



**AFRO TECHNIQUE**  
**MAGAZINE N° 58**

JUILLET - AOÛT - SEPTEMBRE 2019



**FIBA**

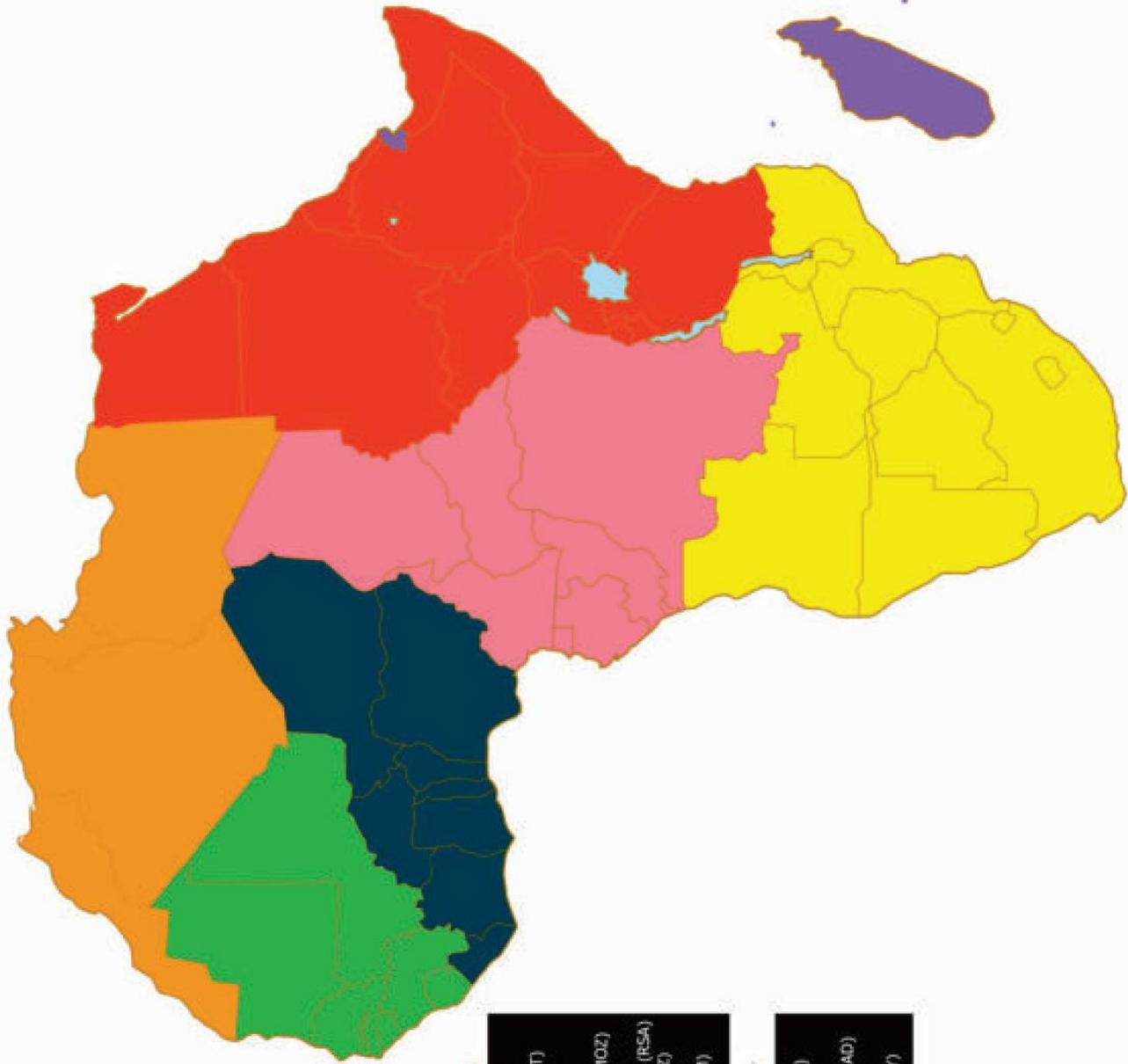
We Are Basketball

**ARTHROSE DU GENOU  
CHEZ LE SPORTIF**

**A. HATIM**  
DU MINI-BASKET  
EN GÉNÉRAL

**NOUREDDINE TABOUBI**  
PRINCIPES UNIVERSELS  
DE BASE DE BONNE  
GOUVERNANCE

**MATHURIN N'GUESSAN**  
INTERPRÉTATIONS  
OFFICIELLES RÈGLES  
DU BASKETBALL 2018



**ZONE 1**

- . Algérie (ALG)
- . Libye (LBA)
- . Maroc (MAR)
- . Tunisie (TUN)

**ZONE 2**

- . Cap Vert (CPV)
- . Gambie (GAM)
- . Guinée (GUI)
- . Guinée - Bissau (GBS)
- . Mali (MLI)
- . Mauritanie (MTN)
- . Sénégal (SEN)
- . Sierra Leone (SLE)

**ZONE 3**

- . Bénin (BEN)
- . Burkina Faso (BUR)
- . Côte d'Ivoire (CIV)
- . Ghana (GHA)
- . Libéria (LBR)
- . Niger (NIG)
- . Nigeria (NGR)
- . Togo (TOG)

**ZONE 4**

- . Cameroun (CMR)
- . Centrafrique (CAF)
- . Tchad (CHA)
- . Rép. Dem. du Congo (COD)
- . Guinée Equatoriale (EQ)
- . Gabon (GAB)
- . République du Congo (CGO)
- . Sao Tomé & Príncipe (STP)

**ZONE 5**

- . Burundi (BDI)
- . Égypte (EGY)
- . Érythrée (ERY)
- . Éthiopie (ETH)
- . Kenya (KEN)
- . Rwanda (RWA)
- . Somalie (SOM)
- . Soudan du Sud (SSD)
- . Soudan (SUD)
- . Tanzanie (TAN)
- . Ouganda (UGA)

**ZONE 6**

- . Angola (ANG)
- . Botswana (BOT)
- . Lesotho (LES)
- . Malawi (MAW)
- . Mozambique (MOZ)
- . Namibie (NAM)
- . Afrique du Sud (RSA)
- . Swaziland (SWZ)
- . Zambie (ZAM)
- . Zimbabwe (ZIM)

**ZONE 7**

- . Comores (COM)
- . Djibouti (DJI)
- . Madagascar (MAD)
- . Maurice (MRI)
- . Seychelles (SEY)



**DIRECTEUR DE PUBLICATION**  
Dr Alphonse BILE  
**PRÉSIDENT DU CONSEIL MEDIA**  
Abdellatif HATIM  
**RESPONSABLE COMMUNICATION**  
Lamine BADIANE  
**REDACTEUR EN CHEF**  
Ali BOUKARI  
E-mail: ali.boukari@fiba.com  
**REDACTEURS**  
Abbas DIOP, Dr. Roland KOUAME,  
Noureddine TABOUBI  
**TRADUCTION**  
Ali Boukari, Olivier Kambiré  
**INFOGRAPHIE**  
HENNEKA Création  
**CREDITS PHOTOS**  
Vianney Thibaut - Pap Amar Ndiaye - Mauro  
Mxombe - FIBA  
**COMITE DE LECTEURS**  
Yacouba YIRA, Mathurin N'GUESSAN  
**TIRAGE**  
1000 copies  
**PERIODECITE: TRIMESTRIEL**  
FIBA et FIBA Afrique ne sont nullement responsables pour les opinions exprimées dans les articles. Les Fédérations Nationales et leurs affiliés peuvent reproduire une partie ou le magazine entier pour leur usage interne, mais ne doivent vendre aucune partie ou le magazine entier à un éditeur extérieur sans l'autorisation écrite de la FIBA Afrique. Toute information publiée dans ce magazine est produite à titre de nouvelles uniquement et ne saurait être utilisée pour violer toute disposition légale nationale ou internationale.  
**IMPRESSION**  
Le Caire (Egypte)  
FIBA - Bureau Régional Afrique



## «POUR ATTEINDRE CES OBJECTIFS, NOUS DEVONS ÊTRE PROCHES, UNIS ET ENGAGÉS»

Je tiens à remercier toutes les fédérations nationales pour la confiance que vous m'avez témoignée et, surtout, pour avoir cru en cette noble mission de président de FIBA Afrique.

Je tiens également à remercier le président Hamane Niang, le Directeur Régional Alphonse Bile et tous mes collègues du Bureau central pour leur soutien et leurs encouragements à l'entame de cette tâche si importante. Je suis honoré et privilégié de servir la FIBA Afrique.

Je suis conscient de la grande responsabilité à laquelle je dois faire face car FIBA Afrique est

confrontée à de nombreux défis. Les fédérations nationales nous regardent et attendent de nous un soutien et de meilleures performances. C'est naturel que cela soit ainsi. C'est bien que ce soit comme ça.

Pour atteindre ces objectifs, nous devons être proches, unis et engagés. Nous devons travailler dur. Nous ne devons pas penser que FIBA Afrique a un pouvoir illimité et est capable de tout faire.

Il nous appartient à tous de rechercher des solutions aux problèmes auxquels nous sommes confrontés, afin d'atteindre les objectifs que nous nous sommes fixés.

**Anibal Manave,**  
*Président de FIBA Afrique*

## SOMMAIRE

|  |         |
|--|---------|
| <b>BON A SAVOIR</b>  | 4 - 7   |
| <b>PRÉ-ÉLIMINATOIRES AFRICAINS POUR LES JO DE 2020</b>                               |         |
| Par A. Hatim   |         |
| <b>BULLETIN DES ENTRAINEURS</b>  | 8 - 12  |
| <b>DU MINI-BASKETBALL EN GÉNÉRAL</b>   |         |
| Par A. Hatim   |         |
| <b>BULLETIN DES ARBITRES</b>   | 13 - 16 |
| <b>RÈGLES OFFICIELLES DU BASKETBALL 2018 VALIDE À COMPTER DE LA SAISON 2018-2019</b> |         |
| Par Mathurin N'GUESSAN   |         |
| <b>BULLETIN MÉDICAL</b>  | 17 - 20 |
| <b>ARTHROSE DU GENOU CHEZ LE SPORTIF</b>   |         |
| Par Dr Roland Kouamé   |         |
| <b>GESTION ADMINISTRATIVE</b>  | 21 - 23 |
| <b>PRINCIPES CLÉS DE LA BONNE GOVERNANCE</b>   |         |
| Par Noureddine TABOUBI   |         |
| <b>TRIBUNE LIBRE</b>   | 24      |
| <b>SEPT FÉDÉRATIONS NATIONALES PARTICIPENT À UN ATELIER PRODUCTIF À ABIDJAN</b>      |         |
| Par FIBA.basketball  |         |
| <b>QUESTIONS- REponses</b>   | 25 - 26 |
| <b>VRAI OU FAUX</b>  |         |

## BON A SAVOIR

## LE RÉSULTAT DU TIRAGE AU SORT DES PRÉ-ÉLIMINATOIRES ZONE AFRIQUE POUR LES JO DE TOKYO 2020

**DAKAR (Sénégal)** - Le tirage au sort officiel des pré-éliminatoires Zone Afrique pour le Tournoi de Qualification Olympique Féminin FIBA 2020 a eu lieu samedi à Dakar (Sénégal).

Hamane Niang, vice-président de la FIBA, Anibal Manave, nouveau président de FIBA Afrique, Alphonse Bilé, directeur régional de FIBA Afrique, ainsi que des membres du Bureau central de la FIBA et des fédérations nationales ont assisté à la cérémonie.

Les six meilleurs pays du FIBA Women's AfroBasket actuellement en jeu participeront à ce tournoi, notamment les deux finalistes - le Sénégal, hôte, et le Nigeria, champion en titre, qui ont représenté le continent africain à la Coupe du Monde Féminine FIBA 2018 en Espagne.

Les équipes ont été réparties en deux groupes.

Voici les résultats du tirage au sort :

**Groupe A:** Nigeria, Mozambique, République démocratique du Congo  
**Groupe B:** Sénégal, Mali, Angola

Ces pré-éliminatoires Zone Afrique pour les JO de Tokyo se dérouleront du 14 au 17 novembre, dans un lieu encore à déterminer.

Les équipes disputeront un tournoi au format 'round-robin', le vainqueur du Groupe A affrontant ensuite le second du Groupe B, tandis que le vainqueur du Groupe B sera opposé au second du Groupe A pour le compte des demi-finales.

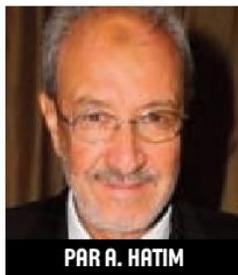


Les deux vainqueurs des demi-finales ne joueront pas de finale, puisqu'ils seront automatiquement qualifiés pour le Tournoi de Qualification Olympique Féminin FIBA (TQOF) à 16 nations, pour lequel les équipes seront divisées en quatre groupes. Les matchs auront lieu en février 2020.

Les trois meilleures équipes de chacun de ces quatre TQOF se qualifieront pour les JO de Tokyo 2020. Les pré-éliminatoires pour les JO de Tokyo sont une des grandes nouveautés de la refonte du système de qualification FIBA, qui change aussi la manière de se qualifier pour la prochaine Coupe du Monde Féminine FIBA.

Alphonse Bilé, directeur régional de FIBA Afrique, s'est exprimé à l'issue du tirage au sort: *"Nous devons jouer contre d'autres équipes des continents. Il n'y a rien de surprenant à voir que les deux équipes qui ont participé à la Coupe du Monde Féminine FIBA 2018 sont les finalistes du FIBA Women's AfroBasket de cette année."*

Avant l'introduction du nouveau système, le vainqueur du FIBA Women's AfroBasket se qualifiait automatiquement pour les JO. Les USA, champions en titre, et le Japon, hôte des JO, participeront aussi à ces nouveaux éliminatoires pré-olympiques.



PAR A. HATIM

## DE LA NECESSITE D'IMPULSER UNE DYNAMIQUE A LA PRATIQUE DU MINI-BASKET EN AFRIQUE

Afin de satisfaire le souhait de la FIBA d'investir dans le mouvement du Mini Basket, la Fondation internationale de la FIBA (IBF) a lancé en 2018, une initiative mondiale pour donner un nouvel élan au jeu. En stimulant le

Basketball ludique pour les filles et les garçons âgés de 5 à 12 ans et en faisant la promotion, la Fondation espère attirer les enfants dans notre sport et faire grandir la communauté du Basketball.

Lors d'une première tournée mondiale, une convention de Mini-Basket a été organisée sur chaque continent, avec l'aide des Bureaux Régionaux et d'une Fédération Nationale organisatrice. Les premiers hôtes des conventions sur les 5 continents ont été le Portugal pour l'Europe, l'Australie pour l'Océanie, le Maroc pour l'Afrique, le Sri Lanka pour l'Asie et le Mexique pour les Amériques.

L'événement qui s'est tenu au Maroc en novembre 2018, a vu la participation d'une centaine de délégués venus de pays francophones d'Afrique et s'est traduit notamment par :

- des ateliers de coaching sur terrain qui ont permis aux délégués de prendre connaissance des pratiques et des moyens d'enseigner le Mini-Basket aux enfants ;
- Des présentations avec des intervenants étrangers et Africains avec comme thème "comment les écoles de Mini-Basketball étaient gérées."

Ma participation à cette convention, m'a permis de prendre contact avec les délégués africains présents et d'avoir des séances de travail en commun au cours desquelles chacun d'entre eux a communiqué sur l'activité Mini-basket dans son pays, sur sa propre expérience de coach ainsi que sur les principaux problèmes auxquels l'Afrique est confrontée en Mini-basket.

Cette réunion nous a permis de mieux prendre connaissance des réalités du terrain et des conditions de la formation donnée aux enfants africains. De manière globale, les participants ont affirmé ne pas avoir connaissance des méthodes modernes de d'entraînement des enfants et se contentaient de les entraîner comme on entraîne les grands. Ils ont été unanimes à souligner que le symposium a été très bénéfique tant sur le plan des enseignements reçus que sur le plan des échanges d'expérience qu'ils ont eus soit avec les experts soit avec les autres participants.

Pour ma part, sur le plan du constat que j'ai fait de ce symposium, c'est qu'à de rares exceptions près, le Mini-Basket ne jouit pas, en Afrique, de l'importance qui doit lui être accordée. L'intérêt et l'attention vont plutôt vers les grands et la preuve en est que dans la majorité des Fédérations nationales africaines, la pyramide des âges des joueurs licenciés est inversée, avec un faible pourcentage pour les jeunes et surtout les moins de douze ans. A titre de comparaison, les enfants de cet âge représentent dans certains pays européens, plus de 30% de l'ensemble des licenciés, ce qui en fait la catégorie la plus importante des joueurs affiliés.

J'en ai déduit que le peu d'intérêt accordé au Mini-Basket en Afrique se caractérise notamment par :

- L'absence, au sein des Fédérations nationales, de structure nationale spécifique chargée du jeu ;
- L'absence d'un programme unifié et de réglementation uniformisée ;
- L'absence de structures d'accueil adaptées et le nombre réduit d'Ecoles spécifiques, d'où un nombre faible de pratiquants ;
- l'inexistence de l'équipement et du matériel sportif adéquat : (les enfants jouent souvent avec les ballons et sur les mêmes terrains et dans les mêmes conditions que les adultes) ;
- le manque de moniteurs spécialisés (l'entraînement des enfants est confié, le plus souvent, à des personnes sans préparation ni formation pédagogique) ;
- l'absence de tournois et de compétitions et dans le cas où celles-ci existent, la notion d'exaltation et de victoire à tout prix est introduite trop tôt et les enfants sont soumis à des tensions et des exigences auxquelles ils ne peuvent faire face.

Pour ma part, je me suis engagé à fournir aux délégués présents au symposium, une documentation sur le jeu qui puisse leur servir pour comprendre l'esprit du Mini-Basket et le moyen et la méthode de l'enseigner aux enfants. De même qu'en guise de contribution personnelle à l'effort de FIBA Afrique et IBF de redynamiser le Mini-Basket dans le Continent et de lui réserver l'intérêt qu'il mérite, j'ai pris sur moi de produire ce document qui pourrait servir de plateforme d'informations utiles sur le jeu et aider tous ceux et celles qui s'intéressent à ce mouvement à mieux en cerner les contours.

Il est important de prendre conscience que le Mini-Basket est vital pour le développement de la pratique du jeu dans notre Continent et qu'il constitue la porte d'accès des enfants au monde du Basketball et que, s'il est bien géré, il offre la meilleure opportunité pour la promotion du jeu et l'élargissement de la base des pratiquants dans nos pays.

La mission qui échoit donc aux dirigeants des Fédérations nationales d'un Continent connu pour ses potentialités et disposant d'un immense réservoir de jeunes, les responsabilise davantage et les incite à traduire sur le terrain, leur détermination de contribuer à l'essor du Basketball africain.

### EXTRAITS DE L'ENSEIGNEMENT DU MINI-BASKETBALL DE MAURIZIO MONDONI, EXPERT MONDIAL EN MINI-BASKETBALL

#### Principes fondamentaux

- Le principe fondamental de l'enseignement du Mini-Basketball aux enfants,

consiste à leur apprendre le jeu non pas en termes de technique de basketball, mais selon leur façon de jouer.

➤ Savoir jouer au Mini-Basketball ne signifie pas apprendre à exécuter parfaitement tous les mouvements. Il s'agit plutôt pour l'enfant de savoir :

Ce qu'il peut faire avec son corps dans l'espace et dans le temps;

Quel panier attaquer et quel panier défendre ;

Quels sont ses coéquipiers et quels sont ses adversaires ;

Ce qu'on peut faire avec le ballon lors de l'attaque ;

Ce qu'il faut faire pour la défense ;

Ce que les règles de jeu sont. ➤ Pour être en mesure de commencer à jouer avec les autres, un enfant doit d'abord avoir essayé de jouer seul (dribble, tir), puis il doit se mesurer à un autre enfant (1 vs 1) et, enfin, jouer avec les autres (2 vs 2 et 3 vs 3).

➤ Pour faire tout cela, l'enfant doit avoir compris le jeu dans son intégralité et il doit être capable de comprendre les mouvements sur le terrain avec et sans ballon.

Si tout cela a été bien expliqué, l'enfant poursuivra "sa propre" stratégie de jouer, mais s'il a été habitué à travailler analytiquement, il ne poursuivra pas toute sa stratégie, mais se contentera

seulement d'exécuter ce que l'instructeur veut, ce qui le conduira à l'élimination totale de sa créativité et sa fantaisie.

➤ Il est important que les enfants comprennent quand ils doivent dribbler, passer ou tirer et comment ils doivent défendre sans commettre une faute inutile sur l'attaquant, avec ou sans le ballon.

➤ Il faut garder aussi à l'esprit que les enfants sont capables de bien jouer à 2 vs 2 et 3 vs 3. Par contre jouer à 5 vs 5 est très difficile pour eux, car ils sont encore incapables de gérer l'espace disponible pour se déplacer avec et sans le ballon.

➤ Lorsque la pratique est prise en charge par des éducateurs qui visent à obtenir des résultats et oublient les objectifs éducatifs, alors cette pratique devient un facteur négatif dans la formation globale de la personne

➤ Le contenu de la pratique doit être planifié. Il doit être amusant, utile et tendre vers une augmentation progressive de la résistance spécifique et générale, la force.

➤ La rapidité, la coordination et le sens de l'équilibre.





## NE PAS OUBLIER SURTOUT QUE

- L'enseignement du Mini-Basketball est un travail assez délicat et nécessite de la maturité, de l'expérience, de la détermination, de la confiance en soi et le désir de s'améliorer.
- Le Mini-Basketball ne doit pas être considéré comme une forme de basket-ball miniature
- Le Mini-Basketball est un jeu sportif, avec des valeurs de socialisation, de participation et de communication, pour aboutir au développement harmonieux du corps
- Les habiletés motrices sont enseignées et développées par le jeu et les fondamentaux du basket-ball sont enseignées sous forme de concours, de jeux (de faciles à plus difficiles)
- Si vous voulez que vos enfants jouent un bon basket-ball 5 vs 5, vous devez souvent jouer 3 vs 3

Maurizio Mondoni



## CE QU'IL FAUT D'ABORD FAIRE APPRENDRE AUX ENFANTS

- Vous ne pouvez pas marcher ou courir tout en maintenant la balle ;
- Pour vous déplacer sur le terrain, vous devez dribbler ;
- Pour gagner le jeu, vous devez marquer plus de paniers que vos adversaires ; donc vous devez tirer dans le panier de l'adversaire ;
- Vous ne pouvez pas toujours jouer seul contre tout le monde, mais vous avez des coéquipiers et vous devez leur transmettre la balle ;
- L'équipe adverse ne doit pas marquer plus de paniers que votre équipe, par conséquent, vous devez défendre votre propre panier.

Maurizio Mondoni



## L'ÉDUCATEUR DE MINI-BASKETBALL

➤ La relation avec les enfants doit être fondée sur l'estime réciproque et l'éducateur ne peut être écouté des enfants que s'il utilise son charisme, ses compétences pédagogiques et la bonne méthode.

➤ Il doit continuellement se mettre à jour, non seulement d'un point de vue technique, mais aussi du point de vue biologique, psychopédagogique et social.

➤ Il doit planifier ses pratiques, se fixer des objectifs et être en mesure d'accepter à la fois critique et compliments de façon équilibrée.

➤ Il doit être capable d'accepter la défaite et ne pas se gausser de la victoire. Il doit être agréable. En bref, il doit être un «leader».

➤ L'éducateur ne doit pas perdre trop de temps au cours de la pratique et il ne doit pas corriger trop souvent au

début. Il doit laisser les enfants jouer (dribbler, tirer, passer, etc.) et leur présenter de problèmes à résoudre et non leur fournir des solutions toutes faites pour résoudre les problèmes.

➤ Son travail doit être "modulaire" (avec un temps de travail et un temps de repos) et généralement divisés en 3 parties :

- o une première partie avec un travail avec et sans ballon, avec d'autres accessoires de jeu, pour éduquer et développer des modèles de moteur de base ;
- o une partie centrale, où il doit travailler sur les jeux de course, les jeux de dribble, les passes, le tir, la manière de défendre ;
- o une partie finale, avec des mini-matches pour vérifier le travail effectué.

Maurizio Mondoni







MATHURIN N'GUESSAN

## INTERPRÉTATIONS OFFICIELLES RÈGLES OFFICIELLES DU BASKETBALL 2018 VALIDE À COMPTER DE LA SAISON 2018-2019 (PARTIE 2)

### ART. 17 REMISE EN JEU

•**Principe 1:** Franchissement de la ligne par le défenseur sur remise en jeu

Avant que le joueur effectuant la remise en jeu ait relâché le ballon lors de la remise en jeu, il est possible que le mouvement de lancer fasse que les mains du joueur coupent le plan vertical de la ligne de touche séparant les zones intérieures et extérieures du terrain de jeu. Dans de telles situations, il est toujours de la responsabilité du joueur défenseur d'éviter d'intervenir sur la remise en jeu en touchant le ballon lorsqu'il est encore entre les mains du joueur effectuant la remise en jeu.

•**Principe 2:** Franchissement de la ligne de touche dans les 2 dernières minutes après signal d'avertissement

Quand le chronomètre de jeu indique 2:00 ou moins dans le quatrième quart-temps et dans chaque prolongation sur une remise en jeu, le joueur de l'équipe en défense ne doit pas franchir la ligne de touche avec une partie de son corps dans le but de gêner la remise en jeu.

•**Principe 3:** Remise en jeu effectuée de main à main

Lors d'une remise en jeu, le joueur effectuant la remise en jeu doit passer le ballon (mais pas le donner de main à main) à un coéquipier sur le terrain de jeu.

•**Principe 4:** Sur une remise en jeu, le(s) autre(s) joueur(s) ne doivent avoir aucune partie de leur corps au-dessus de la ligne de touche avant que le ballon ait été passé, au travers de la ligne de touche.

•**Principe 5:** Si un temps-mort est accordé à une équipe qui bénéficie de la possession du ballon dans sa zone arrière quand le chronomètre de jeu indique 2'00" ou moins dans le 4ème quart-temps ou dans chaque prolongation, l'entraîneur, après le temps-mort, a le droit de décider si la remise en jeu doit être administrée depuis la ligne de remise en jeu dans la zone avant de son équipe, ou depuis la ligne de touche dans la zone arrière de son équipe.



Après que l'entraîneur A a pris sa décision, celle-ci est définitive et irrévocable. Toute requête ultérieure de l'un ou l'autre entraîneur après des temps-morts supplémentaires accordés au cours de la même période d'arrêt du chronomètre de jeu ne doit pas conduire à un changement de la décision initiale. Après un temps-mort faisant suite à une faute antisportive ou disqualifiante, ou à une bagarre, le jeu doit reprendre par une remise en jeu depuis la ligne de remise en jeu dans la zone avant de l'équipe l'effectuant.

•**Principe 6:** Violation sur remise en jeu de début de quart-temps et de prolongation

Au commencement de tous les quart-temps et de toute prolongation (autre qu'au commencement du premier quart-temps), une remise en jeu doit être administrée dans le prolongement de la ligne médiane à l'opposé de la table de marque. Le joueur effectuant la remise en jeu doit placer un pied de chaque côté de la ligne médiane. Si le joueur effectuant la remise en jeu commet une violation, la remise en jeu qui suivra devra être administrée également dans le prolongement de la ligne médiane à l'opposé de la table de marque. Cependant, si une infraction est commise sur le terrain de jeu, directement sur la ligne médiane, la remise en jeu devra être administrée depuis la zone avant au point le plus proche de la ligne médiane.

•**Principe 7:** Remise en jeu en zone avant après toute faute anti-

sportive ou disqualifiante

A la suite d'une faute antisportive ou disqualifiante, le jeu doit reprendre par une remise en jeu depuis la ligne de remise en jeu en zone avant de l'équipe qui l'effectue.

•**Principe 8:** Événements particuliers sur remise en jeu

Sur une remise en jeu, les situations suivantes peuvent se produire : (a) Une passe est faite par au-dessus du panier et un joueur de l'une ou de l'autre équipe touche le ballon en passant la main à travers le panier (b) Le ballon se coince entre l'anneau et le panneau (c) Le ballon est lancé intentionnellement sur l'anneau pour réinitialiser le chronomètre des tirs.

•**Principe 9:** Faire rebondir le ballon sur une remise en jeu

Après que le ballon a été mis à la disposition du joueur effectuant la remise en jeu, ce joueur ne peut pas faire rebondir le ballon de sorte que le ballon touche l'intérieur des limites du terrain et que le joueur le retouche avant qu'il ne touche ou n'ait été touché par un autre joueur sur le terrain de jeu.

•**Principe 10:** Le ballon ne doit pas toucher l'extérieur du terrain après une remise en jeu

Le ballon ne doit pas toucher l'extérieur du terrain après qu'il a été lâché par le joueur effectuant la remise en jeu.





•**Principe 11:** Déplacements et passes autorisés sur remise en jeu suite à panier marqué

A la suite d'un panier ou d'un dernier lancer-franc marqué, le joueur effectuant la remise en jeu derrière la ligne de fond peut se déplacer latéralement et/ou en arrière, et le ballon peut être passé entre n'importe quels partenaires derrière la ligne de fond, mais en n'excédant pas 5 secondes. Cela reste également valable quand une violation de l'équipe en défense est sifflée et que la remise en jeu doit être répétée.

•**Principe 12:** 24"/14" sur remise en jeu après faute technique

A la suite d'un dernier lancer-franc résultant d'une faute technique, le jeu doit reprendre par une remise en jeu depuis le point le plus proche de l'endroit où était le ballon quand la faute technique a été sifflée, à moins qu'il y ait une situation d'entre-deux ou que ce soit avant le début du premier quart-temps. a) Si une faute technique est sifflée à l'équipe en défense : - Si la remise en jeu est administrée pour l'équipe en attaque depuis sa zone arrière : o L'équipe attaquante doit avoir 24 secondes sur le chronomètre des tirs. - Si la remise en jeu est administrée pour l'équipe en attaque depuis sa zone avant : o Si 14 secondes ou plus sont affichées sur le chronomètre des tirs, le chronomètre des tirs continuer depuis là où il a été stoppé. o Si 13 secondes ou moins sont affichées sur le chronomètre des tirs, le chronomètre des tirs doit être remis à 14 secondes. b) Si une faute technique est sifflée à l'équipe en attaque : - Si la remise en jeu est administrée depuis sa zone arrière : o L'équipe attaquante doit conserver le temps affiché, quel qu'il soit, sur le chronomètre des tirs. - Si la remise en jeu est administrée depuis sa zone avant : o Si 14 secondes ou plus sont affichées sur le chronomètre des tirs, le temps affiché sur le chronomètre des tirs doit être remis à 14 secondes. o Si 13 secondes ou moins sont affichées sur le chronomètre des tirs, le chronomètre des tirs doit être remis à 14 secondes. Si un temps mort et une faute technique se produisent pendant la même période d'arrêt du chronomètre de jeu, le temps-mort doit être administré en premier, suivi de l'administration du lancer-franc de la sanction de la faute technique. A la suite de lancer(s)-franc(s) résultant d'une faute antisportive ou disqualifiante,

la remise en jeu doit avoir lieu au point de remise en jeu de la zone avant de l'équipe avec 14 secondes sur le chronomètre des tirs.

#### ART. 18/19 TEMPS-MORT/REMPLACEMENT

•**Principe 1:** Un temps-mort ne peut pas être accordé avant que le temps de jeu d'un quart-temps ou d'une prolongation ait commencé ou après que le temps de jeu d'un quart-temps ou d'une prolongation a pris fin.

Un remplacement ne peut pas être accordé avant que le temps de jeu pour le 1er quart-temps ait commencé ou après que le temps de jeu de la rencontre a pris fin. N'importe quel remplacement peut être effectué pendant un intervalle de jeu entre les quart-temps et prolongations.

•**Principe 2:** Occasions de remplacement si les 24" retentissent ou si le tir est réussi

Si le signal sonore du chronomètre des tirs retentit alors que le ballon est en l'air pendant un tir au panier, ce n'est pas une violation et le chronomètre de jeu ne s'arrête pas. Si le tir au panier est réussi, c'est – sous certaines conditions – une occasion de remplacement et de temps mort pour les deux équipes.

•**Principe 3:** Demande de remplacement sur lancer-franc

Si la demande de temps-mort ou de remplacement (pour tout joueur y compris le tireur de lancer-franc) est faite après que le ballon est à la disposition du tireur de lancer-franc pour le 1er lancer-franc, le temps-mort ou le remplacement est accordé aux deux équipes si : a) Le dernier lancer-franc est réussi, ou b) Le dernier lancer-franc est suivi par une remise en jeu dans le prolongement de la ligne médiane, à l'opposé de la table de marque, ou c) Pour toute raison valable, le ballon doit rester mort après le dernier lancer-franc.

•**Principe 4:** Moment du début d'un temps-mort

Si, à la suite d'une demande de temps-mort, une faute est commise par une ou l'autre équipe,

le temps-mort ne peut pas commencer tant que l'arbitre n'a pas terminé toute communication relative à cette faute avec la table de marque. Dans le cas d'une 5<sup>ème</sup> faute d'un joueur, cette communication inclut la procédure nécessaire au remplacement. Une fois celle-ci terminée, la période de temps-mort doit commencer lorsque l'arbitre siffle et fait le signal de temps-mort.

**•Principe 5:** Début et fin des temps-morts

Les Art. 18 et 19 clarifient le moment où une occasion de remplacement ou de temps-mort commence et prend fin.

Les équipes demandant un temps-mort ou un remplacement doivent être conscientes de ces limitations, au-delà desquelles le temps-mort ou le remplacement ne devra pas être accordé immédiatement.

**•Principe 6:** Sanction pour retour tardif sur le terrain après temps-mort

Chaque temps-mort doit durer une minute. Les équipes doivent rapidement retourner sur le terrain dès que l'arbitre siffle et invite les équipes à revenir sur le terrain. Si une équipe étend son temps-mort au-delà de la minute qui lui est allouée, elle obtient un avantage en prolongeant le temps-mort et provoquant également un retard de la reprise du jeu. Un avertissement doit être donné à l'entraîneur de cette équipe par l'un des arbitres. Si cet entraîneur ne répond pas à l'avertissement, un temps-mort supplémentaire doit lui être imputé. Si cette équipe ne dispose plus de temps-mort, l'entraîneur peut être pénalisée d'une faute technique inscrite "B1" pour avoir retardé la reprise du jeu. Si cette équipe ne revient pas promptement sur le terrain de jeu après l'intervalle de jeu, un temps-mort doit être imputé à l'équipe fautive. Un temps-mort imputé de la sorte ne doit pas durer 1 minute et le jeu doit reprendre immédiatement.

**•Principe 7:** Premier temps-mort non pris à l'entame des 2 dernières minutes

Si une équipe n'a pas bénéficié de temps-mort dans la deuxième mi-temps avant que le chronomètre de jeu affiche 2'00" dans la 4<sup>ème</sup> période, le marqueur doit tracer deux traits horizontaux dans la 1<sup>ère</sup> case des temps-morts de cette équipe dans la 2<sup>ème</sup> période. Le tableau d'affichage doit afficher le 1<sup>er</sup> temps-mort comme s'il avait été pris.

**•Principe 8:** Moment du temps-mort en cas de faute Technique, Antisportive ou Disqualifiante

Chaque fois qu'un temps mort est demandé, que ce soit avant ou après une faute technique, antisportive ou disqualifiante, le temps-mort doit être accordé avant le début de l'administration du(des) lancer(s)- franc(s) lancers-francs. Si pendant un temps-mort, une faute technique, antisportive ou disqualifiante est sifflée, le(s) lancer(s)- franc(s) doit(doivent) être tiré(s) une fois que le temps-mort est terminé.

#### ART. 23 JOUEUR ET BALLON SORTANT DU TERRAIN

**•Principe 1:** Joueur sortant du terrain pour éviter une violation de 3 secondes

C'est une violation quand un joueur quitte le terrain de jeu en ligne de fond dans le but d'éviter une violation des 3 secondes, et qu'il entre alors à nouveau dans la zone restrictive.

#### ART. 24 LE DRIBBLE

**•Principe 1:** Si un joueur lance délibérément le ballon contre le panneau (sans tenter un tir au panier légitime), ceci ne doit pas être considéré comme un dribble.

#### ART. 25 LE MARCHER

**•Principe 1:** Joueur allongé au sol

Il est légal qu'un joueur allongé au sol prenne le contrôle du ballon. De même, il est légal qu'un joueur détenant le ballon tombe au sol. Il est également légal qu'un joueur, après être tombé au sol avec le ballon glisse brièvement au sol. Toutefois, si ce joueur roule alors au sol dans le but d'échapper à la défense, ou essaie de se relever alors qu'il tient le ballon, c'est une violation.

**•Principe 2:** Faute sur l'action de tir suivie d'un marcher

Si un joueur est victime d'une faute en action de tir et qu'ensuite il tire en commettant une violation de marcher, le panier ne doit pas compter et des lancers-francs doivent être attribués.

**•Principe 3:** Soulever un partenaire est une violation

C'est une violation de soulever un partenaire dans le but de lui permettre de jouer le ballon.

#### ART. 28 8 SECONDES

**•Principe 1:** Temps restant sur les 8 secondes en cas de possession alternée Le chronomètre des tirs est arrêté à cause d'une situation d'entre-deux en zone arrière.

Si la remise en jeu de possession alternée en résultant est attribuée à l'équipe qui contrôlait le ballon dans sa zone arrière, cette équipe ne bénéficiera que du temps qui lui restait sur la période des 8 secondes.

**•Principe 2:** 8" et franchissement de la ligne médiane

Pendant un dribble de la zone arrière vers la zone avant, le ballon passe dans la zone avant quand les deux pieds du dribbleur et le ballon sont complètement en contact avec la zone avant.

**•Principe 3:** 8" et remise en jeu après annulation de sanction identiques

A chaque fois que la période des 8 secondes se poursuit avec le temps restant et que la même équipe qui avait précédemment le contrôle du ballon bénéficie d'une remise en jeu que ce soit en zone arrière ou dans le prolongement de la ligne médiane à l'opposé de la table de marque, l'arbitre remettant le ballon doit annoncer au joueur effectuant la remise en jeu le temps restant sur la période des 8 secondes.

**•Principe 4:** 8" et jeu stoppé désavantageant une équipe

Si le jeu est interrompu par un arbitre pour n'importe quelle raison valable qui n'est pas en lien avec l'une ou l'autre des équipes et que du jugement de l'arbitre les adversaires seraient placés en situation de désavantage, la période de 8 secondes doit se poursuivre à partir du moment où elle a été arrêtée.

**•Principe 5:** 8" et lieu de remise en jeu

A la suite d'une violation des 8 secondes, le lieu de la remise en jeu est déterminé par l'endroit où se trouvait le ballon au moment où la violation s'est produite.



DR ROLAND KOUAME

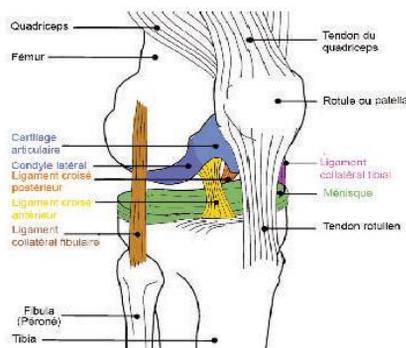
## ARTHROSE DU GENOU CHEZ LE SPORTIF

### INTRODUCTION

L'activité sportive est une dépense énergétique qui permet à l'organisme de brûler les graisses en vue de maintenir la santé du corps entier. Le sport est une source de bien-être et de bonne condition physique pour les systèmes respiratoires et cardio-vasculaire mais aussi au plan articulaire. Pour mettre en mouvement cette belle machine qu'est le corps humain, les plus grandes sollicitations concernent les muscles et les articulations qui forment les supports de l'équilibre lors de la dynamique sportive. En revanche, trop de sport peut être nuisible surtout si cela est fait de manière désordonnée et inappropriée. Au cours des activités sportives, toutes les articulations sont intensément sollicitées mais les genoux encore plus que les autres, participent pour une très grande part à la pratique sportive, peu importe la discipline sportive. Support de la stabilité du corps en statique comme en dynamique, les genoux supportent tout le poids du corps de façon constante et dans toutes les positions. Les sports d'équipe comme le football, le rugby, le basketball tout comme des sports individuels tels que le ski, le tennis et l'haltérophilie mettent à rude contribution toutes les structures ainsi que tous les compartiments de l'articulation du genou. Hormis les traumatismes qui sont des atteintes brutales les plus fréquentes chez les sportifs, l'arthrose du genou est aussi une pathologie dont souffrent régulièrement les athlètes. Avant de passer à une définition de la gonarthrose ou arthrose du genou, il importe de faire un rappel anatomique sur la constitution de l'articulation du genou.

### I- RAPPELS ANATOMIQUES SUR L'ARTICULATION DU GENOU

Ce chapitre n'ayant pas pour objectif de faire une description anatomique exhaustive du genou doit néanmoins présenter succinctement cette articulation afin de permettre par la suite, une compréhension plus aisée de sa physiopathologie. L'articulation du genou (articulation non emboîtée) est la plus complexe de l'organisme tant d'un point de vue anatomique que fonctionnel car elle doit allier stabilité et mobilité malgré la complexité des associations osseuses, musculaires, ligamentaires et tendineuses.



1- Genou droit Vue de profil



2- Genou droit, face antérieure, genou fléchi

Figure 3

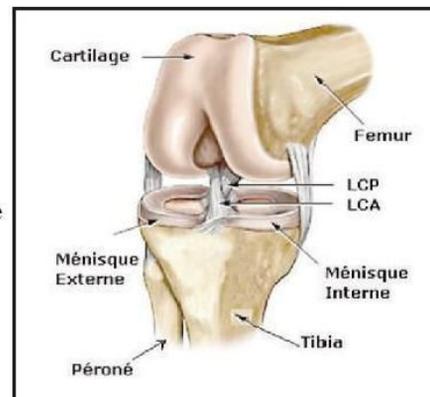


Figure 4

Figure 3 et 4: Visualisation de cartilage au niveau de l'articulation du genou

Au plan purement structurel (anatomique), l'articulation du genou réunit 3 principaux os (voir figure ci-dessus).

- Le fémur (os de la cuisse)
- Le tibia (os de la face de la jambe) et
- Le péroné ou fibula

Les ménisques au nombre de deux sont comme cousins de fibrocartilage, qui s'insèrent entre deux os pour éviter le contact direct entre deux os d'une articulation. Pour plus de simplification, il serait plus correct de faire une subdivision de l'articulation du genou, en deux sous articulations qui sont



- L'articulation fémoro-patellaire (entre la zone postérieure de la rotule et la face antérieure distale du fémur et

- L'articulation fémoro-tibiale (entre l'épiphyse distale du fémur et l'épiphyse proximale du tibia) comprenant 2 compartiments (interne et externe)

Au plan fonctionnel (dynamique), le fémur et le tibia forment un «ginglyme», c'est-à-dire une articulation dont l'unique mouvement consenti est la flexion-extension sur le plan sagittal (d'arrière en avant). Avec le genou plié, le mouvement de rotation est possible car les condyles fémoraux ont une forme convexe.

Les ménisques ont pour fonction d'absorber les chocs et de transmettre le poids corporel sur toute la totalité de la zone du plateau tibial ; ils diffusent le liquide synovial (liquide intra articulaire) de façon à rendre les mouvements plus fluides et limitent également la rotation.

#### I- QU'EST-CE QUE LA GONARTHROSE OU ARTHROSE DU GENOU ?

Très répandue, l'arthrose ou ostéoarthrite d'une façon générale est une atteinte d'une articulation du corps humain caractérisée par une dégradation du cartilage qui recouvre les extrémités des os au niveau des articulations. N'importe quelle articulation peut être touchée mais c'est au niveau des membres inférieurs que la maladie est la plus handicapante. La gonarthrose ou l'arthrose du genou est "une maladie chronique" des articulations du

genou. Elle se caractérise par l'usure progressive et prématurée du cartilage, associée à des phénomènes inflammatoires. Elle touche l'articulation fémoro-rotulienne (ou fémoro-patellaire) entre le fémur et la rotule, et/ou l'articulation fémoro-tibiale entre le fémur et le tibia. Il s'agit d'une maladie fréquente et invalidante. Lorsque les os se touchent, les raideurs ou des blocages apparaissent.

#### II- CAUSES DES ARTHROSES DU GENOU

Longtemps considérée comme une maladie uniforme, l'arthrose est aujourd'hui considérée comme une maladie à multiples facettes. Elle résulte de la conjonction de nombreux facteurs mais aussi de processus physiopathologiques multiples qui expliquent la diversité de ses formes. Au niveau des arthroses du genou, d'une manière générale quatre grands facteurs de risques peuvent être identifiés :

- Les anomalies congénitales de type «genu varum» (jambes arquées, qui augmentent les contraintes sur le compartiment fémoro-tibial) ou «genu valgum» (jambes en X)
- Le surpoids
- Le vieillissement qui rend l'articulation moins résistante
- Les traumatismes du genou (chirurgie du ménisque, rupture des ligaments croisés) chez les sportifs de haut niveau utilisant énormément les jambes d'appui.

### III- CAS SPECIFIQUE DU SPORTIF

Les spécialistes s'accordent aujourd'hui pour dire que les choses ne sont pas aussi simples au niveau des causes des gonarthroses. Au-delà des facteurs initiateurs sus mentionnés, il existe des mécanismes physiopathologiques très variables qui leur sont liés. Ainsi les altérations constatées au niveau de l'articulation et donc l'évolution seraient assez différentes selon qu'il s'agisse d'une gonarthrose chez l'obèse, chez une personne âgée ou encore un adulte plus jeune, sportif, avec des antécédents de traumatisme méniscal ou des ligaments croisés antérieurs. En effet, les situations sont différentes selon qu'il s'agisse d'un sport individuel ou collectif. Il est courant de dire que les sports individuels comme la natation, la marche, le vélo génèrent moins de risques au niveau articulaire, alors que les sports collectifs, souvent beaucoup plus rudes, peuvent causer de plus grands traumatismes. Le sport a un impact ambivalent (deux volets plus ou moins opposés) sur la survenue de la gonarthrose :

- D'un côté, la sollicitation intensive de l'articulation peut accélérer l'usure des cartilages
- De l'autre, la pratique d'un sport permet de maintenir une musculature qui va soulager la contrainte subie au niveau du genou. Il va donc s'agir pour prévenir la survenue et l'aggravation de l'arthrose du genou d'adapter au mieux la pratique sportive afin d'approcher au mieux de l'équilibre entre les deux effets cités plus haut.

Quelques sports sollicitant violemment les articulations du genou: le basketball, le football, l'équitation, la marche en terrain accidenté et le rugby peuvent être à la base de ces gonarthroses si cet équilibre n'est pas recherché. Dans tous les cas, le port de chaussures à semelles souples peut limiter les risques de micro-traumatismes subis au niveau des genoux et freiner le développement de la maladie.

Par ailleurs chez le sportif, des traumatismes du genou dans les années précédentes tels que :

- Une fracture articulaire des condyles fémoraux, des plateaux tibiaux ou de la rotule
- Une lésion ligamentaire, en particulier une rupture du ligament croisé antérieur
- Une lésion méniscale
- Les sollicitations excessives répétitives pendant plusieurs années lors de la pratique sportive, peuvent, être des viviers de développement et d'installation durable des arthroses du genou.

### IV- MANIFESTATIONS CLINIQUES

La gonarthrose évolue par crises ou poussées inflammatoires douloureuses qui se succèdent à un rythme imprévisible, variable dans le temps selon les cas. Les deux genoux sont touchés deux fois sur trois. Douloureuse, handicapante, l'arthrose du genou représente le premier motif de plaintes liées à l'arthrose au niveau de toutes les articulations. Les douleurs, parfois accompagnées d'un gonflement poussent le sportif à consulter. Dans la manifestation clinique l'on pourra faire la distinction entre l'atteinte soit du compartiment fémoro-rotulienne ou l'atteinte du compartiment fémoro-tibiale.

En effet, en cas d'arthrose fémoro-rotulienne, les douleurs surviennent à la montée et à la descente des escaliers ou au moment de se lever après être longtemps assis.

En cas d'arthrose fémoro-tibiale, les douleurs apparaissent plutôt

à la marche en terrain accidenté puis plat.

Cependant certains sportifs peuvent également signaler une sensation de déroboement (perdre pied), caractérisée par une faiblesse brutale de la jambe liée à une vive douleur. D'autres parlent d'un blocage car par moments, ils n'arrivent pas à étendre complètement leur jambe.

### V- CONSEQUENCES CHEZ LE SPORTIF

Il n'est point de doute que la survenue d'une arthrose du genou est une mauvaise nouvelle pour un sportif de haut niveau tout comme pour un sportif amateur. La gonarthrose est une pathologie invalidante qui est caractérisée par les épisodes de douleurs aiguës qui deviennent chroniques et qui empêchent tous mouvements chez le sportif. Face à cela, s'installe un stress permanent chez le sportif à chaque début de préparation sportive encore que l'intersaison souvent fait de repos peut être source d'une prise de poids par ce que le sportif se serait laissé aller. Soulignons que le degré de gravité de l'arthrose conditionne la capacité sportive. Ainsi, une arthrose très importante engendre des douleurs, des raideurs, des tuméfactions et donc une gêne à la pratique de la plupart des sports.

Dans les cas plus modérés, les spécialistes constatent qu'il n'y a pas de lien entre l'intensité des symptômes et le degré d'usure, ce qui va permettre ou non de pratiquer un sport de manière confortable. Les études ont montré que certains sports mettent les genoux à rude épreuve. Surtout si ces sports sont pratiqués en plus d'un métier physique exigeant pour les genoux et s'il existe encore un mauvais alignement des genoux ou une faiblesse musculaire ou un surpoids

### VI- PRISE EN CHARGE DES ARTHROSES DU GENOU

La pratique d'exercices ciblés sur le renforcement musculaire et l'assouplissement, associée à une activité d'endurance modérée comme la marche, fait partie intégrante du traitement de l'arthrose du genou. D'une façon générale la prise en charge de l'arthrose repose sur les traitements médicamenteux, non médicamenteux et chirurgicaux.

#### • Traitement médicamenteux

Il n'existe pas encore de médicaments pour ralentir la dégradation du cartilage ou pour le reconstituer. Cependant il est très important de limiter les douleurs afin d'éviter une chute des activités sportives de l'athlète. Le paracétamol est la première molécule de choix après l'application de glace. Pour protéger le foie il faudra espacer les prises de 4 heures minimum et ne pas dépasser 3 grammes par jour.

Les Anti-inflammatoires Non Stéroïdiens (AINS) sont plus efficaces dans le traitement des douleurs mais sont plus risqués pour le foie et l'estomac. Ces molécules doivent donc être limitées dans leurs temps de prise et surtout réservées aux épisodes aigus de la douleur de l'articulation du genou.

Des infiltrations intra articulaires sont possibles avec les corticoïdes lors des crises pour soulager et aider à passer les situations difficiles.

#### • Traitement non médicamenteux

Il existe un panel de solutions non médicamenteuses en plus de l'administration des médicaments appropriés par l'encadrement médical du sportif.



Ce mode traitement est fondé sur des exercices, une lutte contre la prise de poids et une éducation thérapeutique du sportif. Notons déjà que le premier traitement de la gonarthrose est le mouvement. Effectué une à trois fois par semaine, les mouvements ont un effet bénéfique prouvé sur la mobilité, les douleurs et l'état général. Si le surpoids est la cause de cette arthrose, aider le sportif à maigrir et maintenir un poids adapté à sa taille (IMC : Indice de Masse Corporel) reste la solution la plus simple et la plus efficace. Les études ont montré que la douleur diminue significativement même pour une perte de poids modérée de cinq kilogrammes (5Kg). Les bénéfices sont encore plus nets sur la douleur et la mobilité, quand les athlètes ont une activité physique plus régulière en plus d'alléger leurs repas.

En dehors de la discipline sportive pratiquée, lutter contre les méfaits de l'arthrose du genou chez le sportif passe par un renforcement des muscles de la cuisse et une mobilisation des articulations du genou. Porter des genouillères peut par ailleurs faciliter la marche et les activités sportives s'il existe des sensations de dérochement ou d'instabilité.

La kinésithérapie visera à limiter les raideurs et muscler également la cuisse pour obtenir une stabilité de l'articulation. Certains exercices simples peuvent être répétés ; tels que :

- la musculation en général mais du quadriceps en particulier pour les cas d'arthroses fémoro-rotulienne où cette musculation donne des résultats impressionnants
- l'étirement et l'assouplissement

Par ailleurs les sports qui améliorent la fonction musculaire tout en évitant les pics de stress sur les articulaires permettent à celles-ci de se stabiliser. Ces sports pourraient être pratiqués par intermittence durant le plan de traitement des arthroses. Les sports remplissant ces critères et recommandés aux personnes atteintes d'arthrose du genou sont des disciplines à faible impact comme le cyclisme en terrain confortable, la marche, la natation ou la plongée

#### • La chirurgie

La chirurgie est quant à elle, la dernière option de traitement. Vé-

ritable solution ultime, la chirurgie offre une dernière alternative. Elle ne signifie pas obligatoirement la pose d'une prothèse. Même si celle-ci est planifiée, il est pertinent d'entreprendre un programme d'exercice adapté pour préparer le mieux possible celle-ci. Souvent redoutée par les sportifs cette solution reste le dernier palier dans la prise en charge des gonarthroses quand tous les deux premiers paliers n'ont pas réussi à circonscrire le problème avec efficacité. Si le diagnostic est bien posé, l'intervention chirurgicale bien pratiquée avec une rééducation fonctionnelle correctement conduite, la chirurgie offre de bons résultats dans l'amélioration des performances du sportif.

#### CONCLUSION

L'arthrose est le problème articulaire le plus commun. Lorsqu'elle touche le genou, elle est caractérisée par des douleurs et/ou des raideurs qui peuvent limiter les activités physiques. Le risque d'arthrose du genou est accru dans plusieurs sports de compétition. Outre le football, le basketball, le rugby, le judo, les sports de raquettes et l'haltérophilie ne sont pas en reste de ces conséquences du sport sur l'articulation du genou. Il est plus fréquent d'observer des arthroses fémoro-tibiales chez les footballeurs et fémoro-patellaires chez les haltérophiles. Il est important que les sportifs professionnels ou non se fassent examiner car il peut préexister avant l'activité sportive des malformations ou une hyperlaxité ligamentaire ou une hyperélasticité articulaire. Ces prédispositions morphologiques pathologiques peuvent accélérer la survenue d'une arthrose précoce chez des sportifs qui se sont lancés soit trop tôt ou soit trop tard dans la compétition et surtout sans contrôle préalable. Il est primordial de faire des exercices adaptés à sa condition physique, de bien gérer son poids et de se renseigner régulièrement auprès d'un spécialiste de médecine du sport avant même le début de la pratique d'une discipline sportive. Pour finir, il est toujours important voire indispensable d'adopter un équipement de qualité qui absorbe au maximum les chocs, par exemple de bonnes chaussures de sport, pour réduire la charge imposée aux genoux.