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



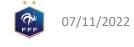






LA PREVENTION DES BLESSURES

Intérêt?



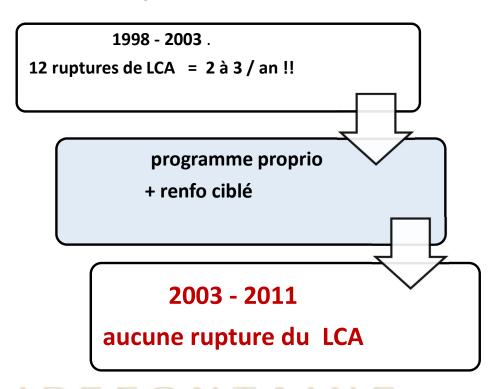








25 joueuses entre 15 et 18 ans







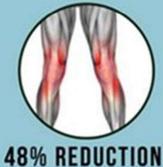




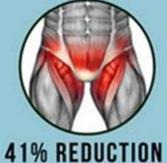
Efficience

Thorborg Br J Sports Med. 2017

THE FIFA 11+ PREVENTION PROGRAMME REDUCES THE TOP FOUR MOST PREVALENT FOOTBALL INJURIES KNEE ANKLE HIP & GROIN HAMSTRINGS













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 <u>multimodaux</u> Sans <u>matériel</u>.
- complets et évolutifs : constituer un échauffement systématique
- idéalement tout au long de la saison.
 - l'entraineur est au centre de la démarche,
 - L'information et la formation du plus grand nombre d'entraineurs du football amateur dans le dialogue.

CLAIREFONTAINE





LE TRAVAIL DE PREVENTION

Quoi?

Comment le faire ?



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'ECHAUFFER?



- 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







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'entraineur
 ± proposition ESVP





[5] Wesam Soleh A. Al-Attar walia3431@uni.sydocy.edu.au

Discipline of Exercise and Sport Science, Faculty of It Sciences, University of Sydney, 75 East Street, Lideon NSW 2141, Australia
Discipline of Physiotherapy, Faculty of Health Science

Oscipinic of Physiotecapy, Pacony of Beant Sciences, University of Sydney, Lidombe, NSW, Australia Department of Physiotherapy and Rehabilitation Sciences, Faculty of Applied Medical Sciences, Unin Al Qura University, Mecca, Makkah, Saudi Arabia

001 10:1007/s40279-015-0404-x

SYSTEMATIC REVI

How Effective are F-MARC Injury Prevention Programs for Soccer Players? A Systematic Review and Meta-Analysis

Wesam Saleh A. Al Attar^{1,2,3} · Najeebullah Soomro¹ ·
Evannelos Pannos² · Peter I. Sincloie¹ · Ross H. Sanders

© Springer International Publishing Switzerland

Agrowal. The IFIA Modeal and Research Centre MARCH has designed comprehensive warms up prom tageting suscedar steepinh, body kinscuberts reserves, and recommendate outstard during static and autint movements to discrease injuny risk for succetive and the state of the state Method. Two independent researchers searched the of several traile database. The knywoof domains used during the search were F-MAREV, FFEA 11-4; the 11-1-5; several moise and the search were F-MAREV, FFEA 11-4; the 11-1-5; several free parties prepararis, second; and variations of these knywoods. The initial search resulted a 1-459 articles which were fined to inter action attended controlled trails and was referred to interestical states and the circumstance of trailed free interestical states, use of F-MAREV, import prevails one of trailed free interestical states, use of F-MAREV import prevails over extensing overval and use of F-MAREV import prevails over extensing careful and the primary solutions measuring overval and over extensing increase. Executed that were extensive process over the control of the process of

record in exposure above that n > 0.000, height per control in the evental injury with most of \$0.717 (9.5 s. Cl. 0.647-0.918, p = 0.000) and the lower extensive jusque arts most of 0.25° c. 95 c. 10.621-0.918, p = 0.000. Moreover, 1975, -1.10° that a satisfactly significant exposure of 0.000 and 0.000 and the lower extensive jusque are consistent of 0.000 and the lower extensive jusque are not consistent of 0.000 and 0.000 and the lower extensive jusque are not consistent of 0.000 and 0

programs.

Conclusions This systematic review and meta-analysisticated that use of F-MARC injury prevention program particularly the "11+" program, decreases the risk-injuries among soccer players. These data also support it case for the development and introduction of sport-specif programs.







- 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















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





