



**AFRO TECHNIQUE**  
**MAGAZINE N° 62**

JUILLET - AOÛT - SEPTEMBRE 2020



**FIBA**

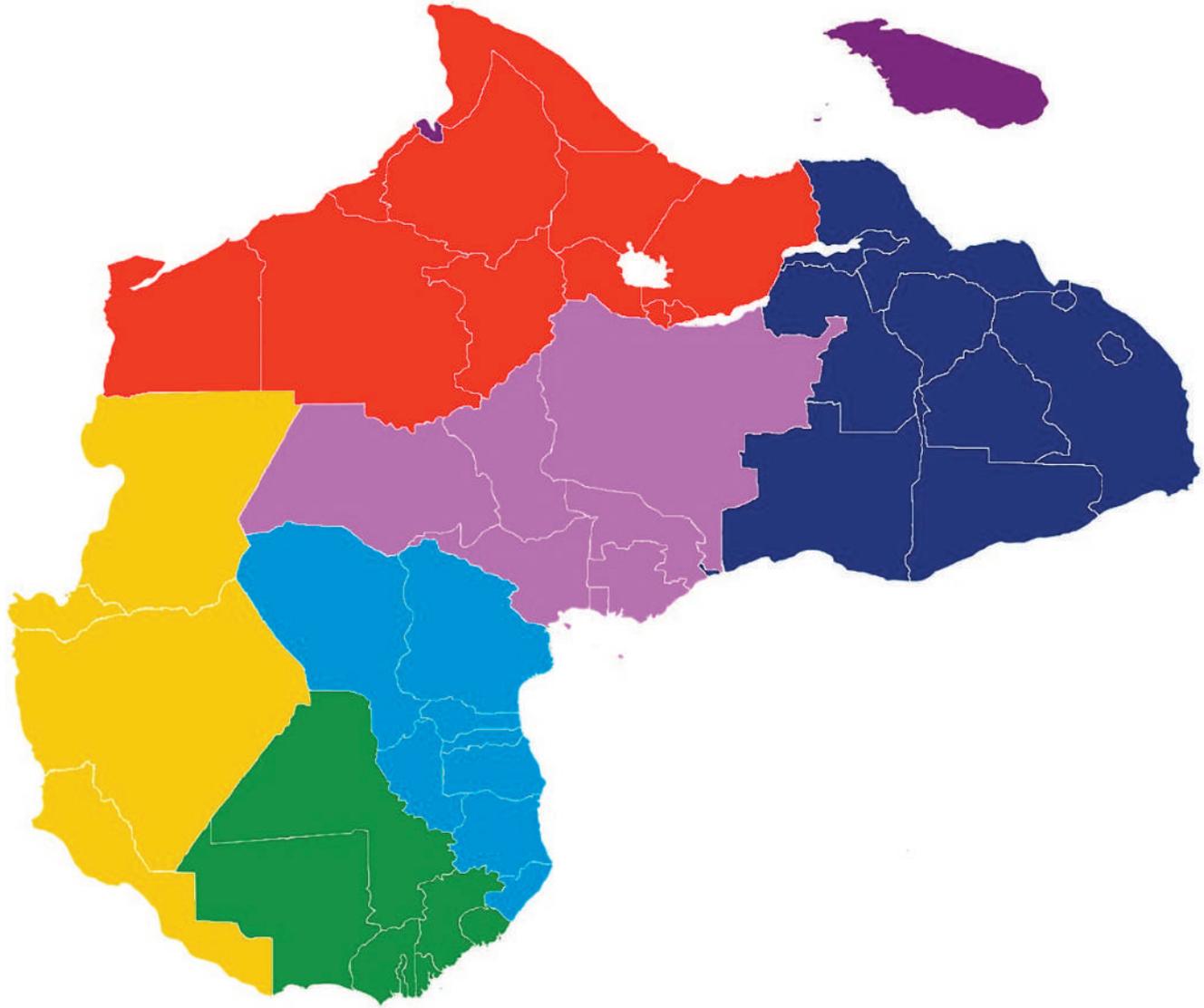
We Are Basketball

**MATHURIN NGUESSAN**  
JOUEUR EN ACTION DE TIR

**DR ROLAND KOUAME**  
L'ÉPAULE DU SPORTIF

**NOUR AMRI**  
L'ENTRAÎNEUR DE  
BASKETBALL

**NOUVELLES REGLES FIBA**  
**2020-2021**



### ZONE 1

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

### ZONE 2

-Cap Vert (CPV)  
-Gambie (GAM)  
-Guinée (GUI)  
-Guinée-Bissau (GBS)  
-Mali (MLI)  
-Mauritanie (MTN)  
-Sénégal (SEN)  
-Sierra Leone (SLE)

### ZONE 4

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

### 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 5

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

### ZONE 7

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

### ZONE 3

-Bénin (BEN)  
-Burkina Faso (BUR)  
-Côte d'Ivoire (CIV)  
-Ghana (GHA)  
-Libéria (LBR)  
-Niger (NIG)  
-Nigeria (NGR)  
-Togo (TOG)



## NOUS DEVONS REFLETER ET CELEBRER LA GRANDE ET RICHE DIVERSITE DE NOTRE MONDE

« La FIBA est une organisation politiquement neutre qui veut que le basketball serve à renforcer la cohésion plutôt qu'à aviver les divisions politiques. Toutefois, elle ne doit pas rester silencieuse au sujet du racisme. La FIBA condamne catégoriquement toute forme de discrimination qui est une attaque des droits fondamentaux individuels. Le racisme n'a sa place ni dans le basketball, ni dans le sport, ni dans la société. Les événements récents sont un cinglant rappel que la société, y compris le sport, doit s'efforcer de bâtir une communauté plus solide et plus unie. Nos statuts sont clairs et ils ne tolèrent absolument pas le racisme.

La FIBA combattra toujours la discrimination, quelle qu'elle soit. Cependant, le racisme n'est pas un problème qui peut être résolu en une nuit et il ne concerne pas qu'un seul pays ; c'est un problème global. Les protestations nous ont encouragés à nous remettre en question et à nous demander si la FIBA en fait assez pour combattre le racisme. Le Comité exécutif de la FIBA s'est réuni aujourd'hui et il s'est penché sur nos initiatives actuellement en



cours visant l'inclusion, l'égalité des chances et une meilleure représentation, afin de définir où notre organisation peut entreprendre davantage pour la communauté du basketball. Nous sommes une organisation mondiale, nous nous devons ainsi de refléter et de célébrer la grande et riche diversité de notre monde.

Je suis fier d'être un Africain à la présidence de la FIBA. Je connais l'importance de fournir aux gens de toutes les ethnies et de toutes les origines une égalité des chances, pour que toutes les voix et communautés soient représentées... »

Hamane Niang, Président de la FIBA,  
au nom du Comité exécutif de la FIBA

### SOMMAIRE

#### BON A SAVOIR

##### CLEAN GAME - UNE BRÈVE HISTOIRE

Par Fiba.Basketball

#### ARBITRAGE

##### L'ACTION DU SHOOT

Par Mathurin N'Guessan

#### BULLETIN DES ENTRAINEURS

##### COMBINAISON DE DRIBBLE ET TIR

Par Nassir Salé

#### MINI-BASKET

##### RÈGLE N° 1: S'AMUSER!

Par Fiba.Basketball

#### BULLETIN MEDICAL

##### L'EPAULE DU SPORTIF

Par Dr Roland Kouamé

##### INFORMATION POUR LE PERSONNEL MÉDICAL

Par Fiba.Basketball

#### GESTION ADMINISTRATIVE

##### GESTION ADMINISTRATIVE

Par Noureddine Taboubi

#### TRIBUNE LIBRE

##### L'ENTRAINEUR DE BASKETBALL

Par Nour Amri

#### QUESTIONS- REPOSES

##### VRAI OU FAUX

4 - 5

6 - 7

10 - 11

12 - 15

16 - 19

20 - 21

22 - 23

25 - 26



#### DIRECTEUR DE PUBLICATION

Alphonse Bilé

#### PRESIDENT DU CONSEIL MEDIA

Abdellatif Hatim

#### RESPONSABLE COMMUNICATION

Lamine Badiane

#### REDACTEURS

Dr. Roland Kouame, Noureddine Taboubi, Nour

Amri, Nasir Salé, Mathurin N'Guessan

#### TRADUCTION

Hermann Sahiri, Marcel Sacanoud

#### INFOGRAPHIE

François Okrou

#### CREDITS PHOTOS

Vianney Thibaut - Pap Amar Ndiaye - Mauro Mvombe

- Mohamed Talal

#### COMITE DE LECTEURS

Habib Cherif, Mathurin N'Guessan

#### TIRAGE

1000 Exemplaires

#### 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 2020 FIBA - Bureau Régional Afrique



## CLEAN GAME - UNE BRÈVE HISTOIRE



Une campagne mondiale antidopage a été lancée en 2002 en utilisant une variété de moyens, y compris des publications, des affiches, des t-shirts, des autocollants, ainsi que la participation de joueurs de haut niveau pour sensibiliser le public aux nombreux dangers du dopage.

Au cours des années qui ont suivi la création de la campagne antidopage « Clean Game » de la FIBA, plusieurs développements ont permis une distribution mondiale accrue et des connaissances sur les nombreux dangers et pièges associés au dopage.

L'année 2006 a marqué un tremplin dans la campagne antidopage de la FIBA avec la création d'un logo innovant « Clean Game ». Le logo, conçu par une maison de design Français et lancé en

Juillet 2006, porte une empreinte digitale avec le slogan en 15 langues différentes.

Les principaux objectifs identifiés lors de la création du logo était de sensibiliser les gens aux dangers du dopage à l'aide de messages positifs plutôt que agressifs, et de cibler le message chez les jeunes joueurs et les fans. Les visuels colorés, multilingues et innovants encouragent les joueurs de basket-ball du monde entier à adopter un esprit sportif propre.

Le nouveau logo a été visible pour la première fois lors du Championnat du Monde FIBA 2006 au Japon sous diverses formes, allant des autocollants placés contre les backboards aux bannières placées dans toutes les arènes.





Pendant les échauffements, les joueurs portaient des t-shirts orange avec le nouveau logo de la campagne « No Doping Days », avec le slogan Clean Game.

La marque Clean Game s'est encore développée au cours des années suivantes avec une visibilité accrue dans et hors des événements. Ces dernières années, des t-shirts, des polos et des sacs de selle ont été créés pour les fans, pour les agents de contrôle du dopage et pour les accompagnateurs.

Depuis 2008, des bannières Clean Game ont été placées sur les sites Web des événements FIBA reliant à la section Clean Game de FIBA.com, tandis que lors d'un événement majeur, la marque

Clean Game a été affichée sur des panneaux publicitaires rotatifs. Plus récemment, la marque Clean Game a été incluse dans les éditions annuelles des jeux vidéo « EA Sports NBA Live », dans la section Championnat du Monde FIBA.

La nouvelle campagne vidéo est un autre canal important de la campagne en constante expansion de la FIBA pour un sport plus sain. Unissons-nous tous pour aider à faire du basket-ball un jeu propre.

Au nom d'un meilleur sport, nous devons tous nous battre ensemble pour un jeu propre. - Patrick Baumann (ancien secrétaire général de la FIBA et membre du CIO)





MATHURIN N'GUESSAN

Il y a tir au panier, lorsqu'un joueur tient le ballon dans la ou les mains et le lance en direction du panier de l'adversaire. Le tir peut être en mouvement, à l'arrêt, une claquette ou un smash. Pour qu'il y ait tir au panier, il faut que le ballon repose dans la main et que le mouvement

de son orientation vers le panier de l'adversaire ait commencé. Pour bien apprécier un contact sur une action de tir, les arbitres doivent bien maîtriser la technique individuelle d'appréciation. Les arbitres doivent observer trois étapes :

- Les bras du tireur
- Le corps du tireur
- Les pieds du tireur.
- Faute commise sur un joueur qui drive vers le panier.

La règle nous dit qu'à partir du moment où le ballon repose sur la main du dribbleur, le dribble est terminé, et l'action de tir commence. Si la faute intervient après l'attrapé du ballon dans ce cas il y a faute sur l'action de tir et des lancer-francs doivent être accordés.

Ainsi donc, quand un joueur drive vers le panier et qu'il a attrapé le ballon, il est considéré comme en action de tir. Si une faute intervient en ce moment, c'est une faute pendant l'action de tir et des lancer-francs doivent être accordés.

Ainsi donc, quand un joueur drive vers le panier et qu'il a attrapé le ballon, il est considéré comme en action de tir. Si une faute intervient en ce moment, c'est une faute pendant l'action de tir et des lancer-francs doivent être accordés.



- **Faute commise sur un joueur à proximité de son action de tir.**

Lorsqu'un joueur s'engage pour un drive et est victime d'une faute juste avant d'attraper le ballon, on considère que son dribble n'est pas terminé, la faute a donc eue lieu avant le début de l'action de tir. Il n'y a pas faute sur l'action de tir. Aucun lancer-franc ni de panier ne peuvent être accordé consécutivement à cette action.

Ainsi donc, lorsqu'un joueur drive vers le panier et qu'une faute est commise sur lui et qu'il attrape après la faute le ballon, dans ce cas ce n'est pas une faute en action de tir et aucun lancer-franc ne doit être donné pour cette raison.

## JOUEUR EN ACTION DE TIR



- **Faute sur situation de (tir arrêté) jump-shoot.**

La règle dit que le joueur doit avoir commencé son mouvement vers le haut pour que l'action de tir soit commencée. Si la faute a lieu alors que le mouvement du ballon vers le haut a commencé dans le cas d'une situation de tir arrêté ou de jump-shoot, il y a faute sur action de tir et des lancer-francs doivent être accordés.

Ainsi donc en cas de tir en appui ou jump-shoot, c'est le mouvement du ballon vers le haut qui va définir le début de l'action de tir. Si suite à ce début de mouvement du ballon vers le haut une faute est commise, c'est une faute en action de tir.

- **Faute commise sur un joueur juste avant son action de tir,**

Quand un joueur est en position de tir arrêté, qu'il subit une faute alors qu'il n'a pas encore commencé son mouvement du ballon vers le haut, cette faute n'est pas considérée comme une faute en action de tir, par conséquent aucun lancer-franc ne doit être attribué pour cette raison.

- **Faute commise sur un joueur en situation de tir en mouvement.**

Lorsqu'un joueur attrape le ballon lors d'un tir en mouvement, il est considéré en action de tir, si une faute intervient après le début de l'action de tir. Des lancer-francs doivent être accordés.

Ainsi donc, quand un joueur effectue un tir en mouvement, dès l'instant qu'il a attrapé le ballon, il est considéré en action de tir, si une faute intervient après ce moment, c'est une faute pendant l'action de tir. Le panier peut être accordé et des lancer-francs attribués.





- **Situation de tir en mouvement dans le jeu intérieur avec une faute commise sur un joueur en action de tir.**

Lors d'un tir en mouvement, après l'attrapé du ballon, le joueur est considéré en action de tir. Si une faute intervient, c'est une faute dans l'action de tir et des lancer-francs doivent être accordés.

- **Situation d'une action de tir en mouvement avec faute commise sur le joueur en action de tir. Une situation dans le jeu posté en poste bas.**

Si la faute est sifflée après que le joueur a attrapé le ballon, il est donc à ce moment considéré en action de tir. Si la faute est commise après le début de l'action de tir, si le mouvement continue vers le panier et que le tir est tenté, c'est une faute en action de tir et des lancer-francs doivent être accordés.

Ainsi donc lors d'une situation de tir en mouvement, c'est l'attrapé du ballon qui définit le début de l'action de tir. Si après cet attrapé, une faute est commise, c'est une faute en action de tir et le panier peut être accordé et des lancer-francs attribués.

- **Situation de drive vers le panier suivi d'une faute et d'une passe à un partenaire.**

Le joueur s'engage vers le panier, arrête son dribble avant d'être victime d'une faute, donc il y a action de tir commencé quand le ballon repose dans les mains, la faute a lieu sur l'action de tir, mais à la suite de cette faute, le joueur ne tire pas mais passe le ballon à un partenaire, en conséquence il n'y a pas de faute en action de tir, et aucun lancer-franc ne doit être attribué pour cette raison.

Ainsi donc, lors d'un drive vers le panier, si le joueur qui attrape le ballon pour commencer une action de tir est victime d'une faute puis passe le ballon à un partenaire, dans ce cas ce n'est pas une faute dans l'action de tir.

- **Situation de tir en mouvement suivi d'une faute et d'une passe à un partenaire.**

Un joueur reçoit le ballon en mouvement, s'engage vers le panier et est victime d'une faute, puis passe le ballon. Dans la mesure où le joueur a attrapé le ballon en air et s'engage vers le panier, il peut être considéré en action de tir. Si la faute intervient, c'est une faute possiblement en action de tir, mais si une passe est faite après cette faute, en aucun cas le joueur ne peut encore être considéré comme en action de tir. Aucun lancer-franc ne peut être accordé pour cette raison.

Ainsi donc, lors d'un tir en mouvement quand le ballon a été attrapé et qu'une faute a été commise sur ce joueur et qu'il passe le ballon à un partenaire, aucune faute sur tir ne peut être accordée.

- **Faute sur un joueur qui effectue un tir à l'arrêt et qui passe ensuite le ballon à un partenaire.**

A partir du moment où le joueur commence son mouvement vers le haut avec le ballon, il est considéré en action de tir, si une faute intervient c'est une faute sur action de tir. Cependant si le joueur termine son action par une passe, il annule son action de tir. Par conséquent, aucun lancer-franc ne doit être attribué.

Ainsi donc, lorsqu'un joueur tire au panier commence son mouvement du ballon vers le haut et qu'une faute intervient et qu'il passe le ballon à un partenaire, il ne peut pas y avoir de faute sur l'action de tir et aucun lancer-franc ne peut être attribué.







X



## COMBINAISON DE DRIBBLE ET TIR



Nasir Salé

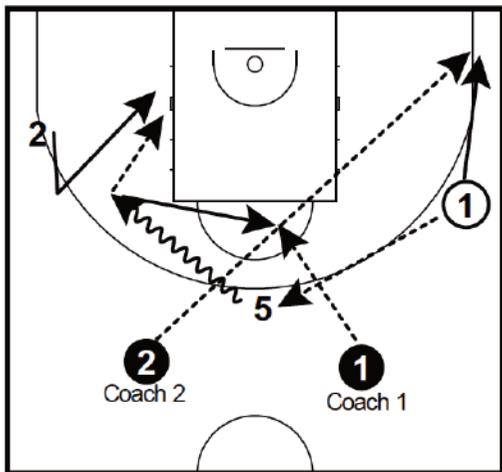
### QUI EST NASIR SALE (COACH NELITO)

Nasir Salé, est un instructeur Fiba wabc. Il a été entraîneur-chef de l'équipe nationale du Mozambique chez les moins de 18 ans et moins de 20 ans dans les années 2002 - 2004. Il a dirigé l'équipe nationale mozambicaine féminine senior dans les années 2007-2009, 2012-2017.

Coach Salé a été Champion d'Afrique des clubs en 2007 et 2008 par le Grupo Desportivo Maputo et en 2012 par le Clube Liga Desportiva de Maputo. Il a qualifié le Mozambique pour la première participation au championnat du monde 2014 en Turquie - Ankara. Il est actuellement entraîneur-chef de l'équipe féminine senior du Clube Ferroviario de Maputo et coordinateur des jeunes équipes.

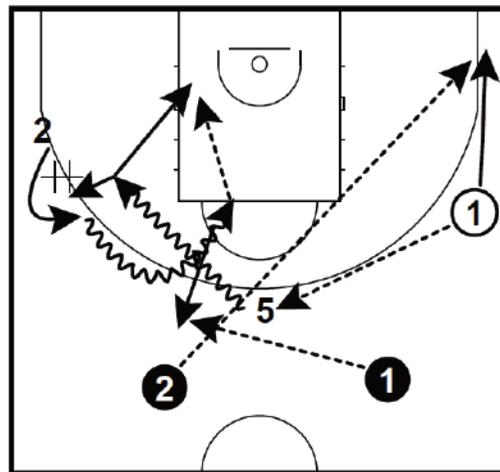
## SHOOTING DRILL NS

Shooting Drill NS  
Serie # 2 Drill



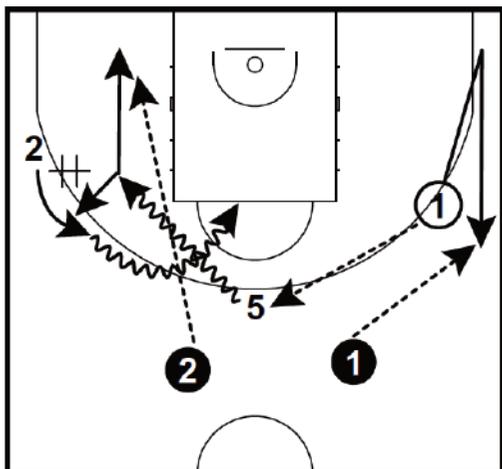
- 1 passe à 5
- 1 coupe au coin et C2 passe à 1
- 5 Dribble et contrôle
- 2 Coupe au dos et 5 passe à 2
- 5 Se positionne au poste élevé

Shooting Drill NS  
Serie # 2 Drill



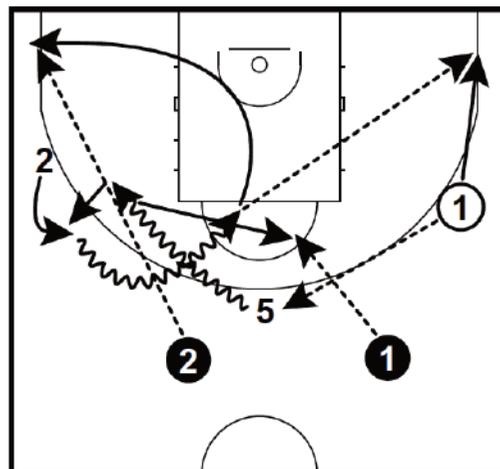
- 1 passe à 5
- 1 coupe au coin et C2 passe à 1
- 5 Dribble, contrôle et passe à 2
- 2 contrôle et passe à 5
- 2 se place en hauteur et C1 passe à 2

Shooting Drill NS  
Serie # 2 Drill



- 1 passe à 5
- 1 coupe au coin et retourne à l'aile
- C1 passe à 1
- 5 Dribble, contrôle et passe à 2
- 2 Dribble et tire en suspend
- 5 effectue un large mouvement et C2 passe à 5

Shooting Drill NS  
Serie # 2 Drill



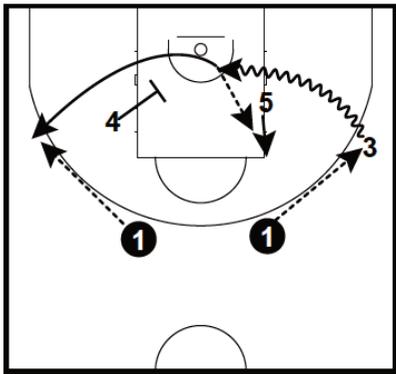
- 1 passe à 5
- 5 Dribble, contrôle et passe à 2
- 5 se positionne vite en hauteur et C1 passe à 5
- 2 Dribble, contrôle et passe à 1
- 2 coupe la boucle au coin et C2 passe à 2



# COMBINAISON DE DRIBBLE ET TIR

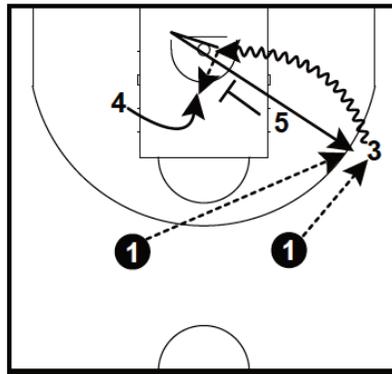
## SHOOTING DRILLS

Shooting Drill  
Serie # 1 Drill



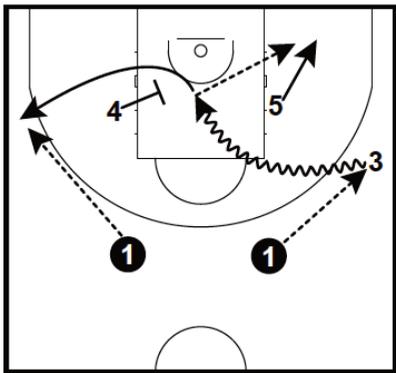
- 3 contrôle jusqu'au panier et passe à 5
- 3 empile le mouvement et reçoit la passe du coach (1)

Shooting Drill  
Serie # 1 Drill



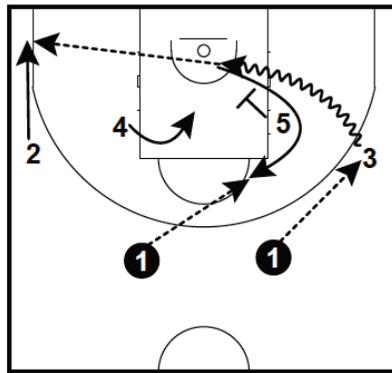
- 3 contrôle jusqu'au panier et passe à 4
- 3 se sert de l'écran au sol de 5 et tire

Shooting Drill  
Serie # 1 Drill



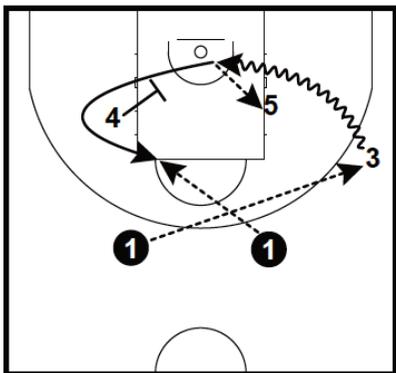
- 3 contrôle jusqu'à la raquette et passe à 5
- 3 empile le mouvement et reçoit la passe de l'entraîneur

Shooting Drill  
Serie # 1 Drill



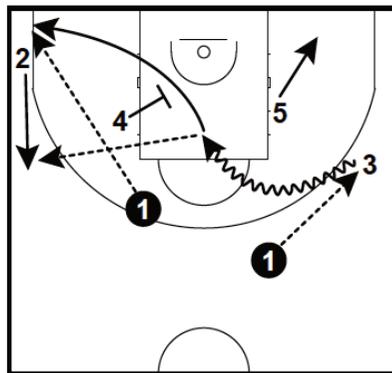
- 3 contrôle jusqu'au panier et passe à 2
- 5 fait écran au sol pour 3 et 3 se positionne, reçoit la passe de l'entraîneur

Shooting Drill  
Serie # 1 Drill



- 3 contrôle jusqu'au panier et passe à 2
- 4 fait un écran au sol à 3 et 3 empile un mouvement en courbe

Shooting Drill  
Serie # 1 Drill



- 3 contrôle jusqu'à la raquette et passe à 2
- 3 Dribble et coupe la boucle au coin



## RÈGLE N° 1: S'AMUSER!

### 1.1 L'ENTRAÎNEMENT DES 5 À 7 ANS

*Dans ce groupe d'âge, le plus important est que les matchs et les séances d'entraînement constituent des expériences positives sur les plans du développement humain et sportif des enfants.*

L'objectif fondamental ne doit pas être de gagner, mais d'apprendre à être bon joueur, à respecter les règles du jeu, les arbitres et l'équipe adverse, et à "faire de son mieux". Le tout, d'abord et surtout, en s'amusant! Pour rendre les activités plaisantes, l'entraîneur le premier doit prendre du plaisir à ce qu'il fait. Les enfants s'amusent lorsque:

- ils sont avec des copains;
- ils sont actifs, et ne passent pas trop de temps à devoir écouter ou regarder l'entraîneur;
- ils apprennent des choses nouvelles. Du point de vue de l'apprentissage, il est important que les activités soient d'un niveau que les enfants ressentent comme étant à leur portée, comme suffisamment proches de leurs capacités actuelles pour pouvoir être réalisées. Il est également important de ne pas faire durer trop longtemps un exercice, pour maintenir le degré d'intérêt des joueurs.

Les entraîneurs devront éviter de dicter toujours exactement comment un exercice doit être réalisé. Il est plutôt conseillé d'indiquer ce qui est souhaité, puis de laisser les enfants s'approprier l'exercice et tester comment faire.

Exemple: dire aux enfants de lancer la balle assez haut et d'essayer de l'attraper dans le dos. Même si l'entraîneur n'est pas capable de le faire, il peut décrire l'exercice et les enfants s'amuseront en essayant d'y parvenir.

Cette approche est également valable pour enseigner les techniques du jeu – par exemple, en demandant aux enfants de lancer la balle aussi haut que possible quand ils tirent.

Des points d'apprentissage tels que "verrouiller et enclencher" ou "monter le coude" pourront être introduits ultérieurement. Demander aux enfants de lancer la balle aussi haut que possible les amènera naturellement à pousser vers le haut avec une finition haute du tir.





Entre 5 et 7 ans, les capacités sensorielles et perceptives des enfants sont encore grossières. Les schémas de déplacement tels que les sauts, les changements de direction et la course doivent être développés en jouant avec le corps, souvent au moyen d'équipements différents. Des balles de taille 3 ou 5 sont préférables, et des anneaux placés à une hauteur entre 1,80 m et 2,50 m seront plus accessibles. Plus les actions et les mouvements présentés dans les exercices sont variés, plus l'enfant développera sa motricité. Les jeux doivent être présentés sous une forme générale, en demandant par exemple aux joueurs: "Voyons, qui arrivera à toucher le plus grand nombre de joueurs sur le terrain?"

Les jeux ne doivent pas nécessairement reproduire le basketball, et de nombreux jeux (destinés à l'acquisition de compétences telles que les changements de direction) peuvent se pratiquer sans balle ni panier. L'entraînement doit se dérouler dans une ambiance tranquille et détendue, en plaçant la vigilance principale

sur la sécurité. Les enfants doivent faire leurs propres découvertes guidées, plutôt qu'être entraînés de façon répétitive ou monotone. La musique aide énormément et facilite l'apprentissage.

Même s'il peut y avoir des "gagnants" lors d'un exercice, l'accent doit être mis non sur la victoire, mais sur l'amusement et l'apprentissage. On définira la "réussite" comme le fait d'être capable de réaliser une action que l'on n'arrivait pas à faire jusqu'ici.

Il faut à tout prix éviter l'apprentissage analytique des fondamentaux du basketball à cet âge. On proposera des schémas moteurs sous forme de jeu:

- courir;
- sauter;
- changer de direction;
- tirer et attraper, etc.



## 1.2 L'ENTRAÎNEMENT DES 8 À 9 ANS

*À cet âge il faut continuer à entraîner et à développer les schémas moteurs de base (perfectionner les techniques) pour qu'ils deviennent (progressivement) des facultés motrices spécifiques, adaptées au basketball.*

L'entraînement et le développement des capacités motrices (en particulier la capacité de coordination, la mobilité articulaire et les capacités physiques générales) sont plus importants que les techniques spécifiques du basketball. Pour ce groupe d'âge, l'amusement doit être l'élément dominant au moment où les enfants commencent à apprendre le jeu.

Des jeux qui impliquent de dribbler, passer, tirer ou défendre peuvent être introduits mais sans programme d'exercices exigeants. L'entraîneur doit plutôt présenter ces exercices sous une forme générale, qui peut être différente des règles habituelles du basketball. Les enfants doivent apprendre des règles de base telles que:

- les mouvements qu'ils peuvent effectuer dans l'espace et dans le temps;
- l'espace de jeu;
- ce qu'ils doivent faire quand ils attaquent;

- ce qu'ils doivent faire quand ils défendent;
- les règles du jeu.

Lorsqu'un enfant est "prêt", on peut lui présenter les règles du jeu d'où l'on pourra ultérieurement déduire les fondamentaux du basketball.

✓✓ "On ne peut ni marcher ni courir avec la balle entre les mains: pour se déplacer sur le terrain, il faut dribbler".

✓✓ "Pour gagner un match, il faut marquer plus de paniers que les adversaires, il faut donc tirer dans le panier de l'équipe adverse".

✓✓ "On ne peut pas toujours jouer seul contre tout le monde, mais on a des coéquipiers et il faut leur passer la balle."

✓✓ "L'équipe adverse ne doit pas marquer plus de paniers que notre équipe, il faut donc défendre son propre panier".

L'entraînement doit offrir à chaque joueur de nombreuses opportunités de pratiquer les différentes techniques, en équilibrant l'entraînement des compétences en situation de match et en situation hors match. – et en veillant à ce que les enfants s'amuse!



## 1.3 L'ENTRAÎNEMENT DES 10 À 12 ANS

*À cet âge, l'entraînement et le développement des habilités motrices continuent, on perfectionne les fondamentaux du basketball et la nature du retour formatif devient plus analytique, pour affiner les compétences de base enseignées jusque-là.*

Il demeure important, à ce stade, de donner aux athlètes l'occasion de pratiquer des activités en situation de match à mesure qu'ils améliorent leurs compétences, tout en conservant des activités (ludiques) en situation hors match.

Il ne faut cependant pas établir des rôles spécialisés, les gestes et les mouvements ne doivent pas s'avérer trop techniques en-

core, le jeu doit être libre et les idées de jeu (d'attaque et de défense) présentées par l'entraîneur doivent être simples au début.

L'objectif final doit être de faire jouer les enfants en 5 contre 5 d'une manière un peu plus organisée. Toutefois, le chapitre suivant présente diverses variations aux règles, qui peuvent être utilisées pour maximiser l'implication des joueurs et le plaisir qu'ils en retirent.

Souvent, des jeux en équipes plus réduites, par exemple 3 contre 3 ou 4 contre 4, conviennent mieux aux jeunes de cet âge, car ils leur donnent plus de chance de participer à l'action et plus d'espace pour évoluer.



## 1.4 UN ENTRAÎNEMENT ADAPTÉ AU NIVEAU DE COMPÉTENCE DE CHAQUE JOUEUR

Les groupes d'âges tels qu'ils sont présentés constituent une simple indication. Il est probable que dans un groupe de 10 à 12 ans se trouve un jeune qui n'a jamais joué au basketball et a donc le niveau d'un joueur plus jeune. De même, un enfant de 8 ans qui pratique depuis trois ou quatre ans peut être bien plus avancé techniquement que des joueurs plus âgés.

Il est donc important que l'entraîneur évalue les compétences de chaque joueur et soit capable de moduler ses exercices pour que

chacun puisse y participer en fonction de son niveau et de son expérience.

On pourra par exemple faire participer les joueurs différemment à un exercice:

certains pourront utiliser leur meilleure main pour dribbler, tandis qu'on pourra demander à d'autres d'utiliser au contraire leur moins bonne main.

## L'ÉPAULE DU SPORTIF



DR ROLAND KOUAME

### INTRODUCTION

L'épaule est l'une des articulations les plus complexes du corps humain mais également l'une des plus fragiles. Très sollicitée comme articulation clé et indispensable à la bonne pratique sportive et à l'exécution des activités quotidiennes, il est primordial d'en prendre soin en adoptant les bons gestes qui préservent son intégrité au quotidien. Tout sport ou pratique d'activité physique ou

de loisir peut avoir une répercussion sur l'articulation de l'épaule et être à l'origine de douleurs de plusieurs ordres. L'articulation de l'épaule comprend des éléments osseux, tendineux, musculaires, vasculaires et nerveux. La complexité de cette articulation donne lieu à une traumatologie et à une atteinte pathologique particulières. Les différents éléments constitutifs de cette articulation peuvent être lésés ensemble ou séparément lors d'un traumatisme direct ou indirect. Les pathologies rencontrées au niveau de l'épaule varient en fonction du type de sport, du niveau d'intensité de la pratique, de l'âge du sportif et du contexte traumatique ou non. Comprenons à présent la constitution anatomique de cette articulation importante de l'organisme.

### I- ANATOMIE ET DYNAMIQUE DE MOUVEMENT DE L'ARTICULATION DE L'ÉPAULE

L'épaule est un ensemble composé de cinq articulations :

- L'articulation scapulo-humérale qui relie l'os du bras (humérus), à l'omoplate ; elle est mobile dans trois plans (sagittal, horizontal et vertical)
- L'articulation acromio-claviculaire qui relie la clavicule à l'omoplate
- L'articulation sterno-claviculaire qui relie le sternum à la clavicule
- L'articulation scapulo-thoracique qui est en fait le plan de glissement entre l'omoplate et l'ensemble des côtes (le grill costal)
- La bourse séreuse sous acromio-deltaïdienne, étant une fausse articulation

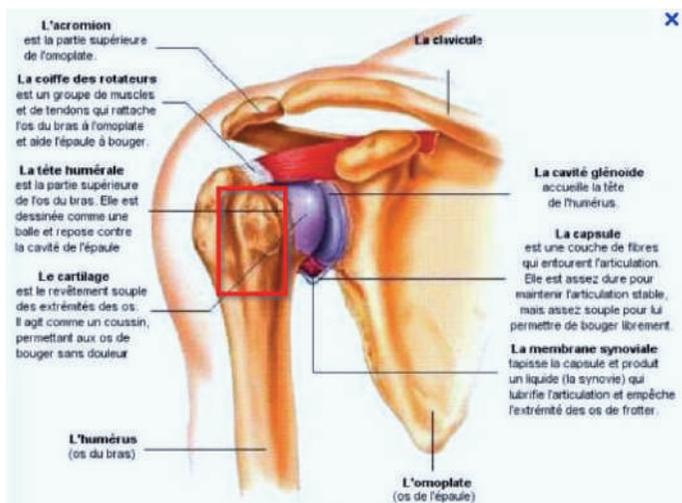


Figure 1 : VUE GLOBALE DE L'ARTICULATION DE L'ÉPAULE

Trois facteurs peuvent être décrits dans la stabilité de l'articulation de l'épaule :

**1- Un facteur articulaire**, assuré essentiellement par la capsule articulaire comprenant les différentes connexions inter osseuses ou articulations

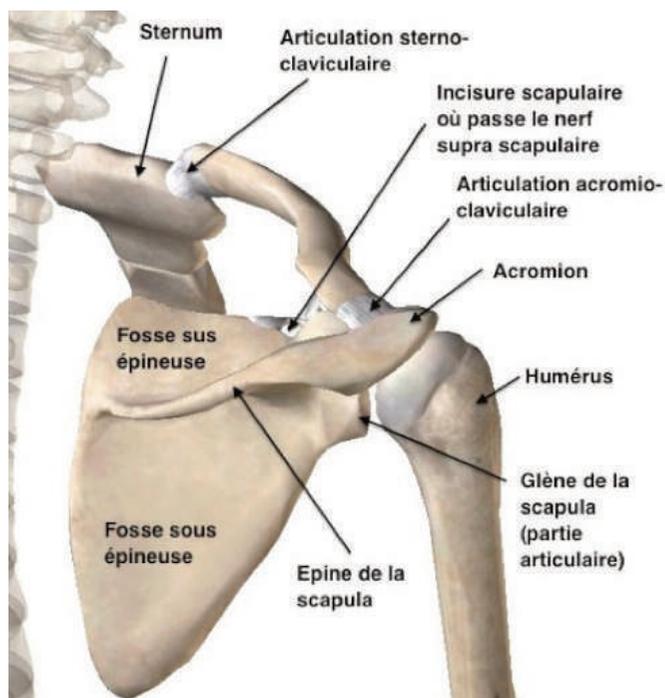


Figure 2 : VISUALISATION DES ARTICULATIONS INTER-OSSEUSES DE L'ÉPAULE

**2- Un facteur ligamentaire** : dans l'ensemble du complexe ligamentaire entourant l'articulation de l'épaule, le ligament gléno-huméral avec ses trois chefs, est l'acteur principal. Nous distinguons les chefs : supérieur(4), moyen(5) et inférieur(6). En position de repos articulaire, le relâchement des ligaments ne permet pas une bonne stabilité de l'articulation. Leur composante stabilisatrice croît en fonction de l'élévation du membre supérieur

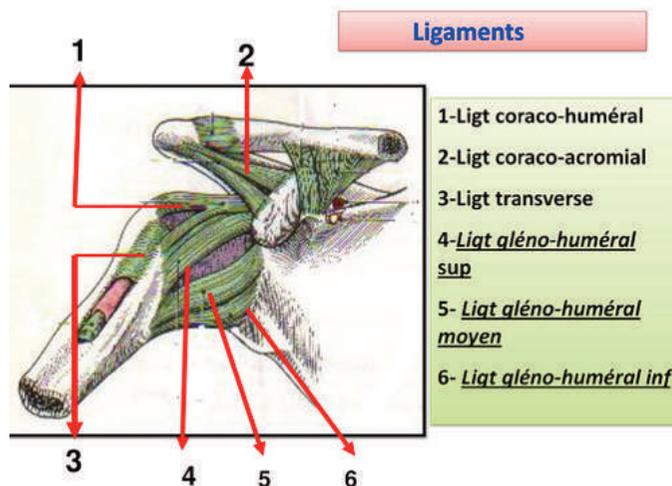


Figure 3 : VISUALISATION DES LIGAMENTS DE L'ARTICULATION DE L'ÉPAULE

**3- Un facteur musculaire :** tout l'ensemble de l'articulation de l'épaule est mis en mouvement grâce aux muscles qui en impulsent les actions et en assurent le fonctionnement. En raison de leur position et de leur ligne d'action, les muscles de la coiffe des rotateurs contribuent à l'équilibre articulaire et participent aux forces de stabilisation de l'articulation gléno-humérale.

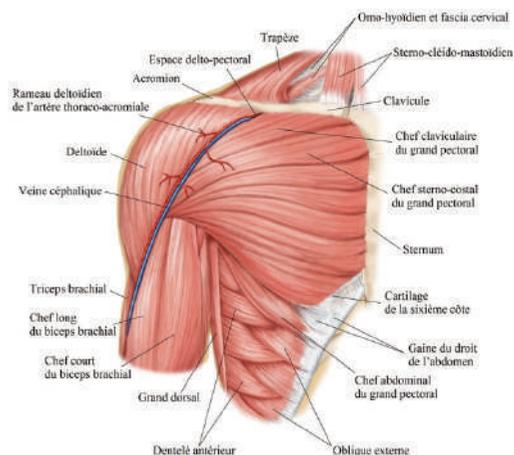


Figure 4a : MUSCULATURE DE L'ÉPAULE (VUE DE FACE)

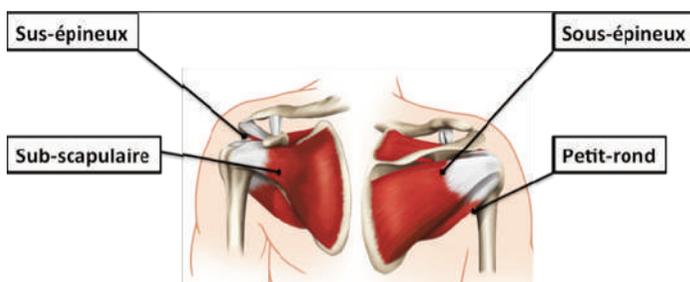


Figure 4 : VISUALISATION DE L'ARCHITECTURE MUSCULAIRE DE L'ÉPAULE

En ce qui concerne la dynamique fonctionnelle de l'épaule, notons ceci : en début de mouvement, les muscles de la coiffe ont une composante stabilisatrice. En fin de mouvement, ce rôle est plutôt dévolu aux éléments capsulo-ligamentaires. Les actions coordonnées et sélectives des muscles de la coiffe des rotateurs et des biceps contribuent à la stabilité de l'articulation en mouvement. Cela soit en centrant ou en plaquant la tête de l'humérus (os du bras) contre la glène (creux de l'omoplate) grâce à leur composante dynamique horizontale.

## II- ATTEINTES PATHOLOGIQUES ET TRAUMATOLOGIQUES DE L'ÉPAULE

Le dysfonctionnement de l'articulation de l'épaule peut survenir à partir de deux mécanismes distincts :

- Soit par une atteinte pathologique (tendinites, myalgies, articulation gelée, etc.)
- Soit par un traumatisme (fractures, luxations, entorses, etc.)

Ces atteintes à ces deux niveaux, vont regrouper de façon spécifique :

Les luxations antérieures ou postérieures par chute, les lésions de la coiffe par choc indirect, les déchirures musculaires lors d'un mouvement mal contrôlé, les arthroses ou raideurs musculaires,

les lésions neurologiques par micro traumatismes répétés, l'épaule gelée post traumatisme, les fractures de l'épaule, etc.

### Arthrose de l'épaule ou Omarthrose

Il s'agit d'une dégradation structurelle du cartilage de l'épaule qui peut évoluer de différentes façons. L'épaule peut devenir douloureuse et sa capacité de mouvement va dépendre de l'état des muscles et tendons qui l'entourent. Le cartilage permet le glissement harmonieux des surfaces articulaires permettant ainsi le mouvement de l'épaule.

Deux types d'omarthroses existent :

- L'omarthrose centrée permet de constater à la radiographie que la tête de l'humérus et la glène de l'omoplate (scapula) se situent l'une en face de l'autre ; l'articulation de l'épaule reste donc alignée

- L'omarthrose excentrée, toujours sur le résultat radiologique révèle que l'humérus est situé plus bas que la glène de l'omoplate. Il y a donc un décalage qui est la conséquence d'une rupture des tendons rotateurs (coiffe des rotateurs) de l'épaule. La tête de l'humérus n'est plus aussi bien maintenue.

L'arthrose de l'épaule qui est une destruction de ce cartilage va entraîner des frottements lors des mouvements du bras. Ces frottements qui peuvent avoir pour conséquence la formation de nouvelles excroissances osseuses ou ostéophytes (becs osseux) et le pincement de l'espace articulaire. Les douleurs mécaniques, les craquements, les blocages et les douleurs inflammatoires sont les maîtres symptômes de cette pathologie dégénérative.



## INFORMATION POUR LE PERSONNEL MÉDICAL

*Ces lignes directrices ont été préparées par la Fiba Medical Commission, qui a été créée en 1977 et comprend les membres des cinq zones de la FIBA. Il a la responsabilité de conseiller la FIBA sur les questions médicales et antidopage.*

### Introduction

Etre membre du personnel médical d'une équipe de basket-ball est une expérience enrichissante et unique d'un point de vue personnel et professionnel. C'est un jeu avec ses propres problèmes de soins de santé. Il s'agit d'un sport d'équipe pratiqué au plus haut niveau d'élite et professionnel.

Le basket-ball a un vaste contexte international qui signifie que tous les niveaux du jeu ont la possibilité de voyager, de compétition et de partager des amitiés partout dans le monde.

Il ya beaucoup d'occasions pour les médecins, les physiothérapeutes, les massothérapeutes, les diététiciens et les formateurs dans le jeu. À côté de ces possibilités, il y a des obligations professionnelles et éthiques.

Cette page présente les responsabilités du personnel médical de soutien au basket-ball.

### Maladie

Comme vous pouvez vous y attendre avec n'importe quel groupe de personnes de basket-ball personnel médical rencontrera de nombreuses maladies variées, mais principalement des infections. Cela est particulièrement vrai si vous voyagez à l'étranger pour la concurrence. Une compréhension de l'éventail de ces conditions et de la connaissance de leur gestion, y compris la gestion dans le contexte du jeu et de la formation, exige des connaissances, de l'expérience et de la préparation. Le personnel de soutien médical doit avoir la capacité de gérer les situations médicales d'urgence (p. ex. le soutien de la vie avancé comme la RCR) et les traumatismes aigus (p. ex. commotion cérébrale).

### Maladies de voyage et vaccinations - Bien vivre - NHS Choices

#### Blessures

En s'occuper d'une équipe de basket-ball, le personnel médical rencontrera une gamme similaire de conditions musculo-squelettiques que vous attendez dans n'importe quel groupe d'athlètes en compétition. Il a également certaines conditions qui sont plus fréquentes et reflètent les exigences physiques du sport. Ces conditions incluent des entorses de cheville et de genou, des maux de dos chroniques et des blessures de tendon et d'os de surutilisation.

Bien que les commotions cérébrales ne soient pas courantes, il est important que le personnel médical connaisse les lignes directrices contemporaines en matière de gestion des commotions cérébrales.

Blessures courantes au basket-ball :

- Définition et anatomie | FIBA Europe
- Blessure à la National Basketball Association

Commotion:

- British Journal of Sports Medicine
- Comité international olympique | Déclarations de la Commission médicale et scientifique
- Résumé de la politique sur les commotions cérébrales de la NBA

#### Aptitude

médicale La détermination de la « condition physique médicale » d'un joueur à participer à la compétition et à l'entraînement de

basket-ball a un rôle important à jouer. Cela peut être lié à une affection médicale ou musculo-squelettique. De telles décisions ne sont pas toujours faciles à prendre et peuvent nécessiter la participation de tous les membres d'une équipe médicale multidisciplinaire, ainsi que de consultants spécialisés externes.

S'il y a des doutes, la responsabilité de la « condition physique médicale » devrait finalement incomber au médecin de l'équipe après une large consultation et l'apport du joueur et de l'entraîneur. L'objectif du personnel médical d'une équipe est d'assurer la participation sûre d'un joueur à une compétition.

Il incombe au personnel médical d'informer pleinement les joueurs et les officiels si la participation présente un risque pour un joueur ou est contre-indiquée.

#### Prévention

La prévention des maladies et des blessures est un aspect essen-



tiel des soins de santé des athlètes. Un programme complet de prévention comprendra habituellement un dépistage médical général et spécifique au basketball (y compris une évaluation cardiaque), la surveillance des soins de santé des joueurs, les vaccinations, l'évaluation des conditions environnementales et la préparation aux déplacements lorsque des soins aux joueurs sont dispensés parallèlement à des voyages internationaux.

Il s'agit d'une exigence de la FIBA que tous les joueurs ont un écran médical de pré-participation avant une compétition contrôlée par la FIBA. Cela comprend une exigence obligatoire d'une évaluation cardiaque qui comprend un questionnaire spécifique, un examen physique et ecg.

Un Echo n'est pas considéré comme obligatoire. Il est fortement recommandé que le dépistage cardiaque soit effectué par des praticiens dûment qualifiés ayant de l'expérience dans les soins d'équipe, le dépistage médical et l'examen cardiaque. Les résultats anormaux devraient être évalués et étudiés par un cardiologue ayant de l'expérience dans la gestion des athlètes.

### Commission médicale du CIO

#### Normes professionnelles et éthiques

Le personnel médical de l'équipe doit avoir les qualifications appropriées pour son poste professionnel et appliquer les normes éthiques les plus élevées en ce qui concerne leur discipline. Les médecins d'équipe doivent avoir un diplôme de médecine approprié, idéalement une formation en médecine sportive de troisième cycle, une inscription médicale et une assurance indemnisation professionnelle. On s'attend à ce que les soins aux joueurs soient fondés sur des preuves, sûrs et conformes au Règlement de la FIBA.

Les normes éthiques professionnelles comprennent la confidentialité, le consentement du joueur (un joueur a le droit d'être pleinement informé au sujet d'une condition médicale et de son traitement) et la tenue de dossiers médicaux.

#### Code de déontologie | FIMS - Fédération internationale de médecine du sport

##### Confidentialité

Le maintien de la confidentialité dans le contexte d'une équipe sportive est complexe. Bien qu'il y ait une obligation de communiquer avec l'entraîneur sur les questions de soins de santé qui ont un impact sur l'équipe, cela doit être entrepris dans le contexte plus restrictif de la confidentialité des patients.

En règle générale, la confidentialité doit être maintenue lorsque les renseignements sur la santé n'ont aucune incidence sur les performances des joueurs ou de l'équipe ou sont de nature personnelle et sensible. Il est important que cette question soit discutée avec les joueurs et les officiels en tant que groupe afin qu'il y ait une compréhension claire de ce qui est raisonnable et attendu. La confidentialité est particulièrement difficile lorsqu'il y a une couverture médiatique d'un joueur, d'une équipe ou d'un événement.

En règle générale, le personnel de soutien médical de l'équipe ne doit pas communiquer aux médias des renseignements médicaux ou sur les blessures aux joueurs ou à l'équipe sans le consentement de toutes les parties. Cette question devrait être discutée avec la direction de l'équipe de préférence avant un événement ou une compétition.

#### Déclaration de consensus des médecins de l'équipe

##### Ressources médicales

de la FIBA pour les médecins de l'équipe de basket-ball La Commission médicale de la FIBA vise à promouvoir le basket-ball sûr pour les joueurs et les officiels, et un jeu propre, exempt de dopage. Dans ce domaine, la FIBA Medical Resource a été développée par la Commission médicale pour aider le personnel médical de l'équipe, y compris les médecins de l'équipe, les physiothérapeutes, les scientifiques sportifs et les entraîneurs sportifs dans leur travail dans leurs équipes de basket-ball.

##### La publication trimestrielle de la

FIBA pour team medical personnel FAST BREAK est une initiative visant à soutenir le personnel médical de l'équipe, y compris les médecins d'équipe, les physiothérapeutes et les entraîneurs sportifs. Cette initiative est le résultat des travaux de la FiBA Medical Commission et elle est conçue pour aider à la pratique des soins de santé fondée sur des données probantes dans le basket-ball.

##### Les règles et règlements

« médicaux » de la FIBA comprennent un certain nombre d'arti-

cles qui dictent le soutien médical tels que les saignements actifs, l'utilisation de prothèses, l'accès au tribunal pendant la compétition et la lutte contre le dopage. Le personnel médical de l'équipe doit être parfaitement au courant des règlements de la FIBA, y compris les règles (articles 4.2.1 [accès au banc], 4.4 [règles d'équipement], 5 [joueur blessé pendant un match] et 19.3.8 [remplacement d'un joueur blessé au lancer franc]) qui ont un impact sur les soins de santé dans le contexte du jeu. On s'attend à ce que les membres antidopage du personnel médical d'une équipe de basket-ball connaissent bien les règlements antidopage de la FIBA, le Code de l'AMA, la Liste des interdictions de l'AMA et les procédures de dépistage des drogues.

D'autres responsabilités sont l'éducation antidopage et les drogues illicites des joueurs et des officiels, le soutien des joueurs lors du dépistage des drogues, la gestion des exemptions d'usage thérapeutique des joueurs (AUT) et l'autorisation des médicaments et des suppléments destinés à être utilisés par une équipe. Des exemptions d'usage thérapeutique peuvent être demandées pour le traitement raisonnable d'une affection médicale par un médicament interdit par l'AMA si d'autres médicaments autorisés ont été essayés ou si aucun médicament n'est disponible. Pour un athlète de niveau international, les AUT doivent être sollicitées auprès du Comité des TUE de la FIBA (TUEC). Toutes les autres AUT doivent être sollicitées auprès du TUEC national. Si un joueur a une AUT nationale et progresse à la compétition internationale lors d'un tournoi FIBA, une demande d'AUT doit être faite à la FIBA TUEC avec une copie de l'approbation nationale et des documents médicaux à l'appui. L'AUT nationale sera évaluée conformément aux lignes directrices de l'AMA.

Les suppléments nutritionnels contenant des substances interdites par l'AMA sont un problème courant et constituent une grave menace pour les athlètes soumis à des tests de dépistage de drogues. Soutenir les joueurs dans la sélection judicieuse de n'importe quel supplément est un rôle intégral du personnel médical de soutien de l'équipe. Tout d'abord, il faut toujours envisager de promouvoir une alimentation équilibrée comme point de départ de toute sélection d'un supplément. Dans la sélection d'un supplément, un médecin doit tenir compte des preuves publiées, de la sécurité, de la conformité de la liste interdite par l'AMA, de la fiabilité de la fabrication, des essais certifiés par lots du produit et de toute réclamation extravagante du fournisseur.

- Site Web de l'AMA et accès à la Liste des interdictions
- Demande FIBA TUEC
- Déclaration de consensus du CIO sur la nutrition sportive 2010
- Lignes directrices sur les suppléments
- Suppléments : AIS : Australian Sports Commission

## NOUVELLES REGLES FIBA 2020-2021



NOUREDDINE TABOUBI

- La FIBA vient de publier le 27 mars 2020 les changements de règles pour la saison 2020-2021
- Ces modifications seront applicables à partir du 1er octobre 2020.
- Le texte publié explique les raisons des changements, reprend les articles modifiés, sans fournir les interprétations associées qui seront diffusées ultérieurement.

### Art. 5 - Blessures et assistance au joueur

- Le joueur doit également être remplacé si toute personne sortie de la zone de banc de son équipe ou membre de sa délégation pénètre sur le terrain pour lui porter assistance (même si des soins ne sont pas prodigués)

### Art. 15 - Action de tir

- Réécriture du texte pour bien différencier le commencement du tir sur drive, l'attraper-tirer en mouvement et le tir normal.

### Art. 33 - Notion de cylindre

- Réécriture de l'article avec différenciation des notions

de cylindre des défenseurs et non porteur, et celui des porteurs du ballon dont le cylindre est davantage protégé.

### Art. 35 - Double Faute

- Remplacement de la notion complexe de nécessité de « 02 fautes à sanction identique » (problématique des fautes d'équipe et fautes sur tir) par celle de 2 fautes de même catégorie (« 02 fautes personnelles » ou « 02 fautes antisportives ou disqualifiantes »)

### Art. 37 - Faute antisportive C4

- Résolution du cas de la faute sur l'intercepteur qui part en contre attaque sans avoir encore contrôlé le ballon et qui a le chemin ouvert vers le panier.
- On ne parle plus strictement du « dernier défenseur ».
- Pour être antisportive, la faute ne doit plus forcément être commise par un défenseur (le nouvel attaquant ne doit pas nécessairement avoir déjà pris le contrôle du ballon) : cela concerne tout joueur qui commet un contact illégal sur un autre qui progresse vers le panier adverse alors qu'il n'y a aucun autre joueur entre le joueur qui avance, le ballon et le panier





#### Art. 48-49 - Devoirs du marqueur et du chronométrateur

- Allègement officiel de 3 anciennes tâches qui incombaient au marqueur, qui basculent sur le chronométrateur ou l'aide marqueur :

- Gestion des remplacements
- Levée des plaquettes de faute
- Mise en place des signaux de faute d'équipe

#### Art. B.8.3.14 -Clarification de l'inscription des fautes sur bagarre

- Quand un coach entré sur le terrain lors d'une bagarre est lui-même sanctionné pour ne pas avoir prêté assistance aux arbitres ou qu'il est disqualifié pour participation active aux événements, et que d'autres membres du banc d'équipe sont sanc-

tionnés pour être entrés sur le terrain, une seule faute «B2» ou D2» (selon qu'il participe ou non à la bagarre) doit être enregistrée à son compte.

#### Arbitrage vidéo

- Clarification des procédures.
- Le contrôle vidéo doit désormais être effectué par 2 arbitres dont obligatoirement le Crew Chief et l'arbitre qui a sifflé.
- La communication finale de la décision doit être désormais prise par l'arbitre qui a sifflé pour éviter que l'on puisse penser que le Crew Chief ait pu changer de lui-même la décision du collègue qui a sifflé.
- Pas d'ajout de nouveau cas d'usage de la vidéo

## L'ENTRAINEUR DE BASKETBALL



NOUR AMRI

Je commence ici une série d'articles sur qui vont traiter des nombreuses compétences, valeurs et « soft skills » que doit progressivement maîtriser l'entraîneur de basketball. Cette publication ainsi que l'ensemble de ces articles viennent compléter les chapitres relatifs au « COACH » des manuels Niveau 1 et Niveau 2 de la WABC.

Avant de donner plus de précisions sur les définitions d'un entraîneur et de la fonction d'entraîner, notre premier article va essayer de répondre à une question que se pose plusieurs personnes du milieu du basketball sans pour autant avoir les bonnes réponses : « C'est quoi être un bon entraîneur » ?



# 1. C'EST QUOI ÊTRE UN BON ENTRAÎNEUR ?

Beaucoup de gens disent: «c'est un bon entraîneur ». Mais derrière cette phrase, savons-nous ce que cela signifie vraiment? Quels sont nos critères et les paramètres utilisés pour déterminer que l'entraîneur est un bon entraîneur ou pas?

Les résultats, la relation avec les joueurs, la gestion de l'équipe, leur méthodologie, leur capacité à travailler et à réussir, sont quelques paramètres parmi d'autres que nous pouvons utiliser pour évaluer un entraîneur.

Mais la vérité est que souvent nous portons un jugement alors que nous n'avons aucune idée des paramètres que l'on mentionné ci-dessus. Notre évaluation est d'autant plus superficielle que nous n'avons pas vu leur entraînement, nous ne connaissons pas la méthodologie qu'ils utilisent, nous ignorons la relation entraîneur/joueur et la gestion des éventuels problèmes de vestiaire.

Alors, comment se faire une opinion? Ce n'est pas aussi facile. En tant qu'instructeur international, j'ai été exposé à de nombreux entraîneurs dans l'exercice de leur fonction. Certains d'entre eux ont semblé excellents dans les entraînements, mais plus tard pendant les matchs n'ont pas pu démontrer et exposer toutes leurs capacités et qualités. D'autres affichaient pendant leurs séances d'entraînement un travail moyen voir médiocre, mais possèdent des qualités innés pour l'observation et la lecture du jeu qui font d'eux des entraîneurs compétitifs qui savent gagner des matchs. J'ai aussi vu des entraîneurs qui sont bons dans les deux facettes du jeu et qui savent extraordinairement aussi bien gérer leurs séances que diriger avec brio leurs matchs.

## La question reste toujours posée : pour vous qu'est-ce être un bon entraîneur ?

Assurément tout le monde a une idée de ce que cela signifie d'être un bon entraîneur. Nous ne saurions peut-être pas nous mettre d'accord sur les critères les plus importants. Tout simplement parce que pour chacun de nous a une vision différente de ce que signifie entraîner. Donc, l'évaluation du bon entraîneur est souvent aussi subjective que stérile.

Par contre tout le monde convient, par exemple, que certains entraîneurs très médiatisés sont de grands entraîneurs. Est-ce que pour autant, tous les autres ne le sont pas ? Et comment devient-on un entraîneur médiatisé, pour paraître bon et être reconnu être parmi les meilleurs ? Est-ce uniquement une question de compétences et si oui desquelles ? Ou est-ce aussi une question de chance et d'opportunité (être au bon moment au bon endroit) ? Ma réponse est simple, et elle n'engage que ma personne. Un entraîneur est jugé essentiellement par ses matchs. Ce n'est pas une critique, c'est à mon avis la réalité des choses, car les entraîneurs ne sont pas observés pendant leurs séances d'entraînement : leur mise en scène est le match. Et c'est là où l'on voit comment les joueurs se déplacent, comment ils défendent, comment ils attaquent ; comment l'entraîneur gère le banc, gère le match, sa capacité à faire face à l'adversité et sa relation avec l'environnement général de la rencontre.

J'ai lu il y a quelques mois un article ou un célèbre musicien, habitué au trac, se demandait admirativement comment les entraîneurs arrivaient à gérer en même temps le trac, le stress et la pression des matchs. Si les spectateurs vont applaudir le musicien, je vous assure que personne ne va applaudir l'entraîneur, alors que ce dernier se livre à un exercice plus compliqué en gérant les émotions, la pression, le stress, les adversités, les tactiques du match, les joueurs, les arbitres, les spectateurs, les dirigeants (et les parents s'il s'agit de jeunes joueurs).

Je ne peux pas vous dire ce que c'est d'être un bon entraîneur. Pour moi, cela signifie tout simplement être un entraîneur passionné qui a choisi un mode de vie. Un entraîneur qui travaille pendant la semaine sur et hors du terrain, et passe ses week-ends conditionné par les matchs ou les activités de la balle orange. Un entraîneur qui se remet toujours en question afin de trouver un équilibre entre ses besoins personnels et les besoins de son équipe. Un entraîneur qui marie ses attentes avec celle de son club et qui se donne pour son équipe tout en sachant que ses sacrifices ne seront jamais suffisants.





## 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. La règle des 3 secondes ne s'applique que lorsqu'une équipe contrôle le ballon à n'importe quel endroit du terrain. Est-ce légal ?
2. A5 passe le ballon de la zone arrière à A4 qui enjambe la ligne médiane. Le ballon est entré dans la zone avant de l'équipe A. Est-ce légal ?
3. A2 a le contrôle du ballon dans la zone avant de l'équipe A, lorsque B4 tape le ballon des mains de A2 et le ballon roule dans la zone arrière de l'équipe A. Le décompte des 8 secondes doit-il commencer dès qu'un joueur de l'équipe A touche le ballon dans la zone arrière?
4. A1 dribble le ballon dans la zone arrière de l'équipe A. A1 tout en dribblant chevauche la ligne médiane. Le décompte des 8 secondes se poursuit-il?
5. A4 dans sa zone arrière, dribble pendant 4 secondes. Le chronomètre de jeu est arrêté en raison d'une blessure A2. L'équipe A a une nouvelle période de 8 secondes pour déplacer le ballon dans sa zone avant. Est-ce légal ?
6. A5 dans sa zone arrière dribble pendant 5 secondes. A1 et B3 commettent une double faute dans la zone arrière de l'équipe A. Est-ce légal ?
7. A1 dribble de sa zone arrière à la zone avant. Le ballon est en zone avant quand il touche la zone avant lors de son dribble. Est-ce légal ?
8. A1 dribble dans sa zone arrière, marche sur la ligne médiane et touche la zone avant. A1 continue de dribbler en zone arrière. Il s'agit d'une violation de la zone arrière ?
9. A1 dans sa zone arrière dribble pendant 7 secondes. Un temps-mort est demandé. L'équipe A a droit à la prochaine remise en jeu de possession alternée. L'équipe A aura 1 seconde pour déplacer le ballon dans sa zone avant. Est-ce légal ?
10. A1 à cheval sur la ligne médiane reçoit le ballon de A2 qui est en zone arrière. Le ballon est la zone avant en ce moment ?



## REPONSES

1. Non. Art 26.1.1. Un joueur ne doit pas rester dans la zone réglementée de l'adversaire pendant plus de 3 secondes consécutives pendant que son équipe contrôle un ballon vivant dans la zone avant et que le chronomètre de jeu tourne.

2. Non. Art 30.1.1. Une équipe contrôle un ballon vivant dans sa zone avant lorsqu'un joueur de cette équipe touche sa zone avant avec les deux pieds en tenant, attrapant ou dribblant le ballon dans sa zone avant.

3. Oui. Art 28.1.1. Chaque fois qu'un joueur dans la zone arrière prend le contrôle d'un ballon vivant, cette équipe doit obliger le ballon à entrer dans sa zone avant dans les 8 secondes.

4. Oui. Art. 30.1.1. Art. 28.1. Une équipe contrôle un ballon vivant dans sa zone avant lorsqu'un joueur de cette équipe touche sa zone avant avec les deux pieds en se tenant,

5. Non. Art 28.1.3 La période de 8 secondes se poursuivra avec tout temps restant lorsque la même équipe qui avait précédemment le contrôle du ballon se voit accorder une remise en jeu en zone arrière, à la suite d'un joueur de la même équipe qui s'est blessé.

6. Oui. Art. 28.1.3 La période de 8 secondes se poursuivra avec tout temps restant lorsque la même équipe qui avait précédemment le contrôle du ballon se voit accorder une remise en jeu dans la zone arrière, à la suite d'une double faute.

7. Non. Art. 28.1.2. L'équipe a fait entrer le ballon dans sa zone avant chaque fois que pendant un dribble de la zone arrière à la zone avant, le ballon et les deux pieds du dribbleur sont complètement en contact avec la zone avant.

8. Non. Art. 28.1.2. L'équipe a fait entrer le ballon dans sa zone avant chaque fois que pendant un dribble de la zone arrière à la zone avant, le ballon et les deux pieds du dribbleur sont complètement en contact avec la zone avant.

9. Oui. Art. 28.1.3. La période de 8 secondes se poursuivra avec tout temps restant lorsque la même équipe qui avait précédemment le contrôle du ballon se voit accorder une remise en jeu dans la zone arrière, à la suite d'une situation de saut de balle.

10. Non. Art 30.1.1. Une équipe contrôle un ballon dans sa zone avant lorsqu'un joueur de cette équipe touche son



### FIBA - BUREAU REGIONAL AFRIQUE

SIÈGE: BOULEVARD DE GAULLE  
FACE À LA PISCINE D'ÉTAT DE TREICHVILLE  
01 BP 4482 ABIDJAN 01 CÔTE D'IVOIRE  
TÉL.: +225 21 59 81 44 - FAX.: +225 21 59 81 45

E-MAIL: [INFO-AFRICA@FIBA.BASKETBALL](mailto:INFO-AFRICA@FIBA.BASKETBALL) - WEB SITE: [WWW.FIBA.BASKETBALL](http://WWW.FIBA.BASKETBALL)



BUREAU DU CAIRE  
10. RUE 26 JUILLET  
TEL.: +202 23 910 292 - FAX.: +202 23 933 600  
EMAIL: [OFFICECAIRE@FIBA.BASKETBALL](mailto:OFFICECAIRE@FIBA.BASKETBALL)  
WEB SITE: [WWW.FIBA.BASKETBALL](http://WWW.FIBA.BASKETBALL)

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





Arena Dakar ( Finale FIBA Women's AfroBasket 2019 )