



FICHE 7

BASKET

Vous ou votre enfant avez décidé de pratiquer cette année le basket. Vous trouverez sur cette fiche des recommandations spécifiques qui vous permettrons de mieux vivre cette activité sportive !

Au basket, le contact avec l'adversaire bien que théoriquement interdit est omniprésent et souvent rude. Différents risques de traumatismes sont donc à prendre en compte :

♦ **L'entorse de cheville, principale pathologie du basketteur**

Elle est souvent négligée, banalisée et mal soignée. Elle peut être responsable de conséquences graves comme une instabilité avec rechutes multiples, lésions osseuses et cartilagineuses à l'origine d'arrêts sportifs très longs. Vigilance extrême chez un enfant afin d'éviter à l'âge adulte l'apparition d'une arthrose précoce de cheville.

♦ **La colonne vertébrale**

Contraintes surtout au niveau des lombaires (hyperlordose lors des sauts, rotations ou flexions brutales du tronc). Ceci est surtout vrai sur un rachis en croissance rapide et intense comme chez les jeunes basketteurs.

La plus grande exigence est demandée lors du bilan médical de pré-saison !

- ♦ Les porteurs de lunettes doivent posséder une paire adaptée aux chocs (verres et montures incassables). Il est fortement conseillé à ceux qui le peuvent de porter des lentilles de contact.
- ♦ Les enfants porteurs d'appareillage d'orthodontie doivent mettre un protège-dents pour éviter les blessures de lèvres.
- ♦ Il est conseillé d'effectuer des tests respiratoires afin d'exclure un asthme d'effort ou une sensibilité particulière.

♦ **Echauffez-vous bien !**

♦ **Hydratez-vous bien !**

♦ **Ne négligez pas les étirements !**