



«OVER-TRAINING» OU LE SYNDROME DE SURENTRAINEMENT

AFRO TECHNIQUE MAGAZINE N° 48

JANVIER - FÉVRIER - MARS 2017



FIBA

We Are Basketball

MATHURIN NGUESSAN
CE QUE DIT LE REGLEMENT :
LA RESPONSABILITE DE
L'ENTRAINEUR

ABBAS DIOP

L'ATTAQUE FLEX
OFFENSE: PEDAGOGIE ET
ENTRAINEMENT

DR ERIC ALLANGBA
LE PIED D'ATHLETE





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)
- Côte d'Ivoire (CIV)
- Ghana (GHA)
- Libéria (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 & Príncipe (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 (MUR)
- 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 TA-
BOUBI
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 res-
ponsables pour les opinions exprimées dans les
articles. Les Fédérations Nationales et leurs af-
filies peuvent reproduire une partie ou le maga-
zine entier pour Leur usage interne, mais ne
doivent vendre aucune partie ou le magazine
entier à un publicateur extérieur sans l'autori-
sation écrite de la FIBA Afrique. Toute infor-
mation publiée dans ce magazine est produite à
titre de nouvelles uniquement et ne saurait être
utilisée pour violer toute disposition légale na-
tionale ou internationale.

IMPRESSION
Le Caire (Egypte)
Copyright 2016 FIBA - Bureau Régional Afrique

“JOURNÉE INTERNATIONALE DE LA FEMME”



BAH MAIMOUNA DIALLO

A l'occasion de la Journée Internationale de la Femme célébrée, le 8 Mars, Madame Bah Maimouna Diallo a exprimé son désir de voir les femmes s'impliquer davantage dans le développement du basket-ball africain. Ainsi, lors de la troisième réunion ordinaire du Conseil du Basket-ball Féminin de FIBA Afrique tenue à Abidjan, la capitale ivoirienne, Madame Bah et ses consœurs ont discuté du rapport de la réunion mondiale sur la nouvelle gouvernance de la FIBA et la stratégie pour l'implication des écoles dans la relance du basket-ball féminin. Madame Diallo, qui a présidé la réunion, a en

outre déclaré : "vu que l'on célèbre aujourd'hui la Journée Internationale de la Femme, ce fut une excellente occasion de tenir notre réunion en cette journée importante. Nous exhortons toutes les femmes à s'impliquer davantage dans la gestion du basket-ball".

Si Diallo a reconnu que beaucoup a été fait pour promouvoir le basket-ball féminin, elle a expliqué que des efforts peuvent encore être faits pour accroître le nombre de femmes dans les instances décisionnelles.

"J'espère qu'après cette réunion, les recommandations que nous soumettrons à notre Comité Exécutif permettront d'augmenter le nombre de femmes dans les organes de décision", a-t-elle déclaré.

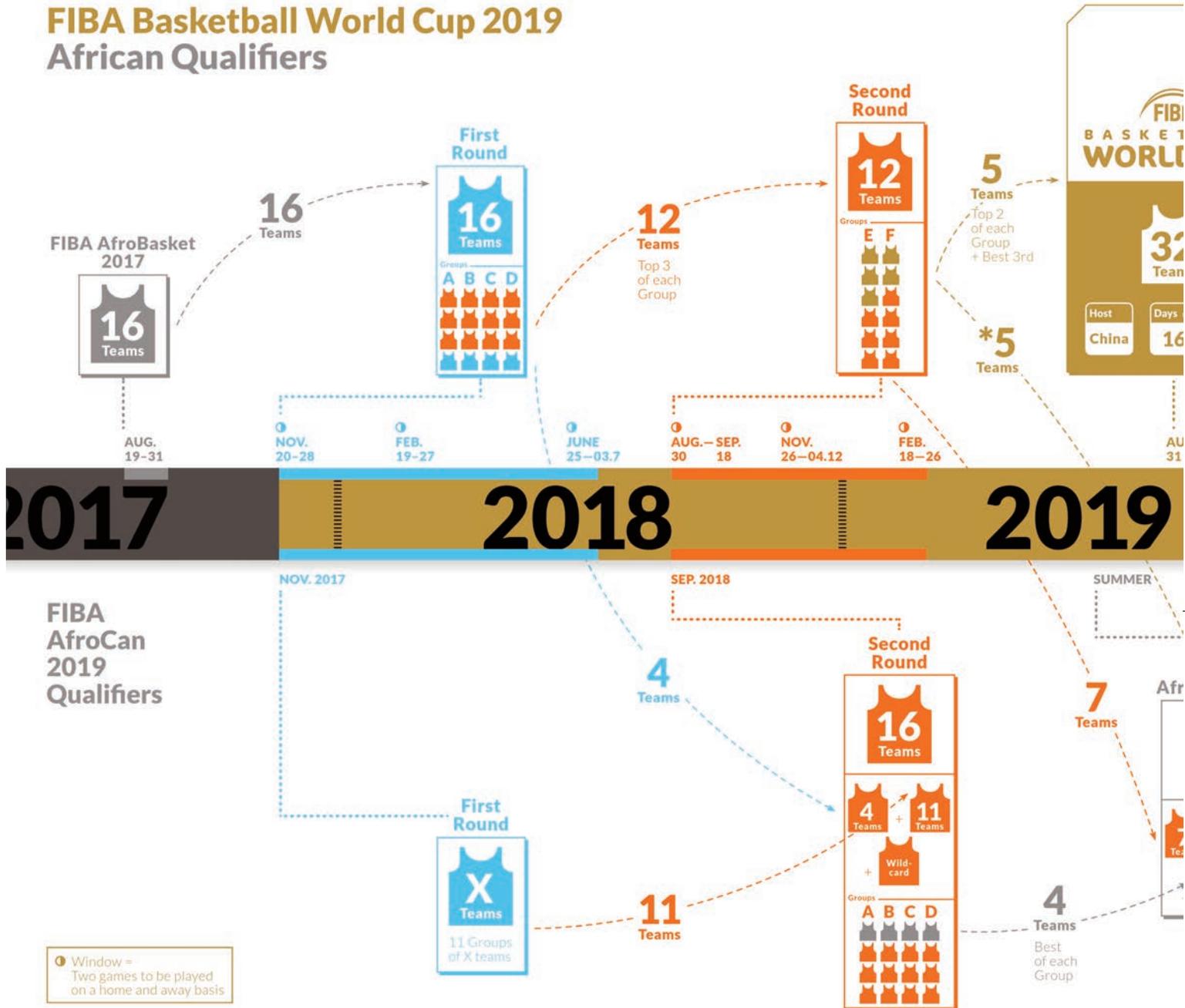
"Ma plus grande attente est de voir plus de femmes parmi les officiels techniques, notamment dans l'arbitrage et le coaching."

SOMMAIRE

BON A SAVOIR	4 - 5
SYSTEME DE COMPETITION FIBA : LE CYCLE 2017 - 2021	
FIBA BASKETBALL WORLD CUP CHINE 2019	
COUPES CONTINENTALES FIBA 2021	
ARBITRAGE	
CE QUE DIT LE REGLEMENT : LA RESPONSABILITE DE L'ENTRAINEUR	6 - 9
Par Mathurin N'Guessan	
ARBITRES ET ENTRAINEURS, LA NECESSAIRE COLLABORATION	
Par Didier Shema – Maboko	
BULLETIN DES ENTRAINEURS	10- 13
L'ATTAQUE FLEX OFFENSE: PEDAGOGIE ET ENTRAINEMENT 2^{EME} PARTIE	
Par Abbas Diop	
BULLETIN MEDICAL	14 - 17
LE PIED D'ATHLETE	
Par Dr Eric Allangba	
«OVER-TRAINING » OU LE SYNDROME DE SURENTRAINEMENT	
Par Dr Roland Kouamé	
GESTION ADMINISTRATIVE	18 - 21
MEDIAS ET MARKETING	
TRIBUNE LIBRE	22 - 24
L'OBLIGATION DE RESPECT DES DECISIONS ARBITRALES	
L'ARBITRE DE HAUT NIVEAU EN BASKETBALL	
Par Noureddine Taboubi	
QUESTIONS- REPOSES	25 - 26
VRAI OU FAUX	

SYSTEME DE COMPETITION FIBA : LE CYCLE 2017 - 2021

FIBA Basketball World Cup 2019 African Qualifiers



L'année 2017 marquera le début du nouveau système de compétition et calendrier FIBA

• Durant un cycle de quatre ans (2017-2021), les équipes nationales disputeront régulièrement des matchs à domicile et à l'extérieur afin de se qualifier pour la Coupe du Monde de Basketball FIBA 2019 et la FIBA AfroBasket Cup 2021

• 16 équipes africaines disputeront les Eliminatoires Africains de la Coupe du Monde de Basketball FIBA 2019 alors que toutes les autres joueront les Eliminatoires de la FIBA AfroCan 2019

• Les Eliminatoires de la FIBA AfroCan 2019 se dérouleront dès novembre 2019 durant les mêmes fenêtres que les Eliminatoires Africains de la Coupe du Monde de Basketball FIBA 2019.

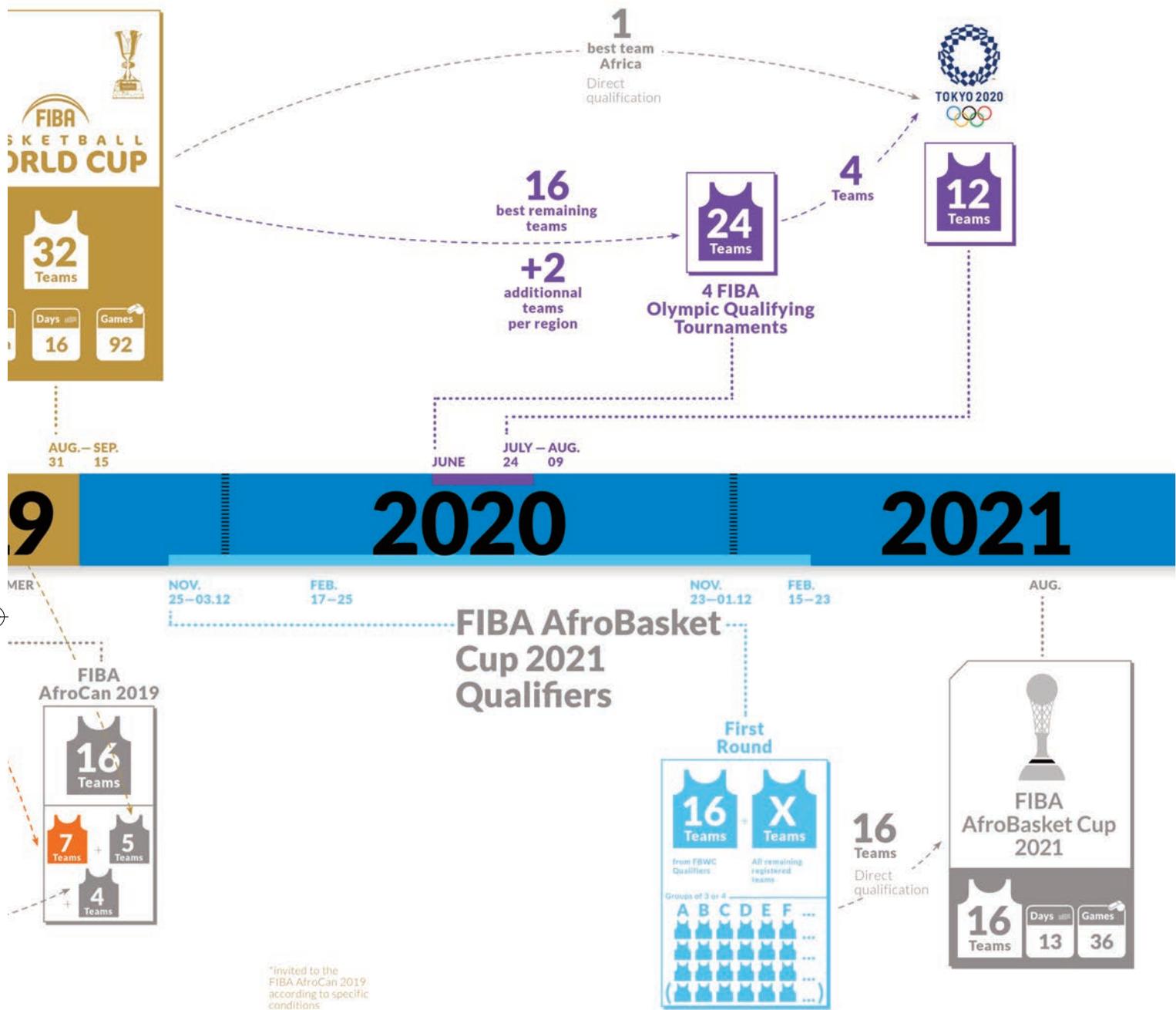
Ces Eliminatoires qualifient pour la FIBA AfroCan 2019, une nouvelle compétition qui aura lieu à l'été 2019.

• Les Eliminatoires de la FIBA AfroBasket Cup 2021 débiteront en novembre 2019 et qualifieront 16 équipes à la FIBA AfroBasket Cup 2021.

FIBA BASKETBALL WORLD CUP CHINE 2019

• 80 équipes d'Afrique, des Amériques, d'Europe et d'Asie (y compris l'Océanie) disputeront les Eliminatoires de la Coupe du Monde de Basketball FIBA 2019

• Matchs aller-retour durant les six fenêtres de qualification, afin de décrocher une place pour la Coupe du Monde de Basketball FIBA 2019



• Durée de chaque fenêtre : 9 jours, du lundi au mardi de la semaine suivante.

• La Coupe du Monde de Basketball FIBA 2019 : 32 équipes : Chine (pays organisateur) + 5 équipes d’Afrique, 7 des Amériques, 7 d’Asie et 12 d’Europe

Toutes les équipes participant à la Coupe du Monde de Basketball FIBA 2019 auront la possibilité de se qualifier pour les Jeux Olympiques de Tokyo 2020, soit par qualification directe (7 équipes), soit par l’intermédiaire d’un des Tournois de Qualification Olympique FIBA 2020.

COUPES CONTINENTALES FIBA 2021

• Les Éliminatoires des Coupes Continentales FIBA 2021 débiteront dans les quatre régions (Afrique, Amériques, Asie et Europe) immédiatement après la Coupe du Monde de Basketball FIBA 2019 à travers quatre fenêtres des qualifications : novembre 2019, février et novembre 2020 et février 2021

Après les Coupes Continentales FIBA 2021, un nouveau cycle de quatre ans (2021-2025) recommencera avec les qualifications pour la Coupe du Monde de Basketball FIBA 2023.



MATHURIN NGUESSAN

CE QUE DIT LE REGLEMENT : LA RESPONSABILITE DE L'ENTRAINEUR

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



Bilal Faïd (Entraîneur Algérie - FIBA AfroBasket 2013)

LE DEVOIR DE FOURNIR LA LISTE DES MEMBRES DE L'ÉQUIPE

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

Le règlement ne dit pas qu'une faute technique doit être infligée à l'entraîneur de l'équipe qui n'aurait pas donné la liste des membres de son équipe au moment opportun. Toutefois si l'heure fixée pour le commencement de la rencontre est grandement retardée parce que l'entraîneur d'une équipe n'a pas présenté sa liste au moment opportun, les arbitres après avis du commissaire au match apprécieront la nécessité d'infliger une faute technique

pour retard et justification non fondée.

Pendant l'échauffement l'entraîneur doit veiller à ce qu'aucun joueur de son équipe ne s'accroche à l'anneau de telle manière qu'il risque d'endommager l'anneau ou le panneau. En effet si les arbitres relèvent une telle conduite antisportive, le règlement les autorise à donner un avertissement à l'entraîneur de l'équipe fautive et en cas de récurrence, une technique sera infligée à la personne impliquée pour manque de coopération délibérée et répétée pour le bon déroulement de la rencontre.

LE DEVOIR DE SIGNER LA FEUILLE DE MARQUE

Dix (10) minutes au moins avant l'heure prévue pour le début de la rencontre, chaque entraîneur doit confirmer son accord sur les noms et numéros correspondants des membres de son équipe ainsi que les noms des entraîneurs en signant la feuille de marque. Ils indiquent en même temps les cinq (5) joueurs qui commenceront le jeu. L'entraîneur de l'équipe "A" sera le premier à fournir cette information.

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

être corrigés ou le nom du joueur doit être ajouté sur la feuille de marque sans aucune sanction. Si le fait est découvert après le commencement de la rencontre, l'arbitre arrête le jeu au moment opportun afin de ne pas désavantager aucune équipe. Les numéros incorrects sont corrigés sans aucune sanction. Cependant le nom du joueur ne peut être ajouté sur la feuille de marque. Sur ce point un question saute tout de suite à l'esprit : que fait-on des points marqués et des fautes commises par ce joueur ?

En tout état de cause, une telle situation ne peut pas se produire si le marqueur fait correctement son devoir. Il est donc demandé au marqueur de n'entourer en rouge la croix jouxtant les numéros des cinq (5) joueurs qui débutent la rencontre qu'une fois les joueurs sur le terrain pour l'entre-deux de commencement de la rencontre. Cette attitude du marqueur permet de corriger facilement les erreurs.

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

LE SEUL A RESTER DEBOUT PENDANT LE JEU.

Chaque équipe dispose d'une zone de banc ou sont autorisés à s'asseoir et à demeurer l'entraîneur et son adjoint, les joueurs et les accompagnateurs. Il doit y avoir quatorze (14) sièges disponibles. Toutes les autres personnes doivent être à deux (2) mètres au moins derrière le banc d'équipe. La zone de banc est délimitée côté table de marque par une ligne tracée à cinq (5) mètres de la ligne médiane. Il faut un maximum de cinq (5) accompagnateurs ayant des responsabilités spéciales telles que : manager, statisticien, kiné, médecin, interprète etc. A ce niveau il serait souhaitable que les accompagnateurs soient qualifiés par la structure organisatrice afin d'éviter les confusions et l'occupation des sièges du banc par des personnes qui n'ont aucune qualité pour y être. Seul l'entraîneur principal et l'entraîneur adjoint peuvent se rendre à la table de marque pour obtenir des informations statistiques mais seulement lorsque le ballon devient mort et le chronomètre de jeu arrêté. De mon point de vue, il faut autoriser l'entraîneur principal et son adjoint à se rendre à la table que pendant les intervalles de jeu, les temps-morts ou avec l'autorisation de l'arbitre.



Brigitte Tonon (Entraîneur équipe nationale du Bénin)

Ceci aura pour avantage d'éviter les défilés à la table après une faute ou une violation sifflée ou pas. Seul l'entraîneur principal est autorisé à rester debout pendant le jeu. Il peut s'adresser verbalement aux joueurs pendant le jeu pourvu qu'il demeure à l'intérieur de sa zone de banc d'équipe. Il est donc écrit que l'entraîneur peut s'adresser « VERBALEMENT » aux joueurs. Je pense que dans la pratique l'adresse de l'entraîneur aux joueurs n'est pas seulement verbale. Une modification par la suppression pure et simple du mot « verbalement » s'impose. C'est l'entraîneur qui désigne le tireur de lancer-franc de son équipe dans tous les cas où le tireur n'est pas déterminé par le règlement.

Bien qu'inscrit sur la feuille de marque, la signature de l'entraîneur adjoint n'est pas nécessaire. Il assumera les fonctions et les pouvoirs de l'entraîneur principal si, pour un raison quelconque, ce dernier ne peut pas continuer.

L'entraîneur doit informer un arbitre du numéro du joueur qui remplira les fonctions de capitaine lorsque le capitaine quitte le terrain de jeu. Cette disposition à mon sens doit être supprimée puisque dans la pratique elle ne s'observe pas et d'ailleurs n'a aucune importance dans le bon déroulement de la rencontre. Ça va de soi que lorsque le capitaine quitte le terrain un joueur le remplace naturellement sur le terrain.

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

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



ARBITRES ET ENTRAINEURS, LA NECESSAIRE COLLABORATION

Contrairement à ce qu'on pourrait penser, une rencontre de basket-ball ne se déroule pas seulement avec deux équipes en présence, mais trois équipes. Les arbitres constituent la troisième équipe indispensable pour le bon déroulement de la rencontre.

Pendant la rencontre, les joueurs sont dirigés par des entraîneurs ayant pour mission de mener leurs équipes à la victoire finale. Les arbitres sont des juges chargés de veiller à ce que la bataille entre deux groupes de joueurs et donc entre deux entraîneurs se déroule conformément aux règles du jeu.

Les entraîneurs comme les arbitres sont des adultes ayant des personnalités et des tempéraments différents. Ils sont amenés à entretenir d'intenses relations pendant près de 2 heures, le temps d'une rencontre de basket-ball. Comment ces entités doivent-elles collaborer pour qu'un match se déroule dans un esprit de sportivité ?

Les arbitres et les entraîneurs occupent une place importante dans le déroulement d'une rencontre. C'est pourquoi ils doivent avoir un certain nombre de qualités.

Qualités de l'Arbitre

L'arbitre doit être un pédagogue et un psychologue doté de nombreuses qualités. : le sens de la responsabilité, le professionnalisme, l'honnêteté, le courage, la compétence, la modestie, la présentation, la communication, pour la gestion du match.

L'arbitre ne doit pas se comporter comme un policier. Son rôle est aussi celui d'un éducateur qui aide les joueurs à progresser, qui leur apprend à respecter les lois et le jeu, à faire preuve de civisme et de savoir vivre. Il contribue en quelque sorte (à l'instar de l'entraîneur ou du dirigeant dont il complète le travail sur le terrain) à leur formation technique, morale et humaine. Sa présence sur le terrain est manifestée sans agressivité, sans haine ou animosité mais avec un sourire et une fermeté.

Qualité de l'Entraîneur

L'entraîneur est un exemple pour ses joueurs, par sa tenue sportive, son assiduité aux entraînements, son éducation. L'entraîneur est un acteur important pour le dynamisme, l'enthousiasme et l'efficacité de son équipe. Ainsi l'entraîneur constitue la force de son équipe. Il apporte de la sérénité à l'équipe. Il fixe des objectifs d'apprentissage. Il établit des relations privilégiées avec ses joueurs, les dirigeants de son équipe et garde tout son calme quelque soient les décisions des Arbitres au cours de la rencontre. Il passe suffisamment de temps avec son équipe avant, pendant et après la rencontre dans la mesure où il est le chef d'orchestre des activités de l'équipe sur le terrain.

Point commun pour l'Arbitre et l'Entraîneur

Les arbitres et l'entraîneur devraient avoir en commun la connaissance des règles de jeu du Basket-ball.

L'arbitre étant le directeur de la rencontre, il doit connaître parfaitement les règles, son interprétation et son application dans le jeu. Il est chargé de faire jouer les deux équipes sur le terrain dans la légalité pour que la meilleure gagne.

L'entraîneur doit connaître les règles du jeu car ses techniques et tactiques sont cadrées dans les limites du règlement de jeu. Il apprend le jeu de Basket-ball à ses joueurs en faisant référence aux principes de base qui régissent le Basket-ball.

Collaboration entre Arbitre et Entraîneur

Certains disent qu'au cours d'une rencontre de Basket-ball, les conflits entre Arbitre et Entraîneurs sont inévitables, toutefois, il est possible qu'une rencontre se déroule et se termine sans incidents et conflits.

Pour y arriver, il est d'une grande importance que l'Arbitre et l'Entraîneur se sentent responsable du bon déroulement de la rencontre dans la mesure où ils sont les premiers dépositaires des règles du jeu et de leurs interprétations. Aussi, ils doivent collaborer pour éviter les débordements pouvant conduire à l'altération des rencontres.

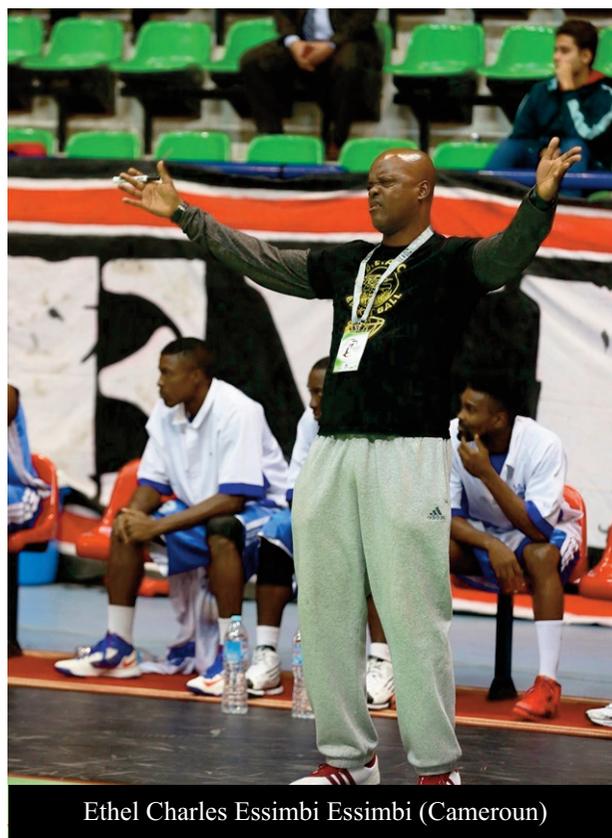
Comment réussir une bonne collaboration ?

L'Arbitre et l'Entraîneur doivent présenter l'image d'une fraternelle collaboration bien avant le début de la rencontre. Cela se manifeste généralement par des salutations amicales et l'échange d'informations.

La communication est très importante pour éviter d'entrer en conflits surtout quand la tension monte à cause de l'évolution et de l'enjeu de la rencontre.

Chez l'Arbitre les mots MERCI et S'IL VOUS PLAÎT sont très importants et ne doivent pas manquer dans tout échange avec l'Entraîneur. Par ailleurs, il faudrait faire preuve de courtoisie et de politesse à tout instant. Le comportement d'intégrité et de sérieux donnera aussi la valeur et la crédibilité dans la collaboration avec l'Entraîneur.

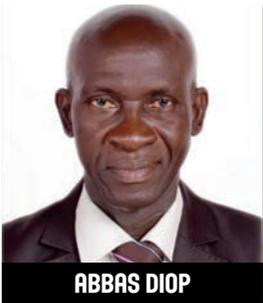
L'Entraîneur doit avoir une attitude cordiale et respectueuse. Il doit garder son calme et rester poli (sans faire des gestes qui provoquent ou utiliser des termes grossiers) pour éviter la dégradation de l'atmosphère de la rencontre en provoquant un conflit entre son équipe et les Arbitres.



Ethel Charles Essimbi Essimbi (Cameroun)

L'ATTAQUE FLEX OFFENSE: PEDAGOGIE ET ENTRAINEMENT

2^{ÈME}
PARTIE



ABBAS DIOP

PEDAGOGIE

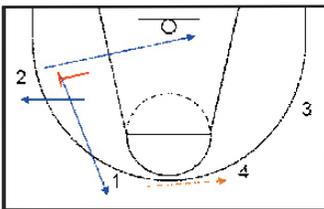
L'attaque Flex est un système de jeu en continuité qui avait marqué son époque et qui revient en force compte tenu de l'évolution

sans cesse changeante des règles de jeu qui a amené la défense à se renforcer. Ce qui fait que le Basket-ball actuel et moderne se joue à 80% en jeu de transition et le reste à 20% en jeu placé puisque le temps d'organisation dudit jeu placé se réduit de plus en plus du fait de l'augmentation de la pression défensive sur tout le terrain et ce dans un but très tac

ENTRAINEMENT PREPARATION CLASSIQUE ET MOUVEMENTS DE BASE

Confère Diapos : 7, 8, 9, 10

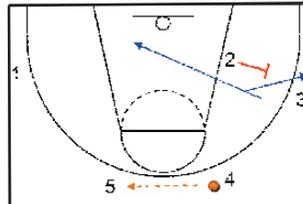
FLEX : Entrée classique et mouvement de base



Flex est un système de jeu en continuité et passe-partout

Les mouvements peuvent donc se répéter à l'infini et permettre toujours une solution pour l'attaque

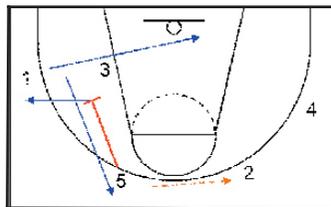
Le mouvement de base est souvent exécuté à haut niveau, avec tous les joueurs qui passent à tous les postes.



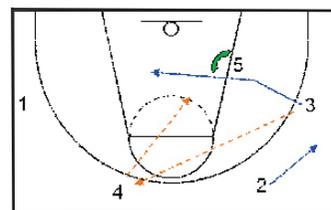
Attaquer en FLEX est devenu de nos jours indispensable du fait de la pression défensive accrue avec la règle des 24 secondes où le jeu de transition occupe environ 80% du temps de jeu et 20% pour le jeu placé qui se réduit davantage.

Une adaptation constante est requise de la part des joueurs en attaque.

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

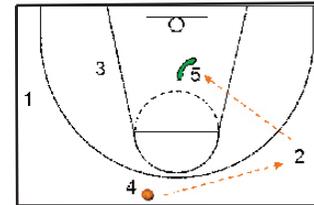


Adaptation : Exemple 1



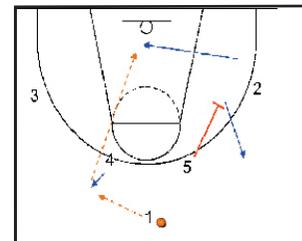
Exemple 1: On place notre joueur fort et on joue directement pour lui.

Le joueur 3 coupe sur 5 écran de 5. 5 profite de l'espace que lui laisse l'aide de son défenseur pour prendre la position et demande la balle.



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

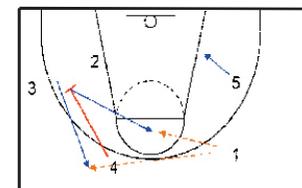
Exemple 2 : Flex



Exemple 2:

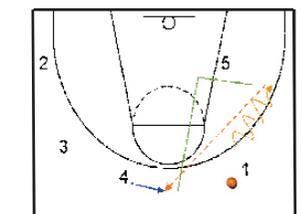
Entrée 1-2-2 ou en 1-4

Mouvement Flex avec le meneur qui pose le premier écran.



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

Le joueur 4 ouvre vers la balle



Suite avec Pick&Roll entre joueur 5 et joueur 1.

Formation d'un triangle 1-4-5



Michael Roll (Tunisie)



Proscovia Peace (Ouganda)



Wilma Covane (Mozambique)

FLEX : DES EXEMPLES DE DEMONSTRATIONS

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

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

1- Option 1 : Flex extérieur

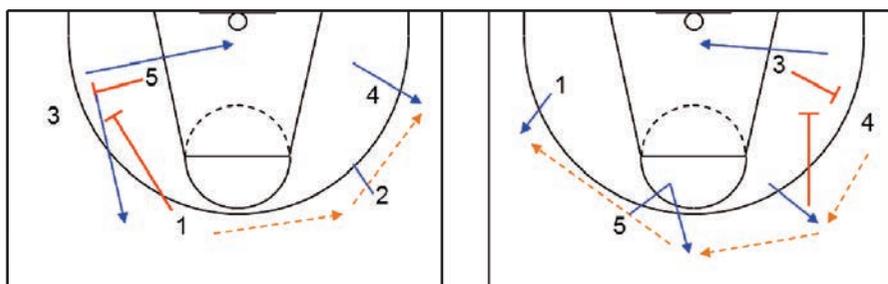


Fig10 - Organisation classique avec beaucoup d'option de tir ouvert et de 1c1.

DES EXEMPLES DE MANIERES DE JOUER LA FLEX

- Flex intérieur
 - Flex extérieur
 - Flex Stack
 - Flex touche
- Confère Diapos : 11, 12

2- Option 2 : Flex intérieur

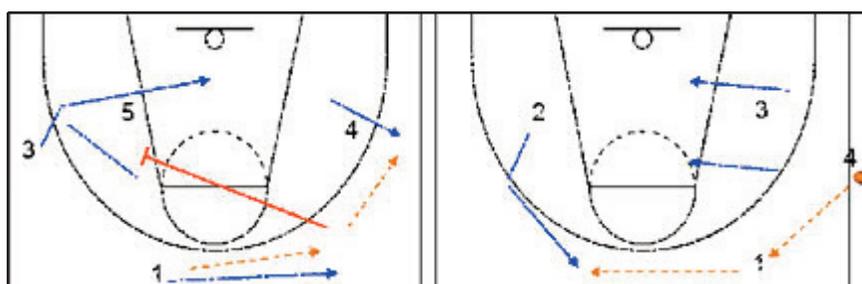
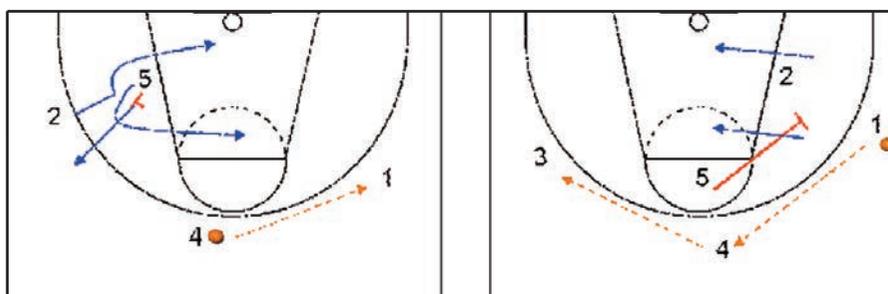


Fig11

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

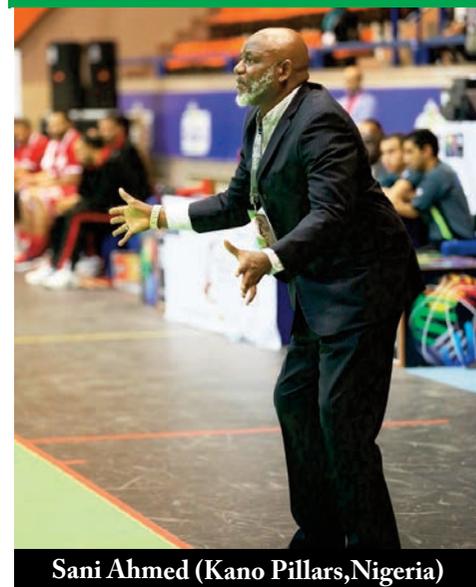
3- Option 3 : Flex Stack

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



Arnold Wayne (Al Ahly - Egypte)

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

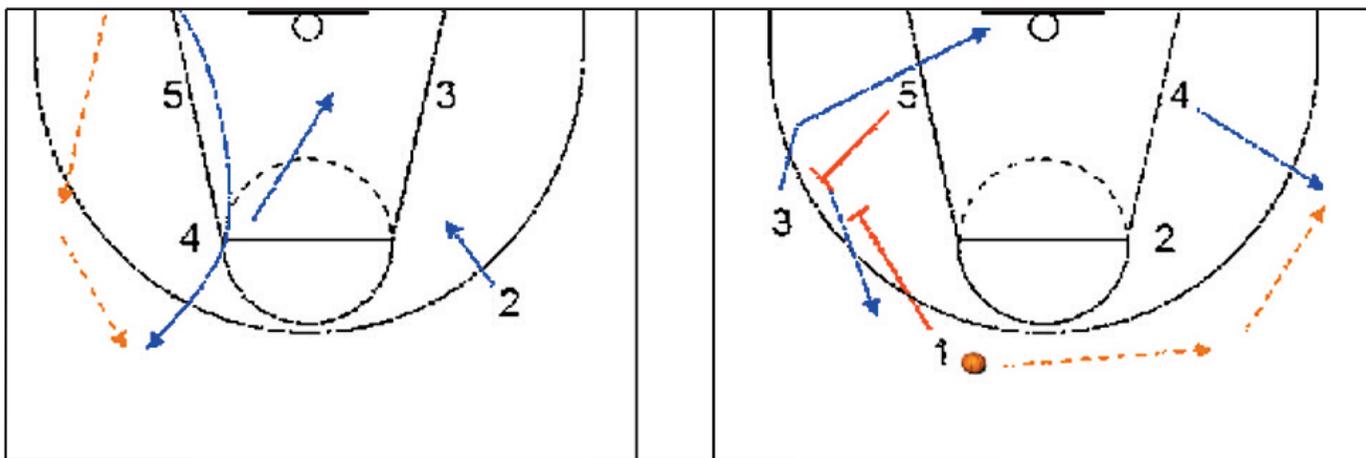


Sani Ahmed (Kano Pillars, Nigeria)

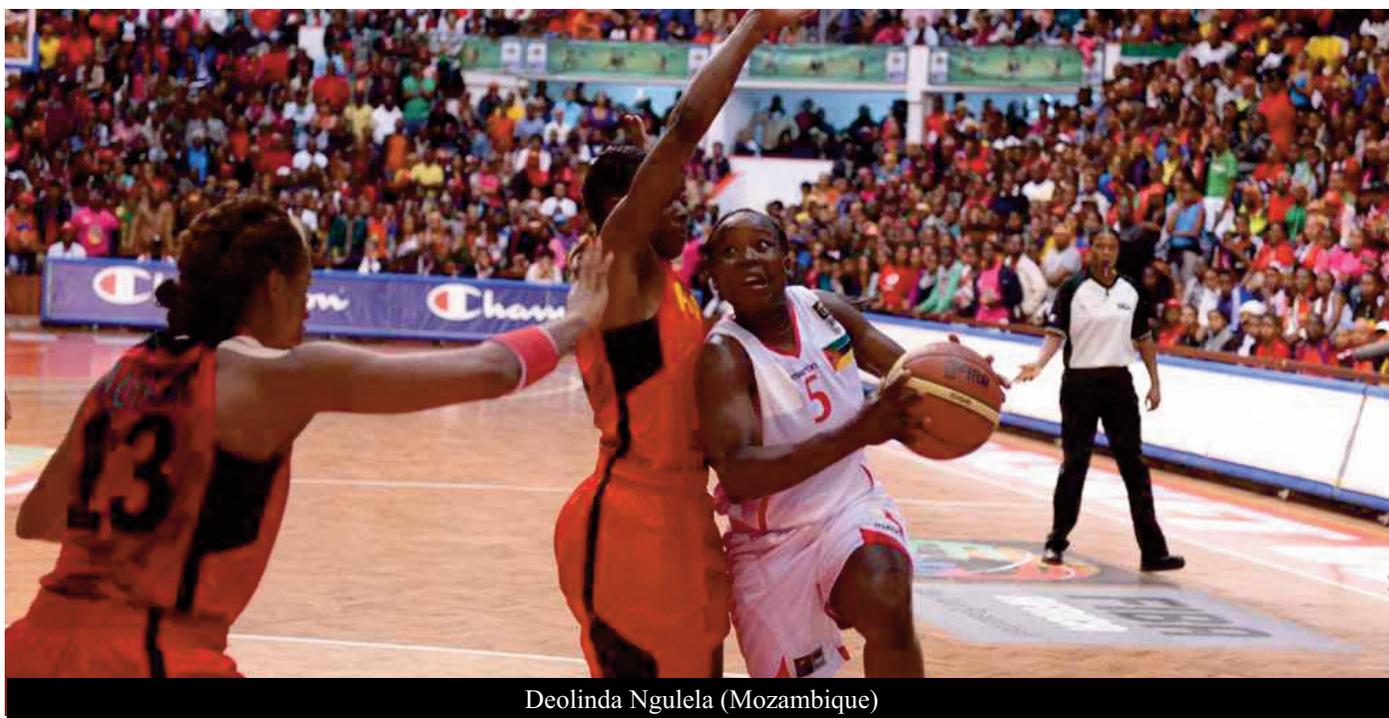
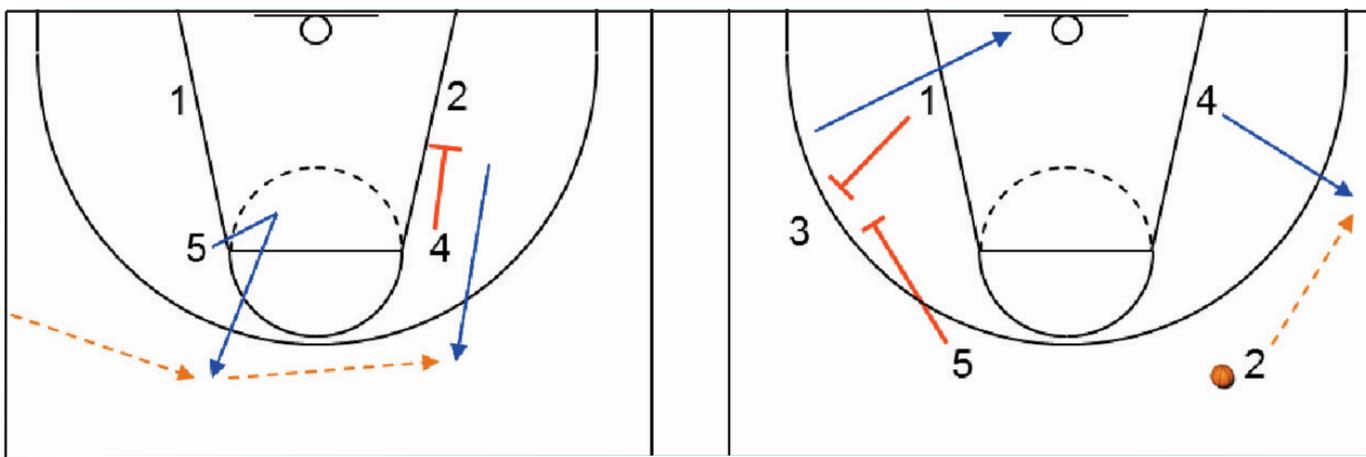
4- Option 4 : Flex Touche

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

Situation de touche ligne de fond



Situation de touche ligne latérale



Deolinda Ngulela (Mozambique)



Conclusion

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

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

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

Les Entraîneurs qui ne l'ont pas compris sont des entraîneurs pas au fait des exigences du jeu car ils prépareront des joueurs avec des référentiels (Techniques, Tactiques, physiques, Psychologiques etc...) dépassés car ne correspondant pas aux réalités du jeu. Ce qui a forcément un impact sur leur approche méthodologique et pédagogique et forcément sur le résultat et la performance de toute l'équipe.

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

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

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

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

LE PIED D'ATHLETE



DR ERIC ALLANGBA

Parmi les désagréments dont sont victimes les sportifs, "le pied d'athlète" ou encore "athlètes foots" en anglais, occupe le haut du pavé. Il s'agit de lésions cutanées dues à des champignons microscopiques que l'on appelle dermatophytes. Ces lésions s'observent en général au niveau des 3ème et 4ème espaces inter-orteils du pied.

Le pied d'athlète se manifeste au début par des sensations de démangeaisons, localisées aux derniers espaces inter-orteils du pied. Très vite, la peau du pli inter-orteil devient blanchâtre, parfois verdâtre ou



même noirâtre. Elle s'effrite et s'enlève facilement car fragilisée. On dit qu'elle desquame. Il se dégage également une odeur nauséabonde. L'apparition au fond du pli d'une fissure rouge vif, suintante et douloureuse, signe la surinfection de la lésion.

Les complications sont caractérisées par l'extension des lésions aux autres espaces inter-orteils, au dos et à la plante du pied. Ce tableau peut se compliquer d'une atteinte des ongles (onychomycose), plus longue et plus difficile à traiter. Ces lésions peuvent gêner considérablement la marche et surtout les activités sportives.

Pour mieux lutter contre cette mycose, il est intéressant d'en connaître le mode de survenue. Le ruissellement de la sueur sur la peau et son évaporation, permettent d'éliminer en grande partie la chaleur produite par l'organisme à l'effort. Dans des conditions d'activités physiques minimales, de même qu'à de très basses températures, il persiste toujours une fine transpiration qui s'évapore aussitôt, sans mouiller la peau. C'est la perspiration. Elle permet de maintenir la peau fraîche et hydratée. Elle représente environ jusqu'à 1,5 litres en perte d'eau journalière !

La pratique régulière du sport, les entraînements, les compétitions de même que les phénomènes de mode, imposent le port de chaussures de sport fantaisistes, fermées, en matière synthétique, pendant une période plus ou moins longue de la journée. L'accumulation et la stagnation de la sueur, au niveau des pieds, dans les chaussures, provoquent des phénomènes de macération, favorisant ainsi le développement de colonies de champignons et de microbes. Ces colonies s'attaquent alors à une peau déjà fragilisée par la macération. C'est le point de départ du pied

d'athlète.

Le diagnostic de certitude est obtenu à partir de l'examen au laboratoire d'un prélèvement au niveau des lésions. Le traitement quant à lui est simple et n'attend pas les résultats du laboratoire pour être mis en route. Il se résume en l'application locale de crèmes antifongiques et antiseptiques pendant 4 à 6 semaines. Il est également possible de faire des bains de pieds. Le traitement doit être assez long pour éviter les récurrences. Un traitement par voie orale est également possible afin de détruire un éventuel foyer digestif. Actuellement il existe des médicaments assez efficaces qui ne requièrent qu'une seule application du produit pour le traitement ! La désinfection du matériel de sport ne doit pas être oubliée. Il s'agit des chaussures, des chaussettes, des tapis

de bain, des serviettes, etc.

Plus importantes sont les mesures de prévention. Celles-ci consistent à lutter contre tous les facteurs qui entretiennent une ambiance chaude et humide au niveau des pieds. Ceci afin de combattre les phénomènes de macération. Ainsi, dès la fin de l'activité sportive, les chaussures doivent être retirées et placées à sécher dans un endroit sec et aéré. Les pieds doivent être lavés à l'eau et au savon. Il est également conseillé de bien les sécher avant de se rechauffer. Le port de chaussures de bain est fortement recommandé lorsque l'on utilise des douches communes. Il faut privilégier

le port de sandales ou de chaussures bien aérées en dehors des activités sportives. Le contact prolongé des pieds avec les matières synthétiques est à éviter autant que possible.

Il faut toujours mettre des chaussettes, de préférence en coton, avant le port de chaussures fermées. Ces chaussettes doivent être régulièrement changées et nettoyées. Les effets de sport (chaussures, chaussettes, vêtements, serviettes et autres accessoires) ne sont pas d'usage collectif mais bien d'usage strictement personnel ! Il est à noter que les tapis ou surfaces de sports où l'activité se pratique les pieds nus, sont de grandes pourvoyeuses de pieds d'athlètes. Elles méritent d'être nettoyées régulièrement ! Enfin, pour terminer, voici une astuce qui permet de lutter efficacement contre les mauvaises odeurs. Il suffit de saupoudrer généreusement, de temps en temps, l'intérieure des chaussures de sport, à l'aide d'une poudre antifongique disponible en pharmacie ou d'y introduire un morceau de charbon tout simplement, et... Adieu les odeurs !



«OVER-TRAINING » OU LE SYNDROME DE SURENTRAINEMENT



DR ROLAND KOUAME

INTRODUCTION

Les séances d'entraînements chez les sportifs en dépit de ce qu'elles peuvent signifier ou contenir selon la vision personnelle de chaque entraîneur ou formateur sportif, ne sont avant tout que des moments de préparation en vue d'une participation à une compétition sportive. Laquelle compétition qui quel que soit son importance est elle-même à cette phase en arrière plan au moment des entraînements. Le contenu des séances d'entraînement peut aborder de façon combinée plusieurs aspects pratiques constitués de volets technique, tactique, physique ou psychologique. Ces différents aspects doivent être savamment dosés en vue de concourir à un équilibre de l'athlète sur tous les plans. La stabilité physique et mentale doit être au rendez-vous avant que l'athlète n'aborde la compétition ou l'épreuve sportive à proprement parler. Malheureusement une mauvaise appréciation par certains formateurs de ce que devait être une séance d'entraînement, engendre de nombreux désagréments. Ces désagréments sont localisés à deux niveaux principaux, à savoir les incompréhensions au sein du staff d'encadrement sur l'intensité et la durée de certains exercices d'une part mais aussi et surtout d'autre part les désagréments de contre-performances des sportifs constatés à cause de séances d'entraînement n'ayant pas rempli certaines normes en la matière. Cette mauvaise compréhension ou la surenchère relative aux effets surnaturels des entraînements trop intensifs et inappropriés donne lieu effectivement à des épisodes d'épuisement chez les athlètes du fait des surcharges de travail. Chez un sportif, la surcharge de sollicitations physique et mentale lors des entraînements est qualifiée de surentrainement. Le surentrainement ou plus précisément le syndrome de surentrainement fait référence à un excès d'entraînement sportif. Il s'agit en fait d'un état de fatigue aigue qui entraîne une chute durable des performances.

I- LES CAUSES DU SURENTRAINEMENT

Chaque personne a des limites physiques, mentales et psychologiques qui peuvent varier d'un individu à un autre. Plusieurs facteurs peuvent se combiner et être à l'origine d'un syndrome de surentrainement.

Nous pouvons citer entre autres étiologies :

- Une charge d'entraînement excessive (volume et intensité trop exagérés)
- Une augmentation trop rapide du volume et de l'intensité des entraînements surtout en début de saison où les sportifs reviennent pour la plupart de longues semaines d'inactivité physique
- Un maintien d'une intensité et d'un volume de travail excessifs lorsque la phase du championnat atteinte, requiert simplement des séances d'entraînement d'ajustage, de peaufinage et de perfectionnement de certains aspects techniques et tactiques
- Le maintien d'une intensité trop physique et inappropriée en cours de championnat

- Un entraînement trop répétitif et monotone
- Les problèmes médicaux
- Le temps de récupération insuffisant après des séances d'entraînement ou de compétition intensives
- Le manque d'alimentation équilibrée et adaptée aux dépenses physique et mentale fournies par le sportif
- Les fréquences de compétitions et le nombre de séances d'entraînement trop élevées au haut niveau
- Le manque de sommeil ou les insomnies parfois dues à la fatigue intense
- Les pressions psychologiques (la compétition, la concurrence externe ou interne, les problèmes familiaux, les gains financiers convoités)
- Les pressions environnementales inhabituelles (forte chaleur, fraîcheur intense, les décalages horaires importants)

II- LES SIGNES EVOCATEURS D'UN SURENTRAINEMENT

Le diagnostic du surentrainement est parfois difficile et peut passer inaperçu. Le surentrainement est préjudiciable au sportif. Soulignons que chaque sportif peut montrer des signes différents en fonction de son état physique et de son mental de départ. Cependant, l'on peut observer des éléments objectifs (palpables) ou subjectifs (discrets).

pour un même effort fourni

- Perturbation de la courbe de poids en « yoyo », diminution/perte de la masse maigre (perte et augmentation de poids subite en cours de compétition ou de championnat)
- Persistance de douleurs articulaires plusieurs jours après le dernier entraînement



Isabel Chimino Francisco (Primeiro d'Agosto)

- Une anorexie (baisse de l'appétit) accompagnée parfois de troubles digestifs répétés
- Perturbation durable du fonctionnement normal de l'organisme caractérisée par des troubles de la fréquence respiratoire (VO₂max modifié ainsi que le seuil de transition aérobie/anaérobie)
- Perturbation du rythme, du débit cardiaque (augmentation du rythme pour un même effort)
- Des modifications thermiques avec élévation anormale de la température, contrôlée au repos avant et après l'effort
- La diminution de la libido de façon générale mais aussi des troubles des cycles menstruels chez les athlètes de sexe féminin
- Les changements de comportement (l'athlète devient lunaire, susceptible avec une nervosité accrue)

En outre, il faudra apprendre à distinguer la fatigue momentanée du syndrome de surentraînement. La fatigue momentanée est due à une accumulation de stress qui peut être consécutive à l'entraînement quotidien. Dans ce cas les capacités sportives et la performance diminuent sensiblement mais seulement à court terme sans que cela n'entraîne les problèmes physiques et psychologiques du même ordre que ceux évoqués plus haut. Contrairement à la fatigue momentanée, les symptômes du surentraînement sont aussi psychologiques.

Le syndrome de surentraînement à son commencement, peut se manifester par une simple baisse d'envie mais dans sa phase évoluée, il peut aller jusqu'à la perte totale de la motivation. Il y a également un affaiblissement du corps et une augmentation de la fréquence des blessures avec des infections à répétition. Il se développe chez les sportifs la sensation de jambes lourdes et une difficulté à accomplir des gestes simples habituels, sans oublier la perte de lucidité lors des gestes fins au cours des compétitions. La baisse progressive de la performance est inévitable et notoire.

Notons aussi les signes suivants :

- Installation d'une anémie de façon progressive
 - Augmentation du temps nécessaire pour la récupération,
- « Le paradoxe du surentraînement est spécifique : plus vous vous entraînez, plus votre force finit par diminuer, plus les résultats sportifs sont mauvais »

III- CONDUITE A TENIR ET RECOMMANDATIONS FACE AU SURENTRAINEMENT

Des périodes de repos sportifs devraient toujours être incluses dans un calendrier d'entraînement. Pour dépister un surentraînement, il serait très important de reproduire régulièrement un même test d'entraînement en le réalisant chaque fois après un ou deux jours de repos. Le formateur sportif ou l'athlète lui-même doivent être alertes et intégrer le fait que malgré la bonne volonté et les enjeux sportifs, le syndrome de surentraînement est une réalité à ne pas négliger. C'est déjà le début d'une attitude responsable chez chacun des acteurs engagés car bien souvent les encadreurs assimilent l'observation des effets néfastes de ce phénomène à des stratagèmes de la part des athlètes pour solliciter des jours de repos. Par ailleurs l'athlète doit lui aussi être conscient qu'il est constitué de chair et de sang afin de savoir effectivement se reposer au moment opportun et surtout quand cela est pris en compte par le staff managérial. Ainsi une baisse des performances et/ou une augmentation du rythme cardiaque devront pousser le sportif ou l'entraîneur à s'interroger sur un état de surentraînement. Lorsque certains symptômes apparaissent, un examen médical avec bilan sanguin peut être nécessaire

pour éliminer d'autres causes pathologiques et préciser le diagnostic. In fine, si l'état de surentraînement est confirmé, une période relativement longue d'arrêt complet de toutes activités sportives devra être de mise. Après quoi, la reprise doit se faire progressivement.

En effet, des études montrent qu'il pourrait y avoir des risques au-delà de huit heures d'activités sportives intensives par semaine surtout pour les sportifs non professionnels. Soulignons que la prévention tout comme la guérison du syndrome de surentraînement passent par l'identification et la suppression des causes de ce phénomène.

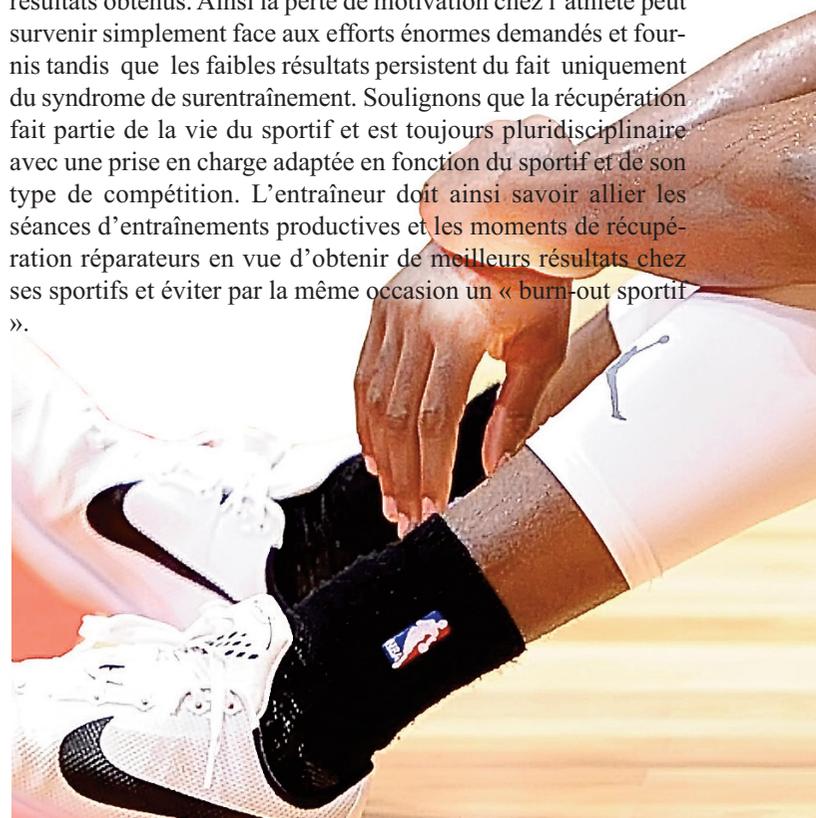
Des phases de repos et de récupération entre les phases d'entraînement sont primordiales aussi bien pour protéger le corps des blessures éventuelles que pour permettre au corps de reconstituer ses ressources.

Des grands principes exposés, il est important de donner ces quelques méthodes pratiques qui peuvent permettre de lutter contre le syndrome de surentraînement :

- La nutrition et la réhydratation (une alimentation variée et équilibrée, boire de l'eau en quantité suffisante)
- La récupération psychologique (le training mental)
- Le repos passif qui est récupérateur et adapté à la personnalité de chaque athlète
- Dormir suffisamment après chaque séance d'entraînement
- Avoir une bonne séance de kinésithérapie (le massage, le stretching, l'électrostimulation, le sauna, la cryothérapie).

CONCLUSION

Il est indispensable de garder à l'esprit que l'entraînement est un stress volontaire que l'on s'impose ou que l'on accepte de s'infliger sous la direction d'un formateur ou d'un coach sportif. Il arrive malheureusement que certains athlètes mais surtout certains entraîneurs s'enferment dans une spirale infernale de séances d'entraînement de plus en plus nombreux et intenses, sans discernement ni réévaluation régulière des méthodes et des résultats obtenus. Ainsi la perte de motivation chez l'athlète peut survenir simplement face aux efforts énormes demandés et fournis tandis que les faibles résultats persistent du fait uniquement du syndrome de surentraînement. Soulignons que la récupération fait partie de la vie du sportif et est toujours pluridisciplinaire avec une prise en charge adaptée en fonction du sportif et de son type de compétition. L'entraîneur doit ainsi savoir allier les séances d'entraînements productives et les moments de récupération réparateurs en vue d'obtenir de meilleurs résultats chez ses sportifs et éviter par la même occasion un « burn-out sportif ».





Yannick Moreira (Angola)



LE CENTRE MEDIA DE LA FIBA



Le Centre Média permet un accès rapide et facile aux informations et ressources des événements FIBA et aux activités essentielles pour le travail des membres des Médias. Si vous êtes un journaliste de presse écrite, un diffuseur TV, un photographe, un blogueur ou un éditeur d'article sur le web, vous y trouverez ce que vous cherchez.

À travers le Portail Média de la FIBA, les professionnels Médias peuvent faire leur demande d'accréditation pour les événements à venir de la FIBA (5x5 et 3x3) et avoir un accès média aux informations liées aux Compétitions FIBA.

Toute la documentation FIBA téléchargeable pour les médias comprenant les documents officiels FIBA, les photos, les graphismes ainsi que les vidéos sera mise à disposition dans cette section.

PHOTOS

La FIBA permet l'accès à un certain nombre de photos des différents Championnats FIBA, ainsi que les photos officielles FIBA et diverses autres images importantes pour les médias sur fiba.com.

Ces images sont de haute résolution et téléchargeable (clic droit et sauvegarder) directement à partir du site internet. Elles sont mises à disposition uniquement pour les besoins éditoriaux. Veuillez créditer toutes les photos de "fiba.com".

VIDEOS

La chaîne officielle Youtube de FIBA (www.youtube.com/fiba) est régulièrement mise à jour avec les vidéos des meilleures actions sur les terrains des Compétitions FIBA ou des zones FIBA. Toutes ces vidéos peuvent être utilisées via l'option "incorporer" et intégrées sur d'autres pages internet.

LIVEBASKETBALL.TV

LiveBasketball.tv est une plate-forme en ligne qui rend disponible en direct non seulement le meilleur du basketball international, tant au niveau des équipes nationales que des clubs, mais aussi des résumés et des archives pour ceux qui désirent revivre les meilleurs moments d'un match.

MEDIAS ET MARKETING DE FIBA

INTRODUCTION

BASKETBALL| Un Sport Mondial de Haute Qualité

Le basketball est présent partout, et est joué sur les plus grandes scènes internationales.

Inventé il y a 120 ans, le basketball est un sport en pleine expansion. On compte aujourd'hui environ 450 million de joueurs et de fans dans le monde entier qui le pratiquent, le regardent et le suivent avec passion.

Non-discriminatoire quant au genre de ses adeptes, tombeur de barrières raciales et religieuses, le basketball est clairement un instrument d'unification plutôt que de division.

Jeune et rapide, moderne et excitant, le basketball est avant tout une source d'inspiration.

Très apprécié des médias télévisuels, il est le sport d'équipe le plus apprécié aux Jeux Olympiques, plus grand rendez-vous sportif mondial.

Le service Media & Marketing, filiale de la FIBA, est responsable du développement, de la gestion et de l'exécution de toutes les activités de media et de marketing de la FIBA, ainsi que de celles de ses partenaires lors de ses principales compétitions : les Coupes du Monde FIBA masculine et féminine.

Avec des partenaires commerciaux jouant un rôle significatif pour la FIBA, le développement du sport et l'organisation des événements, le service Media & Marketing de la FIBA génère des revenus par la vente des droits de retransmission, le programme de sponsoring à l'échelle mondiale et les programmes d'octroi de licences officielles.

DROITS MEDIAS, extrait de FIBA.com

FIBA TV est chargé de la distribution à toutes les télévisions, radios, et nouveaux médias, les droits liés aux compétitions de FIBA ainsi que de la coordination des droits de retransmission durant ses championnats. Grace à ces partenariats avec des four-

nisseurs de contenus et service externes, FIBA assure également une visibilité régulière et de haute qualité du Basketball international à travers le monde.

DROITS DE DISTRIBUTION

FIBA TV est chargé de la distribution de tous les droits de retransmission liés à la Coupe du Monde FIBA de Basketball, à la Coupe du Monde Féminine FIBA de Basketball, des Championnats du monde de jeune et des Championnats Continentaux ainsi que des Archives de FIBA des événements passés.

Une telle responsabilité entraîne la mise en place de forfaits de Droits, la négociation, l'élaboration et la signature de tous les accords ainsi que le suivi de ces accords approuvés.

ORGANISATION D'ÉVÈNEMENT

FIBA TV est chargé de la coordination de la production audiovisuelle numérique et de la prestation de service sur toutes les compétitions FIBA dont la Coupe du Monde FIBA de Basketball, à la Coupe du Monde Féminine FIBA de Basketball et des Championnats Continentaux.

Dans un paysage audiovisuel en perpétuelle changement, FIBA vise les plus hautes qualités de production en adoptant les dernières technologies en multimédia et en travaillant avec les meilleurs fournisseurs mondiaux de services.

Le Manuel FIBA Télévision définit en détails tous les importants aspects pour assurer une couverture optimale des compétitions de FIBA.

Dans le cadre du concept de branding de FIBA, Le manuel Graphique de FIBA détaille toutes les informations et modèles essentiels et s'assure que tous les graphiques sont conformes avec l'image de marque de FIBA ainsi qu'avec la dimension et la sensibilité des événements respectifs. Le manuel Graphique de FIBA est fourni au diffuseur hôte de chaque événement.



Coach Tarek Abouzeid (Egypte)

VIDEO EN CONTINU EN DIRECT SUR LIVEBASKETBALL.TV

LiveBasketball est une plateforme en ligne qui rend disponible en direct et sur demande en continu le meilleur du Basketball International, tant au niveau des équipes nationales ou club pour les fans du monde entier. Avec des matchs entiers en différé, des



actions d'éclat, des interviews et bien d'autre, LiveBasketball.tv offre également un accès aux Archives Vidéo de plus en plus croissant.

FIBA WORLD BASKETBALL – PROGRAMME TELE- VISE HEBDOMADAIRE DE FIBA

FIBA World Basketball est un programme télévisé hebdomadaire présentant les actions de basketball du monde entier. L'émission propose des actions des joueurs, joueurs et jeunes participants aux différents événements de FIBA, aux compétitions régionales et ligues nationales ainsi que des séquences historiques provenant des Archives de FIBA.

Le programme est produit pour le compte de FIBA par "DSI by Inverleigh" et est actuellement distribué dans 70 pays à travers le monde.

Pour ceux des fans du Basketball international qui ne peuvent pas voir actuellement FIBA World Basketball à la Télévision TV, FIBA World Basketball est disponible gratuitement sur Livebasketball.tv.

ACADEMIE FIBA TV

Le Basketball est un véritable sport mondial et comme tout sport mondial, les styles et moyens de diffusion de matchs varient sensiblement à travers le monde.

L'Académie FIBA TV est un outil de formation en ligne qui a été développée par FIBA en vue de guider et former les utilisateurs sur la meilleure méthode de production d'un match de Basketball.

L'Académie FIBA TV est un espace dédié aux réalisateurs de Basketball pour leur permettre de comprendre les principes fondamentaux et les qualités exigés pour une couverture optimale du Basketball. Le contenu du site a été développé à travers les analyses des matchs de Basketball produits dans le monde entier et la contribution des réalisateurs qui ont été en charge des Championnats du Monde et régionaux de FIBA, des jeux Olympiques ainsi que des matchs de la NBA et de l'Euroleague.

FIBA vise l'amélioration du niveau général des productions dans le monde entier ainsi que la croissance de la visibilité et l'image visuelle du sport. Ceci conduira plus de personnes de tout âge, sexe et culture à jouer le basketball.

Cet outil deviendra de plus en plus important avec la mise en vigueur du nouveau Calendrier de FIBA en 2017 où nous aurons besoin de produire plus de matchs dans le monde entier.

LICENCE

Ce programme se concentre sur le développement des produits officiels de chacun des principaux Championnats de FIBA. L'objectif principal est de faire la publicité et la promotion de ces produits tout en donnant la possibilité aux fans d'acheter des souvenirs exclusifs des événements portant les inscriptions officielles.

FIBA exploite globalement ces droits à travers des contrats de licence locaux ou mondiaux.

Le programme associe à la fois la vente de licences officielles ainsi que la distribution de tous les produits licenciés à travers les différents canaux de distribution, le développement et l'exécution du programme de distribution et les relations avec les principaux distributeurs. Si vous êtes un fabricant ou un distributeur intéressé à savoir plus sur les opportunités disponibles, veuillez nous contacter à licensing@fiba.com.

IMAGE DE MARQUE



Le programme d'identité de FIBA est géré globalement et ne couvre pas uniquement l'identité de marque de FIBA mais aussi celles tous les événements de FIBA, continent par continent.

Chaque portfolio d'identité est développé et mis en place sur la base des concepts de marquage des événements et des solutions d'habillage de la salle par l'équipe de Marketing du siège de FIBA avec le soutien des agences professionnelles de création.

Le but principal de FIBA est de rapprocher d'avantage chaque continent et championnat en termes d'identité en vue de parvenir à une cohérence et garantir un ton de voix unique et un langage unifié tout en maintenant toujours la saveur locale de l'organisateur respectif, événement par événement.

Notre programme sur la Propriété Intellectuelle pour FIBA et ses événements est géré globalement et cela est composé de toutes les marques de commerce et conceptions déposées tels que les logos, les noms déposés, les slogans, les mascottes ainsi que de tout élément graphique secondaire.

Si vous souhaitez en savoir plus sur l'Image de FIBA, veuillez nous contacter à marketing@fiba.com.

ATELIER DE TRAVAIL SUR LE MARKETING ET LA COMMUNICATION DE FIBA

ABIDJAN - Les 12 et 13 Mars 2017, la capitale de la Côte d'Ivoire a été l'hôte de l'ultime réunion "Marketing et Communications" concernant les éliminatoires de la Coupe du Monde FIBA 2019.

Les séances réparties sur les deux jours ont confirmé la volonté et l'engagement de l'instance dirigeante mondiale du basketball, qui veut préparer au mieux ses fédérations nationales membres à l'entrée en vigueur, en novembre prochain, du Système de compétition 2017+ de la FIBA.



Les représentants des quatre coins du continent africain sont repartis en ayant fait le plein d'expérience et optimistes sur les débouchés que ce changement va amener.

Kunle Raji, directeur du marketing et de la stratégie pour la fédération nigériane de basketball, souligne : "Rassembler les fédérations africaines pour discuter du futur du sport, avec ce nouveau système, était une excellente initiative. Nous avons reçu beaucoup d'informations utiles afin de lancer dans de bonnes conditions les préparatifs pour les éliminatoires en vue de la

Coupe du Monde FIBA 2019.

"L'envie de faire revenir au pays les joueurs pour qu'ils puissent établir des liens avec les fans est une très bonne chose, tant pour l'exposition médiatique que pour le développement du basketball. Un autre point positif de ces réunions est le fait que la FIBA ait pu nous fournir un manuel avec plein d'informations à propos du marketing et de la communication. Nous pourrions nous en servir pour établir une stratégie judicieuse afin d'attirer plus de sponsors et de partenaires."

Yvan Ntabazi, vice-président et directeur du marketing de la fédération ougandaise de basketball, abonde dans le même sens : "Ce workshop nous a présenté toutes les perspectives pour le futur du sport, à nous d'en faire bon usage. C'est un privilège d'y avoir participé parce que j'ai appris beaucoup de choses que je vais pouvoir partager avec mes collègues une fois de retour en Ouganda. Je me réjouis de prendre part à plus d'événements comme celui-ci.

"En analysant le contenu de ces deux jours de travail, je pense qu'il nous donne les moyens de monter une vraie stratégie pour approcher les sponsors et les partenaires. Je crois que si toutes les fédérations africaines y mettent du leur, nous allons progresser tout de suite."

Pour sa part, Samba Gueye, directeur de la communication au sein de la fédération sénégalaise de basketball, remarque : "Cette réunion nous a permis de comprendre précisément comment la FIBA a l'intention de se positionner au cours des 10 prochaines années. Il y a une vraie volonté de réformer nos fédérations et la pratique de notre sport.

"De retour chez moi, je vais m'entretenir avec les membres de notre comité exécutif pour constituer une solide commission "marketing et communication", avec des responsabilités bien définies. Ce workshop m'a appris comment améliorer notre stratégie pour les matches. Nous ferons donc tout pour être prêts quand débiteront, en novembre 2017, les éliminatoires pour la Coupe du Monde FIBA 2019."

Les participants ont aussi partagé leurs avis sur leurs propres stratégies de marketing.

Tony Sofrimto, représentant de la fédération angolaise de basketball, précise : "Nous allons entrer dans une nouvelle ère de notre sport avec le Système de compétition 2017+ de la FIBA, qui est une superbe innovation puisqu'il rapprochera le basket de ses fans. À titre personnel, j'ai passé à peu près 30 ans à servir la cause de ce sport, mais je peux compter sur les doigts d'une main le nombre de fois que l'Angola a joué à domicile.

"Ce workshop nous a fourni suffisamment d'informations utiles, à notre tour de savoir nous en servir pour mettre sur pied de meilleures structures, afin de développer des partenariats forts," conclut-il.





NOUREDDINE TABOUBI

L'OBLIGATION DE RESPECT DES DECISIONS ARBITRALES

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

Vous joueurs, entraîneurs, dirigeants ou spectateurs qui contestez les décisions des arbitres,

avant de le faire, posez-vous bien toutes les questions suivantes:

- 1) Etes-vous sûr d'être complètement objectif quand une décision est prise contre votre équipe ?
- 2) Etes-vous sûr d'être mieux placé que l'arbitre qui est à 2,50m de l'action alors que vous êtes à 15m dans les tribunes ?



Abreu Muhimua (Mozambique)

- 3) Etes-vous sûr de connaître le règlement de jeu aussi bien que l'arbitre qui l'a étudié pour obtenir son examen et qui est recyclé tous les ans ? Avez-vous déjà ne serait-ce qu'une seule fois ouvert le manuel ?
 - 4) Est-ce que dans votre métier, vous aimez que quelqu'un qui n'y connaît rien vienne vous dire ce que vous avez à faire ?
 - 5) La défaite de votre équipe n'est-elle pas plus liée à tous les lancer-francs que les joueurs ont loupés plutôt qu'à la faute qui a peut-être été oubliée même dans la dernière minute ?
 - 6) Avez-vous déjà arbitré ?
 - 7) Vous ne vous trompez jamais ?
 - 8) Etes-vous sûr que c'est uniquement contre votre équipe que l'arbitre se trompe ? (regardez la tête du coach d'en face, vous verrez que ce n'est pas sûr).
 - 9) Est-ce que vous jouez la finale de la Coupe du Monde ?
 - 10) Qu'avez-vous fait pour améliorer le niveau de l'arbitrage dans votre pays ?
 - 11) Ne pensez-vous pas que le jeune arbitre peut réellement être irréprochable ?
 - 12) Vous avez mis combien d'années avant de pouvoir faire une passe ou un tir correct ?
- Pour avoir un beau et permettre au basketball d'avoir plus de fans, faisons confiance aux arbitres.

L'ARBITRE DE HAUT NIVEAU EN BASKETBALL

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

- Savoir académique (niveau d'instruction, langues étrangères...)
- Consolider les connaissances acquises précédemment
- Connaître l'histoire du basket national et international
- Connaître les règlements généraux de sa Fédération nationale, de FIBA-Afrique et de la FIBA
- Connaître les instances fédérales de son pays
- Connaître le milieu professionnel et sportif dans lequel on évolue
- Connaître (à fond) le Règlement officiel FIBA (et ses différentes modifications), ainsi que la technique de jeu
- Consolider les fondamentaux acquis précédemment
- Assister aux clinics et stages d'arbitres et d'entraîneurs
- Participer aux entraînements
- Faire preuve de savoir faire
- Gérer les conflits : savoir les désamorcer
- Gérer les coaches et les bancs des équipes
- Gérer la pression et les spectateurs
- Fixer des limites dans le jeu
- Trouver les bons interlocuteurs
- Faire confiance aux partenaires (ses collègues arbitres et officiels de la table de marque)
- Aider les joueurs à jouer
- Conduire un briefing et un débriefing avant le match
- Différencier théorie – pratique
- S'assurer de la compréhension des acteurs
- Préparer minutieusement ses déplacements
- Se fixer des objectifs pour progresser
- Décider : déterminants cognitifs du jugement
- Expression corporelle, prestance, présentation
- Adapter son comportement / ses actions
- Approche psychologique
- Travailler ses vidéos et débriefer
- Respecter et faire respecter l'éthique sportive
- Assurer la sécurité des joueurs
- Penser à entretenir sa condition physique
- Préparation physique intersaison
- Définir un bon échauffement
- S'échauffer/s'étirer
- Préparation mentale d'avant-match
- Gérer l'erreur
- Tirer de chaque expérience une piste de travail
- Apprendre à se connaître et à Savoir Etre
- Rester humble et modeste
- Etre toujours professionnel, irréprochable, courtois et dynamique
- Avoir une tenue adaptée et correcte
- Serein et concentré
- Lucide
- Responsable et décideur
- Communiquant
- Précis et à l'écoute



Joyce Muchenu (Zimbabwe) - Chahinaz Bousseta (Maroc) - Nadège Zouzou (Côte d'Ivoire)

LES DIFFERENTS POSTES DE JEU



MATHURIN NGUESSAN

Que ce soit en attaque ou en défense, chaque joueur joue à un poste précis. Il existe de nombreuses variations et possibilités, mais le schéma de base fonctionne avec cinq postes dits « classiques » :

- Le pivot (ex : Gorgui Dieng - Shaquille O'Neal, Kareem Abdul-Jabbar, Dwight Howard) est généralement le joueur le plus grand et le plus fort. En défense, il se positionne près de son panier et protège le secteur intérieur, avec des bonnes capacités au rebond et au contre.
- L'ailier fort (ex : Abdelhakim Zouita - Karl Malone, Kevin Garnett, Tim Duncan) joue un rôle similaire au pivot et forme avec lui le secteur intérieur. Il est généralement plus petit que le pivot et peut évoluer plus loin du panier.
- Le petit ailier ou ailier shooteur (ex : Larry Bird, LeBron James, Carmelo Anthony) est un joueur extérieur, agile et rapide. Occasionnellement, il peut venir aider les intérieurs au rebond.
- L'arrière (ex : Shane Lawal - Michael Jordan, Dwyane Wade, Ray Allen, Kobe Bryant) est un joueur dont le jeu est principa-

lement orienté à l'extérieur. Il varie son jeu en pénétrant dans la raquette et en tirant des paniers à trois points.

- Le meneur (ex : Milton Barros, Magic Johnson, Chris Paul, Derrick Rose, Tony Parker) est chargé de distribuer la balle et d'organiser le jeu en attaque. Il monte la balle depuis son propre camp et annonce les tactiques à mettre en place. En plus de bonnes capacités au dribble, il doit avoir une excellente vision du jeu pour pouvoir distribuer le ballon à ses coéquipiers.

LES DIFFERENTS POSTES DE JEU

Les postes traditionnellement en position offensive. En Europe, les postes qu'occupent les joueurs peuvent varier : il y a souvent deux pivots placés aux abords de la raquette (chargés principalement de prendre les rebonds), deux ailiers placés à l'extérieur, au niveau de la ligne des trois points (joueurs polyvalents capables d'occuper tous les postes) et un meneur chargé de distribuer le jeu.

Habituellement, les postes sont désignés par des numéros :

- Meneur (en anglais : point guard) : 1
- Arrière (shootingguard) : 2
- Petit ailier (Small forward) : 3
- Ailier fort (power forward) : 4
- Pivot (center) : 5



Shane Lawal (Nigeria)

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).

QUESTIONS

VRAI ou FAUX

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

REPONSES

1. FAUX, Art 7.1 règles 2010
2. FAUX, Art 7.1 règles 2010
3. VRAI, ART 7.1 règles 2010
4. VRAI, ART 7.2 règles 2010
5. FAUX, ART 7.2 règles 2010
6. FAUX, ART 7.3 règles 2010
7. VRAI, ART 7.4 règles 2010
8. VRAI, ART 7.5 règles 2010
9. FAUX, ART 7 disposition 1 interprétation officielle 2010
10. VRAI, ART 7 disposition 2 interprétation officielle 2010
11. Non (article 12.4.7)
12. Oui (article 19.2.4)
13. Non (On doit accorder une nouvelle période de 24 secondes à l'équipe A. L'action de B5 est en lui-même une violation, tout comme lorsque un joueur frappe le ballon du poing. Ne pas accorder une nouvelle période de 24 secondes serait récompenser la mauvaise défense. Article 50.2)
14. Non (une fois le ballon dans le panier, l'attaque ne peut commettre d'intervention. Article 31.2.4)
15. Oui (Quand le ballon tape un arbitre, c'est comme si le ballon frappe le parquet juste la ou est arrêté cet arbitre. Article 30.2)
16. Non (Article 30.1.2)
17. Oui (Article 29.1.2)
18. Oui (Article 38.4.1)
19. Oui (Article 28, 50, Interprétation FIBA)
20. Oui (Article 42.2.7, 50.4)



Ousmane Traoré (Mali)

FIBA - BUREAU REGIONAL AFRIQUE
 SIEGE - EGYPT
 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



Bureau Central de FIBA Afrique, 27 - 28 Mars 2017 à Abidjan (Côte d'Ivoire)



Les arbitres de la phase finale de FIBA Women's AfroBasket 2015