

**REPUBLIQUE DU SENEGAL**



**UN PEUPLE – UN BUT – UNE FOI**

**MINISTRE DE L'ENSEIGNEMENT SUPERIEUR ET DE  
LA RECHERCHE**

**UNIVERSITE CHEIKH ANTA DIOP DE DAKAR**



**INSTITUT NATIONAL SUPERIEUR DE L'EDUCATION POPULAIRE ET  
DU SPORT (INSEPS)**

**MEMOIRE DE MAITRISE ES-SCIENCES ET  
TECHNIQUES DE L'ACTIVITE PHYSIQUE ET DU  
SPORT (STAPS)**

**THEME :**

**FACTEURS ET AMPLEUR DU STRESS CHEZ LES  
ARBITRES DE BASKETBALL AU SENEGAL**

**Présenté et soutenu par :**

**M. JOAHIBOU DIAKHATE**

**Sous la direction :**

**M. Seydou SANO**

**Professeur à l'INSEPS**

**Année Universitaire : 2011 – 2012**

# DEDICACES

AU nom **D'ALLAH** le tout puissant, le miséricordieux, paix et salut au sceau des prophètes **Mouhammad (SAW)**.

**Dieuredieufé Borom Touba, Serigne Saliou Mbacké**

- Je dédie ce mémoire à feu mon père **El hadj Mamadou Kaba Diakhaté** qui toute sa vie durant a œuvré pour la réussite et m'a éduqué suivants les préceptes de la religion musulmane
- A ma chère mère **Mariama Sarr** pour son soutien et ses prières
- A ma femme **Mme Diakhate née Ramatoulaye Sankharé**
- A mes dieuwrigne daara touba unite 8 **Saliou Mbow Cheikh Mbacké Thiam, Boubacar Seye Leopold Cheikh Betio Diagne**
- Tout les talibes mourides daara Sante **Serigne Saliou** Touba Unité 8 des Parcelles Assainies
- A mes amis **Siaka Sarr, Makha Fall, Mame Saliou Diokh, Pape Laba Fall**
- **Ndongo Mangane, Modou Fall, Mansour Sonko**
- A mes frères **Sadibou Diakhate Adya Diakhate, Amidou Diakhaté, Ousseynou, abdoul Khadre, Cheikhna Tourade, Pape Diakhaté, El hadj Malick, pape Saloum, badara, omar, mame Saloum,**
- A mes sœurs **Fatou, Ami Collé, Marietou, Ndeye Nafi, Sadio, Ndeye Oli, Ndeye Sala, Madina, Astou,**
- Spéciale dédicace à mon grand frère, ami et dieuwrign **Sékou Diakhate**
- A toues la famille **Diakhate** de joal Dakar et de Bamako
- A mes cousins **Mamadou Ibra Mbaye, Mame Mor Mbaye, Ousmane Mbaye**
- Mes cousines **Fatou Assef, Khady Aidara, Sassoum Mbengue, Fa Mbaye, Binta Souaré, Aissatou,** mes neveux, **Moustapha, Ibrahima Ngary Adya**
- Monsieur **Moustapha Gaye, Cheikh Baba Diop, Albert Georges Ndiaye, Raymond Diene**
- Mme **Anastasié Thiaw**
- Mention spéciale à mes deux amis **Mamadou Keita et Pape Alioune Mayoro Fall** et leurs femmes

# REMERCIEMENTS

**Mr Seydou Sano** mon directeur de mémoire qui m'a beaucoup aidé ; soutenu et orienté

A tout le corps professoral de l'insep **Mr. Kane, Mr. Thioune, Mr. Seye, Mr. Sane,**

Je tiens d'abord à rendre grâce au tout puissant **Allah**, paix salut sur le **Prophète (SAW)**

Je tiens à remercier particulièrement **Mr Cheikh Baba Diop**, président de la section de basketball de l'As Douanes

**Mr Albert Georges Ndiaye**, secrétaire générale de l'as douanes et **Mr Raymond Diene**

**Mr Moustapha gaye** directeur technique de l'as douanes

**Mr Cheikh Sarr Professeur** à l'Université Gaston Berger de Saint-Louis

Mes coéquipiers à l'as douanes, **Yamar Mbaye, Pape Boubacar Sarr, Pabi Gueye**

Mes coach **Pa Sene, Amidou Betty, Coach Dame Diouf**

Tous les arbitres pour leur disponibilité et leur soutien

Mr Le président de la **CRAMC**

**Mr Pape Banda Ndiaye** président de **LA CFAMC**

**Mr Code Seye** Arbitre international fédéral

**Mr Mamadou Jean Samb** Directeur technique national adjoint

**Mr Mamadou Sonko** ARBITRE INTERNATIONAL

**Mr André Cantara Cissé** ancien arbitre international

**Mr Samba Ngom** ancien arbitre international

**Mr Ben Ousmane Abdallah Diagne** coach a l'union sportive de Ouakam

# RESUME

Le problème du stress est réel de nos jours dans toutes les sphères de la société et l'arbitre de basketball n'y échappe pas.

L'objectif de notre recherche était de constater l'ampleur du stress mais aussi les facteurs qui en sont les causes chez l'arbitre de basketball au Sénégal.

Au terme de nos enquêtes, nous avons constaté que les facteurs sont d'une part externes (l'environnement du basket), et d'autre part il convient de savoir qu'il y a des facteurs internes (individuels) c'est-à-dire liés à la personnalité de l'arbitre. Sur ce, l'adaptation reste la meilleure alternative face aux facteurs internes mais aussi l'instance dirigeante du basketball doit pouvoir à son niveau apporter des solutions (renforcer le cadre d'évolution des arbitres par une plus grande sécurité dans l'exercice de leur tâche, mieux les encadrer dans la formation entre autres les motiver davantage sur le plan financier... ;),lesquelles solutions combinées au solutions que ( faire de la relaxation avant les rencontres ,imaginer la situation a venir pour la dominer , essayer de trouver des matchs à arbitrer hors compétitions et d ans des conditions de surcharge physique et émotionnelle.. ..),permettront de combattre les facteurs externes pour le développement du basket Sénégalais.

# SOMMAIRE

## RESUME

INTRODUCTION :..... Page 1

## CHAPITRE I : REVUE LITTERATURE

I -1 DEFINITION DES CONCEPTS : .....Page 4

I-1- Le stress :..... page 4

I-1-1 généralité sur le stress :.....page 5

I-1-3 facteurs de stress :.....Page 6

A-Facteurs environnementaux :..... page 07

B- Facteurs individuels :..... page 07

I-1-3 Stress et performance.....page 08

I-1-4 p problématiques de la définition du stress .....page 09

I -1-5: manifestations du stress .....page 09

I-2-1 Le basketball présentation et historique.....page 10

I -2-2 Quelques particularité du basketball:..... page 11

I- 2-3L'arbitre de Basket:..... page 12

## CHAPITRE II METHODOLOGIE

II- le champ de l'étude :.....page 14

II-2 population de l'étude :.....page 14

II-3 présentation :.....page14

II-4 traitement de données :.....Page 15

II-5 limites du sujet :.....page 15

## CHAPITRE III PRESENTATION ET COMMENTAIRES DES RESULTATS

III-1 entretiens et tableaux :.....	page 16
A-Entretiens :.....	page 16
B- Tableaux :.....	page 17
III-2 analyse des résultats :.....	page 31
III-3 rapports entre les faits et le stress :.....	page 35
A-Sécurité : .....	page 35
B- Motivation financière :.....	page 36
C- Manque de reconnaissance :.....	page 36
D-Etat du terrain :.....	page 36
E- Feed back visuel :.....	page 37
F- Formation continue :.....	page 40

## CHAPITRE IV DISCUSSION

Discussion.....	Page 40
-----------------	---------

CONCLUSION ET PERSPECTIVES : .....	page 44
------------------------------------	---------

## BIBLIOGRAPHIE

# LISTE DES ABREVIATIONS

**FIBA** : Fédération Internationale de Basketball Amateur

**NBA** : National Basket Association (Ligue Nord Américaine De Basketball)

**CFAMC** : Commission Fédérales des Arbitres Marqueurs et Chronométrateurs  
(SENEGAL)

**CRAMC** : Commission Régionale des Arbitres Marqueurs et Chronométrateurs (sous  
commission fédérale au Sénégal)

**FSBB** : Fédération Sénégalaise de Basketball

**AAB** : Amicale des Arbitres de Basketball

**DUC**: Dakar Université Club

**SIBAC**: Sicap Basket Club

# LISTE DES TABLEAUX

Tableau I. Faites –vous l’objet de contestation de la part des joueurs ?

Tableau II. Faites-vous l’objet de contestation de la part des entraîneurs ?

Tableau III. Vos compétences d’arbitre sont-elles reconnues par les joueurs ?

Tableau IV. Vos compétences d’arbitre sont-elles reconnues par les entraîneurs ?

Tableau V. Sur une échelle de 1 à 4 de niveau de graduation, quel niveau pensez-vous occuper ?

Tableau VI. Etes-vous pris en charge une fois en déplacement sur le territoire ?

Tableau VII. Si oui, êtes-vous satisfait de votre prise en charge ?

Tableau VIII. Quelle appréciation faites-vous du climat en région (hors de Dakar) lorsque vous y officiez ?

Tableau IX. Vous est-il arrivé d’officier une rencontre avec des officiels de table aux compétences non avérées ?

Tableau X. Vous est-il arrivé d’officier une rencontre avec une mise en place tardive des officiels de table ?

Tableau XI. Avez-vous officié une rencontre avec une insuffisance ou défectuosité du matériel de table ?

Tableau XII: Vous est- il arrivé d’officié une rencontre sans chronomètre ?  
Tableau XIII. Faites-vous un feed-back visuel après un match ?

Tableau XIV. Percevez-vous des émoluments financiers lors des rencontres que vous officiez ?

Tableau XV. Si oui, êtes –vous satisfait des émoluments perçus ?

- Tableau XVI. Etes-vous assujettis à des crises d’angoisse ?

Tableau XVII. Faites-vous l'objet de pression médiatique ?

Tableau XVIII. Etes-vous satisfait des cours de psychologie reçus lors des stages ?  
Tableau XIX. L'état du terrain a-t-il un impact sur vos performances ?

Tableau XX : Avez-vous un model dans le milieu d'arbitrage de basket ?

Tableau XXI. Si oui, pensez-vous avoir atteint votre idole ou dépassé en termes de performance ?

Tableau XXII. Etes-vous satisfait des récompenses perçues en fin de saison par l'arbitre de basket au Sénégal ?

Tableau XXIII. Qu'est ce qui a motivé votre intégration dans le milieu de l'arbitrage du

Tableau XXIV. Etes-vous satisfait de votre condition physique ?

Tableau XV. Pensez-vous être au même niveau que vos paires physiquement ?

Tableau XVI. Disposez-vous du matériel nécessaire pour accomplir votre tâche ?

Tableau XVII. Faites-vous l'objet de menace, ou d'agression physique par un spectateur pendant que vous officiez une rencontre ?

Tableau XXVIII. Vous est-il arrivé de faire face à un joueur agacent ou violent ?

Tableau XXIX. Avez-vous été agressé physiquement par un entraîneur sur l'aire de jeu ?  
Tableau XXX. Avez-vous été agressé physiquement par un joueur sur l'aire de jeu ?

Tableau XXXI. Avez-vous été menacé de projection d'objets et/ou de liquides dangereux sur le terrain ?

Tableau XXXII. Avez-vous officié une rencontre sur un terrain impraticable (présence de liquides ou d'objets dangereux)?

Tableau XXXIII. Avez-vous officié une rencontre sans sécurité (absence ou insuffisance de service d'ordre)?

Tableau XXXIV. Avez-vous officié une rencontre sans électricité ?

Tableau XXXV. Avez-vous été agressé ou menacé d'agression(s) en dehors du terrain par un joueur ?

Tableau XXXVI. Avez-vous été agressé ou menacé d'agression(s) par un entraîneur en dehors du terrain ?

Tableau XXXVII. Avez-vous été agressé ou menacé d'agression(s) par un supporter en dehors du terrain ?

Guide d'entretien des anciens arbitres président de la cfamc et de la cramc

- 1- L'arbitre de basketball au Sénégal échappe t-il au phénomène du stress ?
- 2- à quels problèmes l'arbitre de basketball fait –il face au Sénégal ?
- 3- Selon vous qu'est ce qu'un bon arbitre de basketball ?
- 4- Pensez vous que les sessions de formation des arbitres répondent aux besoins de ces derniers ?

TABLEAU XXXVII Niveau de perception des différents facteurs de stress selon le nombre d'années d'expérience en arbitrage

# INTRODUCTION

Le basket-ball moderne est un sport qui sollicite des qualités d'adresse et de vitesse, dans un cadre réglementaire, qui impose aux joueurs de contrôler leurs actions dans le respect de la formation adverse.

La grande diversité des stratégies et techniques utilisables par les joueurs laisse part à une grande liberté de prises d'initiatives et crée de nombreuses incertitudes dans le jeu que les arbitres ont parfois du mal à contrôler. De plus, plus le niveau de jeu n'évolue, plus la rapidité d'exécution et le nombre d'alternatives techniques et stratégiques augmentent. Ce qui rend la tâche de l'arbitre encore plus délicate.

Dans ce contexte, l'arbitre, garant de l'esprit du jeu, doit veiller à la bonne application des règles dans un souci d'égalité des chances, d'équité entre les deux équipes, tout en s'adaptant aux contraintes liées à la spécificité de ce sport. Selon Cazorla (1985), le basket-ball est un sport collectif soumis à différentes contraintes : d'action, d'espace, dans le temps. Pour Christophe Vauthier, l'arbitrage est une activité qui met en branle plusieurs aspects de perception, de décision, de communication voire émotionnelle. L'activité de perception visuelle pour lire le jeu et identifier, reconnaître les infractions précéderait toute activité de décision pour choisir de siffler ou de laisser jouer en fonction de critères précis à construire. De plus, la communication est importante pour expliquer ses décisions et les faire accepter (gérer les conflits) mais aussi l'aspect émotionnel pour surmonter les difficultés se remotiver...

La fonction qui est celle de permettre au jeu de s'épanouir dans le respect de la règle n'est pas toujours favorisée par l'environnement dans lequel l'arbitre évolue. De même, les comportements parfois acrimonieux des acteurs du jeu viennent rappeler qu'il n'est pas simple de faire appliquer la règle et que le consensus bienveillant n'existe pas. (Jean-Paul Bailly, Président directeur général du Groupe La Poste, Editorial, Partenaire des arbitres de France) : Force est de souligner que les arbitres eux-mêmes ne sont pas toujours exempts

de reproches. Ils commettent parfois des erreurs dont certaines peuvent avoir des conséquences sur le résultat final d'une rencontre. Il faut ajouter à ces contraintes liées à l'activité, d'autres contraintes, qui cette fois ci peuvent ne pas être liées directement à l'arbitrage.

En effet, l'arbitre comme tout individus appartient à une société et, il subit de la part de cette société des interactions qui, positives ou négatives soient elles, peuvent constituer des facteurs de stress qui peuvent affecter l'arbitre avant, pendant et même après un match

Face à toutes ces activités et toutes ces nombreuses contraintes, l'arbitre subirait une pression, une anxiété liée au besoin de s'acquitter correctement de son devoir, ce qui engendrait un stress avant, pendant une rencontre de basketball.

Ainsi, notre travail revêt un double enjeu : en effet, il consiste à déterminer les facteurs de stress qui impacteraient la tâche des arbitres de basket au Sénégal et proposer une solution pour une meilleure prise en charge des législateurs de ce sport sur le plan psychologique. Le tout dans un souci d'améliorer les performances de l'arbitre de basket.

Pour ce faire, nous avons établis un questionnaire que nous avons divisé en item, relatif aux différents facteurs de stress que nous avons juger comme étant ceux qui affectent les arbitres de basket .

Cela fait suite à un constat que nous avons fait, en effet nous avons remarqué que par plusieurs fois les arbitres ont fait l'objet de beaucoup de controverses de la part des acteurs mais aussi de la presse et des spectateurs. À ce titre nous avons voulu savoir si le stress était une des raisons de ces controverses, d'une part et d'autre part, nous avons relevé lors de nos concertations avec des arbitres un certain nombre de problèmes dont les arbitres se plaignaient, et nous avons par la même occasion voulu savoir si ces dits problèmes constituaient des facteurs de stress.

A travers ce document nous voulons comme dit dans le libellé du sujet déterminer l'ampleur du stress chez les arbitres de basket, en identifier les

facteurs afin de proposer des solutions qui permettront de lutter contre ce phénomène au niveau de l'arbitrage.

Pour traiter notre analyse, nous adopterons un plan composé de quatre chapitres.

Dans le premier chapitre, nous avons la revue de littérature qui sera composée de la définition des concepts tels que le basketball, le stress et l'arbitre de basketball.

Le second chapitre comporte la méthodologie, il comporte toutes les informations relatives au mode de réalisation.

Dans le chapitre trois il est question de la présentation des données et de leurs analyses et au chapitre quatre nous avons tenté de discuter les résultats.

## *Revue de littérature*

### **I.1. DEFINITION DES CONCEPTS**

#### I.1. Le stress :

##### I.1.1. Généralité sur le stress

Généralement le stress est perçu sous un jour négatif. IL est souvent synonyme de malaise, mal être, maladie ou contre performance.

Etymologiquement, pour certains auteurs, le terme stress est issu de l'anglais « Distress » qui signifie « détresse ».d'autres auteurs accréditent l'origine anglaise avec « to stress » : mettre sous tension.

Mais de façon plus certaine, l'étymologie serait latine de « stringere », serrer ou « stress us » serrer, presser ; cependant Hans Seyle (physiologiste canadien) est un des premiers chercheurs à s'être intéressé au phénomène du stress des le début du 20eme siècle, dans son ouvrage « stress of life », il décrit le stress comme une réponse défensive d'alarme émanant d'un organisme menacé. En effet l'homme est soumis à de continuelles modifications de son environnement.

Il les perçoit , traite l'information et tente de réagir à ces situations par des comportements ,innés et acquis ,dont il dispose et qui constituent son « potentiel personnel »de réponse, différent fortement d'un individu à un autre parfois son répertoire est insuffisant pour faire face à la nouvelle situation créée ou à la demande excessive ou répétée de l'environnement.il peut alors présenter des modifications ,voire des altérations de ses activités qui dans certains cas pourront aboutir à une pathologie . De cette constatation il en élabore sa théorie du stress mot qu'il a lui-même introduit en médecine. Il faut aussi noter que beaucoup de chercheurs comme lui on réaliser des travaux et écrit des ouvrages sur le stress .parmi ces auteurs on peut citer entre autre : jean rivolier (l'homme stressé ; puff

paris 1989), Thill Edgard et Fleurance Philippe (**guide pratique de la préparation psychologique du sportif**)

Aujourd'hui le stress est un mot que l'on entend souvent, un terme récurant pour expliquer bon nombre de nos désordres psychiques et physiologiques. Notre société moderne est imprégnée de stress, une vie effrénée, un emploi du temps surchargé, des objectifs de résultats, la pollution, le bruit, l'incertitude socio-économique, la perte de repères etc.

Le stress est devenu depuis l'ère de la consommation de masse des années 60 un des facteurs clés du mal être généralisé de nos villes. Il a prit une dimension particulière, une place majeure dans nos esprits à tel point que chacun en connaît intuitivement les effets sans connaître forcément ses origines et surtout les méthodes thérapeutiques consistant à le diminuer.

Partant de là nous allons essayer de définir ce concept afin de voir les liens existant entre celle ci et le sport en général et surtout aussi le législateur de compétition sportive qu'est l'arbitre

### I.1.2. Définition du stress

Le stress peut être défini comme une réaction physiologique, psychologique et comportementale d'adaptation à tout changement intervenant dans l'environnement

Selon la réaction on distingue : le stress positif marqué par des réactions adaptées aux stressés (facteurs de stress) et le stress négatif marqué par des réactions non adaptées aux stressés

- Stress positif et stress négatif :

Il est bon de différencier le stress négatif (Distress) et le stress positif (Eustress), le premier s'installe bien souvent de manière chronique et cause à termes des maladies psychosomatiques.

Le second quant à lui consiste en une excitation, un stimulus suffisant pour déclencher une adaptation rapide. Ce stress est caractérisé par une excitation qui mobilise tous nos sens face à elle. On retrouve par exemple dans cette catégorie, le trac de l'artiste ou du sportif ou de l'amoureux avant un premier rendez-vous. Ce stress joue un rôle dans la concentration et la mobilisation des ressources, ce sont des stimulants.

Cependant il est à savoir que scientifiquement on parle de stress « aigu » et de stress « chronique », qui ont des effets distincts sur la santé

- Stress aigu et stress chronique :

L'état de stress aigu correspond aux réactions de notre organisme quand nous faisons face à une menace ou un enjeu ponctuel (prise de parole en public, changement de poste, situation inattendue...). Quand la situation prend fin, les symptômes de stress s'arrêtent peu après.

L'état de stress chronique est une réponse de notre corps à une situation de stress qui s'installe dans la durée : tous les jours au travail, nous avons ainsi l'impression que ce que l'on nous demande dans le cadre professionnel excède nos capacités. Le stress chronique a toujours des effets néfastes pour la santé.

Le processus de stress peut être également défini selon Edith Perrault- Pierre (**Gestion mentale du stress**, édition **Amphora Avril 2000 pages 26**) comme : « la réaction résultante d'une transaction entre un sujet et son environnement ». en effet, le sujet dispose de certaines ressources lui permettant de faire face et de s'adapter aux demandes de l'environnement et ici le stress est perçut comme négatif si les ressources ne peuvent combler la demande.

De la on voit bien que le stress est phénomène humain. Aussi, il fait l'objet de plusieurs recherches, articles. les psychologues, s'intéressent de plus en plus à ce concept, notamment les psychologues du sport et de l'activité physique en ce sens que le sportif, comme tout les hommes ressent a travers lui le stress mai encore plus de nos jours à cause de la demande de plus en plus accrue de performance ,mais aussi la pression liée aux medias .

### 1.1.3. Les facteurs du stress

Les facteurs de stress sont de deux natures : environnementale et individuelle .ils seront source de réactions adaptées ou inadaptées de stress selon l'évaluation cognitive que le sportif fait de la situation et de lui-même et selon leur intensité, leur nombre et leur durée :

#### a) Les facteurs environnementaux

Parmi Les facteurs environnementaux du stress, nous pouvons citer :

- Les contraintes physiologiques liées à l'activité : activité physique intense (selon la nature du sport que l'on pratique, il faut une bonne condition physique qui varie selon la nature de l'activité), climat (froid, chaleur, pluie intense), tenue vestimentaire (gênant les mouvements ou inadaptée aux conditions climatiques comme une combinaison serrée), sur stimulation sensorielle, bruit (moteurs applaudissements intempestifs, chahuts, insultes, vibrations).
- Le mode de vie : lieu de résidence (ville ou campagne, isolement, internat), déménagements, conditions de vie sportives ou professionnelles (déplacements, décalages horaires, hôtel), discipline et surcharge de travail (sport et études)
- Les soucis professionnels (chômage) et financiers (dettes, emploi mal rémunéré, mauvais pris en charge).
- L'hygiène de vie et santé : régime alimentaire (selon que l'on soit sous alimenté ou sur alimenté) déficit de sommeil (quantité insuffisante ou mauvaise qualité), sensibilité accrue aux agents infectieux, traumatisme répétés, excitants, dopants.
- Les stressseurs sociaux qui reflètent les interactions entre individus : perturbation des relations entre l'individu et ses collègues, sa famille, ses proches, amis, supérieurs (décès, divorce, conflits sociaux).

#### d) Les facteurs individuels

Les principaux facteurs individuels de stress sont liés à la personnalité et aux styles de coping, les expériences vécues, les croyances, le manque de confiance (en soi, à ses partenaires, les supérieurs, le matériel, la sécurité) ,

l'absence de cohésion de groupe , l'incompréhension de l'entourage ,la pression médiatique, l'insatisfaction aux niveau des besoins et des attentes ,une motivation peu ou non autodéterminé ,l'absence de buts, le sentiment d'incertitude quant à l'avenir , le moment de survenue de la situation de stress et le niveau émotionnel du moment (effet cumulatif des causes de stress )

Martens et Al (1990) ont remarqué deux perceptions importantes responsables de l'anxiété compétitive

- LA PERCEPTION DE L'INCERTITUDE DES RESULTTATS, liées aux chances de réussite que le sportif se donne : cette évaluation cognitive s'élabore à partir des exigences de la tache et du sentiment qu'il a de sa compétence
- LA PERCEPTION DE L'IMPORTANCE DU RESULTAT, qui dépend notamment des attentes du sportif et de son entourage ainsi que les croyances concernant les conséquences de l'échec ou de la réussite

### I.1.3. Stress et Performance

Le stress fait partie intégrante de la vie moderne, ses effets, ses facteurs sont de plus en plus connus. Par contre on constate que le stress que nous allons nommer de passagère (directement lié à l'activité que l'on pratique, selon les objectifs que l'individu se fixe ou qu'on lui a fixé, les attentes des proches, encadreurs, supérieurs ) demeure toujours moins bien compris particulièrement ses effets sur la performance . Selon Jacques Lacrue (**effets localisés de différentes conditions de stress sur les étapes de traitement de l'information**) : La définition même du stress est directement liée au concept de la performance : en effet on parle souvent de stress lorsqu'il ya déséquilibre entre les attentes perçues et la réalisation même de l'acte

IL ya toujours des enjeux à vouloir réaliser une performance, et ses enjeux sont toujours associés a la qualité de la performance à réaliser.

C'est le cas d'un athlète (exemple d'un sprinteur), sur qui une fédération auras investit temps, argent, espoir, afin qu'il réalise une performance sur une telle distance pendant tel championnat (championnat du monde, jeux olympiques) ;et que pour cet athlète un échec dans une telle compétition de

prestige , serait synonyme de perte de son statut de champion et des bénéfices qui y sont associés.il est clair ici que ces menaces ont un effet sur son niveau de stress .maintenant ,c'est de son état mentale ou psychologique , que dépendra son niveau de stress ( selon qu'il soit fort mentalement ou le contraire ,on diras qu'il est stressé)

L'étude de la relation stress / performance reste complexe en raison de la complexité à établir une relation de causalité, mais aussi des difficultés récurrentes à définir de manière universelle les deux concepts.

La performance humaine peut être défini ici comme la réponse concrète de l'individu apportée à la demande de l'environnement, la réponse apportée à une tâche donnée. Le stress est perçu ici sur les changements physiques et psychologiques qui surviennent chez le sujet dans un effort d'adaptation à l'environnement et à la tâche, dans les deux cas, l'individu constitue la variable déterminante des relations observées. Maintenant, il est difficile de savoir lequel du stress ou de la performance influence l'autre.

**Yerkes et Dodson** (1908) ont, grâce aux travaux réalisés (sur des souris), montré que des stimulations moyennes correspondaient à un niveau de stress dit « parfait ».

Ce qu'il faut noter ici, c'est que le niveau de stress humain dépend en partie de la motivation que le sujet se donne à vouloir réaliser telle chose. Une sur motivation conduit le plus souvent à un échec de même qu'une sous motivation.

#### I.1.4. Problématique de la définition du stress

Il faut noter que la définition même du stress pose un certains nombre de problème du point de vue de son acceptation. En effet si le stress est défini comme un événement issu de l'environnement, soit physique, soit social. Le stress est défini alors comme une stimulation de forte intensité ou très fréquente. Vue de cette façon, il semble normal de classer une certains nombre d'événements (facteurs) déclenchant une réaction de perturbation de la performance ; exemple le bruit, une compétition importante, une mauvaise condition climatique .cependant, la question est de définir ce qui constitue une condition stressante vis-à-vis d'une condition non stressante .quelle est l'intensité ou le niveau d'un facteur qui déclenche le stress ?

Mais aussi il est à noter que ce qui constitue un facteur de stress chez un sujet, peut être une source de motivation chez un autre individu.

#### I.1.5. Les manifestations du stress

Le stress se manifeste de la façon suivante :

- une réaction d'alarme de l'organisme face au(x) « stressseurs » : elle est marquée par une décharge d'adrénaline, une augmentation des pulsations cardiaques, par des changements dans le tonus musculaire et dans la composition du sang
- le stade de résistance apparaît après cette réaction d'alarme. Selon que l'on s'adapte ou non aux réactions, On parle alors de bon ou de mauvais stress. L'ensemble de ses réactions physiologiques affectent le système nerveux ce qui provoque des erreurs d'appréciations, un manque de concentration, un repli sur soi, un manque de confiance entre autres.

Comme tout travail scientifique, notre étude utilise une méthodologie liée à la nature de notre recherche, mais également, l'objet de notre recherche.

Pour cela nous avons entrepris, une étude diagnostique qui vise à déterminer l'ampleur du problème(le stress) et les facteurs qui en sont les principales causes au niveau de la population cible

Ces différents voies et moyens, suivant leur degré de pertinence, nous auront permis de vérifier la véracité de notre étude suivant les réponses que nous avons pu collecter auprès de la population cible, composé essentiellement d'acteurs directement liés à l'arbitrage du basket au Sénégal.

### I.2.1. LE BASKETBALL : Présentation et historique

Le basketball est un sport collectif qui se joue sur un espace délimité (terrain), de 30m de long et 15m de large, avec des paniers suspendus de part et d'autre de la longueur, au dessus d'une planche rectangulaire à 3,05m ou 3,15m du sol. Son historique fait état qu'un certain James Naismith (née le 6 novembre 1861 à **Almont** en **Ontario**, entreprend son cursus universitaire à **McGill** à Montréal, tout en poursuivant son baccalauréat en éducation physique ,il s'adonne au rugby à la crosse et au conditionnement physique) ; qui, en 1890 quitta **Montréal** pour **Springfield** dans le **Massachussetts** .C 'est dans le cadre de ses études qu'on lui confia le mandat d'inventer un jeu pouvant se pratiquer à l'intérieur des gymnases .Le but étant de pallier le manque d'activités entre la saison de football et la saison de baseball

En décembre 1891, la première partie de basketball fut organisée .Deux paniers placés sur les balcons de la mezzanine à chaque bout du gymnase ,un ballon de soccer , quelques règlements et les 18 stagiaires répartis en deux équipes de neuf. Et c'était l'engouement instantané pour ce nouveau sport

En 1892, il fut introduit en Europe par le professeur Rideout qui fut étudiant à Springfield

**EN 1932** LA FEDERATION INTERNATIONALE DE BASKETBALL AMATEUR FUT CREE (FIBA).

Aux jeux olympiques de Berlin en 1936, le basketball entrain dans la liste des pratiques comme sport de spectacle.

Ayant inventé ce jeu sous sa forme actuelle, il en est aussi l'inventeur du règlement, même si celle-ci, à l'image du jeu a connu des modifications. Naturellement, il fut le premier arbitre d'un match de basketball et aussi avec l'aide de son ami Luther Halsey Gulick, ils ont peaufiné les règlements du basketball.

Entre **1897** et **1898** les équipes se composaient maintenant de 5 joueurs.

Au Sénégal, le basketball est géré par la fédération sénégalaise de basketball (FSBB). Elle traduit en acte la politique du gouvernement via le ministère des sports.

Comme les autres sports le basketball comporte un règlement dont les arbitres (aux nombres de 3 pour arbitrer un match selon le règlement de la **Fiba**), sont chargés de veiller à son application lors des matchs officiels. Cependant ce sport comporte quelques particularités dues à des contraintes spatiales et temporelles.

### I.2.2. Quelques particularités du basketball

Le basketball est un sport collectif qui se joue entre deux équipes de 12 joueurs chacune dont, 5 partants chacune et 7 remplaçants pour chaque équipe. Dans la pratique de cette activité, le joueur comme l'arbitre, doit tenir compte d'un certain nombre de facteurs parmi lesquels on peut noter entre autres :

- Les vingt-quatre secondes (24) que constitue le temps d'attaque
- Les trois secondes (temps autorisé aux joueurs attaquant à rester dans la zone restrictive)
- Les huit secondes pour monter la balle en zone adverse
- Les cinq secondes pour la remise en jeu en touche
- Les retours en zone

La zone de non-charge située près du panier

La vitesse du jeu et des actions de jeu

De tels facteurs peuvent beaucoup influencer sur la psychologie de l'arbitre car constituants un ensemble rajouter au règlement pénalisant le jeu (fautes, marcher, nature du panier marqué entre autres).

### I.2.3 L'arbitre de basket

Un arbitre de basket-ball est la personne qui dirige le déroulement d'une rencontre de ce sport. Ils sont généralement au nombre de deux, et 3 selon le règlement récent de la **Fiba** et en « **NBA** » national basketball association » (ligue de basketball nord américaine)

Lors d'un match, il y a un arbitre principal et un (ou deux) aide-arbitre. Au cours du match, leur capacité de décision est la même. Pendant le jeu, selon la mécanique d'arbitrage de la FIBA, ils sont répartis en un arbitre de tête (à l'avant du jeu) et un arbitre de queue (à l'arrière) (et éventuellement un arbitre centre, à l'opposé de ses collègues).

En **France**, la tenue des arbitres de basket-ball est grise. Elle l'est également en **NBA**. En Euroligue (ligues des champions européens de basketball), les arbitres sont vêtus d'orange. Au SENEGAL ils sont vêtus en général en noir. Dans l'encadrement d'un match, les arbitres sont aidés par la table de marque.

Au SENEGAL, les arbitres sont encadrés par la Commission fédérale des arbitres, marqueurs et chronométreurs (CFAMC) qui est un démembrement de la fédération sénégalaise de basketball (FSBB). IL est dirigé par un(e) président(e) élu(e) pour un mandat d'une année renouvelable sans limite, Cette commission comporte des sous commissions dites commissions régionales des arbitres, marqueurs et chronométreurs (CRAMC), qui sont sous la tutelle des ligues régionales de basket. Cependant, il existe une amicale des arbitres de basketball (AAB) depuis 1982, mais a eu son récépissé qu'en 1992.Elle est dirigé par un(e) président(e) .Elle a été créée dans le but de regrouper les arbitres dans une structure indépendante de la fédération afin de défendre leur(s) point(s) de vue, intérêt(s), mais aussi afin de promouvoir des liens de fraternité, d'amitié et d'entraide entre les arbitres.

Les arbitres évoluent selon un niveau qui est échelonné comme suit (du grade le plus bas au grade le plus haut):

- ✓ Grade départementale (ici le concours est ouvert à toute personne désireux de participer et apte), il est organisé par la CRAMC, pour une durée qui varie entre 3mois et plus (suivant le niveau des élèves arbitres)
- ✓ Grade régionale : concours organisé par la CRAMC, dans les mêmes conditions que le premier grade, à la seule différence que la formation est ouverte aux arbitres titulaires du grade départemental (durée indéterminée).
- ✓ Grade interrégional :
- ✓ Grade fédérale : concours organisé par la CFACM
- ✓ Grade international zone concours organisé par la FIBA
- ✓ Grade FIBA

## METHODOLOGIE

### 1. LE CHAMP DE L'ETUDE

Dans le cadre de notre étude nous, nous avons réalisés une enquête qui repose sur un échantillon de vingt arbitres de grade fédérale et international zone, au grade de régionale. et des entretiens avec des anciens arbitres.

### 2. POPULATION DE L'ETUDE

Dans le cadre de l'étude, nous avons défini une population comme un ensemble déterminé de caractères d'éléments soumis à une étude.

Pour le cas de notre étude, nous nous sommes entretenus avec :

Le président de la CFAMC

Le président de la CRAMC de Dakar

Deux (2) anciens arbitres internationaux

Nous avons distribués des enquêtes à :

Huit (8) arbitres fédéraux

Huit (8) arbitres internationaux

Quatre (4) arbitres régionaux

Pour un total de vingt (20) arbitres de basketball

### 3 PRESENTATION

Les entretiens réalisés avec le président de la CFAMC et CRAMC et les anciens arbitres ont été relative aux problèmes qui freinent le milieu de l'arbitrage de basketball au senegal. il s'agissait à notre niveau d'énumérer un certains nombres de problèmes que rencontrent les arbitres de basket dans l'exercice de leur tâche et qui ont pour nom :

- Insécurité dans les aires de jeu

- Défaillance au niveau de la prise en charge
- Rareté des sessions de formation
- Manque de logistique
- Absence de concertation entre acteurs
- Etat des terrains de jeu

Pour les arbitres nous avons réalisés un questionnaire divisé en items. Lesquels sont relatifs aux différents facteurs de stress identifiés comme étant les causes de stress chez l'arbitre de basket. Il s'agit :

- du manque de respect et d'absence de reconnaissance
- de la condition physique et de la logistique de l'arbitre
- de l'auto appréciation individuelle de l'arbitrage sur et par rapport à son travail
- de l'organisation d'une rencontre
- des appréhensions d'agressions et ou de blessures physiques.

Chaque item comporte des questions dont les réponses nous permettent de voir le degré de stress de l'arbitre et aussi l'ampleur du phénomène au niveau du milieu de l'arbitrage.

A noter que les entretiens ont été réalisés en pleine saison de basketball.

#### 4 TRAITEMENT DES DONNEES

Il s'agit à ce niveau de mettre sous forme de tableau les informations issues de notre recherche, de les convertir en données statistiques afin de nous faciliter l'exploitation

Pour y parvenir, nous avons dépouillé toutes les réponses et nous les avons assemblés. Ce qui consiste à regrouper les mêmes tendances de réponses suivant les questions posées.

L'opération de dépouillage terminée, nous avons procédé à la présentation des tableaux, et à l'analyse des résultats obtenus.

## 5) LES LIMITES DU SUJET

Dans le cadre de notre étude, nous avons rencontré un certain nombre de difficultés dont :

- le manque de temps
- la difficulté à récupérer nos questionnaires
- le niveau de français faible de certains arbitres

Cependant nous avons eu un satisfecit total quant à l'accueil qu'ils nous ont réservé à chaque fois, mais aussi la disponibilité dont ont fait montre le président de la CFAMC et de la CRAMC, les anciens arbitres.

### I) ENTRETIEN ET TABLEAUX :

#### 1. ENTRETIEN

Aux termes de nos entretiens et de nos observations, nous allons maintenant vous présenter les résultats qui ont été recueillis pour pouvoir les analyser et les commenter.

La présentation des résultats des enquêtes se fera sous forme de tableaux. Les tableaux sont au nombre de trente six (36)

Nous allons avant tout vous faire part de notre entretien avec le président de la CFAMC et le président CRAMC et les anciens arbitres.

Les réponses ont été les mêmes aussi bien chez le président de la CFAMC que celui de la CRAMC et les anciens arbitres.

#### 1) L'arbitre de basketball au Sénégal échappe t-il au phénomène du stress ?

Non, L'arbitre de basketball comme toutes les composantes du milieu du basketball n'échappe pas au stress du fait de sa position en générale mais aussi des problèmes auxquels ils sont (les arbitres) sont confrontés dans l'exercice de leur tâche.

2) A quels problèmes l'arbitre de basketball fait-il face au Sénégal ?

- Manque de reconnaissance
- Insécurité notoire (surtout dans les régions) à cause du manque de service d'ordre
- Insuffisance de la prise en charge
- Aucun arbitre n'est souscrit à une police d'assurance
- Manque de formation (rareté des sessions de recyclage, la formation ne tient pas en compte les niveaux d'études des arbitres)
- Pression liée au fait de vouloir bien faire
- Neutralité souvent absente des marqueurs
- Etat de terrains en rapport avec le climat surtout dans à l'intérieur du pays.
- La fédération ne sanctionne pas assez les auteurs de troubles.

3) Selon vous qu'est ce que un bon arbitre ?

Un bon arbitre c'est celui qui passe discrètement, c'est celui qui favorise le spectacle dans le respect des normes et règles établies et non celui qui fait le spectacle.

4) Pensez vous que les sessions de formation des arbitres répondent aux besoins de ces derniers ?

Non car l'accent est plus mis sur le règlement et la condition physique que sur la psychologie

Nous allons maintenant passer à la présentation des tableaux suite au questionnaire des arbitres, ensuite nous allons les analyser

- 1 Item relatif au manque de respect et à l'absence de reconnaissance

2. TABLEAUX

Tableau I. Faites –vous l’objet de contestation de la part des joueurs ?

Observations	Nombre de citations	Fréquences
Pas du tout	01	05,0 %
Très peu	08	40,0 %
Modérément	09	45,0 %
Fortement	02	10,0 %
Total Observations	20	100 %

Tableau II. Faites-vous l’objet de contestation de la part des entraîneurs

Observations	Nombre de citations	Fréquences
Pas du tout	00	0,00%
Très peu	10	50,0 %
Modérément	08	40,0 %
Fortement	02	10,0 %
Total Observations	20	100 %

Tableau III. Vos compétences d’arbitre sont-elles reconnues par les joueurs ?

Observations	Nombre de citations	Fréquences
Pas du tout	00	00,0%
Très peu	03	15,0%
Modérément	08	40,0%
Fortement	09	45,0%
Total Observations	20	100%

Tableau IV. Vos compétences d'arbitre sont-elles reconnues par les entraîneurs ?

Observations	Nombre de citations	Fréquence
Pas du tout	00	00,0%
Très peu	04	20,0%
Modérément	08	40,0%
Fortement	08	40,0%
Total Observations	20	100%

- Item relatif à l'auto appréciation individuelle de l'arbitre sur / et par rapport à son travail

Tableau V. Sur une échelle de 1 à 4 de niveau de graduation, quel niveau pensez-vous occuper ?

Observations	Nombre de citations	Fréquence
Faible	01	05,0%
Moyen	07	35,0%
Bon	12	60,0%
Très bon	00	00,0%
Total Observations	20	100%

Tableau VI. Etes-vous pris en charge une fois en déplacement sur le territoire ?

Observations	Nombre de citations	Fréquence
Oui	16	80,0%
Non	04	20,0%
Total observations	20	100%

Tableau VII. Si oui, êtes-vous satisfait de votre prise en charge ?

<b>Observations</b>	<b>Nombre de citations</b>	<b>Fréquence</b>
Peu satisfait	9	56,25 %
Moyennement satisfait	4	25,00 %
Très satisfait	3	18,75 %
Total Observations	16	100,0 %

Tableau VIII. Quelle appréciation faites-vous du climat en région (hors de Dakar) lorsque vous y officiez ?

<b>Observations</b>	<b>Nombre de citations</b>	<b>Fréquence</b>
Inadapté	02	10,0%
Mauvais	13	65,0%
Bon	05	25,0%
Très bon	00	00,0%
Total Observations	20	100%

ITEM RELATIF A L'ORGANISATION D'UNE RENCONTRE

Tableau IX. Vous est-il arrivé d'officier une rencontre avec des officiels de table aux compétences non avérées ?

<b>Observations</b>	<b>Nombre de citations</b>	<b>Fréquence</b>
Pas du tout	04	20,0%
Très peu	11	55,0%
Modérément	02	10,0%
Fortement	03	15,0%
Total Observations	20	100%

Tableau X. Vous est-il arrivé d'officier une rencontre avec une mise en place tardive des officiels de table ?

<b>Observations</b>	<b>Nombre de citations</b>	<b>Fréquence</b>
Pas du tout	03	15,0%
Très peu	09	45,0%
Modérément	03	15,0%
Fortement	05	25,0%
Total Observations	20	100%

Tableau XI. Avez-vous officié une rencontre avec une insuffisance ou défectuosité du matériel de table ?

<b>Observations</b>	<b>Nombre de citations</b>	<b>Fréquence</b>
Pas du tout	01	05,0%
Très peu	09	45,0%
Modérément	07	35,0%
Fortement	03	15,0%
Total Observations	20	100%

Tableau 12: Vous est- il arrivé d'officier une rencontre sans chronomètre ?

Observations	Nombre de citations	Fréquence
Pas du tout	09	45,0%
Très peu	06	30,0%
Modérément	05	25,0%
Fortement	00	00,0%
Total Observations	20	100%

ITEM RELATIF A L AUTO APPRECIATION DE L'ARBITRE SUR / ET  
PAR RAPPORT A SON TRAVAIL

Tableau XIII. Faites-vous un feed-back visuel après un match ?

Observations	Nombre de citations	Fréquence
Pas du tout	14	70,0%
Très peu	03	15,0%
Modérément	01	05,0%
Fortement	02	10,0%
Total Observations	20	100%

Tableau XIV. Percevez-vous des émoluments financiers lors des rencontres  
que vous officiez ?

Observations	Nombre de citations	Fréquence
Pas du tout	00	00,0%
Très peu	08	40,0%
Modérément	08	40,0%
Fortement	04	20,0%
Total Observations	20	100%

Tableau XV. Si oui, êtes –vous satisfait des émoluments perçus ?

Observations	Nombre de citations	Fréquence
Pas du tout	09	45,0%
Très peu	07	35,0%
Modérément	04	20,0%
Fortement	00	0,0%
Total Observations	20	100%

Tableau XVI. Etes-vous assujettis à des crises d'angoisse ?

Observations	Nombre de citations	Fréquence
Pas du tout	13	65,0%
Très peu	01	05,0%
Modérément	06	30,0%
Fortement	00	00,0%
Total Observations	20	100%

Tableau XVII. Faites-vous l'objet de pression médiatique ?

Observations	Nombre de citations	Fréquence
Pas du tout	15	75,0%
Très peu	01	05,0%
Modérément	02	10,0%
Fortement	02	10,0%
Total Observations	20	100%

Tableau XVIII Etes-vous satisfait des cours de psychologie reçus lors des stages ?

Observations	Nombre de citations	Fréquence
Pas du tout	02	10,0%
Très peu	06	30,0%
Modérément	05	25,0%
Fortement	07	35,0%
Total Observations	20	100%

Tableau XIX. L'état du terrain a-t-il un impact sur vos performances ?

Observations	Nombre de citations	Fréquence
Pas du tout	06	30,0%
Très peu	04	20,0%
Modérément	04	20,0%
Fortement	06	30,0%
Total Observations	20	100%

Tableau XX : Avez-vous un model dans le milieu d'arbitrage de basket ?

Observations	Nombre de citations	Fréquence
Oui	20	100%
Non	00	00%
Total Observations	20	100%

Tableau XXI. Si oui, pensez-vous avoir atteint votre idole ou dépassé en termes de performance ?

Observations	Nombre de citations	Fréquence
Oui	09	45,0%
Non	11	55,0%
Total Observations	20	100%

Tableau XXII. Etes-vous satisfait des récompenses perçues en fin de saison par l'arbitre de basket au Sénégal ?

Observations	Nombre de citations	Fréquence
Pas du tout	14	70,0%
Très peu	03	15,0%
Modérément	03	15,0%
Fortement	00	00,0%
Total Observations	20	100%

Tableau XXIII. Qu'est ce qui a motivé votre intégration dans le milieu de l'arbitrage du basket ?

Observations	Nombre de citations	Fréquence
Motivations financières	04	20,0%
Désir de faire valoir l'équité sportive	02	10,0%
Amour du jeu	14	70,0%
Autres à préciser	00	00,0%
Total Observations	20	100%

ITEM RELATIF A LA CONDITION PHYSIQUE ET A LA LOGISTIQUE DE L'ARBITRE

Tableau XXIV. Etes-vous satisfait de votre condition physique ?

Observations	Nombre de citations	Fréquence
Pas du tout	00	00,0%
Très peu	02	10,0%
Modérément	05	25,0%
Fortement	13	65,0%
Total Observations	20	100%

Tableau XV. Pensez-vous être au même niveau que vos paires physiquement ?

Observations	Nombre de citations	Fréquence
Pas du tout	03	15,0%
Très peu	03	15,0%
Modérément	06	30,0%
Fortement	08	40,0%
Total Observations	20	100%

Tableau XVI. Disposez-vous du matériel nécessaire pour accomplir votre tâche ?

Observations	Nombre de citations	Fréquence
Pas du tout	04	20,0%
Très peu	04	20,0%
Modérément	09	45,0%
Fortement	03	15,0%
Total Observations	20	100%

ITEM RELATIF AUX APPREHENSIONS D'AGRESSIONS ET/OU DE BLESSURES PHYSIQUES

Tableau XVII. Faites-vous l'objet de menace, ou d'agression physique par un spectateur pendant que vous officiez une rencontre ?

Observations	Nombre de citations	Fréquence
Pas du tout	01	05,0%
Très peu	08	40,0%
Modérément	04	20,0%
Fortement	07	35,0%
Total Observations	20	100%

Tableau XXVIII. Vous est-il arrivé de faire face à un joueur agacent ou violent ?

Observations	Nombre de citations	Fréquence
Pas du tout	02	10,0%
Très peu	08	40,0%
Modérément	08	40,0%
Fortement	02	10,0%
Total Observations	20	100%

Tableau XXIX. Avez-vous été agressé physiquement par un entraîneur sur l'aire de jeu ?

Observation	Nombre de citations	Fréquence
Pas du tout	14	70,0%
Très peu	05	25,0%
Modérément	00	00,0%
Fortement	01	05,0%
Total Observations	20	100%

Tableau XXX. Avez-vous été agressé physiquement par un joueur sur l'aire de jeu ?

Observations	Nombre de citations	Fréquence
Pas du tout	15	75,0%
Très peu	03	15,0%
Modérément	01	05,0%
Fortement	01	05,0%
Total Observations	20	100%

Tableau XXXI. Avez-vous été menacé de projection d'objets et/ou de liquides dangereux sur le terrain ?

Observations	Nombre de citations	Fréquence
Pas du tout	05	25,0%
Très peu	10	50,0%
Modérément	02	10,0%
Fortement	03	15,0%
Total Observations	20	100%

Tableau XXXII. Avez-vous officié une rencontre sur un terrain impraticable (présence de liquides ou d'objets dangereux)?

Observations	Nombre de citations	Fréquence
Pas du tout	07	35,0%
Très peu	09	45,0%
Modérément	02	10,0%
Fortement	02	10,0%
Total Observations	20	100%

Tableau XXXIII. Avez-vous officié une rencontre sans sécurité (absence ou insuffisance de service d'ordre)?

Observations	Nombre de citations	Fréquence
Pas du tout	00	00,0%
Très peu	02	10,0%
Modérément	07	35,0%
Fortement	11	55,0%
Total Observations	20	100%

Tableau XXXIV. Avez-vous officié une rencontre sans électricité ?

Observations	Nombre de citations	Fréquence
Pas du tout	08	40,0%
Très peu	04	20,0%
Modérément	07	35,0%
Fortement	01	05,0%
Total Observations	20	100%

Tableau XXXV. Avez-vous été agressé ou menacé d'agression(s) en dehors du terrain par un joueur ?

Observations	Nombre de citations	Fréquence
Pas du tout	06	30,0%
Très peu	04	20,0%
Modérément	09	45,0%
Fortement	01	05,0%
Total Observations	20	100%

Tableau XXXVI. Avez-vous été agressé ou menacé d'agression(s) par un entraîneur en dehors du terrain ?

Observations	Nombre de citations	Fréquence
Pas du tout	13	65,0%
Très peu	04	20,0%
Modérément	03	15,0%
Fortement	00	00,0%
Total Observations	20	100%

Tableau XXXVII. Avez-vous été agressé ou menacé d'agression(s) par un supporter en dehors du terrain ?

Observations	Nombre de citations	Fréquence
Pas du tout	02	10,0%
Très peu	08	40,0%
Modérément	05	25,0%
Fortement	05	25,0%
Total Observations	20	100%

Tableaux XXXVIII. En quelque ligne exprimez selon vous ce qui manque aujourd'hui à l'arbitre de basketball au Sénégal pour réaliser de grandes performances :

Observations	Pourcentages
Prise en charge logistique par la fédération	20,40%
Motivation financière	21,70%
Feedback visuel	08,00%
Formation en continue	06,40%
Sécurité	06,00%
Terrain inadéquat	06,00%
Manque de reconnaissance	07,00%
Absence de dialogue	06,00%

Tableau XXXIV : Niveau de perception des différents facteurs de stress selon le nombre d'années d'expérience en arbitrage

N°	Pas du tout	Très peu	Modérément	Fortement	%	Années
1	45%	40%	15%	00%	100	14
2	20%	40%	35%	05%	100	14
3	25%	30%	30%	15%	100	12
4	30%	55%	15%	00%	100	12
5	10%	30%	35%	25%	100	08
6	20%	65%	15%	00%	100	11
7	05%	20%	30%	45%	100	06
8	20%	15%	30%	35%	100	12
9	30%	45%	20%	05%	100	17
10	20%	25%	20%	35%	100	06
11	10%	15%	30%	45%	100	06
12	50%	30%	10%	10%	100	12
13	40%	25%	15%	20%	100	05
14	35%	35%	20%	10%	100	23
15	55%	30%	10%	05%	100	12
16	15%	10%	25%	50%	100	05
17	15%	40%	30%	35%	100	14
18	50%	40%	10%	00%	100	18
19	05%	15%	15%	65%	100	08
20	05%	10%	15%	75%	100	06

Une question ouverte leur a été posée et elle a permis de déceler les différents maux dont souffre l'arbitrage de basketball au Sénégal. Voici la question et les différentes tendances qui se sont dégagées :

Classification des tendances en fonction des pourcentages :

En quelques lignes exprimez selon vous ce qui manque à l'arbitre de basketball au Sénégal pour réaliser de grande performance.

- Prise en charge logistique par la fédération **20,4%**
- Motivation financière **21,7%**
- Feed back visuel **8%**
- Formation en continue **6,4%**
- Sécurité **6%**
- Terrain inadéquat **6%**
- Manque de reconnaissance **7%**
- Absence de dialogue **6%**

### 3) ANALYSE DES RESULTATS

A la vue de tous ces résultats que nous venons de vous présenter, il convient de faire une analyse globale par rapport aux résultats eux-mêmes mais aussi montrer le rapport entre ces résultats eux-mêmes et le stress.

D'un point de vue général, on constate au niveau de l'item1 (relatif au manque de respect et d'absence de reconnaissance) que :

Le fait soupçonné : c'est-à-dire le manque de respect et d'absence de reconnaissance de l'arbitre existe et émane aussi bien chez le joueur que chez l'entraîneur (cf. Tableaux 1, 2, 3,4). Maintenant, il est à reconnaître que les entraîneurs discutent les décisions de l'arbitre que les joueurs est légèrement plus noté chez les entraîneurs.

En effet, s'il s'agit de savoir si : l'arbitre a-t-il fait l'objet de contestation de la part des joueurs et des entraîneurs. Aucun arbitre (cf. Tableau 2) n'a affirmé avoir pas du tout fait l'objet de contestations de la part des entraîneurs. Là au moins 5% (cf. Tableau 1) a affirmé n'avoir pas du tout fait l'objet de contestations.

- Cependant, il est à noter aussi qu'un pourcentage négligeable d'arbitre (10%, cf. Tableaux 1 et 2) a reconnu qu'il fait fortement l'objet de contestation de ces décisions.

- Sur les tableaux 1 et 2, on remarque que la totalité des sondés a reconnu que leurs compétences d'arbitre de basket étaient reconnues. Néanmoins, il est à retenir deux aspects très importants :

- Seuls 45% des arbitres sondés ont affirmé que leurs compétences d'arbitre de basketball étaient fortement reconnues par les joueurs, là où ce même nombre est de 40% par rapport à leur reconnaissance chez les entraîneurs.

On remarque aussi que 15% des arbitres disent que leurs compétences d'arbitre de basketball sont très peu reconnues par les joueurs, là où 20% ont affirmé que leurs compétences d'arbitre de basketball sont très peu reconnues.

Ceci nous amène dans un premier temps à constater que :

- Les arbitres de basketball font toujours l'objet de contestation de la part des joueurs et des entraîneurs mais à des degrés différents. En effet, ils font plus l'objet de contestation de la part des entraîneurs que des joueurs.

- D'autre part, on constate qu'elles sont plus reconnues chez les joueurs que chez les entraîneurs en termes de compétences d'arbitre de basketball.

- Au niveau du item 2 (relatif à l'auto-appréciation individuelle de l'arbitre sur /et par rapport à son travail, on remarque que 6% des sondés (cf. Tableau 5) pensent qu'ils ont un bon niveau, alors que 35% pensent qu'ils ont un niveau moyen.

- Pour ce qui est de la prise en charge, il est à noter que le facteur influant est que : il y a au moins 20% des arbitres qui sont pris en charge. , mais aussi, fait saillant, sur ceux qui sont pris en charge, le plus grand nombre (55%) sont peu satisfaits de leur prise en charge. A cela s'ajoute aussi le nombre pléthorique (65%) qui pensent que le climat hors de Dakar est mauvais, c'est-à-dire plus ou moins dangereux pour eux. On remarque aussi qu'un nombre impressionnant d'arbitres (70%, cf. Tableau 13) ont affirmé ne pas du tout bénéficier d'un feedback visuel après un match. Et ceci malgré le développement actuel de nouvelles technologies.

- Si tous les arbitres sondés ont affirmé percevoir des émoluments financiers, il est à noter que 00% (cf. Tableau 14) c'est-à-dire aucun arbitre n'a affirmé fortement satisfait des émoluments perçus. Sur ce point, il est important de signaler que 45% (cf. Tableau 15), ne sont pas du tout satisfaits des émoluments perçus.

Lors de notre entretien avec le président de CRAMC de la ligue de Dakar. Ce dernier a apporté la précision suivante : les arbitres ne perçoivent pas d'émoluments mais des indemnités de transport suivant le lieu où ils doivent officier et que ces dites indemnités étaient dérisoires et que aujourd'hui c'est l'une des missions assignées à

l'amicale des arbitres de basket de trouver des moyens additionnels afin d'améliorer les conditions de prise en charge.

Sur ce même plan financier, il a été noté que 70% des sondés (cf. Tableau 22), on affirmé qu'ils n'étaient guère satisfaits des récompenses perçues par l'arbitre de basket au Sénégal en fin de saison. Ces derniers trouvent que l'arbitre fait partie intégrante de basket et pour cela il mérite d'être récompensé au même titre que le roi et la reine du basket. En effet, selon ces mêmes arbitres, leur motivation d'être arbitre de basket relève pour la plupart (70% cf. Tableau 23) que l'amour qu'ils ont pour le jeu et partant de là ils s'investissent en temps et au niveau de leur motivation pour le développement du jeu.

- Au tableau XVI, on remarque que 65% ont affirmé être psychologiquement indemnes c'est-à-dire qu'ils n'ont pas du tout de crises d'angoisse.

Dans ce même sillage, on a noté que 35%(cf. Tableau 18) étaient fortement satisfaits des cours de psychologie reçus lors des stages. A ce stade, il convient de noter que selon Christophe Vauthier : (Réflexion 9 suit stage d'arbitres FIBA de juin 2002 de Macolin Suisse Page 2 : le bon arbitre est celui qui est capable de sentir le jeu, avoir une bonne connaissance de soi. Car la qualité de sa prestation dépend surtout de la valeur humaine de l'arbitre. D'où l'importance des cours de psychologie.

- Au niveau de l'item 3 (relatif à l'organisation d'une rencontre), le fait soupçonné dans le tableau 1 existe. En effet, 80% des sondés répartis comme suit :

- Très peu : 55%
- Modérément : 10%
- Fortement : 15% ont montré que les arbitres ont eu a officié une rencontre avec des officiels de table aux compétences non avérées.

Ceci pose un problème aux arbitres dans la mesure où ils doivent en plus du règlement dont ils sont chargés de veiller à son application, agir en dehors du terrain pour aider à gérer les temps, les points marqués et fautes commises.

La même remarque est de mise sur le tableau 10 où seuls 15% ont affirmé ne pas du tout avoir eu à officier une rencontre avec une mise en place tardive des officiels de table.

Il en est presque la même chose au tableau 11 où seuls 5 % ont affirmé n'avoir pas du tout officié une rencontre avec une insuffisance ou défectuosité du matériel de table. Ce qui pose le problème de la logistique de l'arbitre quand on sait l'importance que revêt cette dernière citée au niveau de basketball.

- Ceci nous ramène à l'item4 (relatif à la condition physique et à la logistique de l'arbitre). Ici on remarque que 15% ont affirmé disposer fortement du matériel nécessaire pour accomplir leur tâche (cf. Tableau 26). Sur ce même item, il a été noté que des problèmes subsistent sur le plan physique car sur les tableaux 24 et 25, si 80% ont affirmé être satisfait de leur condition physique, il n'en demeure pas moins que seuls 40% ont affirmé être au même niveau physique que leurs paires, le reste (60%), pense être en deçà de leurs paires.

L'item 5 nous a permis d'élucider un facteur très important. En effet, dans cet item, (il a été question d'appréhensions, d'agressions et ou de blessures physiques) ; et d'emblée on remarque que le fait soupçonné existe bel et bien (cf. Tableau 27). Un pourcentage très faible (5%) a reconnu n'avoir pas du tout fait l'objet de menace ou d'agression physique par un spectateur pendant qu'ils officient une rencontre. Le même constat à un degré moindre est de mise au tableau 28 où seuls 10% ont affirmé n'avoir eu à faire avec un joueur agacent ou violent.

Globalement, il est à noter qu'en général les arbitres craignent pour leur sécurité sur et en dehors du terrain. En rappel les événements qui avaient valu un arbitre fédéral au niveau de la CFAMC d'être agressé par un dirigeant d'une équipe de nationale 1 en mai 2011 lors d'un match de championnat opposant le DUC (Dakar Université Club), au SIBAC (SICAP BASKETBALL CLUB)

La finale de la coupe du maire de la saison 2011/ 2012 arrêté pendant 30 minutes ou plus pour des jets d'objets liquides dangereux. Ceci nous renvoie aux tableaux 31, 32, 33, 34, 35, 36 et 37. qui font état de la sécurité des arbitres dans et en dehors des aires de jeu

- Au tableau 36, on a vu que au moins 35% des arbitres ont affirmé avoir été agressé ou menacés d'agression(s) par un entraîneur en dehors du terrain.

Cette présentation globale des résultats, nous a permis d'identifier un ensemble de problèmes que les acteurs (arbitres) ont cités comme étant les principaux entraves à l'exécution de leur tâche.

Ces problèmes sont :

- Motivation financière (prise en charge)
- Feedback visuel
- Formation continue
- Sécurité
- Terrain inadéquat
- Manque de reconnaissance
- Absence de dialogue entre arbitres et acteurs du basket

Le dernier tableau lui fait état des degrés de perception des différents facteurs de stress suivant le niveau d'expérience de l'arbitre

A ce niveau il convient de noter que la perception de différents facteurs de stress varie considérablement selon le nombre d'années d'expérience.

En effet sur la tranche d'années d'expérience située entre 12 années et 23 années, les tendances montrent que la réponse « fortement » est faible en pourcentage ( 05 à 35 pour cent » et un fort taux pour la réponse « pas du tout »(45 à 75 pour cent) ; alors que la tranche d'années d'expérience situé entre 6 années et 11 années les mêmes réponses sont de 35 à 60 pour cent pour la réponse « fortement » et 05 à 30 pour cent pour la réponse « pas du tout » .

Ceci montre l'importance de l'expérience dans l'approche des situations motrices, cognitives et environnementales dans la gestion du stress comme le souligne Christine Le Scanff (la Gestion du stress édition Revue EPS Dossier Numéro 43,74 PAGES).En effet, moins le sujet dispose de connaissances sur une situation, moins il a de contrôle sur elle et plus la situation sera stressante

### 3.1. Rapports entre les faits et le stress

#### A) Sécurité :

Nous l'avons cité en premier à cause de son importance mais aussi l'insistance avec laquelle les arbitres ont fait pour élucider les facteurs bloquants à leur niveau. Le

sentiment d'insécurité dans un lieu est déterminé par une évaluation personnelle du risque. Cette évaluation permet à la personne à la suite d'un indice d'alerte d'analyser l'environnement global de l'espace. Elle (l'évaluation) s'effectue grâce à un patron d'organisation de l'information sur l'environnement externe composé de trois pôles :

- Les générateurs microsociaux de l'insécurité
- La disponibilité de l'aide
- La présence de témoin
- Les caractéristiques du milieu bâti auxquelles s'ajoutent les variables personnelles de même que le contexte macrosociologique.

L'évaluation personnelle du risque permet de reconnaître les facteurs de protection dans l'environnement physique et social comme l'aide disponible et de le mobiliser.

Ceci a pour effet de déclencher une réaction psychologique, selon que le risque d'insécurité soit présent l'arbitre est passible de développer un stress pendant la rencontre. En effet, il faut comprendre que tous les points qui seront élucidés ici sont des éléments sociaux et donc facteurs de stress.

#### B) Motivation financière :

Par motivation financière des arbitres, nous entendons l'ensemble des facteurs d'ordre financiers déterminant le comportement des arbitres pour atteindre ou réaliser un objectif. Il représente un enjeu.

A ce titre, il convient de noter qu'elle est un facteur de stress. Au niveau des arbitres, la motivation est faite sous forme de prise en charge mais aussi de récompenses reçues par le meilleur arbitre en fin de saison. Si le facteur a été noté ici, cela est dû au fait que les arbitres l'ont cité comme étant l'un des problèmes dont souffre l'arbitre de basket au Sénégal.

En effet, sur les prises en charge et les récompenses perçues en fin de saison, ils ont avec un fort taux affirmé leur satisfaction (cf. tableaux 14 ; 15 ; 22).

### C) Manque de reconnaissance

Le manque de reconnaissance peut être défini comme la carence de sentiment de gratitude envers quelqu'un. Pour notre document, il est lié à l'arbitre. Par rapport à cela, il nous a été rapporté par les arbitres eux-mêmes qu'aucune crédibilité ne leur est accordé et donc sont victime d'un manque total de reconnaissance vis-à-vis des autres acteurs du milieu . Et pour cause, l'arbitre est toujours désigné comme étant celui qui aurait gâché telle rencontre ou que l'arbitre est corrompu et pourtant disent ils, ils ne sont animés que par l'amour du jeu et le désir de faire valoir l'équité sportive (cf. tableau 23). Dans ce contexte, l'arbitre vit sous pression. Ce qui a pour conséquence de favoriser encore le stress. Au sens où il constitue une forme d'agression extérieure à laquelle l'arbitre doit faire face.

### D) L'état du terrain

Sur ce plan, le Sénégal ne compte que deux terrains répondant aux normes de la FIBA. Il s'agit du stadium (Marius Ndiaye (**DAKAR**) et le stadium Lat Dior (**THIES**). Le reste étant des terrains qui soient, sont en plein air et mal tracés ou dans des zones où il est difficile d'assurer la sécurité des acteurs. Sur ce l'arbitre et comme les joueurs sont à la merci des aléas climatiques (chaleur, pluie, vent), ce qui à la longue constitue un nombre de facteurs environnementaux de stress. A ce niveau, un pourcentage élevé (cf. tableau 19) a affirmé que l'état du terrain avait un impact sur les performances.

### E) Feedback visuel

Sur ce plan, il faut comprendre par feedback visuel, le support informatique (caméra, portable..) qui permet à l'arbitre, après avoir terminé un match, de pouvoir suivre par un support visuel son comportement durant la partie. L'objectif étant qu'il puisse se rectifier en premier lieu. Il convient de noter que la perception que nous nous faisons de nous même à tendance à être en contradiction avec la réalité. Sur ce, il peut arriver que l'arbitre croit qu'il court alors que c'est tout à fait le contraire. Dans ce sillage les contraintes spatio-temporelles qu'impose le basketball, peuvent conduire l'arbitre dans une situation de stress aigu et même chronique dans la durée.

En effet, il arrive comme l'ont reconnu les arbitres qu'au fil du match que l'arbitre en perde le contrôle du fait de la monotonie de la rencontre ou de la surestimation que l'arbitre se fait de ses capacités. D'où l'intérêt de disposer de support visuel pour se corriger.

#### F) Formation continue

Selon JC Collins arbitre international FIBA (FIBA, psychologie.com) lorsqu'on demande aux arbitres de lister les qualités requises pour être un bon arbitre à travers plusieurs sports ; les réponses sont la plupart identiques, ce qui indique que ces qualités sont "universelles". Les réponses les plus fréquentes sont prises de décision :

- Le contrôle de situation difficile
- Le courage
- L'objectivité
- La psychologie
- La forme physique
- La communication non verbale
- La compréhension
- L'application des règles
- L'honnêteté
- La gestion du stress

En séparant ces réponses en deux catégories :

1. Caractéristiques psychologiques
2. Caractéristiques physiques

On s'aperçoit que 70 à 90% des réponses sont classés dans la première catégorie. Ceci nous amène donc à penser que le succès dans l'arbitrage de basket repose dans 70 à 90%, sur des aspects psychologiques et 10 à 30% sur des aspects physiques.

Pour cette raison qu'on est amené à se poser la question suivante :

De quelle manière la formation d'un arbitre répond-elle à ces caractéristiques requises ?

Au cours de la saison 2010-2011, nous avons assisté pendant quatre jours (Octobre 2010) à un stage FIBA Afrique au stadium Marius Ndiaye. Au cours de ce stage, nous avons remarqué que l'accent était mis sur le volet physique (test Luc Leger) et le règlement que sur la psychologie. Et pourtant la réalité est autre sur le terrain. En effet, un bon arbitre c'est selon Carl Jungerbrand (arbitre international depuis 1966 (source Fiba.com) :

- Savoir comment anticiper sur ce qui va se produire
- Comprendre ce qui se passe maintenant
- Réagit correctement à ce qui vient de se passer.

Pour cela l'arbitre doit :

- Ressentir le match
- Etre là
- Pouvoir désamorcer des situations d'où l'importance d'une formation continue afin de toujours sensibiliser l'arbitre sur l'évolution permanente de la psychologie

## DISCUSSION

Face à tous ces facteurs, il convient de montrer comment à notre avis, l'arbitre doit s'y préparer. D'emblée, il faut que l'arbitre se dise que face à un tel joueur, telle équipe, tel entraîneur, il a le devoir d'être objectif. C'est-à-dire prendre des décisions basées sur le règlement, la déontologie et non sur des considérations d'ordre subjectives. En effet, l'arbitre est le garant du bon déroulement de la rencontre.

On sait que les relations entre joueurs, arbitres, entraîneurs et même amateurs sont parfois tendues car les parties ne se comprennent toujours pas et ce n'est pas toujours facile pour l'arbitre de se montrer à la fois intrangissant et accessible.

Le problème du stress est réel de nos jours chez les arbitres. Alors, il convient de faire savoir à l'arbitre qu'il ne doit pas se laisser déborder par les émotions très fortes qui circulent sur le terrain. Il doit être relax mais éviter d'être trop détendu.

Dans ce sens, nous pensons qu'il serait plus judicieux d'offrir aux arbitres des savoirs destinés à les aider dans l'exercice de leur métier par une plus grande connaissance de leurs émotions, du stress, des ressources dont ils disposent pour appréhender les événements plutôt que de se réduire au simple jugement de leur prestation. L'arbitrage représente une activité complexe sur le plan de la prise de décision. Au cours de son exercice, le directeur de jeu doit être en mesure de sélectionner les informations pertinentes de l'environnement et d'ignorer les autres dans des contextes chargés émotionnellement. Car, il ne suffit pas seulement de maîtriser les lois du jeu pour assurer un arbitrage de qualité. En effet, il faut s'habituer y compris par le biais de l'entraînement, à ne pas se laisser distraire par des facteurs extérieurs au terrain de jeu.

Aussi, pour fournir une bonne prestation, il importe de s'extraire de tout ce qui nous entoure, oublier tous les facteurs qui peuvent perturber sa concentration et s'isoler de tout le reste, ne s'occuper exclusivement de son qu'on est en train de faire. Le stress a de lourdes conséquences sur la santé mentale et physique mais aussi sur la performance de l'individu.

L'arbitre est un responsable de l'application des lois dans la lettre et l'esprit. Cette responsabilité impose une osmose entre la volonté de législateur et la personnalité de

l'arbitre. Suivant l'évolution du code de jeu et motivé par le souci de rendre le jeu plus attrayant, il est de son devoir non pas de faire le spectacle mais de le favoriser en protégeant le jeu et les joueurs, le jeu appartient aux joueurs. L'arbitre n'est pas la vedette du match. Il n'est pas sur le terrain pour battre des performances mais pour diriger le match. Ses qualités physiques ne sont pas une fin en soi mais un facteur de la qualité de la prestation.

La protection du jeu passe par la lutte contre les dérives disciplinaires liées à l'évolution de la société, des mentalités, à l'augmentation des enjeux, à la priorité au résultat. La protection du joueur, c'est la protection de l'homme dans son intégrité contre les agressions morales, mais aussi celle du sportif dans la pratique de son sport où ne prédominent pas le contact physique et l'utilisation de la force, mais où s'impose la maîtrise de soi, l'agilité et l'exercice de l'adresse.

Pour mener à bien cette mission, l'arbitre se doit d'avoir un comportement professionnel (travail théorique, préparation physique, psychologique...) mais la qualité de la prestation dépend aussi et surtout de la valeur humaine de l'arbitre. C'est à ce niveau que se font les différences. La maîtrise de soi conduit à :

- L'impartialité
- L'imperméabilité aux événements extérieurs et à l'environnement
- Les qualités relationnelles
- L'intelligence.

L'arbitre doit être un bon psychologue. En effet, il doit avoir la faculté de comprendre les idées, les sentiments, les intentions, les agissements des autres (dirigeants, joueurs, entraîneur) afin de mieux anticiper, de mieux se faire comprendre, c'est percevoir les phénomènes afin de mieux les contrôler, c'est adopté son comportement aux circonstances ce qui ne signifie pas adapter les lois du jeu. L'arbitre a un pouvoir discrétionnaire, ce qui signifie pas arbitraire. 7

Discrétionnaire signifie liberté d'appréciation dans l'application des lois et non dans leur interprétation. Comme le souligne Michel Vautrot : « la limite à l'interprétation : « c'est la loi ».

La psychologie ne doit jamais être le refuge du laxisme ou de la fuite de responsabilité de la même fermeté s'impose quelque soit le lieu, le moment de la rencontre, la notoriété des joueurs. De même la compensation, parfois pratiquée, souvent admise et qui ne figure dans aucun texte de loi n'est pas une manifestation de la psychologie. Ainsi, l'arbitre n'a pas le droit aux états d'âme : la même faute doit toujours être pénalisée de la même manière, seule façon de tendre vers l'uniformité de l'arbitrage souhaité par tous mais aussi dominer tous ces facteurs de stress.

### **QUELQUES SOLUTIONS POUR LUTTER CONTRE LE STRESS**

La gestion du stress est un problème très complexe puisqu'il s'agit de prendre en compte à la fois des données biologiques (techniques de régulation psychophysiologiques) et des particularités individuelles (dimensions de la personnalité), des aspects environnementaux (stress organisationnel). Cependant il existe de solutions de gestion de ce phénomène

La première solution pour lutter contre ce phénomène, c'est d'abord d'identifier les causes de notre stress afin de les éliminer, ne jamais se laisser dominer par une situation en abordant les choses de la manière positive « je suis capable de faire cette chose c'est pourquoi j'ai été choisi » et pour le cas présent de notre population il est primordiale pour l'arbitre de ne jamais se laisser dominer par un match , des joueurs , un entraîneurs ou le public.il faut toujours dominer le débat ( le match) de la première a la dernière seconde quelque soit la situation

Il est recommandé de faire de la relaxation avant une rencontre souvent dans les vestiaires en écoutant des sonorités douces et calmes bien organisés ses outils de travail ( une tenue mal portée peut déranger durant tout une rencontre et donc peut être facteur de stress ) ,se concentrer sur la situation à venir en essayant de se faire une image de ce qui va venir.la vie est un faisceau de problèmes personnels a résoudre il faut toujours les relativiser les problèmes , c'est-à-dire les voir comme des solutions, et non comme des obstacles infranchissables .

Toujours respecter son emploi du temps. En effet Le domaine professionnel est l'un des facteurs de stress les plus importants. C'est pourquoi il est de séparer vital cet

aspect de votre vie du domaine personnel. Il vous faut instaurer de réelles limites dans votre approche de votre emploi du temps.

Il est possible aussi selon Christine le Scanff (**La Gestion Mentale du Stress**) de rendre les conditions de réalisation de la tâche plus difficile en situation d'entraînement, augmenter la charge physique et émotionnelle en situation d'entraînement, en faisant par exemple porter à l'arbitre une tenue lourde ( blouson pour le froid) pendant l'été et l'obliger à officier une rencontre amicale avec cette tenue

Obliger les arbitres à aller dans les clubs pour officier des rencontres même a caractère amicale afin de se parfaire

## CONCLUSION

Notre étude a porté sur l'ampleur et les facteurs de stress chez de basketball au Sénégal. Pour ce faire, nous avons réalisé une enquête sous forme de questionnaire.

Le questionnaire a été divisé par item relatif aux facteurs que nous avons identifié comme pouvant perturber psychologiquement l'arbitre de basket au Sénégal dans l'exercice de sa tâche ces facteurs ont pour nom :

- Prise en charge (financière)
- Organisation des rencontres
- Environnement (terrains en mauvais état, conditions climatiques dans les régions.... ;)
- Qualité de la formation
- Condition physique
- Sécurité dans les stades
- Logistique de l'arbitre

Nous avons analysé les résultats sous forme de tableau. L'analyse des tableaux a permis l'ampleur du fait, mais aussi d'identifier les différents facteurs qui causent du stress aux arbitres aux arbitres

Ces facteurs ont pour nom :

- Insécurité dans les stades
- état des terrains de jeu
- conditions climatiques dans les régions
- absence de concertation entre acteurs
- manque de logistique
- absence de formation (rareté des stages de recyclages)
- défaillances au niveau de l'organisation des rencontres

A travers ces facteurs, on a remarqué leur diversité mais aussi, que ces dits facteurs, constituent un frein au rayonnement de l'arbitrage du basketball au Sénégal, et par conséquent un frein pour le développement du basketball au Sénégal, d'où l'importance de trouver des solutions.

Ceci étant, il appartient à la fédération de trouver des solutions à certains facteurs d'une part par :

- Une plus grande sécurité des arbitres dans les stades
- Une plus grande contribution de la fédération des en logistique des arbitres
- Une révision des conditions d'organisation des matchs, surtout hors de Dakar.
- Une souscription des arbitres à une police d'assurance
- Une amélioration de la prise en charge, surtout lors des déplacements.
- Une organisation de rencontres mensuelles ou bimensuelles ou même trimestrielles entre arbitres et entraîneurs et dirigeants pour échanger sur le règlement

D'autre part il appartient aussi à l'arbitre de savoir que le stress relève en partie de la personnalité et que chacun doit pouvoir souvent s'adapter dans certaines situations, à son environnement. De là savoir doser son niveau de stress (l'idéal étant d'avoir un minimum de stress) afin de produire une performance. En effet il existe pour chacun d'entre nous un niveau « optimum » ou lorsque le stress est bien géré, la performance est à son maximum. On peut atteindre ce niveau « optimum » par exemple en faisant une bonne préparation mentale, avoir confiance en soi, être bien dans sa peau en faisant une relaxation totale avant une rencontre. Toujours éviter de se laisser distraire par l'environnement autour du terrain et ne se concentrer que sur l'essentiel qui est la rencontre.

Ainsi, il apparait que la gestion du stress est un phénomène d'actualité, dans toutes les sphères de la vie, et c'est dans ce sillage que nous recommandons aux générations futures qi seraient intéressées par ce genre d'étude d'élargir leur travail sur les autres composants du basketball, à savoir les joueurs, entraîneurs, marqueurs et chronométreurs. L'objectif étant, d'aider la FSBB à éradiquer ce mal, à tous les niveaux du basketball sénégalais.

## BIBLIOGRAPHIE

**BAILLY, J-P, Demain est déjà la décision publique**, Paris ; Editions de l'aube, 166 pages

**CAZORLA, G : lactate et exercice: mythes et réalités. : In STAPS n°54, 001**

**Le SCANFF, C et FAMOSE J-P : La gestion du stress** Paris : Editions revue EPS 1999 ,74pages

Docteur **PERRAULT- PIERRE, E. : Gestion mentale du stress** Paris : Edition Amphora, 2000, 189p.

**LACRUE, J : Effets localises de différentes conditions de stress sur les étapes de traitement de l'information**, Paris : Edition PUF, 1995

**LACRUE, J : Les effets du stress sur le traitement de l'information dans le cadre de la performance motrice humaine** (Unpublished Doctoral Dissertation, Laval, Sainte-Foy, Québec canada 1988) 183pages

**RIVOLIER, J : l'homme stressé Paris, PUFF 1989,**

**SEYLE, H : “stress of life “stress de la vie « Paris Gallimard première édition 1962, deuxième édition 1975, 515 pages.**

**THILL E, F, P: Guide pratique de la preparation psychologique du sportif**, Paris: Edition VIGOT, 1998, 168 Pages.

**VAUTHIER, C : Formation initiale des arbitres de basketball, faculté des sciences du sport et de l'éducation physique**, (université Lille 2 ,2002).

**VAUTHIER, C.: Réflexion suite au stage d'arbitrage FIBA juin 2004 de MACOLIN (SUISSE).**

**VAUTROT, M : réflexions sur la psychologie de l'arbitrage juin 2004**

**WEINBERG, R ; COULD, D : Psychologie du sport et de l'activité physique** Traduction Paul Deshaies Paris, Vigot 1997,544pages.

**WANE, Amadou Yoro : Perception de la motivation dans le milieu du basketball sénégalais. – INSEPS : STAPS, 2010. – 40pages.**

**WEBOGRAPHIE :**

**YERKES, D : stress et performance (PSYCHOLOGIE.com)**

**FIBA.com /psycho arbitre-Carl jungerbrand**

**FIBA.com /psycho arbitre-JC Collins**

# ANNEXES

## MEMOIRE DE MAITRISE

Chers arbitres

Ce questionnaire vise à évaluer les facteurs et l'ampleur du stress chez les arbitres de basket-ball du Sénégal ; nous vous assurons du caractère purement scientifique et confidentiel de vos réponses (Ne pas inscrire vos prénoms et nom sur le questionnaire)

NOTA BENE : Pour chaque item, veuillez bien marquer à l'aide d'une croix la situation la mieux partagée lorsque vous officiez une rencontre.

### INFORMATIONS PERSONNELLES

Sexe : M / F

Age : .....ans

Grade ou niveau:.....

Total années d'expérience au niveau des compétitions

l'élite :.....années

Total années d'expérience au niveau des compétitions jeunes :.....années

Total années d'expérience toutes compétitions

confondues :.....années

Niveau de certification et/ de grade atteint :

-----  
-----

Pour toute information Souahibou Diakhaté : 77 900 78 92

ITEM RELATIF AU MANQUE DE RESPECT ET D'ABSENCE DE RECONNAISSANCE

1. Faites-vous l'objet de contestations de la part des joueurs ?

Pas du tout  très peu  modérément  Fortement

2. Faites-vous l'objet de contestations de la part des entraîneurs ?

Pas du tout  très peu  modérément   
Fortement

3. vos compétences d'arbitre sont elles reconnues par les joueurs ?

Pas du tout  très peu  modérément  fortement

4. vos compétences d'arbitre de basketball sont elles reconnues par les entraîneurs ?

Pas du tout  très peu  modérément  fortement

ITEM RELATIF AUX APPREHENSIONS D'AGRESSIONS ET/OU DE BLESSURES PHYSIQUES

1. Faites vous l'objet de menace d'agression physique par un spectateur pendant que vous officiez une rencontre ?

Pas du tout  très peu  modérément   
Fortement

2. Vous est-t-il arrivé d'avoir à faire avec un joueur agacent ou violent ?

Pas du tout  très peu  modérément   
Fortement

3. avez-vous fait l'objet d'agression physique par un entraîneur sur l'aire de jeu ?

Pas du tout  très peu  modérément   
Fortement

4. avez-vous fait l'objet d'agression physique par un joueur sur l'aire de jeu ?

Pas du tout  très peu  modérément   
Fortement

5. Avez-vous été menacé par des projections d'objets et / ou de liquides dangereux ou sur le terrain ?

Pas du tout  très peu  modérément

Fortement

6. Avez-vous officié une rencontre sur un terrain impraticable (présence de liquide ou d'objet dangereux) ?

Pas du tout  très peu  modérément

Fortement

7. Avez-vous officié une rencontre sans sécurité (absence et insuffisance de service d'ordre ?)

Pas du tout  très peu  modérément

Fortement

8. Avez-vous officié une rencontre sans électricité ?

Pas du tout  très peu  modérément  Fortement

9. Avez-vous fait l'objet d'agression(s) ou de menace(s) d'agression(s) en dehors du terrain par un joueur ?

Pas du tout  très peu  modérément

Fortement

10. Avez-vous fait l'objet d'agression(s) ou de menace(s) d'agression(s) en dehors du terrain par un entraîneur ?

Pas du tout

Très peu

Modérément

Fortement

#### ITEM RELATIF A L'ORANISATION D'UNE RENCONTRE

1. vous est-il arrivé d'avoir eu à officier une rencontre avec Des officiels de table aux compétences non avérées ?

Pas du tout  très peu  modérément

Fortement

2. Vous est-il arrivé d'avoir eu a officié une rencontre avec une mise en place tardive des officiels de table?

Pas du tout  très peu  modérément

Fortement

3. avez –vous officié Une rencontre avec une insuffisance ou défectuosité du matériel de table ?

Pas du tout  très peu  modérément

Fortement

4. Vous est t il arrivé d'officier une rencontre sans chronomètre ?

Pas du tout  très peu  modérément

Fortement

	Pas du tout	Très peu	Modéréme nt	Fortement
Êtes-vous satisfait de votre condition physique ?				
Pensez-vous être au même niveau que vos paires ?				
disposez-vous du matériel nécessaire pour accomplir votre tache ?				

	Pas du tout	Très peu	Modérément	Fortement
faites vous un feed back visuel après un match ?				

Êtes-vous satisfait des émoluments financiers perçus lors des rencontres ?				
Vous arrive t-il de mettre à jour régulièrement votre condition physique ?				
Êtes-vous assujetties à des crises d'angoisse ?				
faites l'objet de pressions médiatiques ?				
Êtes-vous satisfait des cours de psychologie reçus lors des stages d'arbitrage ?				
l'état du terrain a-t-il un impact sur vos performances ?				

Etes-vous pris en charge une fois en déplacement sur le territoire

Oui

Non

Si oui êtes vous satisfait de votre pris en charge ?

Peu satisfait

Moyennement satisfait

Très satisfait

Quelle appréciation faites du climat en région lorsque vous officier une rencontre en région ?

Inadapté

Mauvais

Bon

Très bon

Avez-vous un modèle dans le milieu d'arbitrage ?

Oui

Non

Si oui pensez-vous avoir atteint votre idole ou dépassé en termes de performances ?

Oui

Non

Êtes-vous satisfait des récompenses perçues en fin de saison par l'arbitre de basketball au Sénégal ?

Oui

Très peu

Non

En quelque ligne exprimez selon vous ce qui manque aujourd'hui à l'arbitre de basketball au Sénégal pour réaliser de grandes performances

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Qu'est ce qui a motivé votre intégration dans le milieu de l'arbitrage du basket

Motivations financières

Recherche de popularité

Désir de faire valoir de l'équité sportive

Amour du jeu

Autre à préciser :.....

# Guide d'entretien des anciens arbitres, président de la cfamc

---

- 1- L'Arbitre de basketball au Sénégal échappe t-il au phénomène du stress ?
- 5- à quels problèmes l'arbitre de basketball fait –il face au Sénégal ?
- 6- Selon vous qu'est ce qu'un bon arbitre de basketball ?
- 7- Pensez vous que les sessions de formation des arbitres répondent aux besoins de ces derniers ?