les sportifs fumeraient autant qu'en population générale.

La consommation de tabac non fumé (TNF) semble augmenter régulièrement, en particulier dans le sport de haut niveau

« La pratique du sport ne compense pas les méfaits du tabac ; les fumeurs sportifs sont exposés aux mêmes risques que les fumeurs non sportifs. De nombreux sportifs qui fument, pensent que leur corps va compenser les risques liés à la cigarette. Il n'en est rien. Le risque de cancer et de maladies respiratoires ou infectieuses n'est pas plus faible chez les sportifs fumeurs que chez les fumeurs non sportifs».

Le tabac limite l'apport d'oxygène au cerveau et aux muscles. Il est responsable de maux de tête, de vertiges et d'une diminution de la résistance à l'exercice physique.

Les goudrons qui se déposent dans les poumons et les bronches entraînent une diminution importante du souffle; rien de très positif pour les performances sportives !



**Poumons d'un non-fumeur et d'un fumeur : les goudrons contenus dans la fumée de cigarette sont inspirés et se déposent dans les poumons**

#### **CONCLUSION**

Les raisons du « succès » de la consommation du tabac sont en grande partie dues aux effets psycho-actifs puissants de la nicotine. Ainsi, les usagers de tabac développent fréquemment une dépendance, responsable de l'augmentation et de la pérennisation de cette consommation. Cela pouvant provoquer à long terme des effets néfastes sur l'organisme, directement responsables d'environ 5 000 000 (cinq millions) de décès prématurés dans le monde.

Il n'existe pas de seuil au-dessous duquel fumer ne représente pas de risques.

En effet, le risque d'être victime d'un cancer du poumon dépend du nombre de cigarettes que l'on fume chaque jour, mais également de l'ancienneté de son tabagisme. Le seul moyen efficace pour réduire ce risque est l'arrêt du tabac.

L'arrêt du tabagisme comporte un grand nombre de bienfaits. Dans les heures qui suivent le sevrage tabagique, la réversibilité qui caractérise un grand nombre de ses effets nocifs pour le corps commence à se manifester, et l'espérance de vie s'améliore graduellement.

« Il n'est jamais trop tard pour arrêter de fumer, cependant le faire le plus tôt possible serait le mieux ».



JEAN MICHEL RAMAROSON

## COMMENT RÉUSSIR L'ORGANISATION D'UNE COMPÉTITION INTERNATIONALE ?

L'organisation d'une compétition sportive internationale doit se définir comme étant un projet à part entière c'est-à-dire « des objectifs à réaliser, par des acteurs, dans un contexte prévu, dans un délai donné, avec des moyens définis, nécessitant l'utilisation d'une démarche et d'outil appropriés ». Cela veut tout simplement dire que la conception et la réalisation d'évènement de telle envergure ne doit être ni fortuite ni le fruit d'une décision hasardeuse mais doit découler d'une stratégie bien définie de la structure organisatrice.

Chronologiquement le projet doit passer par les phases suivantes

### PHASE 1 : LA CONCEPTION

- C'est la phase la plus déterminante car c'est à ce moment que l'on répond aux besoins de toutes les entités impliquées. Il faudra connaître: la nature et type de la compétition, la période, le lieu, les infrastructures existantes, les potentialités du pays... C'est aussi le moment où la décision de la structure organisatrice doit être cohérente avec la politique générale de l'Etat et en particulier en harmonie avec les orientations générales du pays concernant le volet sport, avec sa politique de positionnement aussi bien interne qu'externe au pays. L'accord officiel de l'Etat pour un accompagnement total est vital à ce niveau.

- Le volet partenariat : l'élaboration d'une stratégie marketing tenant compte d'une analyse des besoins du terrain sera l'étape suivante. La connaissance de la démarche et la méthode de communication des partenaires à fort potentiel est indispensable.

- L'examen de l'aspect financier (budgétisation) avec l'évaluation du potentiel de la structure à répondre aux besoins sont primordiaux dans cette phase.

- Enfin, il ne peut y avoir de succès dans toute organisation sans la ressource principale qu'est l'homme. Il est donc important de mettre en place en premier lieu un petit noyau de pilotage pour la phase de conception pour aboutir au comité d'Organisation, composé d'hommes de bonne volonté, compétents et passionnés, qui répondra aux besoins du projet.

### PHASE 2 : LA PRÉPARATION

Suite logique de la conception, est une préparation minutieuse qui doit se mettre en route. Le point de départ sera la maîtrise des exigences du cahier des charges, qui d'ailleurs à mon avis constitue la force de l'organe de gestion du Basket Africain, qui dispose d'un outil bien élaboré et détaillé décrivant les responsabilités de chacun à tous les niveaux d'avancement du projet et surtout d'une structure composée d'hommes de qualité. Le document est assez exhaustif quant aux normes et spécificités requises, car il ne faut pas oublier que nos compétitions surtout

senior doivent respecter les normes FIBA. Dans cette phase, tout est important, chaque item est décisif dans la réussite de la compétition. C'est pourquoi il convient de mettre en exergue certains aspects capitaux :

- Les infrastructures sportives
- L'accommodation et l'accueil des délégations
- Le volet sécuritaire
- La communication et la médiatisation
- Les dispositions relatives à la TV
- Le volet sportif

Je mets ici un accent particulier sur le volet sportif car la réussite ou l'échec d'une organisation d'envergure internationale dépend aussi du résultat de l'équipe nationale du pays hôte. D'où l'importance d'organiser une bonne préparation de celle-ci. Elle va représenter le pays et incarner le rêve de toute une nation.

Enfin, il primordial d'instituer une cohérence entre les différentes directions et commissions du Comité d'Organisation Local (LOC). Elle doit être une structure moins lourde avec un système de prise de décision simplifié et contrôlé, en l'occurrence ici par ses Tutelles, la Fédération et le Ministère suivant le cas.

### PHASE 3 : L'EXECUTION

Quoique la préparation soit minutieuse, la phase de déroulement de la compétition reste la phase critique. Le comité d'organisation ne sera jamais à l'abri des imprévus. Ainsi pour parer à toutes les éventualités dont les plus fréquents sont :

- Les désagréments lors des accueils à l'arrivée des délégations et surtout les VIP

- Les désagréments liés aux conditions d'accueils (hébergement et restauration)

- Les retards dans les horaires de match

- Les coupures d'électricité sur les lieux d'entraînement et de compétition

- Les débordements et actions incontrôlés aux niveaux des spectateurs

- Incommodité de travail des médias face à des problèmes techniques (internet, emplacement,...)



Le LOC doit impérativement mettre en place des postes de veille opérationnelles et polyvalentes qui assureront avec une pro-activité exemplaire la résolution des problèmes.

Pour la réussite de l'évènement, il est aussi primordial de ne pas oublier que la compétition doit être un lieu de récréation et un espace de vie pour les participants. Pour cela tous les sites aussi bien sportives que d'hébergement doivent répondre aux besoins de :

- Convivialité ou sera facilité les rencontres et échanges avec des aménagements simples et agréables (VIP hospitality, lieu de pause café, places pour les fumeurs, afro village...)
- Sécurité : malgré que la présence des forces de sécurité reste inconfortable, elle reste indispensable. Ce volet doit être géré avec tact et souplesse.
- Spectacle : la présence d'artistes et animateurs de renom pré-

sentant la culture du pays est un gage de succès.

• Etc.,...

L'innovation et la créativité sont les clés de la réussite de telles organisations. Il incombe donc au LOC de trouver les ingrédients de l'organisation pour que l'évènement soit véritablement une « fête du basket ».

#### PHASE 4 : L'APRES COMPETITION

Cette phase sera la phase d'évaluation financière, organisationnelle, sportive, mais aussi l'évaluation au niveau des impacts du projet dans le domaine politique, médiatique et auprès de la population. Elle doit être la plus transparente possible. Les réponses nous conduiront à fixer les perspectives d'avenir et surtout les corrections et rectifications à apporter dans les organisations futures pour que l'expérience ne soit pas une activité ponctuelle et isolée mais continue et pérenne.



Supporters rwandais - FIBA Africa U18 Championship 2016





NOURIDDINE TABOUBI

## AMATEURISME ET PROFESSIONNALISME

Personne ne pense sérieusement que les athlètes puissent être compétitifs dans le sport de haut niveau sans une forme de soutien financier. Le mot « amateurisme », si répandu dans le sport au siècle dernier, a désormais pratiquement disparu. Depuis que le CIO a décidé, en 1981, de ne plus

chercher à définir le mot « amateur » et d'utiliser plutôt le concept d'« admission », des changements rapides se sont produits dans la direction opposée.

Il existe maintenant une tendance au professionnalisme, tel que défini en termes financiers et d'entraînement à plein temps. Les entraîneurs, les managers et les athlètes aux plus hauts niveaux de compétition sont essentiellement à plein temps, et bénéficient de différents types d'aide de leur gouvernement, de leur fédération ou de leurs sponsors ; ils ont un emploi en tant qu'athlètes. Certains peuvent recevoir des prix en espèces pour des apparitions ou des spectacles. Le CIO et les FI ont autorisé les athlètes professionnels à concourir aux Jeux (par ex., en basket-ball, tennis, hockey sur glace) car ils sont les meilleurs mondiaux ; la télévision et les sponsors pensent que les téléspectateurs s'intéresseront massivement à ces athlètes célèbres.

### L'« athlète commercial »

Les sportifs de haut niveau doivent être professionnels dans leur approche du sport. Les normes d'aujourd'hui l'exigent. Certains s'entraînent à plein temps, et beaucoup prennent des congés prolongés à leur travail afin de se préparer pour les compétitions majeures. On pourrait affirmer que des progrès ont été faits depuis le vrai amateur jusqu'au professionnel et qu'une nouvelle version du professionnel, l'« athlète commercial », a vu le jour.

Les athlètes commerciaux savent divertir et ils plaisent au public. Ils bénéficient d'une grande couverture médiatique et peuvent générer des revenus significatifs dans le cadre de leur sport et en dehors. Ils sont le résultat de manifestations sportives et d'une bonne gestion. Cette nouvelle lignée d'athlètes se limite actuellement à quelques sports mais, avec une exposition croissante à la télévision de nombreux sports « mineurs », les influences commerciales deviendront bientôt une réalité pour beaucoup d'autres.

Les athlètes commerciaux sont soumis à des tensions supplémentaires dans l'atmosphère déjà stressante des grandes compétitions nationales et internationales. Ils peuvent apporter de nombreux problèmes que leurs entraîneurs et leur fédération doivent résoudre. Ces problèmes sont liés aux médias ou à leurs agents, qui demandent aux athlètes beaucoup de temps et d'énergie. Certains athlètes, en tant que stars des médias, peuvent chercher à obtenir plus d'attention. Certains se voient octroyer des chambres d'hôtel dans le cadre de leurs accords de parrainage et peuvent donc souhaiter vivre hors du site de la compétition ou du village olympique. Ils peuvent disposer de voitures et souhaiter une accréditation pour leur véhicule. La plupart ont un entourage : manager, entraîneur, masseur, physiothérapeute, avocat et comptable, qui demandent tous des accréditations et des billets.

Les sponsors ont certaines exigences envers les athlètes. Ils insistent sur le fait que les athlètes répondent à certaines obligations et devoirs contractuels, comme participer à des réceptions ou être présents auprès de clients de la société. Le contrat peut inclure un code de conduite aux exigences strictes en termes de comportement, avec résiliation du contrat si l'athlète commet une infraction de dopage et des sanctions s'il arbore le produit d'une société

concurrente.

Pour les sponsors, le retour sur leur investissement souvent substantiel, est important. Ce retour se présente sous la forme de ventes et d'une exposition maximale de leur logo, de leur nom et de leurs produits. Ainsi, par exemple, aux Jeux Olympiques, les occasions sont multipliées. Le CIO a ses propres partenaires olympiques au niveau mondial, qui paient pour obtenir les droits exclusifs d'utilisation des emblèmes des Jeux. Les CNO ont leurs sponsors, qui paient pour obtenir le droit exclusif que leur produit soit celui de l'équipe olympique.

Les athlètes ont désormais aussi leurs propres sponsors, qui paient pour avoir l'exclusivité des droits les concernant. Il existe un risque de conflit entre ces sponsors concurrents, du moins en ce qui concerne les athlètes et leurs sponsors. Si le CNO (la FI ou la Fédération Nationale) a passé un contrat avec une société de vêtements et si un athlète en a passé un avec une autre société, cela peut entraîner des difficultés.

Le paragraphe 2.3 du Texte d'application des Règles 28 et 29 de la Charte olympique (2010) mentionne que :

« Ils [les CNO] ont le pouvoir unique et exclusif de prescrire et de déterminer les tenues et les uniformes à porter et l'équipement à utiliser par les membres de leurs délégations à l'occasion des Jeux Olympiques et en relation avec toutes les compétitions et cérémonies qui y sont liées. »

« Ce pouvoir exclusif ne s'étend pas à l'équipement spécialisé utilisé par les athlètes de leurs délégations durant les compétitions sportives. À cet effet, on entend par équipement spécialisé l'équipement reconnu par le CNO concerné comme ayant une incidence matérielle sur la performance des athlètes, en raison de ses caractéristiques techniques. Toute publicité en relation avec tout équipement spécialisé doit être soumise à l'approbation du CNO concerné s'il y est fait référence, expressément ou implicitement, aux Jeux Olympiques. »

Les athlètes sous contrat ressentent beaucoup de pression quand on leur demande de porter les tenues de leurs sponsors plutôt que l'uniforme du CNO (ou de leur Fédération Nationale) lors des cérémonies de remise des médailles, des conférences de presse ou d'autres événements publics durant les compétitions. Les problèmes proviennent souvent d'articles, tels que les lunettes de soleil, les casquettes au nom des sponsors, les marques d'équipement sportif, etc. Le marketing sauvage est une préoccupation importante pour la mission olympique des CNO, comme pour les comités d'organisation et le CIO, ainsi que les FI et les FN.

Les chefs d'équipe ont un rôle crucial à jouer. Ils doivent avoir connaissance de tous les problèmes et toutes les pressions, et faire preuve d'impartialité et de cohérence avec l'ensemble de l'équipe, et pas uniquement avec les membres « commerciaux ». La communication est la clé et doit primer par-dessus tout. De nombreux CNO (FI et FN) requièrent désormais que chaque membre potentiel de l'équipe nationale signe un contrat précisant plusieurs points, tels que ne pas se doper, respecter le code de conduite de l'équipe et porter la tenue de l'équipe aux occasions appropriées.

### QUESTIONS :

1. Comment soutenez-vous vos athlètes ? Comment pouvez-vous améliorer votre niveau de services ?
2. En particulier, comment pouvons-nous mieux aider les athlètes à concilier sport, éducation, compétences socioprofessionnelles et emploi ?

# 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 évènement 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 évènement 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 FEDERATION 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...)

- Pour les cas de retransmission télévisée des rencontres, les emplacements et prises nécessaires, spécifiés par le diffuseur éventuel, seront réservés aux caméras, ainsi qu'aux commentateurs dont le récepteur de contrôle sera installé à proximité du plancher dont l'accès se fera sans difficulté.
- 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.

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 jeu (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.



ANGELOT RAZAFIARIVONY

## LA PLANIFICATION DE L'ENTRAINEMENT

La planification consiste à élaborer un programme en vue d'atteindre l'objectif recherché.

Un plan est un document écrit reflétant un effort rationnel et systématique visant à :

- PREVOIR les objectifs accessibles et atteignables pour une période donnée,
- CHOISIR les moyens à mettre en œuvre pour y parvenir,
- ORIENTER et COORDONNER dans un programme d'activités intégrées, les décisions à prendre pour le développement harmonieux et complet de l'athlète,
- DETERMINER quoi, quand et comment évaluer

Planifier c'est donc DECIDER à l'AVANCE de :

- Ce qu'il faut faire
- Quand le faire
- Comment le faire
- La durée (temps consacré)
- La responsabilité

Dans le domaine de l'entraînement sportif, il est impératif de ne pas atteindre la forme sportive optimale (se dit de ce qui est meilleur, le plus favorable) à n'importe quel moment d'entraînement mais bien à un moment préalablement déterminé, c'est-à-dire, lors des compétitions décisives. La planification est nécessaire pour passer de l'état actuel à l'état idéal, c'est-à-dire à l'atteinte de l'objectif final ou des résultats escomptés. Cette finalité recherchée dans un avenir proche, ne peut être laissée aux fruits du hasard et de l'improvisation. Le cheminement pour arriver à l'état idéal doit être planifié et préparé. La planification permet également de vérifier si chaque partie s'intègre bien aux autres et de voir si l'ensemble forme un tout logique et cohérent. Les points faibles peuvent être mis en lumière, on peut donc y remédier avant l'évènement.

En plus, l'importance de la planification se révèle vitale pour pallier aux changements :

blessure d'un joueur, modification de la date ou lieu d'une compétition majeure, etc. Ainsi, l'entraîneur doit être capable de :

- Procéder à une analyse approfondie des exigences de la discipline basketball, démontrer une compréhension des besoins de l'athlète et établir des objectifs de performance et d'entraînement,
- Démontrer une compréhension des principes d'entraînement sportif et des modèles de la charge reliés à la préparation un sommet de performance,
- Elaborer un plan annuel d'entraînement et de compétition relie aux composantes suivantes : âge, expérience vécue, état actuel d'entraînement, niveau de rayonnement, nature/structure du calendrier de compétition, année de performance ou développement, contraintes et limites de la réalité contextuelle, objectif terminale,

- A partir du plan annuel, agencer et harmoniser adéquatement les objectifs poursuivis + les composantes des tâches majeures travaillées + conditions et les moyens+ dominantes d'entraînements + l'importance relative accordée pour chaque séance de la semaine/microcycle.

Identifier la charge appropriée et le niveau de la fatigue anticipée/jour. Le but recherché est d'obtenir l'effet d'entraînement souhaitée tout en évitant dans la mesure du possible toutes sources d'interférence ou de conflit entre les facteurs de performance

- Planifier correctement une séance d'entraînement poursuivant des objectifs multiples et des tâches /composantes spécifiques reliées à la phase/année.

- \* Développement technique
- \* Entraînement de la prise de décision
- \* Entraînement de tactique/stratégique
- \* Qualités physiques
- \* Qualités psychologiques/mentales
- \* Concevoir le mesocycle final (affutage) menant à la compétition décisive de l'année,
- \* Démontrer une compréhension d'un modèle de développement de l'athlète ou du sport de son pays comprenant les stades de développement. Ex .du contexte Malgache:
- \* Animation sportive 6 à 11 ans
- \* Initiation sportive 12 à 14 ans
- \* Spécialisation sportive 15 à 16 ans
- \* Entraînement spécifique 18 à 19 ans
- \* Perfectionnement des acquis 20 à 24 ans et +

- UNIQUE : il doit exister qu'un objectif général ou terminal  
- ACCESSIBLE : capable d'être atteint, ni trop haut, ni trop bas

- PRESENTE UN DEFI : motivation
- OPERATIONNEL: traduisible en actions
- PRECIS : énumérer clairement, s'éloigner des " vœux pieux " (qui n'a aucune chance de se réaliser)
- MESURABLE : qui peut être évalué
- COMPATIBLE : l'objectif personnel de l'athlète ne soit pas en conflit avec celui de l'équipe

### QU'EST-CE QUE L'ENTRAINEMENT SPORTIF

Selon HARRE (1982)" c'est le processus de perfectionnement de l'athlète, dirige selon les principes scientifiques et pédagogiques qui, par des influences planifiées et systématiques sur la capacité de performance et la disposition à la performance, vise à mener le sportif a des performances élevées et supérieures dans un sport ou dans une discipline sportive".

L'évolution du développement et du perfectionnement de l'athlète à l'entraînement et en compétition englobe prioritairement les facteurs de performances suivantes :

### -Technique

- Tactique (individuelle, collective, système de jeu, schéma tactique, combinaison tactiques), stratégie et plan de match

- Qualités psychologiques (activation, imagerie mentale, concentration, confiance en soi, gestion de stress, gestion des émotions, etc.)

- Qualités physiques :

- les fondements du mouvement (courir, sauter, reculer, avancer, lancer, attraper, etc.)

- les déterminants de la conduite motrice (agilité, coordination, équilibre, vitesse, orientation spatio-temporelle, dextérité, etc.)

- les qualités musculaires (force, flexibilité)

- les filières énergétiques (systèmes anaérobie alactique (SAA), système anaérobie lactique(SAL), système aérobie(SA)

A partir des facteurs de performance, l'entraîneur doit procéder à une analyse des exigences de la tâche en compétition afin d'identifier les tâches d'entraînement ou composante spécifiques du discipline basket-ball :

- saut

- course

- marche

- enchaînement d'actions

- lancer

- attraper, etc.

Et déterminer l'importance relative de chaque facteur pour l'année.

Les différents objectifs applicables aux composantes d'entraînement sont:

- Apprendre : c'est initier, acquérir, réussir globalement une habileté sportive. C'est présenter aux athlètes une nouvelle habileté dans des conditions relativement faciles de réalisation.

- Développer: c'est viser l'amélioration d'une qualité physique. C'est poursuivre l'apprentissage et l'amélioration d'une habileté mentale et sportive.

- Consolider: c'est stabiliser l'habileté. L'habileté doit être réalisée avec constance et précision.

Perfectionner : c'est polir, affiner l'habileté. On tente de rendre automatique une habileté sportive (physiques, motrices, tactiques).



Equipe de Madagascar- FIBA Africa U18 Women's Championship 2016

## 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

##### Question 1

Une équipe perd la rencontre par défaut si ses actions empêchent la rencontre de se jouer. La rencontre doit-elle être considérée comme remportée par l'équipe adverse sur le score de 2 à 0 ?

##### Question 2

Sur un tir au panier d'A1, le ballon est en l'air lorsque le signal sonore du chronomètre des tirs retentit. Le ballon touche le panneau et roule ensuite au sol où il est touché par B1 puis par A2 avant d'être finalement contrôlé par B2. L'arbitre doit-il siffler une violation du chrono des 24s ?

##### Question 3

Un remplacement peut-il être accordé à l'équipe ayant marqué lorsque le chronomètre de jeu est arrêté à la suite d'un panier du terrain réussi alors que le chronomètre de jeu indique 2:00 minutes ou moins dans la quatrième période et dans chacune des prolongations ?

##### Question 4

Le joueur A1 effectue une remise en jeu à cheval sur la ligne médiane pour commencer la 2ème période. A1 passe à A2. A2 saute en l'air depuis sa zone avant, attrape le ballon et retombe au sol à cheval sur la ligne médiane. L'arbitre doit-il siffler une violation ?

##### Question 5

Lorsque le ballon touche un arbitre, devient-il systématiquement mort ?

##### Question 6

A1 est dans l'action de tir au panier lorsque B1 essaie de le déconcentrer en poussant des cris ou en tapant lourdement du pied sur le sol. Le tir au panier est manqué. L'arbitre peut-il infliger une faute technique à B1 ?

##### Question 7

Une occasion de remplacement prend-t-elle fin lorsque le ballon est à la disposition d'un arbitre pour une remise en jeu ou pour un premier ou unique lancer franc ?

##### Question 8

Lors d'une remise en jeu dans le prolongement de la ligne médiane suite à une faute antisportive, A1 passe le ballon à A2. A2 attrape le ballon avec un pied en zone avant et l'autre pied en l'air. A-t-il le droit de poser ensuite son second pied en zone arrière ?

##### Question 9

Une demande de remplacement doit-elle être annulée seulement avant que l'arbitre ne siffle, ne fasse le signal de remplacement et ne fasse signe au remplaçant de pénétrer sur le terrain de jeu ?

##### Question 10

A1 est joueur-entraîneur de l'équipe A. Il est sanctionné d'une faute technique pour : s'être suspendu à l'anneau pendant l'échauffement avant la rencontre ou pendant la mi-temps. La faute doit-elle être enregistrée comme faute d'équipe de la période suivante ?



Algérie contre RDC - FIBA Africa U18 Championship 2016

## REPONSES

### Réponse 1

Faux, article 20.1 du règlement officiel

Une équipe perd la rencontre par forfait si ses actions empêchent la rencontre de se jouer. La rencontre est gagnée par l'équipe adverse par le score de 20 à 0. De plus, l'équipe déclarée forfait recevra 0 point au classement.

### Réponse 2

Vrai, article 29/50-2 interprétations officielles 2015

C'est une violation du chronomètre des tirs parce que le ballon n'a pas touché l'anneau et qu'ensuite il n'y a pas eu un contrôle immédiat et clair du ballon par les adversaires.

### Réponse 3

Faux, article 19.2.5 du règlement officiel

Aucun remplacement ne peut être accordé à l'équipe ayant marqué lorsque le chronomètre de jeu est arrêté à la suite d'un panier du terrain réussi alors que le chronomètre de jeu indique 2:00 minutes ou moins dans la quatrième période et dans chacune des prolongations.

### Réponse 4

Vrai, article 30-5 interprétation

C'est une violation de l'équipe A. A1 a établi le contrôle du ballon pour l'équipe A. A2 en sautant de sa zone avant et attrapant le ballon en l'air a établi le contrôle du ballon dans sa zone avant.

### Réponse 5

Faux, 11.2 du règlement officiel

La position d'un arbitre est déterminée de la même manière que celle d'un joueur.

Lorsque le ballon touche un arbitre, il est considéré comme touchant le sol à l'endroit où se trouve l'arbitre.

### Réponse 6

Vrai, article 36-5 interprétation officielle

Alors qu'un joueur est dans l'action de tir, les adversaires ne sont pas autorisés à déconcentrer ce joueur par des actions telles que : agiter les mains pour obstruer le champ de vision du tireur, crier fortement, taper lourdement des pieds ou taper des mains près du tireur.

### Réponse 7

Faux, article 19.2.3 du règlement officiel

Une occasion de remplacement prend fin lorsque le ballon est à la disposition d'un joueur pour une remise en jeu ou pour un premier ou unique lancer franc.

### Réponse 8

Vrai, article 30-12 interprétation officielle

Jeu légal. Le joueur A2 n'établit le contrôle du ballon par son équipe en zone avant que lorsque ses deux pieds touchent la zone avant.

### Réponse 9

Faux, article 19.3.2 du règlement officiel

Une demande de remplacement peut être annulée seulement avant que le signal du marqueur ait retenti pour cette demande.

### Réponse 10

Vrai, article 36-4 interprétation officielle

Une faute technique de joueur doit être enregistrée à l'encontre d'A1. La faute doit compter comme 1 faute d'équipe pour la période suivante et aussi comme l'une des 5 fautes de joueur d'A1 susceptible de l'amener à quitter le jeu.



Nada TOUZANI meneuse Tunisienne - FIBA Africa U18 Women's Championship 2016

#### FIBA - BUREAU REGIONAL AFRIQUE

SIÈGE - EGYPTÉ  
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.fiba.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

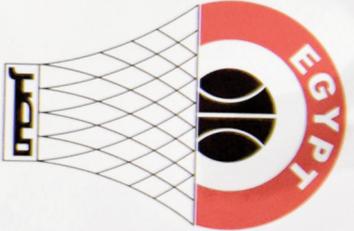


**FIBA AFRICA U18 WOMEN'S CHAMPIONSHIP**

**CAIRO, FROM 26<sup>TH</sup> AUG. TO 4<sup>TH</sup> SEP. 2016**



البطولة الأفريقية للألعاب تحت ١٨ سنة



**L'EQUIPE NATIONALE DU MALI CHAMPIONNE D'AFRIQUE U18 FEMININ 2016**



L'ÉQUIPE NATIONALE D'ANGOLA CHAMPIONNE D'AFRIQUE U18 MASCULINS 2016