



PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL

Santé

Engagement
citoyen

Environnement

Fair-play

Règles du jeu
et arbitrage

Culture foot



Nom de l'action

« Prévention des
blessures »

Nom du club FCDOMBASLE

Date 22/04/2021

Catégories U11, U12 et U13

District

Meurthe et Moselle

Nb participants 35



Thématique (Cocher les cases)

SANTÉ	ENGAGEMENT CITOYEN	Règles du Jeu et Arbitrage
X		
CULTURE FOOT	ENVIRONNEMENT	FAIR - PLAY

Résumé de l'action

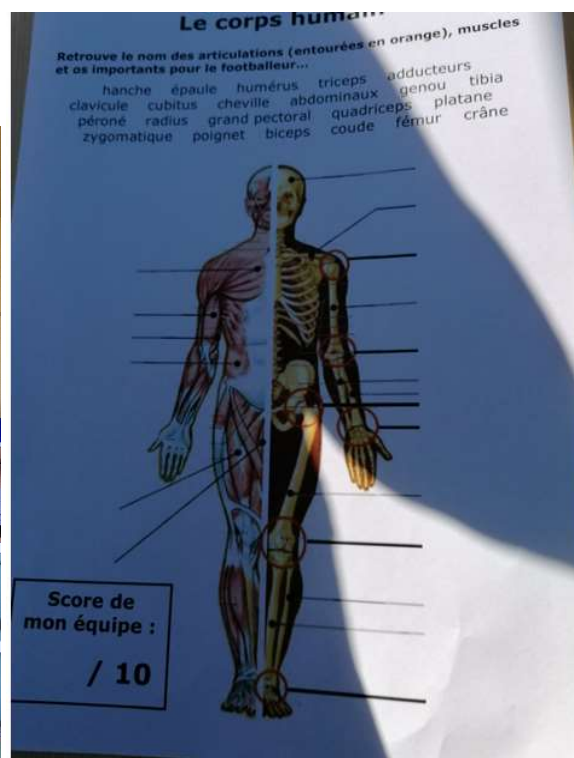
Lors du stage de Pâques, une action PEF sur la prévention des blessures a été réalisée. Steve RAUCY, joueur Senior et kinésithérapeute, est venu faire une intervention sur la prévention des blessures auprès des joueurs U11, U12 et U13.

Déroulement de l'action :

- ✓ Répondre à un questionnaire et compléter un schéma du corps humain par groupe de six joueurs.
- ✓ Echange questions/réponses avec Steve.

Joueurs et éducateurs présents ont pu ainsi réfléchir aux idées reçues comme par exemple : « il faut s'étirer avant et après l'entraînement ».

Un rappel des conseils de prévention sera affiché prochainement au sein des vestiaires du FCD.



Questionnaire sur la prévention des blessures

Steve Raucy - kinésithérapeute et joueur de l'équipe 1 (R3) du FC Dombasle

MEMBRES DE L'EQUIPE :



Entourer la ou les bonnes réponses.

ETIREMENTS

1. Selon vous, qu'est-ce qu'un étirement ?

- Un allongement d'un muscle
- Un allongement des tendons
- Une contraction d'un muscle
- Un raccourcissement d'un muscle
- Un mouvement inutile pour le foot

2. Pourquoi faire des étirements ?

- Échauffer les muscles
- Améliorer l'élasticité musculaire
- Favoriser le relâchement musculaire
- Prévenir contre les courbatures
- Augmenter la force musculaire

3. A quel moment devez-vous faire des étirements ?

- A l'échauffement avant l'entraînement
- A l'échauffement avant le match
- Pendant l'entraînement
- Après un entraînement
- Après un match

4. Comment faire un étirement ?

- En allongeant le muscle
- En étirant le plus fort possible jusqu'à la douleur
- En contractant volontairement le muscle pendant qu'on l'étire
- En les faisant le plus rapidement possible
- En étant bien positionné

SOINS DES BLESSURES

1. Qu'est-ce qu'une entorse (cheville, genou...) ?

- Une déchirure d'un tendon
- Une déchirure d'un ligament
- Une blessure touchant une articulation
- Une blessure touchant un muscle
- Un mouvement anormal d'une articulation

2. Comment soigner une entorse ?

- En jouant le plus vite possible
- En se reposant
- En appliquant de la glace
- En appliquant de la chaleur
- En allant aux urgences

3. Quand puis-je contracter une blessure musculaire ?

- Quand j'ai une douleur lors d'une frappe ou une accélération
- Quand je frappe ou j'accélère sans échauffement
- Quand j'ai les jambes fatiguées le lendemain d'un entraînement ou d'un match
- Quand je bois trop d'eau
- Quand j'ai une douleur lorsque je cours

4. Comment soigner une blessure musculaire ?

- En jouant le plus vite possible
- En se reposant
- En appliquant de la glace
- En appliquant de la chaleur
- En faisant des exercices de rééducations avant de rejouer

PREVENTION DES BLESSURES

1. Que dois je faire avant de jouer au foot ?

- M'échauffer
- M'étirer
- Frapper ou accélérer en sortant des vestiaires
- Aller à la piscine ou dans un jacuzzi
- Boire de l'eau

2. Que faire pour éviter de me blesser ?

- M'étirer régulièrement dans la saison
- Faire du sport tous les jours
- Me faire soigner après une blessure
- Manger salé, sucré, gras sans boire d'eau
- Relire ce questionnaire pour m'en souvenir