

**GYMNASE DE BEAULIEU
TRAVAIL DE MATURITE 2024**

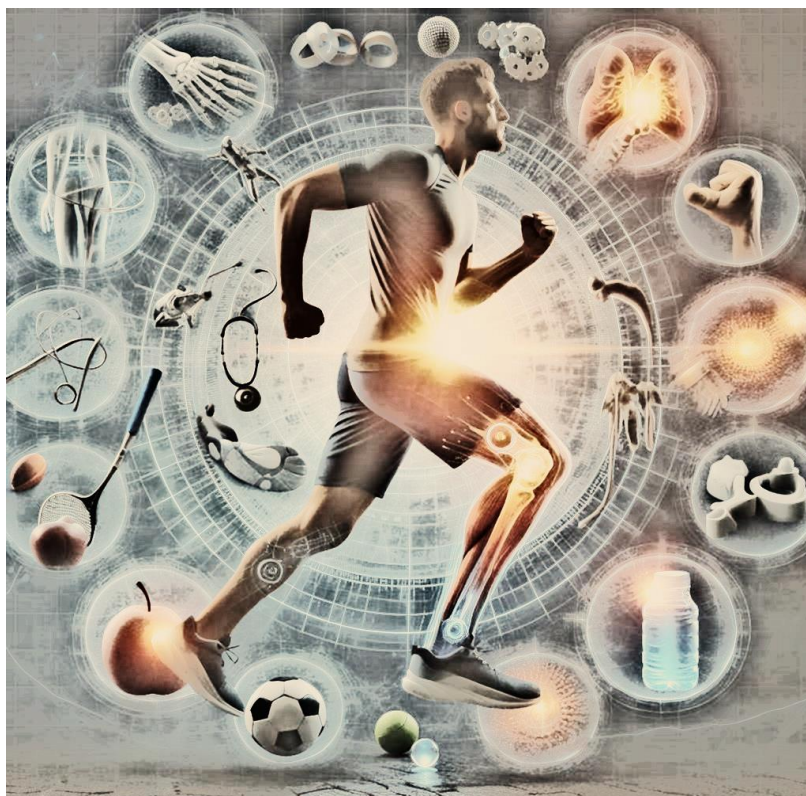


Image 1 : Récupération sportive
Source : <https://rbm996.fr/reparation-physique>

LA RECUPERATION SPORTIVE ET L'AUGMENTATION DE BLESSURES DANS LE FOOTBALL AMATEUR

Répondante : **Mayte ARREGUIT**

Ramiro MAGALHAES
Classe 2M07

Lausanne, Octobre 2024

Remerciements

Je souhaite remercier toutes les personnes qui ont de près ou de loin contribué à la réalisation de mon travail de maturité.

Tout d'abord, je tiens à remercier ma répondante, Madame Mayte ARREGUIT, pour sa disponibilité et ses conseils qui m'ont grandement aidé dans le cheminement de ce travail.

Une pensée reconnaissante aux 86 joueurs de football amateur et 21 entraîneurs de football amateur qui ont participé au sondage en ligne. Et en particulier, au Dr Celhaiguibel Mathiew, médecin du sport, pour sa disponibilité et sa générosité à m'accorder une interview.

Merci de tout cœur à mes parents, pour leur patience et soutien au cours de la réalisation de ce travail.

Tous m'ont donné l'énergie nécessaire pour continuer et mener à terme ce beau travail !

«Une once de prévention vaut mieux qu'une livre de traitement»

Benjamin Franklin

Résumé du Travail de Maturité (TM)

NOM et Prénom : MAGALHAES Ramiro

Classe : 2M07

Titre du TM :

La récupération sportive et l'augmentation de blessures dans le Football amateur

Répondante : Mayte ARREGUIT

Résumé :

Ce travail met en évidence l'importance souvent sous-estimée de la récupération sportive pour prévenir les blessures et améliorer les performances des footballeurs amateurs. Il souligne également les différentes stratégies de récupération existantes et leur efficacité dans la prévention des blessures.

Enfin, il est prévu de recueillir les habitudes de pratique de récupération sportive des joueurs amateurs et d'explorer leur éventuel lien avec les blessures. À cette fin, des enquêtes en ligne seront menées auprès de joueurs amateurs et d'entraîneurs de clubs de football amateur, ainsi qu'une interview avec un médecin du sport réputé.

L'analyse des données recueillies permettra d'identifier les éventuelles lacunes en matière d'information et de sensibilisation dans ce domaine, et de relier ces constats à l'augmentation des blessures. En somme, l'objectif est de démontrer l'importance d'une récupération sportive adaptée pour prévenir les blessures dans le football amateur.

En conclusion, ce travail vise à mettre en avant l'impact positif de la récupération sportive dans la pratique du football amateur. En sensibilisant les sportifs et en leur fournissant des informations et des recommandations concrètes, il est possible de réduire le nombre de blessures et d'améliorer leur santé ainsi que leurs performances.

Mots clés : Sport - Récupération sportive – Pyramide de la récupération - Blessures – Prévention des blessures

Date : _____

Signature : _____

Table des matières

1. Introduction	5
2 .Récupération sportive	7
2.1 Pyramide de la récupération	8
2.2 Stratégies les plus efficaces dans la récupération	10
3. Blessures sportives dans le football.....	14
4. Analyse du terrain : sondages et interview	18
4.1 Résultats du sondage obtenus auprès des joueurs amateurs.....	18
4.2 Résultats du sondage obtenus auprès des entraineurs amateurs.....	19
4.3 Interview du médecin du sport	20
5. Synthèse : analyse des sondages et interview en lien avec la théorie	23
6. Propositions d'intervention	24
7. Conclusion.....	26

Bibliographie

Illustrations

Abréviations

ANNEXES

Annexe I : Résultats complets du sondage aux 86 joueurs amateurs

Annexe II : Résultats complets du sondage aux 21 entraineurs amateurs

Annexe III : Interview au médecin du sport (Dr Celhaiguibel)

1. Introduction

Dans la réalisation de mon travail de maturité, j'ai décidé de travailler sur l'importance de la récupération sportive et son impact dans la prévention de blessures dans le football amateur.

Côtoyant moi-même le milieu sportif du football depuis de nombreuses années (10 ans de pratique), je me suis rendu compte que cette étape cruciale est bien souvent bien méconnue voir inconnue et ignorée par la plupart des sportifs amateurs. C'est souvent quand nous sommes confrontés à des blessures que ce sujet prend de l'importance et que les professionnels de la santé autour de nous, nous en parlent plus concrètement.

La prévention de blessures dans le milieu sportif est devenue une préoccupation majeure dans le monde. En Suisse, selon le Bureau de prévention des accidents (BPA), 430'000 personnes se blessent chaque année en pratiquant du sport¹.

Dans son ouvrage, French (2021) évoque que la récupération sportive est « le temps nécessaire après une performance pour que l'organisme mette en place des processus qui lui permettent de retrouver son intégrité physique avant d'avoir la capacité de reproduire cette même performance »². On peut donc dire, que celle-ci fait partie intégrante de la vie de tout sportif.

C'est dans ce contexte que je suis venu à ma problématique :« **Dans quelle mesure le manque de sensibilisation sur la récupération sportive chez les footballeurs amateurs contribue-t-elle à une augmentation de blessures ?** ».

Plusieurs stratégies existent dans le domaine de la récupération sportive, je vais consulter des études et des articles scientifiques spécialisés dans le domaine de la médecine du sport pour approfondir mes connaissances et faire le lien avec la prévention de blessures sportives.

Ensuite, je vais également observer les pratiques actuelles des joueurs amateurs en termes de récupération sportive et comparer avec les recommandations de professionnels de santé. Pour m'aider, je vais mener des sondages en ligne auprès de joueurs et entraîneurs dans des clubs de football amateur de la région. Je réaliserais également une interview à un médecin du sport.

L'analyse des informations recueillies vont me permettre d'avoir un regard croisé et de mettre en évidence l'éventuel manque d'information et de sensibilisation dans ce domaine. Et par conséquent, faire le lien avec l'augmentation des blessures.

¹ BUREAU DE PREVENTION DES ACCIDENTS (2023), « Baromètre de la sécurité dans le sport 2023 ». En ligne : <https://www.bfu.ch/fr/le-bpa/medias/barometre-de-la-securite-dans-le-sport-2023> , consulté le 14.02.2024.

² FRENCH Duncan , (éd.), *NSCA's essentials of sport science*. USA, National Strength and Conditioning Association, (2021).

Enfin, je ferais une synthèse qui répondra brièvement à ma problématique ainsi qu'une réflexion personnelle sur des éventuelles propositions d'intervention sur le terrain pour sensibiliser les joueurs et entraîneurs amateurs de football sur l'importance d'une pratique de récupération sportive adéquate afin de prévenir/freiner les blessures dans ce domaine.

2. Récupération sportive

Les sportifs doivent équilibrer les efforts physiques fournis avec une récupération efficace afin de limiter le risque de surentrainement et de blessure. La récupération a pris récemment une place grandissante dans la préparation des sportifs, et s'est définitivement imposée comme un enjeu majeur dans le sport.

Selon le dictionnaire Larousse, le sport est « une activité physique visant à améliorer sa condition physique » ou « l'ensemble des exercices physiques se présentant sous forme de jeux individuels ou collectifs, donnant généralement lieu à une compétition, pratiqués en observant certaines règles précises. »³.

« *Savoir s'entraîner, c'est savoir récupérer* »⁴, cette citation de Michel Pradet (1997) signifie que la récupération fait partie intégrante du processus de l'entraînement, à tel point que certains auteurs parlent de « entraînement invisible », étant considéré indispensable pour performer à long terme et limiter le risque de blessures.

Après un effort, le corps a besoin de récupérer pour profiter des bienfaits de l'activité physique et pour éviter des blessures. Les muscles, les ligaments, les os et les tendons ont été sollicités et ont besoin de temps pour se restructurer, c'est ce qu'on appelle la récupération. Dans son article, Bishop (2008) évoque que « la récupération se définit comme le temps nécessaire pour réparer les dommages corporels causés par le sport, afin de retrouver la capacité d'atteindre ou de dépasser la performance dans une activité particulière. »⁵.

La récupération du sportif se passe les heures et les jours qui suivent l'effort. Selon Nedelec (2020) « c'est la période suivant l'activité et qui s'achève lorsque le sujet est capable d'atteindre, voire dépasser, sa performance de référence dans une activité particulière. »⁶.

Dans son article sur l'approche multidimensionnelle pour améliorer la récupération, Jeffreys (2005)⁷ relate que la récupération après le sport doit permettre de :

- Réparer les tissus endommagés pendant l'effort (muscles, tendons, os, mais aussi le système cardio-respiratoire, digestif, nerveux) ;
- Restaurer des réserves d'énergie, notamment le glycogène (glucide de l'amidon formant la réserve principale de glucose dans l'organisme des hommes et des animaux) ;

³ LAROUSSE. Sport. Dans *Le dictionnaire Larousse*, (2020).

⁴ PRADET Michel, *La Préparation physique*. Paris, INSIPED éditions, (1997).

⁵ BISHOP Phillip (éds.), « Recovery From Training : A Brief Review ». *The Journal of Strength and Conditioning Research*, mai 2008, p. 1015.

⁶ NEDELEC Mathieu, « Les stratégies de récupération du sportif de haut niveau : focus sur la quantité et qualité du sommeil ». *Revue Médicale de Liege*, mars 2020, p. 50.

⁷ JEFFREYS Ian, « A Multidimensional Approach to Enhancing Recovery ». *The Journal of Strength and Conditioning Research*, octobre, 2005, p. 79.

- Normaliser les fonctions de l'organisme, comme le rythme cardiaque et la pression artérielle ;
- Retourner à l'homéostasie, c'est-à-dire à l'état d'équilibre entre tous les systèmes corporels nécessaires à la survie et au bon fonctionnement de l'organisme ;

Dans le monde du sport, la récupération sportive est un élément essentiel, mais dont l'importance est souvent sous-estimée, elle est généralement connue mais pas toujours appliquée. Et ceci est certainement dû à la méconnaissance de son rôle et son impact dans les performances d'un sportif.

2.1 Pyramide de la récupération

Au cours de l'histoire plusieurs méthodes ont été proposées pour améliorer ou accélérer la récupération physique après un effort. Pour mon travail, j'ai décidé de m'appuyer sur la pyramide de la récupération dont plusieurs études scientifiques ont été menées à ce sujet par l'Association nationale de force et de conditionnement (NSCA) qui a été fondée en 1978. C'est une association à but non lucratif dédiée à la promotion de la force et du conditionnement et des professions liées aux sciences du sport dans le monde entier.

La NSCA a établi la « Pyramide de la récupération », voir Image 2, qui décrit les principales stratégies de récupération, les preuves scientifiques qui en découlent et la place que chaque stratégie doit prendre dans le processus global de récupération.

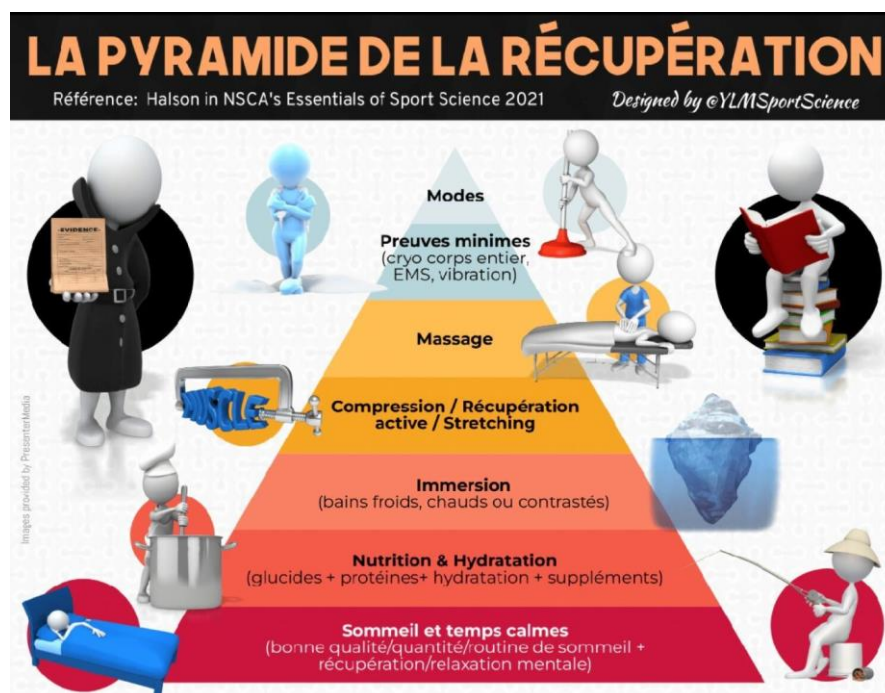


Image 2 : Pyramide de la récupération

Source : <https://www.cryocontrol.fr/la-pyramide-de-la-recuperation/>

Les deux premiers paliers à la base de la pyramide, sont en plus d'être des besoins vitaux, les stratégies les plus efficaces de la récupération, ils mettent en avant le **sommeil**, l'**alimentation** et l'**hydratation**. Ces trois domaines sont les plus efficaces et doivent être bien contrôlés.

- Avoir un **sommeil** de qualité, de bonne durée et suivre une bonne routine. Des moments calmes de relaxation, de méditation, du yoga permettent de lutter efficacement contre les tensions musculaires.
- Avoir une **alimentation** variée et équilibrée ; le corps a besoin d'eau et calories pour se régénérer, voilà pourquoi il faut veiller à lui fournir des aliments sains et suffisamment caloriques après le sport. De plus, une **hydratation** régulière et suffisante afin de compenser la perte de fluides pendant l'effort.

Ces deux paliers seront davantage développés dans le point 2.2 de ce travail.

Les 3 paliers suivants, sont des stratégies complémentaires qui viennent compléter et améliorer la récupération, mais ne comblent, en aucun cas, des déficits des deux premiers paliers, et comprennent :

- La cryothérapie par **immersion** (bains froids, chauds, contrastés) consiste à : immerger le corps dans de l'eau froide (température entre 10 et 15 degrés) pendant une durée allant de quelques minutes à 20 minutes, en alternant entre l'eau très froide et l'eau chaude ou encore le sauna suivi d'une douche froide. Le bain de chaleur du sauna aide à détendre la musculature tout en activant la circulation sanguine et favorisant la relaxation.

Cette technique permet de diminuer les douleurs musculaires responsables des courbatures tout en stimulant la circulation sanguine qui favorise la détente des muscles et des tendons, réduire le risque de blessures et augmenter la performance sportive.

- La **récupération active** comme le **stretching** et la **compression**.

Le **stretching** consiste à étirer les muscles pour améliorer leur souplesse et leur mobilité. Aide à maintenir la souplesse musculaire et améliore la circulation sanguine, indispensable après un effort pour laisser le corps se reposer et récupérer.

Tandis que la **compression**, fait référence à l'utilisation de vêtements ou de matériaux compressifs. Les vêtements de compression exercent une pression légère sur les muscles, améliorant ainsi la circulation sanguine, réduisant la fatigue musculaire et favorisant la récupération après l'activité. Ils peuvent également aider à réduire les vibrations musculaires (mouvements rapides et répétés des muscles, tremblements, frissons) et à maintenir la chaleur corporelle, ce qui peut réduire le risque de blessures. En plus de son caractère relaxant, favorise la circulation et le drainage lymphatique, aide à éliminer les toxines et déchets métaboliques, et réduit les tensions musculaires ;

- Les **massages** thérapeutiques, fait par des professionnels ou bien les automassages.

Les massages aident à améliorer la circulation sanguine, réduire les tensions musculaires et à favoriser la relaxation. En outre, les massages réguliers peuvent contribuer à prévenir les blessures en réduisant l'accumulation de toxines dans les muscles et en améliorant la flexibilité et la mobilité articulaire. En gardant les muscles et les tissus conjonctifs en bonne santé et en réduisant la raideur, les sportifs réduisent les risques de blessures améliorent leur récupération.

Pour finir, les deux derniers paliers au sommet de la pyramide regroupent les **Preuves minimales** et les **Modes** qui font l'objet de très peu d'études et de recherches prouvant des réels bénéfices. Selon Garcia (2023) ⁸, les chambres de cryothérapie, l'électrostimulation, les vibrations, même si parfois les bénéfices sont exagérés par certaines démarches commerciales, des preuves scientifiques « minimales » existent, tels que la réduction de la fatigue musculaire et la prévention des blessures. Concernant les « Modes », Grenot (2024)⁹ relève que ce sont souvent des tendances passagères, parfois très médiatisées mais sans preuves scientifiques.

2.2 Stratégies les plus efficaces dans la récupération

Une bonne récupération est d'abord conditionnée par des besoins vitaux, mais que dit la science sur les stratégies les plus efficaces dans la récupération sportive ?

La NSCA décrit avec des preuves scientifiques à l'appui que les stratégies les plus efficaces sont : le **sommeil**, la **nutrition** et l'**hydratation**. D'autres auteurs les rejoignent sur la base d'évidences scientifiques dans la littérature, de la connaissance et de l'expérience issue du terrain, voici quelques publications récentes : Nedelec (2020) ¹⁰, French (2021)¹¹ et Belouze (2024) ¹².

Je vais donc m'attarder et développer ce qui me semble essentiel et facile à mettre en place pour des sportifs amateurs au niveau des stratégies les plus efficaces, dites comme « les trois piliers de la récupération » selon l'ouvrage récent de Belouze (2024).

⁸ GARCIA Julien, « La récupération active : démystifier la réalité derrière le concept », 13.09.2023. En ligne : <https://www.neoglisie.fr/la-recuperation-active-demystifier-la-realite-derriere-le-concept>, Consulté le 11.09.2024.

⁹ GRENOT Maxime. « La pyramide de la récupération », 11.05.2024. En ligne : <https://www.alpittraining.com/la-pyramide-de-la-recuperation>, consulté le 11.05.2024

¹⁰ NEDELEC Mathieu, « Les stratégies de récupération du sportif de haut niveau : focus sur la quantité et qualité du sommeil ». Revue Médicale de Liege, mars 2020, p.49 à p.52.

¹¹ FRENCH Ducan, (éd.), « NSCA's essentials of sport science ». USA, National Strength and Conditioning Association, (2021).

¹² BELOUZE Frédéric (éd), *Running Renfo*. Narrosse, 4trainer, 2024.

Le sommeil

Le sommeil est donc la base, le moyen de récupération le plus efficace et le plus évident. Il doit être de bonne durée et suivre une bonne routine. La durée peut être vaste et diverger d'une personne à l'autre. Mais selon la plupart des études, un sportif devrait dormir environ huit heures et demie pour bénéficier au maximum des bienfaits du sommeil.

La qualité du sommeil est aussi voire plus importante que sa durée, il est essentiel de créer des conditions dans l'environnement pour favoriser le sommeil de qualité, comme : chambre calme sans distractions, obscurité complète, température ambiante adaptée entre 16 et 18 degrés, hygiène de vie saine éviter les boissons excitantes avant le coucher telles que café, thé, boissons énergisantes. Les études révèlent qu'un sommeil insuffisant augmente le risque de blessures, particulièrement chez les jeunes footballeurs.

Dans son article sur l'importance du sommeil pour le sportif, Aubry (2016)¹³ a fait des études qui ont démontré des résultats intéressants, renforçant l'idée qu'il est indispensable d'encourager les sportifs à bien dormir.

Une de ces études a suivi pendant 21 mois une cohorte d'adolescents sportifs de haut niveau. L'étude mesurait simplement : les heures de sommeil par nuit et le nombre de blessures recensé pendant l'année. Les athlètes dormant moins de 8 heures par nuits avaient 1,7 fois plus de risques de se blesser que ceux dormant au moins 8 heures par nuit.

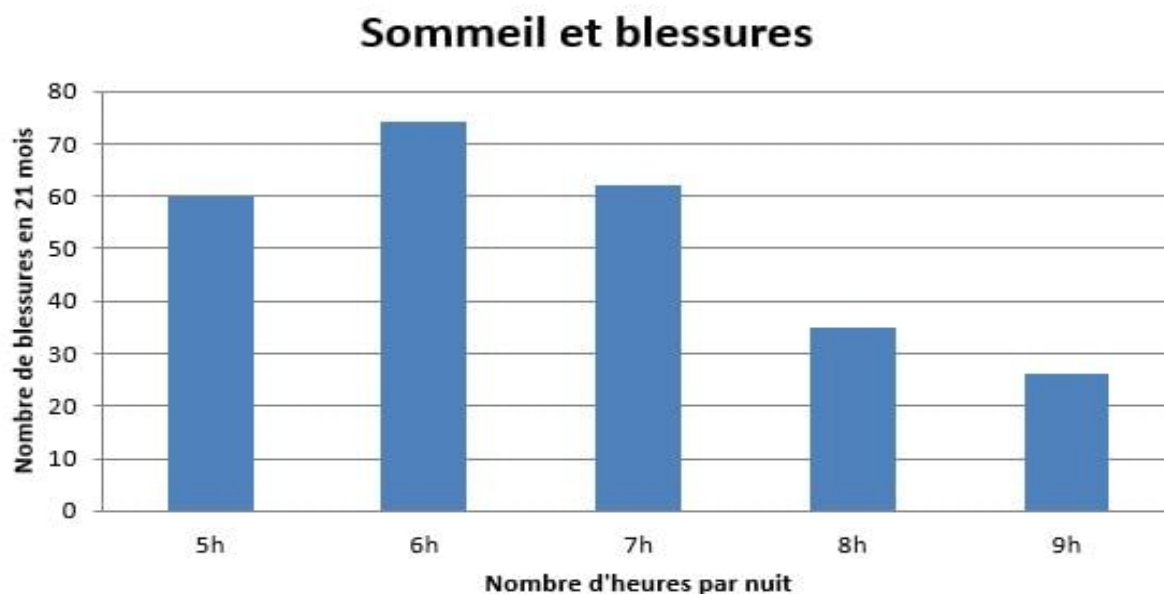


Image 3 : Sommeil et blessures

Source : <https://www.lepape-info.com/sante/limportance-du-sommeil-pour-le-sportif>

¹³ AUBRY Anael, « L'importance du sommeil pour le sportif », 02.11.2016. En ligne : <https://www.lwpape-info.com>, consulté le 05.05.2024.

Bien entendu, la durée du sommeil est individuelle avec par exemple des gros et des petits dormeurs. Cependant, cette étude appuie le fait que la restriction de sommeil aura une incidence sur le processus de récupération et pourra augmenter les facteurs à risques de blessures.

Belouze (2024)¹⁴ dans son ouvrage relate aussi que, selon plusieurs autres études scientifiques, qu'une sieste à une vingtaine de minutes l'après-midi, a des effets importants sur les performances sportives. Des siestes plus longues, au contraire pourraient favoriser la somnolence. Comme chaque individu est différent, ses heures de sommeil doivent être adaptées en fonction dont il a besoin, soit dormir plus longtemps mais aussi un peu moins (sachant que le temps moyen de sommeil d'un sportif est de six heures et demie).

Il est donc crucial que les sportifs veillent à leur sommeil afin d'optimiser leur récupération musculaire et d'améliorer leurs performances sportives.

L'alimentation

La Société Suisse de Nutrition (SSN) a édité un document concernant « l'alimentation pour les sportifs amateurs »¹⁵, c'est-à-dire, pour les personnes ayant une activité sportive ne dépassant pas les 3 à 4 heures hebdomadaires. Cependant, les footballeurs amateurs, pratiquant environ cinq heures par semaine, en entraînements et matchs, doivent plutôt tenir compte des indications alimentaires de la « Pyramide alimentaire pour les sportifs »¹⁶. Celle-ci se fonde sur la pyramide alimentaire à l'intention des adultes en bonne santé et a été complétée par des indications spécifiques à l'intention des sportifs afin de tenir compte du surcroît d'énergie et de substances nutritives nécessaires à l'activité physique.

Tous les aliments ont leur place dans une alimentation équilibrée, ce qu'il faut c'est la diversifier le plus possible, en optant pour des aliments de saison et privilégier un mode de préparation qui préserve les propriétés des aliments. Pour les quantités à consommer c'est en fonction du poids du sportif, les valeurs indiquées dans la pyramide alimentaire pour les sportifs s'applique à la valeur inférieure, indiquée dans le besoin de la pyramide de base, pour un poids de 50 kilos, et la valeur supérieur pour un poids de 85 kilos.

Comme chaque individu est différent, et il est toujours de bon conseil de consulter un professionnel de la santé, comme un nutritionniste pour des conseils personnalisés.

¹⁴ FRENCH Ducan , (éd.), *NSCA's essentials of sport science*. USA, National Strength and Conditioning Association, (2021).

¹⁵ SOCIETE SUISSE DE NUTRITION. « *L'alimentation pour les sportifs amateurs* », Impressum septembre 2018, pp. 1 à 6.

¹⁶ SOCIETE SUISSE DE NUTRITION. « *Pyramide alimentaire pour les sportifs* », version 1.1, 2008. En ligne : <https://www.ssns.ch/nutrition-du-sport/pyramide-alimentaire-pour-les-sportifs>, consulté le 11.09.2024.

L'hydratation

Selon la Société Suisse de médecine du sport¹⁷ l'eau représente environ 60% de notre poids corporel. L'hydratation est un besoin vital et elle est bien souvent sous-estimée.

Lorsqu'il s'agit de sportifs, les besoins augmentent. La SNN¹⁸ préconise qu'il faut boire entre 1 à 2 litres de liquides par jour, de préférence non sucrés. Pour les sportifs, idéalement il faudrait boire 0,4 à 0,8 dl d'une boisson en plus par heure de sport.

L'hydratation se veut donc régulière et suffisante afin de compenser la perte de fluides pendant l'effort. Selon le centre de médecine du sport (2024) du Centre Hospitalier Universitaire Vaudois (CHUV) « Un apport suffisant en liquides doit prévenir la déshydratation, souvent responsable de la diminution de la capacité de performance »¹⁹.

Il est donc important de s'hydrater tout au long de la journée, plus particulièrement et de façon suffisante pendant l'effort (surtout si effort dure plus de soixante minutes). Le centre de médecine du sport du CHUV (2024)²⁰ recommande une boisson énergétique ou sportive, à faire soi-même, en ajoutant des glucides (un peu de miel ou sirop) à l'eau. Attention de bien faire la différence entre « boisson énergétique » et « boisson énergisante ». Les boissons énergisantes contrairement aux boissons énergétiques contiennent des substances non nécessaires comme la caféine ou souvent du sucre en excès, et ces boissons prises régulièrement peuvent même être mauvaises pour la santé. La Société Suisse de médecine du sport²¹ dit qu'il n'est pas nécessaire de boire des boissons contenant des sels minéraux après l'activité physique car les sels minéraux éliminés par la transpiration sont souvent surestimés. En cas d'efforts extrêmes, favoriser des boissons riches en sodium post-exercice favorise l'absorption de l'eau dans le corps.

Comme le rappelle Estorach (2024)²², une bonne hydratation participe à la réparation des tissus, à la régulation de la température corporelle et à l'élimination de toxines, il est nécessaire d'adapter l'hydratation aux besoins de l'organisme, amplifiés par la pratique d'une activité physique.

¹⁷ SOCIETE SUISSE DE MEDECINE DU SPORT. « Tout sur les liquides et un style de vie actif ». En ligne : https://www.chuv.ch/fileadmin/sites/cms/documents/tout_sur_les_liquides_et_un_style_de_vie_actif, consulté le 13.09.2024.

¹⁸ SOCIETE SUISSE DE NUTRITION. « Pyramide alimentaire pour les sportifs », version 1.1, 2008. En ligne : <https://www.ssns.ch/nutrition-du-sport/pyramide-alimentaire-pour-les-sportifs>, consulté le 11.09.2024.

¹⁹ CENTRE HOSPITALIER UNIVERSITAIRE VAUDOIS. Centre de médecine du sport, « Alimentation, les effets sur la performance », 29.12.2021. En ligne : <https://www.chuv.ch/fr/sport>, consulté le 25.04.2024.

²⁰ CENTRE HOSPITALIER UNIVERSITAIRE VAUDOIS. Centre SportAdo, « Comment conserver une alimentation adaptée (nutrition) ? », 29.12.2021. En ligne : <https://www.chuv.ch/fr/sportado/adolescentes/sport-et-sante-nos-conseils>, consulté le 25.04.2024.

²¹ SOCIETE SUISSE DE MEDECINE DU SPORT. « Tout sur les liquides et un style de vie actif ». En ligne : https://www.chuv.ch/fileadmin/sites/cms/documents/tout_sur_les_liquides_et_un_style_de_vie_actif, consulté le 13.09.2024.

²² ESTORACH Orlan, « La récupération : Pourquoi ? Comment ? », 15.04.2024. En ligne : <https://www.weareathletic.com/la-recuperation-pourquoi-comment>, consulté le 26.04.2024.

3. Blessures sportives dans le football

Dans sa thèse sur l'étude épidémiologique des activités sportives, Luiggi (2018) définit une blessure sportive comme « ... une plainte physique ou une lésion tissulaire, survenue durant la pratique sportive (entraînement ou compétition), et ayant entraîné une conséquence négative sur celle-ci (réduction de la pratique, adaptation et pratique incomplète ou arrêt de la pratique) indépendamment du fait qu'il y ait eu consultation d'un professionnel de santé. »²³.

Selon Luiggi (2018)²⁴, dans la pratique sportive, les bonnes conditions de pratique dépendent de multiples facteurs, tels que :

- Individuels (sexe, taille, poids, nutrition, sommeil, hydratation, estime de soi, attitude), et interpersonnels (soutien social, motivation, normes culturelles) ;
- Environnementaux (infrastructures, contexte social, soutien médical, équipement, météo, type de sport) ;
- Politiques (transports, offres associatives, plans de formation, etc.) et globaux (urbanisation, normes culturelles et sociales).

La blessure est donc multifactorielle, mais dépend de l'interaction des facteurs intrinsèques (liés directement au sportif) avec les facteurs extrinsèques (environnement, milieu socioculturel et politique). Les inégalités liées à ces facteurs peuvent mettre plus à risque de blessure le sportif.

Généralement, on classe les blessures sportives en deux catégories^{25 26} :

- Les blessures aiguës (qui surviennent à la suite d'un traumatisme spécifique et engendrant une douleur, telles que les fractures, luxations et entorses) ;
- Les blessures de surentrainement ou hyperutilisation (qui surviennent à la suite d'un usage excessif ou répétitif d'une structure anatomique).

Selon le Comité International Olympique²⁷, la gravité d'une blessure sportive, fait référence à la durée de la période pendant laquelle le sportif est incapable de s'entraîner/jouer (perte de

²³ LUIGGI Maxime (2018), « Etude épidémiologique des activités sportives : Evolution de la participation des adolescents et détection des sous-groupes à risque de blessure ». Approche locale et culturelle », Aix-Marseille Université, 8.10.2018, pp. 85 et 86.

²⁴ Idem, p. 23.

²⁵ WIKIPEDIA. « Blessure sportive ». https://fr.wikipedia.org/wiki/Blessure_sportive, consulté le 13.06.2024.

²⁶ LIEBERT Thomas, « Prise en charge des traumatismes liés au sport », Le manuel MSD, version pour les professionnels de la santé, novembre 2023. En ligne : <https://www.merckmanuals.com/fr-ca/professional/blessures-empoisonnement/l%C3%A9sions-li%C3%A9es-au-sport/prise-en-charge-des-traumatismes-li%C3%A9s-au-sport>, consulté 13.06.2024.

²⁷ COMITE INTERNATIONAL OLYMPIQUE, « Blessures et maladies du sportif : toutes les définitions par le consensus 2020 du CIO ». En ligne : <https://stillmed.olympics.com/media/Documents/Athletes/Medical-Scientific/Consensus-Statements/Methods-recording-reporting-data-on-injury-illness-sport>, consulté 14.06.2024.

temps), les conséquences pour le sportif (ses performances), l'étendue clinique et le coût sociétal.

La mesure de gravité la plus utilisée reste le nombre de jours d'absence du sportif (entraînement et compétition), depuis le début de la blessure et jusqu'à la reprise complète de l'activité.

La gravité des blessures peut être classée en 4 grades/délais :

- Grade 0 : ne termine pas l'entraînement ou le match mais revient le jour même ou le lendemain (0 perte de temps) ;
- Grade 1 : 1 à 7 jours d'absence d'entraînement et/ou compétition ;
- Grade 2 : 8 à 28 jours d'absence d'entraînement et/ou compétition
- Grade 3 : plus de 28 jours d'absence d'entraînement et/ou compétition

En Suisse, au cours des dix dernières années, le nombre d'accidents a particulièrement augmenté dans les activités en plein air et dans les sports collectifs²⁸.

Les sports de balle comptent d'innombrables adeptes en Suisse, mais aussi également de nombreux accidents. Selon le BPA, la fédération de football compte actuellement plus de 340 000 licenciés. La popularité et le degré de difficulté de ces sports se reflètent dans la statistique des accidents : le football enregistre chaque année plus de 75 000 accidents. On peut donc dire que presque 20% de tous les accidents liés au sport se passent sur le terrain de football.²⁹

Selon la SUVA³⁰, le football amateur est à l'origine d'environ 45'000 accidents par an. Une étude menée par Lamprecht spécialement consacrée aux accidents de football, démontre que 70 % des blessures se produisent au sein d'un club (50 % durant les matchs et 20 % à l'entraînement), et 30% en pratiquant le sport sans être en club.

Le football représente actuellement le risque le plus élevé de blessures graves. Selon le BPA³¹, environ 84 blessés graves par million d'heures de jeu. Le BPA offre ainsi un soutien aux fédérations de football à travers une adaptation des règlements ou un ancrage ciblé de la prévention des accidents dans les différents systèmes sportifs, ils encouragent la sensibilisation/formation des entraîneurs, arbitres et responsables de clubs en la matière.

²⁸ BUREAU DE PREVENTION DES ACCIDENTS (2023), « Baromètre de la sécurité dans le sport 2023 », 24.10.2023. En ligne : <https://www.bfu.ch/fr/le-bpa/medias/barometre-de-la-securite-dans-le-sport-2023>, consulté le 14.02.2024.

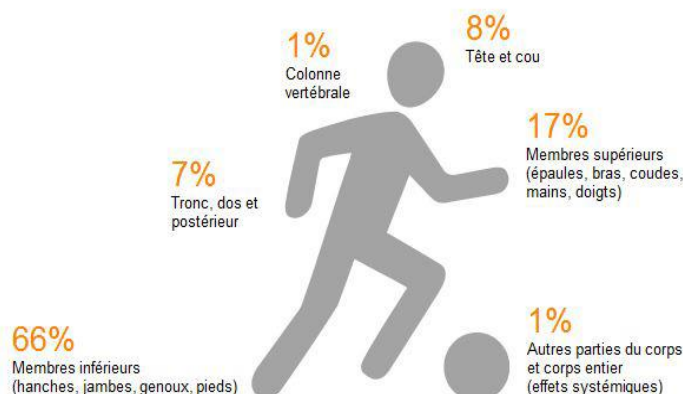
²⁹ Idem.

³⁰ SUVA « Réduire le nombre d'accidents dans le football amateurs grâce au walking football. », Communiqué de presse 10.05.2022. En ligne : <https://www.suva.ch/fr-ch/autoportrait/news-et-medias/medias/2021/07/reduire-le-nombre-daccidents-dans-le-football-amateur-grace-au-walking-football>, consulté le 14.02.2024.

³¹ BUREAU DE PREVENTION DES ACCIDENTS (2023), « Baromètre de la sécurité dans le sport 2023 », 24.10.2023. En ligne : <https://www.bfu.ch/fr/le-bpa/medias/barometre-de-la-securite-dans-le-sport-2023>, consulté le 14.02.2024.

Que ce soit dans une pratique amateur ou professionnelle, plus les matchs se multiplient et la saison avance, plus le corps est sensible aux blessures et aux accidents. Les blessures aux membres inférieurs (hanches, jambes, genoux, pieds) sont particulièrement fréquentes, mais elles sont suivies des membres supérieurs (épaules, bras, coudes, mains, doigts), voir image 4 .

Accidents de football – parties du corps atteintes (diagnostic principal)



(valeurs arrondies)

Source: statistique LAA, AANP + AAC, 2012–2016, état 2016, extrapolation des échantillons, SSAA

Image 4 : Accidents de football – parties du corps atteintes

Source : <https://www.hirslanden.ch/fr/clinique-la-colline/actualites-et-medias/news/football---les-blessures-les-plus-frequentes>

Les blessures frappant les footballeurs sont douloureuses et peuvent avoir de graves conséquences. Parmi les blessures les plus fréquentes, selon le BPA, on compte les **élongations**, les **déchirures de ligaments**, les **entorses** et les **fractures**. Les statistiques des accidents LAA de la SUVA³² affirment que dans 52% des accidents de football, les victimes subissent un déboitement, une entorse ou une foulure et, dans 26% des cas, un traumatisme superficiel ou une contusion. Mais 11% des accidents de football entraînent une fracture.

De nombreux sportifs ne sont pas conscients des conséquences d'une blessure, même si la plupart des cas sont sans gravité, les dommages à long terme pour certaines blessures sont loin d'être une exception. Il peut arriver que le quotidien se retrouve bouleversé pour plusieurs mois et il arrive même qu'on ne puisse plus exercer son métier, soit pour une courte durée, une longue durée ou voire définitivement selon le métier.

³² GROUPE DE COORDINATION DES STATISTIQUES DE L'ASSURANCE-ACCIDENTS LSS (CSAA) « Statistiques des accidents LAA 2019 ». En ligne : <https://www.suva.ch/fr-ch/download/document/statistique-des-accidents-laa-2019/standard-variante--2386-19.F>, consulté le 14.02.2024.

Selon la SUVA³³, ce sont les plus de 30 ans qui sont deux fois plus touchés par des blessures, suivis par les adolescents et jeunes adultes, ceci peut s'expliquer par le nombre de pratiquants dans ces classes d'âges et par l'intensité et l'engagement que les joueurs de cette catégorie mettent dans le jeu.

Selon le professeur Jacques Menetrey (2024)³⁴, ce sont principalement les adolescents et jeunes adultes qui sont les plus touchés. Environ 65% des accidents dans le football arrivent chez des joueurs entre 15 et 29 ans, ceci peut s'expliquer par le nombre de pratiquants dans ces classes d'âges et par l'intensité et l'engagement que les joueurs de cette catégorie mettent dans le jeu.

La prévention des blessures liées au sport est donc devenue une préoccupation majeure dans le domaine des sciences et de la médecine du sport ces dernières années. D'ailleurs, le nombre d'études scientifiques dans ce domaine explose chaque année.

Voici quelques études intéressantes dans ce domaine : « *La prévention des blessures sportives : modèles théoriques et éléments-clés d'une stratégie efficace* » (2018)³⁵ ; « *Etude sur la perception des blessures sur les athlètes et leurs influences sur la réalisation de mesures de prévention des blessures en athlétisme* » (2020)³⁶ ; « *Blessures et prévention dans le sport : pourquoi ne pas changer de vision et voir le verre à moitié plein ?* » (2023)³⁷.

La SUVA³⁸ et l'Association de football Suisse ont mis en place tout un programme de prévention dans le but de réduire le nombre d'accidents dans le football. L'accent est surtout mis dans le fair-play, l'adjectif « fair » signifie « juste, honorable, amical » qui est la base de toute relation et le football n'est pas une exception. Le but de ce programme était de sensibiliser les joueurs car beaucoup d'accidents sont liés au manque de fair-play.

Beaucoup d'autres blessures pourraient être évitées ou limitées en mieux préparant son corps et la récupération sportive en fait partie. Un domaine à développer dans la prévention des blessures dans le football mais surtout dans le football amateur car les joueurs sont moins entourés par des entraîneurs formés et des professionnels de la santé.

³³ HIRSLAND, CLINIQUE LA COLLINE « *Football : les blessures les plus fréquentes* ». En ligne : <https://www.hirslanden.ch/fr/clinique-la-colline/actualites-et-medias/news/football---les-blessures-les-plus-frequentes>, consulté le 10.01.2024.

³⁴ SUVA « *Statistiques du football : de nombreux accidents causés par des fautes* ». En ligne : <https://www.suva.ch/fr-ch/prevention/loisirs/football-fair-play-non-aux-blessures-liees-aux-fautes/statistique-des-accidents-moins-daccidents-au-football-grace-au-fair-play>, consulté le 18.09.2024.

³⁵ DELVAUX F. (éds) « La prévention des blessures sportives : modèles théoriques et éléments-clés d'une stratégie efficace », *Journal de Traumatologie du Sport* 35, 25 août 2018.

³⁶ SORG M. (éds) « Etude sur la perception des blessures sur les athlètes et leurs influences sur la réalisation de mesures de prévention des blessures en athlétisme », *Journal de Traumatologie du Sport* 2020 ; 37 (4) : 193-200, 4 septembre 2020.

³⁷ GUEX Kenny « Blessures et prévention dans le sport : pourquoi ne pas changer de vision et voir le verre à moitié plein ? » *Journal de Traumatologie du Sport* 2020 ; 40 (2) : 57-61, 25 mars 2023.

³⁸ SUVA « *Soyez exemplaire, jouez fair-play. Au foot come dans la vie* ». En ligne : <https://www.suva.ch/fr-ch/prevention/loisirs/football-fair-play-non-aux-blessures-liees-aux-fautes>, consulté le 18.06.2024.

4. Analyse du terrain : sondages et interview

Afin de répondre à la problématique de mon travail, il me semblait important de recueillir les avis de plusieurs personnes concernées directement par la thématique.

Par conséquent, j'ai réalisé un sondage en ligne auprès d'un échantillon représentatif de joueurs et entraîneurs de football amateur. Pour ce faire, j'ai transmis le lien du questionnaire en ligne à la direction de trois clubs de football amateur de la région (FC Prilly, FC Romanel et FC Cheseaux), en leur demandant de les diffuser à tous les joueurs et entraîneurs du club.

Afin d'avoir le regard d'un expert médical du terrain, j'ai aussi interviewé le Dr Celhaiguibel Mathieu, médecin du sport et également médecin attitré du Football Club de Lausanne.

Le but du sondage et de l'interview était de valider mon hypothèse sur l'impact du manque d'information de la récupération sportive dans le nombre de blessures liées à la pratique du football amateur.

4.1 Résultats du sondage obtenus auprès des joueurs amateurs

Le sondage en ligne réalisé auprès de 86 joueurs de football amateur avec 83.7% de participants de sexe masculin, dont 79.1% d'entre-deux âgés de 15 à 19 ans, révèle des préoccupations importantes concernant la santé et la sécurité des jeunes footballeurs. Les résultats mettent en lumière la nécessité d'une prise de conscience accrue et d'actions concrètes pour améliorer la prévention des blessures (Annexe I).

Fréquence de pratique : un engagement remarquable est observé, avec 70.6% des joueurs s'entraînant 3 à 4 fois par semaine. Cette fréquence élevée d'entraînement, bien qu'encourageante, pourrait également exacerber le risque de blessures liées à une surcharge physique.

Prévalence des blessures : une prévalence alarmante des blessures, avec 87.2% des participants ayant déjà subi une blessure et plus de la moitié rapportant plus de 3 blessures. Les entorses (62.5%) et les blessures aux jambes (61.1%) sont particulièrement fréquentes, reflétant l'intensité et la nature dynamique du football.

Perceptions et pratiques préventives : une majorité de 65.3% des joueurs pensent que leurs blessures auraient pu être évitées, ce qui indique une prise de conscience des enjeux de prévention. Cependant, les pratiques préventives mises en œuvre semblent insuffisantes.

Information sur la récupération : 46.6% des participants affirment ne pas avoir assez d'informations concernant la récupération qui est un aspect préoccupant. Malgré la reconnaissance de l'importance de cette dernière, seulement 52.9% des joueurs pratiquent la récupération active, et les principales stratégies appliquées sont : Etirements à 81%, sommeil et hydratation à 69% et alimentation adéquate à 61%.

Recommandations et conseils

- Il est crucial de développer des programmes éducatifs sur l'importance des pratiques préventives et des stratégies de récupération pour les footballeurs et leurs entraîneurs amateurs ;
- La création de ressources en ligne accessibles, tel que des vidéos et des articles, ainsi que l'organisation d'ateliers en personne au sein des clubs, pourrait améliorer la sensibilisation et aider à l'adhésion aux bonnes pratiques ;
- La formation des entraîneurs sur les meilleures pratiques de prévention des blessures et de récupération est également essentielle. Cela leur permettra de mieux conseiller et guider leurs joueurs ;
- Mettre en place des suivis réguliers sur l'état de santé des joueurs amateurs, ainsi qu'une évaluation continue des pratiques de prévention et de récupération adoptées pourrait être une piste à suivre.

En conclusion, les résultats du sondage mettent en évidence la nécessité d'apporter des améliorations significatives dans les domaines de la prévention des blessures et de la récupération sportive dans le football amateur. L'instruction associée à un meilleur accès à l'information, est indispensable pour réduire la fréquence des blessures et améliorer la santé globale des joueurs amateurs. En intégrant ces recommandations, il devient possible de créer un environnement plus sûr pour les footballeurs amateurs, favorisant ainsi leur développement tant sur le plan sportif que personnel.

4.2 Résultats du sondage obtenus auprès des entraîneurs amateurs

Le sondage réalisé auprès de 21 entraîneurs de football amateur offre un aperçu des préoccupations et des pratiques concernant les blessures et la récupération dans le cadre du football amateur (Annexe II).

Expérience des entraîneurs : une majorité de 47.6% d'entraîneurs ont entre 4 et 9 ans d'expérience, et 38.1% possèdent plus de 10 ans d'expérience. Une expertise significative qui n'est pas toujours le cas au bord des terrains amateurs. Leur expérience variée permet d'apporter des perspectives diversifiées sur la gestion des blessures et des stratégies de prévention.

Fréquence et types de blessures : 47.6% des entraîneurs ont rapporté que leurs joueurs sont souvent blessés et 76.2% indiquent avoir observé plus de 3 blessures cette saison, ce qui soulève une inquiétude quant à la santé des joueurs. Les blessures les plus fréquentes sont des entorses (90.5%), suivies des élongations (52.4%).

Évitabilité des blessures : une majorité des entraîneurs (76.2%) pense que les blessures peuvent être évitées. Ce qui souligne l'importance d'un travail préventif et la connaissance des entraîneurs sur des mesures préventives.

Pratiques de prévention : les mesures prioritaires comprennent une meilleure hygiène de vie, un entraînement physique rigoureux, et l'importance d'un échauffement adapté. Cela montre que les entraîneurs intègrent déjà des éléments essentiels du conditionnement physique et du bien-être dans leur pratique.

Connaissances sur la récupération : il est préoccupant de noter que seulement 28.6% des entraîneurs ont reçu une formation sur la récupération sportive. Malgré cela, tous les entraîneurs reconnaissent l'importance de celle-ci, ce qui reflète une prise de conscience de ses bienfaits potentiels dans la réduction des blessures.

Négligence des stratégies de récupération : les résultats indiquent également que les entraîneurs estiment que les joueurs négligent souvent des aspects clés de la récupération tels que l'alimentation adéquate (90.5%) et l'hydratation (66.7%). Cela souligne un manque de connaissances des joueurs sur l'importance de ces éléments.

Lien entre informations et blessures : la majorité des entraîneurs (61.9%) voit un lien entre la sensibilisation à la récupération et la prévention des blessures. Ceci est appuyé par le fait que 95.2% estiment qu'une sensibilisation accrue peut réduire les blessures, ce qui illustre l'importance de programmes éducatifs ciblés.

Recommandations et conseils

- Les consignes des entraîneurs incluent aussi des pratiques fondamentales telles qu'une attention accrue à l'hygiène de vie, l'hydratation, et le respect des temps de repos.
- L'importance des étirements et de la préparation adaptée devraient être intégrés dans les programmes d'entraînement.

Les résultats du sondage soulignent une préoccupation significative des entraîneurs vis-à-vis des blessures dans le football amateur, ainsi qu'un consensus sur la nécessité d'une meilleure sensibilisation des joueurs aux stratégies de récupération. Les recommandations allant vers une plus grande formation et sensibilisation des joueurs sont essentielles pour améliorer la prévention des blessures. Ainsi, il serait pertinent de développer des ateliers de formation ou des supports éducatifs sur ces thématiques, afin de renforcer la santé des joueurs et optimiser leur performance.

4.3 Interview du médecin du sport

L'interview avec le médecin du sport a eu lieu dans son cabinet médical le 17 juillet 2024 à 10h00 et a duré 35 minutes (Annexe III).

Le Dr Celhaiguibel est médecin du sport, il exerce depuis environ douze ans, après une formation initiale en médecine générale, suivie d'une spécialisation en médecine du sport.

Il s'occupe à la fois du suivi d'équipes professionnelles et de sportifs amateurs, avec un accent sur le football, les sports de collision (comme le hockey sur glace, le rugby et le football américain), le tennis, ainsi que la course à pied. Il intervient également dans le domaine du sport santé, aidant les gens à reprendre une activité physique pour des raisons de santé. Depuis 2019, il pratique au centre MontionLab au Mont-sur-Lausanne.

Il accompagne une population de patients variée, avec une moyenne d'âge d'environ 30 ans, incluant des très jeunes enfants (7-8 ans) et des personnes âgées jusqu'à 90 ans, toutes actives. Il observe principalement des patients en quête de reprise d'activité physique et traite des problématiques allant des pathologies de croissance aux problèmes dégénératifs comme l'arthrose. Les footballeurs amateurs constituent une part significative de sa pratique, représentant la majorité de ses consultations.

Cette interview met en lumière l'importance de la récupération sportive et la sensibilisation des footballeurs amateurs à ce sujet. En tant que médecin du sport avec une expérience significative, il a souligné plusieurs points clés concernant les enjeux de la pratique sportive amateur, les risques de blessures, et les conseils pour optimiser la récupération. Voici un résumé des éléments principaux :

Selon lui, la récupération sportive est essentielle pour prévenir les blessures chez les footballeurs amateurs. Elle repose sur plusieurs éléments clés tels que la gestion de la charge d'entraînement, qui est souvent mal maîtrisée chez les amateurs. Ceux-ci tentent souvent d'égaliser les charges d'entraînement des professionnels sans une préparation adéquate ni les mécanismes de récupération en place. Les blessures sont donc plus fréquentes dans le sport amateur en raison d'un manque de préparation, de sommeil, de nutrition et de récupération.

Les principaux aspects de la récupération incluent une bonne hydratation, une alimentation équilibrée et un sommeil suffisant. Ces éléments sont souvent négligés, notamment chez les jeunes, en raison de l'utilisation excessive des écrans. Bien que des techniques supplémentaires comme les massages ou l'électrothérapie puissent compléter la récupération, les piliers fondamentaux restent l'hydratation, le sommeil et la gestion appropriée de l'entraînement.

Les principaux risques pour les footballeurs amateurs proviennent du manque de sensibilisation à la récupération sportive et du défaut de préparation physique. Contrairement aux professionnels, les amateurs jonglent entre le sport et leurs obligations scolaires ou professionnelles, ce qui limite leur temps pour se reposer et se préparer physiquement. Ils ne bénéficient pas toujours d'une alimentation adéquate, d'une hydratation suffisante et d'un sommeil réparateur, ce qui augmente le risque de fatigue et, par conséquent, le risque de blessure.

Le manque d'information sur la récupération sportive chez les footballeurs amateurs peut être lié à une méconnaissance des pratiques fondamentales. Souvent, ces joueurs s'inspirent des athlètes professionnels vus sur les réseaux sociaux, ce qui les amène à privilégier des méthodes de récupération sophistiquées comme la cryothérapie ou les caissons hyperbares, tout en négligeant des aspects essentiels tels que l'alimentation, l'hydratation et le sommeil. Ces éléments de base sont pourtant cruciaux pour une bonne récupération et ne nécessitent pas

d'investissement financier élevé, juste un peu de temps et d'efforts. En priorisant ces fondations avant de se tourner vers des solutions plus coûteuses, les amateurs pourraient déjà améliorer significativement leur récupération et réduire le risque de blessures.

Les footballeurs amateurs rencontrent couramment des blessures telles que des lésions musculaires (déchirures et contusions), des traumatismes articulaires (comme des torsions de la cheville et des entorses du genou) dues à un manque de préparation et de récupération. Chez les jeunes joueurs, on observe davantage de pathologies de surcharge liées à la croissance. Les parties du corps les plus touchées incluent principalement les chevilles, les genoux et les cuisses, ainsi que les mains et les coudes en cas de chute.

Pour optimiser leur récupération, les footballeurs amateurs devraient adopter les conseils suivants :

- Maintenir une alimentation équilibrée et suffisante, avec une collation légère avant les entraînements en soirée pour assurer un apport énergétique adéquat.
- Boire entre 2 et 3 litres d'eau par jour pour rester bien hydraté.
- Viser environ 8 heures de sommeil par nuit, en évitant l'utilisation du téléphone portable avant de dormir pour favoriser un meilleur repos.

Il souligne l'importance de sensibiliser les footballeurs amateurs à la récupération sportive pour réduire les risques de blessures. Les équipes médicales et les entraîneurs peuvent jouer un rôle clé en éduquant les joueurs, les parents et eux-mêmes sur ce sujet. Bien que les clubs amateurs évoquent souvent des problèmes financiers, ils parviennent à attirer des sponsors. Le médecin suggère que les clubs pourraient utiliser une partie de ces financements pour promouvoir des missions d'éducation sur la santé et la récupération, en invitant des professionnels comme des médecins ou des nutritionnistes à intervenir. L'idée est que cette éducation, bien qu'elle nécessite un léger investissement, pourrait bénéficier aux clubs à long terme en améliorant la santé des joueurs et en renforçant les compétences des entraîneurs, qui pourraient ainsi mieux transmettre ces connaissances au sein du club.

L'éducation serait un investissement peu coûteux par rapport à ses bénéfices à long terme. Les clubs pourraient gagner beaucoup en mettant en place des formations pour leurs entraîneurs, afin qu'ils puissent transmettre ces connaissances au sein de leur club. En fin de compte, investir dans l'éducation autour de la santé et de la récupération pourrait se traduire par une meilleure performance et une réduction des blessures.

Le témoignage souligne clairement que, bien que les footballeurs amateurs aient souvent accès à des informations sur la récupération à travers les réseaux sociaux et les médias, beaucoup négligent les bases essentielles qui peuvent favoriser leur santé et leur performance. L'éducation à la récupération devrait être une priorité pour réduire les risques de blessures et promouvoir une pratique sportive saine.

5. Synthèse : analyse des sondages et interview en lien avec la théorie

La récupération sportive émerge comme un élément central dans la pratique du football amateur, auquel les sportifs doivent se conformer pour éviter le surentraînement et les blessures. Les recherches soulignent que la récupération joue un rôle crucial dans la performance sportive, tant pour les sportifs professionnels que pour les amateurs.

La définition de la récupération repose essentiellement sur le processus par lequel le corps répare les dommages physiques causés par l'effort. Les meilleures stratégies de récupération centrées sur les trois piliers : le sommeil, l'alimentation et l'hydratation sont souvent sous-estimées malgré leur importance avérée.

La qualité, la durée du sommeil ainsi qu'une nutrition équilibrée et une hydratation adéquate sont des facteurs déterminants pour la récupération et pour la régénération musculaire comme abordé durant ce travail.

Les blessures dans le football amateur constituent un problème majeur. Comme le démontre mon échantillon de footballeurs amateurs, 87,2 % ont déjà souffert d'une blessure.

La prévention de blessures devrait donc inclure non seulement des programmes de récupération efficaces mais également une sensibilisation à l'importance de la préparation physique.

Les sondages révèlent un manque de connaissances sur les pratiques de récupération. Une majorité des joueurs reconnaissent l'importance de ces pratiques, mais souvent, ils ne les appliquent pas correctement, ce qui pourrait contribuer à une incidence élevée de blessures. Ainsi, bien que les entraîneurs aient conscience de l'importance de la récupération, seul un petit nombre d'entre eux ont reçu une formation spécifique à ce sujet.

L'interview avec le médecin du sport, renforce ces conclusions. Il souligne la nécessité d'une éducation par les entraîneurs et les équipes médicales pour promouvoir des habitudes de récupération saines. Il met également en avant que beaucoup de footballeurs amateurs sont influencés par des modèles professionnels, adoptant des stratégies de récupération avancées tout en négligeant les fondamentales.

En synthèse, l'intégration de la récupération de manière plus concrète au sein de la pratique du football amateur est essentielle pour réduire l'incidence des blessures et améliorer les performances. Une meilleure sensibilisation à la récupération, via des formations et des ressources accessibles, est vivement recommandée pour les joueurs et entraîneurs de football amateur. Promouvoir des habitudes de récupération saines prédirait d'un impact positif sur la santé et la longévité de la pratique du football amateur.

6. Propositions d'intervention

Le lien entre les blessures chez les sportifs amateurs et le manque de sensibilisation à la récupération est significatif. Les blessures ne sont pas une fatalité, et il est possible de les éviter, en particulier grâce à une bonne préparation.

Compte tenu des répercussions que peuvent avoir certaines blessures, il est essentiel de tout mettre en œuvre pour diminuer son occurrence ou des récurrences. C'est là qu'une approche prophylactique prend tout son sens et des routines préventives.

Pour sensibiliser les footballeurs amateurs à l'importance de la récupération sportive pour réduire les risques de blessures, les équipes médicales et les entraîneurs peuvent adopter plusieurs approches pratiques et accessibles. Voici quelques suggestions, en mettant l'accent sur la formation, avec un appel à l'implication des sponsors :

Ateliers et séminaires

Organiser des ateliers dirigés par des professionnels de la santé, comme des médecins du sport, des physiothérapeutes ou des nutritionnistes pour les joueurs, entraîneurs et même les parents. Ces sessions peuvent aborder des thèmes tels que : les techniques de récupération post-entraînement et matchs, ainsi que les meilleures pratiques en matière de prévention des blessures et mettant l'accent sur l'importance du sommeil, de la nutrition et l'hydratation.

Mise en place de programmes éducatifs

Établir des programmes éducatifs pour les parties concernées. Cela pourrait inclure : des brochures ou des guides sur la récupération et la santé qui peuvent être distribués ou partagés via les canaux du club. Des vidéos (techniques de récupération ou témoignage de joueurs), des infographies ou des articles de blog.

Utilisation des ressources locales et implication des sponsors

Les clubs peuvent rechercher des partenariats avec des établissements d'enseignement (universités, écoles de physiothérapie et nutritionniste) qui pourraient être disposés à proposer des interventions à faible coût ou gratuites par le biais de projets étudiants.

Comme Dr Celhaiguibel l'a souligné, les clubs peuvent solliciter leurs sponsors intéressées à investir dans la santé des joueurs, leur proposer de financer des interventions ou des formations en échange de visibilité. Ils peuvent également collaborer avec des marques de nutrition sportive pour des ateliers sur la nutrition pour les sportifs amateurs.

Initiatives de sensibilisation lors des matchs

Profiter des jours de match pour organiser des mini-sessions d'information ou des démonstrations sur des techniques de récupération. Par exemple, en installant un stand

d'information à proximité du terrain et inviter des professionnels à faire des démonstrations lors des pauses.

Investir dans l'éducation sur la récupération sportive ne devrait pas être perçu comme une dépense, mais comme un investissement dans la santé des joueurs. Cela pourrait mener à une diminution des blessures, à une amélioration des performances, et, par conséquent, à une plus grande satisfaction au sein du club et de ses supporters. En mobilisant les sponsors pour ces initiatives, les clubs amateurs peuvent non seulement améliorer la santé de leurs athlètes, mais aussi renforcer leur communauté et leurs relations avec les entreprises locales.

7. Conclusion

À l'issue de ce travail de maturité, il est désormais possible de répondre la question de départ notamment : « **Dans quelle mesure le manque de sensibilisation sur la récupération sportive chez les footballeurs amateurs contribue-t-elle à une augmentation de blessures ?** ». Il est évident que la récupération sportive joue un rôle crucial dans la prévention des blessures chez les footballeurs amateurs. Par une analyse approfondie des pratiques actuelles, associée à des résultats issus de sondages auprès de joueurs et entraîneurs amateurs et de l'interview du médecin du sport, j'ai pu mettre en lumière un constat préoccupant que « le manque de sensibilisation et d'information sur les bonnes pratiques de récupération contribue significativement à l'augmentation des blessures dans ce milieu ».

Ces données recueillies confirment que la majorité des joueurs amateurs ne sont pas suffisamment éclairés sur l'importance d'un sommeil réparateur, d'une nutrition appropriée et d'une hydratation adéquate pour soutenir leurs performances et préserver leur santé. De plus, le témoignage du médecin du sport relève que peu de préparation physique et un mauvais équilibre entre l'effort et la récupération, renforcent l'idée qu'une meilleure éducation et une sensibilisation systématique sont indispensables.

Les résultats montrent également que les entraîneurs, bien qu'expérimentés, manquent souvent de formation spécifique sur la récupération, ce qui limite leur capacité à sensibiliser leurs joueurs de manière efficace. Dans ce contexte, il est impératif d'instaurer des programmes d'intervention ciblés, grâce à des ateliers, des séminaires et des ressources éducatives, afin d'établir une culture de la récupération au sein des clubs amateurs.

En conclusion, promouvoir une meilleure culture de récupération au sein des équipes de football amateur est non seulement nécessaire pour réduire les risques de blessures, mais également pour enrichir l'expérience sportive des joueurs. En facilitant l'accès à des informations fiables et en encourageant une pratique de récupération adéquate, on peut contribuer à un avenir plus sûr et durable pour le football amateur.

Bibliographie

LIVRES:

BELOUZE Frédéric (éd), *Running Renfo*. Narrosse, 4trainer, 2024.

FRENCH Ducan , (éd.), *NSCA's essentials of sport science*. USA, National Strength and Conditioning Association, (2021).

LAROUSSE. Sport. Dans *Le dictionnaire Larousse*, (2020).

PRADET Michel, *La Préparation physique*. Paris, INSIPED éditions, (1997).

ARTICLES:

BISHOP Phillip (éds.), « Recovery From Training : A Brief Review ». *The Journal of Strength and Conditioning Research*, mai 2008, p. 1015.

DELVAUX F. (éds) « La prévention des blessures sportives : modèles théoriques et éléments-clés d'une stratégie efficace », *Journal de Traumatologie du Sport* 35, 25 août 2018

GUEX Kenny « Blessures et prévention dans le sport : pourquoi ne pas changer de vision et voir le verre à moitié plein ? » *Journal de Traumatologie du Sport* 2030 ; 40 (2) : 57-61, 25 mars 2023

JEFFREYS Ian, « A Multidimensional Approach to Enhancing Recovery ». *The Journal of Strength and Conditioning Research*, octobre, 2005, p. 79.

LUIGGI Maxime (2018), « Etude épidémiologique des activités sportives : Evolution de la participation des adolescents et détection des sous-groupes à risque de blessure ». Approche locale et culturelle », Aix-Marseille Université, 8.10.2018, pp. 23, 85 et 86

NEDELEC Mathieu, « Les stratégies de récupération du sportif de haut niveau : focus sur la quantité et qualité du sommeil ». *Revue Médicale de Liege*, mars 2020, Pp. 49 à 52.

SOCIETE SUISSE DE NUTRITION. « L'alimentation pour les sportifs amateurs », Impressum septembre 2018, pp. 1 à 6

SORG M. (éds) « Etude sur la perception des blessures sur les athlètes et leurs influences sur la réalisation de mesures de prévention des blessures en athlétisme », *Journal de Traumatologie du Sport* 2020 ; 37 (4) : 193-200, 4 septembre 2020

SOURCES INTERNET:

AUBRY Anael, « L'importance du sommeil pour le sportif », 02.11.2016. En ligne : <https://www.lwpape-info.com>, consulté le 05.05.2024.

BUREAU DE PREVENTION DES ACCIDENTS (2023), « *Baromètre de la sécurité dans le sport 2023* », 24.10.2023. En ligne : <https://www.bfu.ch/fr/le-bpa/medias/barometre-de-la-securite-dans-le-sport-2023> , consulté le 14.02.2024.

CENTRE HOSPITALIER UNIVERSITAIRE VAUDOIS. *Centre de médecine du sport*, « Alimentation, les effets sur la performance », 29.12.2021. En ligne : <https://www.chuv.ch/fr/sport>, consulté le 25.04.2024

CENTRE HOSPITALIER UNIVERSITAIRE VAUDOIS. *Centre SportAdo*, « Comment conserver une alimentation adaptée (nutrition) ? », 29.12.2021. En ligne : <https://www.chuv.ch/fr/sportado/adolescentes/sport-et-sante-nos-conseils>, consulté le 25.04.2024

COMITE INTERNATIONAL OLYMPIQUE, « *Blessures et maladies du sportif : toutes les définitions par le consensus 2020 du CIO* ». En ligne : <https://stillmed.olympics.com/media/Documents/Athletes/Medical-Scientific/Consensus-Statements/Methods-recording-reporting-data-on-injury-illness-sport> , consulté 14.06.2024

ESTORACH Orlan, « *La récupération : Pourquoi ? Comment ?* », 15.04.2024. En ligne : <https://www.weareathletic.com/la-recuperation-pourquoi-comment> , consulté le 26.04.2024

GARCIA Julien, « *La récupération active : démystifier la réalité derrière le concept* », 13.09.2023. En ligne : <https://www.neoglisse.fr/la-recuperation-active-demystifier-la-realite-derriere-le-concept>, Consulté le 11.09.2024.

GRENOT Maxime. « *La pyramide de la récupération* », 11.05.2024. En ligne : <https://www.alpittraining.com/la-pyramide-de-la-recuperation>, consulté le 11.05.2024

GROUPE DE COORDINATION DES STATISTIQUES DE L'ASSURANCE-ACCIDENTS LSS (CSAA) « *Statistiques des accidents LAA 2019* ». En ligne : <https://www.suva.ch/fr-ch/download/document/statistique-des-accidents-laa-2019/standard-variante--2386-19.F>, consulté le 14.02.2024.

HIRSLAND, CLINIQUE LA COLLINE « *Football : les blessures les plus fréquentes* ». En ligne : <https://www.hirslanden.ch/fr/clinique-la-colline/actualites-et-medias/news/football---les-blessures-les-plus-frequentes> , consulté le 10.01.2024.

LIEBERT Thomas, « *Prise en charge des traumatismes liés au sport* », Le manuel MSD, version pour les professionnels de la santé, novembre 2023. En ligne : <https://www.merckmanuals.com/fr-ca/professional/blessures-empoisonnement/l%C3%A9sions-li%C3%A9es-au-sport/prise-en-charge-des-traumatismes-li%C3%A9s-au-sport>, consulté 13.06.2024

SOCIETE SUISSE DE NUTRITION. « *Pyramide alimentaire pour les sportifs* », version 1.1, 2008. En ligne : <https://www.ssns.ch/nutrition-du-sport/pyramide-alimentaire-pour-les-sportifs>, consulté le 11.09.2024

SOCIETE SUISSE DE MEDECINE DU SPORT. « *Tout sur les liquides et un style de vie actif* ». En ligne :

https://www.chuv.ch/fileadmin/sites/cms/documents/tout_sur_les_liquides_et_un_style_de_vie_actif , consulté le 13.09.2024

SUVA « *Réduire le nombre d'accidents dans le football amateurs grâce au walking football.* », Communiqué de presse 10.05.2022. En ligne : <https://www.suva.ch/fr-ch/autoprotrait/news-et-medias/medias/2021/07/reduire-le-nombre-daccidents-dans-le-football-amateur-grace-au-walking-football>, consulté le 14.02.2024.

SUVA « *Statistiques du football : de nombreux accidents causés par des fautes* ». En ligne : <https://www.suva.ch/fr-ch/prevention/loisirs/football-fair-play-non-aux-blessures-liees-aux-fautes/statistique-des-accidents-moins-daccidents-au-football-grace-au-fair-play> , consulté le 18.09.2024.

SUVA « *Soyez exemplaire, jouez fair-play. Au foot come dans la vie* ». ». En ligne : <https://www.suva.ch/fr-ch/prevention/loisirs/football-fair-play-non-aux-blessures-liees-aux-fautes>, consulté le 18.06.2024.

WIKIPEDIA. « *Blessure sportive* ». https://fr.wikipedia.org/wiki/Blessure_sportive , consulté le 13.06.2024

Illustrations

Image 1 : Récupération sportive. En ligne : <https://rbm996.fr/reparation-physique> (page 1)

Image 2 : Pyramide de la récupération. En ligne : <https://www.cryocontrol.fr/la-pyramide-de-la-recuperation/> (page 7)

Image 3 : Sommeil et blessures. En ligne : <https://www.lepape-info.com/sante/limportance-du-sommeil-pour-le-sportif> (page 11)

Image 4 : Accidents de football – parties du corps atteintes. En ligne : <https://www.hirslanden.ch/fr/clinique-la-colline/actualites-et-medias/news/football---les-blessures-les-plus-frequentes> (page 16)

Abréviations

BPA : Bureau de Prévention des Accidents

NSCA : Association nationale de force et de conditionnement

SSN : Société Suisse de Nutrition

CHUV : Centre Hospitalier Universitaire Vaudois