

# Mollo les footballeurs!

Objektyp: **Group**

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

Band (Jahr): **50 (1993)**

Heft 8

PDF erstellt am: **12.07.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



## 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 détrempe, 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 débarrasser de

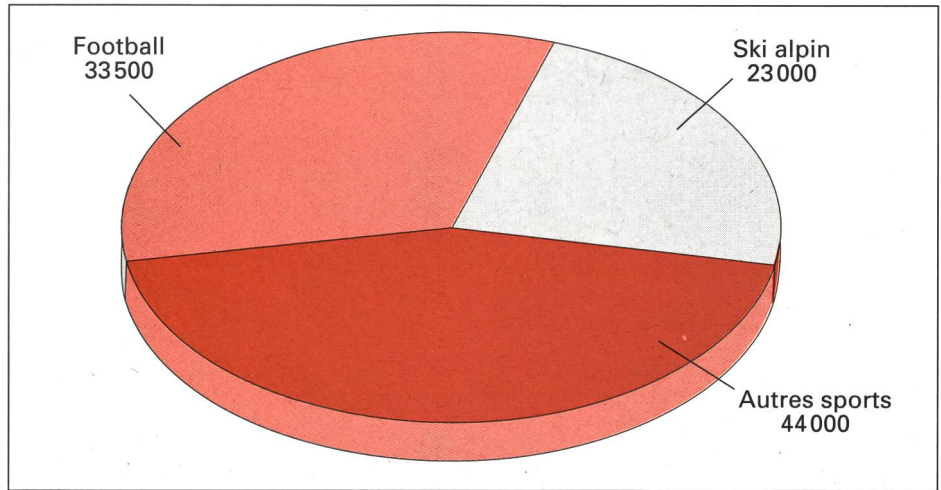
ses bijoux (chaînes, pendentifs, bagues, etc.), de même que de sa montre. Tous ces objets sont dangereux, pour les autres joueurs d'abord, mais aussi pour celui qui les porte.

## 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 démarrages 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 conten-

## 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.

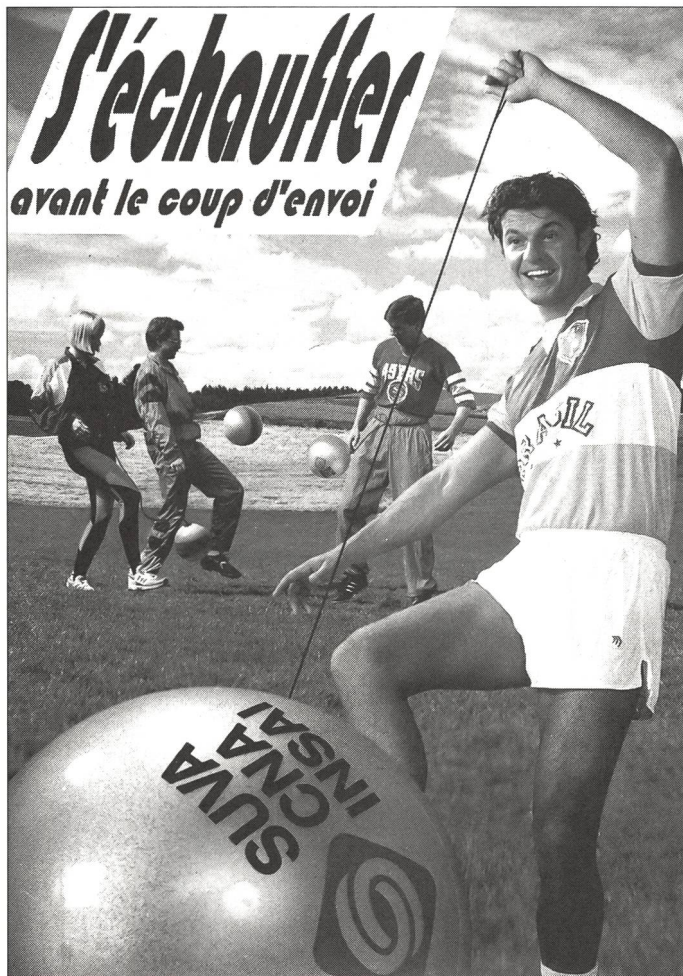
\*

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**