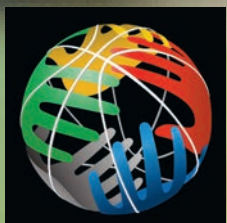




**AFRO TECHNIQUE**  
**MAGAZINE N° 47**  
 OCTOBRE - NOVEMBRE - DECEMBRE 2016



**FIBA**  
 We Are Basketball

**MATHURIN NGUESSAN**  
 COMMENT  
 COMPRENDRE LA RÈGLE  
 DU « MARCHER »

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

**HATIM ABDELLATIF**  
 COMMUNICATION ET  
 MEDIATISATION

**QUAND FAUT-IL  
 SIFFLER UNE FAUTE  
 TECHNIQUE?**





**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 BILÉ

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

**IMPRESSION**

Le Caire (Egypte)

Copyright 2016 FIBA - Bureau Régional Afrique

**“MEILLEURS VŒUX ”**

“Chères Présidentes,  
Chers Présidents,

- Fédérations nationales FIBA Afrique -

Nous nous réjouissons de la réalisation de nos programmes d'activités 2016 et vous adressons nos sincères remerciements et félicitations pour votre contribution.

En 2017, nous aurons encore à relever tous ensemble de nombreux challenges mais nous ne doutons pas d'y parvenir en étant porté par notre enthousiasme et notre savoir-faire.

Bonne année à vous, à vos familles et à vos Fédérations !

Hamane Niang

President de FIBA Afrique

Alphonse Bilé

Directeur Régional Afrique

**“(S) WISH IN 2017 ”**

Il existe des terrains de basket sans filets dans le monde entier. Pour qu'un maximum de joueurs puissent faire des “swish” en 2017, la FIBA offre 10 000 filets à la communauté basket.

Aidez-nous à étendre le mouvement en prenant une photo du nouveau sur le panier et postez-la sur les réseaux sociaux avec le hastag #SWISH2017.

Les meilleurs clichés seront publiés sur les comptes @FIBA.

Pour plus d'informations sur les activités sociales de la FIBA et/ou pour faire un don, visiter [fiba.com/foundation](http://fiba.com/foundation).

**SOMMAIRE****BON A SAVOIR**

4 - 5

**LE COMITE EXECUTIF PREND UNE SERIE DE DECISIONS IMPORTANTES****PLUS QU'UNE ANNEE AVANT LE LANCEMENT DU NOUVEAU CALENDRIER FIBA****L'AGENCE MONDIALE ANTIDOPAGE A PUBLIE SA 'LISTE DES INTERDICTIONS 2017'****ARBITRAGE****COMMENT COMPRENDRE LA RÈGLE DU « MARCHER »**

6 - 9

Par Mathurin N'Guessan

**QUAND FAUT-IL SIFFLER UNE FAUTE TECHNIQUE ?**

Par Hedi Hamami

**BULLETIN DES ENTRAINEURS**

10 - 14

**L'ATTAQUE FLEX OFFENSE: PEDAGOGIE ET ENTRAINEMENT 1ERE PARTIE**

Par Abbas Diop

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

PAR Adil El Ghissassi

**BULLETIN MEDICAL**

15 - 17

**MALADIES CARDIO-VASCULAIRES, DIABETE ET SPORT**

Par Dr Roland Kouamé

**GESTION ADMINISTRATIVE**

18 - 21

**GESTION ET FONCTIONNEMENT DES INSTALLATIONS SPORTIVES**

Par Noureddine Taboubi

**COMMUNICATION ET MEDIATISATION**

Par Hatim Abdellatif

**TRIBUNE LIBRE**

22 - 24

**PROFIL DES BASKETTEURS PAR POSTE**

Par Blaise Louamba

**L'ARBITRE DE HAUT NIVEAU EN BASKETBALL**

Par Noureddine Taboubi

**QUESTIONS- REPOSES**

25 - 26

**VRAI OU FAUX**

## LE COMITE EXECUTIF PREND UNE SERIE DE DECISIONS IMPORTANTES

Le Comité Exécutif de la FIBA s'est réuni durant deux journées très productives à la Maison du Basketball, les 12 et 13 novembre derniers.

Avec le lancement du nouveau calendrier de compétition prévu pour novembre 2017, le Comité Exécutif a été informé des dernières évolutions concernant les préparatifs de sa mise en œuvre et a pris une série de décisions positives pour en faire un succès.



LE COMITE EXECUTIF DE FIBA

L'édition d'un Manuel d'instruction à l'intention des fédérations nationales a été approuvée, le recrutement et la formation de 128 délégués techniques suit son cours, tandis que 48 rassemblements pour préparer les statisticiens ont déjà été organisés. De plus, des réunions avec des fédérations nationales sont encore agendées pour l'année prochaine. Les équipes nationales de plus de 140 pays et territoires différents sont attendues pour prendre part au nouveau calendrier révolutionnaire de la FIBA.

En ce qui concerne la Coupe du Monde FIBA 2019, le Comité Exécutif a été mis au courant de la bonne avancée des travaux par une large délégation du Comité Local d'Organisation (LOC) chinois, qui comprenait les représentants des huit villes qui accueilleront la première édition à 32 équipes de cette compétition. Le Comité Exécutif a souligné la qualité des efforts fournis par le Groupe de travail pour le soutien et le développement des fédérations nationales, 157 de ces dernières ayant déjà reçu sa visite. Après chaque rencontre, une stratégie adaptée aux besoins de chacune des fédérations nationales est proposée, avec comme objectif l'implémentation d'outils et de programmes concrets, en collaboration avec les acteurs et les autorités locaux respectifs. Les bureaux régionaux de la FIBA sont responsables de la mise en application de la stratégie élaborée avec les dirigeants des fédérations en question.

À la suite d'un rapport soumis par la Commission des compétitions de la FIBA, des principes élémentaires pour une meilleure promotion du basketball féminin ont été dégagés. Le nouveau calendrier, qui entrera en vigueur en 2019 chez les femmes, comportera des fenêtres dédiées aux matches qualificatifs pour les événements majeurs de la FIBA - la Coupe du Monde, les Coupes continentales et les Jeux Olympiques. Ce système a déjà été implémenté en Europe et les premiers retours sont très posi-

tifs. Le Comité Exécutif a donné son feu vert pour l'étude de sa mise en application sur tous les autres continents, avant de soumettre une proposition finale au Bureau central, début 2017.

**D'autres décisions importantes ont été prises, notamment :**

Le budget pour 2017 a été approuvé et la planification financière pour la période 2018-2020 a été reconnue. Le Comité Exécutif a suspendu la Confédération Brésilienne de Basketball (CBB) et

il a confirmé la position de la FIBA de ne pas reconnaître une nouvelle fédération nationale et/ou des nouveaux représentants au Koweït à la place de la fédération nationale actuellement suspendue et des responsables reconnus. Il a aussi été décidé de placer la Moldavie et la Mongolie sous surveillance à cause de problèmes de gouvernance à l'interne qui auraient supposément mené à des élections irrégulières dans les fédérations respectives. Se basant sur un rapport de la Commission légale et de gouvernance de la FIBA, les règlements de la Confédération d'Amérique Centrale et des Caraïbes (CONCENABA) - sous-zone de FIBA Amériques formée de 31 fédérations nationales - ont été approuvés. Suite au succès des séances d'information pour les joueurs tenues lors des Championnats du monde U17 garçons et filles, le Comité Exécutif a accepté de les étendre dorénavant à toutes les compétitions jeunesse, tant aux niveaux mondial que continental. Sur recommandation de la Commission médicale de la FIBA, la présence d'un médecin au sein de chaque délégation d'équipe nationale senior sera obligatoire avec l'entrée en vigueur du nouveau système de compétition, à compter de novembre 2017. Après une période-test de deux ans au niveau national, le Comité Exécutif a demandé à la Commission technique de la FIBA de passer en revue les résultats avec les fédérations nationales qui ont participé aux essais et de se prononcer concernant l'usage de couvre-chefs dans le basketball féminin au niveau international. Le Comité Exécutif a loué la qualité du travail fourni par le Comité d'organisation des JO de Rio et son excellente gestion des Tournois olympiques hommes et femmes. En ce qui concerne le développement du 3x3, et au sortir d'un World Tour couronné de succès - à quoi il faut ajouter le bon déroulement des récents Championnats du monde de 3x3 à Guangzhou (Chine), le Comité Exécutif a confirmé l'intention de la FIBA de proposer au Comité International Olympique (CIO) l'intégration du 3x3 au programme des JO de Tokyo 2020. Enfin, la Basketball Champions League, fruit d'une collaboration à 50-50 entre la FIBA et 10 des meilleures ligues européennes, a offert au Comité Exécutif une présentation des débuts prometteurs de sa toute première édition, lancée le mois dernier. Cette ligue paneuropéenne, dans laquelle figurent des équipes issues de 30 pays, est basée sur des principes d'équité sportive, les participants ne pouvant se qualifier que par le biais des championnats nationaux respectifs.

## PLUS QU'UNE ANNEE AVANT LE LANCEMENT DU NOUVEAU CALENDRIER FIBA

Alors que le lancement du nouveau calendrier de la FIBA aura lieu dans une année, le Comité exécutif est en mesure d'annoncer de bonnes nouvelles concernant la disponibilité des joueurs pour leurs équipes nationales dans le cadre des matches qualificatifs pour la Coupe du monde 2019, ainsi que la décision de couvrir les frais engendrés par les assurances des joueurs et d'assumer la responsabilité d'une production télévisuelle de haute qualité pour tous les matches concernés.

Lors de sa réunion du weekend des 12 et 13 novembre derniers, le Comité exécutif a été informé des dernières avancées des préparatifs à l'entrée en vigueur du nouveau système de compétition.

Les bureaux régionaux ont organisé avec succès des séances d'information avec 63 fédérations nationales sur les différents continents. Forts de leurs expériences, ils ont pu présenter des retours intéressants au Comité exécutif, lui permettant d'adapter le cadre réglementaire.

En particulier, le Comité exécutif a été mis au courant de la lettre que la FIBA a reçue de la part d'Euroleague Commercial Assets (ECA), confirmant que ses propres règles n'empêchent pas ni ne limitent d'une quelconque manière que ce soit la participation des joueurs pour les compétitions des équipes nationales.

Le Comité exécutif a également confirmé que la FIBA prendra à sa charge les coûts d'assurance en cas de blessure d'un joueur au cours d'un match qualificatif pour la Coupe du monde dès

novembre 2017, conformément à la police d'assurance révisée par la FIBA. Cette assurance couvre tous les risques pris durant les matches et les séances d'entraînement de chaque fenêtre du calendrier, de même qu'au cours de la Coupe du monde 2019 et des matches de qualification qui lui succéderont, y compris jusqu'aux Coupes continentales de 2021.

Concernant la production TV, et comme le nouveau système de compétition se déroulera simultanément à travers le monde dans 140 pays sur les 5 continents, la FIBA a décidé de s'engager à livrer un produit solide et uniforme, en proposant une couverture de grande qualité des matches qualificatifs pour la Coupe du monde, pour le plus grand bénéfice des fans et des partenaires commerciaux. Afin de pouvoir optimiser les opportunités pour les fédérations nationales que ce nouveau système offre, la FIBA a annoncé que le département FIBA Médias assumera la responsabilité de la Host Broadcasting production pour tous les matches de la Division A et leur distribution à l'échelle mondiale.

Enfin, ce ne sont pas moins de 157 fédérations nationales qui ont reçu une visite dans ce sens au cours des 15 derniers mois. Pour contribuer au succès de l'entrée en vigueur du nouveau système de compétition, des programmes de développement taillés sur-mesure sont en phase de préparation.

## L'AGENCE MONDIALE ANTIDOPAGE A PUBLIE SA 'LISTE DES INTERDICTIONS 2017'

- La FIBA, instance dirigeante mondiale du basketball, a signalé à tous les joueurs, tous les médecins d'équipe et tous les acteurs du monde du basketball que l'Agence Mondiale Antidopage (AMA) a publié sa 'Liste des interdictions 2017'. Celle-ci entrera en vigueur le 1er janvier 2017.

La Liste des interdictions 2017, le Résumé des principales modifications et les Notes explicatives sont maintenant disponibles pour être téléchargés sur le site internet de l'AMA en anglais et via le lien qui se trouve sur le site internet officiel de la FIBA.

Il s'agit d'un Standard international identifiant les substances et méthodes interdites en et hors compétition. Selon les Règlements internes de la FIBA relatifs à la lutte contre le dopage, il est de la responsabilité individuelle de chaque joueur de s'assurer qu'aucune substance interdite n'entre dans son corps. De ce fait, il est impératif que chaque joueur et chaque membre de son entourage direct prennent avec attention connaissance de la 'Liste des interdictions 2017', en particulier lorsqu'il y a une intention de faire usage de suppléments alimentaires ou de médicaments. Pour des informations plus détaillées sur le Programme antidopage de la FIBA, veuillez-vous rendre sur [fiba.com/anti-doping](http://fiba.com/anti-doping).





MATHURIN NGUESSAN

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

### DEFINITION DES CONCEPTS

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

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

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

Si un joueur reçoit une balle alors qu'il est à l'arrêt avec les deux

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

Si le joueur reçoit la balle alors qu'il est en déplacement, le pied en contact avec le sol au moment de la réception de la balle est le pied de pivot.

Par contre si aucun des pieds n'est en contact avec le sol et que le joueur touche le sol simultanément avec les deux pieds dans ce cas le joueur a la possibilité de choisir l'un et ou l'autre pied comme pied de pivot.

Ainsi dès qu'un pied est levé, l'autre pied devient pied de pivot. Il ne peut donc être déplacé tant que la balle est en contact avec la main du joueur sauf en situation de passe ou de tir en suspension.

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

Le joueur peut sauter sur ce pied et descendre au sol simultanément avec les deux pieds. A partir de cet instant aucun pied ne peut être pied de pivot.

En clair, un joueur qui reçoit une balle en l'air et qui descend sur un pied, peut sauter sur ce pied et descendre sur les deux pieds. De là, il peut faire une passe ou un tir au panier en suspension et même progresser avec la balle.



Mounir Benzegala (GS Pétroliers)

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

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

Si le joueur reçoit la balle alors qu'il s'arrête et qu'aucun pied n'est le pied de pivot, pour commencer son dribble, aucun de ses pieds ne peut quitter le sol avant que la balle ait quitté la main.

Cependant pour faire une passe ou pour tirer au panier du terrain, un ou les deux pieds peut/peuvent être levé(s) mais peut/peuvent pas retourner au sol avant que la balle ait été relâchée.

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

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



Nkem Akaraiwe (First Bank)



HEDI HAMAMI

Au cours des différents stages d'arbitrage une des questions qui revient le plus souvent c'est la faute technique. Quand ? Pourquoi ?

Jusqu'où ? Pour répondre correctement à cette question délicate et pour améliorer le jugement des arbitres afin qu'ils puissent déterminer le moment opportun où une faute technique est commise, il nous faut donner quelques recommandations en se basant sur des expériences personnelles et sur celles d'autres officiels expérimentés.

**1.** Prévenir les situations conflictuelles dès que possible. Les joueurs ou les entraîneurs qui manquent de discipline tôt dans le match font généralement preuve de plus d'indiscipline au fur et à mesure que la rencontre progresse. Les joueurs et les entraîneurs font ce que vous leur permettez de faire. Essayez donc de prévenir ces écarts en vous adressant aux personnes concernées dès le départ afin d'éviter d'avoir à sévir plus tard. Si votre inter-

vention est sans résultat, sévissez tout de suite. Eviter de siffler une faute technique à l'approche de la fin de la rencontre pour une situation qui a prévalu tout au long de la rencontre.

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

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



Minata Fofana (First Bank)





Peter Kirabo (Ouganda)

**Pensez avant d'agir, votre réaction est-elle émotionnelle ou est-elle basée sur des faits tangibles ?**

Posez-vous la question sur les raisons des agissements des joueurs et des entraîneurs ; On ne répare pas une erreur par une deuxième erreur. Evitez toujours les situations de confrontations et n'hésitez pas à laisser la place à votre partenaire pour rétablir l'ordre si vous vous sentez trop émotif. Souvent une simple petite phrase peut vous aider à calmer le jeu et résoudre les problèmes par exemple : "Ok ! Coach, j'ai compris votre message", ou bien ne dites rien. Dans les situations qui impliquent votre partenaire,

n'intervenez qu'en dernier recours. Au fil des années, l'on apprendra à accepter les critiques et à retenir ses émotions avant de siffler une faute technique, car la faute technique n'est pas une arme mais seulement un moyen pour rappeler à l'ordre, les joueurs, les entraîneurs, lors des écarts de conduite importants. Retenez que les spectateurs sont présents dans les salles pour apprécier le beau jeu (dunks, tirs à 3 points, jolies combinaisons ...), et non pour voir la prestation des arbitres. Pour conclure ayez toujours en tête qu'il faut toujours siffler ce qui est bon pour la rencontre.



ABBAS DIOP

# L'ATTAQUE FLEX OFFENSE: PEDAGOGIE ET ENTRAINEMENT

1<sup>ÈRE</sup>  
PARTIE

## PEDAGOGIE

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

compte tenu de l'évolution sans cesse changeante des règles de jeu qui a amené la défense à se renforcer. Ce qui fait que le 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 tactique et stratégique.

## PRINCIPES ET CARACTERISTIQUES

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

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

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



Arnold Kome (Nzui Manto)

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

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

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

C'est ce qui doit nous aider à contrôler le rythme de jeu et le tempo dans un match

Alors nous parlons ici de la différence entre la Technique et la Tactique puis Comment peut-on la définir?

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

**Technique individuelle = l'exécution**  
**Tactique individuelle = le moment**

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

Quand on travaille une situation de 3c3, il faut savoir que dans un contexte de 5c5 il y a une autre situation en même temps de 2c2 par exemple de l'autre côté avec ses options. Il faut que le joueur puisse choisir quand

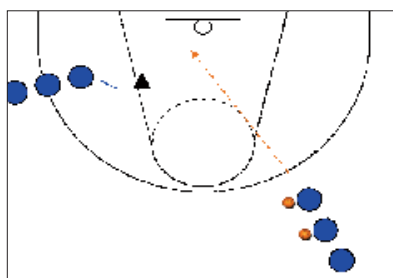
et où passer et comment passer ou changer de côté et ce par rapport aux points forts (faible pour la défense) et faibles de l'attaque (fort pour la défense) à exploiter à son avantage.

On veillera aussi à une bonne application des fondamentaux :

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

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

### Exercice Echauffement



Travail du joueur qui coupe

Insister sur :

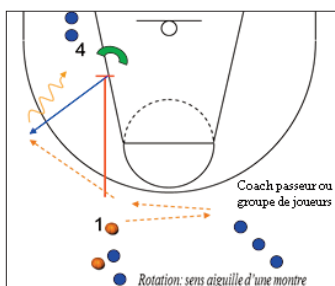
- Bons aiguillages
- Changement de rythme
- Timing
- Vitesse d'exécution du tir

Utiliser différents tirs : tir crochet, Lay Back, Power Lay-up etc.

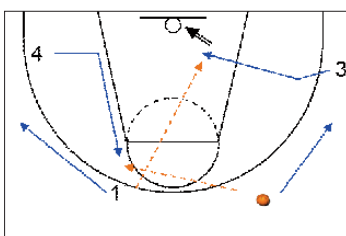
Travailler sur le côté gauche et le côté droit, sur les 2 côtés du terrain.

### Exercice 3 : 2c2 avec passeur

Evolution: on introduit les défenseurs



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



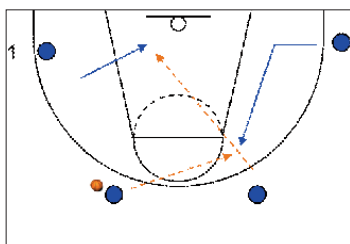
### ORGANISATION

Groupe de 4 joueurs avec 2 ballons

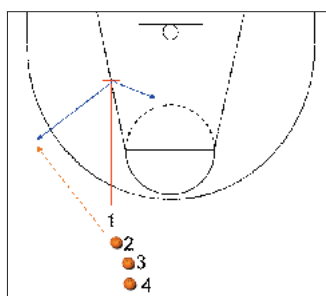
La première séquence est le « cut ou coupe » sur l'écran aveugle.

La deuxième séquence est le tir en tête de raquette.

Celui qui tire va récupérer son propre rebond et va à la position de celui qui lui a passé le ballon



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

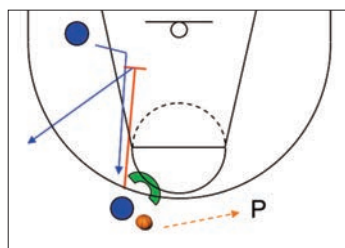


Le joueur 1 simule l'écran et ouvre vers la balle :

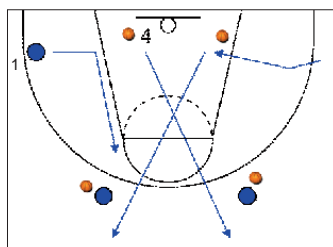
- À l'extérieur s'il s'agit d'un joueur extérieur : Tir ou 1c1

À l'intérieur s'il s'agit d'un joueur intérieur : Tir ou Post mov

### Exercice complémentaire: 2c2 avec passeur



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



### ROTATION

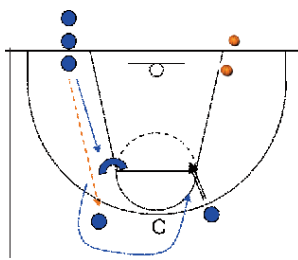
4 va à la position de 2

3 va à la position de 1

2 va à la position de 3

1 va à la position de 4

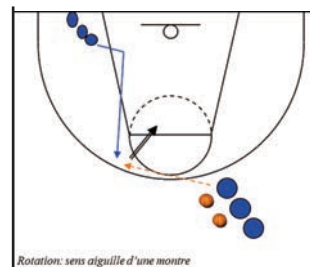
Evolution : On change de coté .



### Objectifs:

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

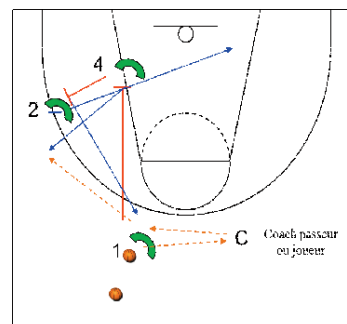
### Ex.2 : Joueur qui sort de l'écran



On simule les différentes réponses aux réactions défensives :

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

### Exercice 4 : 4c4 avec passeur



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

### ORGANISATION

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

Variantes : Faire varier les défenses

### Organisation :

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

### Insister sur :

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

### Commentaires :

• Les joueurs s'habituent à recevoir en pensant à tirer rapidement

Donner des objectifs : nombre de tirs en un temps limité, nombre de paniers en un temps limité, etc.

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

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

### RAPPEL PHYSIOLOGIQUE

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

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

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

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

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

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

Durée : 3 à 8 sec.

Distance : 10 à 50 m en fonction des objectifs.

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

Nombre de séries : 4 jusqu'à 5 à 6

séries avec le haut niveau. Récupération entre les répétitions : minimum 30 sec pour resynthétiser plus de la moitié des réserves d'A.T.P..

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

Nature de la récupération :

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

### LES DIFFERENTS TYPES DE SEANCES

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

#### Vitesse générale

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

Positions de départ :

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

Signaux de réactions :

- Auditifs.
- Tactiles.
- Combinés.

Motivation :

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

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

#### Vitesse spécifique sans ballon

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



Coach Francois Enyegue (FAP)

**Exemple d'exercices**

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

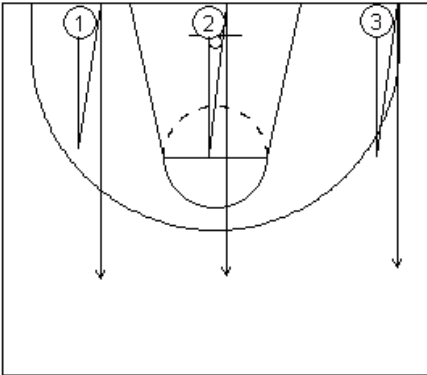


FIGURE 1

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

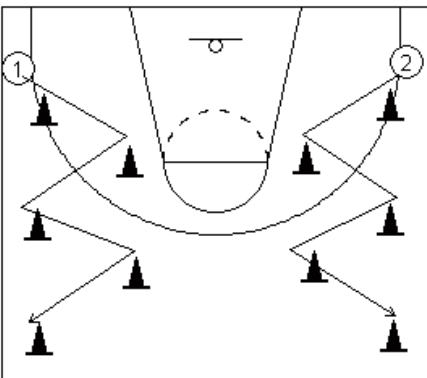


FIGURE 2

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

**d)** Exercice du type bondissements et

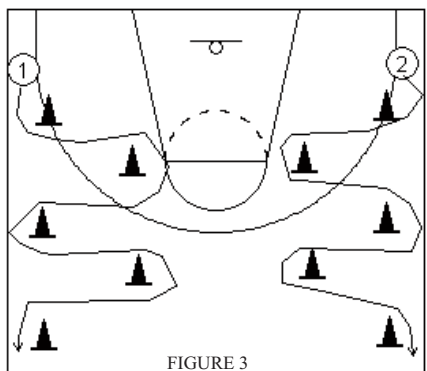


FIGURE 3

changements de directions. Espacer les

cerceaux de 2 à 3 m. Réagir le plus vite possible, pousser sur l'appui intérieur et envoyer l'autre appui vers l'extérieur, fléchi lors des changements de directions.

O = pied droit et X = pied gauche

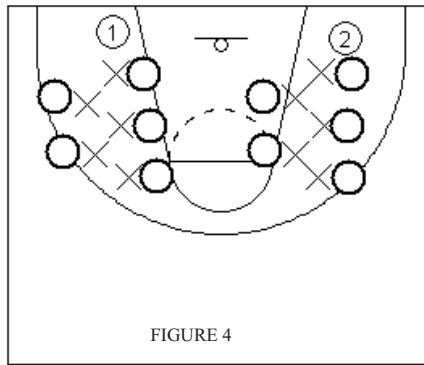


FIGURE 4

**e)** Exercice de type déplacements défensifs.

X = jeu de jambes défensifs =

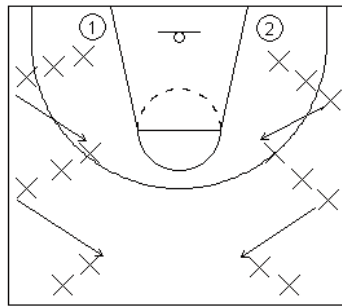


FIGURE 5

course

**Remarque :**

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

**Vitesse spécifique avec ballon**

L'objectif des exercices proposés ici est naturellement technico-physique. Le but est d'améliorer la technique tout en restant dans le registre physiologique ciblé, en l'occurrence l'anaérobie alactique. Néanmoins, la nature et la durée de récupération entre les répétitions et séries sont plus courtes par rapport à une séance de vitesse pure, pour respecter la spécificité de l'effort de compétition.

**Exemple d'exercices :**

**a)** Conduite du ballon

Faire le minimum de dribbles pour aller tirer en course, à 45° ou à trois points.

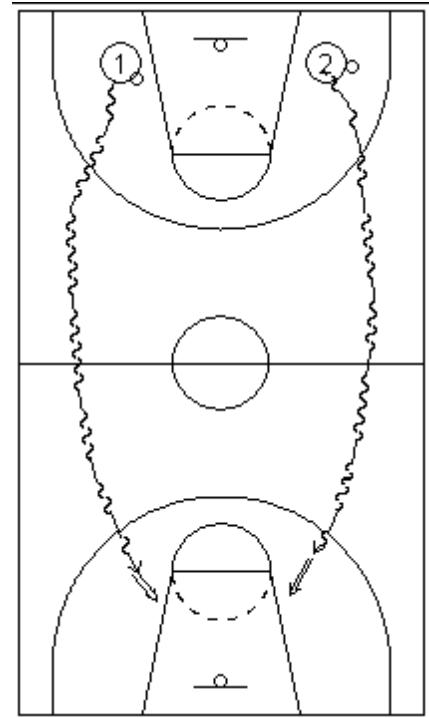


FIGURE 6

**b)** Longue passe.

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

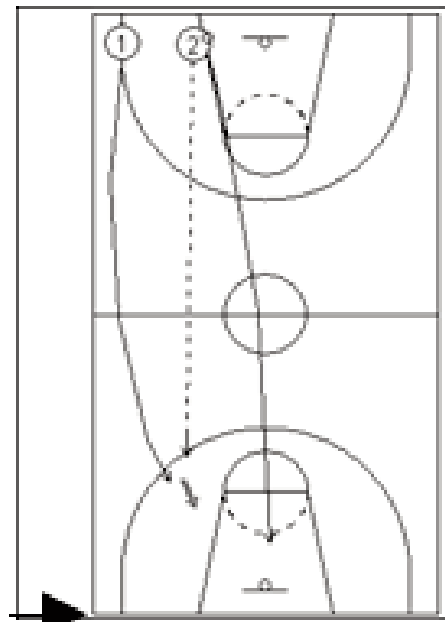


FIGURE 7

**c) Jeu rapide**

Deux joueurs 1 et 2.

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

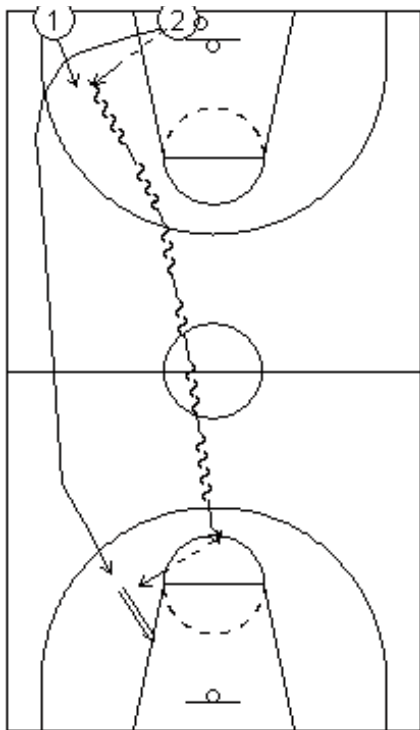


FIGURE 8

**d) Redoublement de passe à 2.**

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

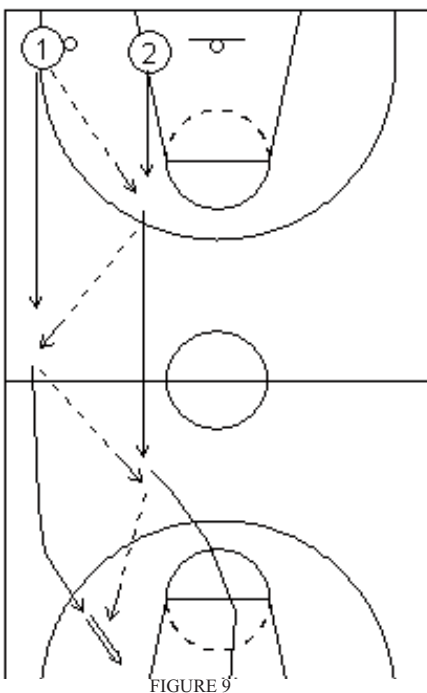
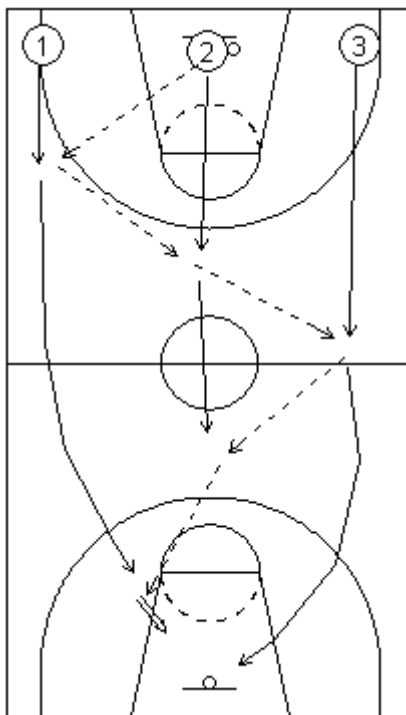


FIGURE 9

**e) Redoublement de passe à trois.** Travail sur aller et retour en ponctuant chaqueFIGURE 10  
passage par un tir.**f) Criss-cross.**

Faire 1, 2 ou 3 passages

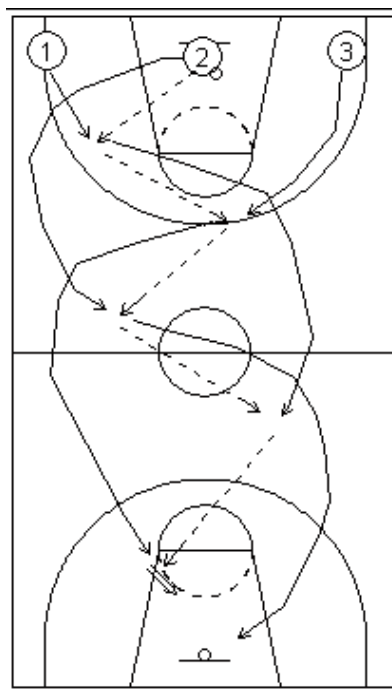


FIGURE 11

**g) Utilisation du « trailer ».**

1 tire à hauteur des lancers francs, 2 prend le rebond et passe à 1 qui s'est décalé dans le prolongement des lancers francs. 1 monte le ballon en dribble le long de

la ligne de touche, passe à 2 qui arrive en « trailer » et tire. Travail sur aller et retour.

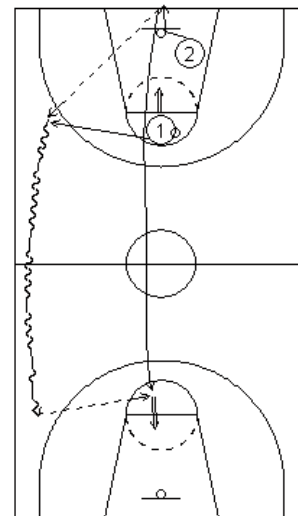


FIGURE 12

**h) Vitesse et adresse.**

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

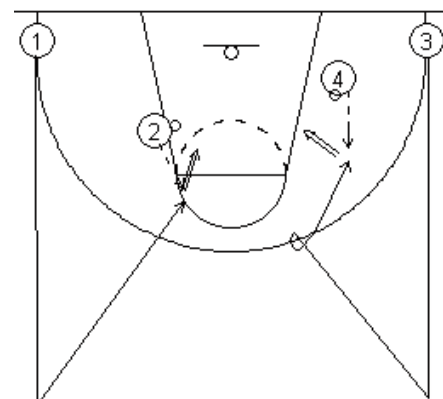


FIGURE 13

**Règles communes de fonctionnement.**

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



DR. ROLAND KOUAME

## MALADIES CARDIO-VASCULAIRES, DIABETE ET SPORT

### INTRODUCTION

Les maladies cardio-vasculaires représentent dans grand nombre de pays l'une des fréquentes et subites causes de mortalité. Elles sont réparties au sein de toutes les couches de la population. Les troubles cardiaques touchent presque également les hommes que les femmes, cependant les femmes en sont atteintes à un âge plus avancé. Les maladies cardio-vasculaires sont la première cause de décès à travers le monde selon l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS). Par ailleurs, les maladies cardio-vasculaires demeurent la première cause de décès chez les diabétiques.

En effet, le nombre de diabétiques est aussi en nette augmentation au sein de nos populations compte tenue de la grande dégradation des conditions de vie et surtout des habitudes alimentaires de plus en plus portées sur les nourritures grasses et sucrées. Face à ces constats plus que d'actualité, l'activité physique représente la meilleure prévention des maladies cardio-vasculaires et du diabète. Elle constitue aussi un élément important de leur traitement en limitant par ailleurs leurs conséquences lorsqu'elles sont installées.

### I- DEFINITIONS ET TERMINOLOGIES

#### A- DEFINITION DES MALADIES CARDIO-VASCULAIRES

Les maladies cardio-vasculaires englobent une multitude de maladies liées à un mauvais fonctionnement du cœur et des vaisseaux qui l'alimentent ; autrement dit, les maladies cardio-vasculaires sont les maladies qui concernent à la fois le cœur et la circulation sanguine.

Les principales maladies cardio-vasculaires concernées sont la coronopathie et l'obstruction des artères qui irriguent le cœur. Cela pouvant entraîner une angine de poitrine ou un infarctus du myocarde qui sont de loin les deux troubles cardiaques les plus fréquents.

On distingue en outre, comme autres maladies, l'insuffisance cardiaque chronique et l'artériopathie oblitérante des membres inférieurs.

. L'angine de poitrine : avant qu'elles ne soient complètement bouchées, les petites artères qui irriguent le cœur commencent par être obstruées, ce qui provoque un rétrécissement de leurs diamètres. Le cœur qui ne reçoit plus tout l'oxygène dont il a besoin commence à souffrir. Cette souffrance se traduit par une douleur vive au niveau du cœur ; douleur qui survient à l'effort dans la région de la poitrine et qui disparaît en quelques minutes avec le repos ou la prise de nitroglycérine, sans laisser de séquelles. Ce phénomène est appelé l'angine de poitrine. A ce stade, le muscle cardiaque (le myocarde) n'est pas abîmé de façon irréversible. L'angine de poitrine doit être comprise comme un signal d'alarme. Le terme « angine » provient du latin « ANGERE » qui signifie « étrangler ».

. L'infarctus du myocarde ou crise cardiaque désigne une crise plus violente que l'angine de poitrine. Habituellement, l'infarctus du myocarde est révélé par des douleurs dans la poitrine, prolongées, à type de serrement, pouvant s'accompagner de douleurs dans la mâchoire, de sueurs et d'anxiété. Cependant les diabé-

tiques peuvent également présenter un infarctus du myocarde sans douleur, appelé "infarctus silencieux".

En fait, le manque d'oxygène dans le muscle cardiaque provoque la nécrose c'est-à-dire la destruction, la mort d'une partie de ce muscle. La partie détruite sera remplacée par une cicatrice. La capacité du cœur à se contracter normalement et à pomper une quantité normale de sang à chaque battement peut être affectée. Tout dépendra de l'étendue de la cicatrice laissée par la nécrose. Le terme « INFARCTUS » provient du mot latin « INFARCIRE » qui signifie farcir ou remplir car les tissus cardiaques semblent gorgés de liquide.

#### B- DEFINITION DU DIABETE ET SON MECANISME

Le diabète ou syndrome polyuro-polydipsique désigne un syndrome caractérisé par une augmentation de la production d'urine, nécessairement accompagnée d'une sensation de soif intense. Le diabète est un trouble de l'assimilation, de l'utilisation et du stockage des sucres apportés par l'alimentation. Cela se traduit par un taux de sucre (glucose) dans le sang élevé. Le taux de glucose dans le sang étant appelé glycémie, on parle alors d'hyperglycémie. La valeur normale de la glycémie étant comprise entre 0,6 et 1,2g/l.

Les aliments ingérés sont composés de lipides (graisses), protides (viandes) et glucides (sucres et féculents). Ce sont eux qui fournissent l'essentiel de l'énergie dont ont besoin les muscles et généralement le corps pour fonctionner. Ces aliments consommés, dans leur circuit de transformation passent dans l'intestin puis rejoignent la circulation sanguine.

Quand on mange le taux de sucre dans le sang augmente et le pancréas est responsable de détecter cette augmentation de la glycémie grâce aux cellules Bêta du pancréas. Ces cellules regroupées en amas prennent le nom de « îlots de LANGERHANS ». Ce sont ces îlots qui sécrètent l'insuline.

L'insuline est la substance qui permet au glucose qui est dans le sang de pénétrer dans les cellules de l'organisme et aussi dans le foie où il pourra être transformé et stocké.

Ainsi, après un repas, la glycémie peut augmenter légèrement avant de revenir à un taux normal dû au fait que le glucose sera converti en réserve dans le foie et en énergie dans les cellules du corps (muscles, tissus adipeux...).

Notons bien que, chez les personnes atteintes du diabète, ce système de transformation et de gestion du glucose ne fonctionne pas correctement.

Il existe deux types de diabète :

. Le diabète type 1, anciennement appelé Diabète Insulino-Dépendant (DID), est habituellement découvert chez les sujets jeunes, les enfants, les adolescents ou les adultes jeunes. Les signes sont la soif intense, les urines abondantes et l'amaigrissement rapide. Ce diabète résulte de la disparition des « cellules bêta du pancréas ». Ces cellules peuvent être détruites par des anticorps et des cellules de l'immunité du malade lui-même. On parle alors dans ce cas de maladie auto immune dont la cause est mal connue.

. Le diabète type 2 apparaît généralement chez les sujets de 40 ans. Le surpoids, l'obésité et le manque d'activité physique sont les causes révélatrices de ce type diabète. Il se découvre chez les sujets génétiquement prédisposés. Sournois et indolore le développement du diabète de type 2 peut passer longtemps inaperçu. On estime en effet qu'il s'écoule en moyenne 5 à 10 ans entre l'apparition des premières hyperglycémies dans l'organisme et le moment où le diagnostic est fait.

Dans cette forme de diabète, soit le pancréas fabrique toujours de l'insuline mais pas en quantité suffisante par rapport au taux de glucose présent dans le sang : on parle d'insulinopénie.

Soit l'insuline fabriquée agit mal et ne peut plus réguler la glycémie : on parle de l'insulinorésistance. Cette résistance épuise progressivement le pancréas qui finit par ne plus assurer une production suffisante d'insuline. Les causes sont génétiques et environnementales.

### C- DEFINITION DE L'ACTIVITE SPORTIVE

On appelle activité physique tout mouvement produit par les muscles squelettiques et qui est responsable de l'augmentation significative de la dépense d'énergie. La dépense physique peut apparaître au cours de la pratique professionnelle, au cours de la vie domestique et des loisirs.

Bien qu'effectués sans méthode, les changements de ses habitudes pour les rendre plus dynamiques peuvent permettre d'atteindre la demi-heure minimum d'activité physique hebdomadaire conseillée par les spécialistes.

Le sport plus largement va comporter au delà de l'activité physique pure, d'autres notions telles que l'envie de dépassement de soi, l'esprit de compétition, la quête de performance et l'évaluation de l'état de forme physique.

En résumé nous pouvons dire que le terme d'activité physique ou sportive regroupe toutes les pratiques, qu'elles soient sportives, compétitives, de loisir, extrêmes ou libres au cours desquelles le corps est utilisé ou mis en mouvement.

Ceci, peut importe la valeur physique, physiologique, psychologique ou sociologique que le pratiquant accorde à cette activité.

### II- FACTEURS DE RISQUES ET EPIDEMIOLOGIES

Les facteurs de risques peuvent être définis comme les facteurs innés, acquis ou les habitudes qui exposent aux maladies cardio-vasculaires et au diabète

#### A- FACTEURS DE RISQUES DES MALADIES CARDIO VASCULAIRES

Ils sont nombreux et sont constitués par :

- . Les malformations congénitales ou acquises,
- . le Diabète,
- . le tabagisme sous toutes ses formes,
- . l'athérome (atteinte des artères par rétrécissement voire occlusion de la lumière des artères,
- . l'abus d'alcool,
- . le surpoids,
- . l'obésité,
- . l'alimentation non équilibrée,
- . l'inactivité physique,
- . le durcissement des artères avec l'âge (plus de 45 ans hommes et plus de 55 ans femmes),
- . la ménopause chez les femmes (l'âge augmente le risque cardio-vasculaire).

#### B- FACTEURS DE RISQUE DU DIABETE

En première ligne il y a la prédisposition génétique : l'hérédité. L'hygiène de vie et l'hygiène alimentaire constituent en deuxième lieu, un couple de facteurs de risques non négligeables. Enfin l'absence de dépistage va être un facteur aggravant des effets du diabète.

#### C- EPIDEMIOLOGIE

Les maladies cardio-vasculaires et le diabète font partie du grand groupe des maladies chroniques non transmissibles avec d'autres affections telles que le cancer, les affections respiratoires, l'Hypertension Artérielle, l'insuffisance rénale etc.

Selon l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), en 2005 ces maladies chroniques non transmissibles ont été responsables à elles seules de 35 millions de décès. Parmi ces décès, 17 millions 500 mille ont été causées par les maladies cardio-vasculaires. Particulièrement en Afrique Sub-saharienne, selon toujours l'OMS, 20 millions de personnes sont affectées par l'Hypertension Artérielle (HTA) et, si rien n'est fait, en 2020 les maladies cardio-vasculaires seront à elles seules responsables de 50% des décès sur le continent, toutes causes confondues.

### III- IMPACT DU SPORT SUR LES MALADIES CARDIO-VASCULAIRES ET LE DIABETE

#### A- APPORT DU SPORT CHEZ LES MALADES CARDIO-VASCULAIRES

Il est maintenant établi que la pratique d'un exercice physique modéré ou intense est indiquée dans la prévention des maladies cardio-vasculaires coronariennes c'est à dire les maladies cardio-vasculaires liées à une atteinte des artères coronaires.

Cette pratique sportive fait partie de la thérapeutique de l'infarctus du myocarde, de l'insuffisance cardiaque stable et de certaines cardiopathies congénitales. Elle doit être indiquée après une dilatation, un pontage aorto-coronarien ou après une transplantation cardiaque. L'activité physique devient ainsi un thème de référence dans les actions de prévention.

En effet, elle bénéficie de l'immense avantage de procurer aussi au pratiquant un bien être en opposition aux autres actions de prévention contraignantes comme l'arrêt du tabac, le maintien du poids adéquat et le maintien d'une nutrition équilibrée.

Des études épidémiologiques ont cherché à démontrer l'efficacité de l'exercice physique sur la survenue et le traitement des maladies cardio-vasculaires :

- . Une activité physique intense réduit d'environ 50% le risque d'accident cardiaque fatal ou non (9375 hommes âgés de 45 à 64 ans),
- . L'activité physique réduit de 25% la mortalité par accident cardio-vasculaire (12135 hommes âgés de 35 à 57 ans),
- . Une activité physique faite de longues marches ou de nage, que ce soit chez les hommes que chez les femmes, entraîne une réduction de 50% de la mortalité par maladie cardio-vasculaires (6131 adultes de 16 ans à 90 ans),
- . Marcher plus de 4 heures par semaine par rapport à marcher moins d'une heure réduit de 30% les hospitalisations pour maladies cardio-vasculaires chez les personnes âgées de plus de 65 ans,
- . Chez des personnes de 61 à 81 ans, marcher moins d'un kilomètre et demi par jour entraîne une mortalité deux fois plus élevée, par rapport à marcher plus de trois kilomètres,



. Sur 5000 hommes, les études démontrent que deux hommes sédentaires et en mauvaise condition physique ont deux fois plus de risque de développer une maladie cardio-vasculaire que deux autres qui pratiquent une activité physique légère de plus de 4 heures par semaines. Ce, même si ces deux dernières personnes sont encore en mauvaise condition physique...

. Une personne faisant la marche rapide de plus de trois heures par semaine réduit de 35% son risque de contracter une maladie cardio-vasculaire par rapport à une personne qui ne marche pas du tout.

## B- APPORT DU SPORT CHEZ LE DIABETIQUE

Il est maintenant pratiquement certain que le sport peut retarder et même empêcher l'apparition de certains diabètes de type 2. Chez les diabétiques dont le pancréas ne fabrique pas du tout ou presque pas d'insuline (type 1), la pratique sportive ne doit pas se faire sans l'avis et le suivi d'un médecin.

Chez les diabétiques dont les membranes des fibres musculaires ont des difficultés à reconnaître l'insuline dans le sang, un traitement médical s'impose, souvent associé à un régime amaigrissant. Comme l'activité physique stimule l'entrée du glucose dans les cellules musculaires, la pratique du sport augmentera l'affinité des fibres musculaires pour le glucose. Cela permettra à ces diabétiques de diminuer les doses d'insuline à s'injecter.

La pratique d'une activité physique représente ainsi un véritable apport dans le traitement d'un diabète de type 2. Elle est aussi importante que le respect des règles diététiques et la prise des médicaments.

## IV- CONSEILS

### A- EVALUATION DU RISQUE CARDIO-VASCULAIRE

Pour évaluer les risques cardio-vasculaires, il existe le questionnaire de Framingham. Particulièrement ce questionnaire sert à estimer le risque de maladies cardio-vasculaires dans les prochains 10 ans. Ce risque peut être faible (moins de 10%) modéré (de 10 à 19%) ou élevé (de 20% et plus). Les résultats guident les médecins dans le choix du traitement et si le risque est élevé, le traitement sera intensif.

Ce questionnaire tient compte de l'âge, des taux de cholestérol, de la tension artérielle et de d'autres facteurs de risques....

Il est très utilisé par les médecins canadiens et américains. Il a été élaboré aux Etats-Unis dans la ville de Framingham. Notons qu'il existe plusieurs questionnaires dans cette optique d'évaluation des risques cardio-vasculaires car ceux-ci doivent être adaptés aux populations qui les utilisent. En Europe, l'un des plus utilisés est le SCORE (Systematic COronary Risk Evaluation). Dans le cadre de la prévention primaire des maladies cardio-vasculaires, l'OMS a développé avec la Société Internationale d'Hypertension (ISH), le diagramme OMS/ISH. L'utilisation de ce diagramme permet d'évaluer le niveau de risque global de survenue d'évènements cardio-vasculaires mortels ou non. Cela permet également d'utiliser, en fonction du niveau de risque, certaines molécules à visée préventive associées à des conseils à l'intention des personnes de 40 ans

### B- ATTITUDE DU DIABETIQUE

Il doit :

. d'abord être bien suivi médicalement et avoir un diabète sucré équilibré,

. Eviter les sports violents et courts et favoriser les sports longs et d'intensité modérée,

. Eviter les sports intensifs et trop longs aussi, surtout si leur pratique est accompagnée d'un esprit de compétition,

. En altitude, faire attention à l'utilisation des médicaments destinés à diminuer la glycémie quand les muscles sont en même temps soumis à un manque d'oxygène,

. Faire le jogging (30 minutes), la marche (2 heures), le cyclisme, la course à pied à faible allure, le tennis non compétitif, en sachant prendre du repos entre les efforts,

. Monter les étages d'un immeuble par les escaliers,

. Se déplacer en marchant ou à vélo (1 heures) plutôt qu'en voiture de façon permanente,

. Descendre à l'arrêt de bus précédent celui prévu,

. Boire suffisamment d'eau durant l'activité sportive,

. Vérifier sa glycémie régulièrement,

. Faire le sport tous les deux jours.

Il faut avertir le diabétique du risque de survenue d'une hypoglycémie avec les malaises associés ; il est donc prudent d'avoir du glucose à portée de main (3 carreaux de sucre en permanence) et aussi des compagnons de sport, informés de ce qu'ils doivent faire si cette éventualité se produit

## CONCLUSION

Les maladies cardio-vasculaires constituent un véritable problème de santé publique et nécessitent pour une prévention efficace, la prise de certaines mesures d'hygiène simples telles que l'arrêt du tabac et l'arrêt de l'abus de la consommation d'alcool et des habitudes nocives. Toutes ces précautions doivent être complétées par un suivi régulier de sa santé par la réalisation d'un bilan de santé annuel surtout après 35 ans.

Notons que chez le diabétique pour mieux vivre il lui faut pratiquer une activité sportive. Le sport a des intérêts différents sur la maladie en fonction du type de diabète.

Dans le cas du diabète de type 1, le sport n'a pas d'effet thérapeutique direct ; il offre cependant deux avantages non négligeables : l'exercice physique est l'occasion d'apprendre à adapter ses doses d'insuline. Le sport a un rôle évident dans la valorisation de l'image de son corps chez le diabétique.

Par contre chez le diabétique de type 2, le sport a un intérêt thérapeutique direct puisque l'activité physique rend l'insuline plus efficace. Retenons que Gary Hall, sportif américain de haut niveau, atteint d'un diabète a gagné plusieurs médailles aux jeux olympiques de Sydney en 2000



**Causes mortelles dans les maladies cardiaques : cigarette – obésité – manque de sport**



NOUREDDINE TABOUBI

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

## GESTION ET FONCTIONNEMENT DES INSTALLATIONS SPORTIVES

termes de revenus pour vos installations.

- Les frais les plus élevés seront probablement les salaires des employés. Afin d'obtenir le meilleur service, mettez sur pied un plan du personnel, ne recrutez que d'excellents collaborateurs ayant été bien formés.

- Essayez de garder des installations modernes qui répondent aux besoins de la communauté, en fournissant des équipements, programmes et services de grande qualité, en veillant à leur propreté et à leur aspect attrayant.

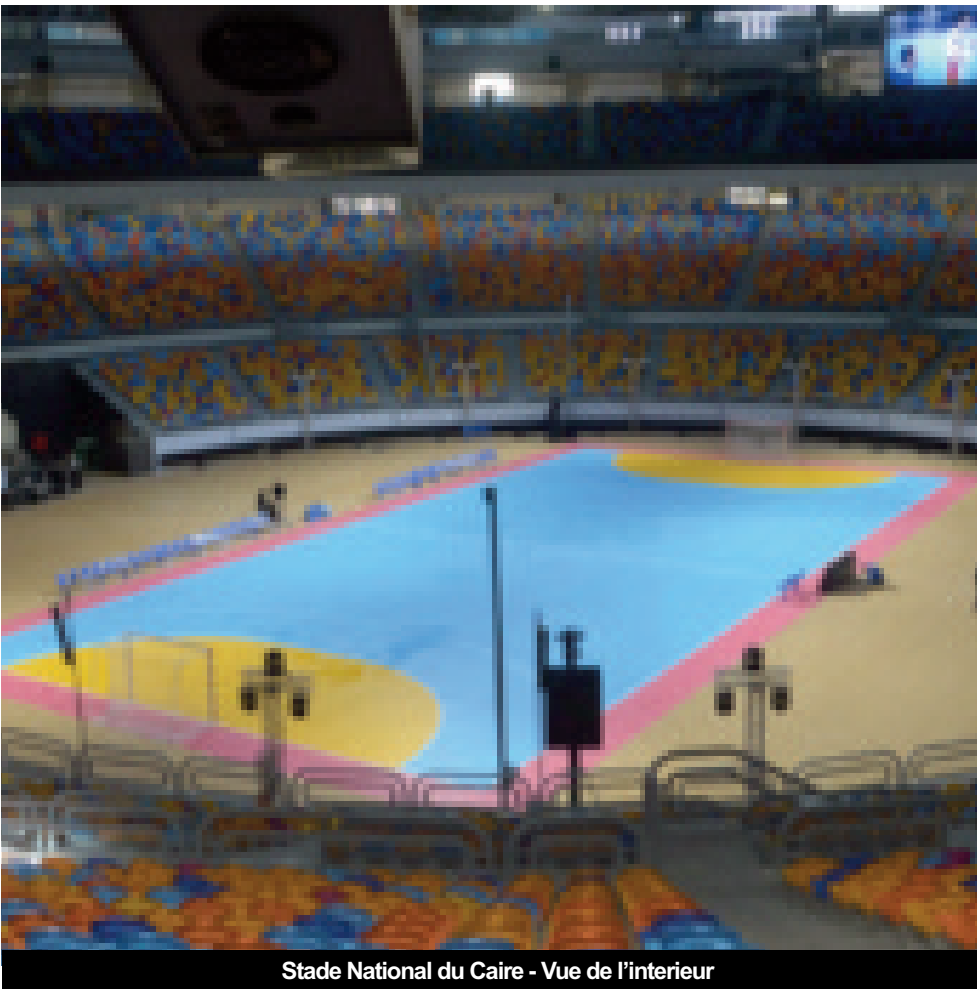
- Achetez des équipements durables et de qualité. Même s'il est vrai que ce n'est pas la solution la moins chère au départ, cela vous permettra de réaliser des économies en entretien et en remplacement, et s'en ressentira sur la fiabilité de vos installations.

- Utilisez des manuels d'exploitation détaillés et révisés aussi souvent que nécessaire. Ces manuels doivent présenter les règlements d'utilisation et être accessibles à tous les employés. Ils doivent comprendre des éléments tels que : descriptions de postes, plans du site, protocoles d'événements, inventaires et règlements concernant les équipements sportifs, inventaire et règlements concernant les machines et les équipements d'ordre général, description des responsabilités des employés, mesures d'urgence et règlement administratif, tel que fiches de présence et consignes pour la gestion de l'argent liquide.

- Mettez en place une gestion efficace : contrôles et rapports financiers appropriés, assurances, mesures d'urgence et personnel bien formé.

- Gérez vos comptes en gardant à l'esprit les actifs immobilisés. Lors de l'acquisition d'une installation, veillez à prendre en compte non seulement son coût d'achat mais également son coût de fonctionnement.
- Faites la promotion des installations et des programmes auprès de la communauté à l'aide de lettres d'information et d'un tableau d'affichage à l'entrée. Faites également de la publicité à travers les médias locaux.

- Dans le cadre des frais courants d'exploitation des installations, vous devez mettre en place un fonds de renouvellement qui vous permettra de faire des rénovations importantes ou d'acheter des équipements coûteux, par exemple acheter des tableaux d'affichage électroniques et des systèmes de chronométrage ou renouveler la toiture de l'installation.



Stade National du Caire - Vue de l'intérieur

### COMMENT REUSSIR LA GESTION DE VOS INSTALLATIONS

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

- Gérez les installations comme s'il s'agissait d'une entreprise. Instaurez des politiques et des tarifs pour fournir les ressources nécessaires au fonctionnement. Même si vous bénéficiez d'importantes subventions gouvernementales pour faire fonctionner vos installations, essayez de faire des économies et d'augmenter vos revenus.

- Déterminez et organisez les activités les plus avantageuses en

## PROGRAMMATION

Le facteur le plus important pour le succès d'une installation réside peut-être dans la variété de services et d'activités qu'elle offre. Vous devez identifier des groupes d'utilisateurs potentiels (écoles, enfants, adultes, groupes sportifs, etc.) ainsi que leurs besoins. Les activités que vous proposez doivent inciter les gens à utiliser régulièrement vos installations. Cela vous permettra d'accroître vos revenus, mais surtout d'augmenter l'activité physique de la population locale. Il existe plusieurs moyens pour décider des programmes que vous voulez organiser:

- Traditionnel : les activités proposées par le passé continuent d'être disponibles
- Volontés exprimées : demandez aux gens ce qu'ils souhaiteraient faire et programmez ces activités ;
- Autoritaire : c'est à vous, en tant que responsable, de décider de ce que veulent les gens et de faire les programmes en fonction
- Politiques : les programmes sont offerts pour répondre à des

objectifs en matière de politiques, par exemple se concentrer sur des programmes destinés aux enfants ;

- Conditions externes : les programmes de vos installations peuvent être déterminés par un organisme externe ;
- Diversité : les programmes offrent aux gens le choix entre plusieurs types d'activités ;
- Demande : répond aux demandes formulées par le public.

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

## QUESTIONS

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



Stade Amahoro de Kigali - Vue de l'extérieur



HATIM ABDELLATIF

## LE MARKETING ET LA COMMUNICATION

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

Tout prête à croire que « communiquer » ne semble pas être un souci constant de notre Association ni une priorité parmi ses actions car, en dehors des correspondances classiques concernant l'organisation de stages ou de compétitions, aucune information ne filtre, aucun signe qui puisse présager de la même appartenance.

Pourtant cette mission semble avoir constitué une préoccupation des législateurs qui ont confectionné les Statuts de notre Association à tel point qu'ils ont estimé utile de prévoir dans son Organigramme un « comité de Presse et Communication » et qu'ils lui ont consacré tout un chapitre détaillant les actions rentrant dans le cadre de ses attributions.

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

Elle doit devenir, pour tous, une variable stratégique, une condition sine qua non de notre réussite.

Dans cette optique, il nous appartient :

- De nous convaincre de la nécessité d'affirmer notre identité et de prendre conscience du rôle qui nous échoit dans le développement du Basket et de son épanouissement sur l'échiquier in-

ternational,

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

- D'œuvrer pour l'intégration de toutes les composantes de la Famille Basket et donner à tous le sentiment d'appartenance à la même Communauté,

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

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

Parmi les actions à entreprendre :

- Constituer une Base de données à partir de toutes les informations concernant l'activité du Basket au sein des Fédérations affiliées :

Organigramme et organisation

- Nombre de Clubs engagés dans les différents championnats nationaux

- Palmarès

- Nombre de licenciés par catégorie

- Infrastructure

- Recensement de l'Encadrement technique et des Arbitres par grade

- Actions de Sponsoring et de Partenariat

- Organes de presse et Journalistes spécialisés Basket etc. ),



Les Cheerleaders



Les supporters de Al Ahly (Egypte)

- Recourir à l'outil informatique et au réseau Internet pour informer et s'informer,
- Mobiliser l'ensemble de nos potentialités et mettre au point un Support périodique relatant l'activité de l'Association à travers toutes ses composantes et lui assurer la plus large diffusion,
- Etablir des relations durables avec les Mass-Média Continentaux et Internationaux et sensibiliser l'ensemble des intervenants, en ce domaine,
- sur l'importance de notre activité et les amener à s'associer et participer activement à promouvoir l'image du Basket-ball africain,
- Mener, de temps à autre, des Campagnes de Communication et instituer le concept «relations publiques » en invitant des Personnalités de marque et en offrant des espaces publicitaires, durant les compétitions, aux O.N.G. connues pour leurs actions sociales en faveur du Continent africain pour valoriser et capitaliser les actions entreprises,
- Déterminer le cadre propice pour mettre sur pied une équipe des « All Stars africains » constituée de joueurs évoluant en Afrique et à l'étranger et organiser des rencontres exhibitions,
- Prendre toutes les mesures nécessaires pour assurer aux phases finales des différents Championnats africains une réussite totale sur le plan de la Communication et en faire un tremplin pour une médiatisation à grande échelle. Dans ce cadre, il serait, dorénavant, opportun de :
  - Collecter, à l'avance, auprès des Pays qualifiés, toutes les informations utiles sur leurs Equipes,
  - Elaborer, en collaboration avec le Pays organisateur, un dossier de presse complet à mettre à la disposition des journalistes, Spon-

sors et autres Partenaires,

- Aménager, en coordination avec le Pays organisateur, un Centre de Presse où toutes les informations seront centralisées et mises à la disposition des intéressés,
- Instituer une obligation pour toutes les Equipes de se prêter aux conférences d'après match,
- Adopter les logiciels informatiques d'observation et de statistiques et en faire un outil d'information instantanée aussi bien pour les Entraîneurs que les Organes de presse,
- Editer, à la fin de chaque compétition, un support illustré reproduisant les différentes péripéties de déroulement de celle-ci, en y incluant toutes les informations ayant trait aux cérémonies d'ouverture et de clôture, discours, équipes engagées, résultats, classement, statistiques etc. .

Nous exprimons le vœu que les propositions que nous avons retenues dans ce projet traduisent l'intérêt que nous portons à notre discipline et à son développement, de même que nous souhaitons qu'elles cristallisent l'aspiration de l'ensemble de notre Communauté de sortir des sentiers battus et d'entrouvrir la porte du prochain millénaire sous de meilleurs auspices.

Il importe que nous prenions conscience de la mission qui nous échoit pour l'émancipation et l'épanouissement de toute la Jeunesse africaine et de notre devoir de nous impliquer davantage dans la vie de notre Association.

C'est à ce prix qu'il sera permis d'envisager l'avenir avec des notes d'encouragement et d'optimisme.

Ensemble conjuguons nos efforts et faisons de ce congrès un message d'espoir.

## PROFIL DES BASKETTEURS PAR POSTE



BLAISE LOUAMBA

est encore appelé BASE

### LES EXTERIEURS LE MENEUR DE JEU (le 1) DEFINITION

Il est le joueur qui sert de lien entre les 4 partenaires en jeu. C'est lui qui assure la cohérence du jeu collectif. Il

ment à ses dribbles, ses changements de rythme et son tir à grande portée.

#### Motricité :

L'adresse et bonne vision sont importantes pour les joueurs à ce poste. Le titulaire de ce poste doit avoir le sens de l'anticipation. La dissociation segmentaire

#### Mental :

Il doit être gagnier, créatif, Non émotif, qui a une bonne analyse et bonne lecture de jeu.

N.B. La morphologie type ne se dégage pas (mais elle influence le style). Compte tenu des qualités ci-après la taille la plus élevée est souhaitable.

#### ENTRAINEMENT SPECIFIQUE

A/ A l'occasion d'un travail par poste ; durée : 30 mn environ par semaine pour 3 heures hebdomadaires.

B / Durant l'intersaison : travail et qualité de base ; nouveaux automatismes.

C / Progression : elle est fonction de la philosophie de l'entraîneur.

#### EXERCICES

Pour ce poste les exercices suivants sont indispensables :

1-Dextérité, 2- Champ de vision, 3-Dribble, 4- La passe, 5- Le tir.

Nous laissons aux entraîneurs le choix de la spécificité des exercices en fonction de la qualité des joueurs à former.

#### LES AILIERS 2 ET 3

##### DEFINITION

C'est un joueur athlétique et adroit dont la mobilité assure un lien entre la périphérie et la zone réservée. Il est encore appelé **EXTREME**.



Emmanuel Quezada (1° de Agosto)

#### ROLE

Il est le meneur de jeu avec un rôle d'organisation générale. C'est sur lui que repose le respect des consignes de l'entraîneur car il doit avoir un pouvoir d'adaptation et de décision.

Fin tacticien, c'est lui qui imprime le rythme du jeu de l'équipe. Il doit pouvoir garder la balle et aussi procéder à de rapide contre-attaque.

#### Profil Physique :

Etant sollicité plus que les autres il doit faire preuve d'une endurance physique et mentale.

#### Technique :

Le meneur de jeu doit avoir une bonne vitesse d'exécution et une bonne qualité de finisseur lors des contre-attaques, grâce notam-

#### ROLE

C'est lui qui veille à l'application des fondamentaux collectifs (jeux à 2 et 3 joueurs) et individuels. Il se déplace beaucoup et assure les tirs. Il offre les de bonnes passes.

C'est également un joueur qui doit être présent sur les rebonds.

- au niveau des jeunes : le tireur va au rebond
- au niveau plus élevé, le tireur peut assurer l'équilibre défensif, la finition et enclencher la contre-attaque.

#### Profil Physique :

Il doit être le plus mobile des grands et avoir une bonne vitesse de réaction. C'est aussi le joueur qui a une belle détente et un bon temps de suspension. Psychomoteur :

Sur ce plan, il faudra qu'il soit disponible pour une exécution rapide des gestes techniques.



Yassine El Mahsini (AS SALE)

**Technique :**

Les qualités requises pour ce poste sont : un bon jeu sans ballon, le démarquage, la réussite en un contre un, bons déplacements à l'intérieur et à l'extérieur de la défense, bonne qualité sur tous les tirs (extérieurs et intérieurs) et une présence sur les rebonds.

**Psychologique :**

La confiance et la détermination sont des éléments fondamentaux pour le tenant de ce poste. Il doit être celui qui a une bonne relation avec les autres joueurs et prendre rapidement les décisions pour saisir l'opportunité qui se présente.

**AMELIORATION DES QUALITES SPECIFIQUES** Pour ce joueur les qualités suivantes sont à améliorer : Jeu sans ballon : le jeu de jambes offensifs (rythme, direction) et la mobilisation de l'adversaire.

**Démarquage :**

-latéral, en profondeur d'où appel de balle et réception. Enroulement

**EXERCICES :**

Les entraîneurs procéderont aux exercices suivants :

1 x 1 avec passeur fixe

1 x 1 avec passeur mobile (Positions par rapport à des situations de jeu déterminées par le type de défense).

1 contre 1 :

-choix en fonction de la position du défenseur : tir, dé- placement et passe

**LES JOUEURS INTERIEURS DEFINITION**

C'est généralement un joueur de grande taille, puissant qui évolue dans la zone réservée et sa périphérie. Il est encore appelé Poste.

**ROLES**

Il a un rôle de tireur (réalisateur). Il doit être présent sur tous les rebonds :

- Sur son propre tir
- Sur le tir d'un partenaire (placement intérieur)
- Sur le tir adverse

Son aide aux joueurs extérieurs (fixer la défense ou sortir en aide) est primordial. C'est lui qui défend sur le joueur intérieur, le bloqueur, il est l'ultime rempart et assure la première passe de la contre-attaque. Position comme Pivot ou Poste bas, il est plutôt réalisateur. En tant que Poste haut il est plutôt rebondeur.

**Profil Morphologie :**

C'est un joueur de grande taille et très athlétique. Physique : Il est doté d'une grande puissance et d'une bonne détente. Il est peu sensible aux coups et résiste aux multi-sauts.

**Technique :**

Ses déplacements offrent un appui précis et solide à ses coéquipiers. Il doit pouvoir démarquer dans des espaces restreints. Il doit disposer techniquement de : tirs variés, une ambidextrie. Il faut qu'il soit précis sur les lancer-francs, réactif sur les rebonds (vitesse d'exécution) sans dribble.

**Psychologique :**

C'est un joueur qui doit aussi être courageux.

**ENTRAINEMENT SPECIFIQUE**

Les entraînements spécifiques pour ce type de joueurs sont : assouplissements (en particulier de la ceinture scapulaire), Renforcement musculaire (en particulier du train inférieur), placements et déplacements (dans un espace restreint), Rebond (savoir apprécier les trajectoires), Tirs et Combativité.



NOUREDDINETABOUBI

## L'ARBITRE DE HAUT NIVEAU EN BASKETBALL

Pour être arbitre de haut niveau et surtout le rester le plus longtemps possible, il faut posséder...toutes les qualités mais aussi les conserver et les perfectionner durant toute sa carrière.

Dans ce qui suit, nous avons essayé de présenter une fiche descriptive (non exhaustive) des compétences requises par un arbitre de haut niveau :

- Savoir académique (niveau d'instruction, langues étrangères... )
- Consolider les connaissances acquises précédemment
- Connaître l'histoire du basket national et international
- Connaître les règlements généraux de sa Fédération nationale, de FIBA-Afrique et de la FIBA
- Connaître les instances fédérales de son pays
- Connaître le milieu professionnel et sportif dans lequel on évolue
- Connaître (à fond) le Règlement officiel FIBA (et ses différentes modifications), ainsi que la technique de jeu
- Consolider les fondamentaux acquis précédemment
- Assister aux clinics et stages d'arbitres et d'entraîneurs
- Participer aux entraînements
- Faire preuve de savoir faire
- Gérer les conflits : savoir les désamorcer
- Gérer les coachs et les bancs des équipes
- Gérer la pression et les spectateurs
- Fixer des limites dans le jeu
- Trouver les bons interlocuteurs
- Faire confiance aux partenaires (ses collègues arbitres et officiels de la table de marque)

- Aider les joueurs à jouer
- Conduire un briefing et un débriefing avant le match
- Différencier théorie – pratique
- S'assurer de la compréhension des acteurs
- Préparer minutieusement ses déplacements
- Se fixer des objectifs pour progresser
- Décider : déterminants cognitifs du jugement
- Expression corporelle, prestance, présentation
- Adapter son comportement / ses actions
- Approche psychologique • Travailler ses vidéos et débriefer
- Respecter et faire respecter l'éthique sportive
- Assurer la sécurité des joueurs
- Penser à entretenir sa condition physique
- Préparation physique intersaison
- Définir un bon échauffement
- S'échauffer/s'étirer
- Préparation mentale d'avant-match
- Gérer l'erreur
- Tirer de chaque expérience une piste de travail
- Apprendre à se connaître et à Savoir Etre
- Rester humble et modeste
- Etre toujours professionnel, irréprochable, courtois et dynamique
- Avoir une tenue adaptée et correcte
- Serein et concentré
- Lucide
- Responsable et décideur
- Communiquant
- Précis et à l'écoute



Kingsley OJEABURU (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](http://www.fiba.com)).

#### QUESTIONS

##### Question 1

Au cours d'une remise en jeu pour une possession en alternance en début de période, A3 qui fait la remise en jeu commet une violation. Il est accordé une remise en jeu à l'équipe B suite à cette violation. Doit-on toujours attribuer la prochaine remise en jeu pour possession en alternance à l'équipe A?

##### Question 2

A10 fait son entrée en remplacement de A5 qui est blessé. Il est alors accordé un temps-mort à l'équipe B. Avant la fin de ce temps-mort, A5 se remet de sa blessure et demande à réintégrer le jeu. Doit-on accepter cette demande ?

##### Question 3

A 10 secondes de la fin des 24-secondes, l'équipe A ayant le contrôle du ballon, le ballon est au-dessus de l'anneau autre que celui d'un tir au panier. B4 commet alors une violation en introduisant la main dans le panier pour toucher le ballon. Une remise en jeu est accordée à l'équipe A. L'équipe A ne doit-elle avoir que les 10 secondes restantes dans, la période des 24 secondes ?

##### Question 4

Le ballon se loge dans le panier suite au tir au panier de A3 lorsque A1 touche le ballon. Le ballon doit-il devenir mort immédiatement ?

##### Question 5

Pendant que l'équipe A a le contrôle du ballon dans la zone avant de l'équipe A, une passe de A2 à A4 frappe un officiel, après quoi le ballon retourne immédiatement dans la zone arrière. Le ballon est ensuite contrôlé par A3. L'équipe A a-t-elle commis une violation en ramenant illégalement le ballon dans la zone arrière ?

##### Question 6

Il est accordé une remise en jeu pour une possession en alternance à l'équipe A à partir de la ligne de touche dans la zone avant de l'équipe A. Le joueur qui fait la remise en jeu peut-il passer le ballon à un coéquipier qui se trouve dans la zone arrière de l'équipe A ?

##### Question 7

Un tir au panier de A1 est en l'air lorsque le signal des 24-secondes retentit. Le ballon ne touche pas l'anneau ou pénètre dans le panier, après quoi il est immédiatement sous le contrôle d'un joueur de l'équipe B. L'arbitre doit-il ignorer le signal et permettre au jeu de continuer sans interruption ?

##### Question 8

Au cours de l'échauffement d'avant match, un joueur de l'équipe A commet une faute technique. Cette faute technique doit-elle compter comme une des fautes conduisant à une situation de sanction dans la première période ?

##### Question 9

L'équipe A a eu le contrôle du ballon dans la zone arrière de l'équipe A pendant 5 secondes lorsque B3 touche délibérément le ballon du pied. Il est accordé une remise en jeu à l'équipe A. Doit-on aussi accorder une nouvelle période de 24 secondes à l'équipe A autant qu'une nouvelle période de 8 secondes ?

##### Question 10

L'équipe A a le contrôle du ballon dans les 15 secondes restantes de la période des 24-secondes quand une situation de bagarre se produit. Suivant l'interruption du match causée par la bagarre, les arbitres jugent que les sanctions s'annulent l'un et l'autre. Le match doit-il reprendre avec une remise en jeu pour l'équipe A dans les secondes restantes de la période des 24-secondes ?



Coach Sofiane Boulahia (GS Pétroliers)

## REPONSES

### Réponse 1

Non (article 12.4.7).

### Réponse 2

Oui (article 19.2.4)

### Réponse 3

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

### Réponse 4

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

### Réponse 5

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

### Réponse 6

Non (Article 30.1.2).

### Réponse 7

Oui (Article 29.1.2).

### Réponse 8

Oui (Article 38.4.1).

### Réponse 9

Oui (Article 28, 50, Interprétation FIBA).

### Réponse 10

Oui (Article 42.2.7, 50.4).



Coach Apolinario Paquete (Interclube)

### 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



**INTERCLUBE DE LUANDA - CHAMPION D'AFRIQUE DES CLUBS FEMININS 2016**



**AL AHLY SPORTING CLUB - CHAMPION D'AFRIQUE DES CLUBS MASCULINS 2016**