

Santé et Fitness chez le jeune footballeur

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11



Santé et Fitness chez le jeune footballeur

L'enfant n'est pas un adulte miniature!

La qualité des footballeurs d'élite de demain dépend de la prise en charge des jeunes talents d'aujourd'hui.

8.1 La médecine du sport pour le jeune footballeur

La médecine du sport doit être considérée comme une entité spéciale de la médecine traditionnelle.

Se contenter de séparer d'un côté l'orthopédie et la traumatologie, de l'autre la médecine interne ne suffit plus, car cette façon de procéder ne tient pas suffisamment compte de l'aspect scientifique du sport.

Il manque souvent au médecin non-spécialiste ou inexpérimenté en médecine du sport, les références ou la capacité de jugement nécessaires à satisfaire les exigences et les désirs exprimés par les sportifs et à comprendre les notions fondamentales de la science du sport.

L'enfant qui présente un trouble de croissance se verra souvent interdit de sport, conseillé de changer d'activité ou immobilisé durant de longues semaines dans un plâtre.

Il existe certainement des cas où aucune autre solution n'est possible. Ils sont cependant heureusement très rares. C'est le devoir du médecin du sport de chercher et de proposer à l'enfant des alternatives dans sa pratique sportive, compatibles avec son problème de santé.

La médecine et la traumatologie du sport ont une grande importance pour les jeunes sportifs. Elles permettent d'une part de protéger la santé des enfants, d'autre part de développer ses capacités.

8.2 Âge et entraînement

L'entraînement des enfants et des adolescents diffère considérablement de celui des adultes. Il ne faut attacher **aucune importance aux résultats** dans le football des enfants!

Le jeu doit être organisé avec des ballons adaptés à l'âge des enfants, sur de petits terrains et avec de petits buts. C'est avant tout **la touche de balle, la technique, la mobilité et la vitesse** qu'il faut travailler à l'entraînement. La pratique d'autres sports de balle est judicieuse pour favoriser l'équilibre.

L'âge biologique peut fortement varier entre deux joueurs d'une même équipe. Deux tiers des enfants se développent normalement par rapport à leur courbe de croissance, un sixième ont un développement plus rapide et un sixième ont une croissance retardée. S'il cherche uniquement le résultat, l'entraîneur n'engagera jamais l'enfant ayant un retard de croissance et restreindra l'enfant «normal», au profit de joueurs plus développés, mais peut-être aussi plus fragiles.

Il faut réfléchir à ce problème et si possible en tenir compte.

Dans le football des enfants, jusqu'à l'âge de 11-12 ans, le plaisir du jeu doit être prioritaire par rapport aux résultats. Les rencontres organisées sur de petits terrains doivent se disputer entre des équipes à effectif réduit (7 joueurs par exemple). Pour les enfants de 6 à 8 ans il est recommandé de jouer à 5 contre 5.

Jouer sur de petits terrains de 35 × 25 m avec des buts de handball est conforme. (Voir les propositions de la commission technique de l'ASF concernant «les juniors F» et le football à cinq.)

Une bonne collaboration entre les divers membres de l'entourage des jeunes footballeurs (parents, école, club) est très importante. Une amélioration de la qualité des entraîneurs et des arbitres est nécessaire à ce niveau.

La connaissance des principes généraux d'entraînement et de leur application aux différentes classes d'âges est primordiale. Les brèves

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

recommandations ci-dessous n'ont qu'un seul but: vous inciter à une étude plus approfondie (directives modifiées selon Hollmann/Eissmann):

■ 8.2.1 Echauffement

Le programme d'échauffement peut sans autre se concevoir avec une majorité d'exercices avec le ballon.

Astreindre un enfant à effectuer des tours de terrain ne favorise ni sa puissance, ni sa volonté!

Les exercices d'étirement, notamment pour la musculature de la hanche et du genou, font déjà partie de cette phase de l'entraînement, de même que les exercices de renforcement de la proprioception (exercices d'équilibre sur un pied par exemple).

■ 8.2.2 Entraînement technique, entraînement de la coordination

Environ 15 minutes par heure doivent être consacrées à ce travail.

La qualité, la vitesse et la précision de l'exécution du geste technique sont les objectifs prioritaires de cet entraînement.

Il est préférable d'interrompre l'entraînement technique dès que l'enfant montre des signes de fatigue, car son travail n'est dès lors d'aucune utilité.

Cet entraînement est primordial dans le football des enfants, de la jeunesse.

■ 8.2.3 Entraînement de la vitesse et de la réactivité

Les exercices visant à améliorer la vitesse et la réactivité du joueur font partie de l'entraînement du footballeur de tout âge. Ils doivent être inclus dans les plans d'entraînement des enfants.

■ 8.2.4 Entraînement de force

Les exercices de renforcement musculaire sans charge additive, la plyométrie, l'école de saut conçue à partir d'exercices simples peuvent également être effectués avec des enfants. Il faut cependant se rappeler que ce type de travail sollicite fortement l'appareil locomoteur et qu'il est absolument nécessaire que les exercices soient effectués de façon correcte!

■ 8.2.5 Entraînement d'endurance (aérobie)

L'entraînement d'endurance n'est rentable qu'à partir de la catégorie des juniors D.

■ 8.2.6 Programme de décontraction «décassage, cool down» (10 min.)

Chaque séance d'entraînement devrait se terminer par des exercices de décontraction et un programme d'étirements musculaires.

Des massages de relaxation musculaire, des douches froides, puis chaudes peuvent également être proposés après l'effort.

Il est utile de rappeler souvent aux enfants la nécessité de s'hydrater correctement, de consommer suffisamment d'hydrates de carbone et de sels minéraux.

■ Dans le cadre du football des enfants, ces notions fondamentales d'entraînement doivent être interprétées avec prudence. **Le jeu doit rester la notion prioritaire.**

La pratique d'autres sports, notamment de sports de balle, est très importante pour favoriser un développement harmonieux de l'organisme.

■ Plus l'enfant grandit, plus il faut accorder d'importance à son entraînement d'endurance et à sa capacité aérobie. Le joueur bien entraîné récupère plus vite, reste performant et lucide jusqu'à la fin du match.

Pourquoi autant de buts sont-ils marqués dans les dernières minutes d'un match?

■ Il est important de sensibiliser les jeunes footballeurs aux effets néfastes de certains toxiques, notamment du tabac et de l'alcool.

Le monoxyde de carbone (CO) produit par la fumée se fixe dans le sang et mobilise 5% de l'hémoglobine. Il diminue d'autant la capacité de transport d'oxygène, ce qui entraîne une baisse de la capacité physique. Le joueur qui est plus vite fatigué voit non seulement sa performance amoindrie, mais aussi son risque de blessure augmenté.

Le bon footballeur doit garder les idées claires pour prendre toujours les bonnes décisions. C'est pourquoi, **l'alcool, la nicotine et le sport ne sont pas compatibles.**

8.3 Fréquence des blessures

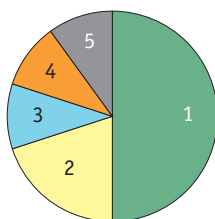
Les **contusions** sont les blessures le plus souvent rencontrées. Elles représentent environ la moitié des accidents de sport. En général, elles ne sont heureusement que des lésions mineures.

Les **distorsions**, les **entorses** et les **déchirures ligamentaires** représentent un cinquième des lésions.

Les **élongations** et les **claquages musculaires** sont encore plus rares chez les jeunes, mais prennent de plus en plus d'importance avec l'âge. A l'exception des contusions les blessures musculaires représentent environ 10% des cas.

Les blessures de la main se retrouvent également dans 10% des cas.

Les **fractures**, les **blessures à la tête** et les autres lésions composent les 10% restant.



- 1: 50% contusions
2: 20% distorsions
3: 10% blessures musculaires
4: 10% blessures des mains
5: 10% autres

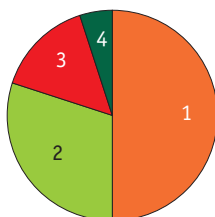
8.5 Comment éviter les accidents?

- *L'entretien des terrains doit être amélioré et les inégalités aplanies.*
- *Le poids du ballon doit être choisi en fonction de la morphologie de l'enfant. C'est un non-sens de faire jouer de petits enfants avec un ballon de taille normale.*
- *En raison de leur forte adhérence dans le terrain, les chaussures à crampons représentent un danger pour l'enfant et l'adolescent, tant que la croissance n'est pas terminée. Les cartilages de croissance supportent mal les contraintes en traction et en torsion. Une glissade sur le terrain est bien moins dangereuse pour l'enfant que pour l'adulte, en raison de son faible poids et de sa petite taille.*
- *Il existe des différences entre le football pratiqué à l'extérieur et le jeu en salle. Le danger de blessure est presque deux fois plus élevé dans le football en salle. Il faut en tenir compte.*

8.4 Causes d'accident:

Dans environ 50% des cas, la blessure est provoquée par un contact avec l'adversaire.

Dans 30% des cas, le joueur se blesse seul. 15% des accidents sont dus au mauvais état du terrain et 5% des lésions sont provoquées par des fautes avec le ballon.



- 1: 50% adversaire
2: 30% joueur seul
3: 15% terrain
4: 5% faute avec le ballon

8.6 Facteurs favorisant les blessures

Au début des années 80 déjà, le Prof. Jan Ekstrand a fait une étude sur les causes des blessures liées à la pratique du football et a mis en évidence les facteurs suivants:

■ 8.6.1 Facteurs individuels

- raideur musculaire, dysbalance musculaire
- instabilité articulaire (par ex. reprise du sport trop précoce après un accident ligamentaire)
- insuffisance de réentraînement après une blessure (reprise trop précoce de la compétition)
- échauffement insuffisant, notamment lors du remplacement d'un joueur

■ 8.6.2 Equipement et matériel

- chaussures, crampons
- protège-tibias

■ 8.6.3 Facteurs liés au terrain:

- irrégularités, trous, herbe trop haute

8.7 Mesures préventives

- Insister sur l'importance de l'échauffement, des étirements, des exercices de proprioception dans la prévention des blessures.
- Avec les enfants, pour l'entraînement du jeu de tête, utiliser des balles légères et souples.
- Exercer le jeu de l'extérieur du pied le plus tôt possible, afin de diminuer la mise sous tension excessive du ligament latéral interne du genou.
- Apprendre à tomber, comme cela se fait dans un entraînement de judo, afin de prévenir les blessures des membres supérieurs.
- Utiliser des chaussures adéquates, porter des protège-tibias, protéger les genoux et les coudes des gardiens.

Ces quelques réflexions et remarques démontrent bien que l'entraîneur qui s'occupe d'enfants et d'adolescents doit être spécialement formé. C'est en agissant avec douceur et avec détermination qu'il parviendra à former les jeunes joueurs tout en maintenant leur plaisir de pratiquer ce beau sport.