



# Guide de découverte de l'arbitrage

Pour le jeu, passe en mode arbitre !



# Sommaire

## **01** Parole aux acteurs du terrain \_\_\_\_\_ p.3

Joueurs et arbitres réunis autour d'une même passion.

## **02** La Poste et les arbitres \_\_\_\_\_ p.4

Une relation évidente qui dure depuis 17 ans !

## **03** Fiches pédagogiques et éducatives \_\_\_\_\_ p.6

Des outils pour appréhender et comprendre le rôle de l'arbitre.

## **04** Fiches sportives et ludiques \_\_\_\_\_ p.21

Des exercices en mouvement pour faire ses premiers pas sur le terrain.

## **05** Lexique \_\_\_\_\_ p.32

Pour être incollable sur le langage des arbitres.

## **06** Notes \_\_\_\_\_ p.39

Annotez, rayez, soulignez, donnez libre cours à vos pensées.

## **07** Fiche contacts \_\_\_\_\_ p.43

Les contacts utiles pour rejoindre le monde de l'arbitrage.



## Yohan Rosso

Arbitre international

« Mon aventure de l'arbitrage a commencé dans mon club pour rendre service et permettre aux autres de jouer. J'ai commencé à jouer très tôt puis j'ai pris le sifflet à l'âge de 13 ans accompagné par mon papa.

Au départ de cette aventure, je n'avais aucune ambition particulière mais au fil des matchs j'ai développé mon goût pour l'arbitrage. On m'a alors proposé de franchir les étapes une à une. Chaque année, il fallait être en haut du classement pour franchir les niveaux et atteindre la première division. En 2015, je suis devenu **arbitre international**. L'arbitrage est une **école de la vie**.

Aussi, cela m'a permis de me former en tant qu'être humain, d'acquérir des **compétences** sur la communication, la confiance en soi, la prise de décision, l'acceptation de responsabilités, la ponctualité, l'organisation...

C'est très **riche** et c'est transférable à la vie de tous les jours. Cela permet aussi de voyager et de faire de belles rencontres. C'est un **enrichissement personnel** exceptionnel.

Vous qui œuvrez dans les clubs, **faites découvrir à vos jeunes cette magnifique facette du basket**, ils s'enrichiront d'un point de vue sportif et personnel ! »



## Céline Dumerc

Ex joueuse internationale française,  
Manager de l'Equipe de France Féminine

« L'arbitrage est une **partie essentielle** dans le sport et les compétitions. Sans arbitres le jeu ne pourrait avoir lieu. Ils ont une **grande responsabilité** et sont **garants** de la bonne conduite des joueurs et joueuses. Quand on est compétiteur on a tendance à être emporté par la passion, l'engagement et le jugement est biaisé. C'est là que les arbitres sont **indispensables**. Devenir arbitre n'est pas une vocation facile à assumer, pourtant c'est important d'avoir des arbitres passionnés et compétents.

Ce guide va permettre de découvrir à quel point l'arbitre mérite le respect dans son engagement. C'est également un bel outil d'accompagnement pour **mettre en avant le rôle de l'arbitre** encore trop souvent méconnu. »

## La Poste

### Une histoire en mode arbitre

La Poste soutient l'arbitrage depuis maintenant plus de 17 ans. Notre rôle de partenaire est, à travers la promotion de la fonction arbitrale et la valorisation de son contenu, d'agir concrètement pour son développement. Nous voulons convaincre, notamment les publics jeunes, qu'en devenant arbitres ils contribuent à faire vivre le sport, à nourrir leur passion et à s'enrichir sur le plan personnel. Nous souhaitons leur donner de bonnes raisons de s'engager sur la durée.



A l'occasion des journées de l'arbitrage qui se dérouleront du 10 au 31 octobre prochain, nous porterons dans les enceintes professionnelles et amateurs les messages de sensibilisation et de recrutement. Nous sommes plus déterminés que jamais à favoriser l'émergence d'une nouvelle génération d'arbitres.

**Cette saison  
on passe tous  
en mode arbitre !**

# Pourquoi devenir arbitre ?

## Un choix à motivations multiples pour les candidats

L'arbitre agit pour l'intérêt général et assure une présence partout où le sport a besoin de lui. Tous les jours il travaille au profit de la communauté sportive. Les missions qu'il remplit sont essentielles et permettent de faire vivre l'esprit du sport ; son engagement, souvent bénévole lorsqu'il s'agit du monde amateur, garantit l'existence du sport de compétition et la préservation de ses valeurs.

Choisir la voie de l'arbitrage, c'est se rendre utile, offrir un service nécessaire à la collectivité et garantir la justice sportive. Choisir la voie de l'arbitrage c'est aussi l'expression du plaisir de vivre le sport au coeur du jeu ; celui de partager l'intensité des émotions offertes. Celui d'être un acteur privilégié du spectacle sportif. Choisir la voie de l'arbitrage, c'est enfin se donner des atouts pour son développement personnel et son épanouissement professionnel futur.\*

\*Une étude, réalisée en 2022 par l'institut ODOXA à la demande de La Poste, montre que 90 % des responsables de ressources humaines interrogés dans près de 300 sociétés, considèrent qu'avoir une expérience arbitrale renforce le potentiel d'employabilité et offre la possibilité d'une évolution plus rapide dans l'entreprise.

## Un besoin vital pour le sport

Le sport de compétition a besoin d'arbitres ; il a besoin de femmes et d'hommes prêts à s'engager pour lui permettre de continuer à exister. A ce titre, dans une perspective de recrutement et de fidélisation, il est important de valoriser de manière continue la fonction arbitrale :

- ✕ En rappelant que l'arbitre exerce une mission de service public indispensable à la pérennité du sport de compétition.
- ✕ En assurant la sécurité des arbitres partout où ils officient.
- ✕ En soulignant le rôle déterminant des arbitres dans la promotion des valeurs de respect, de confiance et d'autorité.
- ✕ En développant une pédagogie de l'arbitrage dans les clubs mais aussi dans les écoles, les collèges, les lycées...
- ✕ En valorisant les acquis arbitraux dans une optique professionnelle.





# Fiches pédagogiques et éducatives

# ARBITRER, UNE MISSION DE SERVICE PUBLIC

## Le constat



Ils sont nombreux à fouler les terrains chaque week-end en représentant fièrement les valeurs de l'arbitrage. Les observateurs ignorent souvent qu'arbitrer est officiellement reconnu comme une mission de service public.



## Messages clés

- X L'arbitre exerce sa fonction pour tous, tous les jours et partout. Il s'engage au service de la communauté. Il est dévoué.
- X L'arbitre est mieux protégé contre les incivilités. Les atteintes dont il peut être victime sont sanctionnées par des peines aggravées.
- X Égalité, Équité, Adaptabilité, Continuité sont autant de principes sur lesquels l'arbitre doit s'appuyer pour réaliser sa mission :
  - **L'égalité** dans le traitement des joueurs et des autres parties prenantes,
  - **L'équité** pour préserver l'esprit sportif,
  - **L'adaptabilité** pour faire face aux imprévus et aux aléas sportifs,
  - **La continuité** pour mener les missions jusqu'au bout et transmettre le savoir-faire pour préparer les générations futures.

## Messages à transmettre

- X Une mission de service public pour nourrir l'intérêt général.
- X Une mission de service public pour offrir un cadre juridique à la fonction d'arbitre.
- X Une mission de service public pour le respect de principes fondateurs.

## La mission de l'éducateur



Transmettre les principes de fonctionnement d'une mission de service public.

En parallèle, insister sur l'importance de préserver et perpétuer le rôle des arbitres.

# DÉVELOPPER MES QUALITÉS ET MES COMPÉTENCES

## Le constat



Arbitrer ce n'est pas que siffler des faits de jeu. C'est un apprentissage de l'écoute, de la médiation, de la prise de décision...



## Messages clés

- X L'arbitrage permet de développer son sens de l'écoute, de la responsabilité, sa confiance en soi, son autorité, sa capacité à la résolution de conflit, son sens de l'équité...
- X L'arbitre joue un rôle de transmission et d'éducation auprès des acteurs du jeu.
- X La fonction d'arbitre est un atout professionnel. Elle permet d'acquérir des qualités et compétences indispensables à l'exercice de missions managériales.
- X 90% des responsables des ressources humaines considèrent que les arbitres sportifs disposent de qualités et de compétences avantageuses pour entrer dans la vie professionnelle. Ils pensent qu'avoir une expérience d'arbitre permet d'évoluer plus vite au sein de l'entreprise.

## Messages à transmettre

- X Un espace de développement personnel.
- X Une mission de pédagogie.
- X Un tremplin pour développer des compétences valorisantes dans le milieu professionnel.
- X Une reconnaissance du monde de l'entreprise.

## La mission de l'éducateur



Faire comprendre qu'être arbitre va bien plus loin que la seule application de la règle. C'est un levier de développement de compétences et de qualités que l'on peut faire valoir dans sa vie personnelle et professionnelle.



# ÊTRE UN ACTEUR DU JEU

## Le constat



La fonction d'arbitre implique d'être au cœur du jeu pour le réguler et pour agir en cas de besoin.



## Messages clés

- X L'arbitre est un acteur essentiel du jeu.
- X Il est garant du maintien de l'équité sportive et de l'esprit du jeu.
- X C'est un acteur de confiance pour les joueurs avec qui ces derniers peuvent dialoguer et échanger.
- X Le sens du dévouement : arbitrer c'est avoir le sens du collectif, c'est servir une cause plus grande que la sienne.

## Messages à transmettre

- X L'arbitre est un juge au cœur de l'action.
- X Il protège le jeu et ses acteurs.
- X Il est au service des autres protagonistes du jeu.
- X Il est au service du sport.

## La mission de l'éducateur



Valoriser l'idée que les arbitres sont les garants de la loyauté du jeu et de son esprit.

Et qu'ils sont au service du sport...

# GARANTIR LE RESPECT DE L'ESPRIT DU JEU

## Le constat



Au-delà de ses prérogatives réglementaires, l'arbitre agit toujours au service du jeu et de son esprit.



## Messages clés

- X L'arbitre n'applique pas mécaniquement la règle. Il doit s'efforcer de favoriser la fluidité du jeu et de son mouvement. La dimension humaine de l'arbitrage est fondamentale.
- X L'arbitre, par-delà sa fonction de juge, est un « éducateur » qui sensibilise aux lois du jeu et en explique le sens de l'application.
- X L'une de ses missions principales est d'assurer l'intégrité physique des joueurs et de leur permettre d'exprimer pleinement leur potentiel.

## Messages à transmettre

- X Un facilitateur du jeu.
- X Un pédagogue.
- X Un protecteur des joueurs.

## La mission de l'éducateur



Dédramatiser la fonction arbitrale et lui donner un visage plus humain.

# GARANTIR LE RESPECT ET L'APPLICATION DES LOIS

## Le constat



L'arbitre dispose d'une parfaite connaissance des lois du jeu qu'il applique conformément à l'objet de sa mission.



## Messages clés

- X L'application de la règle requiert une connaissance exhaustive des règlements. Un arbitre doit être formé pour maîtriser sa fonction.
- X L'arbitre prend des décisions et peut être amené à sanctionner. Il assure la justice sportive.
- X L'arbitre résout des conflits, il est un intermédiaire de confiance, un médiateur avec lequel les acteurs du jeu peuvent interagir.

## Messages à transmettre

- X Un garant des lois du jeu.
- X Un juge.
- X Un médiateur.

## La mission de l'éducateur



Valoriser la formation arbitrale et rappeler qu'être arbitre ne s'improvise pas. L'arbitre tire sa légitimité des formations qu'il a suivies et de l'expérience dont il dispose.

# L'AMOUR DU SPORT

## Le constat



L'immense majorité de ceux qui deviennent arbitre ne fait pas ce choix par hasard. Ils voient dans l'arbitrage une façon de matérialiser leur intérêt pour le sport.



## Messages clés

- X L'arbitrage est une façon de se réaliser dans le sport.
- X L'arbitrage permet de participer à la vie compétitive du sport.
- X L'arbitrage offre la possibilité de ressentir les émotions et les sensations inhérentes à la pratique du sport compétitif.
- X L'arbitrage permet de transmettre les valeurs éducatives propres à la pratique du sport.

## Messages à transmettre

- X L'arbitre aime le sport.
- X L'arbitre est un compétiteur.
- X L'arbitre est humain.
- X L'arbitre est un éducateur.

## La mission de l'éducateur



Rappeler que le terrain de l'arbitrage permet d'exprimer sa passion pour le sport et de poursuivre son épanouissement sportif sur un mode différent de la pratique classique.

# L'AUTORITÉ

## Le constat



L'autorité est indispensable à l'exercice de la fonction arbitrale. Un bon arbitre doit savoir être entendu et susciter le respect.



## Messages clés

- X Entre fermeté et bienveillance, un mélange subtil pour diffuser son autorité.
- X Une autorité légitimée par un règlement qui s'applique à tous.
- X Langage corporel et verbal, gestes appropriés...

## Messages à transmettre

- X Confiance et détermination derrière chaque décision.
- X Posture d'expert des règles.
- X Autorité qui se diffuse à travers des postures.

## La mission de l'éducateur



Rappeler que l'autorité est l'une des qualités essentielles d'un arbitre. Mais qu'elle est aussi une valeur positive au service du jeu et de sa pédagogie. Elle est d'autant plus admise qu'elle s'exerce avec discernement et sans excès.

# LA NEUTRALITÉ

## Le constat



L'arbitre réalise sa mission en toute indépendance. Il est imperméable aux influences extérieures.

## Messages clés

- X La neutralité permet à l'arbitre d'être crédible et légitime aux yeux des joueurs et à l'égard des autres parties prenantes.
- X La neutralité est garante de la justice sportive.
- X La neutralité est essentielle pour résister aux influences extérieures (tentatives de corruption, menaces).



## Messages à transmettre

- X La neutralité comme source de crédibilité.
- X La neutralité pour promouvoir l'équité.
- X La neutralité pour garantir l'éthique.

## La mission de l'éducateur



Rappeler que « la neutralité est le fondement de la mission des arbitres ».

# LA RIGUEUR

## Le constat



Pour remplir sa mission, l'arbitre doit être rigoureux dans la gestion et la réalisation des tâches qui lui incombent.



## Messages clés

- X La préparation d'un arbitre en amont d'une rencontre doit être à la fois physique et mentale mais aussi informative et matérielle (identification des équipes, connaissance des enjeux sportifs et des profils de chaque acteur du jeu, préparation des équipements nécessaires...).
- X Sur le terrain, une attention rigoureuse s'impose. L'arbitre est maître de sa prestation dont la qualité est conditionnée par la rigueur dont il fait preuve.
- X La rigueur ne s'arrête pas au coup de sifflet final. Elle s'exprime a posteriori dans les debriefs réalisés et les enseignements tirés des matchs arbitrés.

## Messages à transmettre

- X La rigueur s'exprime à travers une préparation sans faille.
- X Elle se matérialise par la délivrance d'une prestation conforme aux attentes.
- X Elle se retrouve dans les debriefs d'après rencontres.

## La mission de l'éducateur



Arbitrer c'est avoir un œil partout, c'est être dans l'anticipation pour minimiser l'inattendu. C'est préparer ses rencontres.

# LE PLAISIR ET LA RIGUEUR D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE

## Le constat

L'arbitre est principalement perçu par le grand public comme un acteur de régulation du jeu. La dimension athlétique de son engagement n'est pas toujours bien appréhendée.

Or, arbitrer requiert des grandes qualités physiques.

Les chiffres de mesure de la performance le démontrent.



## Messages clés

- X Être arbitre c'est nourrir son activité physique et sportive.
- X Son programme d'entraînement est comparable à celui des joueurs lorsqu'il s'agit du monde professionnel.
- X Pour être au cœur du jeu, l'arbitre est en mouvement quasi permanent. L'arbitre est actif et réactif pour répondre aux nécessités du jeu.

## Messages à transmettre

- X L'arbitre est aussi un athlète.
- X Comme les joueurs, les arbitres se préparent physiquement pour être prêts pendant les matchs.
- X Les chiffres sont illustratifs (moyenne de km parcourus pendant un match, VMA, accélération, moyenne de matchs par saison etc.).

## La mission de l'éducateur



Faire comprendre que les arbitres sont des athlètes à part entière.

L'arbitre s'épanouit aussi à travers l'activité physique sur le terrain.



# M'ENGAGER AVEC ET POUR MON CLUB

## Le constat



Les candidats à l'arbitrage considèrent souvent, à tort, que l'arbitre et l'instance du club sont deux entités différentes qui n'ont aucun lien. Au même titre que les joueurs, l'encadrement technique et sportif, l'arbitre occupe une fonction à part entière au sein du club.



## Messages clés

- X Les arbitres sont liés par une relation structurelle avec leurs clubs.
- X Les arbitres bénéficient de formations dispensées par leurs clubs.
- X L'arbitre préserve le club d'éventuelles sanctions fédérales (amendes, retrait de point).
- X Les arbitres sont des acteurs de la vie de leurs clubs. Ils sont aussi des éducateurs.

## Messages à transmettre

- X Les clubs accueillent et accompagnent les arbitres.
- X Les clubs doivent s'engager dans la formation des arbitres.
- X L'engagement arbitral est nécessaire aux clubs.
- X Les arbitres transmettent leur savoir.

## La mission de l'éducateur



Rappeler que les arbitres sont encadrés par des structures. Les arbitres représentent les clubs et au travers de leur fonction, ils rendent service à leurs clubs d'appartenance.

# OUVERTURE ET SENS DU DIALOGUE

## Le constat



L'écoute et la capacité à dialoguer sereinement sont des qualités structurantes de la fonction d'arbitre.



## Messages clés

- X Les règles ne sont compréhensibles et respectables que si elles sont expliquées clairement aux acteurs du jeu.
- X Les arbitres communiquent et expliquent leur décision pour favoriser un déroulement apaisé des débats sportifs.
- X Le dialogue entre les arbitres est une dimension importante de la fonction car elle permet une bonne coordination et une meilleure fluidité dans la prise de décision.

## Messages à transmettre

- X Flexibilité et adaptation face aux situations « particulières » (contestation, acte de violence, violence verbale, envahissement de terrain, jet de projectile etc.).
- X Pédagogie à l'égard des joueurs et autres parties prenantes.
- X Communication et confiance mutuelle avec les autres officiels.

## La mission de l'éducateur



Rappeler que les arbitres ne sont pas des « mécaniques froides ». Ils doivent être ouverts au dialogue avec les autres acteurs du jeu pour assurer une pédagogie nécessaire à la compréhension des règles et de leurs applications.

# QUE SERAIT LE JEU SANS ARBITRE ?

## Le constat



Le jeu tel qu'il est appréhendé par le jeune public (jeux de société, match informel dans un cadre loisir, etc.) fait souvent l'objet d'auto-arbitrage. Mais pour le sport de compétition, le rôle de l'arbitre est essentiel.



## Messages clés

- X L'arbitre est le garant du cadre réglementaire.
- X L'arbitre assure l'équité et l'égalité des débats.
- X L'arbitre permet d'assurer la continuité du jeu et la qualité du spectacle. Il protège l'esprit du sport.

## Messages à transmettre

- X Sans arbitre, l'espace de jeu s'expose au risque de dérégulation.
- X Sans arbitre, le jeu et ses règles sont livrés à l'interprétation subjective des participants.
- X Sans arbitre, les garde-fous du spectacle sportif ne sont plus assurés.

## La mission de l'éducateur



Rappeler que la présence d'un tiers de confiance (l'arbitre) est vitale pour réguler le jeu et veiller à la bonne tenue des débats.

# UN CHALLENGE ET DES OBJECTIFS DE CARRIÈRE

## Le constat



L'arbitrage est une fonction évolutive. Elle n'est pas figée. Il existe des échelons à gravir qui sont autant de défis à relever pour ceux qui l'exercent.



## Messages clés

- X L'arbitrage n'est pas un choix par défaut.
- X Être arbitre c'est exprimer des ambitions de carrière. C'est emprunter une voie valorisante.
- X Être arbitre c'est une remise en question permanente pour progresser et s'inspirer des meilleurs.
- X Un chemin possible pour faire de sa passion son métier.

## Messages à transmettre

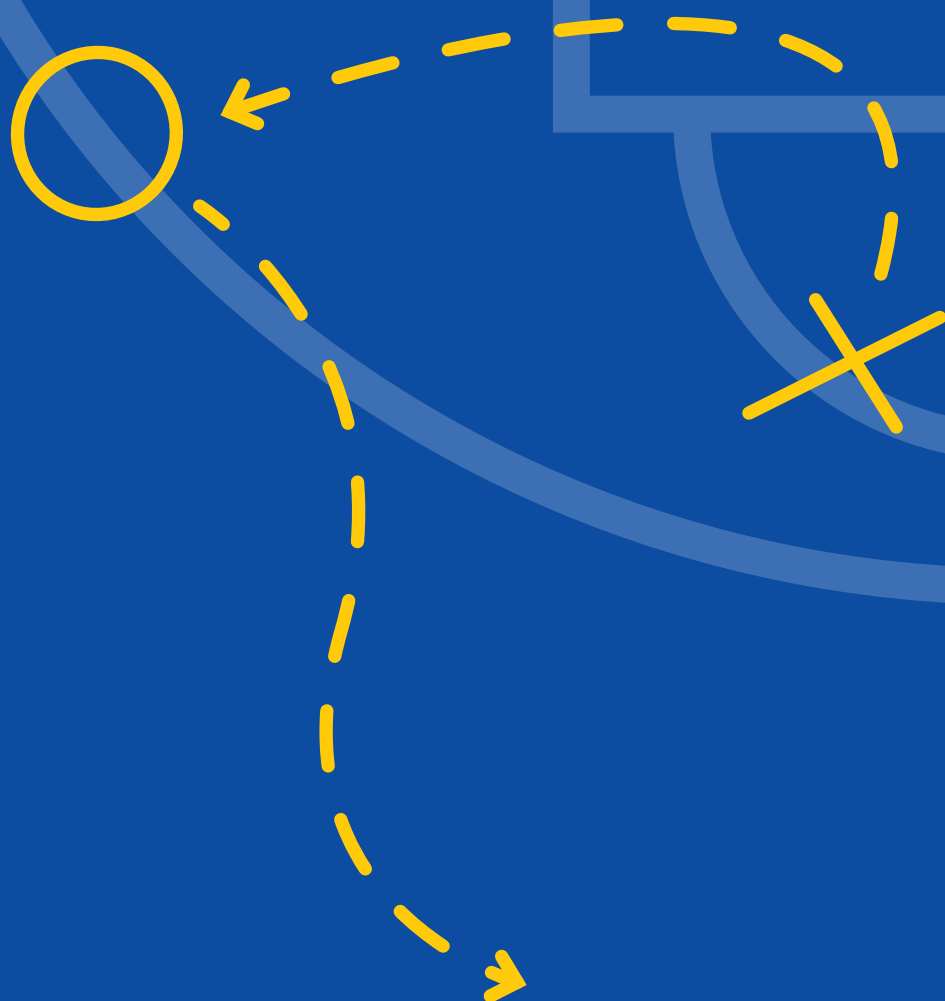
- X Être arbitre c'est un choix volontariste dicté par le plaisir, la passion et l'intérêt pour le jeu.
- X Comme les joueurs, l'arbitre gravit les étapes et les divisions.
- X L'arbitre, en concertation avec les instances, se fixe des objectifs individuels à atteindre.
- X Un arbitre amateur peut devenir professionnel (peu d'élus mais une voie envisageable).

## La mission de l'éducateur



Être arbitre c'est un challenge personnel qui offre des perspectives de progression. Il peut même ouvrir la voie du professionnalisme pour les meilleurs.

# Fiches sportives et ludiques



# IDENTIFIER UNE VIOLATION



## Objectif:

Savoir reconnaître et exprimer une violation de jeu



## Compétence(s) visée(s):

La connaissance des règles de jeu



## BESOINS



Sifflets



Chasubles

### CONSIGNES

#### 1. Construire la règle

Le groupe se met en cercle. L'éducateur se positionne au centre et questionne les joueurs sur les différentes règles majeures de jeu.

Après un moment d'échange, l'un des joueurs prend le rôle d'arbitre, deux autres celui de joueur qui deviennent chacun une équipe différente. Le joueur feint expressément des fautes de jeu (marché, double-dribble, etc.) que l'arbitre va siffler.

### EXERCICE

#### 2. Mise en place de l'exercice

L'arbitre doit siffler quand il voit une violation. Il fait le geste bras levé-main ouverte pour indiquer la violation. Puis il dit et/ou fait le geste de la violation. Il montre la direction dans laquelle le jeu va reprendre. Il donne le ballon à l'équipe adverse (celle qui n'a pas commis la violation) pour une remise en jeu à l'endroit le plus proche de la violation, sauf directement sous le panier.

#### Consignes aux joueurs



Les joueurs doivent faire exprès de jouer en ne respectant pas les règles de jeu majeures (marché, double-dribble, etc.).

#### Consignes aux arbitres



Les arbitres doivent savoir assumer leur rôle de maître du jeu : connaître les règles du jeu, les faire respecter tout en se faisant entendre.

# LIMITE DU TERRAIN



## Objectif:

Connaître le moment exact où le joueur et le ballon sont considérés hors des limites du terrain



## Compétence(s) visée(s):

Être capable d'arbitrer et de reconnaître une situation de sortie de balle



## BESOINS



Sifflets



Chasubles



Ballons



Plots

### CONSIGNES

#### 1. Construire la règle

L'éducateur présente les différentes subtilités d'une sortie de jeu en mettant en scène les sorties de terrain et demande aux joueurs dans quelles situations l'arbitre doit siffler une sortie de terrain.

### EXERCICE

#### 2. Mise en place de l'exercice

#### « Le couloir des chasseurs »

Un arbitre, un joueur dribbleur, un défenseur (le chasseur de ballon) sont nécessaires pour cet atelier.

L'arbitre suit un joueur dribbleur qui se déplace à l'intérieur du terrain dans le couloir de jeu. Son défenseur essaie de chasser le ballon hors des limites.

L'arbitre doit juger si le ballon ou le pied du dribbleur touche la ligne.

#### Consignes aux joueurs



Les joueurs doivent progresser avec le ballon dans le couloir de jeu. L'attaquant doit attendre le défenseur s'il est dépassé. Le défenseur doit faire le maximum pour chasser le ballon hors des limites.

#### Consignes aux arbitres



L'arbitre doit siffler à chaque fois que le ballon ou le joueur sont hors des limites de l'espace de jeu. L'arbitre doit faire le geste approprié (bras levé, main ouverte) quand il repère le moment exact où le joueur et/ou le ballon sont hors des limites du terrain.

# LE DRIBBLE



## Objectif :

Identifier les violations liées au dribble (porté du ballon ou reprise de dribble)



## Compétence(s) visée(s) :

Être capable d'arbitrer et de reconnaître une faute liée aux dribbles



## BESOINS



Sifflets



Chasubles



Ballons



Plots

## CONSIGNES

### 1. Construire la règle

L'atelier se fait en deux temps. Tout d'abord un petit travail de recherche par groupe, puis un jeu d'applications.

Chaque petit groupe doit rechercher tous les dribbles possibles dans le basket, en se les montrant sur le terrain. Ils doivent également se dire les règles qu'ils connaissent pour le dribble.

Vous prendrez ensuite un temps d'échange et de confrontation des idées afin que tous puissent connaître les « vraies » règles et non toutes les idées reçues qu'ils ont entendues.

## EXERCICE

### 2. Mise en place de l'exercice

#### « Parcours avec chasseurs »

##### X Un ballon pour deux :

Un arbitre et un joueur. Un ou plusieurs joueurs sont sans ballon et seront des chasseurs.

On matérialise sur l'ensemble du terrain un parcours demandant aux joueurs des habiletés techniques liées au dribble (ex : slalom, monter sur des obstacles, passer en dessous, aller d'un point A à un point B sans se faire piquer le ballon en arrière, revers, etc.).

Sur certains modules, on placera des « chasseurs de ballon ».

##### Consignes aux joueurs



Les joueurs doivent effectuer ce parcours en conservant le ballon sans se le faire chasser.

##### Consignes aux arbitres



Les arbitres sifflent les violations du dribble et éventuellement les sorties des dribbleurs.



**EXERCICE****« Deux contre trois demi-terrain »**

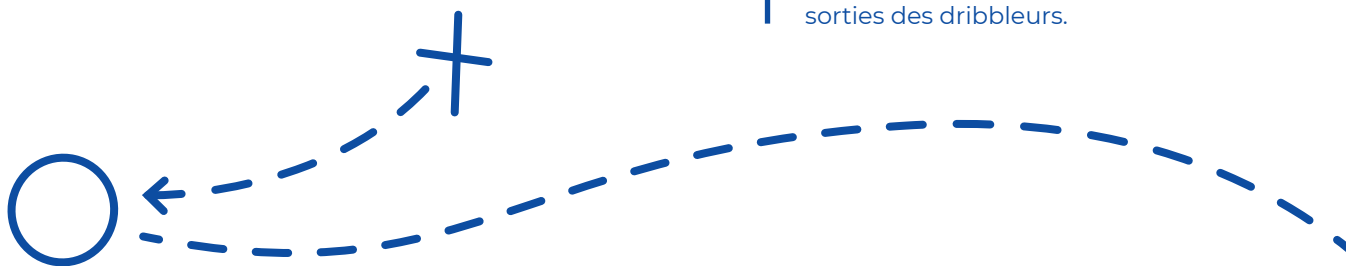
Un match en deux contre trois sur un demi-terrain (deux attaquants, trois défenseurs) avec un arbitre.

L'objectif est d'avoir le maximum de dribbles.

Les matchs durent trois minutes avec des consignes de joueur (1 vs 1 en trois dribbles maximum).

Après une première rotation, il faut inverser les rôles pour que chacun occupe le rôle de l'arbitre.

Les scores peuvent être comptabilisés pour instaurer une dynamique de challenge.

**Consignes aux joueurs**

Les défenseurs doivent défendre près du porteur de balle et attraper le ballon un maximum de fois, provoquant ainsi des situations difficiles pour le dribbleur.

**Consignes aux arbitres**

Les arbitres sifflent les violations du dribble et éventuellement les sorties des dribbleurs.

**EXERCICE****« Chasse ballon »**

L'exercice se déroule dans une zone délimitée (ex : la zone à deux points) qui peut évoluer en fonction du nombre de joueurs ou du niveau de jeu. Les deux arbitres se placent autour de cette zone.

Une séquence de jeu dure une à deux minutes, chaque joueur passe plusieurs fois dans chaque rôle.

**Consignes aux joueurs**

Les joueurs doivent dribbler dans cette zone sans en sortir. Dans le même temps, ils doivent essayer de chasser les ballons des autres joueurs en dehors de la zone. L'éducateur peut donner des contraintes sur le dribble (ne dribbler que de la main gauche, qu'en se déplaçant en arrière, etc.) afin de multiplier les contraintes de dribbles. Il peut aussi ajouter un joueur sans ballon qui a pour rôle de chasser les ballons.

Pour ne pas qu'on lui chasse le ballon, le joueur peut s'en saisir à deux mains avant de repartir en dribble (principe d'immunité). A chaque violation signalée par un arbitre, le joueur perd un point sur son score de ballons volés. Quand un joueur s'est fait chasser son ballon, il peut revenir en jeu. Le joueur qui en a chassé le plus est vainqueur.

**Consignes aux arbitres**

Les arbitres doivent juger les violations en ajoutant le geste conventionnel.

# ARRÊTS, PIVOTS ET DÉPARTS EN DRIBBLE



## Objectif:

Être capable d'identifier rapidement le pied pivot et le type de pivot



## Compétence(s) visée(s):

Être capable de reconnaître une violation après avoir identifié le pied pivot



## BESOINS



Sifflets



Chasubles



Ballons



Plots

## CONSIGNES

### 1. Construire la règle

L'éducateur questionne les joueurs sur les mouvements légaux ou non tout en illustrant les situations lui-même ou à l'aide d'un volontaire.

## EXERCICE

### 2. Mise en place de l'exercice

Prévoir un ballon pour deux.

Les porteurs de balle partent de la ligne de fond par vague de cinq (base à trois points, base raquette et base sous le cercle).

À chaque fois que le joueur rencontre une ligne du terrain, il réalise différents arrêts (prolongement lancer franc, ligne médiane, ligne de fond).

Le joueur réussit lorsqu'il identifie les bons arrêts et pivotés à chacun des passages.

Après le principe de vagues, l'éducateur peut choisir de demander aux joueurs de se déplacer en dribbles dans tout le terrain. Au coup de sifflet, le joueur se fait une auto-passe et s'oriente en triple menace face à un panier du terrain. Cela permet aussi de travailler le repérage dans l'espace de jeu.

### Consignes aux joueurs



Réalisation des différents arrêts :

- X Arrêt simultané, arrêt droite/gauche, arrêt gauche/droite.
- X Arrêt après s'être fait une auto-passe face au panier en position triple menace (attitude où le joueur peut tirer, passer, partir en dribble).
- X Pivoter en engagé ou en effacé par quart de tour pour revenir à la position de base.

### Consignes aux arbitres



L'arbitre est à côté de son partenaire afin de dire à voix haute le pied de pivot et le type d'engagé.

**EXERCICE**

Prévoir un ballon pour un groupe de trois ou quatre joueurs.

Pour cet atelier, le groupe occupera le quart de terrain.

Un attaquant est à côté d'un plot deux mètres derrière la ligne à trois points. Un défenseur dispose du ballon avec un pied dans la raquette, sur la passe du défenseur à l'attaquant, celui-ci joue son 1 vs 1 en partant en dribble.

Un ou deux arbitres sont en place.

Le premier joueur à dix points a gagné (deux points par panier, -1 pour un marcher).

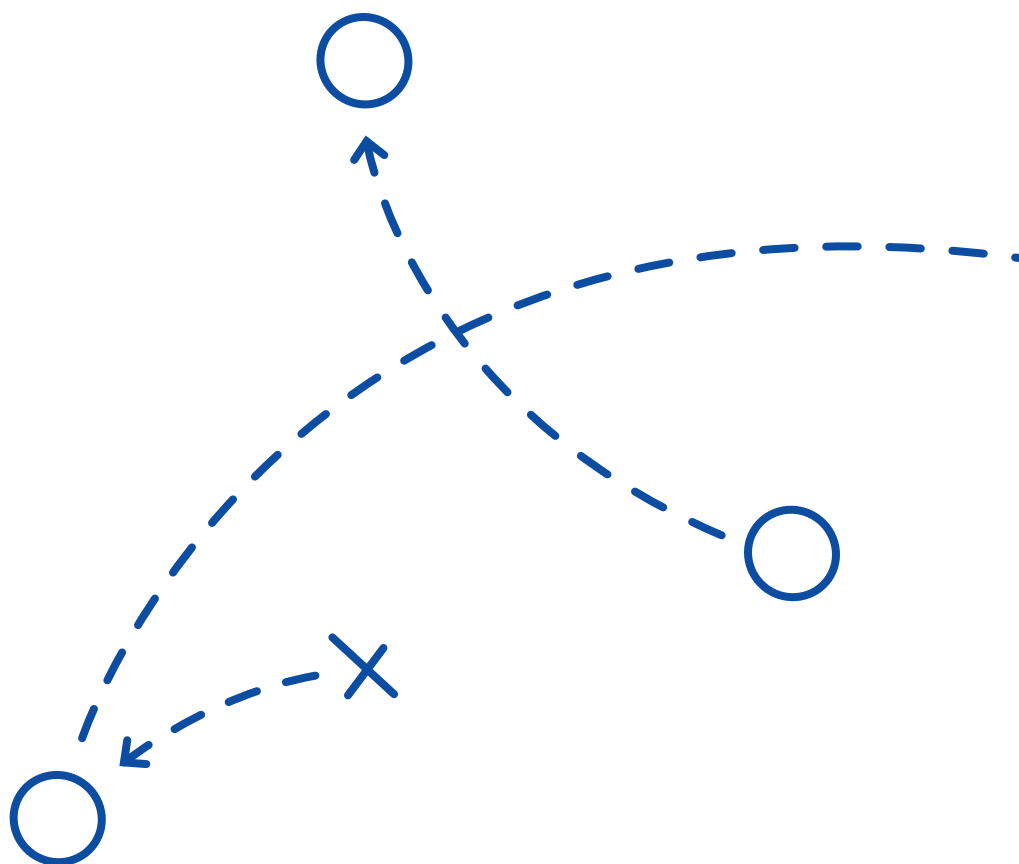
La rotation est la suivante : l'attaquant devient défenseur, le défenseur devient l'arbitre et l'arbitre devient attaquant.

**Consignes aux joueurs**

Le défenseur passe la balle à l'attaquant qui la reçoit en l'air, s'arrête à hauteur de la ligne à trois points et le 1 vs 1 commence. Trois dribbles maximum par attaquant.

**Consignes aux arbitres**

L'arbitre doit indiquer à voix haute le pied de pivot et siffler s'il y a « marcher » en utilisant le geste de la violation. Il doit aussi indiquer s'il y a faute.



# JUGER UN CONTACT



## Objectif:

Juger correctement la défense sur le porteur du ballon



## Compétence(s) visée(s):

La défense sur porteur

## BESOINS



1 éducateur



12 joueurs



4 ballons pour trois, sifflets, chasubles, coupelles.



1/4 terrain de basket



20 minutes

## CONSIGNES

### 1. Construire la règle

Le groupe se met en cercle autour d'un joueur avec ballon. L'animateur met un joueur devant le porteur du ballon et demande aux participants de dire à ce défenseur comment se positionner (appui, bras, mains, ...).

Il pose ensuite des questions telles que :

Que peut faire le défenseur avec ses mains ?

Si l'attaquant se déplace, que peut faire le défenseur ?

Quels sont les mots clés à se rappeler ?

**2. Mise en place de l'exercice****« La traversée du désert »**

Les groupes de trois progressent les uns après les autres sur la demi-longueur du terrain. A chaque passage, il y a un attaquant, un défenseur et un arbitre.

**X Règles:**

L'attaquant doit essayer de passer le défenseur, dès qu'il a réussi, il doit attendre le défenseur.  
Le défenseur doit chercher à piquer le ballon.

**X Points:**

1 point par ballon volé  
2 points par panier marqué  
1 point pour l'attaquant s'il y a faute sur tir.

**X Vainqueur:**

1<sup>er</sup> joueur à 10 points.

**X Rotations:**

L'arbitre devient attaquant  
L'attaquant devient défenseur  
Le défenseur devient arbitre

**Consignes aux joueurs**

L'attaquant doit chercher à passer le défenseur. Le défenseur doit essayer de prendre ou chasser le ballon en ralentissant l'attaquant et en essayant de mettre son torse sur la trajectoire de celui-ci. Si l'attaquant a réussi à passer, il s'arrête pour le que défenseur revienne.

**Consignes aux arbitres**

L'arbitre doit se déplacer et veiller à ce que les contacts soient réglementaires pendant la montée du ballon. Il doit intervenir si nécessaire par la voix ou siffler les fautes.

**« Les portes »**

Un ballon par groupe de trois (un attaquant, un défenseur, un arbitre). L'exercice se déroule dans la longueur du terrain.

Les groupes progressent les uns après les autres en jouant sur le demi-terrain en longueur. Trois portes sont placées sur le terrain.

On peut rendre l'exercice plus difficile en ne donnant pas de consignes particulières pour le franchissement des portes (l'ordre ou le nombre à franchir).

**Consignes aux joueurs**

L'attaquant doit obligatoirement passer dans les portes les unes après les autres avant de pouvoir aller tirer au panier.

**Consignes aux arbitres**

L'arbitre doit se déplacer et veiller à ce que les contacts soient réglementaires pendant la montée du ballon. Il doit intervenir si nécessaire par la voix ou siffler les fautes.



# LE TIR



## Objectif:

Être capable d'identifier une faute et de donner la bonne réparation



## Compétence(s) visée(s):

L'arbitre doit retenir :

- Le moment où commence l'action de tir et quand elle se termine (mouvement continu)
- La valeur du panier
- Quand le défenseur fait faute sur l'attaquant
- La réparation à donner (remise en jeu, un ou plusieurs lancers francs)
- C'est le rôle de l'arbitre de queue d'accorder les paniers



## BESOINS



Sifflets



Chasubles



Ballons



Plots

## CONSIGNES

### 1. Construire la règle

L'éducateur questionne les joueurs sur leurs connaissances et rajoute les informations manquantes. Les éléments de règle encadrant le tir pourront être illustrés par l'éducateur ou par un joueur.

## EXERCICE

### 2. Mise en place de l'exercice

Pour cet atelier, plusieurs joueurs (attaquants, défenseurs) ainsi que des arbitres en AT (arbitres de tête) et AK (arbitres de queue) sur chaque demi-terrain sont nécessaires.

Le défenseur donne le ballon à l'attaquant qui devra essayer d'aller marquer le panier.

- Si l'attaquant marque, il a deux points,
- Si le défenseur fait une faute, l'attaquant marque à nouveau un point,
- En revanche, si le défenseur contre ce dernier, il marque cinq points.

Le premier joueur qui marque dix points gagne.

### Consignes aux joueurs



Le joueur doit marquer le plus de points possibles.

### Consignes aux arbitres



Arbitrer l'action de tir, juger s'il y a faute, siffler et annoncer la réparation (Lancers-francs ou pas). L'arbitre aura réussi quand il jugera correctement quatre fois sur cinq.

# S'ENTRAÎNER



## Objectif:

Arbitrer une situation de 1 vs 1



## Compétence(s) visée(s):

Avoir le bon arbitrage en adéquation avec la situation



## BESOINS



2 ballons



1/4 terrain de basket

### CONSIGNES

#### 1. Construire la règle

Sur le terrain, c'est un tournoi de 1 vs 1 avec deux arbitres. L'idée est que les joueurs prennent du plaisir à jouer et arbitrer.

### EXERCICE

#### 2. Mise en place de l'exercice

En créant un mini-tournoi ou un challenge entre les joueurs, chacun se donnera à fond et les arbitres auront alors des situations intéressantes à juger.

L'éducateur coache les arbitres, il les conseille et arrête le jeu quand c'est nécessaire.

Il est plus facile pour des débutants d'arbitrer du 1x1 plutôt que des matchs.

#### Consignes aux joueurs



Jouer en 1 vs 1 en respectant l'ensemble des règles d'arbitrage.

#### Consignes aux arbitres



Mettre en application les règles acquises.

# Lexique

## #

### 14/24 secondes

Une équipe qui contrôle le ballon a 24 secondes pour tirer au panier et marquer ou toucher l'anneau. Si après un tir l'équipe prend un rebond offensif elle aura alors 14 secondes pour tirer.

### 3 secondes

Un attaquant ne peut pas rester plus de trois secondes dans la raquette adverse quand le ballon est sur le terrain en zone avant. Quelques tolérances sont accordées comme pour un joueur qui sort de la raquette ou lorsqu'un coéquipier est en action de tir.

### 5 secondes

Le vrai nom de la règle est «Joueur étroitement marqué», c'est-à-dire qu'un attaquant qui a le ballon et qui est défendu de près, ne peut pas garder le ballon plus de cinq secondes. Il doit tirer ou le passer !

### 8 secondes

Une équipe qui contrôle le ballon dans sa zone arrière a huit secondes pour passer la ligne médiane. Attention, si le ballon est dévié en sortie par un défenseur, il ne restera plus que quelques secondes pour passer la ligne !

## A

### Action de tir

L'action de tir commence lorsqu'un joueur tient un ballon à une ou deux mains et commence à le déplacer en direction du panier. Elle se termine quand le ballon a quitté les mains du tireur et que ses deux pieds du tireur sont retombés au sol. Si une faute est commise pendant l'action de tir, alors le panier est accordé s'il est rentré et/ou il y aura un(des) lancer(s)-franc(s).

### Arbitre de queue (AK)

C'est l'arbitre qui se situe derrière le jeu, à hauteur de la ligne à trois points, à gauche.

### Arbitre de tête (AT)

C'est l'arbitre qui se situe derrière la ligne de fond, à gauche du panier.



# Lexique

## C

### Charge

On dit plus souvent « passage en force ». C'est lorsqu'un attaquant avec ou sans ballon charge le défenseur qui est en position légale de défense.

### Contre

Cette action est spectaculaire et les arbitres doivent siffler lorsqu'il y a un contact du défenseur sur le tireur. Attention, il peut y avoir un contact mais pas de faute, à vous de juger ! Un tir ne peut pas être contré quand le ballon est en phase descendante.

### Cylindre

C'est un espace imaginaire occupé par un joueur sur le terrain. Il faut imaginer un cylindre autour du joueur, délimité par la largeur de ses appuis jusqu'à celle de ses épaules. Un joueur n'a pas le droit d'entrer dans le cylindre de l'autre et provoquer un contact (sauf si ce sont des petits contacts qui n'impactent pas l'adversaire et que l'arbitre ne doit pas siffler).

## D

### Dribble

C'est le déplacement d'un ballon par un joueur qui le lance, le tape, le fait rouler ou rebondir sur le terrain de jeu. Pendant un dribble, le joueur ne peut placer aucune partie de sa main sous le ballon et le porter d'un point à un autre (c'est un porté du ballon) ou le mettre en pause et continuer ensuite à dribbler (c'est une reprise de dribble).

## E

### Ecran

Il y a écran lorsqu'un joueur essaie de retarder ou d'empêcher le déplacement d'un défenseur sur le terrain. Pour cela, le poseur d'écran doit être dans son cylindre, droit et avoir les deux pieds au sol au moment du contact.

### Entre-deux

Il n'y en a qu'un seul en début de match. L'arbitre lance le ballon droit et assez haut, les joueurs doivent sauter pour toucher le ballon seulement après qu'il ait atteint son point culminant. Avant de sauter, les deux joueurs doivent rester de leur côté du terrain, proches de la ligne médiane, avant de sauter, et ne peuvent frapper le ballon que 2 fois maximum.

### Equipe

Une équipe est composée de 5 joueurs sur le terrain et il y a jusqu'à cinq remplaçants possibles.

# Lexique

## F

### Faute

Une faute est une infraction aux règles concernant un contact personnel illégal avec un adversaire et/ou un comportement antisportif. Il existe la faute personnelle, la faute antisportive, la faute technique, la faute disqualifiante et la double faute. Un joueur est éliminé lorsqu'il commet sa cinquième faute.

### Faute antisportive

C'est un contact qui selon le jugement de l'arbitre, est commis sur un adversaire sans tentative de jouer le ballon. On peut également siffler une faute antisportive quand un contact est dur ou excessif. Si c'est un contact non nécessaire dans le but de stopper une contre-attaque, ou si un contact est commis sur le côté de l'attaquant ou derrière lui lorsqu'il va vers son panier et qu'il n'y a pas d'autre défenseur sur son chemin, il faut aussi siffler une faute antisportive.

### Faute disqualifiante

Une faute disqualifiante est une action antisportive flagrante de : joueurs ; remplaçants ; entraîneurs principaux ; entraîneurs adjoints ; joueurs éliminés et membres accompagnant la délégation. La personne qui reçoit la faute disqualifiante doit alors quitter l'aire de jeu. La sanction est de deux lancers-francs + la possession pour l'autre équipe.

### Faute technique

Une faute technique est une faute de comportement (sans contact entre adversaires). Lorsqu'un joueur s'adresse de manière irrespectueuse à un acteur du match ou au public, fait des gestes déplacés, insulte, retarde le jeu, simule une faute pour tromper l'arbitre : on peut siffler une faute technique. Avant de siffler, l'arbitre doit tout mettre en oeuvre pour apaiser les situations, et reconnaître son erreur s'il s'est trompé. Il ne faut pas oublier que l'arbitre doit faire respecter la bonne éthique sportive et le fair-play. Une faute technique est sanctionnée d'un lancer-franc.

### Fautes d'équipe

Les fautes de chaque équipe se cumulent au fur et à mesure de chaque quart-temps. Dès qu'une équipe commet sa cinquième faute sur le terrain, deux lancers-francs seront accordés à chaque nouvelle faute. Les fautes d'équipes sont remises à zéro à chaque nouveau quart-temps.

# Lexique

## J

### Jouer le ballon

Pendant le match, le ballon est joué seulement avec la ou les main(s). Il peut être passé, lancé, frappé, roulé ou dribblé dans n'importe quelle direction. Un joueur ne doit pas courir avec le ballon, ni le frapper avec le poing ou le bloquer délibérément du pied ou de la jambe (sauf si c'est accidentel).

### Joueur

Un joueur doit être licencié à la FFBB pour pouvoir jouer, il doit être inscrit sur l'eMarque et doit être présent sur le terrain en tenue de l'équipe.

## L

### Lancer-franc (LF)

Un lancer-franc est donné lorsqu'il y a une faute sur un tir. Chaque lancer vaut un point. Le tireur est seul face au panier, derrière la ligne de lancer-franc et à l'intérieur du demi-cercle. Il a cinq secondes pour tirer et il ne peut pas faire de feinte de tir, ni franchir la ligne avant que le ballon ait touché l'anneau.

## M

### Marcher

Cette règle n'est pas toujours facile à arbitrer. Il faut retenir qu'un joueur qui a le ballon a le droit à deux temps pour s'arrêter ou pour aller tirer (le double-pas). Ensuite, pour un joueur qui a le ballon et qui veut partir en dribble, il doit lâcher le ballon avant de lever son pied de pivot. Enfin, un joueur qui saute avec le ballon doit le passer ou tirer avant de retomber au sol.

### Mécanique

C'est l'ensemble des placements et des déplacements des arbitres afin de leur permettre de mieux voir les situations de jeu, et ainsi mieux juger les infractions et laisser jouer si la situation ne nécessite pas de coup de sifflet.

# Lexique

## O

### Obstruction

C'est quand un défenseur commet un contact illégal et ralentit le déplacement d'un adversaire avec ou sans le ballon.

### OTM

Ce sont les officiels de table de marque : le eMarqueur, le chronométreur de jeu, le chronométreur de tirs (24 sec) et l'aide marqueur.

## P

### Panier

Le panier comprend l'anneau et le filet, l'anneau est à une hauteur de 3,05m. Le panneau (la planche) mesure 1,80m x 1,05m

### Panier marqué

Un panier est marqué quand le ballon traverse le filet. Un panier peut valoir 1 point (lancer-franc), deux points ou trois points si le tir est tenté de derrière la ligne à trois points.

### Pied de pivot

Lorsqu'un joueur est arrêté avec le ballon, il peut choisir un pied pour pivoter dans n'importe quelle direction. Une fois ce pied choisi, il ne peut plus en changer.

### Position

La position d'un joueur ou d'un arbitre est déterminée par l'endroit où il touche le sol. Pour un joueur en l'air, on considère sa position à l'endroit où il a touché le sol avant de sauter.

### Position légale de défense

Position initiale légale de défense = être face à un adversaire, avec les deux pieds au sol au départ. Le défenseur peut se déplacer librement pour défendre. S'il se déplace latéralement ou en arrière en restant face à l'attaquant, il défend correctement. L'arbitre ne doit pas lui siffler de faute, c'est une défense légale. Par contre, si le défenseur avance au moment du contact, ou s'il provoque un contact sur le côté, il est responsable.

### Possession alternée

A chaque fois qu'il y a une situation d'entre-deux, alors les arbitres doivent regarder la flèche d'alternance à la table de marque. Le ballon est donné à l'équipe indiquée par le sens de la flèche. Après la remise en jeu, la flèche change de sens.

# Lexique

## R

### Règlement

Le Règlement Officiel de Basketball comporte 50 articles. Ça paraît beaucoup mais on peut commencer à arbitrer sans tout savoir !

### Remise en jeu

Un joueur qui effectue une remise en jeu a cinq secondes pour lâcher le ballon. Il ne peut pas rentrer sur le terrain. Par contre, il a le droit de reculer autant qu'il le veut et peut bouger sur une distance d'un mètre maximum le long de la ligne de touche.

### Remplacement

« Remplacement » = « Changement ». Lorsqu'un coach souhaite remplacer un joueur sur le terrain, le remplaçant doit effectuer la demande à la table de marque et doit s'asseoir sur la chaise en attendant. Un remplacement peut être réalisé à chaque coup de sifflet et après un panier encaissé dans les deux dernières minutes du match. Par contre, on ne peut pas remplacer un tireur de lancer-franc, sauf s'il est blessé !

### Retour en zone

L'arbitre doit siffler quand une équipe qui contrôle le ballon dans sa zone en avant, renvoie et touche le ballon en zone arrière. Si c'est un défenseur qui dévie le ballon en zone arrière, alors les attaquants peuvent reprendre le ballon sans qu'il y ait retour en zone.

## S

### Sortie

L'arbitre doit siffler sortie à un joueur, qui touche le ballon, lorsqu'une partie quelconque de son corps touche l'extérieur du terrain. Les lignes font partie de l'extérieur du terrain ! Le responsable de la sortie est le dernier joueur qui touche ou a été touché par le ballon avant de sortir.

# Lexique

## T

### Temps de jeu

Un match de basket se dispute en 4x10 minutes. Entre chaque quart-temps, il y a deux minutes de pause et l'intervalle entre la première et deuxième mi-temps est de 15 minutes. En cas d'égalité à la fin du temps de jeu, on jouera autant de prolongation(s) de 5 minutes que nécessaire pour départager les 2 équipes (le record est de 13 prolongations en 1964 !)

### Temps-mort

Chaque entraîneur peut prendre deux temps-morts en première mi-temps et trois temps-morts en deuxième mi-temps. Il doit d'abord demander à la table de marque et c'est l'arbitre qui lui accordera en faisant le geste. Un temps-mort dure une minute.

### Tenir/pousser

Il est interdit de tenir ou pousser un adversaire en restreignant sa liberté de mouvement. Ce contact peut se produire avec n'importe quelle partie du corps.

### Terrain

Le terrain de Basketball mesure 28 m x 15 m et compte un rond central et deux zones restrictives (la raquette !). La ligne médiane (celle du milieu) délimite la zone venant de la zone arrière.

## V

### Verticalité

Le basket est un sport de verticalité et l'espace au-dessus du cylindre d'un joueur lui appartient. Lorsqu'un défenseur saute droit pour gêner le tireur, il ne doit pas être sanctionné par les arbitres car il ne crée pas de contact avec le tireur. À l'inverse, si le défenseur rentre dans le cylindre du tireur en sautant, alors c'est une faute !

### Violation

Une violation est une infraction aux règles. Après chaque violation, le ballon doit être remis à l'équipe adverse pour une remise en jeu depuis l'endroit le plus proche de l'infraction. Le seul endroit où il ne peut pas y avoir de remise en jeu, c'est derrière le panier (au cas où le joueur tape derrière la planche en envoyant le ballon !).









© Olivier Barthon

# Pour le jeu, passe en mode arbitre !



## Journées de l'arbitrage La Poste

Du 10 au 31 octobre 2023

Passer en mode arbitre c'est participer au jeu,  
être utile au sport et développer ses qualités  
personnelles.



**Pour plus d'information :**

Rendez-vous sur le site [tousarbitres.fr](https://tousarbitres.fr)  
et les réseaux sociaux



@tousarbitres



@ffbasketball



@tousarbitres



@ffbb\_officiel



@tousarbitres



@ffbasketball



@tousarbitres

## Contact La Poste

Jean-Raphaël Gaitey  
Partenariats sportifs  
La Poste Groupe  
Jean-raphael.gaitey@laposte.fr

## Contacts FFBB

Johann Jeanneau  
Service Formation des Officiels  
01 53 94 25 28  
sfoff@ffbb.com

Clément Huet  
Service Marketing –  
partenariat FFBB/La Poste –  
Tous arbitres  
01 53 94 25 51  
chuet@ffbb.com

