



GUIDE DES BONNES PRATIQUES EN SOCCER

Sois prêt pour l'action !



Une collaboration de :Présentateur officiel

Éducation,
Loisir et Sport
Québec 

Présentateur officiel :



Collaborateurs

Chantal Daigle, kinésiologue

Daniel L'abbé, médecin

Alexandra Landry, nutritionniste

Éric Leroy, directeur technique de la FSQ

Marie-Ève Nault, joueuse de l'équipe nationale canadienne

Révision : Valmie Ouellet

Mise en page : Martin Girard, designer graphique chez Blue Kangaroo

Photos : Michel Dugas,
Andrew Soong

Partenaires

Fédération de soccer du Québec

Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport



Pour la santé et la performance

« Un seul sport n'a connu ni arrêts ni reculs : le soccer. À quoi cela peut-il tenir sinon à la valeur intrinsèque du jeu lui-même, aux émotions qu'il procure, à l'intérêt qu'il présente ? »

- Pierre, baron de Coubertin

TABLE DES MATIÈRES

Préface.....	4
Introduction.....	5
1 L'équipement	6
2 Le ballon	8
3 Le terrain et la durée de jeu.....	9
4 La structure.....	11
5 Le code d'éthique / L'esprit sportif	13
6 Les conditions climatiques	15
7 L'échauffement	16
8 La nutrition.....	19
9 Le programme de développement à long terme du joueur (DLTJ).....	23
10 Le retour au jeu à la suite d'une blessure	25
11 Conclusion	29

PRÉFACE

Les bienfaits de la pratique du soccer

Le soccer est un sport qui demande une grande forme physique et qui nous aide à rester en santé et à avoir de bonnes habitudes de vie. L'endurance, la vitesse, la force, la puissance, l'agilité sont tous des aspects physiques utilisés lors de la pratique du soccer. Cependant, la pratique du soccer ne s'arrête pas qu'aux bienfaits physiques. Les valeurs inculquées par le travail d'équipe sont des valeurs importantes qui peuvent être appliquées dans tous les aspects de la vie. La coopération, la persévérance, l'engagement, le dépassement de soi en sont quelques exemples. De plus, les victoires et les défaites sont souvent ce que l'on remarque en premier, mais ce qui importe le plus est comment, nous réagissons pendant ces moments de joie ou de peine. Les obstacles et les moments difficiles nous en disent aussi beaucoup sur nous-même et nous permettent de s'accomplir et de se connaître davantage. Le soccer est aussi un moyen de se retrouver, pendant un petit moment, loin du stress et des problèmes de la vie de tous les jours. Cela nous permet de se retrouver entre amis et d'oublier tout le reste. Le soccer est un jeu qui nous permet de nous épanouir ainsi que de réaliser nos rêves les plus fous.



Marie-Ève Nault

Équipe nationale canadienne sénior
Médaille de bronze, Londres 2012

INTRODUCTION

L'activité physique est essentielle pour la santé, elle optimise la croissance et le développement de l'enfant, améliore le bien être physique et psychique et diminue même l'incidence de certaines maladies. De plus en plus de jeunes et de moins jeunes choisissent le soccer comme sport de prédilection parce que c'est une activité amusante, simple et accessible à tous.

Les inscriptions à la Fédération de soccer du Québec sont en constante progression. Les joueurs sont de plus en plus jeunes et les ligues sénior de plus en plus importantes et compétitives. Le jeune joueur peut également poursuivre sa passion en programme sport-étude, au Centre National et même à l'université. L'engouement croissant pour ce sport nécessite par contre une structure de bénévoles de plus en plus informés et instruits. Des mesures préventives de santé physique et psychique doivent-êtré appliquées et c'est la responsabilité de tous et chacun que vous soyez arbitres, entraîneurs/éducateurs, parents ou joueurs.

Vous avez choisi de devenir bénévole dans le monde excitant du soccer ou de pratiquer le soccer par choix de saines habitudes de vie, par plaisirs ou pour la compétition, ce guide est l'outil pour vous et vous sera essentiel afin que votre expérience soit la plus enrichissante, sécuritaire et amusante possible.

Bonne lecture



Daniel L'Abbé, md

Président, Conseil Médical
Fédération de soccer du Québec

1 L'ÉQUIPEMENT

L'équipement ne doit en aucun temps mettre en péril la sécurité des joueurs, celle de ses coéquipiers ou de ses adversaires.



L'équipement de base comprend :

- chandail d'équipe :
 - il doit être rentré dans le short
 - si le joueur porte un autre chandail en dessous, il doit être de la couleur dominante du chandail d'équipe
- short :
 - si le joueur porte des cuissards, ils doivent être de la même couleur que son short
- bas
- protège tibia :
 - doit être fait de plastique rigide, protéger tout le tibia et être complètement recouvert par les bas
- chaussures

Tous les joueurs de l'équipe, à l'exception du gardien de but, doivent porter un chandail, un short et des bas de la même couleur.

Le gardien de but doit avoir un chandail d'une couleur différente de son équipe, de l'adversaire et des arbitres. Il peut aussi porter des gants.

Les lunettes sont autorisées, mais il est recommandé de porter des lunettes de sport incassables pour assurer la sécurité de tous.

Il est interdit de porter des bijoux (chaînes, colliers, bracelets, bagues, etc.). Il est aussi interdit de porter des barrettes ou des accessoires en métal pour retenir les cheveux.

Il est recommandé de respecter les règles au niveau de l'équipement tant en match qu'à l'entraînement pour réduire le nombre de blessures.

Les chaussures :

Il existe au soccer plusieurs types de crampons. Il est important de noter que chaque type est associé à une surface de jeu. Avoir les bons crampons sur les bonnes surfaces non seulement permet aux joueurs de faire meilleure figure, mais aussi de prévenir de fâcheuses blessures.

Évidemment mode oblige, il est souvent tentant de choisir une paire de crampons comme ceux de notre idole. Il est dans un premier temps important de se rappeler que les professionnels jouent sur des surfaces qui répondent aux exigences du « Concept Qualité » de la FIFA, c'est à dire des surfaces parfaites en gazon ce que nous avons rarement la chance d'avoir comme joueur amateur. Par contre, un bon fabricant de chaussures va offrir les modèles avec toutes les configurations de crampons. Il est donc possible de quand même avoir une allure de vedette et d'être bien chaussé pour notre surface de jeu habituelle.

PHOTOS CRAMPONS	SURFACE	DESCRIPTION ET CODE DU FABRICANT
	Gymnase	semelle plate en caoutchouc IN : Indoor
	Synthétique	semelle avec habituellement une trentaine de petits crampons en caoutchouc mou. Peu aussi être utilisé sur terrain dur ou sec. TF : Turf ou HG : Hard Ground
	Gazon	semelle en plastique rigide avec environ une douzaine de crampons FG : Firm Ground
	Terrain mou	semelle en plastique rigide avec environ 6 crampons amovibles ou non. SG : Soft Ground

Les crampons pour le gazon sont les plus polyvalents et il est possible de jouer sur divers types de terrains : en synthétique, en gazon (sec ou humide).

Avec la croissance du nombre de terrains synthétiques au Québec, un joueur de soccer élite devrait avoir dans sa trousse à souliers au moins une paire pour terrain synthétique et une paire pour le gazon.



Souliers à « lame »

Petite note sur les souliers à « lames », ce sont des crampons qui ne sont pas ronds, mais qui sont plus rectangulaires et sont aussi plus haut. Il est important de noter que les « lames » offrent plus de friction que les crampons ronds puisque leur surface est plus grande. Sur les terrains synthétiques, ces « lames » offrent un grand risque de blessures puisque le gazon ne s'arrache pas comme sur une surface naturelle, donc la surface résiste au crampon. Ceci met beaucoup de résistance sur les articulations du joueur (genou, cheville) et amplifie le risque de blessures. Il faut donc bien y penser avant de faire ce choix.

2 LE BALLON

Le ballon de soccer doit être sphérique et fait de cuir ou d'un matériel adéquat.

Il faut aussi s'assurer que le ballon soit bien gonflé. La pression recommandée est indiquée sur le ballon. Il faut vérifier régulièrement la pression puisque l'utilisation et les conditions climatiques peuvent la faire varier.

Il existe plusieurs grosseurs de ballons. Les raisons principales de ces diverses grosseurs de ballon sont surtout pour accommoder les joueurs dans leurs diverses phases de développement :

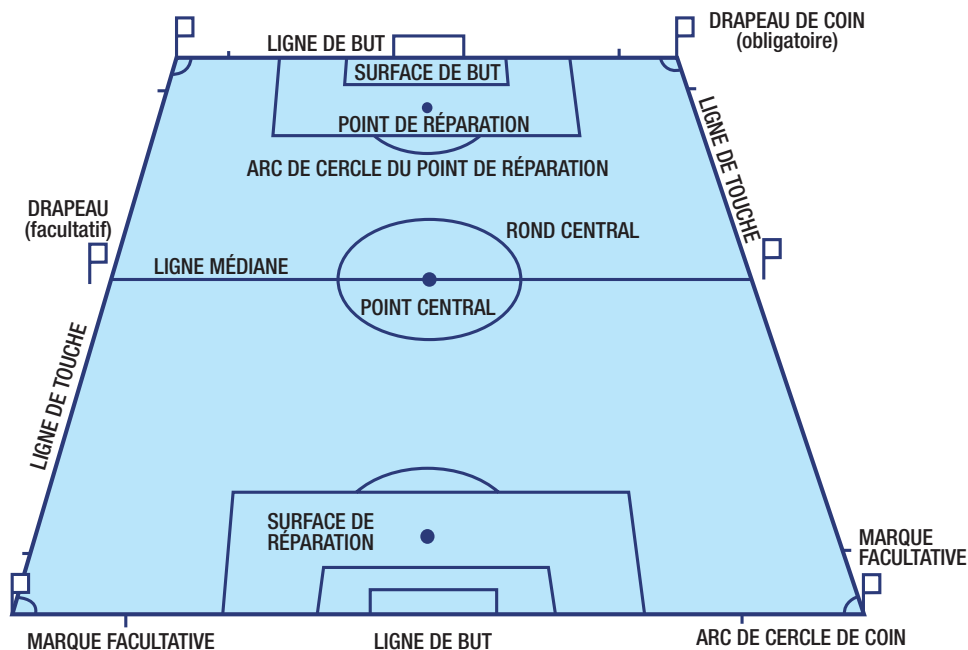
- pour mieux maîtriser les aspects techniques du jeu
- pour avoir assez de force pour frapper le ballon lors de passes ou de tirs
- pour assurer la sécurité des joueurs en cas de coups entre l'enfant et le ballon, des plus petits ballons ont une force d'impact moins grande et sont moins lourds

Voici les recommandations pour les divers groupes d'âge :

GROUPE D'ÂGE	GROSSEUR
U6-U8	3
U9-U13	4
U14-senior	5



3 LE TERRAIN ET LA DURÉE DE JEU



Au Québec, les surfaces synthétiques permettent de prolonger les saisons dues à des conditions climatiques plus difficiles que dans un pays plus chaud. La dernière décennie a permis de voir beaucoup d'amélioration dans la qualité des surfaces synthétiques.

SURFACE NATURELLE		SURFACE SYNTHÉTIQUE	
Avantages	Inconvénients	Avantages	Inconvénients
<ul style="list-style-type: none"> - avec du bon gazon : surface idéale de jeu - blessures d'usure moins fréquentes - moins de friction lors de tacles ou avec les crampons 	<ul style="list-style-type: none"> - saison plus courte - surface inégale, donc augmentation du risque de blessures - impact des conditions climatiques sur la qualité de la surface de jeu - entretien plus complexe : arroser, tondre, engrais, faire les lignes 	<ul style="list-style-type: none"> - surface égale - permet de prolonger la saison - aucun effet des conditions climatiques 	<ul style="list-style-type: none"> - retient la chaleur lors de jours chauds, donc température plus élevée - importance d'avoir le bon type de crampons pour éviter les blessures

Le terrain doit être rectangulaire, comprendre deux buts, deux surfaces de réparation, une ligne médiane et des poteaux de coin.

Les buts doivent en tout temps être ancrés au sol pour éviter qu'ils tombent. Il ne faut pas se balancer sur le but ou jouer dans les filets.

Selon les formats de jeu, voici les recommandations pour les dimensions du terrain et des buts :

Soccer à 5

ÂGES	GARDIEN	NOMBRE MAXIMUM DE JOUEURS / ÉQUIPE	ARBITRE	ÉDUCATEUR SUR TERRAIN	CLASSEMENT	DURÉE DE JEU (MINUTES)	TAILLE DU BALLON	LARGEUR TERRAIN (MÈTRES)	LONGUEUR TERRAIN (MÈTRES)	DIMENSION MAXIMUM DES BUTS (MÈTRES)
U 6	Non	8	Non	Oui	Non	4 x 10	3-4	20-25	35-45	Cônes
U 7	Oui	8	Oui	Non	Non	4 x 12	3-4	20-25	35-45	1,52 x 2,44
U 8	Oui	8	Oui	Non	Non	4 x 12	3-4	20-25	35-45	1,52 x 2,44

Soccer à 7

ÂGES	GARDIEN	NOMBRE MAXIMUM DE JOUEURS / ÉQUIPE	ARBITRE	ÉDUCATEUR SUR TERRAIN	CLASSEMENT	DURÉE DE JEU (MINUTES)	TAILLE DU BALLON	LARGEUR TERRAIN (MÈTRES)	LONGUEUR TERRAIN (MÈTRES)	DIMENSION MAXIMUM DES BUTS (MÈTRES)
U 9	Oui	10	Oui	Non	Non	2 x 25	4	40- 45	45-60	1,83 x 5,49
U 10	Oui	10	Oui	Non	Non	2 x 30	4	40-45	45-60	1,83 x 5,49

Soccer à 9

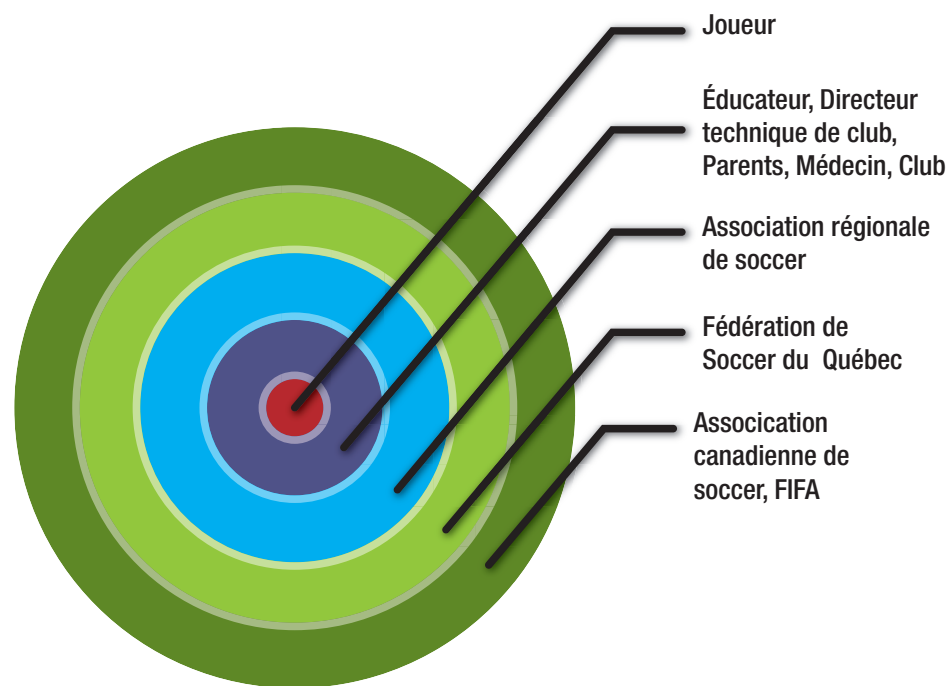
ÂGES	GARDIEN	NOMBRE MAXIMUM DE JOUEURS / ÉQUIPE	ARBITRE	ÉDUCATEUR SUR TERRAIN	CLASSEMENT	DURÉE DE JEU (MINUTES)	TAILLE DU BALLON	LARGEUR TERRAIN - ÉTÉ (MÈTRES)	LONGUEUR TERRAIN - ÉTÉ (MÈTRES)	DIMENSION MAXIMUM DES BUTS (MÈTRES)
U11	Oui	12	Oui	Non	Non	2 x 30	4	45 - 60	57-87	1,83 x 5,49
U12	Oui	12	Oui	Non	Non	2 x 30	4	45 - 60	57-87	1,83 x 5,49

Par la suite le soccer à 11 est joué selon les règles de la FIFA.

4 LA STRUCTURE

Pour l'enfant joueur de soccer, une structure existe pour assurer un développement optimal. Outre le milieu scolaire, habituellement au cœur de cette structure se trouve le club : l'entraîneur/éducateur, le directeur technique du club, le parent, le bénévole et le médecin de famille du joueur.

La structure comprend aussi le club du joueur, l'association régionale de soccer (ARS) et son entraîneur-cadre, la Fédération de soccer du Québec (FSQ), l'Association canadienne de soccer (ACS) et finalement la Fédération internationale de football association (FIFA). Toutes ces organisations ont le rôle de déterminer les lignes directrices du soccer et de les faire appliquer à leur niveau respectif.



Une clarification des rôles de chacun en début de saison va faciliter le travail de tous et va permettre au joueur de vivre une expérience positive en soccer et aussi lui permettre de se développer de façon optimale. La communication reste la clé du succès dans cette approche et ce peu importe le niveau du joueur.

RÔLE	TÂCHE
Directeur technique du club	<ul style="list-style-type: none"> - veiller à l'encadrement offert aux joueurs du club - aider les entraîneurs/éducateurs à prendre les décisions pour le bien-être du joueur et de son développement - communiquer les attentes aux entraîneurs/éducateurs et aux parents ainsi que la philosophie du club
Entraîneur/Éducateur	<ul style="list-style-type: none"> - adhérer à la philosophie du club - communiquer régulièrement avec les joueurs et les parents sur les situations qui se produisent dans l'équipe - exprimer clairement aux parents les attentes que vous avez envers eux pour permettre le développement optimal de leur enfant - assurer sa formation continue en tant qu'entraîneur/éducateur de soccer
Parent	<ul style="list-style-type: none"> - assurer une communication de l'état de santé de l'enfant auprès des entraîneurs/éducateurs - encourager et appuyer votre enfant, éviter de jouer à l'entraîneur - s'impliquer dans les activités de l'équipe (transport, organisation d'activité, repas/collations, collecte de fonds, etc.) - éviter de créer de la confusion sur les attentes auprès de votre enfant, rester dans la philosophie du club et de l'entraîneur/éducateur (en cas de désaccord, initialiser un dialogue constructif avec les intervenants sans impliquer les enfants ou leur exprimer votre opinion)
Médecin	<ul style="list-style-type: none"> - organise le suivi médical de l'enfant, émet ses recommandations suite à des blessures ou un état de santé requérant certaines restrictions - émet ses recommandations aux parents et c'est le rôle de ses derniers de bien les communiquer aux intervenants de l'équipe - habituellement, dans le sport de développement, il n'y a pas de lien direct entre l'équipe médicale et l'équipe d'entraîneur/éducateur

5 LE CODE D'ÉTHIQUE/L'ESPRIT SPORTIF

Évidemment toute participation à un sport organisé peut être une expérience très positive pour toutes les personnes impliquées. Il est primordial que chacun contribue à créer cette ambiance pour assurer le développement des jeunes joueurs, leur sécurité et leur passion pour le soccer. Les points suivants peuvent guider chacun dans l'esprit du fair-play et le code de conduite à adopter :

Parent

- Je ne forcerai pas mon enfant à prendre part à des activités sportives.
- Je me rappellerai que mon enfant fait du sport pour son propre plaisir, et non pour le mien
- J'encouragerai mon enfant à respecter les règles et à résoudre les conflits sans agressivité ni violence
- J'enseignerai à mon enfant qu'il est aussi important de donner le meilleur de soi-même que de gagner, de sorte qu'il ne sera jamais déçu par le résultat d'un match ou d'une manifestation sportive
- Je donnerai chaque fois à mon enfant le sentiment qu'il est un gagnant et le féliciterai pour sa sportivité et sa persévérance
- Je ne ridiculiserai jamais ni n'agresserai verbalement mon enfant parce qu'il a commis une erreur ou perdu une compétition
- Je ne mettrai jamais en doute le jugement ou l'honnêteté des officiels en public
- J'appuierai tout effort visant à supprimer la violence verbale et physique dans les activités sportives destinées aux enfants
- Je respecterai les entraîneurs bénévoles qui donnent de leur temps pour offrir des activités sportives à mon enfant et je leur témoignerai de la gratitude



Joueur

- Je respecte les lois du jeu, je ne cherche pas à tricher en employant des moyens illicites
- Je respecte les personnes qui s'occupent de moi : mes parents, mon entraîneur, mon gérant, mes partenaires...
- Je respecte les équipements qui sont mis à ma disposition : les balles, les dossards, les vestiaires...
- Je respecte les arbitres, je comprends qu'ils peuvent avoir le droit de se tromper mais je ne doute jamais de leur honnêteté et intégrité
- Je respecte et je reconnais la qualité de l'adversaire, dans la victoire comme dans la défaite
- Je respecte les «couleurs» de mon équipe (club, école, province, pays)
- Je respecte mon sport et les valeurs qu'il transmet!

La pratique du soccer me permettra également de mieux me respecter et ainsi d'améliorer :

- Mon développement personnel comme sportif
mais également comme citoyen québécois
- Mon estime de moi
- Ma confiance en moi
- Mes aptitudes sociales
- Mon intégration sociale
- Ma connaissance de la «démocratie»

Entraîneur

- Je suis un modèle pour les joueurs, j'adopte un comportement exemplaire, courtois, franc et honnête
- Je comprends que les joueurs jouent au soccer pour leur plaisir et non le mien
- Je considère le soccer comme un outil de développement de la personne et non comme une finalité
- J'accepte et je respecte les limites de chaque joueur sur le terrain. Je m'assure de maintenir leur santé physique et psychologique et de ne pas les mettre en danger
- J'inculte aux joueurs des valeurs de respect, de discipline, d'effort et de loyauté. Je les incite à respecter les règlements, les règles du jeu ainsi que la charte de l'esprit sportif
- Je m'efforce d'acquérir une compréhension, une appréciation et une connaissance fonctionnelle des règlements pour éviter que mon ignorance ne biaise mon jugement envers les décisions des arbitres
- Je comprends la tâche difficile des arbitres et je respecte leurs décisions. J'exige un comportement similaire des joueurs
- Je respecte les adversaires et leurs supporters et en exige autant des joueurs
- Je ne tolère, ni encourage, la violence physique et psychologique. Je supporterai tous les efforts faits pour éliminer les abus verbaux et physiques d'un événement sportif impliquant les enfants
- J'acquière et développe les compétences nécessaires pour contribuer au développement du plein potentiel de tous mes joueurs
- Je considère la victoire comme un des plaisirs du sport, je dédramatise la défaite et je reconnais les erreurs comme faisant partie de l'apprentissage
- Je soulignerai l'effort plutôt que la victoire ou la performance, et ce, pour tous les joueurs, même ceux de l'équipe adverse

6 LES CONDITIONS CLIMATIQUES

Le soccer est une activité qui se pratique par beau temps et par mauvais temps. Il est donc nécessaire de s'habiller selon les conditions climatiques et d'avoir des vêtements de rechange au besoin.

Les deux seules exceptions pour annuler un match ou un entraînement sont les conditions dangereuses (ex. : boue importante, accumulation importante d'eau ou de neige, etc.) et les orages.

La règle pour les orages est de suspendre le match ou l'entraînement et de trouver un abri adéquat lorsqu'il y a moins de 30 secondes entre l'éclair et le tonnerre. La reprise peut être faite 30 minutes après le dernier coup de tonnerre.

Les rayons du soleil peuvent aussi causer des coups de soleil et à long terme des risques plus élevés pour certains cancers de la peau. Puisque l'été, le soccer est une activité en plein air, il est important d'utiliser certaines stratégies de prévention :

- 30 minutes avant de sortir au soleil, appliquer de la crème solaire avec écran de protection avec un facteur FPS d'au moins 30
- réappliquer de la crème à la mi-temps puisque la sueur peut la faire disparaître
- placer les joueurs remplaçants à l'ombre
- chercher de l'ombre entre les matchs un jour de festival ou de tournoi

L'exposition au soleil peut aussi causer des insulations, coups de chaleurs ou de la déshydratation. Il est important d'être rigoureux lors de journées chaudes et ensoleillées pour protéger les joueurs, les entraîneurs/éducateurs et les parents de ces problèmes.

Avant de se rendre au terrain, un coup d'œil aux prévisions météorologiques est donc de mise.

7 L'ÉCHAUFFEMENT

À quoi sert l'échauffement?

- préparer à la performance
- augmenter la température corporelle, mais sans diminuer les réserves énergétiques
- augmenter les amplitudes de mouvement
- activer le système nerveux (temps de réaction)
- éveiller les sens cognitifs (prise de décision)
- progresser en intensité pour arriver à la vitesse de match ou d'entraînement
- développer l'unité d'équipe
- diminuer le risque de blessures

Les parties d'un échauffement :

- 1-activation (mise en train) 3-5 minutes
- 2-augmentation des amplitudes de mouvement (sous forme d'étirements dynamiques, éviter les positions statiques) 5 minutes
- 3-réactivation ou jeu à vitesse de match 10-15 minutes

Chacune des parties peut être faite avec ou sans ballon. Évidemment plus on approche la fin de l'échauffement plus il faut être spécifique à l'activité pour laquelle on se prépare, donc en soccer la présence de ballon est importante.

Il est aussi intéressant de noter que la partie activation peut facilement être exécutée à l'extérieur du terrain pour pouvoir ensuite optimiser le travail sur le terrain.

Les aspects techniques peuvent aussi être intégrés dans la partie activation (contrôles, passes, etc.). De cette façon, le joueur peut prendre contact avec le ballon tout en augmentant ses fréquences cardiaques pour préparer son corps pour les parties subséquentes de l'échauffement.

Durée d'un échauffement :

Un échauffement ne devrait jamais durer plus que 1/3 du temps total du match. Il est primordial lors d'un match de doser les temps de travail et les temps de repos durant l'échauffement pour permettre aux joueurs de travailler à la bonne intensité, mais de ne pas utiliser trop d'énergie pour en garder pour le match.

Il est important d'ajuster la durée de l'échauffement selon les conditions climatiques (plus court lors d'une journée chaude et humide, plus long lors d'une journée froide).

Le « 11+ »

Le Commission médical de la FIFA a développé un programme d'échauffement appelé le « 11+ » qui permet d'intégrer à l'échauffement des exercices qui aident à prévenir les blessures. Il est maintenant clairement établi que les programmes de prévention de blessures en sports collectifs réduisent l'incidence de blessures aux chevilles et aux genoux. Ces blessures sont très présentes au soccer, il s'avère donc intéressant de faire ces exercices pour mieux préparer les joueurs.

Ce programme est recommandé pour les joueurs de plus de 14 ans de tous les niveaux (soccer de base, compétitif, professionnel).

Ce programme dure environ 20 minutes et devrait être fait au moins 2 fois par semaine. Il peut se faire à l'extérieur du terrain et comprend 3 niveaux de difficulté.

Il est divisé en 3 parties :

1-course (8 minutes)

2-exercices musculaires, de sauts et d'équilibre (10 minutes)

3-sprints (2 minutes).

Il y a 15 exercices dans le « 11+ ». Ces exercices comprennent de la course, des sauts, des changements de direction, des contacts physiques et des exercices d'équilibre.

Le site de la FIFA permet de voir ce programme en version affiche ou vidéo en plusieurs langues.

Pour des raisons de logistique, les exercices de renforcement et d'équilibre peuvent être faits à la fin de la séance d'entraînement.

FIFA 11+

1ÈRE PARTIE EXERCICES DE COURSE • 8 MINUTES

1 COURSE TOUT DROIT



Le joueur est contraint de aller de deux pas de côtes parallèles. La distance entre les côtes est de 10 mètres. Le joueur doit courir en ligne droite pendant 30 secondes. Répéter l'exercice 10 fois.

4 COURSE CERCLES AUTOUR DU PARTENAIRE



Courir en cercle autour d'un partenaire. Le joueur doit courir en cercle autour de son partenaire pendant 30 secondes. Répéter l'exercice 10 fois.

2 COURSE HANCHES VERS L'EXTÉRIEUR



Mettre au courant l'entraînement en petites boucles, 2 mètres de chaque côté de la ligne de départ. Le joueur doit courir en ligne droite pendant 30 secondes. Répéter l'exercice 10 fois.

5 COURSE SAUT ET CONTACT ÉPAULE



Courir en ligne droite pendant 10 mètres. Sautez et touchez l'épaule de votre partenaire. Répéter l'exercice 10 fois.

3 COURSE HANCHES VERS L'INTÉRIEUR



Mettre au courant l'entraînement en petites boucles, 2 mètres de chaque côté de la ligne de départ. Le joueur doit courir en ligne droite pendant 30 secondes. Répéter l'exercice 10 fois.

6 COURSE COURSE RAPIDE



Courir en ligne droite pendant 10 mètres. Répéter l'exercice 10 fois.

2È PARTIE FORCE • PLIOMÉTRIE • ÉQUILIBRE • 10 MINUTES

LEVEL 1

7 LE BANC STATIQUE



Position initiale : debout sur une jambe levée. Le joueur doit tenir la position pendant 30 secondes. Répéter l'exercice 10 fois.

8 PLANCHE LATÉRALE STATIQUE



Position initiale : position latérale avec les deux jambes tendues. Soulever un pied du sol et le relever au-dessus de la tête. Répéter l'exercice 10 fois.

LEVEL 2

7 LE BANC UNE JAMBE APRÈS L'AUTRE



Position initiale : debout sur une jambe levée. Le joueur doit tenir la position pendant 30 secondes. Répéter l'exercice 10 fois.

8 PLANCHE LATÉRALE SOULEVER ET ABAISSER LES HANCHES



Position initiale : position latérale avec les deux jambes tendues. Soulever un pied du sol et le relever au-dessus de la tête. Répéter l'exercice 10 fois.

LEVEL 3

7 LE BANC TENIR UNE JAMBE LEVÉE



Position initiale : debout sur une jambe levée. Le joueur doit tenir la position pendant 30 secondes. Répéter l'exercice 10 fois.

8 PLANCHE LATÉRALE AVEC JAMBE LEVÉE



Position initiale : position latérale avec les deux jambes tendues. Soulever un pied du sol et le relever au-dessus de la tête. Répéter l'exercice 10 fois.

LEVEL 4

9 ISCHIO-JAMBIERS DÉBUTANT



Position initiale : s'appuyer sur une surface souple. Demander à un coéquipier de pousser le joueur vers l'avant pendant tout le temps de l'exercice. Répéter l'exercice 10 fois.

9 ISCHIO-JAMBIERS AVANCÉ



Position initiale : s'appuyer sur une surface souple. Demander à un coéquipier de pousser le joueur vers l'avant pendant tout le temps de l'exercice. Répéter l'exercice 10 fois.

LEVEL 5

9 ISCHIO-JAMBIERS INTERMÉDIAIRE



Position initiale : s'appuyer sur une surface souple. Demander à un coéquipier de pousser le joueur vers l'avant pendant tout le temps de l'exercice. Répéter l'exercice 10 fois.

10 ÉQUILIBRE SUR UNE JAMBE ENVOYER LE BALLON AU PARTENAIRE



Position initiale : les deux partenaires se tiennent à 2-3 mètres l'un de l'autre. Répéter l'exercice 10 fois.

LEVEL 6

10 ÉQUILIBRE SUR UNE JAMBE TESTER SON PARTENAIRE



Position initiale : les deux partenaires se tiennent à 2-3 mètres l'un de l'autre. Répéter l'exercice 10 fois.

3È PARTIE EXERCICES DE COURSE • 2 MINUTES

13 COURSE TRAVERSÉE DE TERRAIN



Traversez le terrain en courant. Répéter l'exercice 10 fois.

11 ACCROUISSEMENTS EXTENSION SUR LA POINTE DES PIEDS



Position initiale : debout, les pieds écartés, largeur des hanches. Les mains posées sur les talons. Répéter l'exercice 10 fois.

12 SAUTS VERTICAUX



Position initiale : debout, les pieds écartés, largeur des hanches. Les mains posées sur les talons. Répéter l'exercice 10 fois.

11 ACCROUISSEMENTS FENTES AVANT DYNAMIQUES



Position initiale : debout, les pieds écartés, largeur des hanches. Les mains posées sur les talons. Répéter l'exercice 10 fois.

12 SAUTS LATÉRAUX



Position initiale : debout sur une jambe avec le pied du corps opposé derrière. Répéter l'exercice 10 fois.

11 ACCROUISSEMENTS SUR UNE JAMBE



Position initiale : en équilibre sur une jambe, avec le bras légèrement à son côté. Répéter l'exercice 10 fois.

12 SAUTS EN CROIX



Position initiale : debout, les pieds écartés, largeur des hanches. Répéter l'exercice 10 fois.

15 COURSE CHANGEMENT DE DIRECTION



Courir sur 4-5 mètres. Répéter l'exercice 10 fois.



8 LA NUTRITION

Quoi manger avant l'effort?

Avant de mettre le pied sur le terrain, il y a **2 priorités** : s'assurer d'avoir fait le plein d'énergie et d'être bien hydraté.

- Le repas ou la collation qui précède l'exercice devrait permettre une digestion rapide sans soucis d'inconforts gastro-intestinaux. C'est pourquoi on évite de manger un repas copieux, gras et riche en protéines avant une activité physique. Pour avoir de l'énergie rapidement et garder le rythme tout au long de l'effort, on mise sur des aliments qui apporteront des glucides : le carburant favori du muscle. On fait donc une place de choix aux **groupes des produits céréaliers, des fruits et légumes et du lait et substituts** : les sources de glucides par excellence! On s'assure également d'y inclure une **source de protéines** pour éviter l'apparition de la faim une fois sur le terrain.
- Pour assurer une bonne rapidité d'esprit et une concentration optimale, il faut également commencer à **s'hydrater tôt**. Au moment du repas qui précède l'exercice, il faut prendre soin d'inclure un **breuvage**.

ALIMENTATION AVANT L'EXERCICE	
ON MISE SUR	
Produits céréaliers	pain, bagel, pâtes alimentaires, riz, céréales froides, barres de céréales, muffin maison...
Fruits et légumes	<ul style="list-style-type: none">- fruits frais, en compote, séchés, en conserve- jus de fruits- crudités, sauce tomate et légumes,- Jus de légumes ou de tomate
Lait et substituts	<ul style="list-style-type: none">- lait, lait au chocolat, boisson de soya- fromage, yogourt, yogourt à boire
Viandes et substituts	viande maigre, volaille, thon en conserve, œuf cuit dur...
Liquides	eau, jus, boisson pour sportifs...
ON LIMITE	
Les aliments gras	ex. friture, viandes grasses, beignes, pâtisseries, muffins du commerce, sauces à base de crème, mayonnaise, margarine et beurre
Les sucres concentrés	ex. gâteaux, tartes, bonbons, boissons gazeuses et boissons sucrées
ON ÉVITE	
Les boissons contenant de la caféine	ex. boissons énergisantes (RedBull, MD et cie), eaux vitaminées avec caféine

Quoi manger après l'effort?

Lorsque le dernier coup de sifflet se fait entendre, savoir choisir ses aliments est l'une des clés du succès pour un joueur de soccer qui désire refaire le plein vite et bien!

Une récupération optimale vise **4 objectifs** :

- régénérer les réserves d'énergie des muscles
- réparer les fibres musculaires
- se réhydrater pour remplacer les liquides perdus par la sueur
- refaire le plein d'électrolytes (sodium et potassium) perdus par la sueur

On dispose de **15 à 30 minutes dès la fin de l'exercice pour manger/boire une collation** pour refaire le plein d'énergie de façon plus rapide. L'importance du respect de cette fenêtre de temps dépend du moment du prochain match ou entraînement. Lorsqu'on renoue avec l'action **dès le lendemain** ou le jour même **en tournoi**, il est primordial que la prise alimentaire se fasse rapidement après le match. C'est dans ces circonstances que cette collation de récupération devient un enjeu majeur en vue du prochain match.

ALIMENTATION APRÈS L'EXERCICE

on mange ou boit une collation ou un repas qui contient :

- une majorité d'aliments riches en glucides
- une source de protéines

on poursuit l'hydratation

on privilégie les aliments qui contiennent des électrolytes (sodium et potassium)

on mange ou boit une collation en moins de 15-30 minutes si on a moins de 24 heures pour récupérer avant le prochain effort

INSPIREZ-VOUS!

IDÉES DE COLLATION DE RÉCUPÉRATION

Lait au chocolat ou aux fraises	Barre tendre avec noix	jus de fruits
Boisson de soya aromatisée	Bol de céréales avec du lait	Fruits séchés et noix
Muffin maison - yogourt	Tartine au beurre d'arachide	Craquelins - fromage
Pomme - fromage	Jus de légumes + fromage	

IDÉES DE REPAS ÉQUILIBRÉS

Spaghetti sauce à la viande et légumes, salade verte et un verre de lait	Sandwich aux œufs avec tomate, jus de légumes et morceau de fromage
Salade de légumineuses avec baguette de pain et raisins	Sauté au poulet et légumes sur riz
Assiette de fromage cottage avec fruit frais et muffin maison	Salade de pâtes au thon avec crudité et pouding au riz
Omelette aux légumes et fromage avec craquelins Melba	Pita au poulet avec laitue, fromage, tomate et yogourt aux fruits
Filet de saumon, riz, brocoli et salade de fruits	Pizza au fromage et légumes, salade italienne et jus de fruits
Soupe légumes et haricots, craquelins et fromage	Tortillas au jambon, laitue, fromage et boisson de soya
Lasagne, fromage ricotta et sauce tomate végé au tofu et légumes	

Hydratation

Match ou session d'entraînement, on s'en va bouger! Une fois l'équipement enfilé, on ne peut partir sans son premier allier : la bouteille d'eau! Fâcheuse conséquence d'un manque de liquides, la déshydratation peut avoir de regrettables répercussions sur la performance, mais également sur la santé. Il faut donc savoir prévenir son arrivée et surtout, **ne pas attendre d'avoir soif pour s'y mettre!**

Pendant un entraînement ou un match, il faut :

- boire des liquides dans le repas qui précède l'exercice
- boire dès l'échauffement
- profiter de chaque arrêt de jeu pour avaler quelques gorgées
- profiter de la mi-temps pour « refaire le plein »
- poursuivre l'hydratation après le dernier coup de sifflet

Quoi boire?

- lors d'une activité de moins d'une heure, boire de l'eau est tout à fait approprié pour remplacer les liquides perdus par la sueur.
- lorsque l'effort est de plus d'une heure, on pense à se tourner vers une boisson pour sportifs pour trois raisons : 1) aider à maintenir le niveau d'énergie (la glycémie), 2) fournir des liquides et 3) remplacer les électrolytes (sodium et potassium) perdus par la sueur.

Ayons à l'œil... les enfants Jusqu'à l'âge de 14 ans, les enfants sont plus à risque de surchauffe que les adultes. D'un côté, leur petit gabarit fait en sorte qu'ils sont comme des éponges face à la chaleur qu'ils en absorbent davantage. De l'autre côté, leur système d'évacuation de la chaleur n'étant pas complètement développé, l'évacuation par la sueur est moins efficace. Il faut donc les avoir bien à l'œil, particulièrement les journées chaudes et humides! Bref, on reste à leur trousse :

- on offre une boisson au goût de l'enfant
- on leur rappelle de ne pas attendre d'avoir soif pour boire
- on leur rappelle de boire pendant l'arrêt à la mi-temps et aux changements de joueurs
- on anticipe les conditions météo à venir et on les encourage à bien s'hydrater la veille de l'évènement

9 LE PROGRAMME DE DÉVELOPPEMENT À LONG TERME DU JOUEUR (DLTJ)

Sport Canada, en collaboration avec les associations sportives du Canada, a mis en place les programmes de développement à long terme de l'athlète (DLTA).

L'objectif du « DLTA » est de proposer des activités d'apprentissage pour les joueurs qui sont adéquates selon leur sexe, leur âge et leur croissance.

Il s'agit non seulement de donner les outils physiques, techniques, tactiques et psychologiques pour permettre aux joueurs d'accéder au sport d'élite, mais aussi de leur donner les habiletés pour qu'ils continuent d'être impliqués dans leur sport tout au long de leur vie.

En soccer, l'application du « DLTA » se traduit par le programme de développement à long terme du joueur (DLTJ). Les grandes lignes de l'association canadienne de soccer et de la Fédération de soccer du Québec sont illustrées ci-dessous.



Cheminement idéal du joueur de soccer au Québec

STADES		1 DÉPART ACTIF	2 LES FONDAMENTAUX	3 L'ÂGE D'OR DE L'APPRENTISSAGE	4 IDENTIFIER LE TALENT	5 S'ENTRAÎNER À LA COMPÉTITION	6 S'ENTRAÎNER À GAGNER	
SPHÈRES		SPHÈRE D'INITIATION			SPHÈRE DE COMPÉTITION ET / OU EXCELLENCE			
ÂGE / CLASSE		U4 à U5 Local	U6 à U8 Local	U9 à U10 Local, A	U11 à U12 A, AA	U13 à U18 AA, AAA Académie club pro.	Séniors AAA, semi-pro., pro.	
COMPÉTITION		-	Soccer à 5 (été) Futsal (hiver)	Soccer à 7 (été et hiver) Futsal (hiver)	Soccer à 9 (été) Soccer à 7 ou 9 (hiver)	Soccer à 11 (périodisation simple)	Soccer à 11 (périodisation simple)	
CLUBS	MATCHS ANNUELLEMENT	n.a.	15-20	20-30	20-30	25-35	30-40	
	DURÉE MIN. ENTRAÎNEMENT ANNUEL	3 mois (été)	3 mois (été) 3 mois (hiver)	4 mois (été) 3 mois (hiver)	5 mois (été) 5 mois (hiver)	10 à 11 mois	11 mois	
	FRÉQUENCE MIN. ENTRAÎNEMENT HEBDO.	1	1	1	2	3-8	3-8	
				ACS - FSQ - ARS	SÉLECTIONS	Équipe Régionale	Équipe Québec Équipe Nationale	Équipe Nationale
					MATCHS ANNUELLEMENT	2-8	10-20	10
					DURÉE ENTRAÎNEMENT ANNUELLE	CDR - PSR 12 à 20 activités	SÉ - SÉ CNHP 9 mois	Stages ponctuels
					FRÉQUENCE ENTRAÎNEMENT HEBDO.	1	5	Stages ponctuels
				7 VIE ACTIVE				
				Sphère de récréation				
				Local, A, Réseau scolaire				
				Soccer à 7, 9 et 11				

Sur le site web du *Au Canada le sport c'est pour la vie* se trouve plusieurs documents qui expliquent les stades de développement. Il s'y trouve aussi les outils pour faire le suivi de la croissance de l'enfant ainsi que les moments opportuns pour le développement de certaines qualités physiques. Ces moments ne sont pas les mêmes pour les garçons et les filles.

Le développement des habiletés motrices de base est aussi essentiel pour l'optimisation du développement sportif des enfants et ce travail peut être fait avec des exercices généraux entre 0 et 6 ans. L'enfant peut être exposé à divers types de mouvements dès sa naissance et aussi à des exercices de type gymnique vers 3-4 ans. Ces habiletés vont accélérer son développement sportif dans les années qui vont suivre.

10 LE RETOUR AU JEU À LA SUITE D'UNE BLESSURE

Les blessures les plus courantes au soccer sont aux chevilles, aux genoux, aux ischio- jambiers et à la tête.

La gravité de la blessure subie doit être déterminée par un spécialiste de la santé pour établir le temps de guérison nécessaire et le traitement approprié.

Pour faire suite à une blessure qui a tenu le joueur au jeu pendant une certaine période de temps, il est important de respecter certaines étapes avant de retourner au jeu :

- 1-avoir l'autorisation du médecin de reprendre l'activité
- 2-faire un retour progressif encadré par l'entraîneur/éducateur pour reprendre la confiance et la forme physique
- 3-faire un entraînement complet avant de reprendre les matchs
- 4-faire un bon échauffement et suivre les consignes de son médecin ou physiothérapeute



Commotion cérébrale (Traumatisme Crânien Cérébral Léger TCCL)

Une commotion cérébrale est un choc direct ou indirect à la tête qui amène des complications au fonctionnement du cerveau.

En soccer c'est une occurrence assez fréquente. La majorité des commotions cérébrales se produisent par un contact entre adversaires ou avec un poteau de but. À l'occasion des chocs à la tête peuvent survenir lorsque les joueurs tentent de bloquer le ballon avec la tête.

Il n'est pas nécessaire de perdre connaissance pour avoir subi une commotion cérébrale.

À la suite d'un coup, s'il y a présence inhabituelle des signes et symptômes suivants on peut suspecter une commotion cérébrale :

- étourdissement
- céphalée
- nausée
- vomissement
- trouble d'équilibre
- difficulté à s'endormir
- dormir plus qu'à l'habitude
- somnolence
- sensibilité à la lumière
- sensibilité au bruit
- labilité émotionnelle
- irritabilité
- tristesse
- nervosité
- engourdissement
- se sentir au ralenti
- se sentir dans un nuage
- difficulté à se concentrer
- trouble de mémoire

Il faut donc retirer immédiatement le joueur du jeu pour le reste de la journée pour suivre ses signes et symptômes.

Si les signes ou symptômes suivants sont présents, il est primordial d'aller à l'urgence immédiatement :

- perte de conscience lors de l'impact
- convulsion
- propos incohérents
- désorientation
- paralysie ou engourdissement des jambes ou des bras
- difficulté à parler
- trouble de vision
- trouble de coordination

Suite à la disparition des signes et symptômes, il est possible de reprendre progressivement le retour au sport.

L'importance d'un retour progressive est de :

- voir si le joueur peut tolérer l'activité physique
- voir le joueur en situation de contact
- donner le temps de guérison nécessaire au cerveau

Il est actuellement reconnu que 6 étapes sont nécessaires pour retourner aux activités complètes de l'équipe :

- 1-REPOS complet (incluant lecture, école, télévision et jeux vidéos)
- 2-Tolérance à l'activité physique légère (marche ou vélo)
- 3-Tolérance à l'activité physique d'intensité moyenne (course)
- 4-Situation de sprints, sauts et changement de direction spécifique au sport
- 5-Situation de contact spécifique au sport et situation d'entraînement (coup de tête)

Avant de passer à l'étape 6, une autorisation médicale est nécessaire

- 6-MATCH (retour aux activités normales de l'équipe)

La consigne pour passer d'une étape à l'autre est d'attendre 24 heures après l'étape et s'il n'y a pas présence de signes et symptômes, on peut passer à l'étape suivante. S'il y a apparition de signes et symptômes, on prend un repos et on reprend 24 heures après la disparition des signes et symptômes la dernière étape complétée sans signes et symptômes.

Pour les enfants et les adolescents, il est suggéré de faire chaque étape deux fois avant de passer à l'étape suivante et d'attendre 48 heures sans signes et symptômes.

Étant donné que c'est le cerveau qui est atteint, il est primordial de respecter ces étapes pour éviter des séquelles permanentes aux fonctions du cerveau ou au risque d'avoir un deuxième impact qui pourrait être fatal.

Il faut se rappeler dans ce cas que le bien-être à long terme de l'enfant est la priorité. Pour les parents et entraîneurs/éducateurs, cette responsabilité vous incombe, même si l'enfant veut jouer.

Pour prévenir les commotions cérébrales et les blessures en générale, les points suivants sont à considérer :

- esprit sportif et respect des règles
- équipement adéquat
- enseignement technique adéquat
- sensibilisation des parents, des joueurs et des entraîneurs/éducateurs aux conséquences d'une commotion cérébrale



11 CONCLUSION

Bienfaits sociaux du soccer

Avant toute chose, on pratique le soccer pour s'amuser! Le soccer est un des trois sports avec le « Futsal » et le « Beach soccer » qui est géré par la FIFA. Le soccer tient son statut de premier sport mondial, car c'est un sport accessible à tous et à toutes qui ne nécessite pas spécialement de qualités physiques et morphologiques exceptionnelles. Cependant, un minimum de prudence et certainement après l'âge de 50 ans (échauffement et équipement adapté) est indispensable. Les améliorations cardio-vasculaires, d'équilibre, de coordination sont importantes.

Le soccer est un sport de « semi-contact ». Il est autorisé de toucher l'adversaire, mais il est strictement défendu en outre de pousser, frapper, faire trébucher l'adversaire. Tous ces actes sont prohibés et doivent être sévèrement punis. Le slogan de la FIFA « My game is fair-play » en tout temps doit être honoré par tous les participants.

Le soccer, comme sport collectif, a également la vertu de rassembler les gens quelque soit leur origine ou leur statut social. Il a la capacité de mobiliser les foules.

Grâce au support du MELS (Ministères de l'Éducation, du loisir et du sport), la Fédération de soccer du Québec a pu produire cet ouvrage. L'objectif en est très simple : assurez la sécurité dans les quatre domaines que sont : l'environnement, le comportement, l'équipement et l'encadrement.

Bon match!

Éric Leroy

Directeur technique FSQ

Site institutionnels :

MELS : www.mels.gouv.qc.ca

Fédération de soccer du Québec : www.federation-soccer.qc.ca

FIFA : www.fifa.com

Association canadienne des entraîneurs : www.coach.ca

Pour en savoir plus, liens utiles :

Les Lois du jeu : www.fifa.com

Guide de terrains de soccer : www.mels.gouv.qc.ca

Mesures de sécurité en cas de foudre : www.ec.gc.ca
www.mels.gouv.qc.ca

Le bronzage pourrait avoir votre peau : publications.msss.gouv.qc.ca

Chaleur accablante : msss.gouv.qc.ca

Le 11+ de la FIFA : <http://f-marc.com/11plus/home-page>

La nutrition : Ledoux M, Lacombe N et St-Martin G. Nutrition sport et performance, 2e édition, Géo plein air, 2009.

Boissons énergisantes et sport, attention danger! : www.mels.gouv.qc.ca

Le développement à long terme du joueur : www.canadiansportforlife.ca/fr



La campagne « Le Kick, ça s'arrête maintenant ! » : produite par la FSQ

Le retour au jeu après une commotion cérébrale : www.mels.gouv.qc.ca

639
EVOLUTION

LA TECHNOLOGIE AU SERVICE DE LA PRÉVENTION DES BLESSURES

La technologie de compression améliore la circulation sanguine et augmente le taux d'oxygène à vos muscles. Elle contribue aussi à l'élimination de l'acide lactique qui s'accumule au cours de la pratique du sport.

Maxmotion a développé des supports d'orthopédie sportive intégrant la technologie de compression. Ceux-ci vous permettent de rester actif malgré une blessure mineure.

Entièrement et fièrement fabriqué au Québec, les supports 639 **EVOLUTION** permettent d'offrir un support léger à l'articulation sans toutefois nuire à vos mouvements.



POIGNET | COUDE | BAS DE COMPRESSION | CHEVILLE | GENOU



Les supports Maxmotion sont fabriqués à partir de matières premières de qualité supérieure et offrent un confort inégalé. Ces produits sont disponibles dans les pharmacies et magasins de sports du Québec. Vous pouvez visiter notre site pour plus d'informations au maxmotioncanada.com

