



LA PRÉVENTION DES BLESSURES (2 pages)

Par Jacinthe Hovington, M. S.C., consultante en promotion de la santé

POURQUOI FAIRE ATTENTION?

Le soccer est un sport exigeant, où de nombreux mouvements rapides, des changements de direction, l'équilibre, la force et l'endurance sont nécessaires à différents moments. **Des muscles et des articulations mal préparés sont à risque de se blesser !** ALORS QUE BIEN PRÉPARÉS, ILS SONT PLUS EFFICACES.

Il est donc important que le système musculo-squelettique (muscles, articulations, tendons, etc.) soit bien préparé.

COMMENT PRÉVENIR LES BLESSURES ?

Se préparer pour
moins se blesser

AVANT CHAQUE PARTIE ET CHAQUE PRATIQUE :

- S'ÉCHAUFFER :** Faire un exercice cardio léger pendant 5 à 10 minutes (Ex : jogging lent autour du terrain)
 - L'échauffement permet à tes muscles et tes articulations de se réchauffer et à ton cœur de s'accélérer progressivement et ainsi préparer ton corps à ce qui va suivre.
- S'ÉTIRER :** Faire des exercices sur place, debout ou au sol, afin que tes muscles et tes articulaires soient mieux disposés à l'effort qui suivra.
 - Un exercice d'étirement ne doit pas faire mal ; tu dois sentir que ça tire, sans plus. Pour bien t'étirer, **tu dois maintenir l'étirement quelques secondes sans donner de petits coups.**
 - Les principaux muscles impliqués dans le soccer, sont les quadriceps (le devant des cuisses), les ischio-jambiers (l'arrière des cuisses), les mollets, les fessiers, les muscles du dos et les abdominaux. Les bras et les épaules sont aussi impliqués durant les touches et chez les gardiens de but.
 - Les principales articulations impliquées sont les chevilles, les genoux, les hanches et le dos. Les coudes et les épaules sont aussi impliqués dans les touches et chez les gardiens de but.
- POURSUIVRE LA PRÉPARATION :** Faire des mouvements qui ressemblent à ceux que tu fais durant le soccer, comme des rotations du tronc, des hanches, des chevilles et des épaules, des balancements des jambes d'avant en arrière, des « sprints », des bottés, etc.

PRÉVENIR LES BLESSURES, C'EST AUSSI S'ENTRAÎNER RÉGULIÈREMENT !

S'entraîner pour
mieux performer

1. Faire des **exercices d'étirement** (2-3 FOIS/SEMAINE) pour rendre tes muscles et tes articulations plus forts, plus résistants et plus flexibles, ce qui te permettra de prévenir les contractures du lendemain (douleur musculaire, raideur, etc.), faire ton sport plus facilement et plus efficacement et éviter les blessures.
 - Étirer principalement les muscles de tes jambes (cuisses devant et derrière, mollets) tes fessiers et tes dorsaux (bas et haut du dos).
2. Faire des **exercices de musculation** pour renforcer tes muscles et tes articulations, être plus efficace et prévenir les blessures.
 - Renforcer les muscles de tes cuisses et tes fessiers, tes mollets, tes dorsaux et tes abdominaux (plus ils sont solides, plus ton dos est bien soutenu)
3. Faire **du Cardio** de façon régulière pour améliorer ton système cardiovasculaire, donc ton cœur, tes poumons et ta circulation sanguine sont plus efficaces. Résultat : plus d'endurance et moins de fatigue durant un match ta performance.
 - Faire du jogging, de la bicyclette ou une autre activité d'endurance
 - Idéalement 5 fois/semaine, mais si tu n'as pas le temps : minimum 3 fois / sem.
 - Au moins 30 minutes consécutives
 - Introduire des « sprints » dans ton jogging car tu en fais souvent au soccer
 - Exemple : courir modérément 2 minutes et « sprinter » 30 secondes, et répéter cette séquence pendant 30 minutes.
 - Commence et finit ta séance par une vitesse plus lente.
4. **Déplace-toi** le plus souvent possible à pied, à vélo ou en planche, ça permet de maintenir ta forme physique.

AUTRES TRUCS À SAVOIR :

- Assure-toi d'avoir un bon équipement : de bons crampons, surtout s'il pleut, des protège-tibias de la bonne taille afin de prévenir les fractures de tibia, des gants et des shorts rembourrés, si tu es gardien de but, etc.
- Si tu vois des obstacles sur le terrain ou sur ses bords, dis-le à un responsable ou enlève-les (buts, bouteilles d'eau, poteaux, etc.)
- Hydrate-toi bien. Lis la fiche « Hydratation » pour en savoir plus.
- Ne joue pas si tu as une blessure non guérie, si tu fais de la fièvre ou tu ne te sens pas bien.
- Après une blessure, porte le support qui t'a été recommandé.

Source de référence

<http://fr.fifa.com/aboutfifa/footballdevelopment/medical/playershealth/injuries/prevention.html>

Note : Ce document a été rédigé en toute bonne foi et ne diminue en rien la responsabilité du lecteur et de l'utilisateur des conseils contenus de ce document d'être vigilant aux situations d'allergie ou d'intolérance, alimentaire ou autre. En cas de doute, il est fortement recommandé de consulter une ressource médicale compétente.