



**FIBA**

We Are Basketball

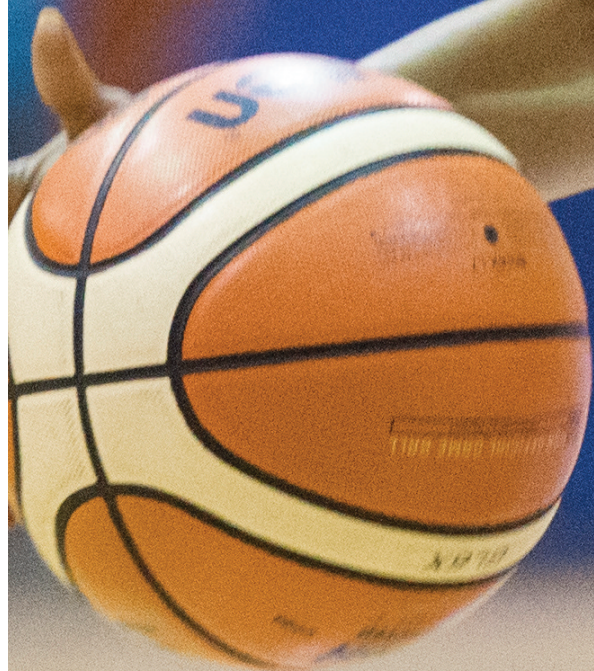
**AFRO TECHNIQUE  
MAGAZINE N° 50**

JUILLET - AOÛT - SEPTEMBRE 2017

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

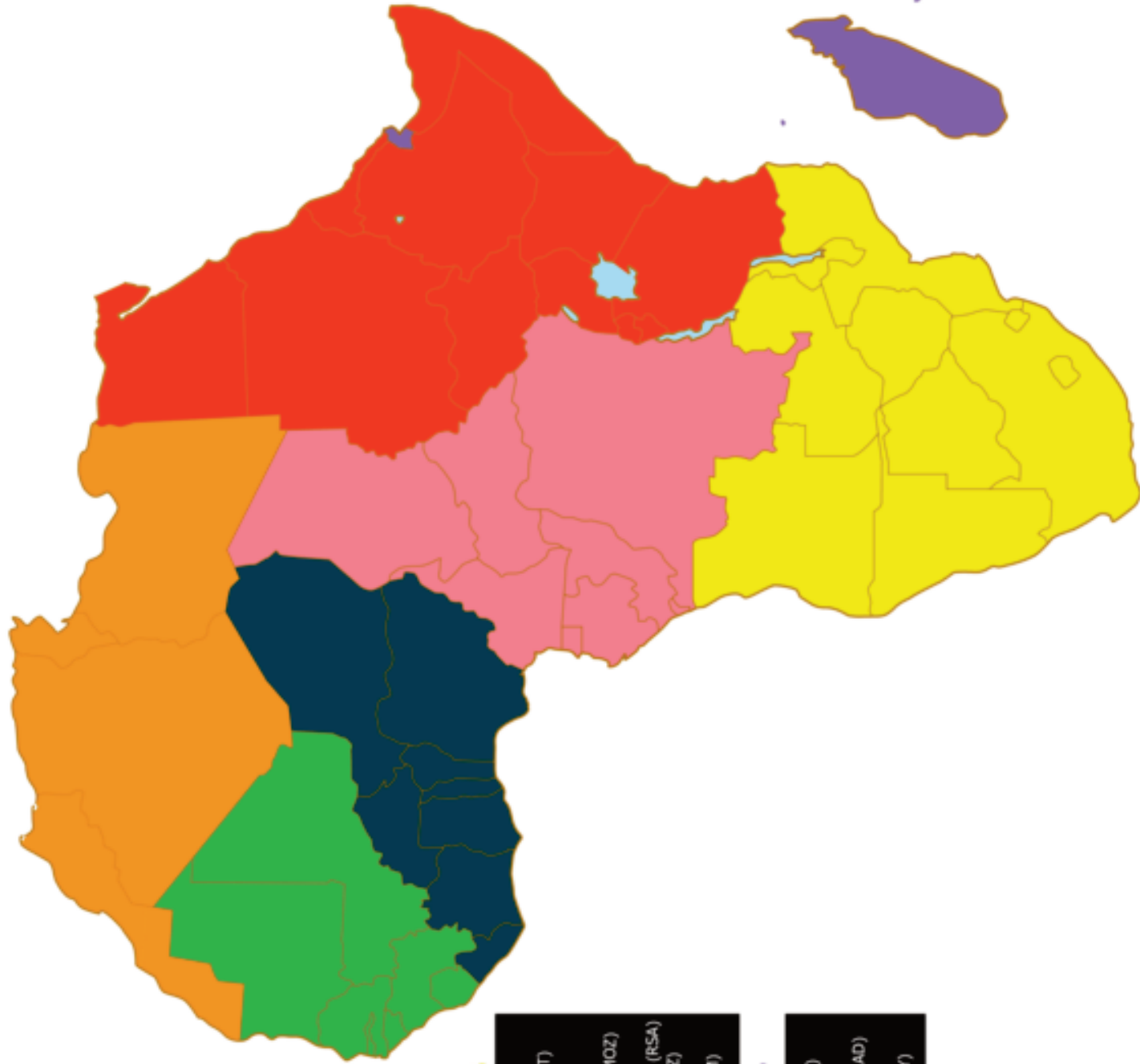
**ABBAS DIOP**  
L'ATTAQUE FLEX OFFENSE

**NOUREDDINE TABOUBIE**  
ROLES ET DEVOIRS DU SG  
D'UNE FEDERATION



**LES CRISES D'HYPOLYCEMIE  
CHEZ LES SPORTIFS**

**ISEG**  
INSTITUT SUPÉRIEUR  
D'ENTREPRENEURSHIP



**ZONE 1**

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

**ZONE 2**

- Cap Vert (CPV)
- Gambie (GAM)
- Guinée (GUI)
- Guinée - Bissau (GIBS)
- 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 & Príncipe (STP)

**ZONE 5**

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

**ZONE 6**

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

**ZONE 7**

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

# "NOUS AURONS PLUS DE SUCCES DANS LES ANNEES A VENIR"



HAMANE NIANG

Depuis plusieurs années, FIBA Afrique s'est résolument engagée dans le développement et la promotion des compétitions féminines. Et on voit aujourd'hui qu'il y a un nivellement entre les différents pays. C'est vrai qu'il y a des efforts à faire au niveau de certaines zones du continent et c'est d'ailleurs pour cela qu'il

nous faut plus de compétitions afin de booster notre basketball féminin. Cela permettra aussi à nos fans d'adhérer à nos différents programmes de développement et offrir un plan de carrière pour les jeunes filles.

Pour ce qui est du FIBA AfroBasket, cette année, nous allons assister à une grande innovation sur le continent car pour la première fois le FIBA AfroBasket qui est la compétition phare de FIBA Afrique sera co-organisée par le Sénégal et la Tunisie.

Nous aurons une belle compétition dans les deux villes en termes d'organisation et de qualité de jeu. Les 16 pays qualifiés pour le FIBA AfroBasket 2017, disputeront par la suite les éliminatoires de la Coupe Monde de Basketball FIBA 2019. Je salue cette belle initiative qui va permettre à 80 pays à travers le monde de participer aux éliminatoires de la Coupe du Monde de Basketball 2019. Je sais que pour le succès de ce projet, il y a une stratégie qui a été élaborée et qui a débuté par des visites d'inspection dans les pays membres de la FIBA. Il y a eu aussi l'organisation de plusieurs ateliers de travail sur le marketing et la communication pour aider les fédérations nationales. Après cette phase, nous allons aborder la phase pratique qui est l'organisation des matches en Novembre. Pour le cas spécifique de l'Afrique nous débiterons par des tournois, ensuite viendra la phase des matches aller-retour. Il est important de souligner que tous les matches se joueront simultanément à travers le monde, ce qui est une bonne chose en termes de visibilité pour nos athlètes.

**Hamane NIANG,**  
Président de FIBA Afrique



**DIRECTEUR DE PUBLICATION**  
Dr Alphonse BILE  
**PRÉSIDENT DU CONSEIL MEDIA**  
Abdellatif HATIM  
**RESPONSABLE COMMUNICATION**  
Lamine BADIANE  
**REDACTEUR EN CHEF**  
Ali BOUKARI  
E-mail : ali.boukari@fiba.com  
**REDACTEURS**  
Abbas DIOP, Dr Eric ALLANGBA,  
Dr. Roland KOUAME, NOUREDDINE TABOUBI  
**TRADUCTION**  
Elysee Dégni, Ali Boukari, Olivier Kambire  
**INFOGRAPHIE**  
Olivier KAMBIRE  
**CREDITS PHOTOS**  
Richard SIKABI, Régis THALMAS, FIBA,  
**COMITE DE LECTEURS**  
Yacouba YIRA, Mathurin N'GUESSAN  
**TIRAGE**  
1000 copies  
**PERIODICITE: TRIMESTRIEL**  
FIBA et FIBA Afrique ne sont nullement responsables pour les opinions exprimées dans les articles. Les Fédérations Nationales et leurs affiliés peuvent reproduire une partie ou le magazine entier pour leur usage interne, mais ne doivent vendre aucune partie ou le magazine entier à un publicateur extérieur sans l'autorisation écrite de la FIBA Afrique. Toute information publiée dans ce magazine est produite à titre de nouvelles uniquement et ne saurait être utilisée pour violer toute disposition légale nationale ou internationale.

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

## SOMMAIRE

|  |         |
|--|---------|
| <b>BON A SAVOIR</b>  | 4 - 5   |
| <b>ÉLIMINATOIRE COUPE DU MONDE 2019: YAOUNDÉ ET LUANDA, HÔTES DES GROUPES A ET C</b>   |         |
| <b>ARBITRAGE</b>   |         |
| <b>COMMENT COMPRENDRE LA RÈGLE DU «MARCHER»</b><br>Par Mathurin N'Guessan  | 6 - 7   |
| <b>BULLETIN DES ENTRAINEURS</b>  | 8-15    |
| <b>L'ATTAQUE FLEX OFFENSE: PÉDAGOGIE ET ENTRAÎNEMENT</b><br>Par Abbas Diop   |         |
| <b>PREPARATION PHYSIQUE</b><br>Par Adil El Ghissassi   | 16-19   |
| <b>BULLETIN MEDICAL</b>  | 20      |
| <b>LES CRISES D'HYPOGLYCEMIE CHEZ LES SPORTIFS</b><br>Par Dr Roland Kouamé   |         |
| <b>LE TRAUMATISME OCCULAIRE AU BASKETBALL</b><br>Par Dr Jacques Huguet   | 21      |
| <b>GESTION ADMINISTRATIVE</b>  | 22-23   |
| <b>GESTION ET FONCTIONNEMENT DES INSTALLATIONS SPORTIVES</b><br><b>ROLES ET DEVOIRS DU SECRETAIRE GENERAL D'UNE FEDERATION NATIONALE</b><br>Par Noureddine TABOUBI |         |
| <b>TRIBUNE LIBRE</b>   | 24      |
| <b>L'ARBITRE DE HAUT NIVEAU EN BASKETBALL</b><br>Par Noureddine TABOUBI  |         |
| <b>QUESTIONS- REPONSES</b>   | 25 - 26 |
| <b>VRAI OU FAUX</b>  |         |

## ÉLIMINATOIRE COUPE DU MONDE 2019: YAOUN



ABIDJAN (FIBA Basketball World Cup 2019 Qualifiers) - Yaoundé et Luanda seront les villes hôtes des Groupes A et C des éliminatoires Zone Afrique pour la Coupe du Monde FIBA 2019, a annoncé lundi FIBA Afrique.

Entre le 24 et le 26 novembre, Yaoundé et Luanda lanceront le nouveau système de compétition FIBA en Afrique.

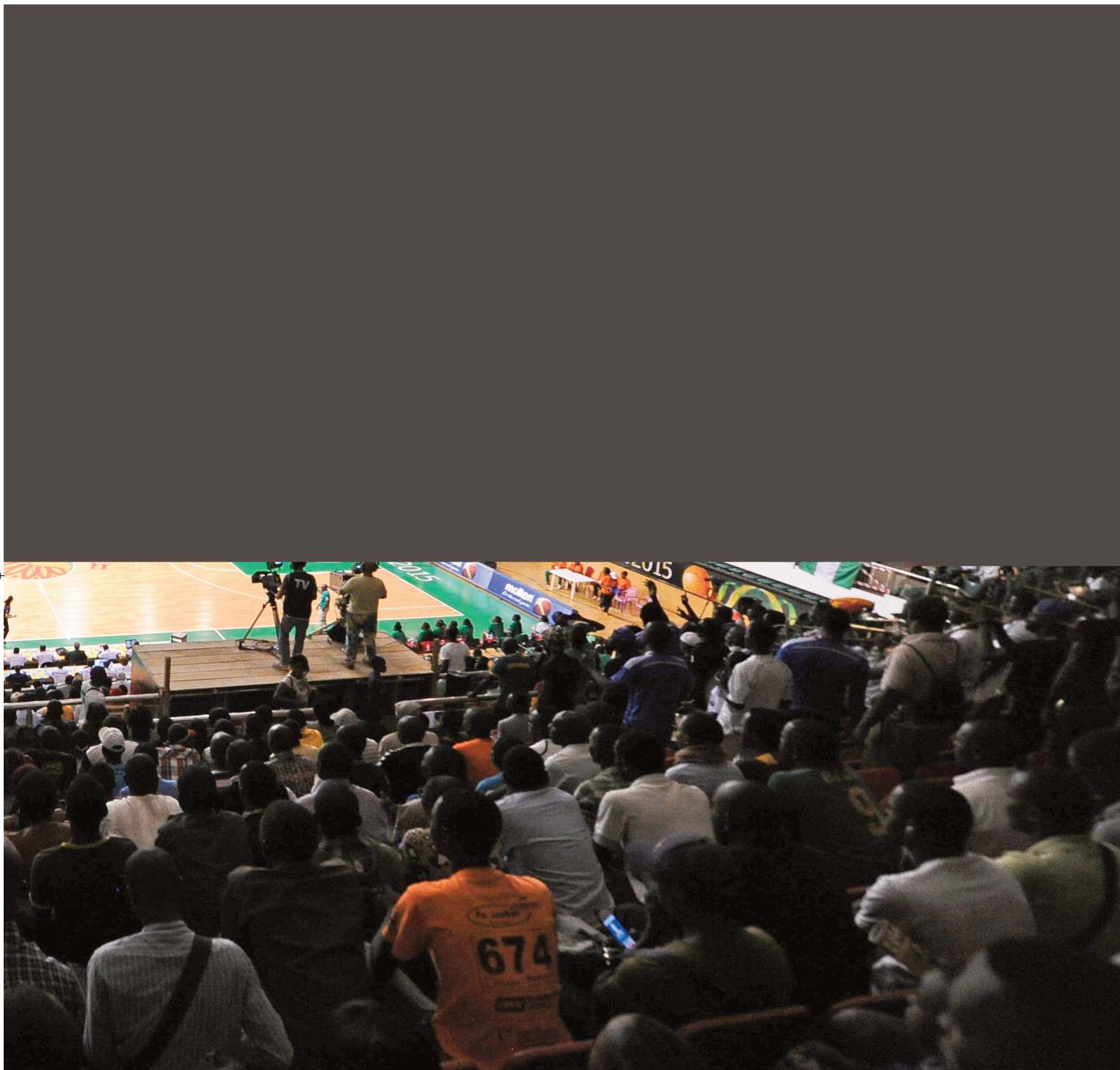
Alors que Yaoundé - la capitale du Cameroun - accueillera le Groupe A constitué du Cameroun, de la Guinée, de l'Afrique du Sud et de la Tunisie (couronnée récemment championne

d'Afrique), le Groupe C réunira quant à lui à Luanda l'Angola, la République démocratique du Congo, l'Égypte et le Maroc.

Les noms des villes hôtes des Groupes B et D, qui entreront en lice en février, seront annoncées à une date ultérieure.

Au cours d'un cycle de quatre ans (2017-2021), les équipes nationales disputeront de manière régulière des matches officiels pour se qualifier pour la Coupe du Monde FIBA 2019 et les Coupes continentales FIBA 2021.

## UNDÉ ET LUANDA, HÔTES DES GROUPE A ET C



Pour la première fois, l'Afrique enverra cinq représentants au tournoi majeur de la FIBA.

Le Groupe A sera aux prises dans la Salle Polyvalente de Sports de Yaoundé, où s'est joué le FIBA Women's AfroBasket 2015, tandis que c'est l'emblématique Pavilhao Multiusos do Kilamba de Luanda qui recevra les équipes du Groupe C.

Les fenêtres qualificatives pour la Coupe du Monde FIBA 2019

sont : 20-28 novembre 2017 ; 19-27 février, 25 juin-3 juillet, 10-18 septembre et 26 novembre-4 décembre 2018 ; 20-28 février 2019.

Selon le nouveau système, les trois meilleures nations de chaque groupe se qualifieront pour un tour final à 12 équipes, qui les verra disputer des matches aller-retour entre elles. Les nations qui finiront à la dernière place de leur groupe seront éliminées.



MATHURIN N'GUESSAN

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

## DÉFINITION DES CONCEPTS

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

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

## COMMENT RECEVOIR LE BALLON SANS COMMETTRE

# COMMENT COMPRENDRE LA RÈGLE DU «MARCHER»

## UNE VIOLATION DE MARCHER.

Si un joueur reçoit une balle alors qu'il est à l'arrêt avec les deux pieds au sol, dès qu'un pied est levé l'autre pied devient le pied de pivot. Ainsi il ne peut pas déplacer ce pied tant qu'il détient le ballon sauf en cas de passe ou de tir au panier.

Si le joueur reçoit la balle alors qu'il est en déplacement, le pied en contact avec le sol au moment de la réception de la balle est le pied de pivot. Par contre si aucun des pieds n'est en contact avec le sol et que le joueur touche le sol simultanément avec les deux pieds dans ce cas le joueur a la possibilité de choisir l'un et ou l'autre pied comme pied de pivot. Ainsi dès qu'un pied est levé, l'autre pied devient pied de pivot. Il ne peut donc être déplacé tant que la balle est en contact avec la main du joueur sauf en situation de passe ou de tir en suspension.

Un point très important de cette règle sur le marcher, et qui parfois entraîne des interprétations différentes est la situation où le joueur reçoit la balle alors qu'aucun de ses pieds n'est en contact avec le sol. Si le joueur descend sur un pied, ce pied devient pied de pivot. Le joueur peut sauter sur ce pied et descendre au sol simultanément avec les deux pieds. A partir de cet instant aucun pied ne peut être pied de pivot. En clair, un joueur qui reçoit une balle en l'air et qui descend sur un pied, peut sauter sur ce pied et descendre sur les deux pieds. De là, il peut faire une passe ou un tir au panier en suspension et même progresser avec la balle.



Arnaud Adala-Moto (Cameroun)



Zied Chenoufi (Tunisie)

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

Un joueur à l'arrêt la balle en main, doit commencer le dribble le pied de pivot au sol avant que la balle ne quitte la main. Autrement pour commencer un dribble, le pied de pivot ne peut pas être levé avant que la balle ait quitté la main. Par contre pour faire une passe ou tirer au panier, le joueur peut lever le pied de pivot mais aucun pied ne peut retourner au sol avant que la balle ait quitté la main.

Un joueur qui reçoit la balle alors qu'il est en déplacement peut pour faire une passe ou pour tirer au panier lever le pied de pivot et redescendre sur un pied ou simultanément avec les deux pieds. Par la suite, un ou les deux pieds peut/peuvent quitter le sol mais aucun d'eux ne peut retourner au sol avant que la balle ait quitté la ou les main(s).

Un joueur qui reçoit la balle alors qu'il est en mouvement doit pour commencer son dribble, s'assurer que la balle a quitté sa main avant de lever son pied de pivot.

Si le joueur reçoit la balle alors qu'il s'arrête et qu'aucun pied n'est le pied de pivot, pour commencer son dribble, aucun de ses

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

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

Il est légal pour un joueur qui tient la balle de tomber au sol. Mais surtout de tomber involontairement au sol. Le joueur peut prendre le contrôle de la balle alors qu'il est allongé ou assis sur le sol. Il est également légal qu'un joueur glisse brièvement au sol après une chute. Toutefois il est interdit à ce joueur de rouler au sol ou d'essayer de se relever alors qu'il tient la balle.

Un joueur qui prend le contrôle de la balle alors qu'il est allongé au sol, peut commencer un dribble alors qu'il est encore allongé au sol. Un joueur qui tient la balle et qui poussé par son élan tombe au sol et glisse involontairement ne commet pas une violation de marcher.



ABBAS DIOP

### I-PEDAGOGIE

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

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

### A/PRINCIPES ET CARACTERISTIQUES

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

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

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

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

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

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

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

Alors nous parlons ici de la différence entre la Technique et la

## L'ATTAQUE FLEX OFFENSE PÉDAGOGIE ET ENTRAÎNEMENT

Tactique puis Comment peut-on la définir?

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

**Technique individuelle = l'exécution**

**Tactique individuelle = le moment**

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

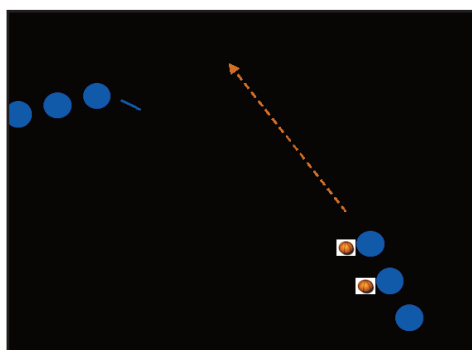
Quand on travaille une situation de 3c3, il faut savoir que dans un contexte de 5c5 il y a une autre situation en même temps de 2c2 par exemple de l'autre côté avec ses options. Il faut que le joueur puisse choisir quand et où passer et comment passer ou changer de côté et ce par rapport aux points forts (faible pour la défense) et faibles de l'attaque (fort pour la défense) à exploiter à son avantage.

On veillera aussi à une bonne application des fondamentaux : Facile à dire mais difficile à faire

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

Confère Diapos: 1, 2, 3, 4, 5,6,

#### Exercice Echauffement



#### Travail du joueur qui coupe

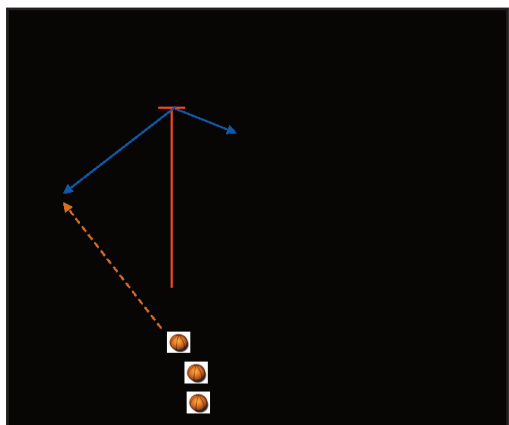
Insister sur :

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

Utiliser différents tirs : tir crochet, Lay Back, Power Lay-up etc. Travailler sur le côté gauche et le côté droit, sur les 2 côtés du terrain.

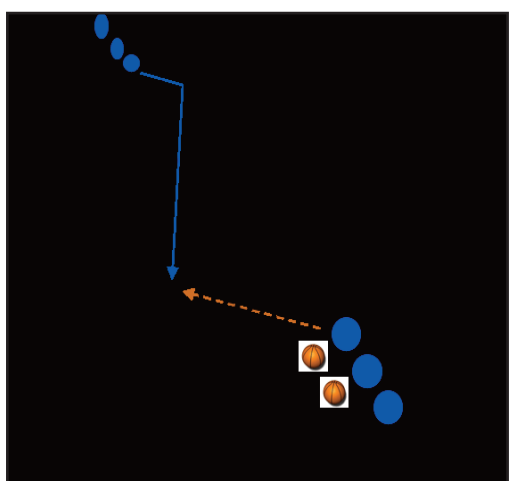


### Exercice 1: Travail du joueur qui pose l'écran



Le joueur 1 simule l'écran et ouvre vers la balle :  
 - À l'extérieur s'il s'agit d'un joueur extérieur : Tir ou 1c1  
 À l'intérieur s'il s'agit d'un joueur intérieur : Tir ou Post mov

### Exercice 2: Joueur qui sort de l'écran

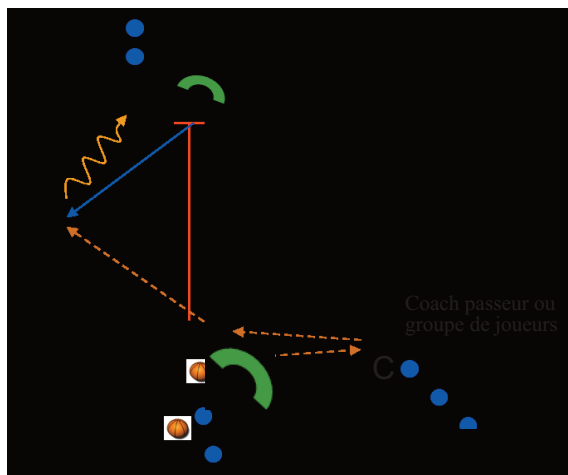


On simule les différentes réponses aux réactions défensives :

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

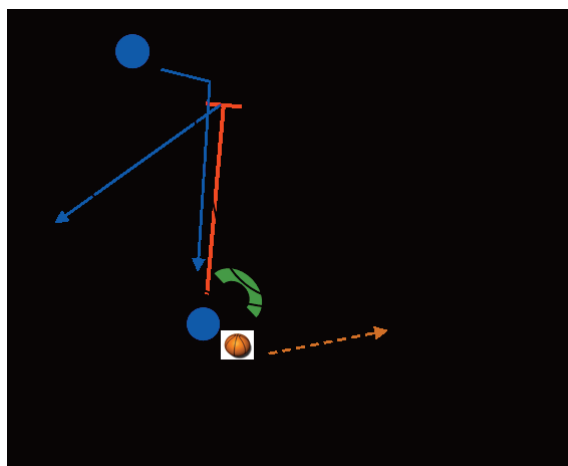
### Exercice 3: 2c2 avec passeur

Evolution: on introduit les défenseurs



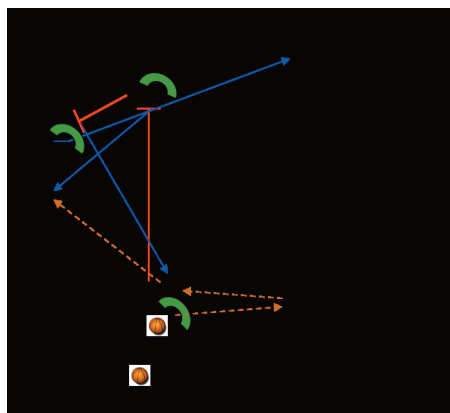
Commencer par introduire le défenseur du joueur qui pose l'écran. Ensuite compléter avec 2 défenseurs

Exercice complémentaire: 2c2 avec passeur



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

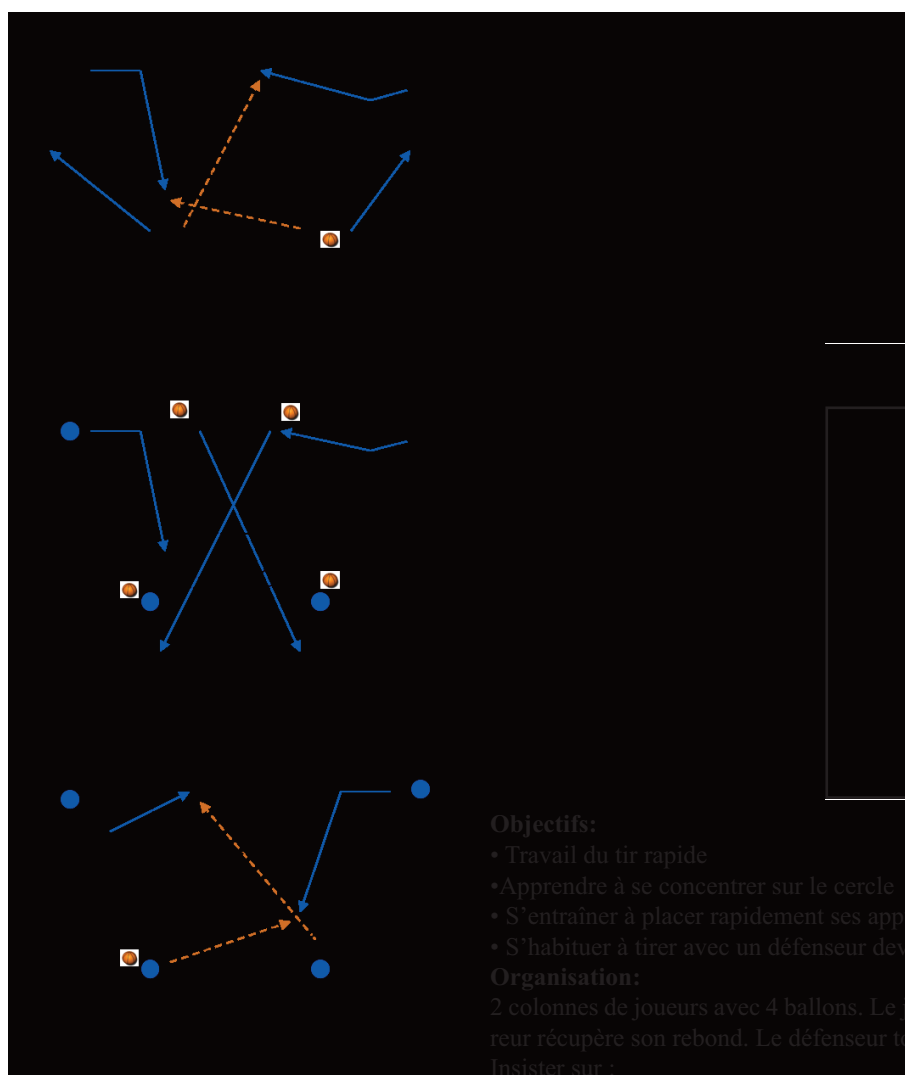
### Exercice 4: 4c4 avec passeur



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

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

**Variantes:** Faire varier les défenses



**Objectifs:**

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

**Organisation:**

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

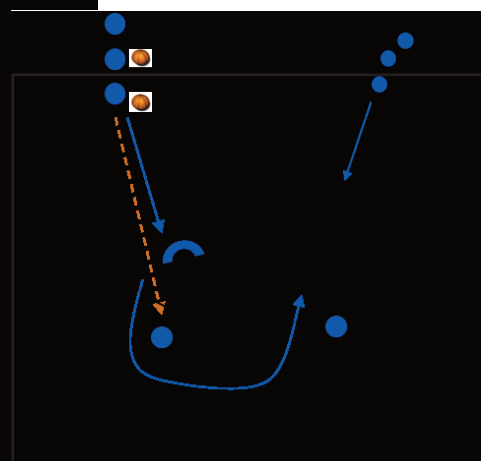
**Insister sur :**

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

**Commentaires :**

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

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

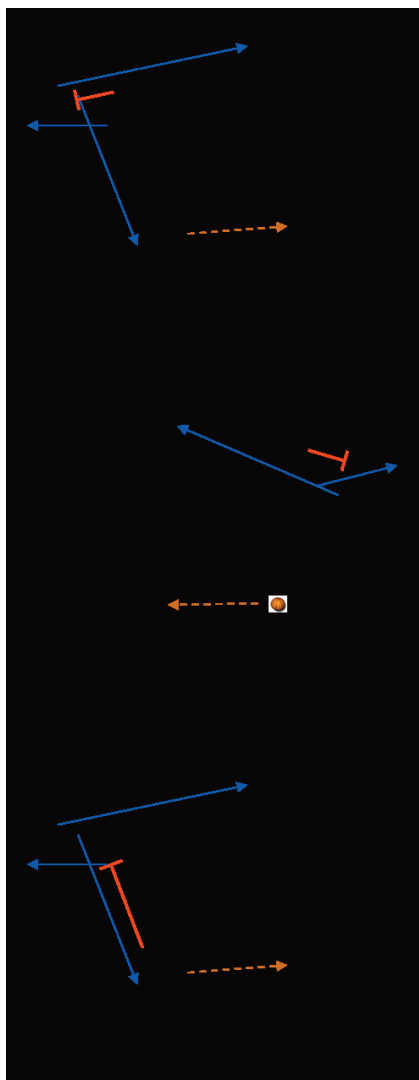


## II- ENTRAINEMENT

### A/ PREPARATION CLASSIQUE ET MOUVEMENTS DE BASE

Confère Diapos : 7, 8, 9, 10

#### FLEX: Entrée classique et mouvement de base

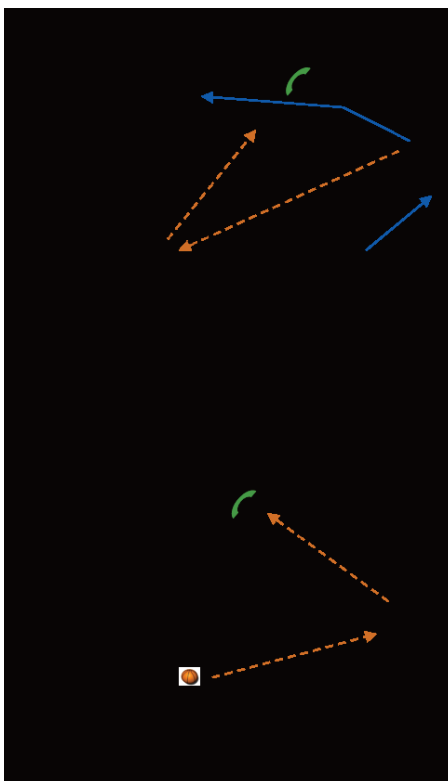


Flex est un système de jeu en continuité et passe-partout  
Les mouvements peuvent donc se répéter à l'infini et permettre toujours une solution pour l'attaque  
Le mouvement de base est souvent exécuté à haut niveau, avec tous les joueurs qui passent à tous les postes.

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

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

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



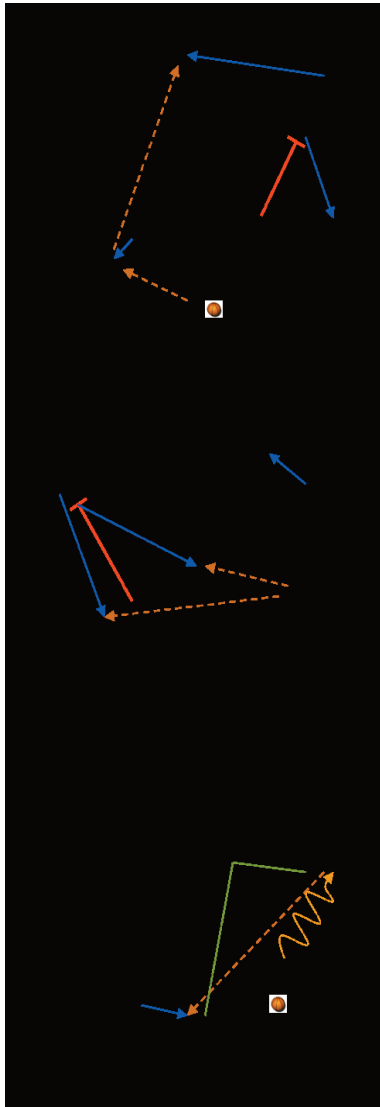
Exemple 1: On place notre joueur fort et on joue directement pour lui.

Le joueur 3 coupe sur 5 écran de 5

5 profite de l'espace que lui laisse l'aide de son défenseur pour prendre la position et demande la balle.

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

### Exercice 4: 4c4 avec passeur



Exemple 2:

Entrée 1-2-2 ou en 1-4

Mouvement Flex avec le meneur qui pose le premier écran.

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

Le joueur 4 ouvre vers la balle

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

Formation d'un triangle 1-4-5

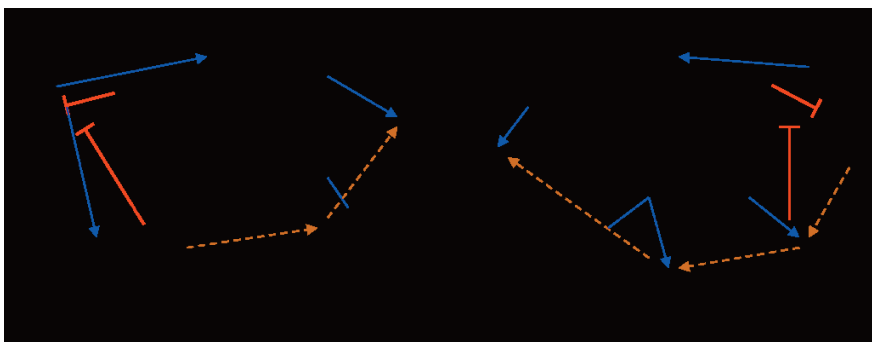
Flex : Des exemples de démonstrations

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

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

1- Option 1 : Flex extérieur :

On utilise cette option si l'on veut ouvrir la défense et jouer sur nos joueurs extérieurs (si nous avons de bons shooteurs ou de bons joueurs de 1c1)



**Fig10**

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

#### **B/-DES EXEMPLES DE MANIERES DE JOUER LA FLEX**

Flex intérieur

- Flex extérieur
- Flex Stack
- Flex touche

Confère Diapos : 11, 12

**2- Option 2: Flex intérieur:**

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

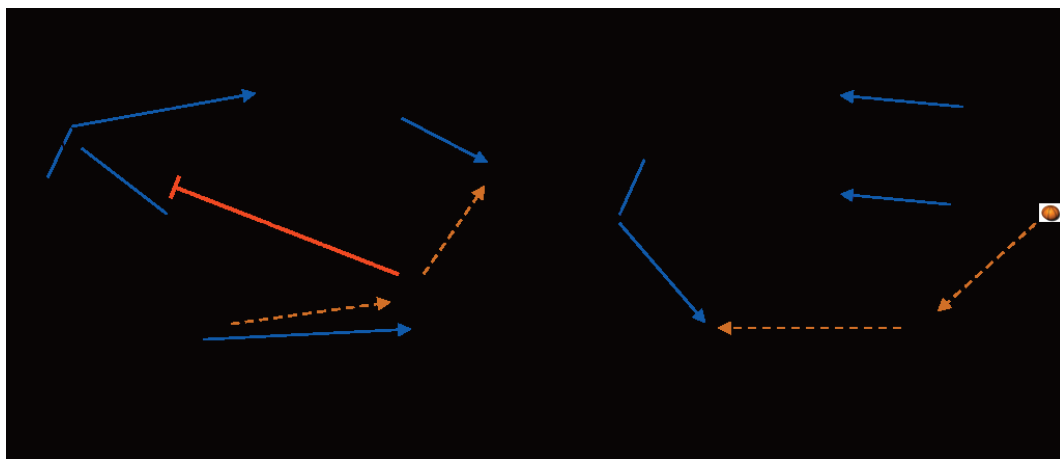
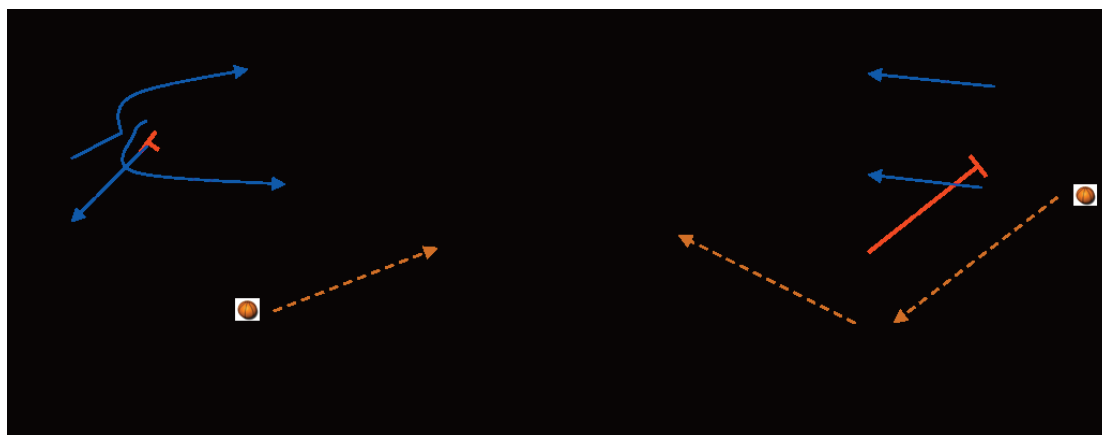


Fig 11

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

**3- Option 3: Flex Stack:**

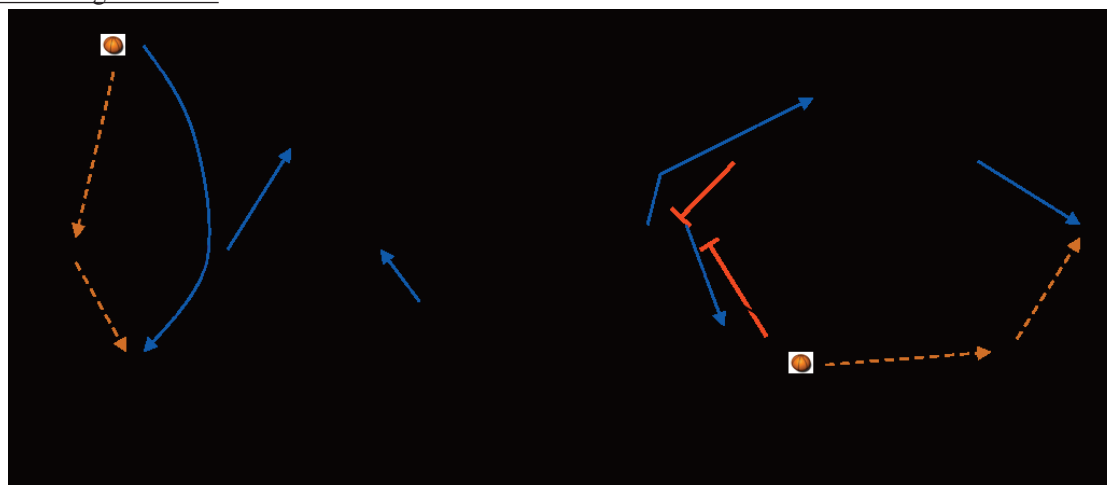
C'est une variante: une entrée différente avec un stack (double écran) au début et on continue avec Flex intérieur ou Flex extérieur selon ce que l'on désire.



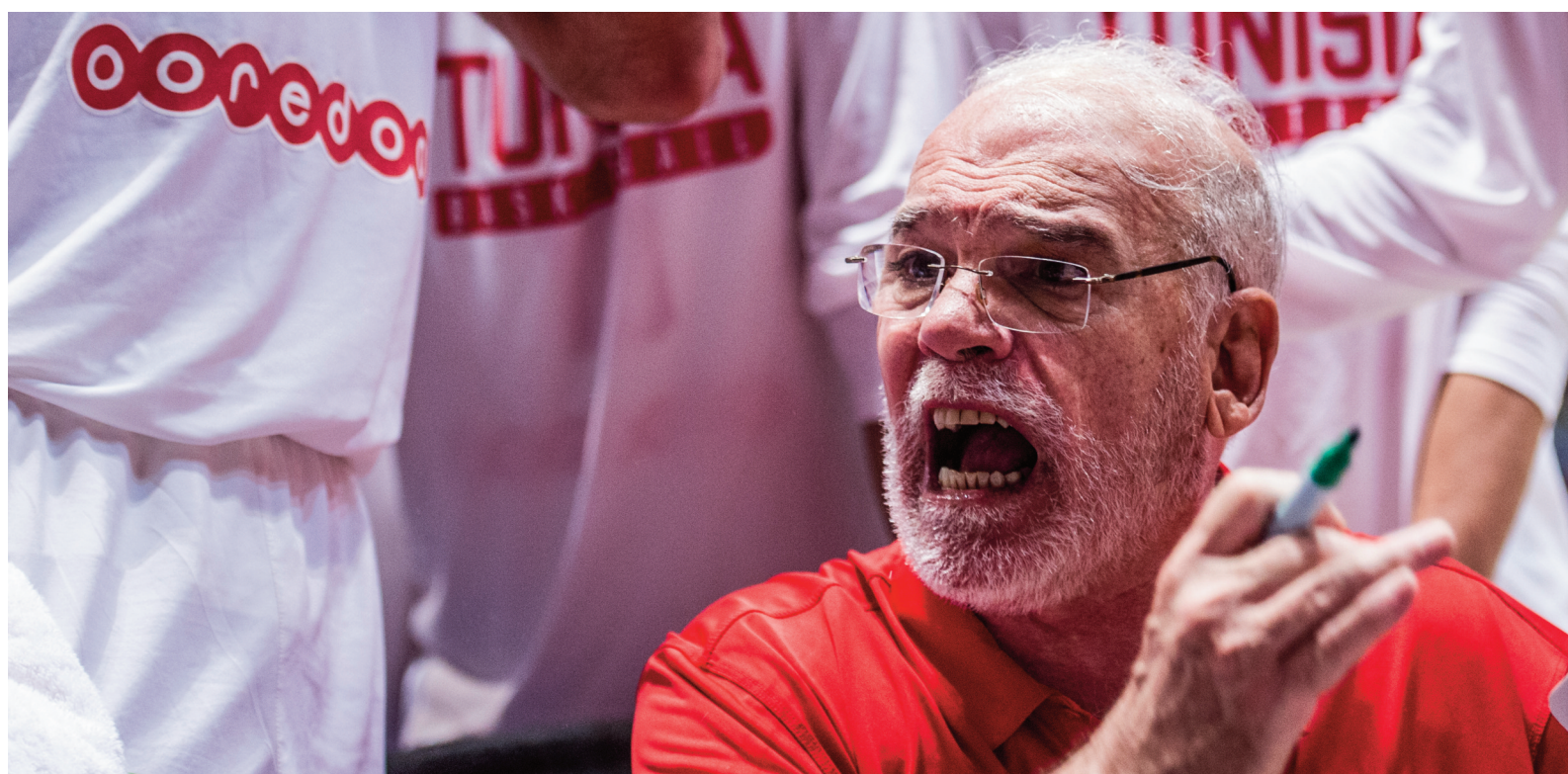
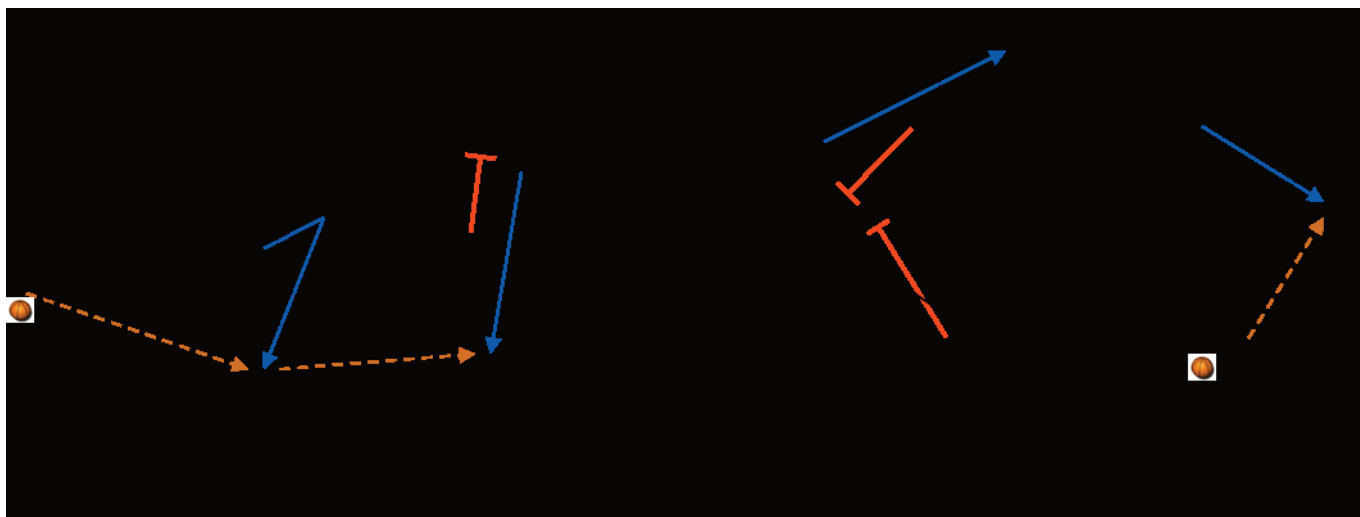
**4- Option 4: Flex Touche:**

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

Situation de touche ligne de fond



### Situation de touche ligne latérale



### CONCLUSION:

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

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

- Avoir une Condition Physique Spécifique de base,
- Posséder les Fondamentaux Techniques (individuels) offensifs et défensifs et Tactiques (individuelles et collectives) Offensifs et défensifs

- Maîtriser les duels Offensifs et Défensifs,
- Avoir une Culture Tactique (observation et analyse) très poussée,
- Développer les capacités d'adaptation aux situations de jeu sans cesse changeantes

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



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

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

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

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

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

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

### RAPPEL PHYSIOLOGIQUE

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

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

- 5 à 7 sec pour des sujets sédentaires,
- 7 à 10 sec chez des sujets moyennement entraînés,

- 15 à 20 sec chez les athlètes de très haut niveau.

Le niveau de fonctionnement idéal

de la filière anaérobie alactique se situe entre 3 et 8 sec.

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

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

**Durée:** 3 à 8 sec.

**Distance:** 10 à 50 m en fonction des objectifs.

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

**Nombre de séries:** 4 jusqu'à 5 à 6 séries avec le haut niveau.

**Récupération entre les répétitions:** minimum 30 sec pour resynthétiser plus de la moitié des réserves d'A.T.P.

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

Nature de la récupération :

exemple sur 5 mn : 2 mn passives,

3 mn actives (étirements, sautilllements...).







## LES DIFFERENTS TYPES DE SEANCES

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

### VITESSE GÉNÉRALE

**Contenu:** course explosives.

**Distances:** 10, 20, 30, 40 ou 50 m à vitesse maximale.

**Positions de départ:**

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

**Signaux de réactions :**

- Auditifs.
- Tactiles.
- Combinés.

**Motivation :**

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

**Remarques:**

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

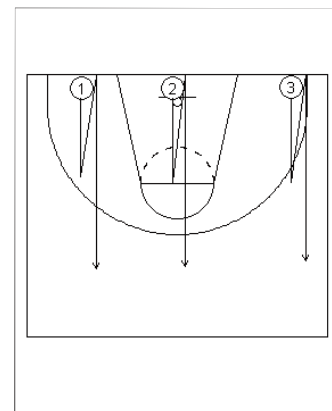
### VITESSE SPÉCIFIQUE SANS BALLON

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

Exemple d'exercices :

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

Figure 1

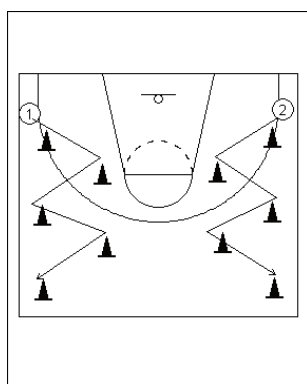


**a) Exercice s'approchant de l'effort de démarrage.**

Les plots sont espacés de 4 à 6 m. Demander aux joueurs de poser au moins un pied de part et d'autre des lignes.

Voire figure 2

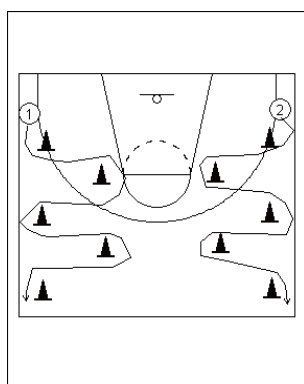
Figure 2



**b) Exercice de type changement de directions.**

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

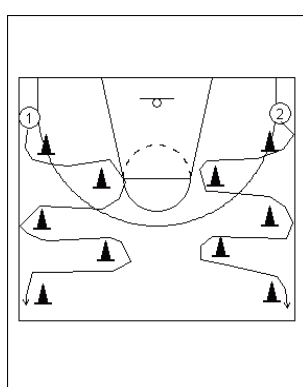
Figure 3



**c) Exercice du type bondissements et changements de directions.**

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

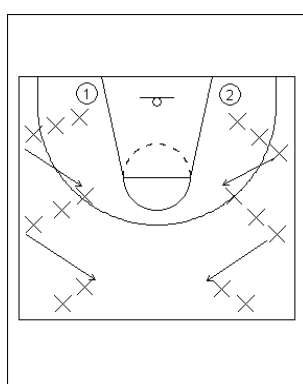
Figure 4



O = pied droit et X = pied gauche

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

Figure 5



X = jeu de jambes défensifs et = course

**Remarque:**

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

**VITESSE SPÉCIFIQUE AVEC BALLON**

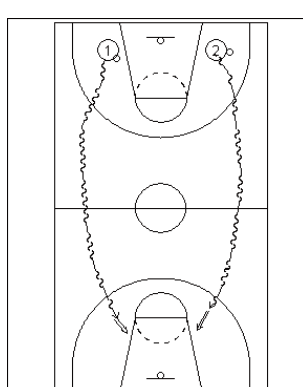
L'objectif des exercices proposés ici est naturellement technico- physique. Le but est d'améliorer la technique tout en restant dans le registre physiologique ciblé, en l'occurrence l'anaérobic alactique. Néanmoins, la nature et la durée de récupération entre les répétitions et séries sont plus courtes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

**Exemple d'exercices :**

**a) Conduite du ballon.**

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

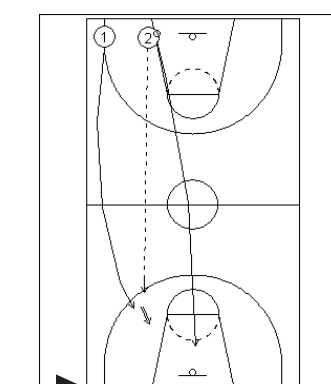
Figure 6



**b) Longue passe.**

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

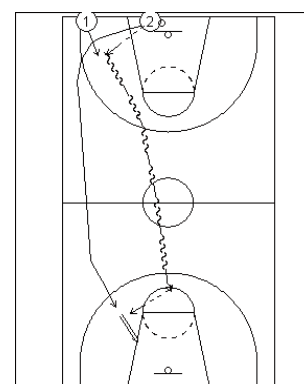
Figure 7



**c) Jeu rapide.**

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

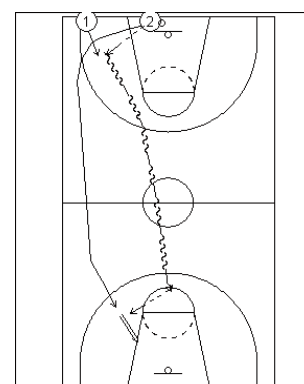
Figure 8



**d) Redoublement de passe à 2.**

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

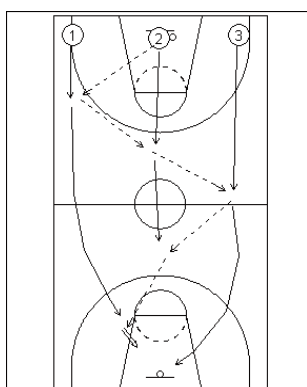
Figure 9



**e) Redoublement de passe à trois.**

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

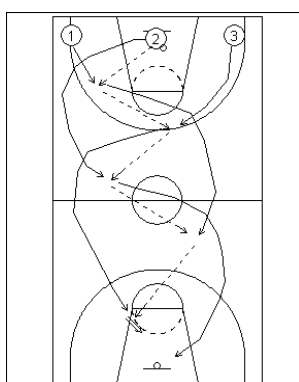
Figure 10



**f) Criss-cross.**

Faire 1, 2 ou 3 passages.

Figure 11

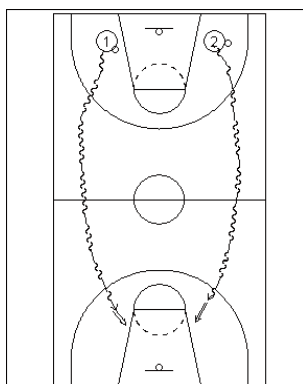


**g) Utilisation du «trailer».**

1 tire à hauteur des lancers francs, 2 prend le rebond et passe à 1 qui s'est décalé dans le prolongement des lancers francs.

1 monte le ballon en dribble le long de la ligne de touche, passe à 2 qui arrive en «trailer» et tire. Travail sur aller et retour.

Figure 12



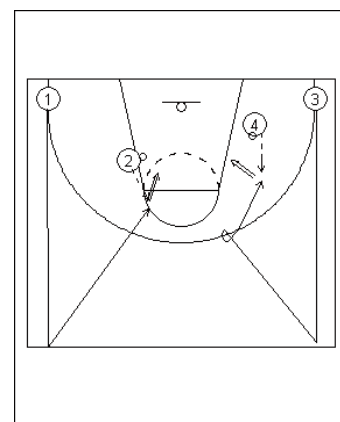
**h) Vitesse et adresse.**

Un passeur et un tireur.

Le tireur sprinte jusqu'à la ligne médiane, simule un démarquage, appelle le ballon et tire. Alternier à chaque passage.

Vérifier la qualité des appuis sur les changements de directions et les arrêts. Voir figure 13.

Figure 13



**RÈGLES COMMUNES DE FONCTIONNEMENT.**

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





DR ROLAND KOUAME

## LES CRISES D'HYPOGLYCEMIE CHEZ LES SPORTIFS

### INTRODUCTION

Les besoins en glucose du sportif sont d'environ un gramme ou cinq millimoles par litre de sang. L'hypoglycémie est une baisse du taux de sucre dans le sang en dessous de la valeur normale. Tout sportif peut faire une hypoglycémie au cours d'un effort trop long. La crise d'hypoglycémie est un phénomène qui survient fréquemment dans les sports d'endurance. C'est un malaise sans gravité qui survient pendant l'effort. Cependant, une bonne adaptation de l'organisme aux efforts qui lui sont imposés par l'activité physique, va en partie déterminer la qualité de la performance sportive. Outre le potentiel psychologique, le potentiel physique est aussi fondamental dans la réalisation d'une bonne performance. Cela inclut au sein de l'organisme un processus métabolique correct, une adaptation cardio-vasculaire normale et une force musculaire adéquate. Par ailleurs, le sport induit un exercice musculaire qui repose sur la production d'énergie mécanique à partir d'une source d'énergie qui n'est pas sans limite.

### I-LE ROLE DU SUCRE CHEZ LE SPORTIF

La source d'énergie des muscles lors des activités physiques et des activités de tous les jours est l'Adénosine Tri Phosphate (ATP). Cette énergie essentiellement sous forme d'ATP provient de la dégradation anaérobie (sans oxygène) des sucres libérés par les glucides contenus dans l'alimentation, puis de leur dégradation oxydative aérobie (avec l'oxygène) parallèlement à celle des lipides. L'organisme dans son adaptation physiologique à l'effort, doit chaque fois pallier à une carence de sucre par la mise en route d'autres filières de production énergétique à base de protéines et de graisses.

### II-COMPRENDRE L'ETIOLOGIE DES CRISES D'HYPOGLYCEMIE

L'hypoglycémie résulte en général d'une mauvaise gestion de l'alimentation avant, pendant et après l'effort physique. L'hypoglycémie chez le sportif peut s'expliquer par deux situations nettement identifiées. Premièrement, l'hypoglycémie peut survenir pendant l'effort ou en fin d'effort physique à la suite d'un manque d'apport régulier de sucre. Ainsi quand les réserves de glycogène contenues dans le foie et les muscles sont épuisées au cours de l'effort physique, le muscle va puiser le glucose directement contenu dans le sang. D'où une baisse brutale du taux sanguin de sucre. Deuxièmement, après une ingestion de repas sucré ou de sucre juste avant l'effort, le corps étant à jeun depuis plusieurs heures, il se produit l'augmentation brusque du taux de sucre. Ce phénomène physiologique normal appelé "hyperglycémie post prandiale" pousse l'organisme à produire une quantité importante d'insuline pour réguler cette montée de la glycémie. Malheureusement l'organisme par cette réaction prompte et naturelle va entraîner une diminution trop importante du taux de sucre dans le sang alors que se produit au même moment un effort physique important. Il apparaît ainsi une hypoglycémie réactionnelle.

### III-SIGNES CLINIQUES

Les signes cliniques d'une crise d'hypoglycémie apparaissent lorsque la baisse de la glycémie est importante (taux inférieur à 0,45-0,5g/l). Le cerveau qui est un organe très sensible ne peut manquer ni d'oxygène, ni de glucose (sucre). Ainsi, quand le taux de sucre devient trop bas, le cerveau va déclencher une réaction de protection dite adrénérurgique qui se traduit par certains signes comme:

- l'accélération de la fréquence cardiaque (Palpitation) et les tremblements
- la sensation de faim presque douloureuse (la fringale), comme une crampe d'estomac
- la nervosité
- l'agressivité

- la grande transpiration ou des bouffées de chaleurs  
 Cette symptomatologie classique de base peut être suivie d'autres types de malaises:

- des difficultés à se concentrer ou à s'exprimer avec la perte du raisonnement
- une vision floue ou des étourdissements.

Les conséquences d'une crise d'hypoglycémie sont néfastes sur la performance sportive. Car l'hypoglycémie non corrigée chez le sportif en pleine activité, peut conduire à une perte de connaissance voire un coma. Compte tenu des explications physiologiques évoquées plus haut et la description des signes d'une crise d'hypoglycémie, la prévention et le traitement de l'hypoglycémie apparaissent évidents. En effet, la fringale (faim douloureuse) qui est ce besoin d'énergie qui coupe les jambes si l'on n'y remédie pas immédiatement est d'une conséquence grave. Cela pousse à dire que "le sucre est le carburant indispensable de l'homme en général et du sportif en particulier et son manque entraîne une panne".

### IV-CONDUITE A TENIR

Quand les signes d'une crise d'hypoglycémie apparaissent, il est plus qu'urgent de ralentir l'allure et l'intensité de l'activité physique, voire de l'arrêter pour ingérer des boissons riches en glucose ou directement du sucre. Si un effort physique doit durer plus d'une heure, il est conseillé d'ingérer au bout de 15 à 20 minutes, un peu de boisson sucrée.

Loin de la crise d'hypoglycémie, il faut que le sportif s'alimente correctement avant une épreuve sportive par la consommation des sucres lents notamment trois (3) heures avant le début de l'effort.

Il faut par ailleurs, en règle générale, avant un effort physique, éviter les aliments trop sucrés comme les friandises, les biscuits, les gâteaux, les sodas ou tous les aliments riches en saccharose (sucre blanc). Car à l'approche d'un exercice physique ces types d'aliments peuvent provoquer un pic d'insuline.

### CONCLUSION

Sur le plan médical la crise d'hypoglycémie du sportif désigne une diminution du taux de sucre dans le sang, apparaissant généralement lorsqu'un effort physique dépasse les deux heures. Retenons simplement que le glucose (sucre) est exactement pour l'organisme, ce qu'est l'essence pour une voiture. Ainsi la crise d'hypoglycémie signifie que le sportif par la débauche d'énergie physique a consommé toutes les réserves en glucose et est tombé en panne de carburant, exactement comme une voiture dans laquelle on aurait oublié de mettre de l'essence. Ce malaise peut être la conséquence d'une mauvaise planification des repas, d'une alimentation mal équilibrée ou pauvre en glucides face à des efforts intenses. Souvent bénigne, cette crise peut néanmoins si elle est mal gérée exposer le sportif à une véritable perte de connaissance avec, dans les cas extrêmes, un coma hypoglycémique dont les séquelles peuvent perdurer.



## LE TRAUMATISME OCCULAIRE AU BASKETBALL

*Dr Jacques Huguet ancien de médecin de l'équipe nationale de France a également siégé au comité médical de la FIBA.*

Les yeux sont des tissus extrêmement sensibles, complexes, et délicats qui reçoivent et transmettent un grand nombre d'informations au cerveau chaque minute. Des cinq sens, la vue est de loin la plus importante, car on estime que 80% de notre savoir acquis provient de la sensibilité visuelle. Protéger les yeux est évidemment d'une importance vitale.

Les yeux sont supportés et protégés des chocs par l'orbite, la cavité circulaire constituée de l'os de la joue, des sourcils et du nez. Toujours est-il que l'œil est très vulnérable en sport. Tout sport qui implique l'utilisation d'une balle ou tout projectile, un bâton ou une raquette présente un risque de blessure oculaire. La nature et la sévérité du choc de l'œil dépendent essentiellement de la masse, la vitesse, la solidité, la taille et la finesse de l'objet. Les autres facteurs sont la localisation du choc. Bien qu'il n'y ait pas de statistiques fiables disponibles sur le nombre de blessures d'yeux au sport, il demeure un problème préoccupant.

Ceux qui se blessent le plus sont les boxeurs et les pratiquants du karaté, suivis de ceux qui pratiquent le sport avec un ballon dans une enceinte restreinte et selon le Dr Klen, le basketball vient après le football. Il faut noter que les blessures oculaires en basketball sont en effet très rares comparé aux autres sports.

Les joueurs qui sont le plus exposés sont ceux qui ont subi des interventions chirurgicales de kératotomie radiale pour corriger une myopie. Cette chirurgie affaiblit l'œil à pratiquement 50 pour cent. Recevoir un doigt ou le ballon de basketball peut crever l'œil ouvert et provoquer une perte de vue partielle ou totale.

Le traumatisme survient essentiellement dans les paupières, ensuite dans la cornée et enfin avec même fréquence, il atteint l'iris et la chambre intérieure.

En général toutes les blessures qui surviennent au basketball, entre 0,5 et 2% selon Dr Huguet et Dr Bégué concernent la cornée qui était la région la plus atteinte de l'œil.



### DIAGNOSTIQUE EN CAS DE BLESSURE À L'ŒIL

Il faut se poser la question de savoir s'il s'agit d'une simple contusion ou une blessure du globe. Réaction rapide est nécessaire car une complication peut vite survenir. Il y a souvent des lésions superficielles au niveau du segment précédent qui peuvent entraîner :

### L'HÉMORRAGIE SOUS-CONJONCTIVE

L'iris (le blanc de l'œil) devient rouge brillant et régresse progressivement sur une période de 8 jours. C'est une blessure spectaculaire mais pas assez grave. C'est souvent une mauvaise appréciation que de considérer cela comme une possible rupture sclérotique.

### LYMPHŒDÈME

Le sang remplit la chambre intérieure de l'œil. La douleur est très forte et provoque parfois des vomissements. On reconnaît la lymphopénie par le voile rouge qui cache vite l'iris. Le diagnostic est souvent facile et dépend de la quantité de l'hémorragie. La blessure exige un bandage des yeux sur une période de 3 à 5 jours. Puisqu'il y a un risque d'hypertension oculaire, l'ophtalmologue doit faire une ponction.

### LA RUPTURE DU SPHINCTER DE L'IRIS

La pupille se déforme à cause de la déchirure du limbe pupillaire ou du sphincter.

### LES LÉSIONS DU CRISTALLIN

Les lésions causent des modifications de la position ou de la transparence du cristallin. Ces nombreuses petites lésions fréquentes peuvent évoluer d'une sub-luxation aux diverses formes de cataractes.

Les lésions de la chambre intérieure de l'œil peuvent avoir des conséquences néfastes sur la vue. Heureusement que celles-ci ne sont pas fréquentes. Mais elles peuvent impliquer : le corps externes, la choroïde, la rétine de l'œil (une déchirure qui peut être suivie de séparation), troubles de la pression (hypo ou hyper).

### COMMENT FAIRE FACE À D'ÉVENTUELS PROBLÈMES D'YEUX ?

Pour une prise en charge rapide des athlètes, le médecin d'une équipe de basketball doit avoir dans son sac médical.

Des bandes stérilisées pour les yeux, un collyre anesthésique, un collyre ou un stéroïde, un collyre myotomie pour calmer la douleur, une crème anti-inflammatoire, un antibiotique.

Il faut vérifier la date de péremption de ces produits et leur mode de conservation. Il faut noter que l'utilisation répétée de certains produits optiques contenant de la dexaméthasone peut conduire à un test anti dopage positif. Les collyres contiennent de la Nandrolone, tels les Keraltyl, qui peuvent aussi conduire à un test de dopage positif.

Les blessures de l'œil peuvent être évitées par le port de protecteur d'yeux appropriés appelé googles disponibles dans les boutiques d'équipements sportifs ou chez un opticien.

Ces lunettes protectrices sont recommandées pour tous les basketteurs et plus principalement pour les athlètes qui n'ont qu'un seul œil fonctionnel après une blessure ou une maladie. Ceux qui ont une vision de 20/40 ou pire ne devraient pas jouer sans lunettes de protection.

## GESTION ET FONCTIONNEMENT DES INSTALLATIONS SPORTIVES



NOUREDDINE TABOUBI

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

### COMMENT REUSSIR LA GESTION DE VOS INSTALLATIONS

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

- Gérez les installations comme s'il s'agissait d'une entreprise. Instaurez des politiques et des tarifs pour fournir les ressources nécessaires au fonctionnement. Même si vous bénéficiez d'importantes subventions gouvernementales pour faire fonctionner vos installations, essayez de faire des économies et d'augmenter vos revenus.
- **Déterminez et organisez les activités** les plus avantageuses en termes de revenus pour vos installations.
- Les frais les plus élevés seront probablement les salaires des employés. Afin d'obtenir le meilleur service, mettez sur pied un plan du personnel, ne recrutez que d'excellents collaborateurs ayant été bien formés.
- **Essayez de garder des installations modernes** qui répondent aux besoins de la communauté, en fournissant des équipements, programmes et services de grande qualité, en veillant à leur propreté et à leur aspect attrayant.
- **Achetez des équipements durables et de qualité.** Même s'il est vrai que ce n'est pas la solution la moins chère au départ, cela vous permettra de réaliser des économies en entretien et en remplacement, et s'en ressentira sur la fiabilité de vos installations.
- **Utilisez des manuels d'exploitation détaillés** et révisiez-les aussi souvent que nécessaire. Ces manuels doivent présenter les règlements d'utilisation et être accessibles à tous les employés. Ils doivent comprendre des éléments tels que : descriptions de postes, plans du site, protocoles d'événements, inventaires et règlements concernant les équipements sportifs, inventaire et règlements concernant les machines et les équipements d'ordre général, description des responsabilités des employés, mesures d'urgence et règlement administratif, tel que fiches de présence et consignes pour la gestion de l'argent liquide.
- **Mettez en place une gestion efficace:** contrôles et rapports financiers appropriés, assurances, mesures d'urgence et personnel bien formé.
- **Gérez vos comptes** en gardant à l'esprit les actifs immobilisés. Lors de l'acquisition d'une installation, veillez à prendre en compte non seulement son coût d'achat mais également son coût de fonctionnement.
- **Faites la promotion des installations** et des programmes auprès de la communauté à l'aide de lettres d'information et d'un

tableau d'affichage à l'entrée. Faites également de la publicité à travers les médias locaux.

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

### PROGRAMMATION

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

- **Traditionnel:** les activités proposées par le passé continuent d'être disponibles
- **Volontés exprimées:** demandez aux gens ce qu'ils souhaiteraient faire et programmez ces activités ;
- **Autoritaire:** c'est à vous, en tant que responsable, de décider de ce que veulent les gens et de faire les programmes en fonction;
- **Politiques:** les programmes sont offerts pour répondre à des objectifs en matière de politiques, par exemple se concentrer sur des programmes destinés aux enfants ;
- **Conditions externes:** les programmes de vos installations peuvent être déterminés par un organisme externe ;
- **Diversité:** les programmes offrent aux gens le choix entre plusieurs types d'activités ;
- **Demande:** répond aux demandes formulées par le public.

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

### QUESTIONS

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

# ROLES ET DEVOIRS DU SECRETAIRE GENERAL D'UNE FEDERATION NATIONALE

Professeur de Management des Organisations Sportives à l'Institut Supérieur du Sport et de l'Education Physique de l'Université de Tunis, Monsieur Noureddine TABOUBI est Entraîneur - Instructeur - Commissaire et Arbitre International Honoraire FIBA Afrique et Fédération Française de Basketball. Il est également le Secrétaire général de la Ligue Nord-Ouest et de l'Union Nationale des Arbitres de Basket (Tunisie).

Le Secrétaire Général d'une fédération nationale est un membre élu ou salarié désigné par le Comité Directeur qui organise et accomplit ou fait accomplir l'ensemble des tâches administratives. Pour être efficace, le Secrétaire Général d'une fédération doit exécuter sa tâche dans le canevas ci-après :

## MISSIONS

- Le Secrétaire Général est chargé de la rédaction des procès-verbaux du Bureau Fédéral, du Comité Directeur et de l'Assemblée Générale.
- Il assure la correspondance, les convocations et tient à jour les divers registres fédéraux.
- Il assure la circulation des informations entrantes et sortantes.

Le Secrétaire général assure également :

- Le suivi des décisions de l'Assemblée Générale de la Fédération, du Comité Directeur, du Bureau Fédéral, ainsi que celles de la Chambre d'Appel, des Commissions fédérales décisionnaires...
- La permanence et la cohérence des relations externes tant au plan national qu'international
- Le partage de l'information à destination des membres du Comité Directeur, le suivi des relations avec les Ligues Régionales, et organismes représentatifs du basket ainsi que la coordination des actions menées par les différentes commissions fédérales
- La représentation de la Fédération à toutes les réunions et conférences officielles en l'absence ou l'indisponibilité du Président sur délégation du Bureau Fédéral
- Le Secrétaire Général participe au recrutement du personnel avec le Trésorier Général sur propositions du Directeur Général (s'il y en a un) et après avis du Président pour les cadres.

## RESPONSABILITES

Responsable de l'organisation administrative de la Fédération et de la réalisation des tâches nécessaires à son fonctionnement, il travaille en collaboration et en concertation avec le Président, il est le garant de la bonne gestion administrative, il rend compte régulièrement de ses activités au Comité Directeur.

## ACTIVITES

Les différentes activités du Secrétaire général consistent à assurer la gestion de l'ensemble des ressources humaines et de maintenir de bonnes relations entre les élus du Comité Directeur, en développant une saine communication avec les responsables des autres départements de la fédération. Il informe régulièrement les clubs affiliés des actions en cours ou à venir.

Les tâches administratives affectées au secrétaire général d'une fédération sont de plusieurs ordres :

## TACHES CONCERNANT LA FEDERATION, LES LIGUES REGIONALES:

- Affiliation ou réaffiliation des clubs
- Désaffiliation des clubs
- Licenciation des adhérents
- Engagements divers (championnat par équipes, Coupes, nationales, autres compétitions,...)
- Demandes de mutation
- Réponses aux sondages, questionnaires des instances sportives (Ministères, Comité Olympique, FIBA-Afrique, FIBA-Monde...)

## TACHES REGLEMENTAIRES

- Archivage des documents en fonction des délais préconisés pour leur conservation
- Comptes rendus des assemblées générales
- Élaboration des statuts et du règlement intérieur

## TACHES LIEES AUX MATERIELS

- Inventaire des équipements et du matériel
- Commandes de matériel administratif
- Demandes de matériel.

## TACHES LIEES AU FONCTIONNEMENT DE LA FEDERATION

- Organisation des réunions périodiques du Bureau et du Comité Directeur (convocations, ordres du jour, comptes rendus...)
- Organisation et tenue de l'Assemblée Générale
- Diffusion des informations utiles aux licenciés (calendriers, Affiches, courriers, comptes rendus des réunions, résultats sportifs, horaires...).

## TACHES LIEES A LA PROMOTION

- Relations avec la presse (articles de journaux, reportages, plaquettes de présentation)
  - Relations avec les clubs affiliés (brochures, mailings,...)
  - Élaboration de la revue ou du magazine fédéral
  - Gestion du site Internet de la Fédération
- Toutefois il convient de noter que l'exécution de ces tâches requiert non seulement une grande abnégation mais aussi des connaissances indiscutables et un bon savoir faire technique et relationnel

## CONNAISSANCES SUR LE PLAN SPORTIF

Un bon secrétaire général doit avoir des connaissances liées à :

- L'organisation du sport national et international
- L'organisation du Basketball national
- Règles officielles de Basketball (code de jeu de la FIBA)
- La législation concernant les associations sportives
- La Politique fédérale
- La Comptabilité des associations

Le Secrétaire Général doit avoir la maîtrise des informations relatives :

- Au Règlement intérieur (national, FIBA-Afrique et de la FIBA)
- Au Statuts généraux (national, FIBA-Afrique et de la FIBA)
- Aux Modalités de fonctionnement administratives et (ou) financières de la structure
- Au Règlements sportifs
- Au Règlements administratifs
- Au Règles du protocole
- Au Plan de formation fédéral

## SAVOIR FAIRE TECHNIQUE ET RELATIONNEL

Au-delà de tout ce qui précède, un Secrétaire Général doit pouvoir :

- Rédiger correctement les courriers, dossiers de financement, textes réglementaires, comptes rendus, notes de service...
  - Utiliser l'outil informatique
  - Monter un dossier de financement
  - Comprendre, réaliser et suivre un budget
  - Lire et interpréter les comptes annuels
  - Animer des réunions
  - Prendre la parole en public
  - Argumenter et négocier
  - Manager une équipe
- Il doit aussi :
- Savoir communiquer
  - Savoir déléguer ses pouvoirs aux autres membres du comité directeur
  - Savoir motiver et gérer le temps et les changements

Pour ce faire les qualités et aptitudes suivantes sont indispensables :

- Avoir de la disponibilité, du relationnel et de la diplomatie
- Être convivial, à l'écoute, organisé, respectueux des délais
- Faire preuve d'anticipation, de sang-froid
- Avoir un esprit de synthèse
- Être autonome,
- Faire preuve d'ouverture d'esprit

## CONCLUSION

Le Secrétaire général d'une Fédération nationale est le personnage le plus en vue. Il est le chef d'orchestre de la structure fédérale.

Il doit posséder des bonnes aptitudes et s'imposer par sa compétence, son charisme et son professionnalisme.

## L'ARBITRE DE HAUT NIVEAU EN BASKETBALL

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

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

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





## 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](http://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 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 31.2.4)

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

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)



### 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.com](http://www.fiba.com)

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





FIBA AFROBASKET 2017  
**CHAMPIONS**

