

CLÉS DU SPORT

# *Le Basket-ball*



**EDITIONS**  
**LUC PIRE**  
[www.lucpire.be](http://www.lucpire.be)

Avec le soutien du Ministère de la Communauté française.  
Avec le soutien de la SMAP, partenaire officiel  
de la Fédération belge de Basket.

**Le Basket-ball**

par Gilles Goetghebuer – Olivier Beaufays – Anna Muratore

© Copyright 2003

Texto ASBL – Rue de Battice 32 – 4880 Aubel

RÉALISATION Tournesol Conseil SA – Editions Luc Pire  
editions@lucpire.be – www.lucpire.be

RÉDACTION Gilles Goetghebuer – Olivier Beaufays – Anna Muratore

*Agence Dumas*

Place Morichar 1 – 1060 Bruxelles

Tél. 02 538 54 58 – sportetvie@brutele.be

MISE EN PAGE ET COUVERTURE Aplanos

ILLUSTRATIONS Peter Elliott

IMPRIMERIE Chauveheid – Stavelot

ISBN 2-87415-278-1

DÉPÔT LÉGAL D/2003/6840/22

## P R É F A C E

### **Tous les Sports pour Tous**

### **Toutes les informations sur tous les sports accessibles à tous**

Je me réjouis qu'une collaboration originale entre une maison d'édition dynamique et un Ministère qui l'est tout autant aboutisse à la mise à disposition du plus large public d'une collection dédiée au sport.

Grâce à un format pratique, une présentation originale, un contenu très dense, un prix particulièrement démocratique, je suis persuadé que cette nouvelle collection va participer très efficacement à la promotion de la pratique sportive au sein de la Communauté française Wallonie-Bruxelles.

**Bon dribble, bon vent, bon shoot, bonne course, ...  
bon sport !**

**RUDY DEMOTTE**

*Ministre de la Culture, des Budgets,  
de la Fonction publique, de la Jeunesse et des Sports  
de la Communauté française.*

basket-ball



*De grandes  
espérances*

2008

## I N T R O D U C T I O N

Même si, en termes de popularité, le basket demeure à bonne distance du football, il progresse chaque année et l'on évalue désormais à **400 millions**, le nombre de personnes qui le pratiquent régulièrement de par le monde. Ce qui en fait l'une des disciplines les plus populaires de la planète.



D'après les enquêtes, c'est même le sport numéro un auprès des jeunes de 15 à 18 ans dans 41 pays. En Belgique, on recense un peu plus de 83 000 licenciés, un chiffre qui ne tient pas compte des nombreux amateurs de la balle orange qui font quelques paniers sur les places de nos villes ou dans nos écoles. C'est beaucoup en regard des Pays-Bas (47 000 licenciés), mais peu en comparaison des grandes nations européennes qui peuvent puiser dans un vivier plus important pour former des équipes professionnelles compétitives.

La France, dont l'équipe masculine s'est adjugé la médaille d'argent aux Jeux de Sydney en 2000, peut ainsi compter sur une population de 450 000 « basketteux ». Derrière, on retrouve les autres grandes nations européennes comme la Grèce (249 000 licenciés), la Russie (205 000), l'Espagne (196 000), l'Allemagne (190 000), l'Italie (180 000) et la Turquie (134 000).

Mais, comment expliquer ce succès au niveau planétaire ? Certains apprécient son côté spectaculaire. D'autres voient en lui un sport complet qui exige de l'adresse et une excellente condition physique. Les enfants apprécient l'engagement qu'il permet, et leurs parents, le fait qu'il se pratique dans un cadre sécurisant où l'on est à la fois protégé des caprices de la météo et aussi des contacts (trop) violents. Mais, plus que toutes ces bonnes raisons, c'est peut-être l'âme de ce sport instauré par son inventeur, James A. Naismith, qui a propulsé le basket à pareille notoriété. Ce pasteur et professeur d'éducation physique dans un collège qu'on appellerait aujourd'hui « à difficulté » a toujours gardé comme fil conducteur un grand respect des valeurs éducatives du sport : solidarité, respect des règles et de l'esprit du jeu, *fair-play*, grâce auxquelles le basket mérite définitivement sa gloire.

basket-ball

chapitre



# *Le jeu du panier percé*

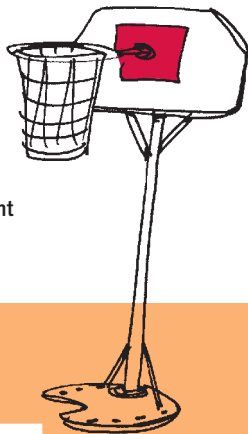
historique



## HISTORIQUE



On prête souvent au sport un tas de valeurs éducatives. Mais on ignore que certaines disciplines ont carrément été créées dans un but pédagogique. C'est le cas du **Naismith-ball**, l'ancêtre du basket-ball dont nous allons brièvement vous raconter l'histoire





Que le basket-ball moderne soit né aux États-Unis ne fait aucun doute. Que les Américains disposent seuls du brevet d'invention est par contre plus discutable ! On a effectivement retrouvé de nombreuses traces de jeux similaires disputés par de très anciennes civilisations. On ne parlait pas encore de sport à l'époque. Des notions comme le dépassement de soi ou le respect d'une certaine hygiène de vie étaient probablement inconnues. Mais des activités tout à fait comparables aux disciplines actuelles se déroulaient dans le cadre de cérémonies religieuses.



Les Mayas d'Amérique centrale, par exemple, pratiquaient le pok-ta-pok. Les parties se déroulaient sur un terrain en I majuscule tracé sur une surface rectangulaire de 10 à 15 mètres de large sur 30 à 60 mètres de long. Le terrain était en outre entouré de murs de 7 à 8 mètres de haut. Le but du jeu était de faire passer une balle de 25 à 30 centimètres de diamètre dans un disque troué de 35 à 60 centimètres



de diamètre suspendu à 2,70 m du sol. Ce jeu nécessitait déjà beaucoup d'adresse et de courage puisque l'enjeu des parties était tout simplement le sacrifice de l'une des deux équipes sur l'autel de dieux cruels. Notre logique nous incite à penser que les joueurs de l'équipe perdante étaient condamnés et leurs vainqueurs épargnés. Mais d'autres sources laissent penser le contraire.



Quoi qu'il en soit, les principes fondateurs de ce rite maya étaient très différents de la philosophie de James A. Naismith qui réinventa ce sport à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle. En effet, c'est précisément pour empêcher ses élèves de s'entretenir que ce bon pasteur fut amené, en 1891, à leur trouver un moyen de se défouler. Sa classe était réputée pour être l'une des plus indisciplinées du collège YMCA de Springfield. Il lui fallait donc impérativement trouver une activité, autre que la gymnastique suédoise – beaucoup trop sage ! – pour remplacer le football américain ou le base-ball durant les séances hivernales.

Comment est-il arrivé au basket-ball ? Là, les théories divergent. Pour certains, Naismith aurait fait appel à ses souvenirs d'enfance. Lorsqu'il vivait au Canada, il s'amusait effectivement à

lancer des cailloux pour tenter de déloger une grosse pierre posée sur un rocher. Il aurait ensuite observé un jeu similaire chez des footballeurs américains qui visaient une caisse avec la balle. Il aurait alors reproduit l'idée, en accrochant cette fois les boîtes en hauteur.

Pour d'autres, c'est en ramassant les feuilles de papier chiffonnées sur lesquelles s'accumulaient des idées que lui serait venue l'inspiration suprême. Pour les derniers enfin, il eut un déclic en observant ses élèves se refiler une blouse nouée qu'un maladroit jeta dans la corbeille en papier. En fait, si ces histoires sont très belles, elles relèvent plutôt de l'anecdote. C'est après avoir tenté en vain d'adopter des sports disputés habituellement en extérieur que James Naismith se résout à inventer un sport réellement innovant. Il prend un ballon suffisamment gros pour qu'on puisse l'attraper facilement. En fait, faute de mieux, il doit se contenter d'un ballon de football. Le véritable ballon de basket ne sera conçu qu'en 1893. Afin d'éviter tout plaquage sur un sol dur, il interdit de courir avec le ballon.

Les contacts sont d'ailleurs prohibés. Une première violation de cette règle est sanctionnée par un lancer franc, une seconde par une exclusion jusqu'au prochain panier. Trois fautes commises par une même équipe sont d'ailleurs compensées par un panier donné à l'adversaire. Pour favoriser l'adresse au détriment de la force brute, il décide de surélever les buts. Reste alors à construire ces fameux paniers. Dans un premier temps, il cherche désespérément des rectangles d'un pied carré et demi. Ne possédant rien d'autre, il finit par accepter deux anciens cageots de pêche que lui propose un certain Stebbins.

Il faut dire que Naismith avait une classe de dix-huit élèves. Et c'est heureux ! Il les divise donc en deux équipes de neuf : trois arrières, trois milieux et trois avants. Au moment du coup d'envoi, le pasteur a quelques appréhensions, mais ses élèves ont tôt fait de les dissiper. Malgré le maigre 1-0 sanctionnant la partie, les dix-huit protagonistes sont si enthousiastes qu'ils proposent de baptiser ce nouveau jeu, le *Naismith-ball*. L'heureux inventeur refusant cette délicate intention, Franch Mahan, le chef de la classe, propose alors *a basket and a ball*, ce qui littéralement veut dire un panier et une balle. Après avoir apporté quelques modifications, James Naismith placarde le

21 décembre 1891 les treize règles du jeu sur le tableau d'affichage et cloue deux paniers à fruits sur les balcons du gymnase.

Le 15 janvier 1892, ces mêmes règles sont publiées dans *The Triangle*, le bulletin de l'école. Quelques semaines plus tard, le 11 mars plus exactement, se déroule, devant 200 spectateurs, la première démonstration officielle à Springfield opposant les étudiants et les instructeurs.

La fièvre du *basket and a ball* se répand comme une traînée de poudre. En 1896, un championnat lycéen voit le jour au Colorado. Et dans le même temps, le New Jersey accueille une première ligue pro. De son côté, le Comité olympique américain profite de la tenue des Jeux olympiques de Saint-Louis en 1904 pour présenter son nouveau joujou comme sport de démonstration. Douze ans plus tard, le championnat américain connaît sa première grande équipe, les *Original Celtics*. Cette année-là, ils remportent 168 des 188 joutes disputées, un record qui risque de ne jamais tomber. Les universités, à leur tour, se piquent au jeu. Les diplômés venant travailler en Europe, tout comme les soldats d'ailleurs venus prêter main-forte pendant la Première Guerre mondiale, participent à l'internationalisation du basket.

En 1932, naît la Fédération internationale de Basket-ball Amateur, la FIBA. Deux ans plus tard est organisé au Madison Square Garden, devant 16 200 spectateurs, le *All Stars Game*, un match d'exhibition regroupant les meilleurs joueurs de la saison. Le basket fait officiellement son apparition dans le programme olympique au cours des Jeux de Berlin en 1936. La Seconde Guerre mondiale ne desservira pas le basket-ball. Que du contraire, puisque les soldats américains, encore eux, achèveront d'implanter complètement ce sport en Asie et en Europe.



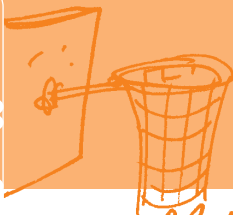


Le basket connaît un succès important, mais ce n'est rien à côté du boom qui suivra les Jeux de Barcelone en 1992. La fédération américaine, qui ne s'est pas remise de sa défaite surprise contre l'URSS quatre ans auparavant, envoie la grosse artillerie. Les Magic Johnson, Charles Barkley, Scottie Pippen, Larry Bird, Patrick Ewing et surtout Michael Jordan vont étaler tout leur savoir-faire et donner une impulsion finale au basket-ball, devenu le deuxième sport d'équipe le plus populaire derrière le football.



*basket-ball*

chapitre



## ***Les cousins du basket***

diagramme

## Le **basket de rue** et le **mini-basket**

sont deux enfants du basket.

L'un s'inscrit dans la culture  
urbaine. L'autre sert  
de marchepied aux enfants  
pressés de s'y mettre.

Tour des salles.



## Le basket de rue

Certains l'appellent le *streetball*, nom donné par un grand équipementier qui s'est servi du phénomène de mode pour atteindre un public généralement jeune. D'autres l'appellent basket de rue, une référence évidente au lieu où il se pratique. Les derniers enfin, comme la Fédération française, privilégient la définition moins péjorative de basket en liberté. Le concept vient en tout cas des États-Unis.



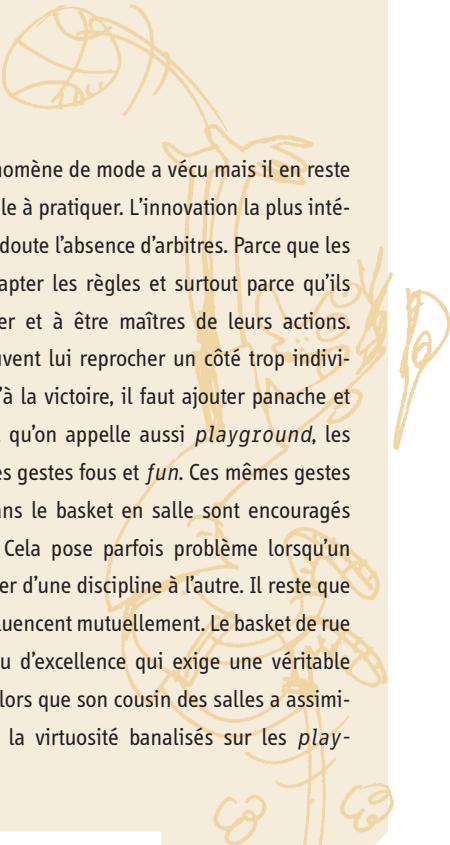
C'est en décortiquant un article du célèbre hebdomadaire américain *Sports Illustrated* consacré au vénérable tournoi de 3\*3 *Gus Macker Basket Ball Tournament*, que Terry Murphy décide, en 1986, de reprendre ce concept de sport urbain. Les règles sont simples. On joue à trois contre trois autour d'un seul panier. Les joueurs évoluent, tour à tour, en position offensive et défensive. À chaque changement de possession de balle, ils doivent obligatoirement sortir de la raquette. Pas question dès lors de planter les points en se contentant de réceptionner les tirs adverses sous le panier.

Cette règle favorise l'essor d'un jeu spectaculaire que Terry Murphy baptise *Hoop-D-Do* : *Hoop*, l'un des nombreux sobriquets du basket aux États-Unis et *D-Do*, qui rappelle le titre *D Magazine* dont il est l'éditeur.

La première compétition, organisée à Dallas, rassemble 481 équipes, réparties dans douze divisions en fonction de la taille, de l'expérience, de l'âge et de l'habileté. Mais, si les participants sont ravis par cette vision de « sport pour tous » peu développée dans les habitudes du sport américain, les débuts s'avèrent périlleux.

En 1989, Murphy boucle l'année avec 250 000 \$ de déficit. Mais il persévère et, deux ans plus tard, il décroche le gros lot : NBC s'arrogue 40% du projet, rebaptisé *Hoot-It-Up*. En réalité, la chaîne américaine ne paie rien, mais en assurant la couverture télévisuelle de deux tournois, elle lance définitivement l'aventure sur la voie de la *success story*. Elle va même s'offrir une avenue royale avec les Jeux olympiques de Barcelone de 1992.

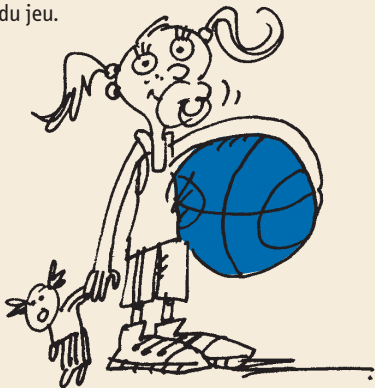
L'engouement suscité par la *Dream Team* américaine pousse des millions d'adolescents européens à prendre un ballon en mains. Mais pour beaucoup de ces jeunes fans, la pratique du sport dans un cadre classique s'avère difficile. D'autant plus que les fédérations, prises de court par cet engouement subit, ne peuvent accueillir tout le monde. Le basket se développe alors dans les rues, avec ses rites et ses règles bien à lui. Le succès est tel que les pouvoirs locaux développent les terrains de jeu en même temps que les grands équipementiers organisent des tournois, pour se donner une image plus *fun* mais surtout pour développer ce nouveau marché.



Aujourd'hui, le phénomène de mode a vécu mais il en reste un sport convivial et facile à pratiquer. L'innovation la plus intéressante est sans aucun doute l'absence d'arbitres. Parce que les enfants sont libres d'adapter les règles et surtout parce qu'ils apprennent à s'autogérer et à être maîtres de leurs actions. Certains éducateurs peuvent lui reprocher un côté trop individualiste. Et c'est vrai qu'à la victoire, il faut ajouter panache et fantaisie. Sur le terrain, qu'on appelle aussi *playground*, les joueurs aiment tenter des gestes fous et *fun*. Ces mêmes gestes qui seraient mal vus dans le basket en salle sont encouragés dans le basket de rue. Cela pose parfois problème lorsqu'un joueur envisage de passer d'une discipline à l'autre. Il reste que les deux disciplines s'influencent mutuellement. Le basket de rue atteint parfois un niveau d'excellence qui exige une véritable organisation tactique : alors que son cousin des salles a assimilé le sens du *show* et la virtuosité banalisés sur les *playgrounds*.

## Le mini-basket

Le mini-basket est une forme adaptée du sport adulte pour les enfants de moins de douze ans. Si les dimensions du terrain sont généralement les mêmes, la ligne de lancer franc, elle, a été tracée à 4 mètres au lieu de 5,80 m. Les paniers également ont été rabaissés pour être suspendus à 2,60 m au lieu de 3,05 m. Le ballon est plus petit. Sa circonférence est comprise entre 68 et 73 centimètres pour un poids allant de 450 à 500 grammes. Quant à la zone de tirs à trois points, elle a purement et simplement été supprimée. Hormis ces quelques aménagements, le mini-basket ressemble beaucoup à son grand frère. Les règles en tout cas sont fort similaires. Tout au plus insiste-t-on davantage sur l'esprit du jeu.





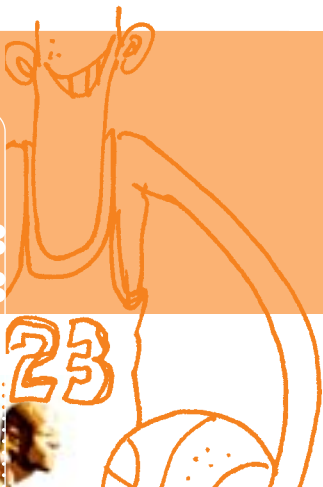
Au sein d'une même équipe d'abord, puisque chacun des dix membres doit disposer d'un temps de jeu à peu près égal. Chaque joueur, s'il ne se blesse pas, ne se fait pas exclure ou n'atteint pas son quota de cinq fautes, doit au moins disputer un des trois premiers quarts-temps. À l'inverse, les joueurs les plus habiles doivent céder leur place dans l'un des trois quarts-temps. Par contre, dans le dernier quart, chacun est libre d'aligner sa meilleure formation possible.

Au niveau de l'esprit du jeu ensuite : au mini-basket, tous les joueurs doivent faire preuve de sportivité. Celui qui ne tiendrait pas compte des remontrances de l'arbitre ou ferait preuve de conduite antisportive recevra inmanquablement un avertissement. Une faute sera inscrite au compte de celui qui la commet et deux lancers francs ainsi que la possession du ballon seront accordés à l'équipe adverse. Si cette conduite antisportive se répète, le joueur sera purement et simplement disqualifié.

Ces règles ont été adoptées dans le but de favoriser le travail de ceux qui s'efforcent d'inculquer un esprit de sportivité en marge de l'apprentissage sportif.

*basket-ball*

chapitre



***La grande  
forme***

gante

## LA SANTÉ

Sans réelles contre-indications, le basket est souvent perçu comme un sport de **géants** qui trouvent parfois, à travers lui, le moyen de mieux assumer leur grande taille.



En associant course, saut et lancer, le basket peut vraiment être considéré comme un sport complet qui fait travailler autant les muscles des jambes que ceux des bras et développe avec un égal bonheur la vitesse, l'adresse et la détente. Bien sûr, chacun de nous se trouve naturellement prédisposé à tel ou tel exercice. Mais il est rare qu'un joueur réunisse spontanément toutes les qualités.

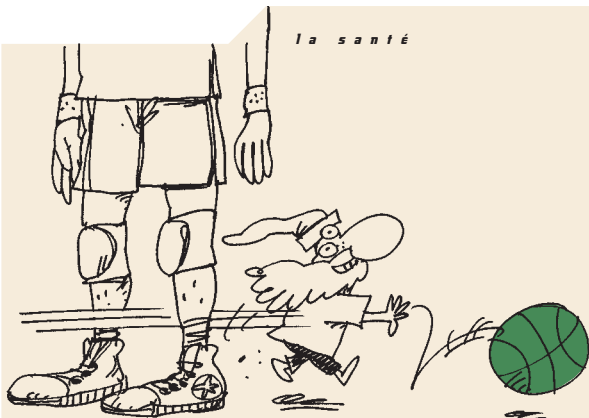


Par l'entraînement, chacun s'efforcera alors d'améliorer ses points forts et de combler ses lacunes. Certains travailleront la course, d'autres feront de la musculation. Une technique d'enchaînement de sauts appelée plyométrie permet aussi de travailler la détente et l'explosivité.

Classiquement, on considère le basket comme un sport avec une forte composante de travail en anaérobie, c'est-à-dire qu'on y alterne des efforts intenses de l'ordre de quelques secondes avec des périodes assez courtes de récupération. Ce type d'effort convient bien aux enfants turbulents, et ceux qui débordent d'énergie trouvent là un excellent moyen de se défouler. En même temps, le basket exige de bonnes dispositions sur le plan cardiovasculaire. La répétition des efforts intenses participe au renforcement du cœur et des artères. Car lorsqu'on monte sur le terrain, les occasions de souffler sont rares. Il existe, par exemple, une règle, celle du « ballon tenu », qui préconise qu'un joueur, en possession de la balle, doit absolument la céder, tenter un tir, un dribble ou s'en débarrasser dans les cinq secondes, sous peine d'offrir le ballon à l'adversaire. Cela favorise un jeu en mouvement avec une participation maximale de chacun.

Si le basket est ouvert à tous les enfants, il remporte un succès tout particulier auprès des enfants de grande taille qui y trouvent un moyen d'affirmer leur personnalité et de perdre éventuellement leurs complexes. Il faut cependant veiller à ce que l'activité sportive elle-même n'entraîne aucune pathologie, surtout dans la période forcément fragile de la croissance. Les douleurs articulaires seront toujours prises très au sérieux.

▶ Si les joueurs de grande taille sont clairement avantagés dans ce sport et forment d'ailleurs un contingent majoritaire, les petits formats n'ont aucune raison de se décourager. Certains joueurs américains comme Antony Spudd Webb ou Tyrone Bogues ne dépassaient pas 1,70 m, mais cela ne les empêchait pas de donner du fil à retordre aux géants de deux mètres ! Il n'est d'ailleurs nullement dit que le basket du futur continuera sa course vers les sommets. Dans les clubs de l'élite, on s'aperçoit que la



tendance au recrutement sur base de la taille essentiellement appartient déjà au passé. Tous les joueurs doivent effectivement se plier aux exigences du basket moderne et faire preuve à la fois de vitesse, d'esprit tactique et d'un grand sens de l'anticipation. La taille ne suffit pas. On aurait donc tort de la prendre comme seul critère. Surtout chez les jeunes ! Un enfant de grande taille peut devenir un adulte petit. Ou inversement. Soyons patient avec la nature et ne faisons pas de ce sport la chasse gardée des géants.

Parfois, cela débouche sur un arrêt transitoire du sport. À l'inverse, il arrive que l'on conseille le basket, notamment pour remédier à des défauts de maintien comme la cyphose dorsale (dos rond) qui découle souvent d'un défaut de musculature. Ce

sport participe effectivement au développement des épaules, du thorax, du dos et des jambes, ce qui confère plus d'harmonie à la silhouette.



Enfin, le basket se déroule dans un cadre sécurisant attirant aussi les filles qui représentent un quart des licenciés en Belgique. Tous les contacts physiques violents sont prohibés. Dans ces conditions, l'adversaire représente rarement une menace. Les joueurs de basket se blessent assez peu en comparaison avec les autres disciplines. À part peut-être les chevilles. La réception des sauts dans des raquettes encombrées ne s'effectue pas toujours dans les meilleures conditions. On atterrit parfois sur un pied étranger, ce qui cause des entorses. D'où l'importance de beaucoup travailler les qualités de proprioception par des exercices appropriés de sauts. Enfin, il arrive que l'on diagnostique des cas d'ostéonchondrose chez des enfants qui s'adonnent au basket et, dans le grand public, on associe facilement le sport et la maladie. En réalité, le basket n'est pas directement responsable. Disons plutôt



qu'il regroupe plusieurs facteurs à risques. L'ostéochondrose désigne en effet une inflammation bénigne des extrémités osseuses. Elle se déclare plus souvent auprès d'enfants de grande taille présentant éventuellement une surcharge pondérale et soumis à une pratique intensive. La répétitivité des contraintes, un entraînement mal dosé ou trop intense, un défaut d'échauffement ou encore un geste technique mal adapté peuvent également favoriser sa survenue. La situation n'a cependant rien d'alarmant. À de très rares exceptions près, le problème disparaît lorsque l'enfant suspend sa pratique sportive, voire, simplement, s'il en diminue la fréquence. Mais il faut que la prescription de repos soit observée. Il ne sert à rien d'interdire la pratique d'un sport à un enfant, s'il continue à vivre et bouger normalement en dehors de cette pratique. En fait, l'enfant doit pouvoir interpréter sa douleur.

À charge ensuite pour les parents et les éducateurs de respecter son choix d'arrêter l'entraînement ou la compétition dès son apparition. La plupart des blessures et des lésions graves enregistrées sur les terrains de sport proviennent d'une attitude qui consiste à nier la douleur ou la fatigue ainsi qu'à surestimer ses propres capacités. Le basket doit également servir à l'apprentissage de ce respect de soi.

basket-ball

chapitre



*À l'aise dans  
ses baskets*

matériel

## LE MATÉRIEL



Le basket-ball ne nécessite pas d'investissements onéreux. Un **short**, un **tee-shirt**, une paire de **baskets**... c'est tout !





## Les chaussures

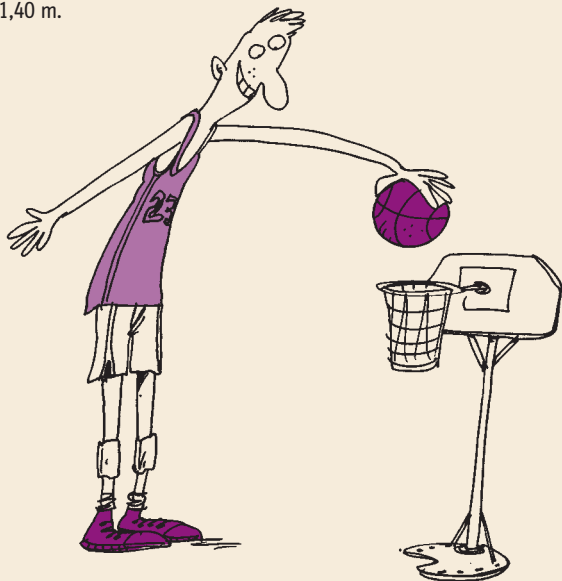
On les appelle parfois des *sneakers*. En général, les joueurs privilégient les modèles montants pour un meilleur soutien au niveau de la cheville. Il existe un tas de modèles. Il faut toutefois éviter les semelles trop épaisses et trop absorbantes qui « endorment » le pied. Enfin, évitez les semelles abrasives. Certaines salles interdisent même l'accès avec des chaussures de type jogging que caractérisent les semelles noires. Tout simplement parce qu'elles laissent des traces sur le revêtement.

## Le maillot

Aucune disposition particulière pour le short et le maillot sinon qu'ils ne doivent pas entraver les mouvements et qu'ils doivent permettre l'évacuation de la sueur. Les joueurs actuels préfèrent souvent le modèle « singlet » qui offre plus d'aisance au niveau des bras. En compétition, ces maillots sont généralement prêtés par le club.

## Le ballon

Lui aussi est fourni par le club. Il est constitué d'une vessie de caoutchouc recouverte d'une enveloppe de cuir de matière synthétique ou de caoutchouc. Sa circonférence est comprise entre 75 et 78 centimètres. Il pèse entre 600 et 650 grammes. Pour mesurer sa pression, il faut le laisser tomber d'une hauteur de 1,80 m et s'assurer qu'il fait un rebond compris entre 1,20 m et 1,40 m.



basket-ball

chapitre



# *Les lois du parquet*

révisées



## LES RÈGLES

Si le principe du basket est très simple à assimiler, les **arbitres** ne sont pas trop de deux pour appliquer toutes les subtilités du règlement. Petit cours théorique, avant la mise en pratique.



Le basket est pratiqué dans une salle rectangulaire de 28 m de long et de 15 m de large avec une variation maximum de deux mètres pour la longueur et d'un mètre pour la largeur. Deux équipes de cinq joueurs, plus cinq remplaçants, essaient de s'emparer du ballon et de marquer des points en le lançant dans le panier de l'adversaire, situé à une hauteur de 3,05 m. Il y a différentes manières de marquer des points. La plus répandue est le tir à deux points, c'est-à-dire un tir réussi alors que le joueur est à l'intérieur de la zone des 6,25 m. Les trois points sont justement accordés lorsque





le tir est effectué au-delà de cette zone. Enfin, il y a le lancer franc, une pénalité accordée notamment à un joueur que l'on a irrégulièrement empêché de tirer au panier. Si le tir est malgré tout réussi, l'arbitre accorde en plus un seul lancer franc. Dans le cas contraire, le joueur bénéficiera de deux lancers.

Le basket n'autorise les contacts qu'à de rares exceptions, qualifiés de « personnels » parce que l'arbitre considère qu'ils ne sont pas le fruit d'une action délibérée du joueur. Celui-ci peut effectivement être désireux de s'emparer du ballon et toucher son adversaire malencontreusement. Au niveau de l'élite, on permet éventuellement d'utiliser le bras pour garder son adversaire direct à distance. On peut également faire « écran » de son corps pour protéger l'action d'un de ses partenaires. À part cela, les contacts sont prohibés et l'on sanctionne sévèrement les contacts et les violences intentionnelles. Pour limiter le nombre de fautes et éviter que le jeu ne soit trop haché, une règle prévoit qu'un joueur qui commet cinq irrégularités au cours de la partie cède définitivement sa place à un partenaire. Il existe également des fautes collectives. Lorsqu'une équipe en commet quatre durant une même période, toutes les fautes suivantes seront sanctionnées par deux lancers francs au bénéfice de l'équipe adverse.



La partie dure quarante minutes découpées en quatre quarts-temps de dix minutes chacun. Un entraîneur dispose en plus d'un temps mort par quart-temps sauf dans le dernier où il en a deux. Le basket est un sport qui se veut résolument offensif. Vingt-quatre secondes, c'est tout le temps dont dispose une équipe en possession du ballon pour tenter une action offensive vers le panier. Elle doit, en outre, avoir quitté sa moitié de terrain dans les huit secondes et il lui est interdit d'y retourner. Pour progresser vers l'anneau adverse, les joueurs ont deux solutions : soit la passe, soit le dribble qui permet de contourner la règle qui lui interdit de faire plus de deux pas avec le ballon en main. On peut toutefois utiliser son pied de pivot. Un joueur, en possession du ballon, peut en effet déplacer le même pied une ou plusieurs fois dans n'importe quelle direction, à condition que l'autre pied, appelé pied pivot, conserve un point de contact avec le sol.



La moindre entrave au règlement est immédiatement sanctionnée par l'arbitre qui signale la faute à une table de marque. Pour mieux se comprendre, une gestuelle a été mise au point.

- ① Si l'arbitre se prend le poignet vers le haut :  
faute antisportive.
- ② Si l'arbitre lève les pouces au-dessus des coudes :  
entre deux.
- ③ Si l'arbitre croise ses avant-bras : changement de joueurs.
- ④ Si l'arbitre saisit son poignet avec l'autre main :  
le joueur a tenu son adversaire.
- ⑤ Si l'arbitre fait un moulinet avec ses avant-bras :  
le joueur en possession de la balle a marché.
- ⑥ Si l'arbitre lève les bras au ciel, avec les trois premiers  
doigts tendus : panier valant trois points.

*basket-ball*

chapitre



**L'ABC**  
***du métier***

**glossaire**



## LES GESTES TECHNIQUES

Même s'il faut quelques saisons avant de se sentir complètement à l'aise sur les parquets, le basket offre un panel de **gestes techniques** qui permettent de rapidement se débrouiller.





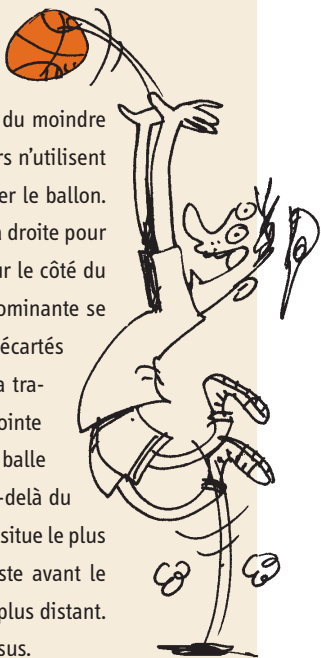
## Le dribble

Le dribble constitue le seul moyen pour progresser vers le panneau tout en conservant personnellement le contrôle de la balle. Mais, au fait, qu'est-ce qu'un dribble ? Le règlement de la FIBA (Fédération internationale de basket-ball amateur) considère qu'il y a dribble lorsque le porteur du ballon donne à celui-ci une impulsion en le lançant, le tapant, le faisant rebondir ou le roulant et qu'il le retouche avant qu'il ne touche un autre joueur. Le dribble prend fin quand le joueur touche simultanément le ballon des deux mains ou qu'il le laisse simplement reposer une fraction de secondes dans une de ses mains. Un joueur ne peut pas dribbler une seconde fois après avoir terminé son premier dribble sauf si la balle a ensuite été touchée par un joueur adverse, que le joueur a entre-temps tenté sa chance au panier, ou qu'il a manqué une passe et qu'il a réussi à s'emparer à nouveau du ballon. Reste que dribbler comporte certains risques. On s'expose toujours à une perte de balle. Pour limiter les risques, le dribbleur doit protéger la balle avec son corps et surtout apprendre à repérer le danger.

Les débutants ont souvent une fâcheuse tendance à ne pas quitter le ballon des yeux. C'est normal, mais le rendement du joueur sera d'autant plus important qu'il pourra, tout en dribblant, concentrer son attention sur les mouvements des autres joueurs.

## Le lancer

Ce geste exige un contrôle parfait du moindre paramètre. Pour cette raison, les joueurs n'utilisent qu'une seule main au moment de lancer le ballon. La main gauche pour les droitiers, ou la droite pour les gauchers, est simplement placée sur le côté du ballon en guise de soutien. La main dominante se charge de l'impulsion. Les doigts sont écartés pour éviter que la balle ne dévie de sa trajectoire. Le coude légèrement fléchi pointe vers le panier. Il faut penser à placer la balle au centre de l'anneau. On doit viser au-delà du bord supérieur de l'anneau, celui qui se situe le plus près dans son champ de vision, et juste avant le bord inférieur de l'anneau légèrement plus distant. Toute l'attention doit être portée là-dessus.



On ne regarde pas la balle qui se trouve alors devant la tête légèrement décalée. Il faut éviter de placer la balle derrière son oreille ou devant son nez. Le corps quant à lui, doit être légèrement porté vers l'avant en pliant les hanches et les genoux.

Dans le *jump shoot*, on saute légèrement avant de tirer. Cela permet de s'élever au-dessus des autres et de réduire légèrement la distance de l'anneau. Le saut doit être parfaitement vertical pour offrir cet instant de stabilité dans les airs qui permet d'ajuster son tir. Il arrive que l'on force un *shoot*, c'est-à-dire que l'on prenne le risque de tirer en mouvement. Mais le moindre déplacement vers l'avant ou sur le côté diminue la précision du geste.

Enfin, il faut apprendre à lâcher la balle au bon moment. On se trouve au summum de son saut. Les jambes et les hanches en extension. L'épaule, le coude, le poignet et l'articulation sont parfaitement alignés. À ce moment-là, on tend le coude et surtout on fléchit rapidement le poignet, lâchant la balle en veillant bien à ce que l'index et le majeur soient les derniers à perdre le contact. À la fin du lancer, le bras est complètement tendu et les doigts pointent vers l'avant, ce qui témoigne du bon déroulement de la main sous la balle.



## Le lancer franc

▶ Shaquille O'Neal, le joueur des *Los Angeles Lakers*, est considéré comme le meilleur basketteur actuel. Grand, puissant, athlétique, il n'a qu'un seul défaut : il est vraiment mauvais dans l'exercice des lancers francs. Il paraît à l'étroit dans cette situation. La balle semble soudain trop petite, l'anneau trop proche et, manifestement, cela le perturbe. Au fil des années, il s'est fait une raison et justifie aujourd'hui cette maladresse en disant que s'il réussissait partout, il serait tout simplement invincible. C'est peut-être vrai...

Malgré tout, un bon pourcentage de réussite au lancer franc garantit à l'équipe un capital de points appréciable. On doit donc soigner l'exercice. Première leçon : prendre son temps. Pendant quelques secondes, il faut parvenir à s'isoler du monde et ne penser à rien d'autre qu'à la trajectoire d'une balle qui finit inexorablement dans l'anneau.

Pendant ce temps, on se place face à la planche, en prenant fermement ses appuis juste devant la ligne. On plie alors très légèrement les genoux, les hanches et le coude du bras porteur, puis on les étend presque au ralenti pour conserver une maîtrise absolue du geste. Sans oublier le fameux fouetté du poignet qui donnera à la balle l'impulsion nécessaire pour tomber dans l'anneau.



## Les passes

Il existe différents types de passes :

- À deux mains au niveau de la poitrine.
- À deux mains au-dessus de la tête.
- Passe à terre à une main.
- Passe dans le dribble.



Il n'y a pas de technique particulière pour réussir une bonne passe. La plus grande difficulté finalement est de poser le bon choix : c'est-à-dire celui qu'attend le partenaire et qui surprend l'adversaire. Pour cela, on doit tenir compte de tous les paramètres. Si par exemple, le récepteur du ballon est plus grand que les défenseurs adverses, on privilégiera une

passe haute. À l'inverse, si l'on est gêné pour une circulation dans les airs, on jouera plutôt sur le sol ou dans le mouvement vers les joueurs rapides. Tout est question d'intelligence de jeu. On pourrait même dire d'intuition.

basket-ball

chapitre

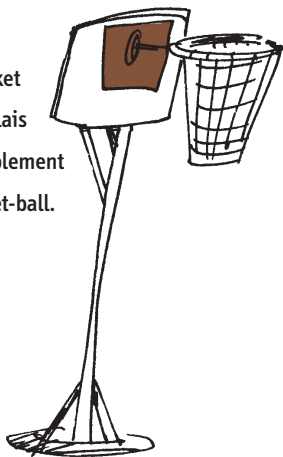


*Le*  
***pense-bête***

lexique

## LEXIQUE

Le vocabulaire du basket est truffé de mots anglais qui constituent véritablement la **langue** du basket-ball.



## Air-ball

Tir complètement manqué qui ne touche ni le panier, ni le panneau.

## Alley-oop

Une passe réceptionnée dans les airs et immédiatement ponctuée par un *smash*.

## All Stars Game

Ce match est aussi important pour les Américains que la finale du championnat. En fait, il s'agit d'un match amical regroupant les meilleurs joueurs des parties Est et Ouest des États-Unis. Mais ce match de gala fait désormais partie des mœurs européennes. Plutôt qu'une confrontation Est-Ouest, les *All Stars Games* européens privilégient souvent une opposition entre joueurs étrangers et nationaux.

## Assist

Une passe qui permet de marquer un panier. On parle également de passe décisive.

## Basket

Panier.

## Block

Un joueur empêche le ballon de rentrer dans le panier.  
Pour qu'un *block* soit accepté, il faut que le joueur intercepte le ballon dans sa phase ascendante. Dans le cas contraire, le panier est automatiquement accordé.

## Bob Cousy

Figure du nom de son inventeur. Le joueur fait passer le ballon derrière son dos avant de tirer.



## Coast to coast

C'est l'action individuelle par excellence. Le joueur traverse tout le terrain en dribblant et marque.

## Draft

Le système de la *draft* qui caractérise le sport professionnel américain est quasiment unique au monde. La plupart des joueurs américains recrutés viennent des universités. Une commission est chargée de les classer suivant leur niveau, le numéro un étant considéré comme le plus fort. On ne parle pas de transfert, comme en Europe. En fait, les équipes les plus faibles sont invitées à choisir en priorité les nouveaux éléments. Le but étant toujours que la compétition soit la plus équilibrée possible.

## Dunk ou smash

Le *dunk* est sans aucun doute le geste le plus spectaculaire du basket. Un joueur saute et écrase le ballon au-dessus de l'anneau.



## Faute technique

Est considérée comme faute technique toute faute qui se signale pour être de l'anti-jeu comme manque de respect envers les arbitres, les officiels ou les joueurs adverses.

## Final Four

Les quatre équipes terminant la phase classique du championnat en tête se retrouvent pour une compétition à élimination directe. Le système est particulier dans le sens où le quatrième de la première phase de la compétition peut remporter le championnat.

## Jump-shot

Tir en extension.

## Money time

« Le temps, c'est de l'argent », dit le dicton. Au basket aussi, ce sont les derniers instants qui déterminent souvent la victoire... et les primes de victoires !

## Most Improved Player

Joueur qui a fait le plus de progrès au cours de la saison.

## MVP (*Most Valuable Player*)

Meilleur joueur de la saison.

## One to one

Veut littéralement dire « en un contre un ». Le porteur du ballon est tenu de près par un défenseur et doit tenter de le passer en individuel dans son action vers l'anneau.

## Rebound defensive

Le défenseur récupère le ballon après un *shoot* manqué.

## Rebound offensive

Même phase, mais c'est un joueur de l'équipe attaquante qui récupère le ballon.



## Rookie of the year

Meilleur débutant de l'année.

## Show time

Spectacle.



## Slam dunk

Le *slam dunk* est une épreuve qui se déroule en dehors des matchs ou durant la mi-temps. Les joueurs sont amenés à réaliser les figures les plus folles pour inscrire leur panier.

## Time out

Temps mort.



### **Fédération belge de Basket**

Avenue Paul-Henri Spaak 27/17 / 1060 Bruxelles

☎ 02 521 48 79

✉ infofrbb@basketbelgium.be

🌐 www.basketbelgium.be

### **Association Wallonie-Bruxelles de Basket-Ball**

Avenue Paul-Henri Spaak 27/17 / 1060 Bruxelles

☎ 02 521 48 79

✉ infoawbb@awbb.be

🌐 www.awbb.be

### **Vlaamse Basketballiga**

Avenue Paul-Henri Spaak 27/17 / 1060 Bruxelles

☎ 02 521 48 79

✉ info@basketbalvlaanderen.org

🌐 www.basketbalvlaanderen.org

### **Fédération belge de Mini Basket-Ball**

Rue de Chièvres 451 / 7332 Neufmaison

☎ 065 52 06 31 et 0475 87 99 14

### **ADEPS**

L'administration de l'éducation physique et des sports est compétente pour tout ce qui touche au sport en Communauté française : formations d'entraîneurs, centres sportifs, stages, etc.

### ADEPS

Bd Léopold II 44 / 1080 Bruxelles

☎ 02 413 25 00

📄 [www.adeps.be](http://www.adeps.be)

### BLOSO

Zandstraat 3 / 1000 Brussel

☎ 02 209 45 11

📄 [www.bloso.be](http://www.bloso.be)

(Le BLOSO est l'homologue néerlandophone de l'ADEPS.)



### QUELQUES SITES INTERNET

#### [www.inforbasket.be](http://www.inforbasket.be)

C'est un vrai magazine que ce site : on y trouve des analyses, des interviews, des comptes rendus de matchs.

En plus, les jeunes pratiquants trouveront dans la rubrique « stages » de quoi occuper agréablement leurs vacances.

#### [www.michael-boland.no-ip.com/basketball](http://www.michael-boland.no-ip.com/basketball)

Les plus grands marqueurs, les pourcentages de réussite à deux ou trois points, les rebonds, etc. : ce site est une vraie mine d'or pour les amateurs de statistiques.

#### <http://www.uni-giessen.de/~gl23/club/europa.html>

Un serveur très intéressant qui vous conduira vers tous les sites, belges ou étrangers.





## CLÉS DU **SPORT**

La collection **Les Clés du Sport** souligne la richesse et la diversité de l'offre sportive en Belgique. Il existe en effet des dizaines de fédérations et des centaines de disciplines pour permettre à chacun de trouver son épanouissement par le sport. Proposés en collaboration avec le Ministère de la Culture, de la Jeunesse et des Sports, ces ouvrages constituent un premier pas sur le chemin de leur découverte et proposent, pour chaque discipline, les informations de base sur l'histoire, le matériel, les règlements, etc.

Une démarche résolument pratique et divertissante qui donne une envie irrésistible de chausser ses baskets!