



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)

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

Résumé de l'action

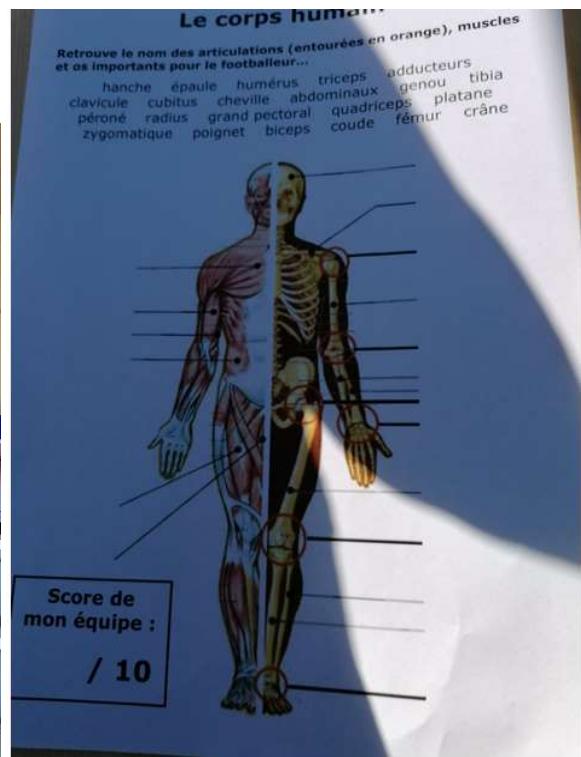
Lors du stage de Pâques, une action PEF sur la prévention des blessures a été réalisée. Steve RAUCY, joueur Senior et kinésithérapeute, est venu faire une intervention sur la prévention des blessures auprès des joueurs U11, U12 et U13.

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

PRÉVENTION 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