Zeitschrift: Mobile : la revue d'éducation physique et de sport

Herausgeber: Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école

Band: 6 (2004)

Heft: 6

Artikel: Simple, court, efficace

Autor: Gautschi, Roland

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-995436

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 08.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Bien démarrer

Simple, court, efficace

Les dix exercices de la brochure sont faciles à comprendre et à exécuter. Reste à les intégrer systématiquement dans les entraînements pour qu'ils fassent partie du rituel de chaque séance.

Roland Gautschi

La prévention des accidents dans le football porte ses fruits. Dans les années qui ont suivi l'action «warm up» lancée en 1994, le nombre de blessures a diminué. Trois ans plus tard a suivi la campagne «Dänk a Gläng» qui a permis de réduire de près de 20% en sept ans le nombre de blessures liées au football.

Peu mais bien

Selon une étude du F-MARC, le Centre de recherche médicale de la FIFA, les mesures de prévention du programme «Le 11» ont permis de faire baisser l'occurrence des blessures de 20% en un an. On peut se demander à quoi tient le succès d'exercices à première vue si simples et si connus. L'une des raisons est que, dans le cadre de ce projet pilote, ils ont été introduits sous le contrôle de professionnels et effectués avec constance. Par ailleurs, il ne s'agit pas d'exercices de musculation choisis au hasard mais de mouvements soigneusement sélectionnés en fonction des efforts musculaires des footballeurs. En outre, ce n'est pas le nombre d'exercices qui est déterminant mais la manière dont ils sont accomplis. Comme l'explique Heinz Wyss, chef de projet SuvaLiv, «parmi la pléthore d'exercices possibles, seul un petit nombre a été retenu, pour que leur réalisation soit plus facile.»

Droit au but

Dans le football, les blessures les plus fréquentes concernent la région de l'aine, la cuisse, le genou et la cheville. Des charges musculaires excessives ou l'intervention de l'adversaire représentent les principales causes. Aussi, la campagne «Le 11» vise-t-elle en premier lieu à fortifier la musculature et les articulations, à stabiliser le pied, le genou et le torse, et à renforcer l'équilibre et la détente par l'entraînement. Dans la brochure ci-jointe, chaque exercice est illustré et commenté. Le programme d'entraînement est également disponible sur un DVD directement remis aux entraîneurs lors des cours de l'Association Suisse de Football.

Les exercices sont aussi bénéfiques pour d'autres sports. Cependant, dans le cadre du handball, du volleyball et du basketball, il est important de leur adjoindre des exercices de musculation ciblés sur les extrémités supérieures et les épaules. Et surtout, ne pas oublier le onzième exercice: le fair-play! **m**

Commande du DVD:
numéro de commande 354
www.suva.ch/waswo
Fax: 041 419 59 17
Tél: 041 419 58 51