



REUNION CLUBS REGIONAUX FEMININS

SENSIBILISATION SUR LA PREVENTION DES BLESSURES



LIGUE DU GRAND EST
DE FOOTBALL

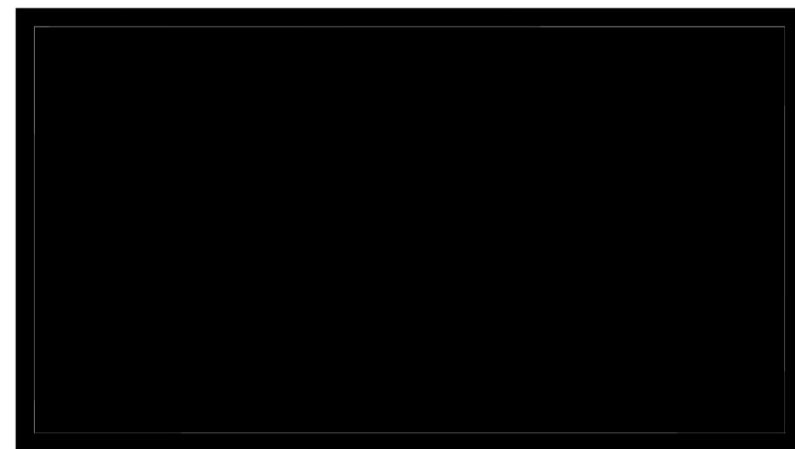
Au service du football





LES BLESSURES chez les féminines

- Causes
- Conséquences





LA PREVENTION DES BLESSURES

Intérêt ?

EXPERIENCE DE LA FFF AU PÔLE FRANCE FEMININ DU CNF CLAIREFONTAINE

Franck Legall

25 joueuses entre 15 et 18 ans



1998 - 2003 .
12 ruptures de LCA = 2 à 3 / an !!

programme proprio
+ renfo ciblé

2003 - 2011
aucune rupture du LCA

LAIREFONTAINE

EFFECTS OF SPECIFIC INJURY PREVENTION PROGRAMMES IN FOOTBALL

Effect of specific exercise-based football injury prevention programmes by Thorborg et al. BJSM



Efficiency

Thorborg Br J Sports Med. 2017

THE FIFA 11+ PREVENTION PROGRAMME REDUCES THE TOP FOUR MOST PREVALENT FOOTBALL INJURIES

KNEE



48% REDUCTION

ANKLE



32% REDUCTION

HIP & GROIN



41% REDUCTION

HAMSTRINGS



60% REDUCTION

LA PREUVE DE L'EFFICACITE des programmes de prévention N'EST PLUS A FAIRE

- Quelque soit le niveau – quelque soit l'âge
 - > 25 % de diminution des blessures tout confondu
- efficacité = oui mais si la compliance est acquise
- programmes multimodaux - Sans matériel.
- complets et évolutifs : constituer un échauffement systématique
- idéalement tout au long de la saison.
 - l'entraîneur est au centre de la démarche,
 - L'information et la formation du plus grand nombre d'entraîneurs du football amateur dans le dialogue.



LE TRAVAIL DE PREVENTION

Quoi ?

Comment le faire ?



07/11/2022

► Le travail de prévention ...



- ***Hors du terrain***, importance de:
 - L'hygiène de vie

- ***Sur le terrain***, importance de:
 - L'échauffement
 - Des étirements
 - Du gainage
 - De la proprioception

Intégré dans la séance et réalisé
tout au long de la saison

Routines pour les joueuses
(autonomie)



► POURQUOI BIEN S'ÉCHAUFFER ? ◀

- Se mettre en état de performer sans provoquer de fatigue excessive et éviter la blessure
- Progressivité / spécificité
- sollicitations:
 1. des articulations
 2. des muscles
 3. du cœur
- Confiance / motivation



► POURQUOI S'ETIRER ?



- Améliorer et entretenir sa mobilité.
- Prévenir des blessures musculaires (préparation à l'effort)
ETIREMENTS ACTIVO-DYNAMIQUES « pour chauffer »
- Optimiser la gestuelle dans la performance.
- Récupération = restitution des longueurs musculaires et relaxation.
ETIREMENTS PASSIFS « pour se détendre »

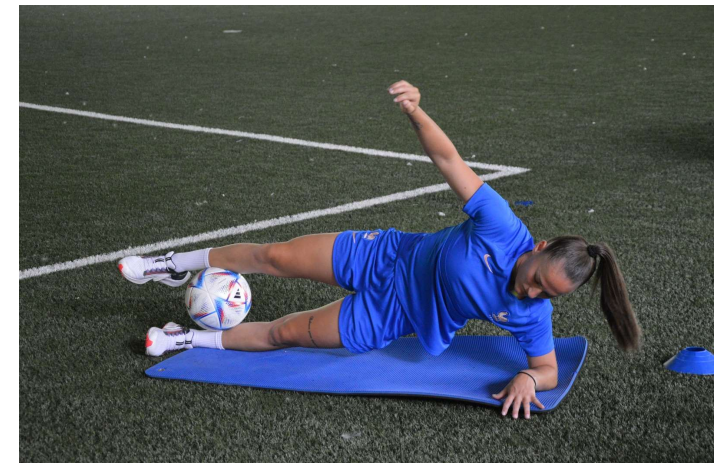


► POURQUOI FAIRE DU GAINAGE ? ◀

- Prévenir des blessures: gaine autour des articulations qui limite les déformations du corps pendant une opposition
- Améliorer les performances: meilleur transmission des forces lors de sauts, de courses, de duels ...

= renforcer les muscles profonds :
muscles de la posture

Différent des muscles superficiels: les abdos



► POURQUOI FAIRE DE LA PROPRIOCEPTION ?



- **Activité réflexe des muscles péri-articulaires pour répondre aux déséquilibres et aux porte-à-faux segmentaires**
- **Elle nous renseigne de façon inconsciente sur la position de nos articulations dans l'espace (grâce à des capteurs corporels)**

= permet de garder l'équilibre lors des changements d'appuis, de courir sans regarder nos pieds

Différent d'un patin désarticulé



► L'HYGIENE DE VIE ?

Mettre tous les ingrédients pour aller le plus loin et le plus haut !

- Le sommeil
- La nutrition
- L'hydratation
- Le soin des pieds
- Le soin des dents



2022-2023

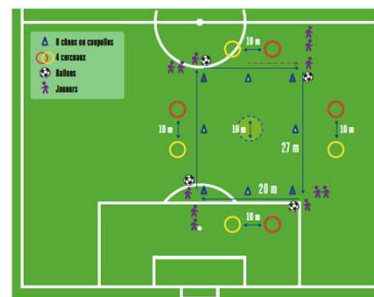


Présentation

« Echauffement structuré à visée préventive »

Projet fédéral: programme de prévention: l'ESVP

- **Elaboration du projet:** DTN/ direction médicale / service performance
- **Revue de la littérature scientifique :** protocoles de prévention (faisabilité et efficacité)
- **Elaboration des contenus** (exercices...) de l'ESVP
- **Production** du programme et des supports : ppt - Vidéo – Notices
- **Etude pilote (faisabilité et compliance) dans deux districts : Artois et Finistère**
 - **Choix de clubs volontaires** ± 300 joueurs / district
- conception du programme, souhait d'ajouter plus d'éléments football que dans FIFA 11+ ➡ + ludique, + complet
 - 5 points clés de la prévention de tout programme multimodal
 - ① Course & gammes
 - ② Gainage
 - ③ Renfo : IJ – Add >> Quad
 - ④ Pliométrie / contrôle moteur supervisé
 - ⑤ Etirements
 - Intégrés ou non au jeu de ballon
 - **libre créativité de l'entraîneur**
± proposition ESVP



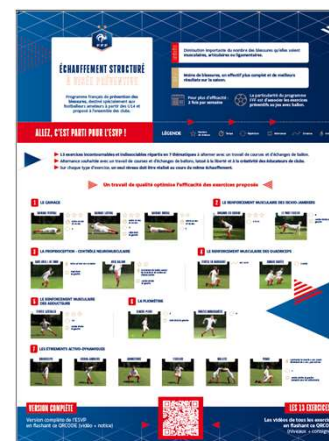


COMMENT VOUS AIDEZ ?

- Mise à disposition d'outils
 - Articles et vidéos sur les de la FFF et de la LGEF
 - Vidéo de l'ESVP réalisée au club de Seichamps
- Aide et conseils auprès des clubs demandeurs
- Etude sur la structuration des staffs féminins régionaux
- Dotation d'une plaque prévention pour les clubs de R1F

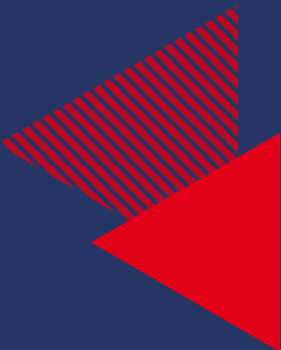


07/11/2022





Vos questions...

- 
- 
- 
- **Jérémy MOUREAUX, CTR**
06 75 74 28 36 / jmoureaux@lgef.fff.fr
 - **Docteur Elodie HUMBERT, commission régionale médicale**

**LIGUE DU GRAND EST
DE FOOTBALL**

Au service du football

