

**Zeitschrift:** Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport

**Herausgeber:** École fédérale de sport de Macolin

**Band:** 50 (1993)

**Heft:** 8

**Rubrik:** Mollo les footballeurs!

#### 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:** 28.01.2026

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



## Mollo les footballeurs!

Adaptation française d'un texte de la CNA par Yves Jeannotat

*Selon les statistiques de la Caisse nationale suisse d'assurance en cas d'accidents (CNA), le football est responsable, en Suisse, d'un tiers des accidents de sport. En 1991, quelque 35 000 cas, totalisant plus de 450 000 jours d'absence, ont été annoncés (un nombre à peu près équivalent ne l'a pas été) à la CNA. Coûts directs: 60 millions de francs! Mais cela ne veut pas dire que le «foot» soit un sport vraiment plus dangereux que les autres. D'ailleurs, l'observation stricte de quelques principes fondamentaux et le respect d'un certain nombre de précautions élémentaires permettraient une diminution spectaculaire du nombre des accidents. La fascination exercée par le ballon rond n'en serait que plus grande. Ci-après, l'adaptation française d'un texte concocté par la CNA lors du lancement, ce printemps, de sa campagne «Avant le coup d'envoi». Il a pour but de sensibiliser les pratiquants à l'existence d'un réel problème et peut contribuer, par conséquent, à améliorer la situation. (Y.J.)*

Le football est un des sports les plus répandus au monde. Il fascine d'innombrables êtres humains, même si beaucoup ne sont que spectateurs. Ses pratiquants se comptent néanmoins par millions. Activité de plein air et sport d'équipe, il est bénéfique à bien des égards. Mais il présente aussi certains risques. A l'origine des blessures: un mauvais équipement, un faux mouvement, une infraction aux règles de jeu, une préparation physique déficiente, un échauffement insuffisant avant les séances d'entraînement et avant les matches.

### Terrain et matériel

Un terrain détrempé, boueux ou gelé présente des dangers de glissade, donc d'accident. De même, un sol inégal, truffé de trous, de racines apparentes, de pierres éventuellement entraîne immanquablement des chutes parfois très violentes. Autre source de danger: la chaux vive qui est parfois utilisée, à tort, pour «marquer» le terrain.

Les montants de but non arrondis, les ballons trop vieux, lourds ou trop gonflés peuvent également être la cause de blessures.

### L'équipement des joueurs

Lors de matches improvisés, les joueurs portent toutes sortes de chaussures: baskets, souliers de ville, sandales, espadrilles, quand ils ne jouent pas pieds nus! Sur terrain mouillé et glissant, dans ces conditions, le joueur risque de perdre beaucoup plus facilement l'équilibre et de tomber. Des chaussures de sport de bonne qualité ou à crampons fixes sont celles qui conviennent le mieux au football sur terrain dur et sec, à revêtement synthétique et en salle. Sur terrain lourd, mouillé et boueux, seules des chaussures de football à crampons amovibles adaptables garantissent une stabilité suffisante.

\*

Les vis et les clous que l'on voit parfois dépasser de chaussures vieilles, usées ou endommagées peuvent causer de graves écorchures et entraîner, ainsi, le tétanos si la victime n'est pas vaccinée.

\*

Un coup de pied «manqué» peut blesser involontairement, mais gravement parfois, un autre joueur. Il faut donc porter toujours et absolument des protège-tibias. On en trouve dans tous les magasins de sport.

\*

Avant d'entrer sur le terrain, il est aussi indispensable de se démunir de

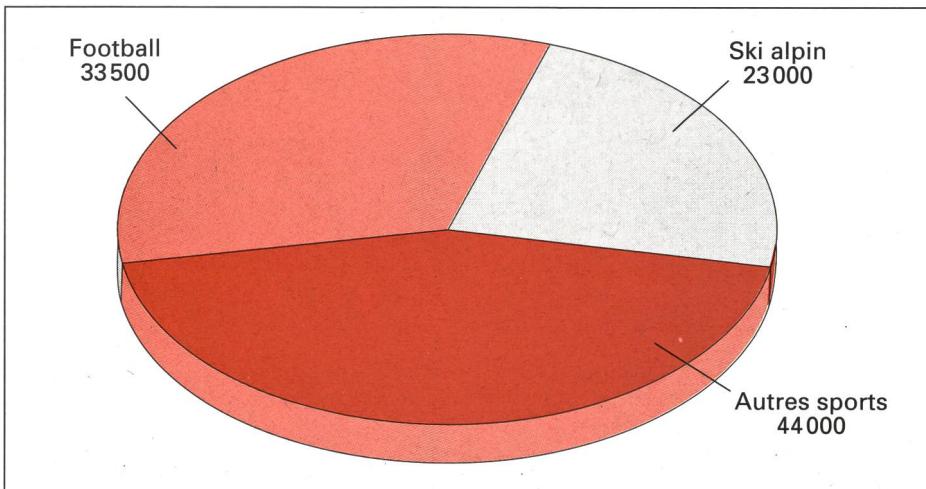
ses bijoux (chaînes, pendentifs, bagues, etc.), de même que de sa montre. Tous ces objets sont dangereux, pour les autres joueurs d'abord, mais aussi pour celui qui les porte.

## Entraînement et échauffement

Celle ou celui qui veut jouer au football, même occasionnellement, doit absolument s'entraîner régulièrement pour renforcer sa musculature, pour améliorer son endurance, sa souplesse, son habileté, son équilibre et la coordination de ses mouvements. La musculature des jambes et des pieds doit être particulièrement bien préparée, pour supporter les brusques changements de direction, les démarriages et les sauts sans que ces actions entraînent à chaque fois glissade et chute. Cela ne veut d'ailleurs pas dire qu'il soit anormal de tomber. Tous les footballeurs tombent plus ou moins souvent. Par contre, ce qui est important, c'est d'apprendre à tomber de telle sorte à amortir le choc. Cet apprentissage devrait faire partie de chaque séance d'entraînement.

Enfin, avant un match surtout, il convient de procéder à un échauffement de qualité en alternant petits jeux de course et exercices de gymnastique, d'assouplissement et d'étirement (stretching). Il est à coup sûr insuffisant de se contenter

## Accidents de sport annoncés à la CNA



ter d'une friction ou d'un massage, qui ne réchauffent que la peau et ne préparent nullement – grave manquement – l'organisme à l'effort.

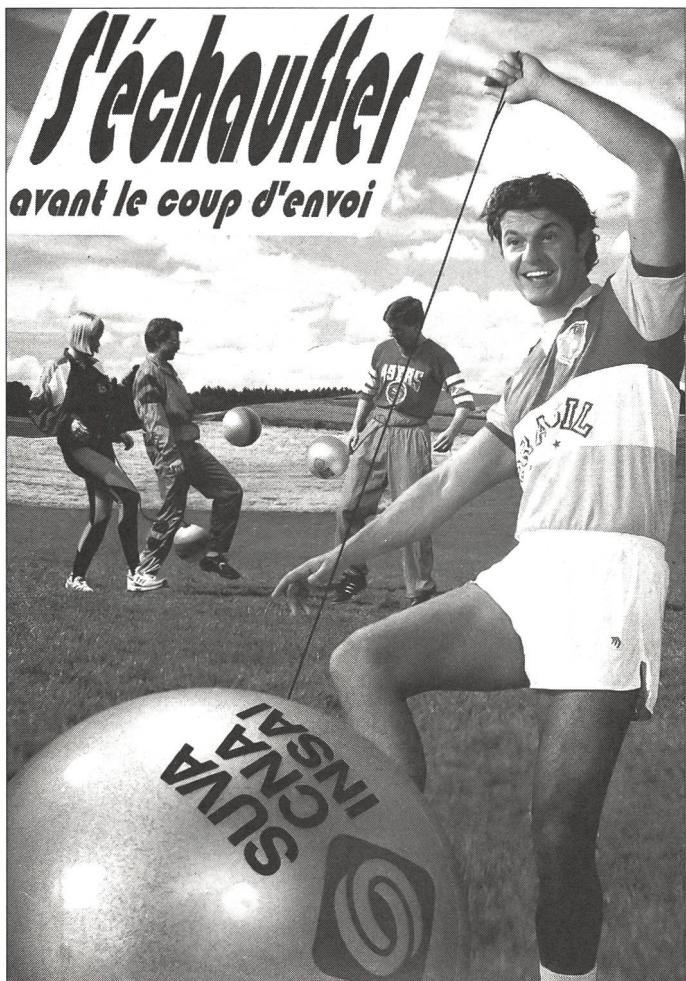
\*

La CNA propose une formule de mise en train amusante et efficace: il s'agit d'un ballon léger et coloré relié à un élastique que l'on noue autour de la taille. On peut ainsi «jouer» dans toutes les positions, utiliser toutes les parties de son corps et varier les mouvements à l'infini. Le ballon, expédié vers l'extérieur, revient vers le joueur avec la

même force. Ce procédé intéressant pourrait convenir, d'ailleurs, à une multitude d'autres sports.

\*

La campagne de sensibilisation lancée par la CNA auprès des entreprises qu'elle assure comprend, outre la remise de protège-tibias et de ballons d'entraînement, des brochures d'information et des films vidéo. Pour en savoir plus, on peut aussi la consulter par écrit (19, avenue de la Gare, 1001 Lausanne) ou par téléphone (021 317 02 22 ou 317 02 20). ■



Athlétisme  
Jeux sportifs  
Hockey sur glace  
Équipement de courts  
Jeux entraînement et loisirs

demandez nos catalogues!

**huspo**

Bahnhofstrasse 10  
8304 Wallisellen

Tél. 01/830 01 24  
Fax 01/830 15 67

Revêtements de sol/filets  
Médecine sportive  
American Sports  
Balles/Ballons  
Gymnastique  
Natation