

# Simple, court, efficace

Autor(en): **Gautschi, Roland**

Objektyp: **Article**

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

Band (Jahr): **6 (2004)**

Heft 6

PDF erstellt am: **11.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-995436>

## **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.

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 Glänk» 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 choi-

sis 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'aîne, 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 pro-

gramme 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](http://www.suva.ch/waswo)

Fax: 041 419 59 17

Tél: 041 419 58 51