



**AFRO TECHNIQUE**  
**MAGAZINE N° 42**  
JUILLET - AOÛT - SEPTEMBRE 2015

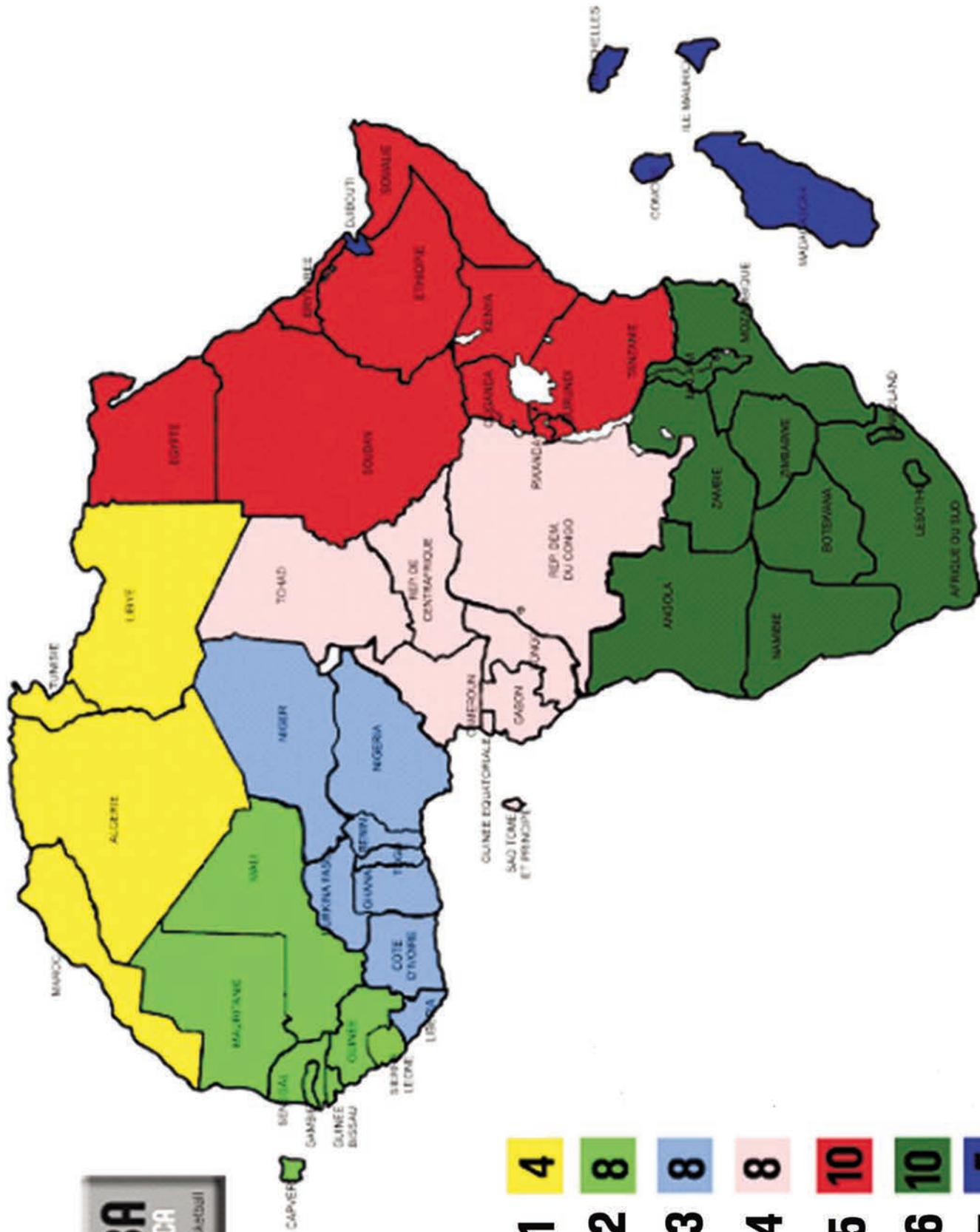


**FIBA**  
We Are Basketball

**BON A SAVOIR**  
NOUVEAU SYSTEME  
DE COMPETITION FIBA  
A PARTIR DE 2017  
**DR ERIC ALLANGBA**  
LE POINT DE COTE  
**NOUREDDINE TABOUBI**  
ROLES CLES AU SEIN  
DES ORGANISATIONS  
SPORTIVES

**LA DEFENSE**  
**MATCH UP**





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



## MOBILISONS-NOUS POUR LA MISE EN ŒUVRE DU NOUVEAU SYSTEME DES COMPETITIONS

Nous tendons vers la fin de l'année 2015 et nous sommes particulièrement heureux de l'évolution positive dans la réalisation de nos activités.

En effet nous venons d'achever l'organisation de la plus grande partie de nos compétitions et stages de formation, et nous pouvons dire que cette année encore le succès sera au bout de nos efforts.

Malgré les difficultés de tous ordres, nous sommes parvenus à organiser avec succès le FIBA Africa U16 Women's Championship à Madagascar, le FIBA Africa U16 Championship au Mali et l'AfroBasket en Tunisie.

Nous sommes convaincus qu'il en sera de même pour l'AfroBasket Women qui aura lieu du 24 septembre au 3 octobre à Yaoundé au Cameroun. Comme à chaque édition, il nous a été donné de constater que nos compétitions ont gagné en audience.

En marge de l'AfroBasket, nous avons eu l'occasion de peaufiner et d'expliquer aux diffé-

rentes fédérations nationales, les changements qui interviendront dans le système des compétitions à partir de 2017.

Nous osons croire que chacun des acteurs du développement de notre sport s'investira résolument pour une mise en œuvre de ce nouveau système.

Nous avons également renforcé nos liens avec la Ligue Nord-Américain de Basketball (NBA), qui, il faut le reconnaître contribue énormément au développement du basketball en Afrique.

Nous en voulons pour preuve, le nombre sans cesse grandissant de joueurs Africains évoluant en NBA qui reviennent renforcer leurs équipes nationales lors du Championnat continental.

Pour l'heure, tous les regards sont tournés vers la ville de Yaoundé où se déroulera la 24ème édition de l'AfroBasket Women.

Nous saisissons cette occasion pour souhaiter bonne chance à toutes les équipes participantes et que la meilleure gagne.

**ALPHONSE BILE**  
Directeur Régional



**DIRECTEUR DE PUBLICATION**  
Dr Alphonse BILE

**PRESIDENT DU CONSEIL MEDIA**  
Abdellatif HATIM

**RESPONSABLE CELLULE COMMUNICATION**  
Lamine BADIANE

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

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

**TRADUCTION**  
Elysee DEGNI

**INFOGRAPHIE**  
Olivier KAMBIRE

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

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

**TIRAGE**  
1000 copies

**MISSION**  
Notre objectif est de réaliser le développement du Basketball africain à travers la formation de nos officiels. Notre but est de produire des Commissaires techniques afin d'assurer la mise en application des règles de basketball en Afrique.

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

**IMPRESSION**  
Le Caire (Egypte)

Copyright 2015 FIBA - Bureau Régional AFRIQUE

## SOMMAIRE

### BON A SAVOIR

5 - 7

**NOUVEAU SYSTEME DE COMPETITION FIBA A PARTIR DE 2017**

### BULLETIN DES ARBITRES

8 - 9

**LA PROCÉDURE DES VINGT QUATRE (24) SECONDES EN CAS D'ERREUR DE MANIPULATION**

Par Nguessan Mathurin

### BULLETIN DES ENTRAINEURS

10 - 13

**LA DÉFENSE MATCH UP**

Par Abbas Diop

### BULLETIN MEDICAL

14 - 19

**LES LESIONS MUSCULAIRES ET ZOOM SUR LES CRAMPES MUSCULAIRES - 1ÈRE PARTIE**

Par Dr Roland Kouame

**LE POINT DE COTE**

Par Dr Eric Allangba

### GESTION ADMINISTRATIVE

20 - 21

**RÔLES CLÉS AU SEIN DES ORGANISATIONS SPORTIVES**

Par Noureddine Taboubi

### TRIBUNE LIBRE

22 - 24

**LES TREIZE (13) PREMIERES REGLES DU BASKET-BALL**

### QUESTIONS- REPONSES

25 - 26

**VRAIS OU FAUX**

#### FIBA - BUREAU REGIONAL AFRIQUE

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



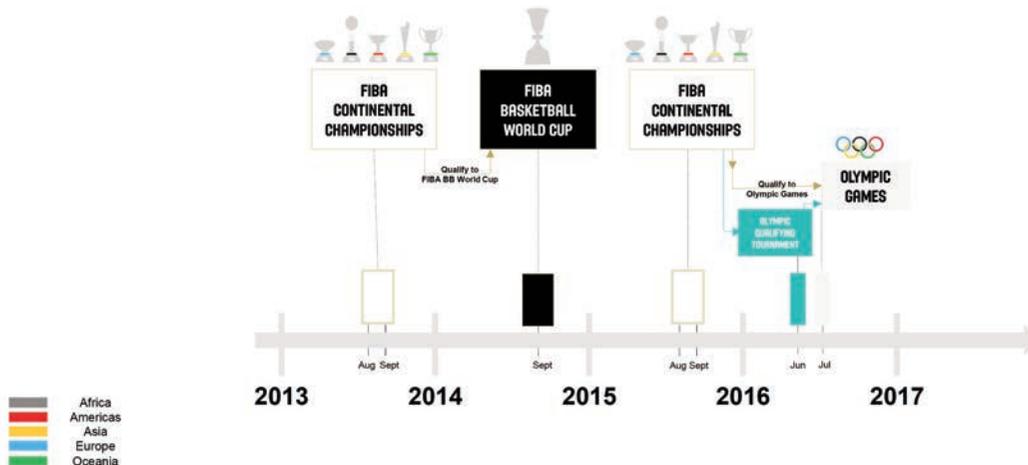
[www.fibaafrica.com](http://www.fibaafrica.com)

SECRETARIAT GENERAL - COTE D'IVOIRE  
IMM. ALPHA 2000, 7ÈME ETAGE, 01 BP 4482 ABIDJAN 01  
TEL.: + (225) 20 21 14 10  
FAX.: + (225) 20 21 14 13  
EMAIL: INFO-AFRICA@FIBA.COM

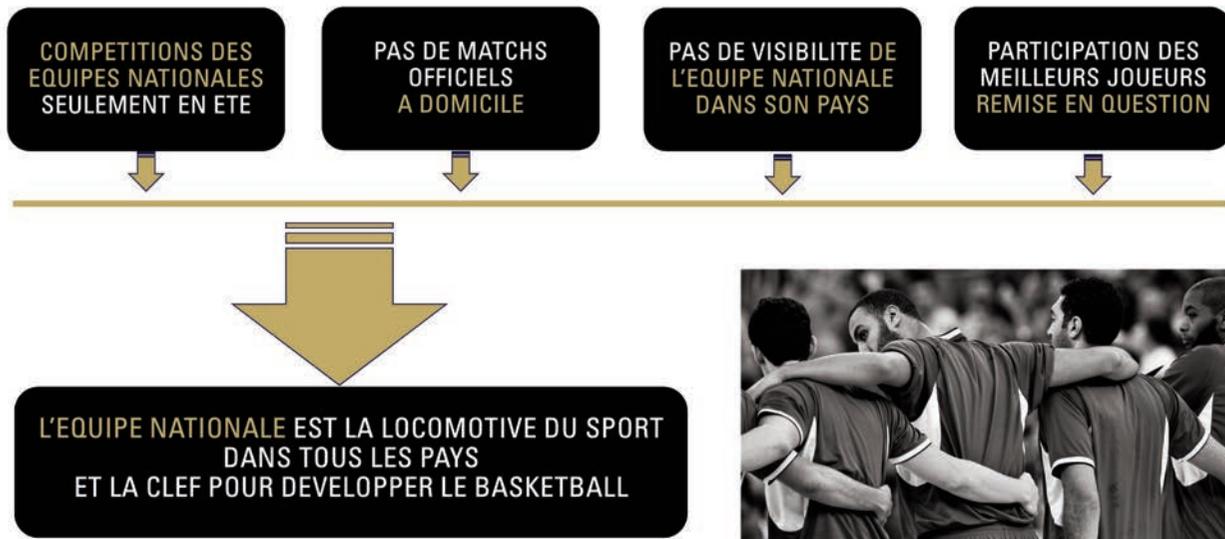
# NOUVEAU SYSTEME DE COMPETITION FIBA A PARTIR DE 2017



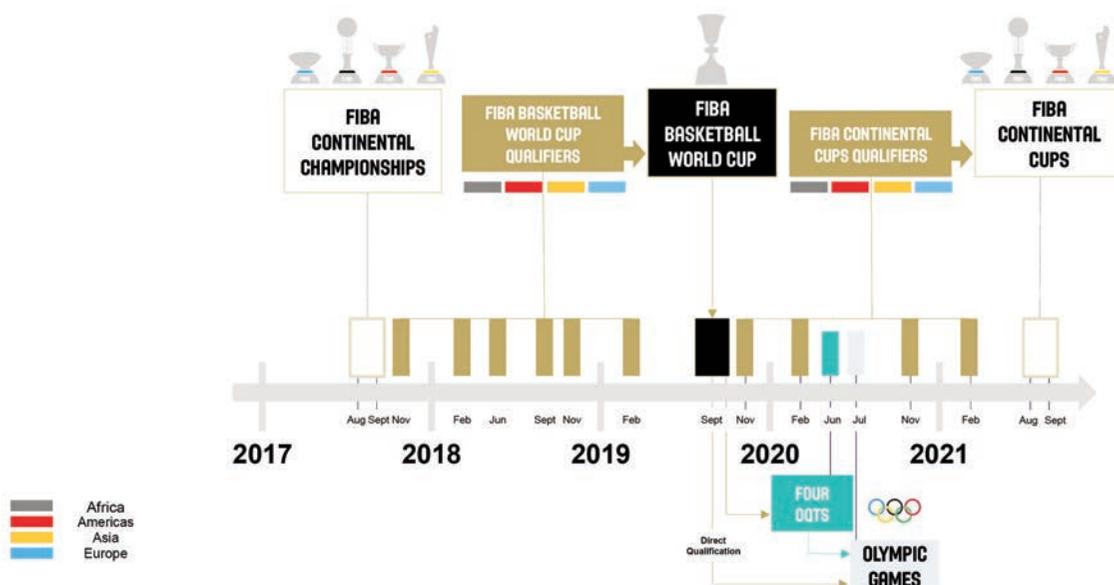
## SYSTEME DE COMPETITION ACTUEL (2013-2017)



## NOUVEAU SYSTEME DE COMPETITION – POURQUOI CHANGER?



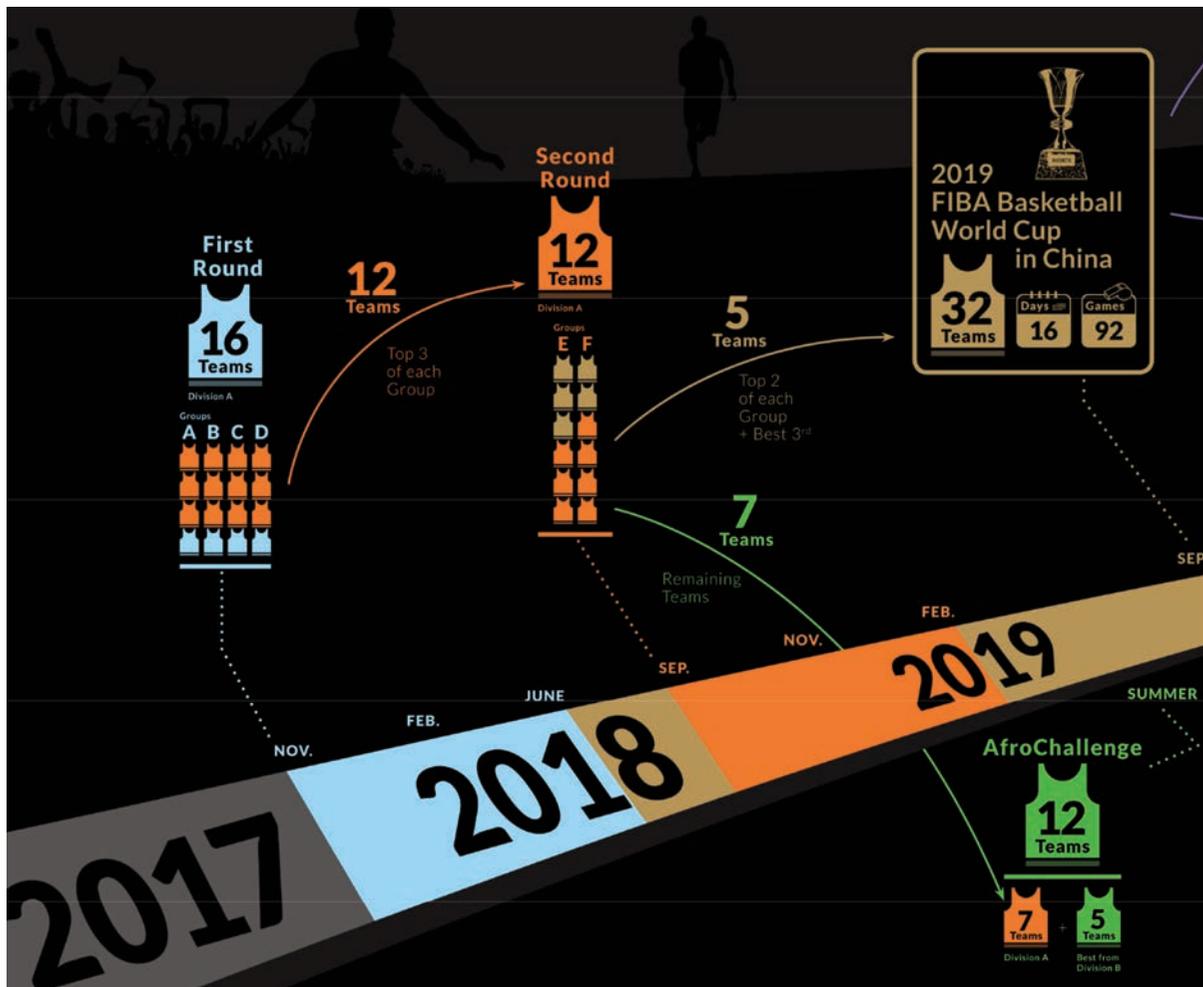
## NOUVEAUX SYSTEMES DES COMPETITIONS (A PARTIR DE 2017)



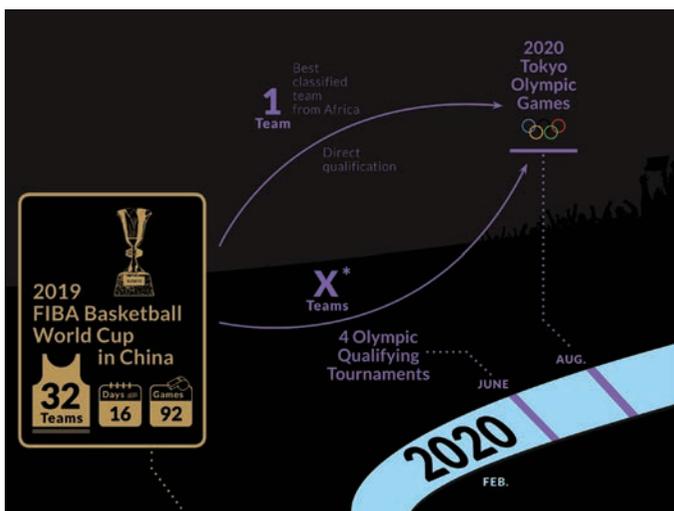
## NOUVEAU SYSTEME DE COMPETITION – LES BENEFICES



# QUALIFICATIONS POUR LA COUPE DU MONDE DE BASKETBALL FIBA 2019



## QUALIFICATIONS POUR LES JO DE TOKYO 2020



## QUALIFICATIONS POUR LA FIBA AFROBASKET CUP 2021





NGUESSAN MATHURIN

## LA PROCEDURE DES VINGT QUATRE (24) SECONDES EN CAS D'ERREUR DE MANIPULATION

Le basket-ball jouit d'une popularité grandissante à travers le monde. C'est pourquoi régulièrement des modifications sont opérées pour rendre le jeu plus dynamique, attrayant et passionnant. Ainsi le temps de possession du ballon par équipe a été réduit de trente (30) secondes à vingt quatre (24) secondes.

Comment la procédure concernant cette règle a-t-elle évoluée en cas d'erreur de manipulation du chronomètre des vingt quatre secondes ?

La notion de vingt quatre (24) secondes apparaît pour la première fois dans le règlement officiel d'octobre 2000. Avant cette date, le règlement de juillet 1998 évoquait la notion de trente (30) secondes. En règle générale toutes les versions officielles du règlement évoquent deux types d'erreur : l'erreur par réinitialisation et l'erreur par sonnerie.

### LE CHRONOMÈTRE DE 24 SECONDES EST RÉINITIALISÉ PAR ERREUR

Comment la règle a-t-elle évoluée quand l'appareil des vingt quatre (24) secondes est réinitialisé par erreur ? Dans le règlement de juillet 1998, lorsqu'il s'agissait des trente (30) secondes, la règle disait ceci : « si un arbitre découvre que l'appareil des trente (30) secondes a été remis à trente par erreur alors que le ballon était vivant et le chronomètre de jeu en marche, il peut arrêter le jeu immédiatement pour autant qu'aucune des équipes ne soit désavantagée... Pour tout autre raison une nouvelle période de 30 secondes doit être accordée à l'équipe qui avait le contrôle du ballon sauf si... »

En octobre 2000, pour rendre le jeu plus vivant, les experts de FIBA réduisent le temps de possession à 24 secondes comme en NBA. Ainsi la nouvelle monture se présente comme suit : « si l'appareil des vingt quatre secondes a été ra-

mené à vingt quatre secondes par erreur, l'arbitre peut arrêter le jeu immédiatement après la découverte à condition qu'aucune des équipes ne soit désavantagée. Le temps de l'appareil des 24 secondes sera corrigé et le ballon sera redonné à l'équipe qui en avait le contrôle.... »

On voit bien que de 1998 à 2000 l'esprit de la règle reste le même, seul change, le temps de possession de 30 secondes à 24 secondes. Par contre le 1er septembre 2004 la structure du texte va connaître une modification importante pour apparaître dans la forme suivante : « si l'appareil des vingt quatre secondes a été ramené à zéro par erreur, l'arbitre peut arrêter le jeu immédiatement à condition qu'aucune équipe ne soit désavantagée. Le temps de l'appareil des 24 secondes sera corrigé et le ballon sera redonné à l'équipe qui en avait auparavant le contrôle. Si le jeu est arrêté par l'arbitre pour tout autre raison valable n'ayant aucun rapport avec l'une des équipes, une nouvelle période de 24 secondes et la possession du ballon doivent être accordée à l'équipe qui en avait auparavant le contrôle. Cependant, si selon le jugement de l'arbitre, les adversaires sont désavantagés, l'appareil des 24 secondes devra reprendre à partir du temps affiché lorsqu'il a été arrêté ».

Une nouvelle procédure apparaît ici lorsque le jeu est arrêté par l'arbitre pour une raison valable n'ayant aucun rapport avec l'une des équipes. Aussi alors que dans la disposition de 2000 on évoquait « l'appareil des vingt quatre secondes ramené à vingt quatre secondes par erreur », dans la règle de 2004 c'est plutôt « l'appareil des vingt quatre secondes ramené à zéro par erreur ». Dans la règle du 17 avril 2010 et du 29 Avril 2012, on n'a nullement fait cas de l'erreur liée à la remise de l'appareil à 24 secondes ou à zéro.

On a plutôt préféré écrire : « Si le jeu est arrêté par un arbitre, pour une faute ou violation (mais pas pour le ballon sorti des limites du terrain) par l'équipe ne contrôlant pas le ballon, pour toute raison valable concernant l'équipe ne contrôlant pas le ballon, pour toute raison valable ne concernant aucune des deux équipes, la possession du ballon doit être accordée à la même équipe qui avait auparavant le contrôle du ballon. Si la remise en jeu est effectuée dans la zone arrière, le chronomètre des vingt-quatre secondes doit être remis à vingt-quatre secondes. Si la remise en jeu est effectuée dans la zone avant, le chronomètre des vingt-quatre secondes doit être remis en marche de la manière suivante: si quatorze (14) secondes ou plus sont affichées sur le chronomètre des vingt-quatre secondes au moment où le jeu a été arrêté, le chronomètre des vingt-quatre secondes ne doit pas être remis à 24s et doit continuer à partir du temps affiché au moment de l'arrêt, si treize (13) secondes ou moins sont affichées sur le chronomètre des vingt-quatre secondes, le chronomètre des vingt-quatre secondes être remis à quatorze (14) secondes. Cependant, si selon le jugement des arbitres, les adversaires pourraient être placés dans une situation désavantageuse déloyale, le chronomètre des vingt-quatre (24) secondes devra continuer à partir du temps affiché au moment de l'arrêt. Ici apparait la nouvelle règle des 14 secondes accordée à l'équipe attaquante dans sa zone avant lors d'une remise en jeu consécutive à une faute ou une violation du pied alors qu'elle disposait de moins de 14 secondes. En résumé la nouvelle monture de 2012 reste explicitement muet sur la procédure à suivre lorsque l'appareil des vingt quatre secondes est ramenée à vingt quatre par erreur. On se contente d'évoquer vaguement « un arrêt de jeu par l'arbitre pour toute raison valable » Par ailleurs, comment la procédure a-t-elle évoluée quand le chronomètre de 24 secondes retentit par erreur ?

### **LE CHRONOMÈTRE DES 24 SECONDES RETENTIT PAR ERREUR.**

La règle de juillet 1998 portant sur les 30

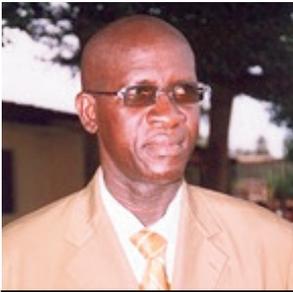
secondes stipule que si « l'appareil des 30 secondes retentit par erreur alors qu'une équipe contrôle le ballon, l'arbitre doit siffler pour arrêter le jeu. Le ballon doit être redonné à l'équipe qui en avait le contrôle. Si aucune équipe n'avait le contrôle du ballon, l'arbitre doit siffler pour arrêter le jeu... le jeu reprend par un entre-deux ».

En octobre 2000 il est écrit ceci : « si le signal de l'appareil des 24 secondes retentit par erreur alors qu'une équipe a le contrôle du ballon, l'arbitre doit arrêter le jeu immédiatement. Le ballon sera redonné à l'équipe qui en avait le contrôle... si aucune équipe n'avait le contrôle au moment où le signal des 24 secondes a retentit par erreur, le jeu reprendra par un entre-deux. Ainsi en 1998 comme en 2000 si l'appareil des 24 secondes retentit par erreur, l'arbitre doit arrêter le jeu alors que la disposition du 1er septembre 2004 indique que : «si l'appareil des 24 secondes retentit par erreur alors qu'une équipe contrôle le ballon ou qu'aucune équipe ne contrôle le ballon, le signal sera ignoré et le jeu doit continuer. Cependant, si selon le jugement de l'arbitre, l'équipe qui contrôle la ballon a été désavantagée, le jeu doit être arrêté, l'appareil des 24 secondes doit être corrigé et le ballon redonné à la même équipe. Cette disposition a été reconduite dans le règlement de 2010 et de 2012. Toutefois, l'expression « appareil des 24 secondes » telle qu'indiquée dans les précédentes règles a été remplacée par l'expression « chronomètre des 24 secondes ».

En résumé, lorsque le chronomètre de jeu retentit par erreur, l'arbitre doit ignorer ce signal pourvu que ce signal n'ait pas désavantagé l'équipe qui contrôlait le ballon.

#### **MODIFICATION IMPORTANTE A RETENIR**

L'entraîneur adjoint peut rester debout pendant le jeu. Une modification importante est intervenue dans la version d'avril 2012 du règlement officiel de basketball. En effet, alors que la version 2010 indiquait que : « seul l'entraîneur adjoint est autorisé à rester debout pendant le jeu », la version 2012 signale que : « seul l'entraîneur ou bien l'entraîneur adjoint, mais uniquement l'un des deux, est autorisé à rester debout pendant le jeu au même moment. »



ABBAS DIOP

## LA DEFENSE MATCH UP

Pour tout entraîneur, l'utilisation des défenses (classiques, agressives, spéciales ou mixtes etc...)

et leurs enchaînements ont toujours pour but de perturber les équipes adverses.

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

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

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

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

Le développement des situations de duel (1c1, 2c2, 3c3) a atteint un tel point que les joueurs des jeunes et nouvelles générations Africaines (jeunes et adultes) ne savent plus attaquer les zones.

### I/ PRINCIPES ET CARACTÉRISTIQUES DES DÉFENSES MATCH-UP

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

Si la défense homme à homme couvre la balle et le joueur et si la défense de zone couvre la balle et une zone de terrain, les défenses match-up

allient les deux et couvrent : ballon, joueur, et protègent la zone réservée.

Ces défenses demandent surtout une grande concentration et de maîtrise des défenseurs

Elles sont formées à base de fondamentaux des défenses de zone et d'homme à homme

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

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

Les principes directeurs des défenses match-up sont donc :

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

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

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

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

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

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

## 2- Caractéristiques des défenses match-up

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

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

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

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

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

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

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

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

la ligne de lancer-francs ;

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

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

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

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

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

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

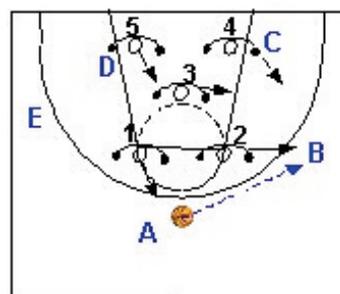
## Les deux grandes philosophies

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

### Aller de la défense de zone vers la défense homme à homme

Pour cela :

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



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

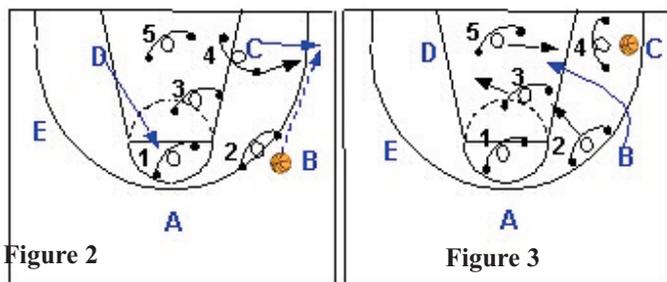


Figure 2

Figure 3

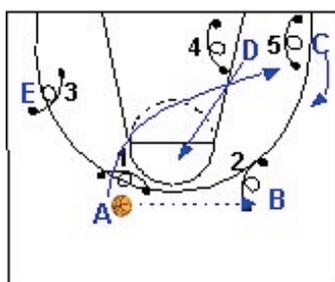
**Figure 2 :** Tous les défenseurs sont passés en homme à homme en se portant vers le ballon ; 1, 3 et 5 flottent dans la zone réservée tout en contrôlant les attaquants A, D et E ; 2 défend sur le porteur de balle ; 4 défend en semi-interception sur C.

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

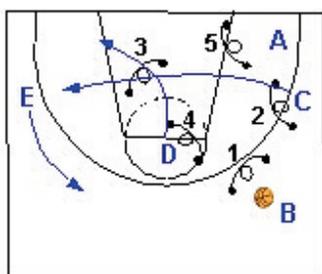
### Aller de la défense homme à homme vers la défense de zone

Pour cela :

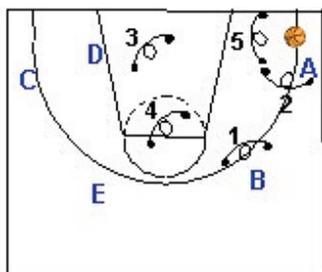
- se placer en défense sur la même structure que l'attaque (se mettre en 2.1.2 si les attaquants jouent avec 2 arrières, un centre et 2 ailiers) ;
- semi-interception mais couper toute passe sur les joueurs les plus proches de la balle ;
- jouer en homme à homme là où se trouve le ballon ;
- quand un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



**Figure 4 :** Tous les défenseurs sont en homme à homme quasi-stricte.



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



**Figure 6 :** Si le ballon continue vers ce côté du terrain et arrive à A, 2 et 5 réalisent une prise à 2 sur A ; 2 a abandonné C qui a coupé et 4 conteste le déplacement de D vers le panier ; 3 reste en flottage au cœur de la zone réservée et 1 assure (ou non) un marquage serré sur B.

## II- LES CHOIX DE MATCH-UP

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

#### 1-Les grands types de défense MATCH UP

**1-2-2** PERMET DE NEUTRALISER LES TIRS EXTERIEURS ADVERSES

**2-1-2** PERMET DE PROTEGER LA ZONE RESTRICTIVE ET DE LIMITER LES TIRS À MI-DISTANCE ADVERSES

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

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

Exemple de la défense match-up 1.2.2 (Figures 7,8,9, 10,11, 12, 13 et 14)

Au départ, la zone réservée est défendue par la dernière ligne défensive (défenseurs 4 et 5), les 3 autres défenseurs ayant en charge les attaquants situés à l'extérieur de la zone réservée (Figure 7) ;

Si un intérieur se positionne au poste haut, il sera pris par le défenseur du bas, situé côté balle (Figure 8) ;

la règle de suppléance absolue (rotations défensives) sera alors appliquée par le défenseur du haut le plus proche ; il descendra si un attaquant se trouve dans le secteur bas (importance de la coordination entre les deux défenseurs) (Figure 9) ;

Lorsque la balle descend vers un joueur (en bas du terrain) côté fort, le défenseur extérieur côté balle doit le prendre et le défenseur extérieur côté faible remonte vers l'attaquant extérieur qui se situe à une passe de la balle (Figure 10).

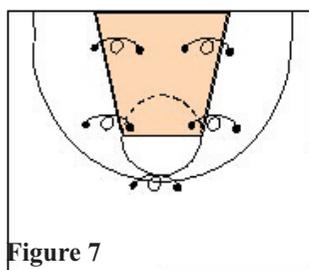


Figure 7



Figure 8

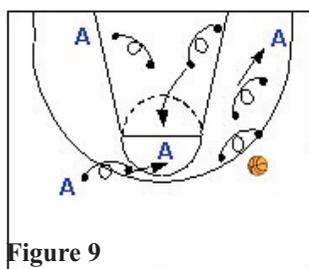


Figure 9

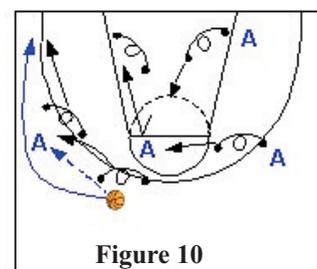


Figure 10

Si le meneur descend en coupant le long de la zone réservée et ressort côté fort, il sera pris par le défenseur ayant en charge le poste haut (Figure 11), le défenseur central prenant alors en charge le poste haut adverse ; Si ce joueur ressort du côté où il y a un poste bas, il sera pris par le défenseur du bas et celui qui était initialement en face du poste haut prendra le poste bas (Figure 12) ;

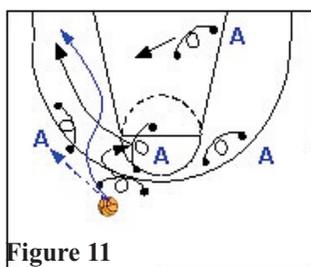


Figure 11

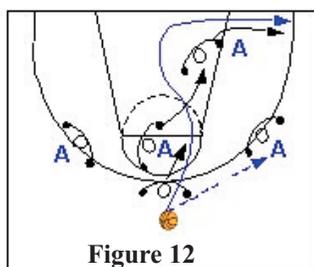


Figure 12

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

Dans les surcharges d'ailiers, le principe sera le même, le vis-à-vis de l'attaquant qui coupe le suivra dans un premier temps avant d'être pris par le défenseur du bas qui sortira. Le défenseur extérieur prendra le poste haut et le défenseur (intérieur) en face du poste haut prendra l'attaquant poste bas (Figure 13) ;

Cette défense peut se trouver en difficulté contre des écrans (par exemple, dans le système de la Flex offense) ; dans ce cas, on cherchera à trapper sur le joueur qui reçoit la balle en bas après un écran en proposant des rotations défensives de façon à laisser seul le joueur le plus éloigné du ballon (Figure 14).

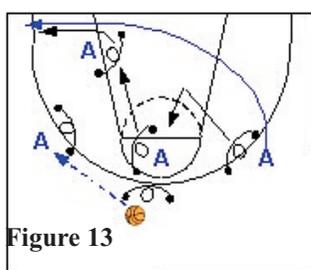


Figure 13

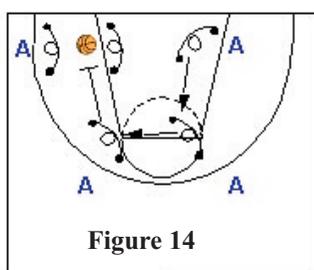


Figure 14

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

L'adhésion totale du staff technique et médical puis des joueurs

Un parfait timing entre les défenseurs de façon collective avec une communication permanente entre les joueurs et les différentes lignes défensives

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

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

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

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

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

- elles posent des problèmes d'adaptation permanente à l'attaque adverse ;

- elles sont efficaces contre des joueurs peu créatifs (limites techniques et tactique) ;

- elles sont faciles à déguiser (elles cachent et protègent les défenseurs faibles) ;

- elles refusent les duels (1c1) et y résistent bien

- elles permettent un équilibre défensif mieux réparti par rapport au ballon ;
- elles provoquent des tirs sous pression défensive et ont tendance à faire chuter la réussite aux tirs extérieurs ;

- elles sont efficaces contre les surnombres offensifs (surcharges d'ailiers, par exemple).

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

- il leur est difficile de bien contrôler la zone réservée (pas de balle dans la zone réservée) ;

- elles ont besoin de joueurs (intérieurs et extérieurs) très mobiles avec des qualités techniques et tactiques poussées ou élevées

- elles peuvent avoir des difficultés face à un jeu d'écrans (pick and roll, cascades d'écrans, double stack, etc.) doublé d'une mobilité constante.

- elles seront en difficulté sur les déséquilibres de taille consécutifs aux rotations défensives nécessaires (un extérieur qui prend en charge un intérieur ou l'inverse)
- elles auront aussi du mal à s'ajuster aux passes sautées et/ou de renversement (passes skip).

- elles rencontreront des difficultés face à des adversaires ayant un sens tactique élevé (vision et lecture de jeu) doublé d'une intelligence de jeu en vue d'une adaptation.

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

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



Dr. ROLAND KOUAME

## LESIONS MUSCULAIRES ET ZOOM SUR LES CRAMPES MUSCULAIRES

1ÈRE  
PARTIE

Les muscles, en latin « musculus » participent à diverses fonctions essentielles de la vie de l'organisme. Ils permettent la respiration, la digestion et également contribuent à l'adaptation de l'organisme à son milieu environnant par la locomotion et la thermorégulation. Hormis ces fonctions vitales indispensables à la survie, le sport utile aussi pour le maintien de la santé générale, met lui aussi tout l'organisme humain dans sa complexité à rude contribution, tant au niveau somatique (muscles) que psychologique (mental).

Toute cette animation du corps humain au cours de l'activité sportive repose en grande partie sur les articulations et surtout sur les muscles dont l'état et les capacités intrinsèques déterminent à la fois les amplitudes des mouvements ainsi que les délais d'exécution de ces différents mouvements. Les muscles sont des structures de l'organisme capables de se contracter et de produire un mouvement ; que ce mouvement soit volontaire ou involontaire. Les pathologies musculaires du sportif peuvent survenir au cours de la pratique sportive avec des niveaux de gravité divers. Elles peuvent partir de la simple crampe musculaire à la rupture totale du muscle en fonction de la nature de l'accident en cause et surtout des circonstances extérieures entourant cet accident. Il peut s'agir d'un traumatisme avec un début brutal survenant pendant l'activité sportive ou s'agir de douleurs apparaissant de façon progressive et diffuse, soit pendant, soit à l'arrêt ou purement à distance de la pratique du sport.

### 1- RAPPELS ANATOMIQUES SUR LE MUSCLE

Un muscle quel que soit son type, est composé de fibres très fines appelées myofibrilles. Chaque myofibrille comporte des myocytes (cellules en forme de fibres allongées) qui sont regroupés en faisceaux. Au sein de ces myofibrilles l'on retrouve des myofilaments de protéines qui confèrent au muscle sa capacité de

contractilité. Les deux protéines qui sont les acteurs principaux de la contraction musculaire, coulissent l'une par rapport à l'autre grâce à un système d'échange de sodium et de potassium. Il existe en effet, deux types de protéines : l'actine (mince) et la myosine (épaisse). Par ailleurs, les myofilaments sont regroupés en sarcomères limités par des stries Z. C'est un phénomène de traction de l'actine sur la myosine qui provoque la contraction musculaire. De plus, on sait maintenant qu'il existe d'autres protéines comme la titine qui sont nécessaires à la contraction musculaire.

Notons qu'il existe deux (2) grands types de muscles et un troisième type qui est particulier. Ces types de muscles se différencient les uns des autres en fonction de la manière dont ils sont commandés.

On distingue :

- Les muscles rouges ou striés, ils sont les muscles de la vie de relation et sont sous le contrôle de la volonté et sont ceux qui permettent la réalisation des mouvements ; ces muscles sont puissants, de contraction immédiate, très rapides, et fatigables,

- Les muscles blancs ou lisses, ils sont les muscles de la vie végétative et sont bien différents des muscles striés car ils ne sont pas sous le contrôle de la volonté mais sont gérés par le système nerveux neuro-végétatif, sont fatigables, ne répondent pas de façon immédiate mais plutôt avec un certain temps de latence qui dépend du muscle ; ils sont intégrés à des organes viscéraux (reins, intestins, utérus, etc.)

- Le troisième type particulier de muscle que l'on peut considérer est le muscle cardiaque : le myocarde. Il a la propriété d'être infatigable, de se contracter de façon régulière et automatique, avec une période de repos obligatoire après chaque contraction. Il est indépendant de la volonté et le système nerveux végétatif intervient dans son mécanisme dans une certaine limite, seulement en ralentissant ou en accélérant son rythme, mais sans être en mesure de l'arrêter totalement.

## 2 - PHYSIOLOGIE INTRAMUSCULAIRE : RESISTANCE

La force de contraction musculaire ne dépend pas uniquement du nombre et de la qualité des fibres musculaires mais aussi de la capacité du système nerveux à activer efficacement ces fibres. La force d'un individu désigne sa capacité à vaincre une résistance par sa contraction musculaire. Elle est fonction de deux éléments : les facteurs physiologiques propres aux propriétés du muscle lui-même et les facteurs nerveux relatifs à l'innervation du muscle.

Selon le type d'entraînement effectué, le travail pourra être axé sur l'amélioration des facteurs neuromusculaires (augmentation de la force) ou axé sur l'amélioration des facteurs physiologiques (augmentation de la masse musculaire). En outre, en début d'activité sportive, quel que soit le type d'entraînement, l'organisme va d'abord améliorer sa capacité à innover la masse musculaire initiale par augmentation de l'oxygénation intrinsèque, par accroissement des cellules musculaires et développement des circuits de distribution du sang et des nutriments (la perfusion au niveau des muscles). C'est près cette première phase que l'organisme va chercher à augmenter le volume des muscles. L'adaptation du système nerveux à l'effort se fait en partie par le recrutement d'Unités Motrices (UM). Ces Unités Motrices sont des groupes de fibres musculaires mis en jeu au cours d'un exercice physique donné.

Soulignons qu'il existe deux types de fibres musculaires :

- les fibres lentes de type I (type un), très vascularisées qui possèdent un métabolisme oxydatif. Elles contiennent de nombreuses mitochondries et sont riches en myoglobine. Elles sont peu fatigables et autorisent des contractions musculaires prolongées ;
- les fibres rapides de type II (type deux) contiennent beaucoup plus de myofibrilles et possèdent une capacité importante de pompage du calcium. Leur métabolisme est glycolytique. Leur réseau capillaire est pauvre et elles contiennent peu de mitochondries. Elles se contractent de manière rapide et importante et possèdent peu «d'endurance».

Le muscle strié, selon sa fonction, possédera une prédominance de fibres lentes ou de fibres

rapides.

Enfin, le muscle ne contient pas que des cellules musculaires. Il possède également un tissu conjonctif dont le rôle est important puisqu'il assure la cohésion des fibres musculaires et abrite les structures vasculaires et nerveuses du muscle. Il existe un épimysium qui se trouve autour du muscle, un périmysium qui entoure chaque faisceau de fibre et enfin, un endomysium que l'on retrouve entre les fibres à l'intérieur d'un même faisceau. « Les zones de jonction entre les cellules musculaires et les cellules conjonctives constituent le siège préférentiel des lésions musculaires ».

## 3- LES PRINCIPALES LESIONS MUSCULAIRES

### diagnostic et conduite à tenir

Lors d'un effort même maximal, l'on ne peut recruter 100% des Unités Motrices d'un même muscle. Le système nerveux garde certaines réserves d'unités motrices afin de protéger l'intégrité physique du sportif. Cette réserve est appelée déficit de force. Chez les sportifs de haut niveau, il est possible de diminuer ce déficit de force mais il ne pourra jamais être totalement annulé. Ainsi la pratique sportive peut provoquer des douleurs musculaires variables quant à leur type, leur intensité, leur durée et surtout leur mécanisme.

D'un point de vue clinique, nous pouvons classer les lésions musculaires en sept (7) catégories, de la plus bénigne à la plus grave. Six seront décrites brièvement et la septième (la crampe, laissée exprès de côté), fera l'objet d'une attention particulière dans la deuxième partie de l'exposé.

### A. Les Courbatures

Ce sont des douleurs musculaires constatées après une activité sportive et peuvent durer 24 à 48 heures. Ces douleurs peuvent s'expliquer par trois causes principales :

- Un épuisement des stocks de glycogène qui produisent le glucose nécessaire à l'activité musculaire,
- Une accumulation des déchets métaboliques dans le muscle (acidité, ammoniac) et
- Une présence de petits épanchements de sang provoqués par des micros ruptures de capillaires sanguins.

Un bon bain chaud, des massages, des étirements doux et une alimentation adaptée permettent d'accélérer la disparition des courbatures.

### **B. Les Contractures**

A ce niveau le muscle n'a aucune lésion mais comme son nom l'indique, il s'agit d'une contraction exagérée d'une partie du muscle. La douleur est d'abord ressentie à l'issue de l'exercice physique et pendant les phases de repos. Le sportif perçoit distinctement une zone gênante, un point dur se révélant à la palpation. Chaleurs et repos de quelques jours, massages, étirements (quand la douleur a disparu), soins médicaux relaxants constituent le traitement de base des contractures.

### **C. Les Contusions**

La contusion contrairement aux autres pathologies sus évoquées, est un traumatisme due à un choc direct sur le muscle. Les conséquences peuvent être relativement minimes si le choc a été léger. Par contre en cas de choc sévère, les fibres musculaires peuvent avoir subi un déchirement important équivalent à une déchirure voire une rupture musculaire. Dans cette situation il faut éviter d'étirer, de masser ou d'appliquer la chaleur sur le muscle. Il est plutôt conseillé de glacer le muscle et de le mettre complètement au repos.

### **D. Les Elongations**

Dans ce cas le muscle est allé au-delà de ses possibilités d'étirements et cela correspond à des micro-déchirures musculaires sans grandes atteinte des tissus. Elle est repérable par les sensations de piqûres qui l'accompagnent. Contrairement à la courbature cette douleur liée à l'élongation intervient pendant l'exercice physique. Elle disparaît généralement pendant le repos pour resurgir au cours de l'exercice suivant. Ainsi un repos complet de plusieurs jours est impératif et doit être accompagné de soins médicaux.

### **E. Les Déchirures ou claquages**

La rupture du muscle ne concerne que quelques fibres musculaires. Souvent assimilée à un coup de poignard, la douleur soudaine et violente impose l'arrêt immédiat de l'activité sportive. La douleur s'accompagne toujours d'une hémorragie locale. La palpation révèle un creux au sein du muscle et une douleur très vive et précise.

Notons qu'un manque de souplesse, une blessure mal soignée (élongation, ancienne déchirure), une fatigue musculaire importante, augmentent le risque de déchirure.

La récupération d'une déchirure passe par des soins médicaux appropriés et un important moment de repos, souvent supérieur à trente (30) jours. L'hématome (l'enflure due à la coagulation du sang) apparu lors de cette pathologie peut entraîner une mauvaise cicatrisation et/ou une calcification qui rend la fibre musculaire plus fragile.

### **F. Les Ruptures**

C'est une portion du muscle qui est déchirée et c'est l'accident musculaire le plus grave car il consiste en une déchirure transversale du muscle, provoquant une impotence fonctionnelle immédiate et totale. Au plan clinique l'on est plus proche de la déchirure avec en plus, l'existence d'une tuméfaction au niveau de la rupture, le muscle étant rétracté. L'installation d'un œdème et d'un hématome est plus rapide. Les causes sont multiples : muscle déjà blessé, mauvais échauffement, gestes mal adaptés etc.

La prise en charge passe par une application de glace sur la zone douloureuse, par des soins médicaux appropriés associés à une prescription médicamenteuse (antalgiques, anti-inflammatoires) et par un repos complet de un (1) deux (2) mois combiné à des séances de kinésithérapie.

### **G. Les crampes**

NB : elles seront entièrement abordées dans la deuxième partie de l'exposé

## **4. RECUPERATION APRES UNE LESION MUSCULAIRE**

### **A. Chronologie de la rééducation**

Le traitement et surtout sa chronologie vont varier en fonction du stade de la lésion.

#### **Stade 0**

Le patient va récupérer en quelques heures sans aucun traitement.

#### **Stade 1**

Le traitement est établi sur l'arrêt du geste sportif et sur l'application de chaleur et de massage. La reprise d'activités sportives peut être effectuée après quelques jours dès que la symptomatologie a disparu.

### Stade 2

Le repos sportif est indispensable ; il faut y associer une cryothérapie et des séances de physiothérapie. Rapidement, on peut commencer un travail d'étirement et de renforcement musculaire statique, puis dynamique, et la reprise des activités sportives est possible dès que l'examen clinique est normal.

### Stade 3

De j0 à j3, c'est la période antalgique, avec bandage compressif, cryothérapie et mise éventuelle en décharge en fonction de la douleur. Les anti-inflammatoires non stéroïdiens n'ont pas d'intérêt à ce niveau durant les trois premiers jours

De j4 à j10, il faut continuer la cryothérapie ainsi que la physiothérapie. On peut commencer un travail statique très doux. L'hématome peut être évacué sous contrôle échographique en fonction des données de celle-ci, mais les ponctions restent peu fréquentes.

De j10 à j21, on commence une rééducation plus active, avec un travail d'étirement et surtout de renforcement musculaire statique et dynamique. À partir de j21, le renforcement musculaire est intensifié avec introduction de travail excentrique et éventuellement de massages transversaux profonds (friction de CYRIAX) selon les cas. La reprise des activités sportives au même niveau débute en général à partir de la sixième semaine, mais ce délai peut aller jusqu'à trois mois.

### Stade 4

C'est une rupture ou une désinsertion complète

dont le traitement est proche de celui d'un stade 3, à part dans certains cas où il peut y avoir une place pour le traitement chirurgical en particulier pour les ruptures hautes des ischiojambiers.

### B. Principes de rééducation

Au-delà de ces délais qui sont bien sûr variables et qui n'ont qu'une valeur d'orientation, il faut bien comprendre les buts de la rééducation. Celle-ci vise à réduire les déficiences retrouvées à l'examen clinique pré-rééducatif, selon les principes de la CLASSIFICATION INTERNATIONALE DU FONCTIONNEMENT ET DU HANDICAP (CIF).

Ces déficiences sont :

- la douleur,
- la réduction des amplitudes articulaires,
- le déficit de force musculaire,
- le déficit de qualités proprioceptives et, par conséquent, de stabilité.

La rééducation, même si elle suit des principes communs, est toujours individualisée en fonction de la nature des déficiences retrouvées.

### C. Amélioration de la proprioception

Les muscles étant des informateurs de la proprioception, il est indispensable d'effectuer en plus du renforcement et du travail d'étirement, une action en vue de rétablir les sensations qui existaient avant la blessure. Il s'agira d'une reprogrammation proprioceptive par des exercices d'équilibre, associés ensuite à une réathlétisation au cours de laquelle, les gestes seront proches puis identiques aux sollicitations effectuées lors de l'activité sportive.



Blessure musculaire de Stan Okoye (Nigeria) lors de l'AfroBasket 2013



Dr. ERIC ALLANGBA

## LE POINT DE CÔTE

Il s'agit d'un phénomène que l'on observe assez fréquemment chez les sportifs. Il se manifeste par une douleur abdominale sous costale droite ou gauche, qui survient au cours d'une activité physique plus ou moins intense. Cette douleur contraint l'athlète à baisser l'intensité de sa course ou même, à stopper son effort.

En dehors des points de côté pathologiques (appendiculaire, biliaire, pulmonaire, cardiaque, etc.) qui ont un caractère de chronicité, ceux que l'on observe au sport sont passagers et tout à fait bénins.

Ils sont très gênants tout de même. Ils surviennent dans diverses situations : Chez le coureur inexpérimenté ou chez l'athlète mal entraîné au cours d'un match, à la reprise des entraînements, après une accélération brutale, lors de la montée d'une côte, à la suite d'une discussion trop longue pendant la course et lors d'un effort prolongé tel le jogging.

Il est prouvé que des conditions climatiques défavorables comme la chaleur, le froid, l'humidité et le temps sec provoquent la crise.

Il en est de même lorsque l'intervalle de temps entre le dernier repas et l'activité physique est inférieure à 3 heures.

C'est le temps minimal de digestion. La consommation rapide d'une grande quantité de liquide peut déclencher la douleur.

L'origine et le mécanisme du point de côté sont mal connus. De nombreuses théories ont été avancées.

D'une manière générale, celles-ci mettent en cause une mauvaise adaptation de l'organisme à l'effort et un dysfonctionnement de différents organes abdominaux.

L'une de ces théories se base sur le fait que les muscles du corps humain fonctionnent à partir de l'oxygène et des nutriments que leur fournit le sang. Lors de l'effort physique, les besoins musculaires augmentent.



Photo d'illustration du point de coté

Il se produit une redistribution de la masse sanguine circulante. Ainsi, les muscles mis à contribution au cours de l'effort physique, reçoivent plus de sang au détriment de certains organes. Du fait de la privation de sang, l'estomac et le gros intestin se retrouvent presque paralysés. La présence d'air dans ces organes, crée une tension douloureuse qui serait à l'origine du point de côté.

Une autre théorie met en cause le foie et la rate qui sont des organes gorgés de sang. Le cœur assure leur vidange par un système de pompage. Si au cours d'un effort physique soutenu la pompe cardiaque n'est pas efficace, le sang stagne et distend ces organes. Ce qui a pour conséquence l'apparition de phénomènes douloureux abdominaux, source de point de côté. Le diaphragme et les muscles intercostaux sont eux aussi incriminés par une 3ème théorie. Rappelons que le diaphragme est un puissant muscle respiratoire qui sépare le thorax de l'abdomen. Les muscles intercostaux interviennent également dans la respiration. Ces muscles peuvent être le siège de crampes douloureuses qui se traduisent par un point de côté. De nombreuses "recettes" sont proposées par les sportifs eux-mêmes pour vaincre le point de côté. Celles-ci semblent assez efficaces dans l'ensemble.

Certains conseillent de ralentir tout simplement le train de course, alors que d'autres proposent de faire des inspirations profondes tout en

contractant les muscles abdominaux. On peut également comprimer fortement la zone douloureuse avec le poing fermé.

Lorsque la douleur est importante, il faut stopper l'effort, puis en position assise ou debout, on penche le buste très en avant, tout en respirant amplement.



Kemmony TLOU (Botswana) lors de l'Afrobasket U18 Women 2014

Ceci facilite la vidange des organes abdominaux gorgés de sang. Si la douleur persiste anormalement, il est préférable de s'adresser à un Médecin.

Le respect de certains principes permet d'éviter le point de côté. Ainsi, la reprise des entraînements doit être progressive. Lors des courses à pieds, il faut maintenir la respiration à un rythme régulier et s'abstenir de trop longue discussion. Un minimum de 3 heures de temps de digestion après un repas, doit être respecté.

Il est conseillé de boire souvent, mais en petites quantités à chaque fois. Il faut noter que la consommation de boisson gazeuse ou de boisson glacée dans les

heures précédant l'effort, peut provoquer l'apparition d'un point de côté. Il est également important pour un athlète d'avoir une bonne hygiène de vie. Il s'agit d'avoir des heures de repos suffisantes et régulières, une alimentation riche et équilibrée.

Le point de côté est un phénomène bénin qu'il faut néanmoins connaître, car il peut faire perdre... des points !



NOUREDDINE TABOUBI

## ROLES CLES AU SEIN DES ORGANISATIONS SPORTIVES

Les organisations sportives disposent d'un certain nombre de rôles clés qui doivent être remplis, afin d'être gérées et de fonctionner efficacement. Ces rôles sont souvent mentionnés ou établis dans la constitution ou les statuts et ne peuvent donc pas être modifiés sans l'accord des membres de l'organisation. En outre, certains comités (ou commissions) sont communs aux organisations sportives. En général, ils concentrent les principales fonctions de l'orga-

rale. Il peut aussi être constitué de membres nommés sur la base de leurs compétences, comme des compétences financières ou juridiques, tant que cela reste conforme aux statuts de l'organisation. Le CE peut aussi comprendre des membres de droit, c'est-à-dire des membres en vertu de leur charge.

Le CE est responsable de la mise en place et du contrôle de la direction stratégique de l'organisation. Enfin, une organisation dispose généralement de managers et personnel administratif



Le Bureau Central de FIBA En Aout 2015 au Japon

nisation, même si elles ne sont pas toutes représentées dans l'ensemble des organisations sportives.

La plupart des organisations sportives sont structurées de manière similaire. Elles disposent d'une Assemblée générale composée de membres dont certains sont élus pour former le Comité exécutif (CE). L'Assemblée générale se réunit régulièrement, habituellement une fois par an, sous la direction du président ou du secrétaire général. L'Assemblée générale est l'organe décisionnaire suprême de la plupart des organisations sportives. Elle débat sur les principales décisions proposées par le CE et les ratifie. Le CE est généralement formé de représentants élus issus de l'Assemblée géné-

en charge du fonctionnement quotidien de ses opérations. Les organisations qui fonctionnent avec du personnel rémunéré disposent généralement d'un directeur général qui est, à son tour, responsable devant le Comité exécutif.

L'administration peut aussi être simple et dirigée par des bénévoles, et ne comprendre que quelques employés rémunérés, voire aucun. Dans un tel cas, il est très probable que le personnel administratif soit responsable devant le secrétaire général (un bénévole), qui devra lui-même rendre des comptes au CE. Dans les petites organisations, il est possible que le Comité exécutif existe seul, sans personnel administratif. Dans ce cas, ce sont les membres du CE qui endossent les rôles administratifs.

## RÔLES CLÉS

### Rôle du président :

Les principales responsabilités du président peuvent comprendre :

- agir au nom de l'organisation entre les réunions ;
- faire appliquer les décisions prises lors des réunions ;
- faire connaître les points de vue de l'organisation aux groupes, organismes et personnes de l'extérieur ;
- résoudre les conflits ou clarifier les problèmes en vue des réunions ;
- assurer le leadership, la direction, la stratégie de planification et favoriser la réflexion au sein de l'organisation.

Dans bon nombre d'organisations, le président est responsable du déroulement des réunions et doit donc :

- procéder à l'ouverture de la réunion ;
- veiller à ce que tous les points à l'ordre du jour soient examinés ;
- s'assurer que tous les participants ont la possibilité de s'exprimer ;

- veiller à ce que les décisions soient prises et approuvées ;

- diriger le déroulement des votes ;

- faire respecter les règlements et les statuts.

Il convient de noter que le président doit rester neutre et qu'il est le responsable de la réunion. Pour bien contrôler le déroulement des réunions, le président doit :

- observer une certaine formalité de procédure ;
- choisir les conférenciers avec discernement ;
- veiller à ce que les débats gardent un ton courtois ;
- encourager les conférenciers à s'exprimer de manière concise et directe ;
- faire en sorte que des décisions claires soient prises et qu'elles soient enregistrées.

### Rôle du secrétaire général

En général, le secrétaire général est responsable de l'administration de l'organisation. Il constitue un lien entre la gouvernance, l'administration et le management de l'organisation. Les responsabilités du secrétaire peuvent varier sensiblement selon qu'il travaille à temps partiel ou à temps plein et qu'il est rémunéré ou non.



Visite du Président Hamane Niang au siège de la Fédération Malgache de Basketball



XVIème Congrès de FIBA Afrique en 2014 à Antananarivo (Madagascar)

### Rôle du trésorier :

Le trésorier tient les comptes et élabore une série de procédures à suivre pour les questions financières.

Il doit travailler en collaboration avec : le comité de vérification, qui surveille les activités de l'organisation pour veiller aux bonnes pratiques ; le comité des finances, qui vérifie et gère les finances ; les auditeurs, qui vérifient les comptes ; ainsi qu'avec toute personne chargée des contrôles financiers, des procédures ou de la rédaction des rapports. Pour les organisations à taille réduite, le trésorier jouera tous les rôles précités ainsi que celui de comptable (si ses qualifications le permettent). Un trésorier doit :

- faire preuve d'honnêteté ;
- conserver les dossiers et les comptes de manière claire et ordonnée ;
- être capable de gérer des sommes d'argent plus ou moins importantes en fonction de l'activité de l'organisation ;
- avoir des compétences en gestion financière ;
- respecter les engagements et les objectifs de

l'organisation.

Lors des réunions, le trésorier doit :

- présenter les comptes et les rapports financiers
- soumettre à l'approbation les estimations des dépenses ;
- donner son avis sur la viabilité financière des projets.

Chaque année, il doit :

- présenter une version préliminaire des comptes annuels au Comité exécutif ;
- transmettre les comptes du Comité exécutif aux auditeurs ;
- soumettre les comptes vérifiés à l'Assemblée générale annuelle pour approbation.

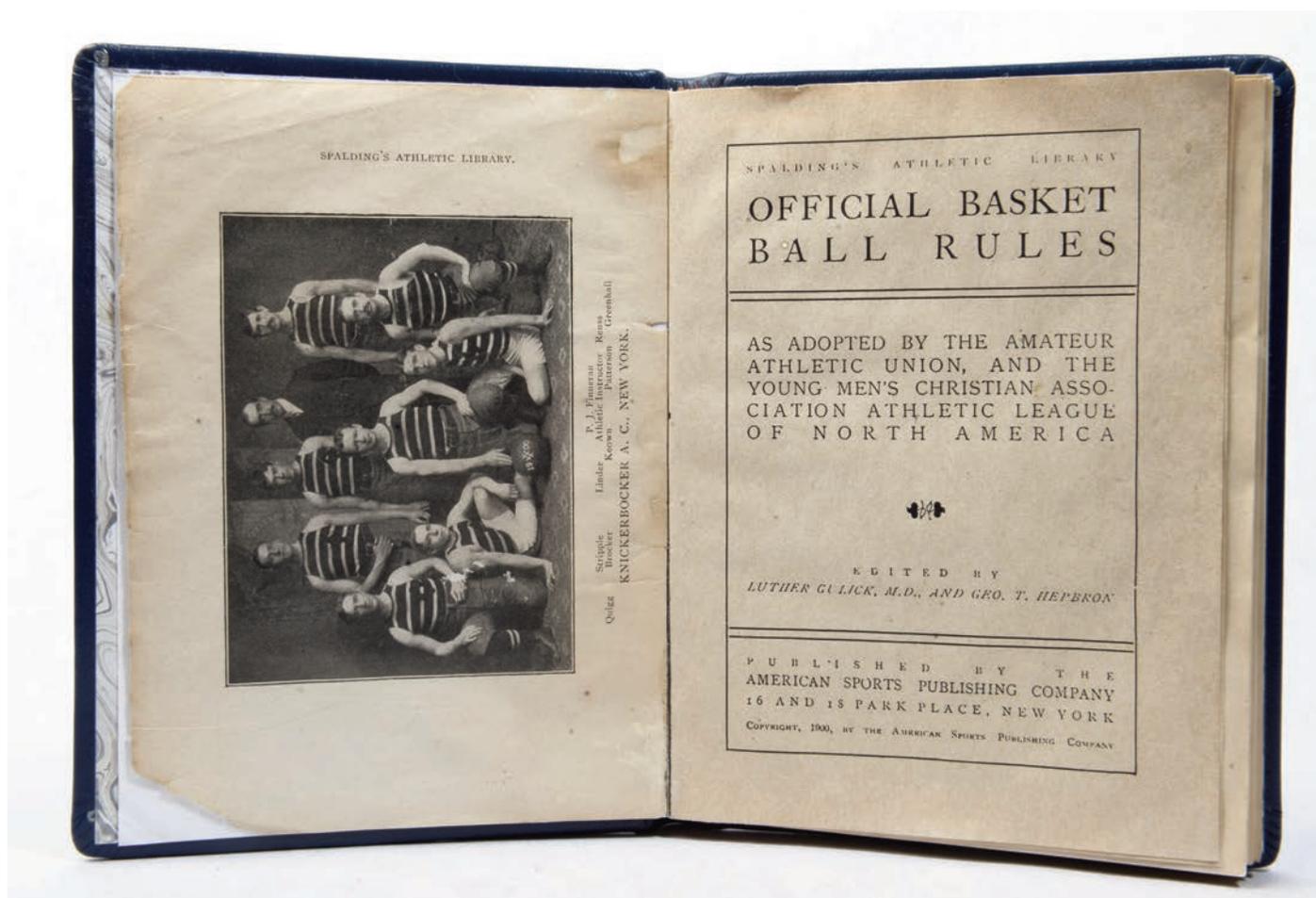
### QUESTIONS

1. La structure des commissions de votre organisation est-elle adaptée à ses activités ?
2. Comment votre structure peut-elle devenir plus efficace ?
3. À quelle fréquence devriez-vous revoir la structure et le fonctionnement de vos commissions au sein de votre organisation ?

# LES TREIZE (13) PREMIERES REGLES DU BASKET-BALL

Voici maintenant les 13 premières règles du Basket-ball établies par Naismith (expliquant surtout le maniement de la balle et définissant ce qu'était une faute) et publiées la première fois en janvier 1892 dans "The Triangle", le journal du Springfield College :

1. La balle peut être lancée dans n'importe quelle direction d'une ou deux mains.
2. La balle peut être lancée dans n'importe quelle direction en frappant du plat de la main, d'une ou deux mains, jamais avec le poing.
3. Un joueur ne peut pas courir en tenant la balle ; le joueur doit la relancer de l'endroit où il la récupère, sauf s'il l'attrape alors qu'il court à bonne vitesse.
4. La balle doit être maintenue dans ou entre les mains, il ne faut jamais utiliser les bras ou le corps pour la maintenir.
5. Il est interdit de donner des coups d'épaule, de tenir, de pousser, de faire tomber ou de frapper de quelque manière que ce soit un adversaire. La première violation de cette règle entraîne un lancer franc, la seconde exclut le joueur du terrain jusqu'au prochain panier, voire même pour le reste de la partie si une blessure a été causée ; aucun remplacement n'est alors admis.



Un des premiers documents des règlements unifiés du Basketball



### L'une des premières balles de jeu

6. Frapper la balle du poing constitue une faute, conformément aux articles 3 et 4, et tels que cela est décrit dans l'article 5.

7. Si une équipe commet 3 fautes consécutives (sans que l'autre n'en commette), un panier sera compté pour les adversaires.

8. On appelle panier une balle envoyée dans le panier depuis le sol, à condition que la balle reste dedans et que les défenseurs ne touchent pas la balle ni n'empêchent le panier si la balle rebondit. Si la balle reste en équilibre sur le bord du panier et que les adversaires bougent le panier, on dit que le panier est marqué.

9. Lorsque la balle sort des limites, elle devra être remise sur le terrain et jouée par le premier joueur qui la touche. en cas de litige, l'arbitre de touche relance la balle dans le terrain. le joueur chargé de la remise en jeu dispose de 5 secondes ; s'il dépasse le délai imparti, la balle change de camp. Si les deux équipes jouent la montre, l'arbitre de touche signale une faute pour les joueurs coupables.

10. L'arbitre de touche jugera les hommes, comptera les fautes et signalera à l'arbitre les triples fautes consécutives. Il sera habilité à disqualifier des joueurs selon l'article 5.

11. L'arbitre chef sera seul juge de la balle et

devra décider si la balle est jouée hors limites, à quelle équipe elle appartient et garder un œil sur la pendule. c'est lui qui accorde les paniers et qui les compte, il assume également les autres responsabilités incombant normalement à tout arbitre.

12. La durée d'une partie sera de 2 fois 15 minutes, avec une mi-temps de 5 minutes.

13. L'équipe marquant le plus de paniers sera désignée comme gagnante. en cas de match nul, il peut y avoir prolongation, sur accord des capitaines, jusqu'à ce qu'un panier fasse la décision.

Ces règles fondamentales structurent le Code de Jeu encore de nos jours.

Le premier match se termine 1 à 0, marque bien différente de celles des matchs d'aujourd'hui. Au fur et à mesure que les classes se mettent à la pratiquer, le jeu gagne en popularité, sauf auprès du concierge qui doit grimper à une échelle pour récupérer le ballon après chaque but. Bientôt, d'autres écoles et collèges se mettent à jouer. Mais comment allait-on appeler ce jeu ? Avec la modestie qui le caractérise, l'inventeur décline le nom "Naismith Ball" et préfère l'appeler simplement basket-ball.

Naismith a atteint son objectif : créer un sport pour tous où l'adresse l'emporte sur la force, la rapidité sur la puissance.

Avec l'aide de l'Américain Luther Halsey Gulick, il a peaufiné les règlements du basket-ball. Le premier match officiel eut lieu le 20 janvier 1892.

Le premier match fut joué avec sept joueurs de chaque côté. Ce nombre passa à neuf puis à huit et finalement à 5.

**QUESTIONS - REPONSES****VRAI OU FAUX**

*Les questions suivantes se basent sur le document, «Les Règles Officielles du Basket-ball FIBA: Interprétations officielles». Un téléchargement gratuit est fourni sur le site Web de FIBA ([www.fiba.com](http://www.fiba.com)).*

**QUESTIONS**

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

## REPONSES

1. Non (article 12.4.7)
2. Oui (article 19.2.4)
3. Non (On doit accorder une nouvelle période de 24 secondes à l'équipe A. L'action de B5 est en lui-même une violation, tout comme lorsque un joueur frappe le ballon du poing. Ne pas accorder une nouvelle période de 24 secondes serait récompensé la mauvaise défense. Article 50.2)
4. Non (une fois le ballon dans le panier, l'attaque ne peut commettre d'intervention. Article 5.2)
5. Oui (Quand le ballon tape un arbitre, c'est comme si le ballon frappe le parquet juste là où est arrêté cet arbitre. Article 30.2)
6. Non (Article 30.1.2)
7. Oui (Article 29.1.2)
8. Oui (Article 38.4.1)
9. Oui (Article 28, 50, Interprétation FIBA)
10. Oui (Article 42.2.7, 50.4)



**Carlos Morais (Angola) et Chamberlain Oguchi (Nigeria) lors de la Finale de l'AfroBasket 2015**

N'hésitez pas à contacter  
FIBA Bureau Régional Afrique  
pour toutes préoccupations à  
l'adresse suivante:  
**SECRETARIAT GENERAL**

Côte d'Ivoire  
Imm.Alpha 2000,7è Etage  
01 BP 4482 Abidjan 01  
Tel. 00(225) 20 21 14 10

Fax : 00(225)20 21 14 13  
Website :  
[www.fibaafrica.com](http://www.fibaafrica.com)  
E-mail : [info-africa@fiba.com](mailto:info-africa@fiba.com)



Gorgui Dieng, Makram Ben Romdhane, Carlos Morais, Chamberlain Oguuchi et Al-Farouq Aminu - 5 Majeurs de l'AfroBasket 2015



L'équipe Nationale du Nigeria - Vainqueur de l' AfroBasket 2015