



PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL

Santé

Engagement
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu
et arbitrage

Culture foot



L'action du mois de Septembre



Premières douleurs, premières blessures, voici des messages simples à faire passer à vos joueurs.

	<u>Peuvent être provoquées par :</u>	<u>Remédiations :</u>
Premières douleurs, premières blessures, ...	Surentraînement	Adapter le contenu et la charge de travail de l'entraînement en fonction de la catégorie, du niveau et de la fréquence de pratique, ...
	Mauvaise « écoute » de son corps	Prise en charge médicale et protocole de ré-athlétisation
	Hygiène et rythme de vie en décalage avec les principes du sportif	Récupération : les étirements et la douche sont des moyens de récupération importants après l'effort physique
		Hydratation régulière – Eviter les sodas
Alimentation saine et diversifiée en quantité raisonnable		
		Le sommeil est un facteur indispensable à la récupération et par conséquent à la performance sportive
		Les écrans (smartphones, tablettes, consoles de jeux, ...) peuvent également provoquer une hausse de la fatigue chez le sportif

« La propreté de notre âme dont nous sommes si fiers, est aussi délicate que celle de notre corps et réclame des soins incessants. » [Maurice Maeterlinck](#).



PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL

Santé

Engagement
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu
et arbitrage

Culture foot

L'action du mois de Septembre

Quelques exemples d'étirements

Méthodes	Objectifs	Où et Quand	Définition	Âges
Education posturale	Apprendre à maîtriser correctement les postures de base	<ul style="list-style-type: none"> Partout Avant - Pendant - Après 	Maitrise des postures	11 à 12 ans
Assouplissement ou étirements dynamiques	Prévenir les blessures Maintenir une souplesse articulaire	<ul style="list-style-type: none"> Partout Avant - Pendant - Après 	Ex dynamique d'une articulation dans son amplitude maximale	11 à 14 ans
Etirements activo-dynamiques	Prévenir les blessures en préparant les muscles	<ul style="list-style-type: none"> Terrain Echauffement - Pendant 	3" à 6" d'étirements + Ex dynamique	13 à 14 ans
Etirements actifs	Prévenir les blessures	<ul style="list-style-type: none"> Terrain Pendant 	6" à 10" d'étirements	13 à 14 ans
Etirements passifs	Inhiber en partie le tonus musculaire dû à l'âge et à l'activité	<ul style="list-style-type: none"> Terrain - Salle Après 	10" à 30" d'étirements	13 à 14 ans

5 postures de base pour les principaux groupes musculaires concernés
Ces postures peuvent servir de base de travail suivant les différentes méthodes proposées.

Quadriceps



Garder un alignement buste droit, basculer le bassin vers l'arrière tout en évitant que le genou remonte vers l'avant.

Adducteurs



Buste droit, amener une jambe sur le côté, le pied en appui sur la voûte plantaire.

Ischio-jambiers



Plier le genou arrière, descendre le corps sur la jambe arrière, pointe du pied avant relevée, basculer le bassin vers l'avant.

Mollets



Fente avant, genou de la jambe étirée droite, bassin vers l'avant, reculer le talon du mollet étiré vers l'arrière en le maintenant au sol.

Fessiers



Le bras est placé à l'extérieur du genou et avec ce bras, amener le genou vers le corps.

Variantes



« La propreté de notre âme dont nous sommes si fiers, est aussi délicate que celle de notre corps et réclame des soins incessants. » [Maurice Maeterlinck](#).



PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL

Santé

Engagement
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu
et arbitrage

Culture foot

L'action du mois de Septembre

Quelques exemples d'assouplissements

Méthodes	Objectifs	Où et Quand	Définition	Âges
Education posturale	Apprendre à maîtriser correctement les postures de base	<ul style="list-style-type: none"> Partout Avant - Pendant - Après 	Maitrise des postures	11 à 12 ans
Assouplissement ou étirements dynamiques	Prévenir les blessures Maintenir une souplesse articulaire	<ul style="list-style-type: none"> Partout Avant - Pendant - Après 	Ex dynamique d'une articulation dans son amplitude maximale	11 à 14 ans
Etirements activo-dynamiques	Prévenir les blessures en préparant les muscles	<ul style="list-style-type: none"> Terrain Echauffement - Pendant 	3" à 6" d'étirements + Ex dynamique	13 à 14 ans
Etirements actifs	Prévenir les blessures	<ul style="list-style-type: none"> Terrain Pendant 	6" à 10" d'étirements	13 à 14 ans
Etirements passifs	Inhiber en partie le tonus musculaire dû à l'âge et à l'activité	<ul style="list-style-type: none"> Terrain - Salle Après 	10" à 30" d'étirements	13 à 14 ans

Exercices dynamiques d'assouplissement

Exercices gymniques de mobilisation du tronc dans des amplitudes maximales



Exercices techniques mobilisant hanches, genoux et chevilles



On peut aussi mettre en place des situations ou formes jouées favorisant l'agilité qui est l'aptitude de passer le plus facilement et le plus rapidement possible d'une position à une autre (ex : dessus / dessous ; assis / debout ; etc).

« La propreté de notre âme dont nous sommes si fiers, est aussi délicate que celle de notre corps et réclame des soins incessants. » [Maurice Maeterlinck](#).