PRÉVENTION DES BLESSURES EN FOOTBALL

Programme d'équipe • Nordic, Copenhagen, équilibre, réceptions de sauts et gainage

OBJECTIF

Limiter les blessures des ischio-jambiers, de l'aine, du genou et de la cheville grâce à un programme court et régulier, fait par toute l'équipe.

FRÉQUENCE INDICATIVE

Présaison : 2 à 3 fois par semaine. Saison : 1 à 2 fois par semaine, Nordic à distance des matchs.

CONSIGNES GÉNÉRALES

- **Régularité :** un programme court fait chaque semaine vaut mieux qu'un programme long fait de temps en temps.
- **Placement :** en fin d'échauffement, avant le travail avec ballon : 10 à 15 minutes au total suffisent.
- **Progression :** commencer par le niveau le plus facile, puis progresser toutes les 2 à 3 semaines si la technique reste propre.
- **Courbatures :** fréquentes les premières semaines, surtout après le Nordic : commencer avec peu de répétitions, jamais la veille d'un match.

LES EXERCICES



1 Nordic ischio-jambiers

2 × 5 au début, puis jusqu'à 3 × 8 à 10 • avec partenaire

À genoux, chevilles tenues par un partenaire. Descendre lentement vers l'avant, corps droit des genoux à la tête, en freinant le plus longtemps possible, puis se rattraper avec les mains.

> **À surveiller :** *Garder les hanches tendues, sans plier le bassin. Remonter en poussant avec les mains. Pas la veille d'un match.*



2 Copenhagen adducteurs

2 à 3 × 6 à 12 répétitions par côté

Sur le côté, en appui sur l'avant-bras, l'intérieur du genou du dessus posé sur un banc. Monter le bassin en amenant la jambe du dessous sous le banc, corps aligné, puis redescendre lentement.

> **À surveiller :** *Commencer genou sur le banc (bras de levier court). Passer au pied sur le banc seulement quand c'est facile et indolore.*



3 Équilibre sur une jambe avec ballon

3 × 30 secondes par jambe

En appui sur une jambe, genou légèrement fléchi, attraper et relancer le ballon avec un partenaire. Augmenter la difficulté en lançant le ballon plus loin du corps.

> **À surveiller :** *Le genou reste au-dessus du pied et le bassin horizontal. Les yeux suivent le ballon.*

SUITE DU PROGRAMME

Intégrer ces exercices à l'échauffement, avant le travail avec ballon.



4 Sauts et réceptions genoux dans l'axe

3 × 8 sauts

Sauter vers le haut, puis se réceptionner en douceur sur l'avant des pieds, genoux fléchis et dans l'axe des pieds. Progresser vers les sauts latéraux, puis les réceptions sur une jambe.

> **À surveiller :** *Le genou ne doit pas rentrer vers l'intérieur à la réception. Une réception silencieuse est une réception bien amortie.*



5 Gainage sur les avant-bras

3 × 20 à 40 secondes

Sur les avant-bras, coudes sous les épaules, corps aligné de la tête aux talons. Tenir la position, puis progresser en levant une jambe après l'autre.

> **À surveiller :** *Le bassin ne s'affaisse pas et ne monte pas. Respirer normalement pendant tout l'exercice.*

SUIVI DE LA TOLÉRANCE

À noter	Repère de progression
Participation : nombre de séances réalisées chaque semaine.	Au moins 2 séances par semaine en présaison, puis 1 à 2 pendant la saison.
Courbatures et douleurs après les séances, en particulier après le Nordic.	Courbatures en baisse après les premières semaines. Adapter le volume avant les matchs.

À retenir : ces programmes fonctionnent s'ils sont faits régulièrement. En football amateur, le programme FIFA 11+ réduit d'environ 39 % le nombre de blessures ; les programmes qui incluent le Nordic diminuent environ de moitié les lésions des ischio-jambiers ; le programme Copenhagen réduit de 41 % le risque de problèmes d'aine. Ces conseils généraux ne remplacent pas un bilan : si la douleur persiste ou s'aggrave, consultez.

Fiche proposée par
Nicolas ROSSI
Kinésithérapeute du sport

CR SANTÉ • GRASSE
Kinésithérapie, ostéopathie, podologie, psychologie, Pilates
9 bis boulevard Victor Hugo • 09 83 41 20 51 • crsante.com

RDV en ligne

Références : Thorborg K et al. Br J Sports Med. 2017;51(7):562–571. doi:10.1136/bjsports-2016-097066 • van Dyk N et al. Br J Sports Med. 2019;53(21):1362–1370 • Harøy J et al. Br J Sports Med. 2019;53(3):150–157.