



Programme d'entraînement «Le 11».
Vos questions, nos réponses
Pour les entraîneurs



suvaliv!
Vos loisirs en sécurité

Suva

Caisse nationale suisse d'assurance en cas d'accidents

Case postale, 6002 Lucerne

Renseignements :

Téléphone 041 419 51 11

Commandes :

www.suva.ch/waswo

Fax 041 419 59 17

Tél. 041 419 58 51

Consultant technique: Prof. Dr J. Dvorak,
FIFA-Medical Assessment and Research Centre
(F-MARC), Schulthess clinique Zurich

Une campagne commune de:

SuvaLiv secteur sécurité durant les loisirs, Association Suisse
de Football (ASF), Fédération Internationale de Football
Association (FIFA)

1^{re} édition, mars 2005

2^e édition, novembre 2005, 2000 à 7000 exemplaires

Référence 88215.f

Programme d'entraînement «Le 11».

Pourquoi un programme préventif?

Des études épidémiologiques ont démontré que chaque footballeur se blesse en moyenne une fois par an. Le montant annuel des prestations versées par les assureurs-accidents pour ce type de blessures atteint environ 100 millions de francs suisses. Chaque joueur blessé souffre, mais il conserve aussi parfois des séquelles à long terme. Pour l'équipe, chaque accident représente une baisse de régime due à l'absence temporaire du joueur blessé. La prévention est donc importante pour tous.

En quoi consiste «Le 11»?

«Le 11» est un programme préventif ayant pour but de réduire les principaux risques d'accident de football. «Le 11» comprend dix exercices et un appel au fair-play.

Qu'apporte «Le 11»?

Pratiqué régulièrement, ce programme permet d'obtenir un regain de performance physique et une meilleure protection contre les risques de blessure. Les exercices s'apprennent facilement et n'exigent pas d'équipement spécial ni de connaissances particulières.



Ces exercices sont-ils nouveaux?

La plupart sont connus. La nouveauté réside dans le choix des exercices utilisés pour composer un programme à la fois simple et pratique, qui devrait faire partie intégrante de chaque entraînement de football.

Selon quels critères les exercices ont-ils été choisis?

Ils ont été sélectionnés en se fondant sur les résultats de plusieurs études scientifiques ou empiriques. Ils permettent de prévenir les principaux accidents de football: claquage des muscles de la cuisse ou de l'aîne, entorse de la cheville et déchirure des ligaments du genou.

Quel est l'intérêt de ces exercices?

Ils renforcent les muscles du buste et des jambes et ils permettent d'améliorer la coordination, l'équilibre, la souplesse et la technique de saut des joueurs.

A qui s'adresse «Le 11»?

«Le 11» a été spécialement mis au point pour les footballeurs amateurs de toutes les classes d'âge (dès 14 ans environ).

Quand se pratique «Le 11»?

Après le programme d'échauffement et après avoir étiré tous les groupes musculaires importants! Il faudrait faire au moins trois exercices avant chaque match: ski de fond (exercice 4), lancer le ballon sur un pied (exercice 5), sauter sur les deux jambes (exercice 8).

A quelle fréquence se pratique «Le 11»?

Aussi souvent que possible, au mieux tous les jours, mais au moins à chaque entraînement (en version complète) et avant les matchs (en version abrégée).

A quoi faut-il faire attention lors de l'entraînement?

Il est important de respecter les consignes indiquées pour chaque exercice et de suivre l'ordre préconisé afin de faciliter le travail de mémorisation.

En combien de temps s'effectue «Le 11»?

Lorsque les joueurs connaissent les exercices, il faut compter 10 à 15 minutes en tout.

Au bout de combien de temps ressent-on les effets du programme?

Cela dépend de la fréquence des entraînements, mais en général au bout de 10 à 12 semaines environ.

Quand peut-on arrêter «Le 11»?

En principe, il faudrait pratiquer régulièrement «Le 11» tant que l'on joue au football.



Appui sur les avant-bras

- Tête, épaules, dos et bassin forment une ligne droite.
- Les coudes sont placés perpendiculairement sous les épaules.
- Ne pas relever la tête.



Appui sur les avant-bras

- Ne pas laisser la colonne lombaire s'affaisser.
- Ne pas tendre le bassin vers le haut.
- En levant la jambe, ne pas laisser le bassin s'affaisser latéralement.

2



Appui sur l'avant-bras en position latérale

- L'épaule et la hanche forment une ligne droite avec la jambe supérieure.
- Le coude est placé perpendiculairement sous l'épaule.
- Ne pas incliner la tête sur l'épaule.
- Ne pas laisser le bassin s'affaisser.



Appui sur l'avant-bras en position latérale

- L'épaule, la hanche, le bassin et la jambe ne doivent pas basculer vers l'avant ou vers l'arrière.

3



Hamstrings

- Le partenaire doit presser fermement les mollets au sol.
- Torse, hanches et cuisses forment une ligne droite.
- Ne pas casser le corps en deux au niveau des hanches.



Hamstrings

- Ne pas relever la tête.
- Exécuter l'exercice d'abord lentement, puis un peu plus rapidement dès qu'il est mieux maîtrisé.

4



Ski de fond

- La hanche, le genou et le pied de la jambe d'appui forment une ligne droite.
- Torse et bassin demeurent stables et dirigés vers l'avant.
- Garder le bassin à l'horizontale en évitant un affaissement latéral.
- Ne pas rentrer le genou.



Ski de fond

- Charger tout le pied.

5



Lancer le ballon sur un pied

- Hanche, genou et pied de la jambe d'appui forment une ligne droite.
- Torse et bassin demeurent stables et dirigés vers l'avant.
- Garder le bassin à l'horizontale en évitant un affaissement latéral.
- Ne pas rentrer le genou.



Lancer le ballon sur un pied

- Garder la hanche et le genou légèrement fléchis.
- Ne charger que l'avant-pied ou lever complètement le talon.

6



Appui sur une jambe en pliant le haut du corps

- Hanche, genou et pied de la jambe d'appui forment une ligne droite.
- Torse et bassin demeurent stables, dirigés vers l'avant.
- Garder le bassin à l'horizontale en évitant un affaissement latéral.
- Ne pas rentrer le genou.



Appui sur une jambe en pliant le haut du corps

- Garder la hanche et le genou légèrement fléchis.
- Ne charger que l'avant-pied ou lever complètement le talon.
- Ne pas transférer le poids du corps sur le ballon en touchant le sol.

7



Appui sur une jambe en faisant faire des huit au ballon

- Hanche, genou et pied de la jambe d'appui forment une ligne droite.
- Torse et bassin demeurent stables et dirigés vers l'avant.
- Garder le bassin à l'horizontale en évitant un affaissement latéral.
- Ne pas rentrer le genou.



Appui sur une jambe en faisant faire des huites au ballon

- Garder la hanche et le genou légèrement fléchis.
- Ne charger que l'avant-pied ou lever complètement le talon.



Sauter sur les deux jambes

- Maintenir les hanches et les genoux légèrement fléchis.
- Sauter avec les deux jambes et atterrir en douceur sur les avant-pieds.
- Ne pas atterrir avec les genoux tendus ou sur les talons.



Sauter sur les deux jambes

- Hanches, genoux et pieds forment deux lignes parallèles.
- Les genoux ne doivent jamais se toucher.
- Une détente explosive et un atterrissage en douceur sont plus importants que la hauteur du saut.



Shuffle en zigzag

- Maintenir le torse incliné vers l'avant en gardant le dos droit.
- Garder les hanches et les genoux bien fléchis.
- Sauter et atterrir sur les avant-pieds.



Shuffle en zigzag

- Effectuer le saut et l'atterrissage en gardant les genoux fléchis.
- Ne pas rentrer les genoux.
- Ne pas atterrir avec les genoux tendus ou sur les talons.

10



Sauts en hauteur et en longueur

- Lever le genou de la jambe d'appel et le bras opposé aussi haut et aussi loin que possible, et inversement.



Sauts en hauteur et en longueur

- Atterrir avec le genou fléchi et non rentré.
- Effectuer le saut et l'atterrissage avec la partie antérieure du pied.
- Hanche, genou et pied de la jambe d'appel forment une ligne droite.

Moyens d'action «Le 11»

- **Le programme d'entraînement «Le 11».**
DVD: présentation et commentaire des exercices étape par étape.
Réf. 354.d/f/i/e/sp, gratuit.
- **Le programme d'entraînement «Le 11».**
Brochure avec explication détaillée des exercices.
Réf. 88211.f, gratuit.
- **Le programme d'entraînement «Le 11».**
Affiche avec illustration des exercices,
A1 (60 x 84 cm), réf. 77166.f, gratuit.

Soyez fair-play: le football n'est qu'un jeu!



Référence: 88215.f