



AS.CA.KI.S ASSOCIATION CAMEROUNAISE DE KINÉSITHÉRAPIE DU SPORT



SYMPOSIUM KINESPORT 2026



DOUALA, CAMEROUN
Salle des fêtes d'Akwa

**1^{ère}
Édition**



Du 26 au 27 JUIN 2026



PREVENTION DES BLESSURES ET OPTIMISATION DE LA PERFORMANCE EN CONTEXTE AFRICAIN





AS.CA.KI.S ASSOCIATION CAMEROUNAISE DE KINÉSITHÉRAPIE DU SPORT



THEME: BESUA, DE L'ARENE AU TAPIS

L'avenir stratégique, médical et culturel de ce style de Lutte traditionnelle du Littoral Cameroun



Joseph Blaise NONGA NONGA
Professeur Certifié d'éducation physique et sportive
Entraîneur de Haut Niveau
Secrétaire Général de l'AAJST
INWR Consulate personnel in Cameroon



INWR
International Network of Wrestling Researchers

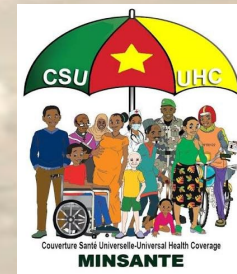


ISEPA



AS.CA.K.I.S

ASSOCIATION CAMEROUNAISE DE KINÉSITHÉRAPIE DU SPORT



PLAN

A L'ORIGINE UNE LÉGENDE
QUELQUES REGLES DES BESSUA
L'IMPACT TRAUMATIQUE
DE LA LÉGENDE ANCESTRALE À L'URGENCE MÉDICALE
MODERNISATION SANS PERTE D'IDENTITÉ

AUX ORIGINES: LA LEGENDE DE NGOMNINGA & MALOBE

Malobe Etame

Profil : Géant, Tyran de la tribu Pongo

Avantage : Force brute (terreur de Njouki)

Préparation : Aucune (arrogance)

VS

Ngomninga ni Epokpa

Profil : Petit gabarit, chétif

Avantage : Bénédiction des Jengu (Génies de l'eau)

Préparation : 18 jours de retraite spirituelle (Bwan Bakoko & Yansoki)

Le petit Ngomninga terrasse le géant sans faire couler le sang. Cet affrontement fonde la lutte Sawa comme substitut pacifique à la guerre.

QUELQUES RÈGLES...

Conditions de Victoire (DO)



Le Panga : Empoignade bras-tête obligatoire sous l'ordre de l'arbitre.



Terrasser l'adversaire : La chute valide la victoire (fesses, flanc, ventre, genoux ou tête touchant le sable).

Interdictions Strictes (DON'T)



Interdiction de frapper (coups de poing).



Interdiction de saisir le pagne.



Interdiction de griffer ou saisir les parties génitales.



Interdiction de s'enduire d'huile ou de porter des gris-gris.

BIOMÉCANIQUE DU COMBAT

Les actions fondamentales du Besua se déroulent debout. Elles exigent un déséquilibre total de l'adversaire autour d'un axe de rotation.

Techniques Clés



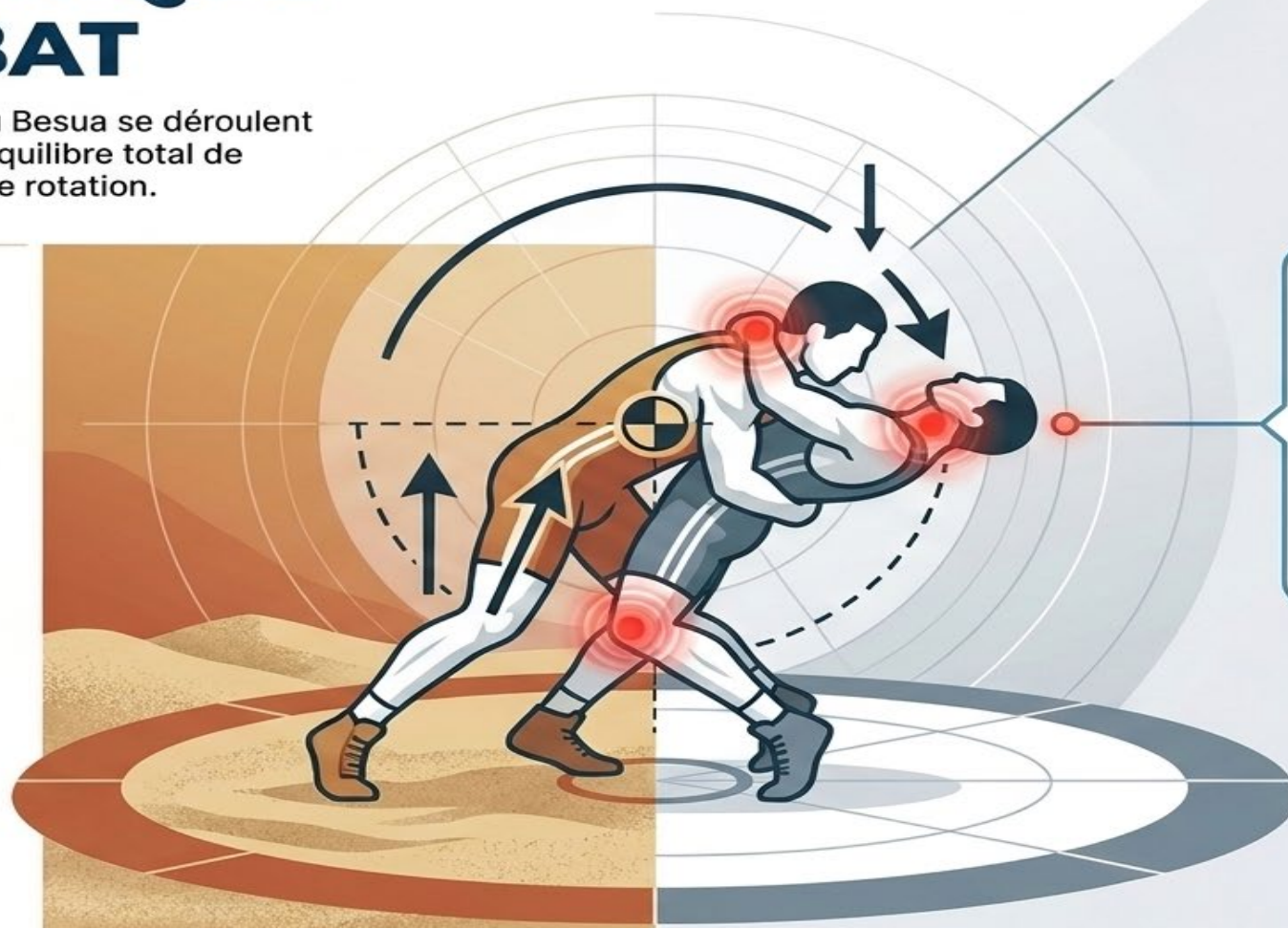
Prises de bras
avec projection



Prises hanchées
(Mpèk a nkombè -
queue de varan)



Le Suplex :
Soulever du sol et
forcer l'impact



Risque Biomécanique :
Ces lancers génèrent une
force d'impact massive
incapable d'être totalement
absorbée par le sable,
transférant une onde de
choc destructrice dans le
rachis cervical, les épaules
et les genoux.

L'Impact Traumatologique : Données Cliniques

Membres Inférieurs (55.7% des blessures) :

Sur-sollicités par les barrages, crochets et appuis instables.

Genoux (25.2%) : Entorses du Ligament Collatéral Interne (LCI) fréquentes dues aux torsions.



Haut du Corps & Tête : (19.5%)
Luxations (17.5%) et traumatismes crâniens liés aux techniques de plaquage.

Tronc, Rachis & Dos : (24.8%)
Lésions vertébrales, cervicalgies et lombalgies par compression et torsion.

Jambes & Chevilles (30.5%) :
Fort taux de fractures (30.5% des lésions ostéoarticulaires).

**Constat Clinique : 52.6% des blessés gardent des séquelles (esthétiques ou fonctionnelles).
Le temps médian de récupération est de 21 jours.**

AS.CA.KI.S

ASSOCIATION CAMEROUNAISE DE KINÉSITHÉRAPIE DU SPORT

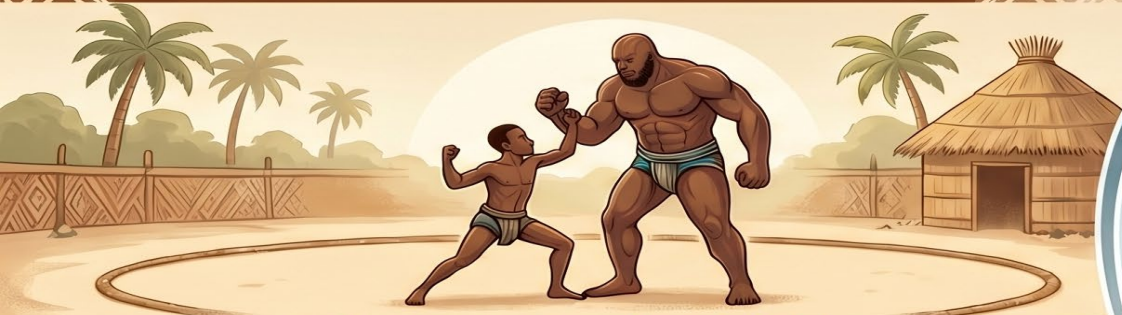
La Cascade du Surentraînement



BESUA : De la Légende Ancestrale à l'Urgence Médicale

Éduquer sur les origines et les règles de la lutte traditionnelle Besua tout en alertant sur les risques biomécaniques liés à sa professionnalisation.

Un Héritage Sacré : Origines et Code



La Légende de Ngomninga & Malobe:
Le petit Ngomninga terrassa le géant Malobe, fondant la lutte comme substitut à la guerre.



Le Panga : L'Empoignade Initiale
Le combat débute obligatoirement par un contrôle bras-tête ordonné par l'arbitre.

Interdictions de l'Arène:

Il est interdit de frapper, de saisir le pagne ou d'utiliser des gris-gris.



**Frapper
Interdit**



**Saisir le Pagne
Interdit**



**Gris-gris
Interdits**

L'Impact Traumatique et Défis Modernes

52.6%

**52,6% des Blessés gardent
des Séquelles**

Plus de la moitié des lutteurs conservent des handicaps esthétiques ou fonctionnels après blessure.



Risque Biomécanique du Suplex:

Les lancers créent une onde de choc destructrice pour le rachis cervical et les genoux.



Le Défi de la Médicalisation

L'absence d'infrastructures médicales et de staff spécialisé détruit prématurément les carrières professionnelles.

Répartition clinique des traumatismes les plus fréquents chez les lutteurs



55,7 %
Membres Inférieurs
Entorses du Ligament
Collatéral Interne

30,5 %
Jambes & Chevilles
Fort taux de fractures
ostéoarticulaires

24,8 %
Tronc & Dos
Lésions vertébrales
par compression



Le Changement de Paradigme : Protéger nos Champions

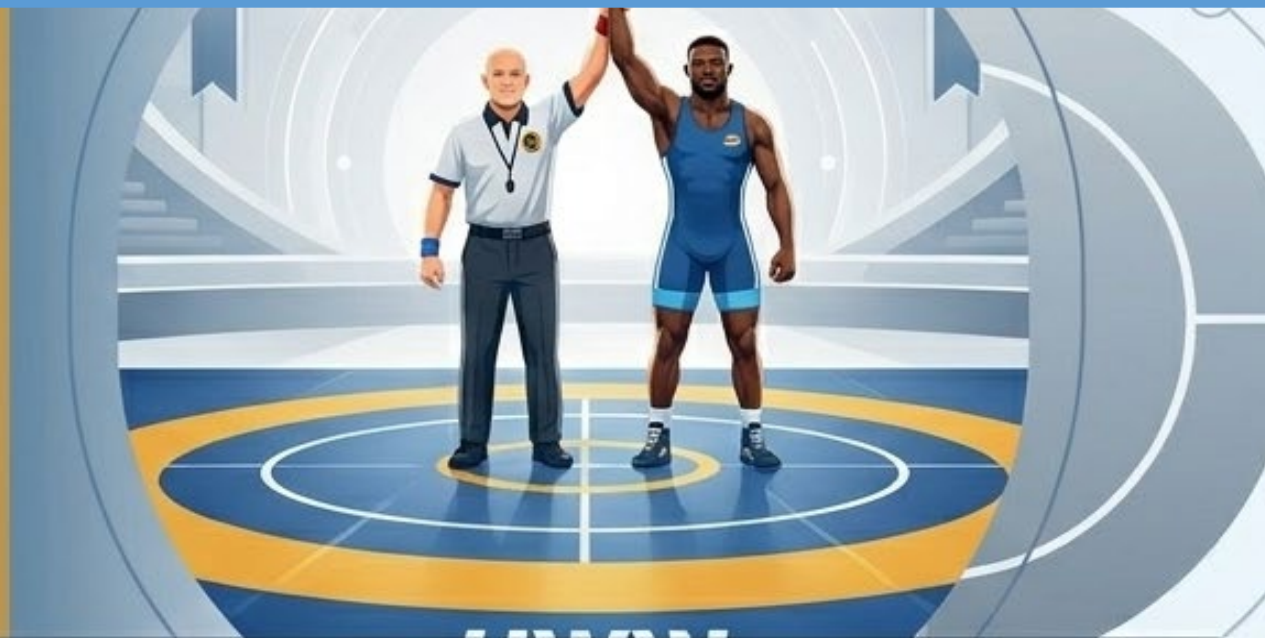
	L'Approche Traditionnelle	Le Protocole Médical Moderne
Préparation Psychologique	Païement de marabouts et recours aux amulettes 	 Préparation mentale structurée et gestion du stress 
Gestion de la Douleur	Ignorer la douleur (Gris-gris) 	 Traitement ostéopathique préventif (libération des tensions, correction) 
L'Échauffement	Danses au son des tams-tams (Belimbi) 	 Protocoles ciblés (mobilisation articulaire, renforcement) 
Gestion du Combat	Temps indéterminé jusqu'à épuisement 	 Temps réglementé pour éviter les blessures de fatigue extrême 

Synthèse : La Modernisation Sans Perte d'Identité





AS.CA.K.I.S ASSOCIATION CAMEROUNAISE DE KINÉSITHÉRAPIE DU SPORT



Connaître Nos Racines, Protéger Nos Champions.

L'avenir de notre sport passe obligatoirement par une meilleure connaissance de notre culture... et par la volonté inébranlable de médicaliser et de structurer nos arènes.
C'est ainsi que la Lutte Africaine conquerra le monde.



AS.CA.KI.S

ASSOCIATION CAMEROUNAISE DE KINÉSITHÉRAPIE DU SPORT



**MERCI POUR VOTRE
ATTENTION**

