



FIBA

We Are Basketball

AFRO TECHNIQUE MAGAZINE N° 52

JANVIER - FÉVRIER - MARS 2018

ABBAS DIOP
LES ATTAQUES
DES DÉFENSES DE ZONE

DR ROLAND KOUAMÉ
LE DECALAGE HORAIRE
OU "JET LAG" CHEZ
LES SPORTIFS

NOUREDDINE TABOUBI
RÈGLEMENT DES LITIGES
LIÉS AU SPORT

**LE MARCHER:
COMMENT
COMPRENDRE
LA NOUVELLE
REGLE ?**





ZONE 1

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

ZONE 2

- Cap Vert (CPV)
- Gambie (GAM)
- Guinée (GUI)
- Guinée - Bissau (GIB)
- 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 (NIGR)
- Togo (TOG)

ZONE 4

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

ZONE 5

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

ZONE 6

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

ZONE 7

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



DIRECTEUR DE PUBLICATION
 Dr Alphonse BILE
PRÉSIDENT DU CONSEIL MEDIA
 Abdellatif HATIM
RESPONSABLE COMMUNICATION
 Lamine BADIANE
REDACTEUR EN CHEF
 Ali BOUKARI
 E-mail: ali.boukari@fiba.com
REDACTEURS
 Abbas DIOP, Dr. Roland KOUAME,
 Noureddine TABOUBI
TRADUCTION
 Ali Boukari, Olivier Kambiré
INFOGRAPHIE
 HENNEKA Création
CREDITS PHOTOS
 Vianney Thibaut - Pap Amar Ndiaye - Mauro
 Mvombe - FIBA
COMITE DE LECTEURS
 Yacouba YIRA, Mathurin N'GUESSAN
TIRAGE
 1000 copies
PERIODICITE: TRIMESTRIEL
 FIBA et FIBA Afrique ne sont nullement responsables pour les opinions exprimées dans les articles. Les Fédérations Nationales et leurs affiliés peuvent reproduire une partie ou le magazine entier pour leur usage interne, mais ne doivent vendre aucune partie ou le magazine entier à un éditeur extérieur sans l'autorisation écrite de la FIBA Afrique. Toute information publiée dans ce magazine est produite à titre de nouvelles uniquement et ne saurait être utilisée pour violer toute disposition légale nationale ou internationale.
IMPRESSION
 Le Caire (Egypte)
 Copyright 2016 FIBA - Bureau Régional Afrique



En 2018, nous aurons beaucoup de défis à relever et c'est pourquoi profitant de la célébration de la Journée Internationale de la Femme, je vous exhorte à vous impliquer davantage dans la promotion du basketball féminin.

ENSEMBLE NOUS RÉUSSIRONS

Nous nous réjouissons de votre contribution à la réalisation de nos programmes d'activités 2017 malgré les nombreuses contraintes. Nous vous adressons nos sincères remerciements et félicitations pour votre contribution.

Notre prochain défi sera de nous mobiliser pour une meilleure organisation du FIBA 3x3 U18 Africa Cup, doté du trophée Salamatou Maiga. Cette compétition sera à sa troisième édition et c'est pour l'occasion de remercier du fond du cœur Mme Célestine Adjanonhoun qui a eu la brillante idée de créer une compétition de jeunes en hommage à feu Salamatou Maiga. Pour finir, l'une de mes plus grandes attentes est de voir plus de femmes parmi les officiels techniques, notamment dans l'arbitrage et le coaching. Nous sommes sur la bonne voie et ensemble nous réussirons.

*Bah Maïmouna Diallo,
 Présidente du Conseil du Basketball Féminin*

SOMMAIRE

BON A SAVOIR	4 - 7
ÉNORME SUCCES POUR LA PREMIERE FENETRE DES ÉLIMINATOIRES DE LA COUPE DU MONDE 2019	
BULLETIN DES ENTRAINEURS	8 - 12
LES ATTAQUES DES DÉFENSES DE ZONE Par Abbas Diop	
BULLETIN DES ARBITRES	13 - 16
LE MARCHER: COMMENT COMPRENDRE LA NOUVELLE REGLE Par Mathurin N'guessan	
BULLETIN MEDICAL	17 - 20
LE DECALAGE HORAIRE CHEZ LES SPORTIFS EN COMPETITION Par Dr Roland Kouamé	
GESTION ADMINISTRATIVE	21-23
RÈGLEMENT DES LITIGES LIÉS AU SPORT Par Noureddine TABOUBI	
TRIBUNE LIBRE	24
LE BASKETBALL AUX JEUX OLYMPIQUES Par Noureddine TABOUBI	
QUESTIONS- REPONSES	25 - 26
VRAI OU FAUX	

BON A SAVOIR

ÉNORME SUCCES POUR LA PREMIERE FENETRE DES ÉLIM



MIES - Les fans sont venus en nombre dans toutes les salles des cinq continents pour soutenir leurs équipes nationales durant les Éliminatoires pour la Coupe du Monde FIBA 2019. Et bien d'autres encore ont suivi les matches via la télévision ou internet. Un total de 72 équipes nationales ont disputé 76 matches au cours

de la fenêtre de novembre 2017 de ces tout premiers Éliminatoires pour la Coupe du Monde FIBA, vraisemblablement la plus grande compétition mondiale sportive gérée de manière centralisée. Plus de 312 millions de fans se sont servis des plateformes digitales à l'occasion de la première

ÉLIMINATOIRES DE LA COUPE DU MONDE 2019



76
GAMES

63
ARENAS

des six fenêtres qualificatives qui mettent aux prises les pays du monde entier pour obtenir le droit d'aller disputer la toute première Coupe du Monde FIBA à 32 équipes. Celle-ci aura lieu en Chine du 31 août au 15 septembre 2019. Avec les fédérations nationales, les joueurs, les médias et les dif-

fuseurs tous réunis via la campagne digitale #ThisIsMyHouse, ces Éliminatoires ont suscité l'enthousiasme partout dans le monde.

NOVEMBER 2017 WINDOW KEY FIGURES

QUALIFIERS
FIBA BASKETBALL WORLD CUP China 2019

888 PLAYERS **72** COUNTRIES **76** GAMES **63** ARENAS

BEST ATTENDANCES

CHN vs ARG	14,000
PHI vs TPE	11,500
ARG vs EGY	11,000
ARG vs PAR	10,000
ESP vs SLO	7,500

310,000 SPECTATORS

MEDIA DISTRIBUTION

60 BROADCASTERS
157 TERRITORIES

DIGITAL OUTREACH

312M PEOPLE REACHED
+1.2M SOCIAL MEDIA FANS IN 6 MONTHS
27M VIDEO VIEWS

THIS IS MY HOUSE

598+ MILLION IMPRESSING

158+ MILLION PEOPLE REACHED

QUALIFIERS
FIBA BASKETBALL WORLD CUP China 2019

SEE YOU IN FEBRUARY 2018

BON A SAVOIR





LES ATTAQUES DES DÉFENSES DE ZONE



ABBAS DIOP

Les récentes compétitions internationales et mondiales ont montrées que la DEFENSE DE ZONE reste un grand problème pour les équipes et les joueurs les obligeant à jouer à un rythme relativement lent perturbant ainsi les enchaînements offensifs.

Les DEFENSES DE ZONE se caractérisaient avant par des structures relativement fixes, stéréotypées et peu

évolutives. Avec l'évolution tactique du BASKET BALL moderne, les entraîneurs utilisent actuellement des défenses extrêmement mobiles avec des structures très variables.

Ces évolutions ont amené, à la pratique de stratégie d'attaque de peu évolutive à une stratégie offensive en mouvement qui s'adapte à toutes structures défensives mises en place et qui peut perturber ainsi le système de rotation de toutes défenses de zone.

Ainsi les principes actuels d'attaques en mouvement permanent des joueurs sans ballon permettent de créer le danger dans la défense adverse.

Pour aller dans ce sens l'attaque de zone doit se baser sur des principes simples susceptibles de favoriser ce jeu sans ballon, de renforcer les relations offensives et la lecture du jeu.

Ces principes seront valables contre n'importe quelle défense de zone ; seuls les espaces libres à attaquer seront différents.

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

Rappels :

-Il existe des zones dites paires (2-2-1;2-3;2-1-2) et impaires (1-3-1; 3-2;1-2-2)

-Il existe différentes manières d'attaque contre les zones à travers les exercices de situations en infériorité, supériorité et égalité numérique (1c0, 1c1, 2c1, 3c2, 4c3, 5c4)

I-PRINCIPES GENERAUX

Jouer la C.A pour empêcher la zone de mettre en place

Connaître les faiblesses de la zone réalisée par l'adversaire

Rechercher le joueur le mieux placé et le plus adroit

Les cinq joueurs doivent porter le danger partout

Être dangereux & Patient & responsable

Ne pas fixer vers le fond, mais vers le centre

Utiliser les écrans & les surnombres

a) Les relations Extérieur & Intérieur

@ Tantôt tasser la zone pour un tir extérieur

@ Tantôt étirer la zone pour un tir intérieur

Faire au moins un transfert, pour décaler le jeu

@ Faire bouger la défense

@ Décaler le jeu

@ Surnommer

@ Amener les balles à l'intérieur

Joueur au poste est un joueur dangereux

@ Joue le 1c1

@ 2ème meneur (relations de passe avec tous les autres)

@ Servir ce joueur est une priorité

b) Les joueurs qui flashent

@ Attitudes & la position

@ Réception de balle fléchie pour enchaîner (triple menace)

Faire jouer les pivots très bas

@ Créer un Spacing pour le Poste

Utiliser les feintes

@ Feintes de passe pour décaler

@ Feintes de tir pour prendre à contre pied

Toujours avoir envie de tirer

@ Être dangereux en permanence

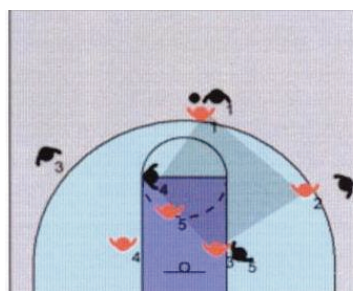
@ Les joueurs doivent se rendre disponibles en permanence

@ Les joueurs doivent se déplacer en même temps que le ballon

Pour pouvoir créer des relations de passe

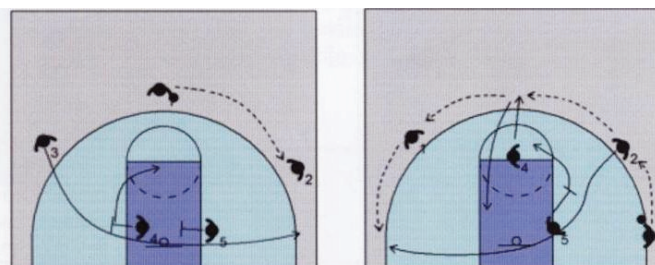
Toujours créer le surnombre

@ 4 joueurs d'un côté et 1 autre à l'opposé



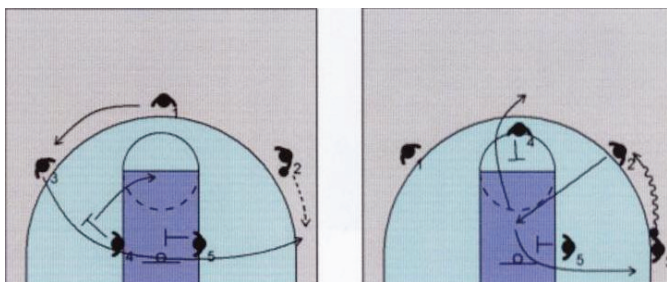
II- EXEMPLE DE VARIETES D'ATTAQUE DE ZONE

a) EXEMPLE DE SURNOMBRE & SURNOMBRE & DU SURNOMBRE

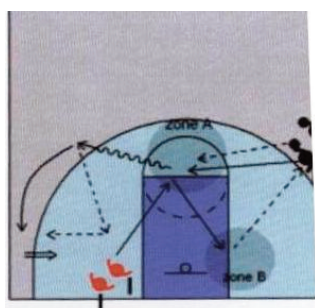




Drissa Ballo (Mali)



RELATION INTER-POSTE



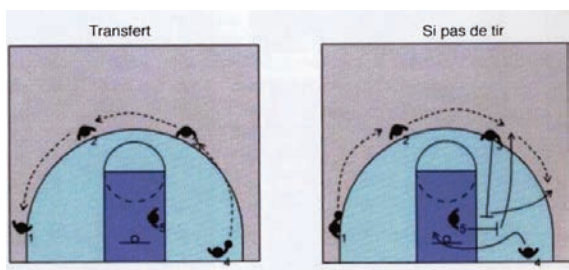
TRAVAIL : (feintes, fixation, des actions)
 VARIANTE : mettre des défenseurs
 VARIANTE : ne dribbler que pour attaquer le cercle

b) TRAVAIL DE LA FIXATION

- @ 4 CONTRE 4
- @ Le porteur de balle doit dribbler pour mettre 2 pieds dans la zone & passer la balle
- @ La 1ère équipe à 4 appuis gagne
- @ Les non porteurs de balle doivent offrir des solutions de passes

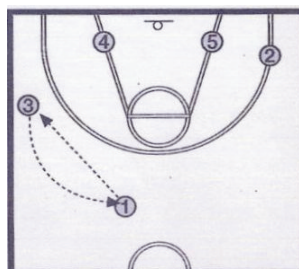
EXERCICE DE SELECTION DE TIRS

- @ 3 contre 2
- @ Les attaquants ne peuvent tirer qu'en position ouverte
- @ Si panier marqué, les défenseurs posent la balle à terre sous le cercle & Sortie de balle très vite
- @ La 1ère équipe à 3 paniers gagne
- @ MEME CHOSE AVEC DRIBBLE DE FIXATION
- @ MEME CHOSE EN 4c3 (varier les positions 2 extérieurs, 2 intérieurs)

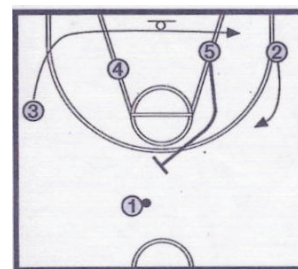


C) SYSTEME POING

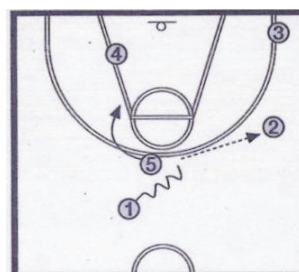
Le point fort de ce système
 Anticipation du placement des intérieurs au Rebond Offensif
 A l'opposé du déclenchement du TIR
 Intention de ce système
 Trouver un TIR extérieur
 Assurer le Rebond Offensif



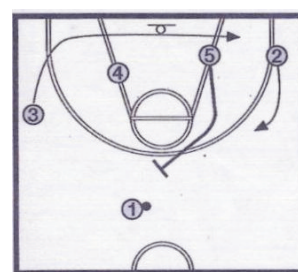
Passes A1 à A3 & Retour de Passe A3 à A1
 Surcharge de A3 dans le coin opposé



Pick & Roll de A5 pour A1
 Remplacement de A2 pour conserver le Spacing A3



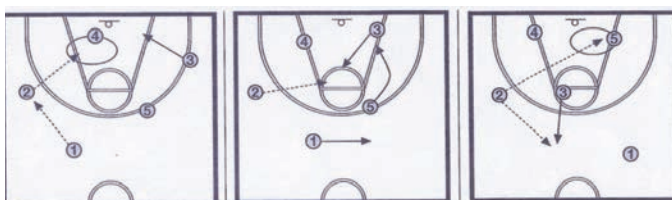
Drive de A1 avec une attention particulière



Prise de position de A4 & A5 pour le Rebond

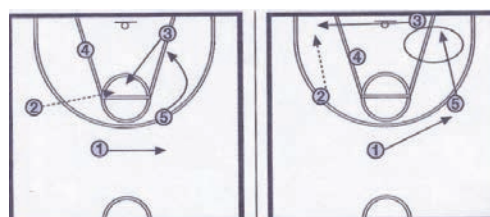
d) UNE AUTRE FORME DE CONTINUITE

INTENTION = Mettre la balle à l'intérieur pour Tirer ou Ressortir pour Tirer



A2 passe à A3 qui Passe à A1	A2 coupe en recevant écran de A5	A5 monte au poste Haut
A2 va en bas derrière A4	A1 passe à A2 ou Drive vers l'anneau	A4 occupe l'espace libéré

e) VARIANTE A PARTIR DU MEME DISPOSITIF DE DEPART



INTENTION = Mettre la balle à l'intérieur pour TIRER ou ressortir pour un TIR extérieur

CONCLUSION

RAPPELS :

A/ Les Qualités des joueurs

- o Fondamentaux individuels offensifs: (Tirer, passer, dribler, feinter, couper, se démarquer et rebond offensif)
- o Tactique individuelle : Quand utiliser ces différentes techniques
- o Tactique de groupe : Comment poser les écrans et différentes relations entre les joueurs (Intérieur-Extérieur)

B/ Les Principes Généraux

- o La Contre Attaque
- o L'Occupation des intervalles
- o La Fixation dans les intervalles
- o Couper après une passe ou passer et couper
- o Création du Surnombre
- o Occupation du poste haut et bas
- o Alternner le rythme de l'Attaque par la circulation rapide du ballon
- o La patience
- o Sans fondamentaux offensifs, les formes de jeu restent peu efficaces
- o @ Utilisation optimale de l'espace offensif
- o Placer les intérieurs très bas en ligne de fond
- o Placer les extérieurs près des lignes latérales
- o @ Etre agressif à l'intérieur et anticiper le rebond offensif
- o @ Se replacer pour avoir un bon Spacing entre les attaquants

- o @ Occuper les espaces libérés (jouer éventuellement les passes sautées)
- o @ Utiliser les Pick & Roll entre les joueurs A1 & A5
- o @ Sur le plan individuel
- o Comme tous les défenseurs sont face au ballon
- o Aux attaquants de faire bon usage des feintes de Tir & Passe
- o Jouer le 1c1 au bon moment

NB: Trois gestes indispensables à exécuter pour le travail pré-tactique individuel de l'attaque sur les zones:

- o Fixation, dribler +attaque intervalle, passer +couper coté opposé à la balle sur les exercices de 2c1, 3c1, 3c2, 4c2,4c3. Imposer un nombre de passes obligatoires avant le tir.
- o Equilibre du Jeu Intérieur-Extérieur avec pénétration ou passe

-Les Principales qualités que doit avoir un joueur (intérieur ou extérieur) pour répondre aux exigences du basket-ball moderne:

- Posséder de bons fondamentaux d'attaque et de défense (individuels et collectifs)
- Maîtriser les duels dans les espaces réduits
- Avoir une bonne vision et lecture de jeu
- Avoir une grande capacité d'adaptation aux situations sans cesse changeantes de jeu
- Avoir une condition physique de base (endurance) et spécifique (endurance-vitesse)





Placide Nadjim (Tchad)



MATHURIN N'GUESSAN

mieux ce qui se passe sur le terrain.

LE MARCHER: COMMENT COMPRENDRE LA NOUVELLE REGLE ?

Depuis le 1er octobre 2017, la règle du marcher est la même dans le basket FIBA que dans le basket NBA. Cette évolution s'inscrit dans l'optique d'avoir la même règle dans le monde entier qui reflète

Un joueur qui s'arrête après avoir attrapé le ballon peut pivoter, mais s'il saute, il ne peut : ni dribbler, ni retomber sur un ou les deux pieds avant d'avoir lâché le ballon pour faire une passe ou un tir.

Cas N° 2: Lorsqu'un joueur attrape le ballon alors qu'il se déplace ou termine un dribble.

Le marcher est le déplacement du pied de pivot par un joueur qui tient un ballon vivant sur le terrain de jeu. Comment identifier le



Le joueur reçoit le ballon en l'air et réalise un arrêt simultané. Il a le choix du pied de pivot. Il peut heurter l'un des deux pieds mais l'autre doit rester sur place



Attention ! Si le pied de pivot glisse, il faut siffler marcher

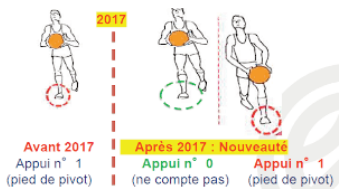
Comment ça marche

ancienne règle

À la réception du ballon, le pied au sol est l'appui n° 1, le pied de pivot. Le joueur n'a droit qu'à un appui de plus avant de tirer. S'il double l'appui du sol avant de dribbler, il y a « marcher ».

nouvelle règle

Quand un joueur reçoit le ballon ou arrête son dribble alors qu'il a un pied au sol, cet appui ne compte pas. Il dispose donc de deux pas supplémentaires avant l'extension vers le panier ou le tir.



Dans ce cas également deux situations peuvent se produire :

- La première situation : quand un joueur en déplacement attrape le ballon ou termine un dribble en étant en air, le prochain pied touchant le sol comptera comme « le pas n°1 » et deviendra le pied de pivot. Le pied suivant touchant le sol sera « le pas n°2 ». Il n'y a pas de changement de la règle sur le marcher à ce niveau.
- La deuxième situation : quand un joueur en déplacement attrape le ballon ou termine un dribble en ayant un pied au sol. C'est à ce niveau que la modification a été introduite.

pied de pivot ?

Il existe quatre cas de figures où l'arbitre siffle un marcher :

Premier cas: le joueur attrape le ballon debout et à l'arrêt avec les deux pieds au sol.

Deuxième cas: le joueur attrape le ballon alors qu'il se déplace ou termine un dribble.

Troisième cas: Le joueur part en tir en course.

Quatrième cas: le joueur tombant au sol, s'allongeant ou s'asseyant.

Cas N° 1: Lorsque le joueur est à l'arrêt avec les deux pieds au sol

Il n'y a aucun changement de la règle de marcher sur ce point. Ainsi dès qu'il lève un pied, l'autre pied devient le pied de pivot. À ce niveau, deux situations peuvent se produire.

La première situation se produit quand le joueur qui tient le ballon décide de commencer un dribble. Dans ce cas, ce joueur ne peut pas lever le pied de pivot avant que le ballon ait quitté la ou ses mains. En d'autres termes, la règle de marcher sur un départ en dribble depuis une position arrêtée ne change pas. Un joueur qui part en dribble depuis une position arrêtée avec les deux pieds au sol doit lâcher le ballon pour commencer son dribble avant de lever son pied de pivot.

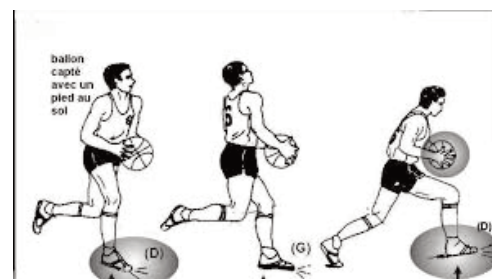
La deuxième situation porte sur le joueur en situation de passe ou de tir au panier. Dans ce cas, le joueur qui tient le ballon peut sauter et lever le pied de pivot mais aucun de ses pieds ne doit retoucher le sol avant qu'il ait lâché le ballon. Autrement, un joueur peut soulever son pied de pivot pour passer ou tirer mais doit lâcher le ballon avant de reposer au sol son pied de pivot.

En effet lorsqu'un joueur attrape le ballon ou termine un dribble en ayant un pied au sol, le pied au sol au moment de l'attraper compte comme « le pas n°0 ». Le prochain pied touchant le sol comptera comme « le pas n°1 » et deviendra le pied de pivot. Le pied suivant touchant le sol sera « le pas n°2 ». Un joueur qui attrape le ballon en déplacement doit avoir lâché le ballon avant de poser au sol « le pas n°2 » pour commencer un dribble.



Cas N° 3: le joueur part en tir en course.

Dans ce cas aussi, deux situations peuvent se produire :



• Dans la première situation, après «le pas n°0», le joueur peut pour «le pas n°1» toucher le sol simultanément avec les deux pieds et ensuite faire son «pas n°2». Après ce «pas n°2» aucun autre pas ne peut être fait alors qu'il tient le ballon.

• Dans la deuxième situation, après «le pas n°0», le joueur qui part en tir en course, fait «le pas n°1» avec l'autre pied et ensuite fait son «pas n°2» en touchant le sol simultanément avec les deux pieds. Il peut sauter pour tirer au panier ou faire une passe.

Ainsi, «le pas n°1» et «le pas n°2» peuvent être faits avec un pied ou simultanément avec les deux pieds.

Toutefois, un joueur ne peut pas toucher le sol consécutivement avec le même pied ou les deux pieds après avoir terminé un dribble ou pris le contrôle du ballon. En clair, toucher le sol deux fois de suite avec le même pied ou avec les deux pieds est une violation de marcher.

Cas N° 4: un joueur tombant au sol, s'allongeant ou s'asseyant.

Il est légal pour un joueur qui tient le ballon de tomber au sol, de prendre le contrôle du ballon alors qu'il est allongé ou assis sur le sol. Toutefois, c'est une violation si ensuite le joueur roule ou essaie de se relever alors qu'il tient le ballon.

PROPOSITION D'AMENDEMENT D'UNE DISPOSITION DE L'ARTICLE 29.2 DE LA REGLE DES 24 SECONDES

La formulation actuelle:

29.2.3 Après que le ballon ait touché l'anneau du panier de l'adversaire, le chronomètre des tirs doit être réinitialisé à :

- 24 secondes si l'équipe adverse prend le contrôle du ballon.
- 14 secondes si l'équipe qui reprend le contrôle du ballon est la même équipe que celle qui avait préalablement le contrôle du ballon avant que celui-ci touche l'anneau.

Notre proposition:

Après que le ballon ait touché l'anneau du panier de l'adversaire, le chronomètre des tirs doit être réinitialisé à :

- 24 secondes si l'équipe adverse prend le contrôle du ballon. Si l'équipe qui reprend le contrôle du ballon est la même équipe que celle qui avait préalablement le contrôle du ballon avant que celui-ci touche l'anneau, le chronomètre des tirs doit être réinitialisé à :
- Si 13 secondes ou moins sont affichées sur le chronomètre des tirs, le chronomètre des tirs être remis à 14 secondes.
- Si 14 secondes ou plus sont affichées sur le chronomètre des tirs au moment où le ballon touche l'anneau, le chronomètre des tirs ne doit pas être réinitialisé, mais doit continuer à partir du temps où il a été arrêté.



Youssouf Maiga (Mali) - Arnaud Kom Njilo (Cameroon) - Mathurin N'guessan (Cote d'Ivoire)



Johan Grebongo (CAF)



Adil El Makssoud (Maroc)



DR ROLAND KOUAME

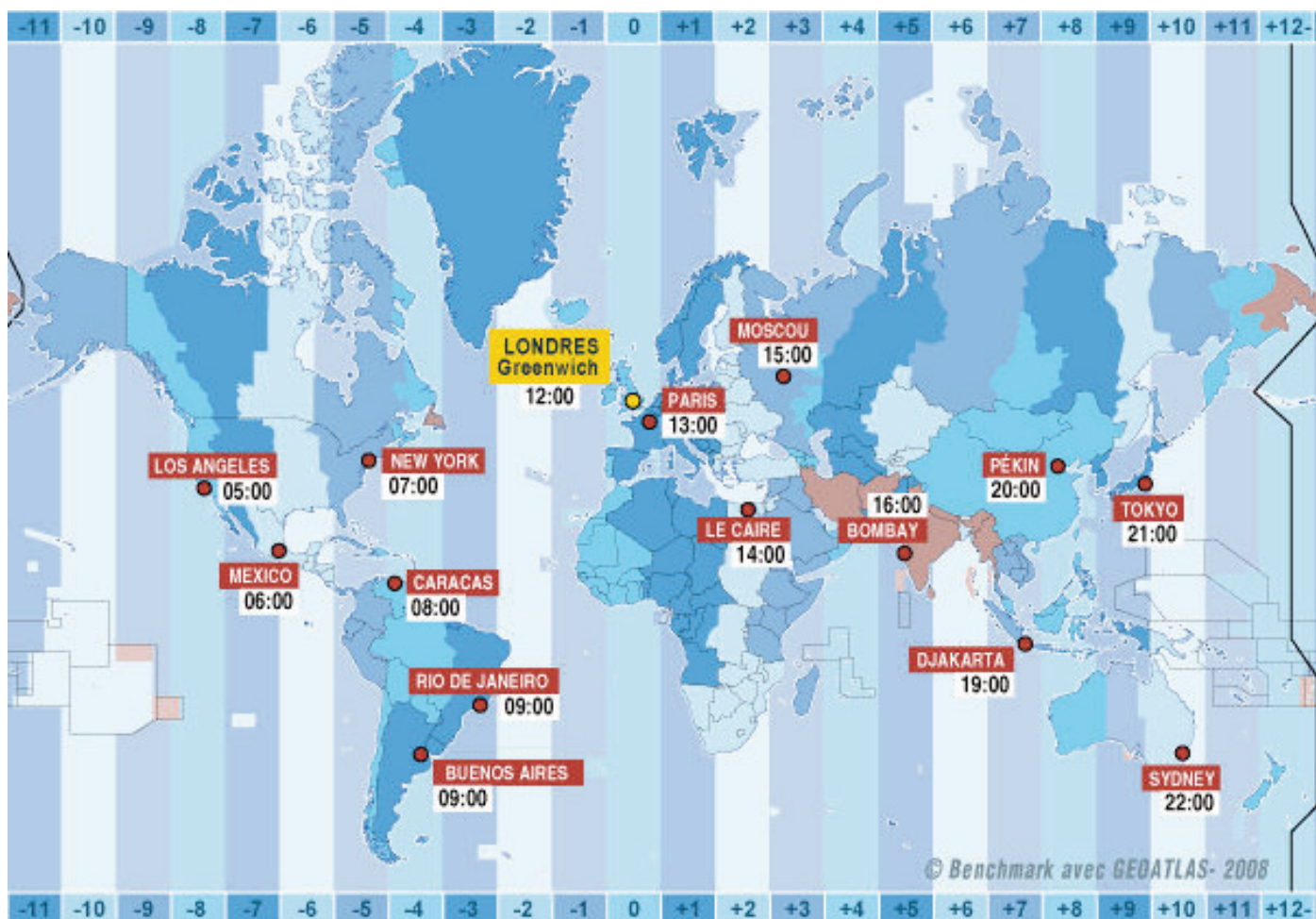
LE DECALAGE HORAIRE OU "JET LAG" CHEZ LES SPORTIFS EN COMPETITION

L'évolution du sport devient un facteur de rapprochement des peuples et une source de mondialisation des cultures par une suppression des frontières géographiques. Cette suppression concerne tant les frontières nationales, régionales que continentales. En effet les compétitions sportives toutes disciplines confondues tendent à faire compétir entre eux un maximum de pays localisés sur différents continents afin d'enrichir les différents sportifs qui se rencontrent et échangent souvent bien plus que des techniques de jeu. Le fonctionnement en cours, de ce que nous pouvons appeler à juste titre «*Sport no limit and every where*», n'est pas sans conséquences quand les athlètes des différentes nations doivent évoluer de plus en plus loin de leurs limites géographiques en vue de participer à une compétition sportive. Le décalage horaire résultant des voyages entre deux nations diamétralement opposées, est dû au franchissement de plusieurs fuseaux horaires. Les sportifs vont être sous l'influence des décalages horaires voire aussi des changements d'altitudes avec tout ce que cela peut impliquer comme désagréments tant sur le plan de leur performance que sur leur système de fonctionnement de façon générale. Né-

gliger la réalité de ces facteurs naturels mais contraignants et de cet état de choses au niveau du staff médical, de l'encadrement technique et surtout des autorités fédérales sportives est une méprise dommageable aux conséquences dramatiques sur l'efficacité et la performance globale des sportifs.

I-COMPRENDRE LES DECALAGES HORAIRES: CARTES DES FUSEAUX HORAIRES

La carte des fuseaux horaires proposée vers la fin du XIXe (19ème) siècle découpe notre planète en 24 grandes zones de tailles égales à l'intérieures desquelles l'heure doit partout être identique. Malgré quelques particularités horaires adoptées par certains pays (Chine, France), l'heure de référence universelle demeure l'heure du méridien de Greenwich situé en Angleterre: l'heure GMT c'est-à-dire GREENWICH MERIDIAN TIME est l'heure de base 0 (zéro). Ainsi tout décalage horaire vers l'Est soit à droite du GMT donne une heure GMT + (plus) et le décalage vers l'Ouest soit à gauche du GMT donne une heure GMT - (moins).





Papa Tandina (Mali)

II-IMPACTS DU DECALAGE HORAIRE SUR LE SPORTIF

Quel que soit le motif d'un déplacement, un décalage horaire est toujours une nuisance potentielle car abaissant provisoirement le niveau de vigilance et les capacités de récupération physique et psychique de tout un individu. Le «*Jet Lag*» est un syndrome qui va survenir à la suite de certains voyages aériens au long cours. Il est dû à la désynchronisation entre les rythmes circadiens qui retiennent temporairement les caractéristiques du point de départ et les synchroniseurs externes du lieu d'arrivée. Le rythme circadien étant une horloge interne qui régule le rythme de l'état de veille/sommeil. Quelle que soit la raison nécessitant un voyage impliquant un décalage horaire (touristique ou sportive), les conséquences du Jet Lag doivent être anticipées afin d'en réduire les impacts sur l'individu, surtout chez le sportif. En effet un

voyage vers l'Est (vers le levé du soleil) est plus perturbant qu'un voyage vers l'Ouest. Les quelques symptômes pouvant se manifester sont les suivants :

- Céphalées et perte de la concentration
- Somnolence diurne (somnolence pendant la journée)
- baisse de la vigilance (de l'éveil)
- asthénie fonctionnelle (fatigue générale)
- Difficultés d'initiation, de maintien du sommeil (difficulté à s'endormir)
- Irritabilité
- anorexie (manque d'appétit),
- problèmes gastro intestinaux (douleurs au ventre)

Soulignons que le stress lié au voyage, la privation initiale de sommeil et la déshydratation peuvent contribuer à l'apparition des symptômes.

Ces éléments surtout chez les sportifs contribuent à provoquer une altération des performances cognitives et motrices avec particulièrement la chute des capacités athlétiques.

Les performances cognitives étant l'ensemble des processus mentaux qui se rapportent à la connaissance tels que la mémoire, le langage, le raisonnement, l'apprentissage, l'intelligence, la résolution de problèmes, la prise de décision, la perception ou l'attention.

D'où la prise au sérieux des conséquences d'un décalage horaire important sur la performance et les résultats sportifs.

III-CONDUITE A TENIR FACE AU DECALAGE HORAIRE

Il est important de comprendre que les effets du décalage horaire sont dus à un dérèglement de l'horloge interne des individus (le rythme circadien). En effet dès le passage du quatrième fuseau horaire, le corps humain et tous ses réglages se trouvent bouleversés et nécessite de se rééquilibrer. En cas de bref séjour sportif de trois (3) jours maximum, il ne sera pas nécessaire de changer les habitudes des athlètes. Cependant, en cas de déplacement avec un décalage horaire important de plus de six (6) heures, il devient important de bien gérer les conséquences du Jet Lag afin d'éviter les contre-performances notables résultant d'une fatigabilité non négligeable. Le phénomène d'acclimatation est indispensable au maintien des performances des sportifs voyageant loin de leur base. Ainsi il est conseillé pour un décalage d'une heure, que le voyage sportif soit organisé de sorte à prévoir un jour de récupération compensatoire sur le lieu d'arrivée avant le début de la compétition.

Par ailleurs l'objectif fondamental de la prise en charge des conséquences du Jet Lag, sera d'avancer de 4 à 6 heures le rythme de veille/sommeil habituel pour ne pas trop faire souffrir les athlètes de privation de sommeil à l'arrivée. Cela permettra aux sportifs de pouvoir profiter pleinement de leur compétitivité en conservant leur potentiel de performance.

De façon pratique avant le départ l'équipe sportive doit progressivement avancer les heures du coucher et du lever, les heures de repas et les horaires d'entraînement. Un décalage d'une heure par jour pendant cinq jours est réalisable et dès le réveil, il est recommandé de se soumettre à une forte lumière ambiante (très utile dans le rétablissement de la régulation biologique normale).



Kurt-Curry Wegscheider (CAF)

Plusieurs étapes sont utiles à mettre en œuvre à tous les niveaux du processus.

Durant le voyage, il est nécessaire de régler sa montre à l'heure locale du point d'arrivée et de respecter cette heure du lieu d'arrivée en restant dans l'obscurité (masque sur les yeux), tout en essayant de dormir sans somnifères. Ces produits pouvant en outre s'avérer néfastes pour le sportif car susceptibles d'être contrôlés positifs lors des tests anti-dopage.

Durant le séjour, il faudra se caler toujours sur les horaires locaux et se lever vers 7 ou 8 heures et s'exposer à une lumière vive entre 12 et 16 heures s'il fait soleil et surtout choisir de faire les entraînements le matin afin de mettre le corps en éveil effectivement dans la matinée et faciliter ainsi la réadaptation. Si les besoins de sieste persistent, ces séances de repos ne doivent pas excéder 20 minutes.

Lors des séances d'entraînement, une réadaptation doit être faite conformément à un nouvel horaire à l'issue du déplacement au long cours. Il faudra obligatoirement alléger les charges de travail au début et les augmenter ensuite de façon progressive.

Notons que d'une façon générale, l'organisme ressent réellement les conséquences d'un décalage horaire à partir d'une marge de 4 heures de décalage surtout vers l'Est. Les dérèglements biologiques et psychologiques associés vont croissants au fur et à mesure que ce décalage augmente. En théorie pour mieux préparer les sportifs au décalage horaire, partir le plus tôt possible pour rester et s'acclimater le plus longtemps possible sur le lieu de la compétition reste le facteur essentiel pour éviter les désagréments

essentiellement à type de contre-performance voire de fatigue intense difficile à surmonter. In fine, le nombre de fuseaux horaires traversés pour arriver sur le lieu de compétition doit correspondre au nombre de jours de récupération nécessaires sur place avant le début de la compétition. En terme simple et à titre d'exemple, une équipe sportive a besoin d'être présente 6 jours avant sur le continent abritant la compétition si celle-ci devra traverser 6 fuseaux horaires pour atteindre le pays hôte de la compétition.



Willyam Sako (Guinée)

RÈGLEMENT DES LITIGES LIÉS AU SPORT



NOUREDDINE TABOUBI

Les problèmes posés par l'application de la loi dans le monde du sport deviennent de plus en plus complexes. Aujourd'hui, le sport a une influence dans des domaines toujours plus vastes de notre société à travers sa commercialisation, son impact dans les médias et son internationalisation. Cette évolution a inévitablement entraîné une augmentation du nombre de litiges liés aux activités sportives.

En règle générale, il est fortement recommandé aux organisations sportives de gérer et de résoudre tout conflit lié au sport à l'amiable, en dehors des tribunaux de droit commun traditionnels, chaque fois que possible et si les parties impliquées le souhaitent. Elles peuvent recourir à des institutions spécialisées dans le domaine du sport, telles que le Tribunal Arbitral du Sport (TAS). Pour ce faire, les organisations sportives peuvent établir, à leurs niveaux respectifs, des mécanismes de résolution des conflits à

travers la médiation, la conciliation ou l'arbitrage en créant, par exemple, des organes spécifiques qui peuvent, dans la mesure du possible, résoudre les conflits au niveau local (avec, si nécessaire, la possibilité de recourir au Tribunal Arbitral du Sport). La compétence, la composition et le fonctionnement de ces organes doivent être définis de manière statutaire, en respectant des principes de base tels que l'indépendance et la neutralité de leur fonctionnement, procédures et décisions.

Le Congrès olympique de 2009 a émis, à cet égard, la recommandation suivante:

«43. Concernant le règlement des différends, des mécanismes transparents et renforcés doivent être mis en place dans toutes les organisations sportives, à tous les niveaux. Tous les différends qui ne peuvent être résolus à l'amiable ou par médiation ou arbitrage local devraient être portés devant le Tribunal Arbitral du Sport (TAS).»



Alex Nwora (Nigeria)

ARBITRAGE EN GÉNÉRAL

Le système juridique de l'État ne donne pas à ses tribunaux le monopole du règlement des litiges. Il est admis que, dans certaines limites, les parties en désaccord puissent, au moyen d'un contrat, confier le règlement de litiges de droit privé à des « tribunaux d'arbitrage » non gouvernementaux, créés à cette fin. Si leur indépendance est garantie, ces tribunaux peuvent intervenir à la place des juridictions habituelles dans les limites de leur compétence, excluant ainsi le recours par les parties aux tribunaux de l'État. Les sentences arbitrales ont la même force obligatoire que les jugements des tribunaux de l'État dans les affaires civiles.

TRIBUNAL ARBITRAL DU SPORT (TAS)

Le Tribunal Arbitral du Sport est indépendant de toute organisation sportive et offre des services destinés à faciliter le règlement des litiges liés au sport par l'arbitrage ou la médiation au moyen de règles procédurales adaptées aux besoins spécifiques du monde du sport. Ses sentences arbitrales ont la même force exécutoire que les jugements des tribunaux de droit commun. Le TAS rend également des avis consultatifs sur des questions juridiques liées au sport. Enfin, il met en place des tribunaux non permanents pour les Jeux Olympiques et pour d'autres manifestations majeures. Pour tenir compte des circonstances qui entourent de tels événements, des règles procédurales spéciales sont édictées à chaque occasion.

Le TAS, supervisé par le Conseil international de l'arbitrage en matière de sport (CIAS), comprend deux divisions :

- une Chambre ordinaire, qui a la tâche de régler les litiges soumis à la procédure ordinaire ; et
- une Chambre arbitrale d'appel, chargée de régler les litiges concernant les décisions de tribunaux disciplinaires ou d'organes similaires de fédérations, associations ou autres organismes sportifs.

Le TAS compte plus de 150 arbitres provenant de 55 pays, choisis pour leurs connaissances spécifiques de l'arbitrage et du droit du sport. Environ 300 procédures sont enregistrées par le TAS chaque année. Son siège se trouve à Lausanne, en Suisse. Les parties disposent également de deux bureaux décentralisés : l'un à Sydney, en Australie, et l'autre à New York, aux États-Unis.

•Quels types de litiges peuvent être portés devant le TAS ?

Tous les litiges ayant un lien direct ou indirect avec le sport peuvent être soumis au TAS. Il peut s'agir de litiges de nature commerciale (par ex., contrat de sponsoring) ou de nature disciplinaire suite à la décision d'une organisation sportive (par ex., affaire de dopage).

•Qui peut saisir le TAS ?

Toute personne physique ou morale dotée de la capacité civile peut avoir recours aux services du TAS, par ex., athlètes, clubs, fédérations sportives, organisateurs de manifestations sportives, sponsors ou sociétés de télévision.

•Quelles sont les conditions d'intervention du TAS ?

Pour qu'un litige soit soumis à l'arbitrage du TAS, les parties doivent en convenir par écrit. Cet accord peut être unique ou ap-



paraître dans un contrat ou dans les statuts ou règlements d'une organisation sportive.

Les parties peuvent convenir d'avance de soumettre tout litige futur à l'arbitrage du TAS, ou décider de recourir au TAS après qu'un litige est survenu.

•Comment l'arbitrage est-il mis en œuvre ?

La partie souhaitant soumettre un litige au TAS doit envoyer au greffe de ce dernier une requête d'arbitrage (procédure ordinaire) ou une déclaration d'appel (procédure d'appel), dont le contenu est décrit par le Code de l'arbitrage en matière de sport. Dans le cas de la procédure d'appel, une partie ne peut interjeter appel que si elle a épuisé toutes les voies de recours internes de l'organisation sportive concernée.

•Les parties peuvent-elles être représentées durant la procédure ?

Les parties peuvent comparaître seules. Elles peuvent également être représentées ou se faire assister aux audiences par une personne de leur choix, qui n'est pas nécessairement un avocat.

•Comment s'effectue le choix des arbitres ?

En règle générale, l'arbitrage est soumis à un groupe de trois arbitres. Dans la procédure ordinaire, chaque partie choisit un arbitre figurant sur la liste du TAS, puis les deux arbitres nommés désignent de concert le président du groupe. À défaut d'entente, le Président de la Chambre ordinaire procède à cette désignation à la place des deux arbitres. Dans la procédure d'appel, chaque partie désigne un arbitre et le président est désigné par le Président de la Chambre arbitrale d'appel.



Jeremy Nzeulie (Cameroun)

Si les parties sont d'accord, ou si le TAS l'estime approprié, un arbitre unique peut être désigné, selon la nature et l'importance de l'affaire. Les arbitres doivent être indépendants, c'est-à-dire n'avoir aucun lien particulier avec l'une ou l'autre des parties et n'avoir joué aucun rôle dans l'affaire en question.

•Comment se déroule la procédure d'arbitrage du TAS ?

Une fois la requête d'arbitrage ou la déclaration d'appel déposée, le défendeur soumet une réponse au TAS.

Après l'échange éventuel des mémoires écrits, les parties sont citées à une audience pour être entendues, produire des preuves et plaider leur cause. La sentence finale est communiquée aux parties quelques semaines plus tard, à moins qu'elle ne soit rendue le jour même (en procédure d'appel).

•Quel droit les arbitres appliquent-ils ?

Dans le cadre de l'arbitrage ordinaire, les parties sont libres de convenir du droit applicable au fond du litige. En l'absence d'accord, c'est le droit suisse qui s'applique. Dans le cadre de la procédure d'appel, les arbitres statuent selon les règlements de l'organisme concerné par l'appel et, subsidiairement, selon le droit du pays dans lequel l'organisme a son domicile. La procédure elle-même est régie par le Code de l'arbitrage en matière de sport.

•Combien coûte l'arbitrage ?

La procédure ordinaire implique le paiement des frais et honoraires relativement modestes des arbitres, calculés selon un barème fixe, et la prise en charge d'une participation aux frais du TAS. La procédure d'appel est gratuite, sous réserve d'un droit

de greffe initial de 500 francs suisses.

•Combien de temps dure un arbitrage au TAS ?

La procédure ordinaire dure 6 à 12 mois. Pour ce qui est de la procédure d'appel, une sentence doit être rendue dans les quatre mois suivant le dépôt de la déclaration d'appel. En cas d'urgence et sur demande, le TAS peut, dans un très bref délai, ordonner des mesures provisoires ou suspendre l'exécution d'une décision dont il est fait appel.

•Quelle est la portée d'une sentence rendue par le TAS ?

Une sentence rendue par le TAS est définitive et obligatoire pour les parties à compter de sa notification.

Elle peut, en particulier, être exécutée conformément à la Convention de New York pour la reconnaissance et l'exécution des sentences arbitrales étrangères, que plus de 125 pays ont signée.

•Peut-on faire appel d'une sentence du TAS ?

Une voie de recours au Tribunal fédéral suisse est ouverte pour un nombre très limité de motifs, tels que l'absence de compétence, la violation des règles élémentaires de procédure (par ex., violation du droit à être entendu équitablement) ou l'incompatibilité avec l'ordre public.

•Qu'est-ce que la médiation du TAS ?

La médiation est une procédure non contraignante et informelle, fondée sur une convention de médiation, dans laquelle chaque partie prend l'engagement de chercher à négocier avec l'autre partie en toute bonne foi, avec l'aide d'un médiateur du TAS, pour parvenir à résoudre un litige ayant un lien avec le sport.

•Comment se déroule la procédure de médiation du TAS ?

La partie qui souhaite initier une procédure de médiation adresse une demande écrite au greffe du TAS. Un médiateur est alors désigné par les parties sur la liste des médiateurs du TAS ou, en l'absence d'accord, par le Président du TAS après consultation avec les parties. La procédure de médiation se déroule de la manière décidée par les parties. À défaut d'accord, le médiateur décide de la manière dont se déroulera la médiation. Il favorise le règlement du litige de la manière qu'il estime appropriée. Pour ce faire, il propose des solutions. Toutefois, le médiateur ne peut imposer une solution au litige à l'une ou l'autre des parties.

En cas de succès, la médiation prend fin par la signature d'une transaction par les parties.

C. QUESTIONS

1. Comment résolvez-vous les conflits liés au sport au sein de votre organisation ?
2. Comment votre organisation sportive peut-elle améliorer ses mécanismes de résolution des conflits ?

RÉFÉRENCES

- Tribunal Arbitral du Sport (TAS), www.tas-cas.org
- Code de l'arbitrage en matière de sport et Règlement de médiation, www.tas-cas.org/statuts

LE BASKET AUX JEUX OLYMPIQUES

Le basketball a fait ses débuts olympiques aux Jeux de la XIe Olympiade Berlin 1936 et a fait partie du programme de chaque édition depuis. Il avait été inscrit comme sport de démonstration aux Jeux de 1904. Le basketball féminin est entré au programme des Jeux pour la première fois en 1976 à Montréal.

•ETAPES CLÉS

1) Première admission:

1924: lors de la 23e Session du CIO qui a eu lieu à Paris au mois de juin-juillet, le CIO établit une liste de sports facultatifs. Le basketball figure dans cette liste.

1930: lors du Congrès olympique qui a eu lieu à Berlin, il est décidé d'ajouter le basketball aux "jeux athlétiques" (comprenant notamment le football, le tennis, le polo ou le hockey sur gazon), parmi lesquels le Comité d'Organisation des Jeux avait la possibilité de choisir.

2) Programme 1936:

1935: lors de la réunion de la Commission Exécutive du CIO qui a eu lieu à Oslo au mois de février, les programmes proposés par diverses fédérations (dont la fédération de basketball) pour les Jeux de la XIe Olympiade Berlin 1936 sont approuvés.

1949: lors de la 44e Session du CIO qui a eu lieu à Rome au mois d'avril, le basketball est proposé pour faire partie de la liste des sports obligatoires aux Jeux. Cette proposition est rejetée.

3) Basketball féminin rejeté:

1955: la demande d'admission du basketball féminin est rejetée lors de la 51e Session du CIO qui a eu lieu au mois de juin à Paris.

1965: la demande d'admission du basketball féminin est à nouveau rejetée lors de la 64e Session du CIO qui a eu lieu au mois d'octobre à Madrid.

4) Admission des femmes :

1972: la proposition de la commission du programme d'intégrer le basketball féminin au programme des Jeux est approuvée lors de la 73e Session du CIO qui a eu lieu à Munich au qui a eu lieu à Munich au mois d'août-septembre.

•EVOLUTION DU NOMBRE D'ÉQUIPES

1936: 21 équipes (masculines)

1948: 23 équipes (masculines)

1952: 16 équipes (masculines)

1956: 15 équipes (masculines)

1960-1972: 16 équipes (masculines)

1976-1984: 18 équipes (12 masculines et 6 féminines)

1988-1992: 20 équipes (12 masculines et 8 féminines)

1996-2016: 24 équipes (12 masculines et 12 féminines)



Fréjus Zerbo (Côte d'Ivoire)

QUESTIONS - REPONSES

VRAI OU FAUX

Les questions suivantes portent sur, le "règlement officiel de Basketball de la FIBA et ses Interprétations." Un téléchargement gratuit est disponible sur le site de la FIBA (www.fiba.com). Pour des précisions supplémentaires, des explications ou des exemples, s'il vous plaît consulter le document.

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 d'A5 qui est blessé. Il est alors accordé un temps-mort à l'équipe B. Avant la fin de ce temps-mort, A5 se remet de sa blessure et demande à réintégrer le jeu. Doit-on accepter cette demande ?
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 récompenser la mauvaise défense. Article 50.2)
4. Non (une fois le ballon dans le panier, l'attaque ne peut commettre d'intervention. Article 31.2.4)
5. Oui (Quand le ballon tape un arbitre, c'est comme si le ballon frappe le parquet juste la ou est arrêté cet arbitre. Article 30.2)
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)



Aboollo Amr (Egypte)

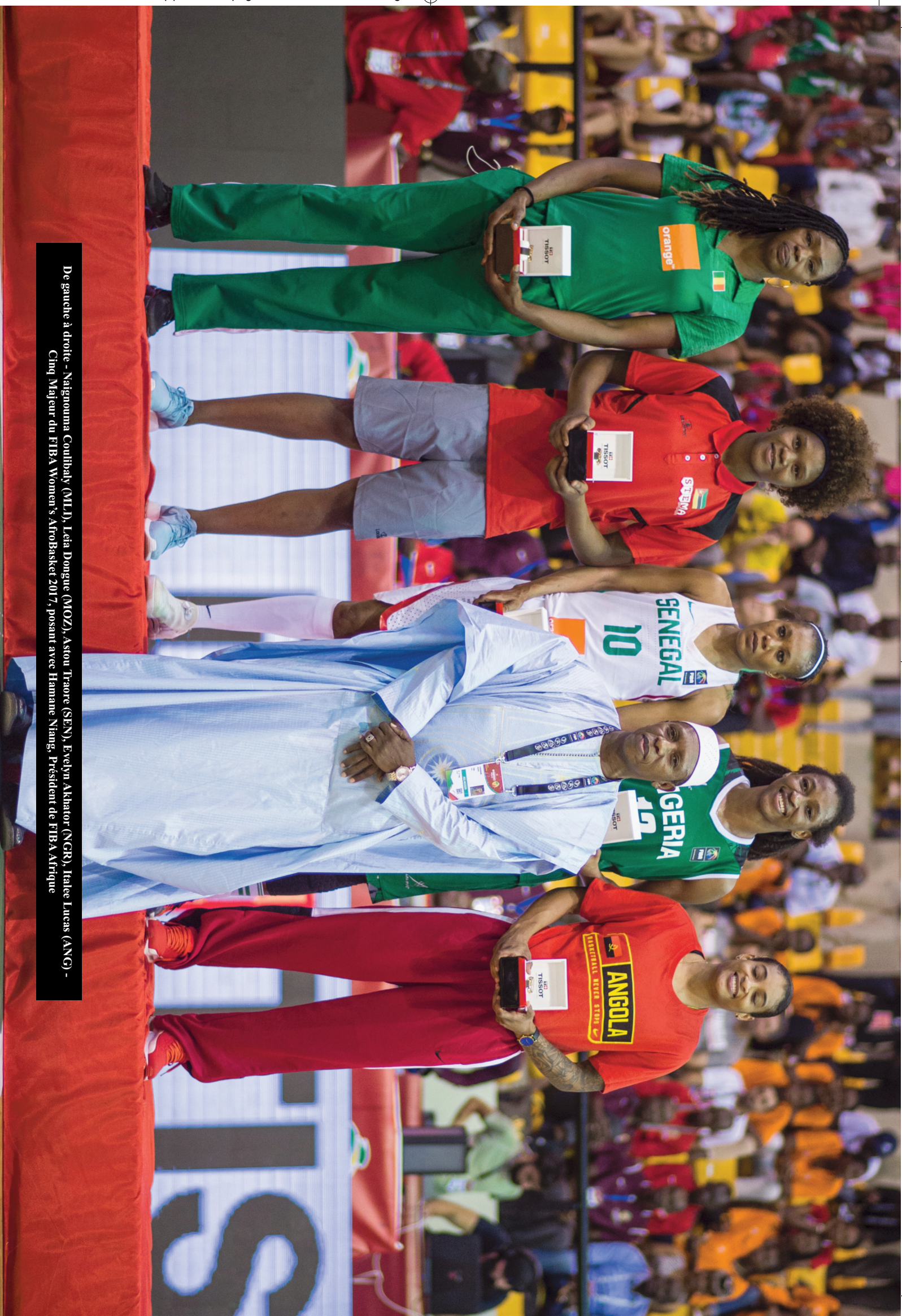
FIBA - BUREAU REGIONAL AFRIQUE

SIÈGE - 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.fiba.basketball

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



De gauche à droite - Naignounna Coulibaly (MIL), Léia Dongue (MOZ), Aston Traore (SEN), Evelyn Akhator (NGR), Italee Lucas (ANG) -
Cinq Maieur du FIBA Women's Afrobasket 2017, posant avec Hamane Niang, Président de FIBA Afrique





De gauche à droite: Gorqui Dieng (SEN), Mohamed Hardane(TUN), Ikenna Iroegbu(NGR), Mourad El Mabrouk (TUN), Ike Diong(NGR) - Cinq Majeur FIBA AfroBasket 2017