

The 11+

A complete warm-up program



NOVEMBRE 2016

PARLONS SANTÉ

La Prévention des Blessures



FIFA 11+

PROGRAMMATION

HYGIENE DE VIE

**COMMISSION
TECHNIQUE**

Avec l'accord du médecin du
DVOF

LA PREVENTION DES BLESSURES

Pour cette nouvelle saison nous allons commencer par essayer de ne pas nous blesser. Nous le savons, dans une saison les blessures sont un problème majeur. Sur l'ensemble d'une saison, une équipe qui dispose de son effectif au complet le plus souvent sera forcément mieux armé pour atteindre ses objectifs.

I. Le Fifa 11+

Il s'agit d'un programme mis en place par la Fifa depuis 2003 et qui a été « remasterisé » en 2006 pour devenir le 11+. L'objectif étant de prévenir les blessures chez les joueurs amateurs.

Le « 11+ » est un programme d'échauffement complet qui vise à réduire les blessures chez les footballeuses et footballeurs âgés de 14 ans et plus. Son efficacité a été prouvée par une étude scientifique réalisée en Norvège en 2008, laquelle a démontré que les équipes qui effectuent les exercices du « 11+ » au moins deux fois par semaine réduisent de 30 à 50% le nombre de joueurs blessés.

Aujourd'hui encore plusieurs études ont montré l'efficacité du Fifa 11+ comme aux États-Unis, sur un petit échantillon de 41 joueurs masculins de 18 à 25 ans, l'utilisation montre une réduction de 72 % des blessures du membre inférieur et aucune rupture du ligament croisé n'est survenue durant l'étude. Le groupe a été comparé aux résultats de la même équipe l'année précédente lorsque le programme n'était pas mis en place.

L'avantage du 11+ c'est qu'il est réalisable sans matériel (autre que coupelle) et dans un temps restreint.

Il se divise en 3 grandes parties :

- 1^{ère} partie : Course en ligne droite, gammes athlétiques
- 2^{ème} partie : Gainage, équilibre et proprioception
- 3^{ème} partie : Courses plus rythmées, sauts bondissants

BODY POSITION



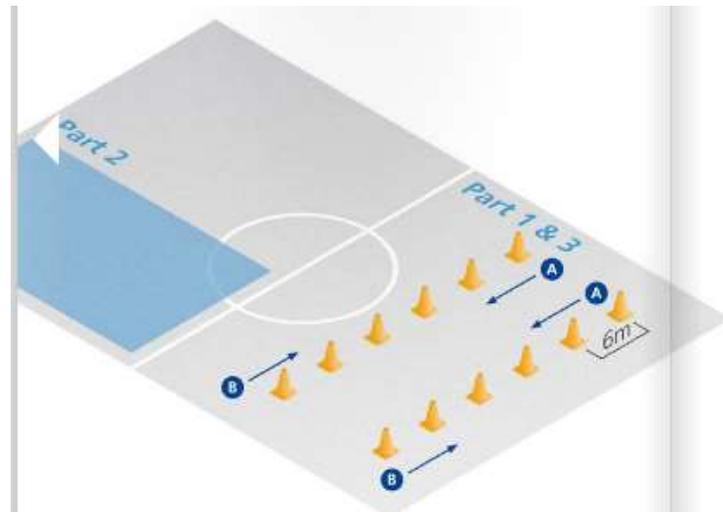
La partie essentielle, sur laquelle il faut insister, dans le 11+ est le positionnement des différents segments.

Dans chaque exercice, il y a une évolution dans la difficulté.



La disposition du terrain pour la réalisation des exercices nécessite 12 plots disposés en deux lignes de 6 séparées de 5-6 mètres.

Pour la partie de gainage, proprioception et équilibre il faut délimiter une zone.



9 HAMSTRINGS BEGINNER – INTERMEDIATE – ADVANCED



II. La Programmation - Assiduité

La prévention des blessures est une thématique à prendre en considération tout au long de la saison.

Il faut l'intégrer dans sa programmation au même titre que les thèmes techniques, tactiques et physiques.

Il est préconisé d'intégrer les exercices du 11+ au minimum 2 séances dans la semaine d'une durée de 20'.

Le problème majeur du 11+ c'est que dans les faits il n'est pas suffisamment appliqué, on parle de la compliance :

Selon les études, on retrouve des chiffres de compliance allant de 10 à 100 %. Les fréquences de pratique des programmes sont inférieures à 50 %.

Et pourtant il a aussi été prouvé que les équipes ayant la meilleure compliance étaient celles qui avaient le taux le plus faible de rupture des ligaments croisés. en 2013, Il a été montré que le risque de blessure du membre inférieur est 68 % plus faible chez les joueurs à forte compliance (celle-ci étant supérieure à 70 %) comparé au groupe à compliance moyenne.

A la vue de ces résultats, il semble important d'augmenter la compliance et la participation du plus grand nombre de joueurs.

- Quelle stratégie adoptée ?

Une part importante passe dans la formation des éducateurs, c'est pourquoi le Fifa 11+ a été intégré au contenu du CFF4 – Module Santé Sécurité.

Module Santé-Sécurité



Total volume horaire : 35h

Il est aussi important que cela devienne une routine pour les joueurs, il faut donc l'intégrer dès le plus jeune âge et qu'il y ait un suivi dans les clubs d'une année sur l'autre. La cible doit se situer sur la préformation.

L'entraîneur doit être au centre de la démarche et les joueurs doivent se l'accaparer.

III. Hygiène de vie

Au-delà du programme de prévention Fifa 11+ il faut aussi tenir compte de l'entraînement invisible.

Plusieurs éléments sont à prendre en compte :

- Le sommeil
- La nutrition
- L'hygiène bucco-dentaire
- Le matériel



Quelques exemples : Un sportif avec des caries augmente le risque de développer des tendinopathies (sans pour autant que cela soit prouvé scientifiquement).

Un mauvais chaussage peut être à l'origine de blessure.

Prendre un repas riche avant un match ou un entraînement diminue la performance car l'organisme utilise l'énergie pour la digestion qui est plus lente pour un repas riche.

Après un effort il y a « une fenêtre glucidique » où il est important de manger afin de restituer son stock d'énergie pour le prochain effort.