

Livret Santé

Les Terrasses-du-Tarn



Réalisé par KEVIN THIERRY & FREDERIC CHAMBON

(Educateurs U14 R1)

Conseillée Par GLADYS DIBLING

(Nutritionniste du sport ayant exercé auprès de l'Olympique
Lyonnais, le FC Metz et L'Impact de Montréal)



SOMMAIRE

- 1. HYDRATATION :**
- 2. ALIMENTATION :**
- 3. LE MENTAL :**
- 4. LA DOUCHE :**
- 5. LE SOMMEIL :**
- 6. LE MATÉRIEL :**
- 7. LES BIENFAITS DU FOOTBALL :**
- 8. LES PATHOLOGIES :**
- 9. LES PREMIERS SOINS APRÈS BLESSURES :**

Le sport, c'est la santé 10 réflexes en or pour la préserver

Sportif de haut niveau, joggeur du dimanche, amateur de tennis aguerri, cycliste sénior, ..., tous les pratiquants sont concernés pour faire du sport en toute sécurité !

- 1) Je signale à mon médecin toute douleur dans la poitrine ou tout essoufflement anormal survenant à l'effort
- 2) Je signale à mon médecin toute palpitation cardiaque survenant à l'effort ou juste après l'effort
- 3) Je signale à mon médecin tout malaise survenant à l'effort ou juste après l'effort
- 4) Je respecte toujours un échauffement et une récupération de 10 mn lors de mes activités sportives
- 5) Je bois 3 ou 4 gorgées d'eau toutes les 30 min d'exercice à l'entraînement comme en compétition
- 6) J'évite les activités intenses par des températures extérieures en-dessous de -5°C ou au-dessus de +30°C et lors des pics de pollution
- 7) Je ne fume pas, en tout cas jamais dans les 2 heures qui précèdent ou qui suivent la pratique d'une activité sportive
- 8) Je ne consomme jamais de substance dopante et j'évite l'automédication en général
- 9) Je ne fais pas de sport intense si j'ai de la fièvre, ni dans les 8 jours qui suivent un épisode grippal (fièvre – courbatures)
- 10) Je pratique un bilan médical avant de reprendre une activité sportive si j'ai plus de 35 ans pour les hommes et de 45 ans pour les femmes

Quels que soient mon âge, mes niveaux d'entraînement et de performance, ou les résultats d'un précédent bilan cardiologique. « **Le sport absolument, mais pas n'importe comment** ». Recommandations édictées par le Club des Cardiologues du Sport.

Source : <http://www.sports.gouv.fr/10reflexesenor>

1. HYDRATATION :



Notre corps est composé de **70% d'eau**, soit 53l pour un homme adulte de 75Kg. Cette eau a le même rôle qu'un liquide de refroidissement pour une voiture, **elle rafraichie le moteur**. Notre corps ne doit pas dépasser 37° même à l'effort, c'est grâce à notre stock d'eau que **notre température se régule**.

Une déshydratation de 1% correspond à une baisse de 10% de nos capacités sportives, et si l'on ne boit pas assez d'eau dans la journée, pas seulement pendant l'effort ou après, cela augmente **le risque de crampes**. Donc il faut boire régulièrement de l'eau et **s'étirer correctement**.

Plus l'effort est poussé ou long, plus il faudra boire.

Boire toutes **les 20mn maxi** (lorsque c'est possible) pendant l'effort. Il faut boire avant l'effort, pendant et après (de l'eau).

Ne pas boire de soda après l'effort et si possible **une eau à 10 degrés** (température ambiante).

Bien boire, c'est essentiel

Pour être en forme et rester performant sur le terrain,
je dois bien m'hydrater. Même si je ne ressens pas la sensation de soif,
il est nécessaire de s'hydrater correctement
surtout lorsque l'on fait du sport.

Le sais-tu ?

« Ton corps est constitué d'environ 70% d'eau. L'eau est donc vitale ! »

LES BONNES ATTITUDES À ADOPTER

- Je n'attends pas d'avoir soif pour boire car si j'ai soif c'est que je suis déjà déshydraté ;
- Je bois davantage s'il fait chaud et/ou si l'activité physique est intense ;
- Je bois de l'eau à température ambiante car l'eau trop froide retarde ma réhydratation ;
- Je bois de petites quantités régulièrement (pendant et après l'effort) plutôt qu'une grande quantité en une seule fois.

Quand je fais du sport, je m'hydrate !

AVANT L'EFFORT



Pour préparer l'effort

PENDANT L'EFFORT



Pour réguler
la température
du corps

APRÈS L'EFFORT



Pour récupérer et
remplacer l'eau perdue
avec la transpiration

MEMBRES BIENFAITEURS FONDATEURS



2. ALIMENTATION :



Le corps a besoin **d'énergie**. Il faut donc bien se nourrir. Comme pour la voiture, quand elle roule vite, elle consomme plus de carburant. Le corps humain c'est pareil, plus ton corps est **en activité**, plus il **consomme d'énergie**.

Il faut être **omnivore**, manger de tout, il faut manger **varier** (légumes, fruits, viandes, poissons, etc...). Pour le sportif, il est important de consommer des **sucres lents** (pâtes, riz, Banane, légumineuse, ...) à chaque repas, ça sera votre réserve d'énergie pour tenir en compétition ou même la journée. Mais il ne faut pas manger que cela. La viande rouge, viande blanche, les œufs, le poisson sont important et vous apporte **vos protéines**, pour les végétariens (mais pas seulement) les lentilles, le soja et les graines oléagineuses (amandes, noisettes, noix de cajou, de pécan, de coco, graines de tournesol, les pistaches, ...) apportent également les protéines.

Les produits laitiers (yaourt et fromage) apportent également des protéines, et du calcium pour renforcer les os. Notamment chez les jeunes joueurs. Cela évitera les blessures.

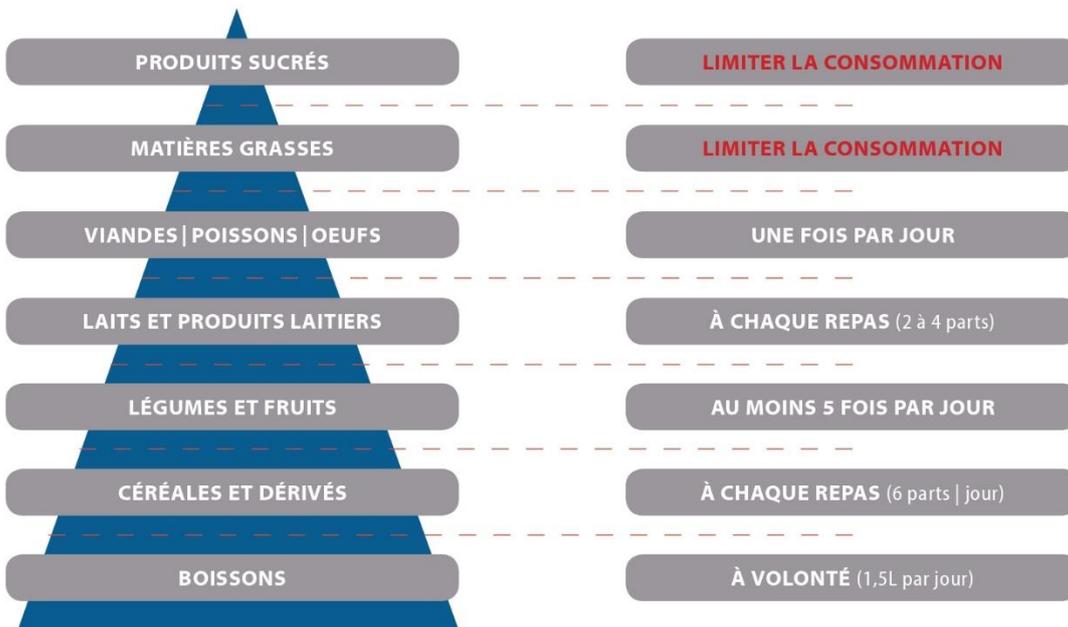
Il faudra également consommer beaucoup **de fruits et de légumes**, au moins 5 différents par jour. Idéal pour être en forme et avoir une bonne vue. Attention les compotes et jus de fruits ne sont pas des portions de fruits donc pas considéré dans les 5 fruits et légumes différents par jour.

Il faut absolument **éviter de grignoter** entre les repas. Il faut prendre son temps pour manger, minimum 20mn et on ne mange pas 3h avant un match. Evidemment il **faud éviter** toutes les sources **d'aliments trop énergétique** et **plein de sucre** (pizza, kebab, burger, bonbons, barre chocolatée, etc.).

L'alimentation et l'hydratation



ANALYSE DES PRATIQUES - POSITIONNEZ VOS PRISES DANS LA PYRAMIDE



SUITE

L'alimentation et l'hydratation



BIEN S'HYDRATER ?	
À FAVORISER	À ÉVITER
<ul style="list-style-type: none"> Boire avant d'avoir soif. Boire régulièrement et en petit quantité. Boire à distance des repas. Boire de l'eau. Boire de l'eau à température ambiante. Avoir sa bouteille d'eau personnelle. 	<ul style="list-style-type: none"> Une perte de poids lors d'un effort dû à un défaut d'hydratation, ne serait ce que de 2%, abaisse les capacités physiques d'un sportif de 20%. L'alcool est un facteur de déshydratation. Le café n'améliore pas les performances.

PAR GROUPE DE TROIS, PRÉCISEZ L'HEURE DU DERNIER ET AVANT DERNIER REPAS DE VOS JOUEURS.

HORAIRES REPAS POUR LA PERFORMANCE	HORAIRES DERNIERS REPAS	HORAIRES SÉANCES OU MATCH	HORAIRES REPAS POST EFFORT
19 ^H 00 J-1	07 ^H 30	10 ^H 30	13 ^H 00
19 ^H 00 J-1	10 ^H 00	13 ^H 00	15 ^H 30
08 ^H 00	12 ^H 00	15 ^H 00	17 ^H 30
12 ^H 00	15 ^H 00	18 ^H 00	20 ^H 30
13 ^H 00	17 ^H 00	20 ^H 00	22 ^H 30

RETOUR

SUITE

Le déjeuner (hors déplacement bus) et le diner de la veille doit être équilibré autour de :

- **Entrées** : tous les légumes => salade de légumes (carottes crues), légumineuses (lentilles, pois chiche) ...
- **Viandes** : privilégiez les viandes maigres (viande blanche sans manger la peau), bifteck haché (5% de matière grasse), bavette, jambon cuit dégraissé...
- **Ou poissons** : cabillaud, colin, lieu, lotte, turbot...
- **Accompagnements** : pâtes al dente, riz, pomme de terre avec la peau (vapeur), patate douce
- **Yaourt** au fruit pauvre en matière grasse
- **Fruits** : n'importe lesquels en évitant les bananes trop mûres (ou trop vertes).
- **Eau** : pétillante ou plate et si possible de source.

Repas pour les déplacements en bus

- Eau plate ou eau gazeuse
- Sandwich avec baguette fraîche – dinde ou poulet – un peu de beurre
- 1 tomate ou un légume
- 1 féculent (évitez les chips ou gâteaux apéritif)
- 1 produit laitier
- 1 fruit
- 1 barre de céréale

Au goûter :

Le goûter est à prendre entre 16h et 17h soit 3-4h avant le repas. Prendre son goûter 1h avant de prendre l'entraînement, pas moins d'1h.

- 30g d'oléagineux (amandes, noix de cajou, noix de pécan)
- Eau gazeuse, eau plate ou thé vert ou thé blanc
- 1 fruit (banane) ou compote ou fruit bien mûr. Pas d'orange ou de fruit acide
- 1 fruit sec (dattes, abricot, figues), pas obligatoire si vous prenez déjà un fruit.
- 1 ou 2 carrés de chocolat noir (70% de cacao ou bio)
- 1 yaourt le mieux c'est au soja, coco, ou chanvre mais 1 yaourt nature ou peu sucré. Pas de yaourt avant l'entraînement.

En collation :

- **Fruits secs** : abricots, raisins
- **Fruits oléagineux** : noix de pécan, noix de cajou salée (enfin doucement car c'est gras !).
- **Eau minérale et légèrement sucrée** (1/4 de jus de fruits aux pommes) mais sans descendre la moitié ou toute la bouteille sinon il y a un risque de douleurs ou de diarrhées.
- **Pas de barre céréale, gâteaux chocolatés, gâteaux de riz ou bananes**

Alimentation après match

- Idéalement il faudrait un repas prévu pour la récupération à base de **protéines** (viande blanche, œufs, poisson) avec des **féculents** (pâtes, riz), un **yaourt nature** et un **fruit**. Evitez l'alcool, les sodas, les pizzas, les fast-foods ! Et contrairement à ce que pense la majorité des personnes, **l'après match compte car c'est la préparation du prochain entraînement !**

Conseils :

En cas de forte chaleur :

- Saler un peu plus vos aliments
- Privilégier l'eau gazeuse, riche en sodium
- Manger beaucoup de légumes et notamment des crudités (forte teneur en eau)
- Boire plus d'eau
- Eviter les plats chauds

En cas de chaleur proche de 0 :

- Manger beaucoup de fruits, en particulier des fruits secs, riche en magnésium afin de compenser la déperdition en vitamine B et C, accentuée durant l'hiver par le manque de luminosité et la pratique du football dans des conditions difficiles.
- Le froid nous fait dépenser plus de calories.
- Continuer à s'hydrater, même si on n'en ressent pas le besoin
- Consommer plus de sucre. Par exemple, du thé avec du miel.



Le menu idéal !

Pour une digestion optimale, chaque repas doit être pris et terminé 3h avant un effort.

Petit déjeuner : 1 laitage + 1 sucre complexe (pain, biscottes, céréales...) + 1 fruit frais + 1 boisson chaude + 1 petite portion de miel ou confiture + 10g de beurre.

Déjeuner : 1 crudité avec 10/15g d'huile de colza/olive + un petit apport protéique (œuf, blanc de poulet...) + 1 portion de poisson ou viande maigre (volaille, jambon blanc...) + un peu de sauce si besoin (l'équivalent d'1 cuillère à soupe) + 2/3 d'assiette de féculents + 1/3 de légumes cuits + pain si nécessaire (à voir en fonction de la faim, du poids...) + 1 laitage + 1 fruit frais.

Collation : 1 compote ou 1 fruit frais + 1 laitage + 1 apport sucré + 1 part de sucres complexes (pain) ou 1 entremet sucré (riz au lait).

Dîner : 1 portion de crudité avec une bonne huile riche en acides gras polyinsaturés (colza, ou soja, ou noix/olive) + 1 part de fromage (20 à 45g) + 1 viande ou un poisson sans sauce + ¼ d'assiette de féculents + ½ assiette de légumes + 1 dessert au choix mais non obligatoire et à varier

Plan hydrique prévoir : 1 à 2 verres d'eau au réveil, au petit déjeuner, dans la matinée, au déjeuner, après midi, au dîner, au coucher et pendant l'effort : idéalement 100 à 200 ml d'eau toutes les 20mn.

ce qu'il faut savoir

Que manger en période d'entraînement intensif ?

Il n'y a pas d'aliments à consommer davantage ou à éviter parce que l'on est en période « intensive ». Ce sont les quantités générales qui devront être réévaluées, peut être en ajoutant une collation. En revanche l'équilibre alimentaire général devra être respecté, justement en n'excluant aucun groupe alimentaire.

Les produits laitiers : lait, yaourts, petits suisses, fromages...

Ils contiennent du calcium et des bonnes protéines, nécessaire au développement et à l'entretien des tissus musculaires et osseux notamment.

Les produits céréaliers : pain, riz, pâtes, semoule, céréales...

Ce sont des féculents riches en glucides complexes et minéraux favorisant une fourniture prioritaire en énergie dont l'organisme a

besoin pour se mouvoir, se développer, et assurer les fonctions vitales premières : cardiaques, métaboliques, maintien de sa température...

Viandes, poissons, oeufs :

Ce sont les sources de fer et protéines animales de bonne qualité. Ces nutriments sont indispensables, car ils permettent un entretien général des tissus et un bon fonctionnement, en particulier, des fonctions musculaires et cardio-respiratoire.

Fruits et légumes (ou végétaux) :

Ils apportent des vitamines, des minéraux, des fibres alimentaires et sont indispensables dans des quantités variables pour toutes les réactions métaboliques de l'organisme (vitamines, minéraux). Ils jouent aussi un rôle structural (le calcium, le magnésium sont constitutifs des os).

Corps gras : huile (végétale), beurre et crème fraîche (origine animale) :

Ils apportent des Acides gras essentiels. Bien que très caloriques, ils ne doivent pas être supprimés car l'organisme les utilise pour diverses réactions métaboliques. Ces acides gras sont également constitutifs des parois de nos cellules, et ont donc un rôle « plastique » en plus d'un intérêt métabolique.

Produits sucrés : sodas, confiture, desserts, bonbons...

Ils n'ont aucune utilité nutritionnelle, hormis l'apport en sucre... et donc en énergie. Leur apport est donc envisageable, dans une certaine mesure.

Les boissons : EAU, et autres boissons.

Elles sont indispensables pour l'apport en eau, mais également pour la fourniture en minéraux.



Pas de fromage sec la veille du match.

Quelques adaptations au "menu idéal"

Veille de match :

Renforcer le plan hydrique, augmenter les portions de sucres complexes (féculents/pain ou entremets sucrés), inverser les proportions légumes/féculents du soir... voire supprimer la part de légumes du soir. Privilégier les viandes maigres, ne pas consommer d'aliments très gras. Le fro-

mage du soir sera supprimé au profit d'un yaourt ou d'un fromage blanc maigre avec un apport sucré (crème de marron).

Le jour J :

Eviter tout ce qui est non ou peu digeste, bien mastiquer et bien boire en particulier entre les repas, supprimer les sucres

rapides et limiter la consommation de café ou de thé. Ne jamais oublier le petit déjeuner.

Après match :

Bien boire (eau gazeuses++), refaire les stocks de glycogène (sucres de réserves) et augmenter un peu l'apport protéique (Viande, poisson; œuf, laitages).

10 erreurs à ne pas commettre

- Oublier de boire (risque de déshydratation)

- Ne pas laisser au moins 2h30 entre la fin d'un repas et le début d'un entraînement.

- Trop manger au cours du repas et/ou trop de collations déséquilibrées (uniquement des barres chocolatées, glaces, crèmes desserts...).

- Oublier les fruits et légumes... C'est 5 parts/jour dans l'idéal (compote, jus de fruits, salade, 2 parts de légumes cuits). Les footballeurs, en particulier les jeunes, n'en mangent en moyenne qu'un part jour.

- Aucune diversité alimentaire. C'est l'erreur majeure commise par les footballeurs (pâtes le midi, pizza le soir, toujours le même fruit ou jus).

- Boire plus d'un verre d'alcool/jour.

- Aller au restaurant trop souvent, ou ne jamais faire de courses.

- Un mauvais fractionnement (nombre de prises alimentaires), en particulier oublier le petit déjeuner.

- Entraînement à jeun.

- Faire son poids moins de 3 semaines avant une compétition/match (PAS COMPRIS), ou oublier que le surpoids est avec l'hydratation un des risques majeur de contre performance du sportif.

3. LE MENTAL :



Si la technique, la vitesse ou le sens du jeu sont importants, le mental va permettre le déploiement des capacités du joueur sur le terrain. En confiance, on joue mieux, on ose, exprime plus facilement son potentiel et son niveau de jeu atteint à l'entraînement. Lorsque l'on est trop tendu, on retient ses mouvements, on n'accomplit rien de bon... Une équipe dont la dynamique de groupe est positive va aussi mieux performer.

Le football nécessite un mental d'acier qui est un paramètre incontournable de la performance. Le mental peut se travailler selon différents aspects, qu'ils soient individuels et/ou collectifs. Tout dépend de chacun, de son état psychologique, de ses habitudes et de ce qui nous fait du bien, ou du mal.

Certains sont stressés, d'autres ont un tempérament de feu et s'énerve vite, etc... Tous ces aspects peuvent engendrer des difficultés à se concentrer, d'autres peuvent nous faire dégoupiller pendant le match.

En U14 (voir même adulte), on n'a pas conscience que le mental joue une part importante sur nos performances individuelles et collectives. Le plus dur est de cibler nos besoins (ce qui nous empêche d'être meilleur) et de trouver la recette pour s'améliorer.

Le mental s'entraîne tout autant que la technique ou le physique.

Avant un match :

- Il faut savoir se mettre dans sa bulle par le biais de la musique, d'être avec les potes, rigoler, se détendre, faire une sieste, ...
- Il y a les routines comme jouer avec les mêmes chaussettes, ou se mettre à côté du même coéquipier, aller repérer le terrain, ...
- On se concentre dès que l'on entre dans le vestiaire

La veille de match :

- On peut faire de la relaxation
- Il est positif de se remémorer les bons matchs que l'on a fait et de s'imaginer les actions que l'on va faire lors du match. On se met en confiance.

La semaine :

- Les méthodes de relaxation, d'hypnose ou de travail mental avec un coach peut s'avérer bénéfique.

La gestion des émotions

Comment gérer ses émotions ?

1. Faire stop
2. Décodage intérieur : Tourner ton attention à l'intérieur de toi pour voir ce qui est impliqué. Quels sont mes besoins fondamentaux menacés.
3. Action : Exprimer ce qui te dérange en parlant de toi, de tes besoins.
 - Pour maîtriser mes émotions, je dois, je peux, prendre du recul, respirez !
 - Cela m'offre du temps pour mettre les événements à distance + impact mécanique, chimique et nerveux.
- A. Stabilisez-vous par les appuis ou en vous concentrant sur le moment précis. (Ici et maintenant)
- B. Respirez par le nez, gonflez le ventre
 - a. En carré : Inspirez en comptant jusqu'à 3, je retiens l'air dans mes poumons en comptant jusqu'à 3, je souffle en comptant jusqu'à 3...
 - b. En rectangle : Idem a. mais les temps de pauses sont différents des temps d'inspiration et de souffle.
- C. Prenez conscience des changements qui s'opèrent en vous.
 - **Parfois la tension reste vive, trop importante**
- A. Inspirez
- B. Contactez la partie du corps tendue ou l'ensemble du corps
- C. Maintenez la contraction
- D. Soufflez puis refaites l'exercice de respiration

Comment gérer la colère et la frustration

Gérer ou désamorcer un conflit en se synchronisant avec l'autre la frustration et le droit à l'erreur

La colère est une énergie, parfois très puissante.

- Les deux points clefs pour gérer
1. **Prendre du recul**
 2. **Décharger l'NRJ** — « *M'entendre crier me permet de me calmer* »
- Comment ?
- Criez,
 - Ou frappez,
 - Ou se dépensez physiquement
 - Se synchroniser avec l'autre : Se mettre en phase - établir un rapport de qualité.
 - Privilégier au départ de la relation
 - Trois niveaux de synchronisation pour établir le rapport :
- A. La synchronisation non-verbale et para-verbale.
 - B. La synchronisation verbale : *reformulation*.
 - C. La synchronisation sur le « *modèle du monde* » : ouverture d'esprit.
- Une bonne synchro entraîne la plupart du temps une synchro en retour de l'interlocuteur qui cherche spontanément à son tour à s'adapter au fonctionnement de celui qui s'adresse à lui.
 - L'erreur fait partie de l'apprentissage.
 - Elle provoque des frustrations chez le joueur, les coéquipiers, l'entraîneur et les supporteurs.
 - Conséquences.
- A. Reconnaissez le droit à l'erreur : Plus l'erreur est associée à la peur, moins elle est contrôlable.
 - B. Traitez l'erreur : pédagogies active ou directive.
 - C. Valorisez la réussite
 - D. Préparez un bon sandwich : Mettre le - entre deux remarques +



LA RESPIRATION CARRÉE

N° 06

DE QUOI PARLONS-NOUS ?

La fonction respiratoire est la seule fonction qui soit à la fois volontaire et involontaire. Outre le fait que la respiration nous est indispensable pour vivre (apport d'oxygène, rejet de CO²), de par son possible contrôle volontaire elle est aussi une porte d'entrée sur la régulation de nos états internes via son action sur le système nerveux autonome : branche orthosympathique (l'accélérateur), branche parasympathique (le frein).

La respiration dite carrée s'exécute en 4 temps égaux : temps d'inspiration = temps de rétention (apnée poumons pleins) = temps d'expiration = temps de rétention (apnée poumons vides).

INSPIRATION
RÉTENTION À VIDERÉTENTION À PLEIN
EXPIRATION

A QUOI ÇA SERT ?

Par le contrôle volontaire de la fréquence entre l'expiration et l'inspiration, du type de respiration (abdominale, costale, thoracique), je vais apprendre à mobiliser de mieux en mieux, avec de plus en plus de souplesse et d'amplitude les muscles entrant en jeu dans ce geste respiratoire (le diaphragme, les intercostaux, etc.)

Par l'effet conjugué d'une meilleure oxygénation sanguine et de reflexes neuro végétatifs, en exerçant un contrôle volontaire sur notre manière de respirer, nous pouvons agir sur notre niveau de vigilance. Il est communément ressenti qu'une augmentation du temps d'expiration (3 temps d'expiration minimum pour 1 temps d'inspiration) favorise la détente ; de même, il est communément ressenti qu'une augmentation de l'amplitude inspiratoire avec une expiration brève (3 temps sur l'inspiration pour 1 temps d'expiration) sera plus stimulante.

La respiration carrée permet :

- sur 4 à 10 cycles :
 - de retrouver son calme en cas d'énerverment,
 - de retrouver un peu de tonus, d'énergie,
 - de se recentrer rapidement dans le présent, utile en cas de « prise de tête » par exemple.
- sur 20 cycles et plus :
 - une relaxation plus profonde,
 - une détente discrète, en tout temps, en tout lieu, en toutes positions (assis, debout, couché),
 - une action anti-stress,
 - une amélioration de la concentration en même temps que de la détente,
 - une pratique régulière favorise une prise de conscience et détente progressive du diaphragme. Utile en cas de « bouillonnement » intérieur par exemple.



COMMENT FAIRE ?

Respirer mobilise muscles, os et articulations. La respiration possède donc toutes les caractéristiques d'un geste sportif, et, au même titre que les autres gestes sportifs, elle est entraînable. Considérant les bienfaits de son action, les sportifs ont tout intérêt à apprendre et à ressentir ses différents effets pour inclure, à leur gré, ce travail de respiration dans leurs stratégies de gestions de la compétition (ainsi que dans tout autre contexte où ils en perçoivent les bienfaits).

Dans un premier temps, vous pouvez mettre l'accent sur l'apprentissage de la respiration abdominale (voir fiche correspondante), puis dans un second temps approfondir l'apprentissage et l'automatisation de la respiration carrée.

Consignes de base de l'exercice :

- Redresser le haut du corps avec l'intention de se grandir, d'étirer l'axe de la colonne vertébrale et d'ouvrir le thorax.
- Pour la respiration carrée, respirer par le nez tout en veillant à garder la mâchoire inférieure relâchée.
- Imprimer un mouvement souple de l'abdomen qui accompagne l'inspiration et l'expiration : c'est la respiration abdominale:
 - Inspiration : l'abdomen se gonfle dans un mouvement fluide
 - Expiration : l'abdomen se dégonfle dans la même fluidité.
- Une fois la respiration abdominale installée, commencer la respiration carrée : les quatre phases de respiration possèdent chacune la même durée:
 - Inspiration (3/4/5/6/... secondes)
 - Rétention poumons pleins (3/4/5/6/... secondes)
 - Expiration (3/4/5/6/... secondes)
 - Rétention poumons vides (3/4/5/6/... secondes)

Remarques :

- Au fur et à mesure que les sportifs gagnent en amplitude, augmenter le temps de compte en passant de 3 temps, puis quelques cycles à 4, 5 et 6 temps, voire plus éventuellement.
- Quand les sportifs sont plus à l'aise avec l'exercice, faire des inspirations complètes (ventrale, costale et thoracique).

En fonction des cas de figure, de votre discipline, de votre sensibilité et/ou celle des sportifs vous pourrez ajouter des exercices de concentration pendant les comptages : écrire mentalement les chiffres, visualiser progressivement le carré qui se dessine, associer une couleur à chacune des quatre phases, l'image des saisons (printemps, été, autonome, hiver), des références sportives, etc.

ELÉMENTS DE RÉFLEXION

Comme bon nombre d'autres techniques de respiration, il n'est pas toujours aisé d'obtenir l'adhésion des sportifs dans ce type de pratique, notamment pour des jeunes peu réceptifs et/ou peu sensibles à leurs « états corporels ». Pour en faciliter l'apprentissage, voici quelques pistes : inclure un atelier respiration dans les séances de préparation physique ; procéder par contraste et prise de conscience des sensations corporelles associées : enchaîner des mises en situations dynamisantes (courir sur place par exemple) suivi de temps de respirations naturelles, ou abdominales, ou carrées... ; alterner quelques cycles de ventilation en insistant sur un long temps d'inspiration, puis inverser en accentuant le temps d'expiration, et finalement la respiration carrée ; pour les plus jeunes faire, par exemple, des exercices d'expiration par la bouche en déplaçant/soutenant une plume ou une balle de tennis de table ; utiliser un logiciel de biofeedback (cohérence cardiaque)...

EN SAVOIR PLUS

Respiration – anatomie, geste respiratoire, Blandine Calais-Germain, Ed. Désiris 2005.
La respiration – contrôle du souffle, manières et art de respirer, Roger Clerc, Ed. Le courrier du livre 1995

4. LA DOUCHE :



Nous sommes entourés de **microbes**, on les respire et on les touche. Un adulte transporte **1000 milliards de bactéries d'espèces différentes** mais pas de panique le corps sait comment se défendre contre ces bactéries, ces microbes **par votre bouclier** qui est la peau. Mais attention, les bactéries s'accumulent, et avec une simple coupure, le bouclier est fissuré et là les microbes peuvent entrer et vous infecter, et vous risquez de tomber malade.

Pas de bol ! Les microbes adorent le sport, les bactéries se nourrissent de la sueur, c'est même à cause d'elles que l'on doit l'odeur désagréable de **la transpiration**. Les champignons prolifèrent également avec **la sueur et l'humidité**.

Donc la solution la plus efficace, est **de prendre une douche après l'effort**. Cela évite que les microbes prolifèrent et vous attaquent. Prendre une douche enlève tous les microbes accumulés de la tête au pied. C'est pour cette raison qu'il est primordial de **se laver les mains**.

Se doucher ce n'est pas juste se rincer, c'est efficace seulement si **on se savonne, se shampooine et on se rince**. Il faut **une serviette propre** et non une serviette qui reste dans le sac toute la semaine sinon vous remettez des microbes après la douche. On se sèche et on insiste bien sur les plis (entre les genoux, les orteils, etc...).

Qui dit lavé et propre, dit **affaires propres** sinon là encore, on ajoute des bactéries, des microbes. Notamment caleçon, chaussettes, tee-shirt.

L'Idéal est **d'attendre environ 20mn après l'effort**, pour que le corps se refroidisse et prendre la douche... Evidemment dans le meilleur des cas.

Eau trop chaude, **n'est pas bon pour le cœur** ! Et la douche c'est toute la semaine, pas seulement après l'effort.

Donc en ces temps de Covid, sans douche au stade. Douchez-vous de suite en rentrant à la maison et vous mangez après. Entre les deux, buvez de l'eau pour vous réhydrater.

5. LE SOMMEIL :



Si on dort bien et assez longtemps (**7h à 8h par nuit en moyenne**), on est plus concentré, et on mémorise mieux notamment dans le sport où les consignes du coach sont importantes et **resté concentré dans un match** est primordial pour ne pas encaisser de but.

Bien dormir joue également **sur vos muscles et votre performance physique**. Le développement physique, la croissance nécessite de bien dormir car en dormant on sécrète **l'hormone de croissance** (aide à bien grandir), **et la testostérone** (aide à fabriquer des tissus et des muscles).

Bien dormir, c'est la garantie d'un bon développement physique.

Il faut avoir **un sommeil régulier** avec des heures de coucher et de lever qui ne changent pas trop car votre corps a **une horloge biologique** qui vous permet de bien réguler votre fatigue. Le sommeil est également **plus réparateur en début de nuit**.

Si on se couche plus tard que d'habitude, et même si on a dormi autant, votre sommeil ne sera pas autant réparateur que si vous vous couchez aux mêmes heures chaque soir. Donc **la veille d'un match** je vous conseille de vous coucher comme les jours de cours pour être en forme pour jouer.

Avant de vous endormir, **il faut éviter de regarder** la télé 2h avant de se coucher mais on sait que cela n'est pas possible. Donc 30mn avant de vous endormir et d'éteindre la lumière, on conseille de lire, de faire quelque chose de calme sans écrans (no téléphone, ni télé, etc...). Cela apaisera votre cerveau pour vous endormir plus paisiblement.

La veille de match, 8 à 9h de sommeil est conseillé. Au réveil, un petit déjeuner complet avec un produit laitier, un jus de fruit (avec de vrais fruits c'est mieux) des tartines (en évitant Nutella mais confiture, miel ou beurre). Moi je conseille à ceux qui aiment un petit dej salé avec 2 œufs au plat ou omelette, bacon, viande blanche, 2-3 tranches de pain complet, un fruit et un peu de beurre si certains aiment.

6. MATÉRIEL :



Il faut prévoir **des chaussures** à crampons **moulées** pour les terrain sec ou peu humide, et synthétique. Mais il faut également **des chaussures à crampons vissées** pour les terrains gras car cela évite de glisser mais surtout cela évite de forcer sur les muscles, les adducteurs et se blesser seulement parce qu'on n'a pas le bon matériel. Ne prenez ni des chaussures trop serrées, ou trop grande, et ayez le pied bien maintenu pour éviter les entorses.

Protège tibia obligatoire aux entraînements comment en match.

Pas de bijoux c'est dangereux pour jouer, tout comme les montres.

Astuce repos :

Pour mieux récupérer, il y a la bonne vieille méthode de s'allonger et de mettre les jambes en l'air pour permettre au sang de mieux circuler.

Vous pouvez également acheter de la pommade naturelle qui permet de décontracter les muscles. Pour mon fils de 8 ans et moi j'utilise « Osteophytum, Gel aux extraits de plantes. Apaise et décontracte » pour les muscles, tendons et articulations

Et vous avez également les chaussettes de repos qu'on appelle « Chaussettes de compression ». Vous les gardez 1h à 2h après la douche et l'effort. Cela fera également circuler le sang pour une meilleure récupération.



Et faites vos lacets correctement !

Programme Initiation santé

Message



1. L'équipement : le choix des chaussures et le laçage



Constat :

Bien souvent, les parents inscrivant leur enfant dans un club de football n'ont aucune connaissance du matériel nécessaire et ne savent pas quelles chaussures acheter.

Or, pour bien jouer et se faire plaisir sur le terrain, il est indispensable d'avoir des chaussures adaptées à sa morphologie.

Le laçage des chaussures de football est particulier, les parents et les enfants n'y sont pas toujours sensibilisés.



Enjeux :

- Conseiller les parents sur les chaussures les plus adaptées aux besoins de leur enfant.
- Faire en sorte que les jeunes licenciés aient tous les pieds correctement maintenus dans leurs chaussures pour éviter les blessures.



Propositions de messages clés :



**« Avez-vous des questions pour l'achat de vos chaussures ?
Merci de donner cette fiche à vos parents. »**

Moment conseillé pour faire passer ce message ► dès la première prise de contact (idéalement lors de l'inscription)



« Vérifiez que vos chaussures sont bien lacées. Un pied bien maintenu permet une meilleure maîtrise de la balle et surtout de diminuer les risques de blessure. »

Moment conseillé pour faire passer ce message ► au début des premiers entraînements.



Fiches de référence :

- Comment choisir ses chaussures de foot ?
Recommandation ► distribuer cette fiche aux licenciés et à leurs parents.
- L'art de bien faire ses lacets
Recommandation ► distribuer cette fiche aux licenciés.

MEMBRES BIENFAITEURS FONDATEURS



FRANÇAISE
DES JEUX



Comment choisir ses chaussures de foot ?



Une attention particulière doit être portée sur le choix des chaussures de football. Une bonne paire de chaussures permet d'éviter les blessures et de donner le meilleur sur le terrain.

Quelle paire de chaussures acheter ?

- **Prendre des chaussures à la bonne pointure !**
Prenez le temps de les essayer, avec des chaussettes de foot (plus épaisses que celles de ville), de préférence en fin d'après-midi, moment de la journée où les pieds sont plus gonflés.
- **Choisir des chaussures dans lesquelles on se sent bien**, rigides à l'arrière pour le bon maintien du pied et souples au niveau des orteils pour permettre un meilleur contrôle du ballon.
- **Acheter des chaussures avec des crampons adaptés** : les crampons moulés sont conseillés pour les enfants de 7-12 ans (fiables, simples d'utilisation et peu coûteux).

Les différents types de crampons et leur utilisation

- | | |
|----------------------------------|--------------------------|
| • Crampons « vissés » | ▶ Terrain gras ou humide |
| • Crampons « moulés » | ▶ Terrain sec ou dur |
| • Crampons « stabilisés » | ▶ Terrain synthétique |

POUR ENTREtenir SES CHAUSSURES DE FOOT ET LES FAIRE DURER PLUS LONGTEMPS :

- les laver après chaque match et entraînement,
- les sortir du sac pour les laisser sécher en rentrant à la maison,
- les cirer ou les graisser régulièrement pour assouplir et entretenir le cuir.

MEMBRES BIENFAITEURS FONDATEURS





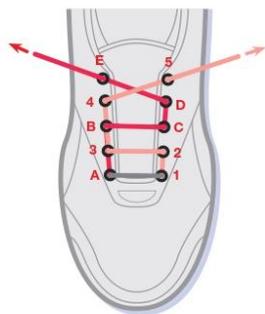
L'art de bien faire ses lacets

Pour mon confort et ma sécurité, il est indispensable que mes chaussures soient correctement lacées. Différentes techniques de laçage existent selon la forme du pied.

Les différentes techniques de laçage

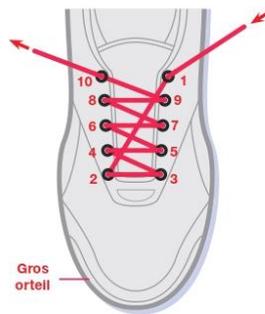
Pied large

Ce laçage me permet de gagner en largeur (je passe mon lacet dans le point A et le point 1 pour obtenir deux bouts de taille identique, puis je suis d'un côté la direction de 1 à 5 et de l'autre, de A à E).



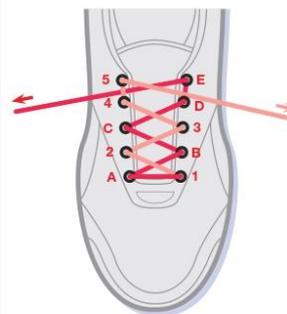
Pied étroit

Je passe le lacet dans tous les œillets de la chaussure en le croisant. Ce laçage permet de maintenir fermement mon talon et d'assurer un meilleur contact avec la semelle (je suis la direction de 1 à 10. Du point 1 à 2, le lacet passe en dessous).



Laçage spécial confort

Cette technique permet de supprimer la pression du lacet sur la languette de la chaussure en le passant dans tous les œillets sans le croiser (je suis la direction de 1 à 5 et de A à E).



C'EST BON À SAVOIR

Pour avoir le pied correctement maintenu, je peux taper le talon sur le sol 2 ou 3 fois avant de commencer à lacer la chaussure. Je peux aussi passer les lacets autour de la chaussure.

Pour une meilleure surface de contact avec le ballon, je peux faire un laçage excentré pour éviter toute gêne du nœud ou dissimuler le nœud sous la languette à rabat.



Un laçage bien réalisé ne doit pas marquer de point de compression.

MEMBRES BIENFAITEURS FONDATEURS



7. LES BIENS FAITS DU FOOTBALL :

Programme Initiation santé

Message



4. Les bienfaits du football



Constat :

Outre les bienfaits sur la santé, le football est une véritable école de rigueur et de discipline qui réunit de nombreux ingrédients permettant aux jeunes de s'épanouir.



Enjeux :

- Faire prendre conscience aux enfants et aux parents des bienfaits du football sur la santé :
 - santé physique,
 - santé psychologique,
 - santé sociale.



Propositions de messages clés :



« Jouer au football, c'est avant tout se faire plaisir. »

Moment conseillé pour faire passer ce message ► de façon régulière



« L'entraînement vous fait progresser et vous maintient en bonne santé ! »

Moment conseillé pour faire passer ce message ► à l'entraînement



« Grâce au football, vous faites partie d'une équipe, d'un groupe où tout le monde s'entraide. »

Moment conseillé pour faire passer ce message ► avant un match



Fiche de référence :

- Ce que le football m'apporte !
Recommandation ► distribuer cette fiche aux licenciés, aux parents ainsi qu'aux éducateurs.

EN COLLABORATION AVEC



MEMBRES BIENFAITEURS FONDATEURS





Ce que le football m'apporte !

1 Une meilleure condition physique bien sûr !

Outre la dépense physique indispensable aux jeunes joueurs, le football développe l'ossature et les capacités musculaires. Il a également des effets positifs sur le système cardio-vasculaire (diminution de la tension artérielle, augmentation de la force et du fonctionnement du cœur).

2 Du plaisir avant tout !

Le football est avant tout un loisir où le plaisir est le premier objectif recherché.

3 Le développement de la confiance en soi

Evoluer dans une équipe à un poste précis où on a des responsabilités, gagner ensemble... autant de situations qui permettent aux jeunes joueurs de prendre confiance en eux.

4 L'épanouissement personnel et l'appartenance au groupe

S'engager dans un sport collectif, c'est vouloir trouver un équilibre personnel en apprenant à « jouer avec les autres » et en vivant des expériences ensemble.

5 L'esprit de compétition

Le football contribue à développer l'esprit de compétition, en essayant d'être le meilleur dans les limites acceptées des règles du jeu.

6 Le dépassement de soi

Dans le sport, comme dans la vie de tous les jours, il s'agit de tendre vers le « toujours mieux » et donc de rechercher systématiquement à progresser.

EN COLLABORATION AVEC



MEMBRES BIENFAITEURS FONDATEURS



8. LES PATHOLOGIES

Les pathologies du footballeur



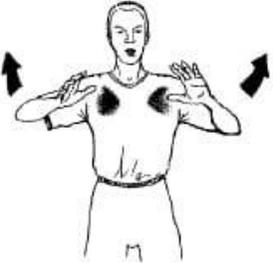
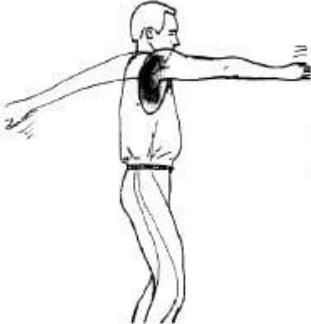
LES PATHOLOGIES	ACCIDENTS MUSCULAIRES	LESIONS LIGAMENTAIRES	LESIONS TENDINEUSES	LA PUBALGIE
	<ul style="list-style-type: none"> • <u>CONTRACTURE</u> CICATRISATION — Stade 0 ou 1 Quelques jours • <u>ÉLONGATION</u> CICATRISATION — Stade 2 8 à 10 jours • <u>CLAQUAGE</u> CICATRISATION — Stade 3 3 à 5 semaines • <u>RUPTURE DESINSETION</u> CICATRISATION — Stade 4 6 à 12 semaines 	<ul style="list-style-type: none"> • <u>ENTORSE BENIGNE DE CHEVILLE</u> CICATRISATION — 8 à 10 jours • <u>ENTORSE DE MOYENNE GRAVITE</u> CICATRISATION — 2 à 3 semaines • <u>ENTORSE GRAVE DE CHEVILLE</u> CICATRISATION — 6 à 8 semaines • <u>ENTORSE DU LIGAMENT INTERNE DU GENOU</u> CICATRISATION — 4 à 8 semaines • <u>ENTORSE DU LIGAMENT CROISE ANTERIEUR</u> CICATRISATION — 6 mois 	<ul style="list-style-type: none"> • <u>TENDINITE ACHILLE AIGUE</u> CICATRISATION — 8 à 10 jours • <u>TENDINITE ACHILLE CHRONIQUE</u> CICATRISATION — 3 à 6 semaines • <u>RUPTURE TENDON D'ACHILLE</u> CICATRISATION — 4 à 6 mois • <u>TENDINITE CHRONIQUE TENDON ROTULIEN</u> CICATRISATION — 4 à 8 semaines 	<ul style="list-style-type: none"> • <u>TENDINITE DES ADDUCTEURS</u> CICATRISATION — 10 à 15 jours • <u>ATTEINTE L'ARTICULATION PUBIENNE</u> CICATRISATION — 3 à 6 semaines • <u>ATTEINTE DU CANAL INGUINAL</u> CICATRISATION — 3 à 4 mois • <u>TENDINITE CHRONIQUE TENDON ROTULIEN</u> CICATRISATION — 4 à 8 semaines

LES FACTEURS DE RISQUE — LA PRÉVENTION

L'ENTRAÎNEMENT	LA COMPÉTITION	L'ENTRAÎNEMENT INVISIBLE	LE JOUEUR	L'ENVIRONNEMENT
<ul style="list-style-type: none"> • Programmer. • Gestion de la charge. • Effort Récupération • Principes d'entraînement: <u>La Charge</u>. • Progressive • Croissante • Régulière • L'échauffement. • L'étirement. 	<ul style="list-style-type: none"> • Nombre de matchs. • Niveau de jeu. • Enjeux de la compétition. 	<ul style="list-style-type: none"> • Alimentation. • Hydratation. • Sommeil. • Hygiène de vie. • Le médico-sportif. • Bilan et suivi médical 	<ul style="list-style-type: none"> • Âge. • Équipement. • Disponibilité mentale. • Niveau de stress. • Adaptabilité aux charges. (Bon ou mauvais répondeur) • Le suivi personnalisé du joueur. 	<ul style="list-style-type: none"> • Les conditions matérielles, pédagogiques. • Les terrains. (Surfaces, qualités) • Les conditions climatiques.

Echauffement : Etirement Activo-Dynamique

	ALLONGEMENT (6 à 8 seconde)	CONTRACTION (6 à 8 seconde)	ACTIVATION (8 à 10 secondes)
Ischio-Jambiers 1			
Ischio-Jambiers 2			
Quadriceps 1			
Quadriceps 2			

<p>Adducteurs</p>			
<p>Pectoraux</p>			
<p>Epaule</p>			

Etirements statiques

Adducteurs	Assis par terre, placer les talons l'un contre l'autre et le plus près possible du bassin, tenir les chevilles avec les mains, les coudes appuient sur les genoux et les écartent.	 <p style="text-align: center;"><i>Adducteurs</i></p>
Ischio-jambiers	Assis par terre, jambes tendues, plier le buste sur les jambes en cherchant à rapprocher vos mains de vos pieds, tout en expirant.	 <p style="text-align: center;"><i>Ischios</i></p>
Quadriceps	Debout, en équilibre sur une jambe, en cherchant un alignement cheville-genou-hanche-épaule, plier le genou et tenir la cheville en tirant le pied vers le haut pour arriver à un contact talon-fesse.	 <p style="text-align: center;"><i>Quadriceps</i></p>
Fessiers	Assis par terre, une jambe genou plié vient croiser la jambe tendue. Ramener pied de la jambe pliée près de la hanche de la jambe tendue en ramenant avec les mains le genou vers la poitrine.	 <p style="text-align: center;"><i>Fessiers</i></p>
Mollets	Debout, en appui contre un mur ou une barrière, une jambe tendue, l'autre légèrement pliée, positionner le pied de la jambe arrière au sol (talon en contact avec le sol), en reculant le pied jusqu'à sensation d'étirement.	 <p style="text-align: center;"><i>Mollets</i></p>
Psoas	En position à genou, un genou au sol et l'autre jambe genou plié en avant. On avance son bassin par rapport au point fixe du genou au sol.	 <p style="text-align: center;"><i>Front-Blique</i></p>

Gainage



9. LES PREMIERS SOINS APRÈS UNE BLESSURE

Les premiers soins



ATTENTION, NE PAS JOUEUR AUX APPRENTIS SORCIERS!

—

Les contusions (*chocs*) entraînent parfois une douleur importante mais les dégâts sont généralement minimes. Surtout rassurer, mettre du froid et, si tout va bien, faire reprendre le jeu. Si c'est impossible de sortir le joueur définitivement, demander qu'il soit examiné par un médecin.

—

Les saignements, dus à une plaie externe ou du nez, entraînent parfois une vision angoissante de « *sang qui coule* ». Rassurer l'entourage et le blessé. Tout saignement entraîne l'obligation de sortir le joueur jusqu'à l'arrêt du saignement. Pas de contact avec le sang. **Utiliser des gants.**

—

Toutes les lésions musculaires, toutes les lésions articulaires, peuvent bénéficier d'un traitement identique à savoir: **repos, glaçage, bandage, surélévation**, en évitant toute application de chaleur, toute application locale de médicaments, tout massage et toute mobilisation de l'articulation touchée.

Le **RICE** - Acronyme anglais pour protection - repos - glace - compression et élévation est un procédé simple que même une personne non formée peut utiliser pour minimiser les effets d'une blessure musculaire ou articulaire.

RICE doit être utilisé immédiatement après la blessure, le plus tôt étant le mieux.

SUITE

Les premiers soins



PRINCIPES DU PROTOCOLE RICE	Après une blessure, la première chose à faire est de protéger la zone touchée. Arrêtez le jeu, utilisez une protection, des attelles ou des béquilles pour soulager le genou, la cuisse ou la cheville concerné(e). Si vous jugez qu'il peut y avoir fracture ou dislocation, n'essayez pas de remettre les choses en place. Au lieu de cela, stabilisez la partie touchée dans sa position actuelle et protégez-la avant de mettre le joueur en position de repos.
REPOS	Donnez à la blessure le temps de guérir. Faire preuve de courage en continuant à jouer n'est pas toujours une décision sage. Même les petites blessures ont besoin de temps pour guérir.
ICE-GLACE	Appliquez de la glace que vous trouverez dans un bac à glace ou une glacière. Une serviette humide mise dans un frigo peut faire l'affaire. L'application de la glace sur la partie du corps touchée réduira la douleur et l'inflammation. Faites bien attention à ne pas mettre la glace directement en contact avec la peau, ce qui pourrait occasionner une brûlure froide. Enveloppez la glace dans un tissu ou une poche plastique. La glace doit être appliquée pendant 15 ou 20 minutes, enlevée, puis appliquée de nouveau après 1 heure et demie ou 2 heures, une nouvelle fois pendant 15 ou 20 minutes.
COMPRESSION	La compression permettra de réduire le gonflement. Pour cela, utilisez n'importe quel type de bande élastique, mais surtout pas de bande adhésive. L'application d'une bande adhésive est strictement réservée aux personnes qualifiées. Faites en sorte que le bandage ne soit pas trop serré. Vérifiez-le toutes les deux ou trois minutes pour vous assurer que la compression n'est pas devenue trop serrée, par exemple si le membre a continué d'enfler. Ne pas maintenir une compression plus de 20 à 30 minutes.
ELÉVATION	Le fait d'élever l'endroit de la blessure au-dessus du niveau du coeur permet de réduire le gonflement.

RETOUR

SUITE

Les premiers soins



	DÉFINITION	SYMPTÔME	SOINS IMMÉDIATS	À ÉVITER
— Plaie	Altération du tissu cutané (<i>couche superficielle de la peau.</i>)	Douleur et saignement. L'importance du saignement dépend de la profondeur de la plaie et de sa localisation. (<i>Le cuir chevelu et l'arcade sourcillière saignent beaucoup.</i>)	Porter des gants. Laver la plaie au sérum physiologique. Nettoyer la plaie avec une compresse imprégnée d'un produit désinfectant du centre de la plaie vers l'extérieur. Comprimer la plaie avec une compresse stérile.	Nettoyer la plaie de l'extérieur vers l'intérieur. Nettoyer la plaie avec du coton. Utiliser de l'alcool à 90°. Mettre la crème antiseptique en pansement occlusif, qui favorise la macération. Utiliser la bombe de froid.
— Epistaxis	Hémorragie des fosses nasales, suite à une déchirure de la muqueuse ou à la rupture de ses vaisseaux. Hémorragie plus abondante dans le cas d'une fracture du nez.	Suite à un traumatisme, la douleur est concomitante du saignement. Difficultés respiratoires en cas de déviation de la cloison nasale.	Faire une pression digitale (<i>position assise</i>). Maintenir la tête droite, ou légèrement penchée en avant. Application de glace dans une compresse à la base du nez.	S'allonger et mettre la tête en arrière.
— Point de côté	Douleur intense et aiguë survenant au cours d'un effort, et qui se situe au bas de la cage thoracique.	La douleur survient dans les premières minutes d'un exercice. Elle peut disparaître après quelques minutes ou obliger le sportif à s'arrêter du fait de l'intensité de la douleur. Elle peut être située à gauche ou à droite de l'abdomen.	Ralentir la course en se penchant en avant tout en comprimant au niveau de la zone douloureuse avec sa main. Respirer, calmement en forçant sur l'expiration. Si la douleur ne cesse pas, arrêter l'effort jusqu'à disparition complète. Avant la reprise de l'activité, reprendre une respiration ample et régulière.	Forcer sur un point de côté qui ne passe pas.
— Crampes	Contraction involontaire, brutale et douloureuse d'un groupe musculaire, généralement due à une sur utilisation des muscles concernés.	La douleur est brutale, intense et s'accompagne d'une impotence fonctionnelle totale, et dure de quelques secondes à une minute.	Il faut étirer lentement le groupe musculaire concerné pendant une trentaine de secondes. Cet étirement peut être réalisé par un coéquipier ou par soi-même. Par exemple, pour le mollet, plier le genou, prendre le pied et le ramener doucement vers soi.	Faire des étirements par à coups et de manière brutale.
— Ampoule	Elle est due à un frottement répété de la peau ou un conflit qui entraîne un décollement de l'épiderme dans lequel peut se trouver du liquide translucide ou non.	Douleur et gêne fonctionnelle sont les deux principaux symptômes. Elle peut être fermée ou ouverte et dans ce cas, il faut protéger la peau qui est mise à vif pour diminuer la douleur.	Percer pour faire évacuer le liquide translucide ou le sang..., près une désinfection rigoureuse. Protéger avec un pansement protecteur. Il est important de laisser à l'air libre en dehors de toute activité sportive pour faciliter la cicatrisation, et éviter la macération.	Eviter les produits trop asséchants dans les premières heures.
— Commotion cérébrale	Choc violent à la tête	Perte de conscience par commotion cérébrale.	Position latérale de sécurité. SECOURS.	Laisser le sportif sur le dos. Effectuer la manœuvre trop rapidement.
— Epilepsie	C'est une perte de connaissance non traumatique...	convulsion ou tremblements musculaires. Pertes d'urine possible.	Protéger de tout risque de blessures. Après la crise : Mettre le sujet au repos. Réconforter le sujet et le mettre en position latérale de sécurité.	Ne pas mettre les doigts dans la bouche de la victime. Ne pas tenter de bloquer les mouvements.

RETOUR

SUITE

Les premiers soins



	DÉFINITION	SYMPTÔME	SOINS IMMÉDIATS	À ÉVITER
— Incident à une dent	Luxation dentaire : La dent est complètement sortie de sa cavité (<i>la cavité de la dent ou alvéole, est creusée dans l'os maxillaire</i>). Fracture dentaire : Rupture brutale de la dent, qui peut être associée à une luxation. Réimplantation dentaire : remise en place dans son alvéole, d'une dent qui avait été luxée.	Les luxations surviennent surtout sur les jeunes sportifs suite à un choc : 1. Choc entre partenaires. 2. Tête dans les genoux. 3. Choc contre du matériel. Les luxations siègent généralement sur les dents de devant (<i>incisives</i>). La douleur est importante au moment du choc, et est suivie d'une hémorragie.	Mettre le sportif en Position Latérale de Sécurité (PLS). Retrouver la dent : qui peut être dans la bouche, sur le terrain, dans les vêtements...Ramasser la dent par sa partie visible (<i>la couronne</i>). Faire laver la dent en la mettant dans la bouche de l'intéressé. Dans le cas où la dent serait retrouvée sur le terrain, mettre la dent dans un verre d'eau avant de la remettre dans la bouche. Réimplanter la dent doucement dans l'axe et la tenir avec le pouce dans les 30 minutes qui suivent le traumatisme. Consulter un dentiste immédiatement.	Essuyer, gratter la dent. Toucher aux fragments ligamentaires de la dent. Réimplanter une dent, au de là des 90 minutes qui suivent le traumatisme.
— Crise d'asthme	Gêne respiratoire survenant brutalement le plus souvent en début d'exercice.	Essoufflement, sensation d'oppression.	Arrêt de l'effort quelques minutes puis reprise progressive	Insister sur la poursuite du jeu si la crise se prolonge
— Arrêt cardiaque	Perte brutale de connaissance	Le joueur s'écroule souvent en dehors de l'action de jeu. Il n'y a aucun mouvement anormal des membres	Massage cardiaque. Appeler le 15. Défibrillateur	Urgence absolue. Toute perte de quelques secondes peut être fatale
— Béquille	Choc direct sur le muscle qui va entraîner des lésions musculaires, du simple écrasement de quelques fibres à une véritable déchirure, en fonction de l'intensité du choc. Ce qui va générer l'apparition d'un hématome diffus ou profond.	Le sportif a ressenti une douleur violente lors de l'impact et localise très facilement la région atteinte. Le degré de gravité de la contusion est fonction de l'impotence fonctionnelle.	Arrêt du sport dans un premier temps pour évaluation. Le traitement immédiat est compression et glace.	Masser le muscle atteint. Appliquer de la chaleur.

RETOUR

SUITE

POUR BIEN JOUER... JE RESTE EN FORME!



Je prends une collation si l'horaire du repas est suffisamment éloigné (avant et après) : de l'eau, un produit à base de céréales, un produit laitier, un fruit...



Je me lave les dents au moins 2 fois par jour, et si possible après chaque repas, pour éviter d'avoir des caries.



Je prépare mon sac avant de me rendre au club : maillot, short, chaussettes, chaussures, serviette de toilette...
Et après le foot, je prends une douche pour bien récupérer, être propre et... sentir bon !



Je me couche tôt car une bonne nuit de sommeil c'est :

- faire le plein d'énergie
- me permettre d'être plus attentif au jeu
- favoriser ma croissance



EN COLLABORATION AVEC



MEMBRES BIENFAITEURS FONDATEURS



Fondation
du Football
ASSOCIATION
DE PRÉPARATION

www.fondationdufootball.com