



PROGRAMME DE FORMATION MOOC

**L'EXCELLENCE EN ARBITRAGE
DE BASKETBALL**

Dr. Samir ABAKIL

PhD Educational Technology • Instructeur FIBA Level 1

Olympic Referee London 2012 & Tokyo 2020

© 2025 Leadership Academy 4 All

VUE D'ENSEMBLE DU PARCOURS

Ce programme complet est structuré en **4 modules progressifs**, conçus pour vous amener du niveau standard à l'excellence internationale. Chaque module combine théorie, analyse vidéo et exercices pratiques basés sur les standards officiels FIBA.

Module	Thème	Sessions	Évaluation
MODULE 1	Fondamentaux de l'Arbitrage	5 sessions	Quiz 25 Q
MODULE 2	Techniques Individuelles (IOT)	8 sessions	Quiz 25 Q
MODULE 3	Performance Physique	3 sessions	Quiz 20 Q
MODULE 4	Préparation Mentale	7 sessions	Quiz 25 Q
CERTIFICATION	Examen Final MOOC	-	25 Questions

À PROPOS DE CETTE FORMATION

Cette formation applique les standards, méthodologies et techniques officiels FIBA en matière d'arbitrage de basketball. Le contenu pédagogique est conçu par Dr. Samir ABAAKIL, Instructeur FIBA Level 1 et Arbitre Olympique.

La certification finale est délivrée par Leadership Academy 4 All et atteste de votre maîtrise des compétences d'arbitrage selon les normes internationales. Cette certification n'est pas une certification officielle FIBA, mais une validation de votre apprentissage des standards enseignés.

• OBJECTIFS DU PROGRAMME

- ✓ Maîtriser la méthodologie PPL (Process the Play) officielle FIBA
- ✓ Développer les techniques individuelles d'observation (IOT)
- ✓ Renforcer votre analyse et Appliquer le protocole CIA (Contact-Impact-Anticipation)
- ✓ Optimiser votre préparation physique selon FCMax personnalisée
- ✓ Renforcer vos compétences mentales et gestion du stress
- ✓ Obtenir une certification Leadership Academy 4 All basée sur les standards FIBA

- **PRÉREQUIS** : Aucun
- **DURÉE TOTALE** : 4 heures de formation (à votre rythme)
- **CERTIFICATION** : Score minimum 80% à l'examen final



MODULE 1 : LES FONDAMENTAUX

Les bases essentielles d'un arbitrage de qualité internationale

- **Session 1.0 : Introduction & Terminologie Officielle FBA**

- Quiz 1.0 : Terminologie Officielle FIBA (15 Questions)

- **Session 1.1 : L'Arbitre Moderne - Rôles et Dimensions**

- Quiz 1.1 : Les 6 Dimensions de l'Arbitre (10 Questions)

- **Session 1.2 : Méthodologie de Décision (PPL)**

- Quiz 1.2 : Process the Play - START/DEVELOP/FINISH (10 Questions)

- **Session 1.3 : Image & Présence Professionnelle**

- Quiz 1.3 : Triade Fort-Décisif-Accessible (10 Questions)

- **Session 1.4 : Excellence FIBA – Normes Internationales**

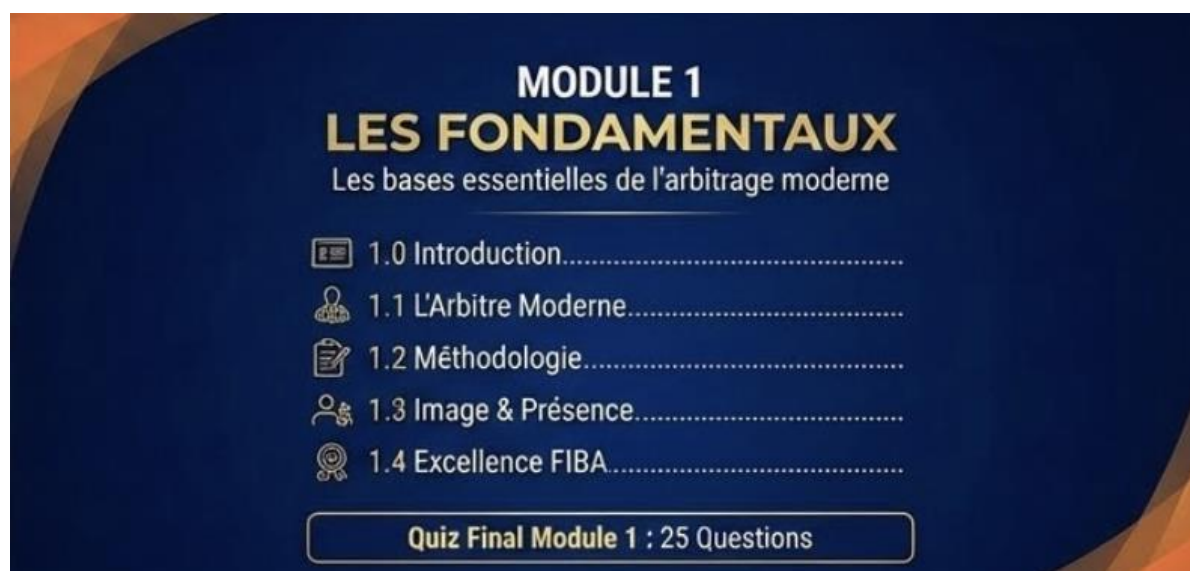
- Quiz 1.4 : Standards d'Excellence (10 Questions)

- **EXAMEN : Quiz Final Module 1**

- 25 Questions - Seuil 80%

- **Compétences développées :**

- Maîtrise de la terminologie officielle FIBA (PCE, SCE, AOR, COB, LGP...)
- Compréhension des 6 dimensions de l'arbitre moderne
- Application de la méthodologie PPL en 3 phases
- Développement de la présence professionnelle sur le terrain



MODULE 2 : TECHNIQUES INDIVIDUELLES (IOT)

De l'observation à la décision technique - Individual Officiating Techniques

- **Session 2.0 : Techniques d'Arbitrage Individuelles (IOT) FIBA**

- Vidéo : La maîtrise technique au service de l'excellence

- **Session 2.1 : Distance et Comportement Visuel**

- Quiz 2.1 : Distance et Vision (10 Questions)

- **Session 2.2 : Arbitrage de la Défense (Refereeing Defense)**

- Quiz 2.2 : Observer et Décider (10 Questions)

- **Session 2.3 : Zones de Responsabilité (3PO System)**

- Quiz 2.3 : Lead-Trail-Centre Coverage (10 Questions)

- **Session 2.4 : L'Art du Coup de Sifflet**

- Quiz 2.4 : Patient/Immediate/Controlled/Double Whistle (10 Questions)

- **Session 2.5 : Stay with the Play (SWP)**

- Quiz 2.5 : Rester avec l'Action (10 Questions)

- **Session 2.6 : Protection du Tireur**

- Quiz 2.6 : Méthode CIA - Contact-Impact-Anticipation (10 Questions)

- **Session 2.7 : Contrôle du Chronométrage**

- Quiz 2.7 : Game Clock & Shot Clock (10 Questions)

- **Session 2.8 : Conférence d'Avant-Match (Pre-Game)**

- Ressource : Analyse Vidéo + Checklist

- **EXAMEN : Quiz Final Module 2**

- 25 Questions - Validation IOT

- **Compétences développées :**

- Maîtrise des méthodes SQBR (mouvements) et CIA (contacts)
- Application du principe "Stay with the Play"
- Gestion des 4 types de sifflet selon le contexte
- Couverture optimale en système 3PO



MODULE 3 : PERFORMANCE PHYSIQUE

La préparation physique scientifique selon FCMax personnalisée

• Session 3.0 : Introduction : La Révolution Physique en Arbitrage

- Vidéo : Standards Physiques FIBA

• Session 3.1 : Exigences et Standards d'Élite FIBA

- Quiz 3.1 : Exigences Physiques FIBA (10 Questions)

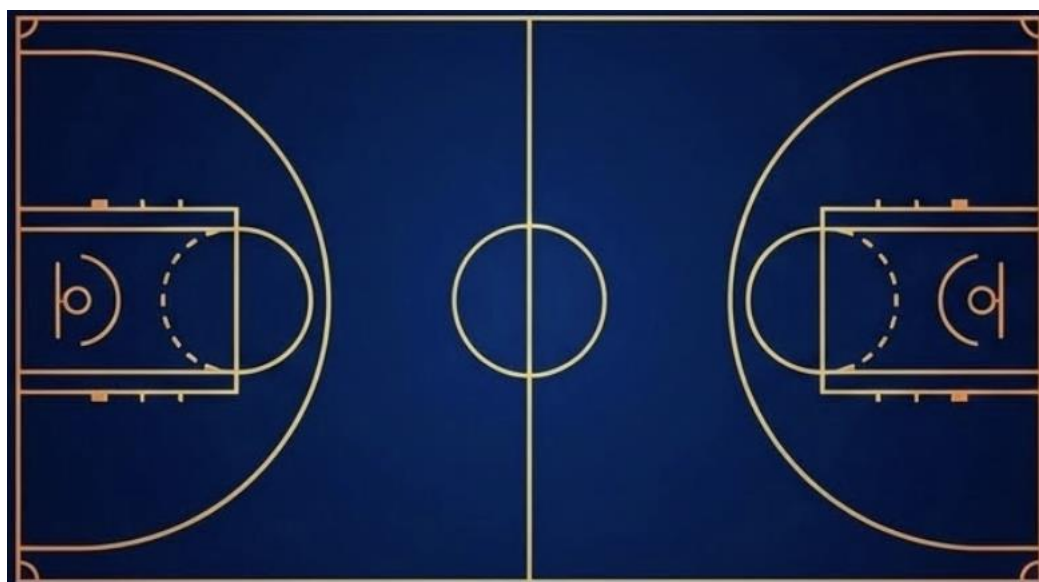
• Session 3.2 : Programme d'Entraînement Personnalisé

- Quiz 3.2 : Zones FCMax et Planification (10 Questions)

Zone	% FCMax	Objectif	Durée/Semaine
Zone 1	50-60%	Récupération active	30-45 min
Zone 2	60-70%	Endurance de base	45-60 min
Zone 3	70-80%	Capacité aérobie	30-45 min
Zone 4	80-90%	Seuil anaérobie	20-30 min
Zone 5	90-100%	Puissance maximale	10-15 min

• Compétences développées :

- Calcul et utilisation de votre FCMax personnalisée
- Planification d'entraînement par zones d'intensité
- Préparation aux tests physiques FIBA officiels
- Optimisation de la récupération et prévention des blessures



MODULE 4 : PRÉPARATION MENTALE

L'excellence mentale pour une performance optimale sous pression

• **Session 4.0 : Votre Voyage vers l'Excellence Mentale**

- Vidéo : Introduction à la Psychologie de l'Arbitrage

• **Session 4.1 : Définition d'Objectifs & Plan de Développement**

- Quiz 4.1 : Objectifs SMART (10 Questions)

• **Session 4.2 : Concentration et Attention**

- Quiz 4.2 : Focus et Attention Sélective (10 Questions)

• **Session 4.3 : L'Auto-Dialogue (Self-Talk)**

- Quiz 4.3 : Recadrage Cognitif (10 Questions)

• **Session 4.4 : Gestion du Stress**

- Quiz 4.4 : Transformer la Pression en Performance (10 Questions)

• **Session 4.5 : Motivation et Passion**

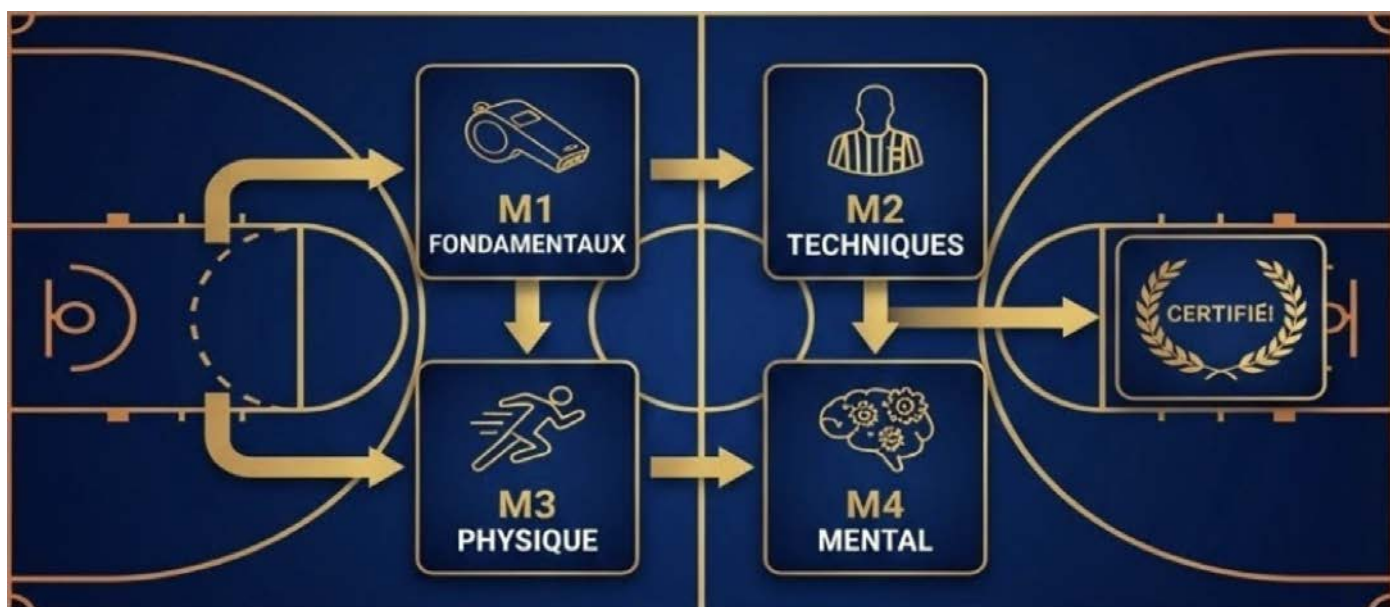
- Quiz 4.5 : Maintenir la Flamme (10 Questions)

• **Session 4.6 : Évaluation Post-Match**

- Quiz 4.6 : Résilience et Apprentissage (10 Questions)

• **Compétences développées :**

- Maîtrise de l'auto-dialogue positif et du recadrage cognitif
- Techniques de gestion du stress (cortisol, système sympathique)
- Développement de la résilience et pensée flexible
- Méthodologie d'analyse post-match constructive



CERTIFICATION FINALE

Examen de validation des compétences acquises

Après avoir complété les 4 modules de formation, vous êtes éligible à passer l'examen final de certification. Cette évaluation sommative valide l'ensemble des compétences développées au cours du MOOC.

Paramètre	Détail
Format	25 questions à choix multiples
Durée	30 minutes recommandées
Seuil de réussite	80% (minimum 20/25)
Tentatives	3 tentatives autorisées
Certificat	PDF téléchargeable avec QR code de vérification

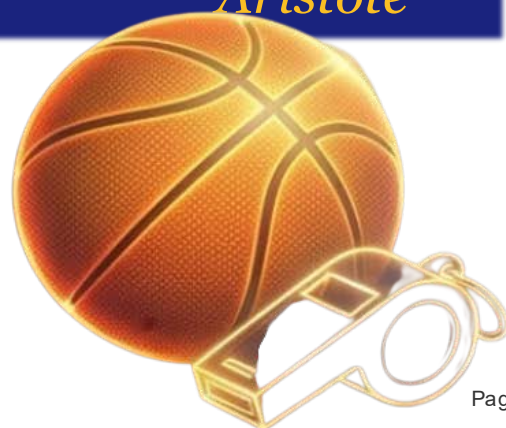
THÈMES COUVERTS PAR L'EXAMEN :

- **Module 1 (Q1-Q6)** : Terminologie FIBA, PPL, Triade professionnelle
- **Module 2 (Q7-Q13)** : IOT, CIA, SQBR, Stay with Play, Types de sifflet
- **Module 3 (Q14-Q16)** : Exigences physiques, Zones FCMax
- **Module 4 (Q17-Q24)** : Auto-dialogue, Stress, Cortisol, Résilience
- **Synthèse (Q25)** : Protocole CIA (Contact-Impact-Anticipation)

FÉLICITATIONS D'AVANCE !

En complétant ce programme, vous rejoindrez la communauté des arbitres formés selon les standards FIBA. Votre certificat Leadership Academy 4 All attestera de votre engagement envers l'excellence et votre maîtrise des compétences fondamentales de l'arbitrage moderne selon les normes FIBA.

*"L'excellence n'est pas un acte, mais une habitude."
Aristote*



“
Education
is a progressive
discovery
of our own
IGNORANCE

”

— *Will Durant*

Leadership Academy 4 All
• Lead • Learn • Inspire

