



**AMÉLIOREZ VOTRE...
ECHAUFFEMENT D'AVANT-
MATCH ET VOS ÉTIREMENTS**

Publié en juin 2020
version 2.0

Le contenu ne peut pas être modifié et présenté avec le logo FIBA, sans la permission écrite de FIBA Referee Operations.

En cas de divergence entre la version anglaise et la version française, c'est la version anglaise qui prévaut.

Tout au long de cette publication, toute référence faite à un joueur, un entraîneur ou un arbitre au genre masculin s'applique également au genre féminin. Ceci a été fait pour des raisons pratiques uniquement.

Juin 2020,
tous droits réservés.

FIBA - International Basketball Federation

5 Route Suisse, PO Box 29
1295 Mies Switzerland
fiba.basketball
Tel: +41 22 545 00 00
Fax: +41 22 545 00 99

Ce document a été créé par FIBA Referee Operations.

Si vous identifiez une erreur ou une anomalie dans ce document, merci de contacter FIBA Referee Operations à refereeing@fiba.basketball



À télécharger dès maintenant !

FIBA iRef Academy Apps

Download on the
App Store

GET IT ON
Google Play



FIBA iRef Academy Library App

Cette application vous permet d'accéder à tous les documents publics édités par la FIBA.

Elle couvre une large gamme de sujets, du niveau débutant à élite. Vous pourrez y trouver des vidéos, manuels et directives publiées par FIBA Referee Operations pour les arbitres, commissaires, officiels de table de marque, instructeurs d'arbitres et opérateurs vidéos.

Elle contient également les nouvelles règles et leurs interprétations.

FIBA iRef Academy Pre-Game App

Il s'agit d'une application spécialement conçue par la FIBA pour la préparation de match des arbitres.

Elles contient des vidéos, une checklist d'avant-match, des manuels techniques, le règlement officiel de basketball et ses interprétations, des demi-terrains et terrains entiers où l'on peut ajouter et déplacer des arbitres, joueurs, des zones de responsabilités, des outils de dessin, tout cela afin de permettre d'illustrer et d'enregistrer ses propres actions de jeu.



STANDARD QUALITY GLOBAL CONNECTION

AMÉLIOREZ VOTRE... ÉCHAUFFEMENT D'AVANT-MATCH

ECHAUFFEMENT D'AVANT-MATCH ET PROTOCOLE D'ETIREMENT

Des études approfondies menées par FIBA Referee Operations au cours des principales compétitions ont mis en lumière la nécessité d'améliorer le protocole d'échauffement actuel pour répondre aux exigences du jeu de basketball moderne. Un nouveau protocole d'échauffement d'avant-match a été élaboré, pour correspondre au mieux aux exigences physiques actuelles pendant les matches et pour aider à maintenir un bon rythme physique tout au long du match (comme pour les joueurs).

Vous trouverez ci-dessous un exemple de protocole pour vous aider (vous pouvez évidemment ajouter certains exercices que vous faites habituellement et que vous estimez meilleurs pour vous).



Echauffement

20'-18'	Entrée sur le terrain en déposant les bouteilles d'eau, vérifications du terrain et avec les officiels de table de marque
18'-13'	4-5x Sauts (montée de genoux et talons-fesses) 4-5x Karaoké (pas croisés) 4-5x Courir le long du terrain (d'une ligne de fond à l'autre), en augmentant l'intensité à chaque fois Exercices d'activation debout (à l'extérieur du demi-terrain) Etirements actifs à l'extérieur du demi-terrain
13'-8'	4-5x Pas défensifs de la ligne de fond jusqu'à la ligne médiane + sprint 4-5x Demi-tour + sprint Exercices d'activation debout (jeu de jambes) Étirements actifs à l'extérieur du demi-terrain Prise d'eau (si nécessaire)
8'-6'30"	3x Suicides sur demi-terrain 3x Sprints (sprints en regardant sur le côté) Exercices d'activation debout Etirements actifs à l'extérieur du demi-terrain
6'30"-6'	Prise d'eau

Echauffement continue

6'-3'	Présentation des équipes
3'-1'30"	Dernière partie de l'échauffement 2x Sprints tout terrain (intensité sous-maximale) 2x Sprints courts de la ligne de fond à la ligne médiane (demi-tour + sprint)
1'30"-30"	Prise d'eau
0'	Début du match



Afin de pratiquer le nouvel échauffement correctement, un des arbitres observe le terrain pendant que son (ou ses) collègue(s) s'échauffe(nt) en dehors du terrain le long de la ligne de touche.

Les arbitres doivent tourner entre différentes positions pour s'échauffer correctement et observer les équipes.



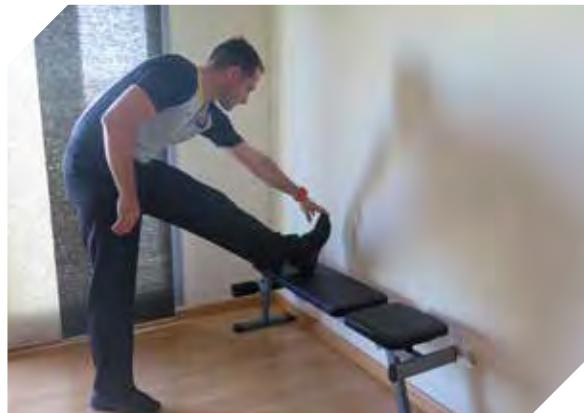
AMÉLIOREZ VOS... ÉTIREMENTS

Étirement

Il est conseillé de faire ces exercices d'étirement après chaque match. Cela prend moins de 2 minutes.



Mollets



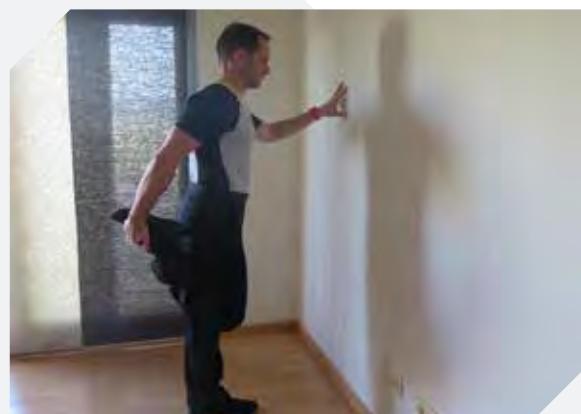
Ischio-jambiers



Abducteurs



Bas du dos



Quadriceps

STANDARD QUALITY GLOBAL CONNECTION



5, route Suisse - P.O. Box 29
1295 Mies
Switzerland
Tel.: +41 22 545 00 00
Fax: +41 22 545 00 99