11+

Programme d'échauffement complet
pour réduire le taux de blessures

MANUEL

F-MARC
FOOTBALL
FOR HEALTH
FIFA

© 2007 FIFA TM

11+ MANUEL

PROGRAMME D'ÉCHAUFFEMENT COMPLET
POUR RÉDUIRE LE TAUX DE BLESSURES

TABLE DES MATIÈRES

AVANT-PROPOS 4

INTRODUCTION 5

STRUCTURE DU « 11+ » 6

POSITION DU CORPS 7

ÉLÉMENTS CLÉS DE LA PRÉVENTION DES BLESSURES 8

MOTIVATION ET BONNE EXÉCUTION 9

COMMENT ENSEIGNER LE « 11+ » 10

PASSAGE AU NIVEAU DE DIFFICULTÉ SUPÉRIEUR 11

DISPOSITIF SUR LE TERRAIN 12

LE PROGRAMME « 11+ »

1ère PARTIE : **EXERCICES DE COURSE**

1 TOUT DROIT 16

2 HANCHES VERS L'EXTÉRIEUR 18

3 HANCHES VERS L'INTÉRIEUR 20

4 CERCLES AUTOUR DU PARTENAIRE 22

5 SAUT ET CONTACT ÉPAULE CONTRE ÉPAULE 24

6 SPRINTS AVANT ET ARRIÉRE 26

2e PARTIE : **EXERCICES DE FORCE, DE PLIOMÉTRIE ET D'ÉQUILIBRE**

7.1 LE BANC **STATIQUE** 30

7.2 LE BANC **UNE JAMBE APRÈS L'AUTRE** 32

7.3 LE BANC **TENIR UNE JAMBE LEVÉE** 34

TABLE DES MATIÈRES

8.1 BANC LATÉRAL **STATIQUE** 36

8.2 BANC LATÉRAL **SOULEVER ET ABAISSER LES HANCHES** 38

8.3 BANC LATÉRAL **AVEC JAMBE LEVÉE** 40

9 ISCHIO-JAMBIERS **DÉBUTANT – INTERMÉDIAIRE – AVANCÉ** 42

10.1 ÉQUILIBRE SUR UNE JAMBE **TENIR LE BALLON** 44

10.2 ÉQUILIBRE SUR UNE JAMBE **ENVOYER LE BALLON AU PARTENAIRE** 46

10.3 ÉQUILIBRE SUR UNE JAMBE **TESTER SON PARTENAIRE** 48

11.1 ACCROUPISSEMENTS **AVEC EXTENSION SUR LA POINTE DES PIEDS** 50

11.2 ACCROUPISSEMENTS **FENTES AVANT DYNAMIQUES** 52

11.3 ACCROUPISSEMENTS **SUR UNE JAMBE** 54

12.1 SAUTS **SAUTS VERTICAUX** 56

12.2 SAUTS **SAUTS LATÉRAUX** 58

12.3 SAUTS **SAUTS EN CROIX** 60

3e PARTIE : **EXERCICES DE COURSE**

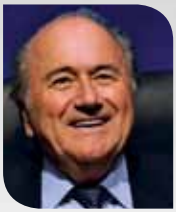
13 COURSE **TRAVERSÉE DE TERRAIN** 64

14 COURSE **COURSE BONDISSANTE** 66

15 COURSE **CHANGEMENTS DE DIRECTION** 68

ANNEXE : FOIRE AUX QUESTIONS 70

RÉSUMÉ 73



Joseph S. Blatter

Prof. Jiri Dvorak

Cela est scientifiquement prouvé, l'exercice physique est le meilleur moyen de prévenir de nombreuses maladies. D'importants travaux de recherche ont démontré que le football était un sport idéal pour améliorer la forme physique et que comme sport collectif, il était également un outil de socialisation. Le football – de loisirs et de compétition – est une activité physique sans danger pour autant que les joueurs s'y préparent correctement à l'aide du « 11+ ». Sa popularité n'a cessé de croître au cours des dernières années, tant auprès des hommes que des femmes, si bien que l'on dénombre actuellement quelque trois cents millions de joueurs licenciés, arbitres et membres du personnel technique dont environ quarante millions de joueuses. Le football est sans conteste le sport le plus populaire au monde et la Coupe du Monde de la FIFA™, la plus grande manifestation sportive mono-disciplinaire du monde. La FIFA est non seulement consciente de cette évolution mais aussi de sa responsabilité de veiller sur la santé des joueurs. Au football, les blessures peuvent résulter d'un contact avec un autre joueur mais aussi survenir en l'absence de contact. L'application correcte des Lois du Jeu – qui nécessite un arbitrage strict, le fair-play et l'amélioration des compétences techniques – permet de réduire les blessures dues à un contact. Pour ce qui est des blessures sans contact, le meilleur moyen de prévention est de se soumettre à un entraînement rigoureux. La FIFA et son Centre d'évaluation et de recherche médicale (F-MARC) ont conçu à cet effet un programme de prévention des blessures baptisé le « 11+ ». D'importantes études cliniques ont clairement montré que lorsque le « 11+ » était strictement mis en œuvre, le taux de blessures baissait de 30 à 50%. Forte de ces résultats, la FIFA a décidé d'élargir la portée du programme au monde entier et a mis en place des programmes de formation spécifiques pour entraîner sélectionneurs, entraîneurs, arbitres et membres du personnel technique. Par ailleurs, un manuel d'instruction complété par un DVD (www.FIFA.com/medical) a été conçu pour aider gratuitement les joueurs du monde entier à appliquer systématiquement le « 11+ ».

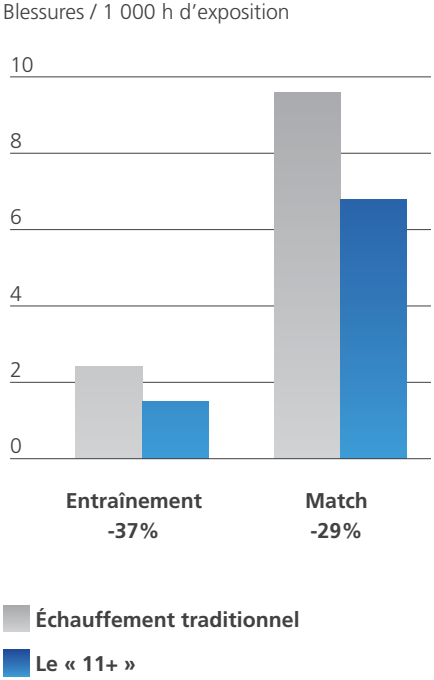
Joseph S. Blatter
Président de la FIFA

Prof. Jiri Dvorak
Médecin en chef de la FIFA, président du F-MARC

La pratique du football requiert des compétences variées telles que l'endurance, l'agilité, la vitesse, la compréhension technique et tactique du jeu. Toutes ces techniques sont acquises et perfectionnées durant l'entraînement ; néanmoins, le risque de blessures liées au football est important. Par conséquent, un entraînement optimal doit comporter des exercices spécifiques de prévention des blessures.

Le « 11+ » a été élaboré par des experts internationaux sur la base de programmes de prévention des blessures conçus pour des joueurs amateurs de 14 ans et plus. Il s'agit d'un programme d'échauffement complet censé se substituer au traditionnel échauffement qui précédait l'entraînement.

Une étude scientifique a montré que le risque de blessure était nettement moins élevé dans les équipes juniors qui s'échauffent systématiquement avec le « 11+ » que dans celles qui continuent de s'échauffer « à l'ancienne ».



Les équipes qui appliquent le « 11+ » au moins deux fois par semaine affichent un recul de 37% de leur taux de blessures à l'entraînement et un recul de 29% de leur taux de blessures en match. Le taux de blessures graves a quant à lui régressé de près de 50%. Cette étude a été publiée dans le *British Medical Journal* en 2008.

Le programme comporte trois parties qui regroupent au total quinze exercices à exécuter dans l'ordre au début de chaque entraînement.

1re partie : exercices de course lente combinés avec des étirements actifs et des contacts contrôlés avec un partenaire ;

2e partie : six exercices travaillant les muscles du tronc et des jambes, l'équilibre, la pliométrie et l'agilité et comportant chacun trois niveaux de difficulté ;

3e partie : exercices de course plus rythmée combinés à des démarrages et reprises d'appuis.

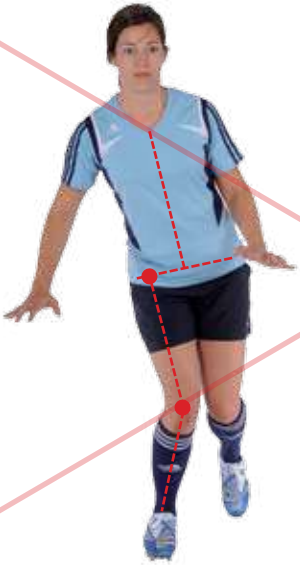
Il est extrêmement important que les exercices soient exécutés correctement. Une attention particulière doit être portée à la position de départ, à la maîtrise des gestes, à l'alignement des jambes, à l'axe genoux-orteils et aux réceptions de sauts.

CORRECTE

Alignement de l'axe vertical hanche-genou-pied

Le genou ne doit pas se situer en dehors de la ligne des orteils

INCORRECTE



En football, un programme de prévention des blessures qui se veut efficace doit travailler la musculature du tronc, le contrôle neuromusculaire et l'équilibre, les muscles ischio-jambiers, la pliométrie et l'agilité.

Travail du tronc – Le « tronc » constitue une unité fonctionnelle qui comprend non seulement les muscles du tronc (abdominaux, extenseurs du dos) mais aussi ceux de la zone du bassin et des hanches. La stabilité est un facteur clé du bon fonctionnement des membres inférieurs (en particulier les genoux). Les joueurs de football doivent entraîner leur force et leur contrôle neuromusculaire de la hanche et du tronc de manière à entretenir de bons appuis. Les preuves scientifiques du rôle clé que joue l'équilibre dans la prévention des blessures sont de plus en plus nombreuses.

Contrôle neuromusculaire et équilibre – Le contrôle neuromusculaire ne forme pas un système isolé. Il fait intervenir des systèmes interactifs complexes qui intègrent différents aspects des actions musculaires (statique, dynamique, réactivité), des activations musculaires (plutôt excentriques que concentriques), de la coordination (mouvements pluri-articulaires), de la stabilisation, de la posture, de l'équilibre et de la capacité d'anticipation. Il existe de solides preuves empiriques et des preuves scientifiques de plus en plus nombreuses que les programmes d'entraînement neuromusculaire spécifiques au sport jouent un rôle efficace dans la prévention des blessures des genoux et des chevilles.

Pliométrie et agilité – La pliométrie est l'ensemble des exercices qui permettent à un muscle d'atteindre sa puissance maximale en un minimum de temps. De nombreuses techniques sportives font intervenir des contractions musculaires excentriques rapidement suivies de contractions concentriques. Par conséquent, des exercices fonctionnels spécifiques accentuant cette rapide alternance de mouvements sont nécessaires pour préparer les athlètes à leur sport respectif. Le but du travail pliométrique est de réduire le temps qui sépare la tension excentrique de la contraction musculaire. La pliométrie permet d'exercer des schémas moteurs spécifiques correctement d'un point de vue biomécanique et ce faisant, de renforcer les muscles, les tendons, les ligaments de manière fonctionnelle. Les exercices de pliométrie et d'agilité, qui constituent une composante importante du programme, ont prouvé leur efficacité en matière de prévention notamment des lésions du LCA mais aussi d'autres blessures du genou ou de la cheville.

Pourcentage de joueurs blessés	Le « 11+ »	Échauffement traditionnel	Recul des blessures
Toutes blessures confondues	13.0%	19.8%	34.3%
Blessures aiguës	10.6%	15.5%	31.6%
Blessures de surcharge	2.6%	5.7%	54.4%
Blessures du genou	3.1%	5.6%	44.6%
Blessures de la cheville	4.3%	5.9%	27.1%
Blessures graves	4.3%	8.6%	47.7%

L'entraîneur doit être conscient de l'importance et de l'efficacité des programmes de prévention des blessures. Il n'est certes pas possible de prévenir toutes les blessures liées au football, cependant la pratique régulière d'exercices de prévention contribue à réduire significativement l'incidence des lésions du genou, entorses de la cheville et blessures de surcharge.

Les joueurs sont la ressource la plus précieuse du club et de l'entraîneur : si une partie de l'effectif souffre de blessures, l'entraîneur aura moins de choix pour constituer son équipe et celle-ci ne sera en règle générale pas aussi performante. Par conséquent, les stratégies de prévention des blessures devraient faire partie intégrante des séances d'entraînement.

Il est crucial de motiver les joueurs à exécuter les exercices du « 11+ » régulièrement et correctement. La recherche a montré que la exécution adéquate du programme était un facteur clé de son efficacité. Les équipes qui pratiquent le « 11+ » plus fréquemment comptent moins de joueurs blessés dans leurs rangs que les autres équipes. Le plus simple est d'exécuter intégralement le « 11+ » comme échauffement au début de chaque séance d'entraînement et d'exécuter les parties 1 et 3 du « 11+ » également comme échauffement avant les matches.

Références

Soligard T, Myklebust G, Steffen K, Holme I, Silvers H, Bizzini M, Junge A, Dvorak J, Bahr R, Andersen TE (2008) A comprehensive warm-up programme to prevent injuries in female youth football: a cluster randomised controlled trial. BMJ Dec 9 ; 337:a2469. doi: 10.1136/bmj.a2469

Soligard T, Nilstad A, Steffen K, Myklebust G, Holme I, Dvorak J, et al. Compliance with a comprehensive warm-up programme to prevent injuries in youth football. Br J Sports Med 2010 ; 44(11):787-793.

Commencer par bien insister sur l'importance de la prévention des blessures. Lorsque tous les joueurs ont bien compris le message, expliquer les exercices et les faire exécuter.

Pour que les exercices soient efficaces, commencer par le premier niveau de difficulté et veiller à ce qu'ils soient exécutés correctement. Rectifier soigneusement toutes les erreurs. Veiller à ce que le corps soit bien positionné car cela permet un meilleur travail neuromusculaire et renforce l'efficacité de l'entraînement. Lorsque les joueurs parviennent à exécuter les exercices correctement, la durée et le nombre de répétitions peuvent être augmentés.

Quelques conseils pour enseigner les exercices :

– expliquer brièvement un exercice, puis le montrer

– donner aux joueurs la consigne de s'entraîner à faire l'exercice et faire des observations / des corrections générales

– revoir certains problèmes avec l'ensemble des joueurs et remontrer l'exercice (en faisant éventuellement appel à un joueur qui l'exécute correctement)

– donner aux joueurs la consigne de recommencer l'exercice et faire des observations / des corrections individuelles.

Cette méthode est particulièrement recommandée pour les six exercices de la 2e partie. Les exercices de course des première et troisième parties sont plus rapides à expliquer et s'apprennent plus vite. En général, les joueurs ont besoin d'au moins deux à trois séances pour arriver à exécuter correctement tous les exercices du « 11+ » (niveau 1).

Il est recommandé de commencer par les exercices de niveau 1. Lorsque le joueur est capable d'exécuter sans difficulté un exercice en le répétant autant de fois et aussi longtemps que nécessaire, il peut passer au niveau de difficulté supérieur.

Trois options sont possibles :

a) Idéalement, chaque joueur passe au niveau de difficulté supérieur lorsqu'il s'y sent prêt ;

b) Autre possibilité, tous les joueurs passent simultanément au niveau de difficulté supérieur pour certains exercices et restent au niveau de difficulté où ils sont pour les autres exercices ;

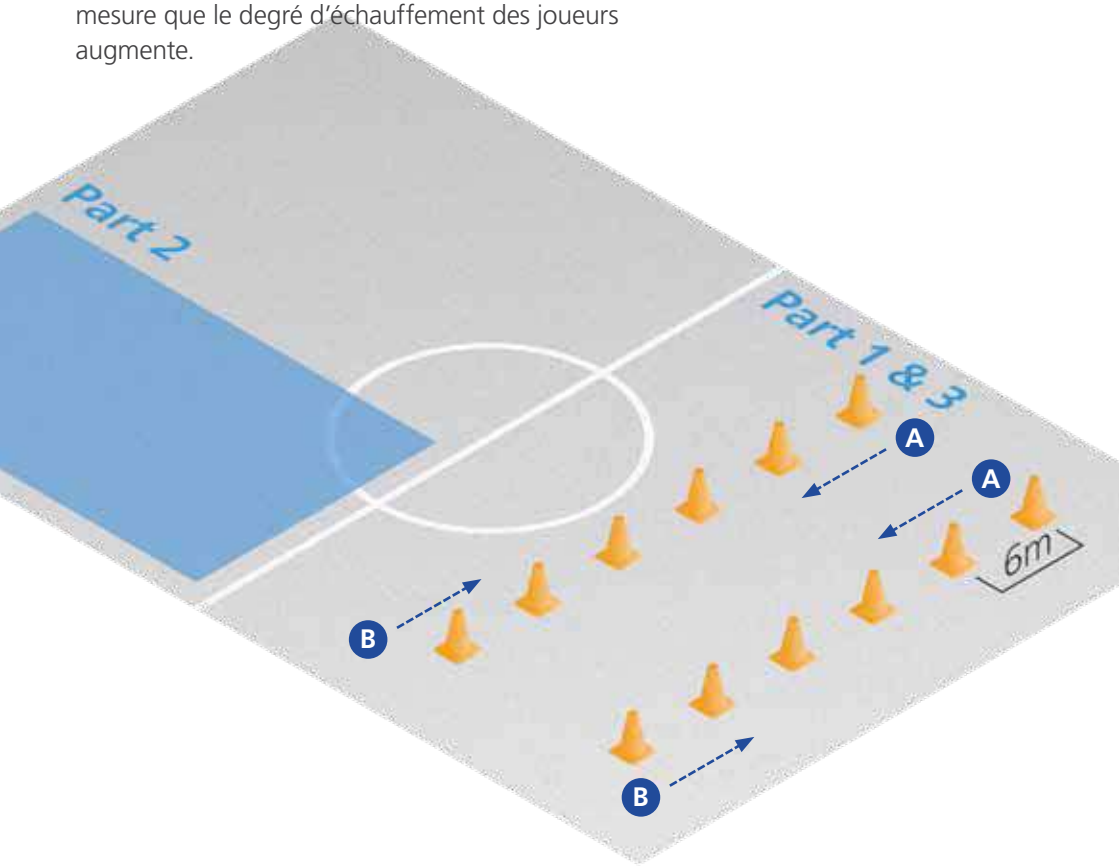
c) Pour simplifier les choses, tous les joueurs passent au niveau de difficulté supérieur pour tous les exercices au bout de trois à quatre semaines.

N.B. : Il est extrêmement important que tous les exercices soient exécutés correctement. Par conséquent, il est recommandé de superviser le programme et de corriger les joueurs si nécessaire.

DISPOSITIF SUR LE TERRAIN

Douze plots sont disposés parallèlement sur deux lignes tous les 5 ou 6 mètres. Deux joueurs partent simultanément de la première rangée de plots et exécutent les différents exercices en courant entre les plots. Lorsqu'ils ont atteint le dernier plot, ils reviennent au premier en courant à l'extérieur de la ligne. Au retour, la vitesse peut être progressivement augmentée au fur et à mesure que le degré d'échauffement des joueurs augmente.

A Exercises
B Retour



NOTES

1ère PARTIE :
EXERCICES DE COURSE

1 Tout droit

2 Hanches vers l'extérieur

3 Hanches vers l'intérieur

4 Cercles autour du partenaire

5 Saut et contact épaule contre épaule

6 Sprints avant et arriére

1 COURSE **TOUT DROIT**

Courez à petites foulées tout droit jusqu'au dernier plot. Une fois arrivé au bout du parcours, revenez en petites foulées.

Réalisez l'exercice 2 fois.

Points importants pour la réalisation de cet exercice :

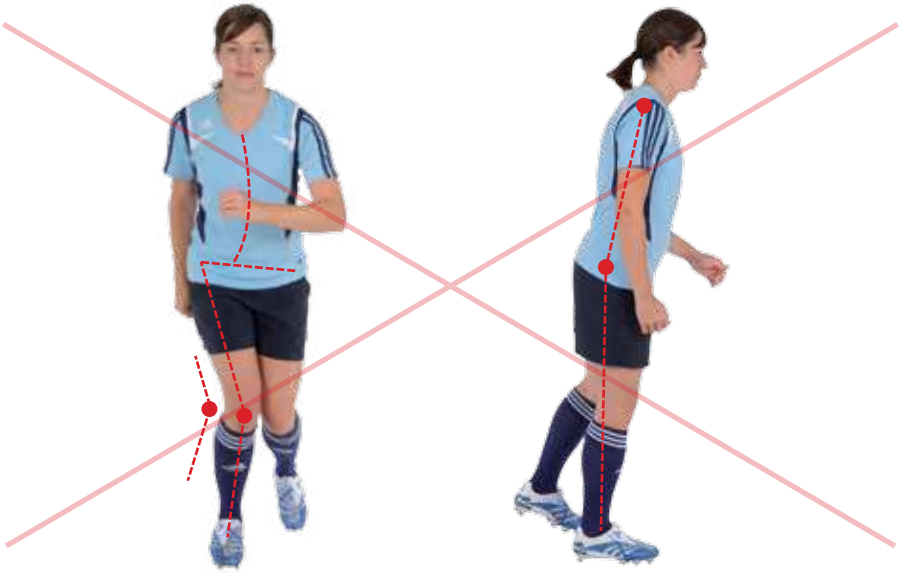
1. Maintenez le haut du corps bien droit.
2. La hanche, le genou et le pied doivent former une ligne verticale.

▼ **Ne** laissez pas les genoux fléchir vers l'intérieur.

1 COURSE **TOUT DROIT**

CORRECTE

INCORRECTE



2 COURSE **HANCHES VERS L'EXTÉRIEUR**

Courez à petites foulées jusqu'au premier plot, puis arrêtez-vous et soulevez le genou vers l'avant. Ouvrez la cuisse vers l'extérieur et reposez le pied. Courez à petites foulées jusqu'au plot suivant et réalisez l'exercice avec l'autre jambe. Répétez l'exercice jusqu'au bout du parcours. Une fois arrivé au bout du parcours, revenez en petites foulées.

Réalisez l'exercice 2 fois.

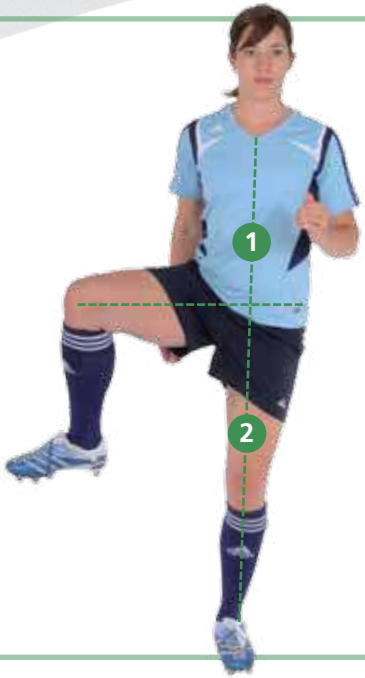
Points importants pour la réalisation de cet exercice :

1. Assurez-vous pendant le mouvement de bien garder le bassin à l'horizontale et de ne pas bouger le reste du corps.
2. La hanche, le genou et le pied de la jambe d'appui doivent former une ligne verticale.

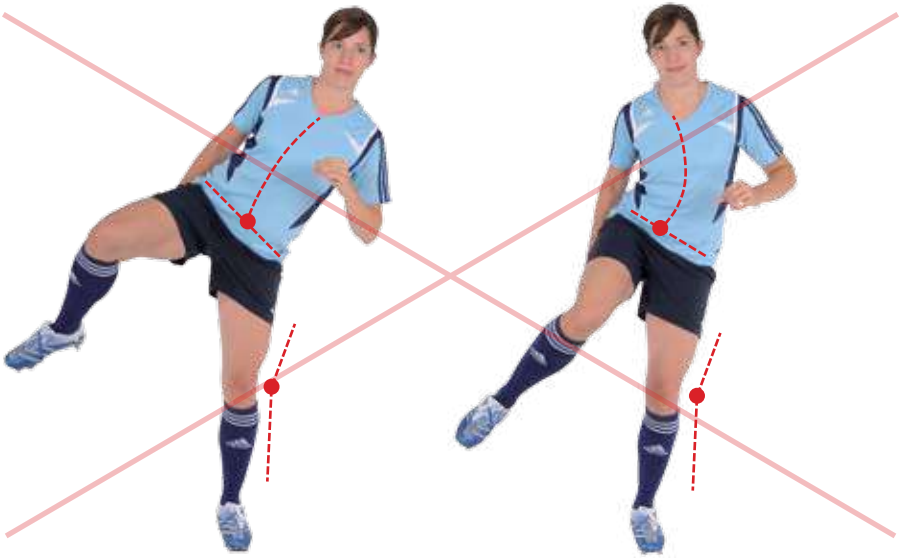
▼ Le genou de la jambe d'appui **ne** doit pas fléchir vers l'intérieur.

2 COURSE **HANCHES VERS L'EXTÉRIEUR**

CORRECTE



INCORRECTE



3 COURSE **HANCHES VERS L'INTÉRIEUR**

Courez à petites foulées jusqu'au premier plot, puis arrêtez-vous et soulevez le genou sur le côté. Ramenez le genou vers l'avant et reposez le pied. Courez à petites foulées jusqu'au plot suivant et réalisez l'exercice avec l'autre jambe. Répétez l'exercice jusqu'au bout du parcours. Une fois arrivé au bout du parcours, revenez en petites foulées.

Réalisez l'exercice 2 fois.

Points importants pour la réalisation de cet exercice :

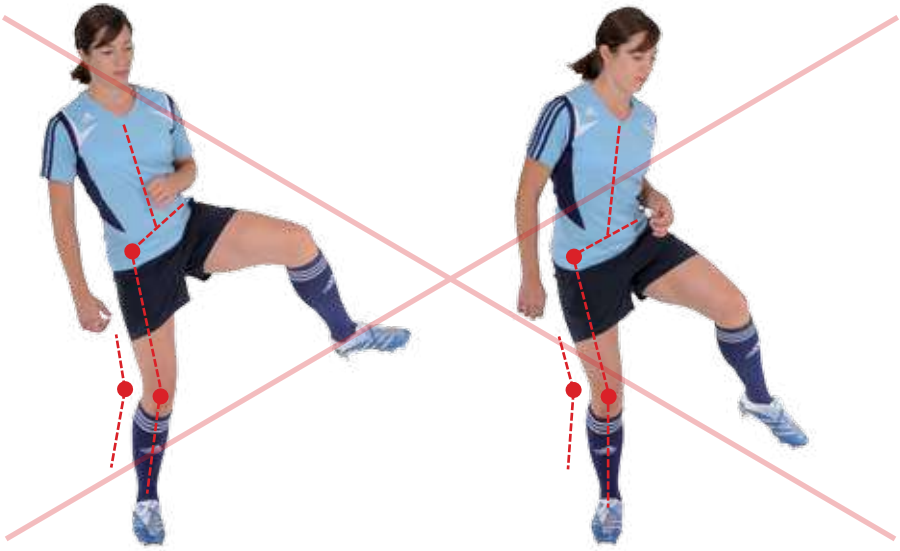
1. Assurez-vous pendant le mouvement de bien garder le bassin à l'horizontale et de ne pas bouger le reste du corps.
2. La hanche, le genou et le pied de la jambe d'appui doivent former une ligne verticale.

▼ Le genou de la jambe d'appui **ne** doit pas fléchir vers l'intérieur.

3 COURSE **HANCHES VERS L'INTÉRIEUR**

CORRECTE

INCORRECTE



4 COURSE **CERCLES AUTOUR DU PARTENAIRE**

Courez à petites foulées deux par deux jusqu'à la première paire de plots. Partez en pas chassés à 90 degrés vers votre partenaire. Déplacez-vous en pas chassés pour former un cercle complet autour du partenaire (en regardant toujours dans la même direction), puis retournez vers le premier plot. Courez à petites foulées jusqu'à la paire de plots suivante et répétez l'exercice. Une fois arrivé au bout du parcours, revenez en petites foulées.

Réalisez l'exercice deux fois.

Points importants pour la réalisation de cet exercice :

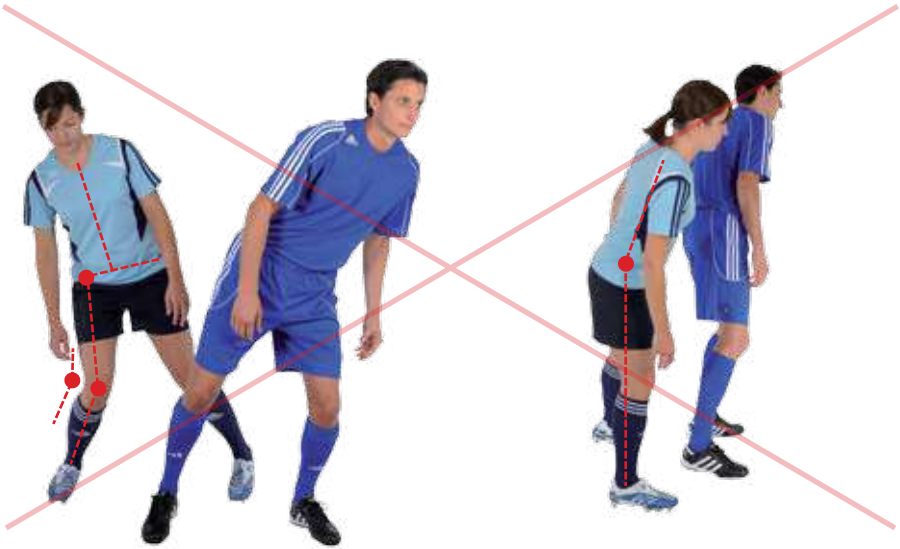
1. Fléchissez légèrement les hanches et les genoux, et mettez le poids du corps sur l'avant des pieds.

▼ **Ne** laissez pas les genoux fléchir vers l'intérieur.

4 COURSE **CERCLES AUTOUR DU PARTENAIRE**

CORRECTE

INCORRECTE



5 COURSE **SAUT ET CONTACT ÉPAULE CONTRE ÉPAULE**

Courez à petites foulées jusqu'au premier plot, puis partez en pas chassés vers le partenaire. Une fois au milieu, sautez en même temps l'un contre l'autre afin que vos épaules entrent en contact. Revenez en pas chassés jusqu'au premier plot. Une fois arrivé au bout du parcours, revenez en petites foulées.

Réalisez l'exercice 2 fois.

Points importants pour la réalisation de cet exercice :

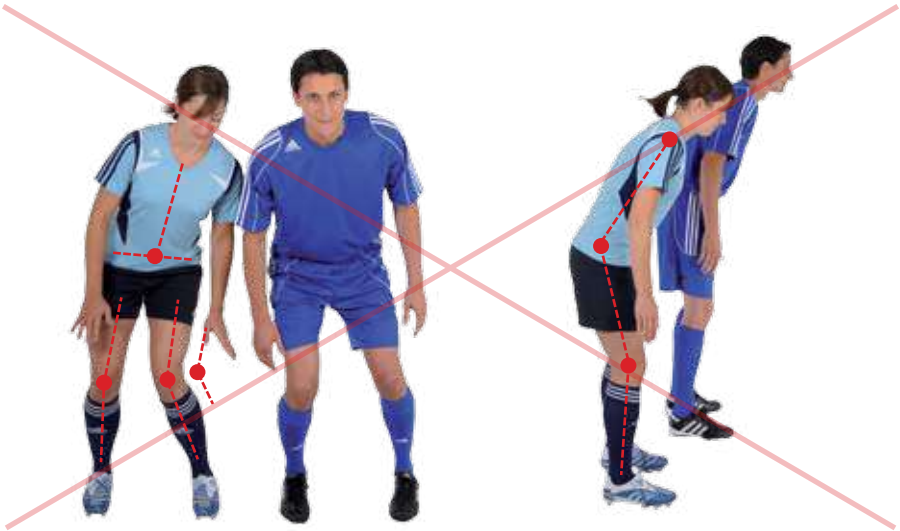
1. Retombez les deux pieds avec les hanches et les genoux pliés.

▼ **Ne** laissez pas les genoux fléchir vers l'intérieur.

5 COURSE **SAUT ET CONTACT ÉPAULE CONTRE ÉPAULE**

CORRECTE

INCORRECTE



Sprintez jusqu'au deuxième plot, puis revenez jusqu'au premier à petits pas rapides en arrière, les hanches et les genoux légèrement pliés. Courez ensuite à nouveau de deux plots vers l'avant puis d'un vers l'arrière. Une fois arrivé au bout du parcours, revenez en petites foulées.

Réalisez l'exercice 2 fois.

Points importants pour la réalisation de cet exercice :

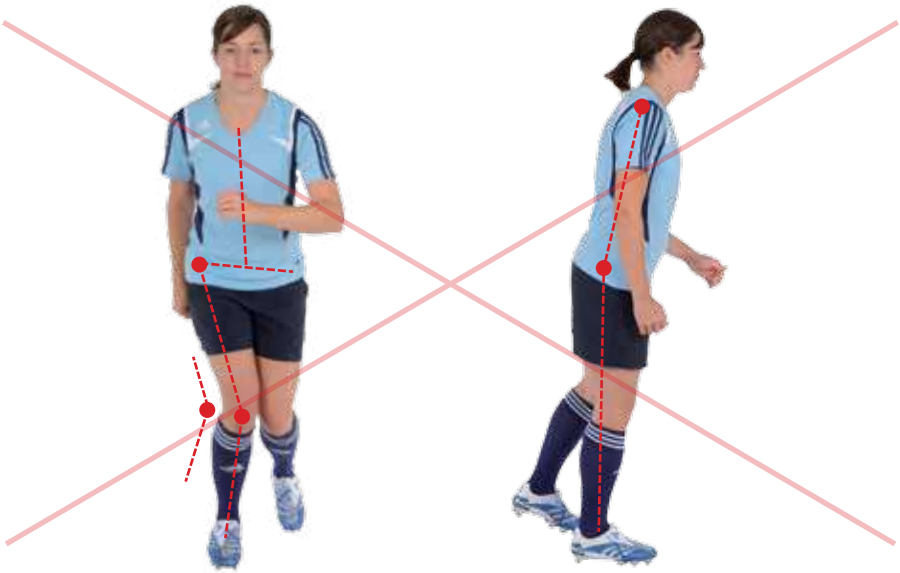
1. Maintenez le haut du corps bien droit.
2. La hanche, le genou et le pied doivent former une ligne verticale.

▼ **Ne** laissez pas les genoux fléchir vers l'intérieur.

6 COURSE **SPRINTS AVANT ET ARRIÉRE**

CORRECTE

INCORRECTE



2e PARTIE :
EXERCICES DE FORCE, DE PLIOMÉTRIE ET D'ÉQUILIBRE

7 Le banc

8 Banc latéral

9 Ischio-jambiers

10 Équilibre sur une jambe

11 Accroupissements

12 Sauts

Cet exercice permet de renforcer la ceinture abdominale, ce qui est important pour assurer une bonne stabilité lors de tous les mouvements.

Pour la position initiale, mettez-vous sur le ventre en vous appuyant sur les avant-bras et les deux pieds.

Pendant l'exercice, soulevez le torse, en appui sur les avant-bras et les pieds, jusqu'à ce que le corps forme une ligne droite de la tête aux pieds. Ramenez les omoplates vers la colonne vertébrale le plus près possible l'une de l'autre. Les coudes doivent être à la verticale des épaules. Contractez les abdominaux et les fessiers et maintenez cette position pendant 20 à 30 secondes. Revenez à la position initiale, marquez une courte pause puis recommencez.

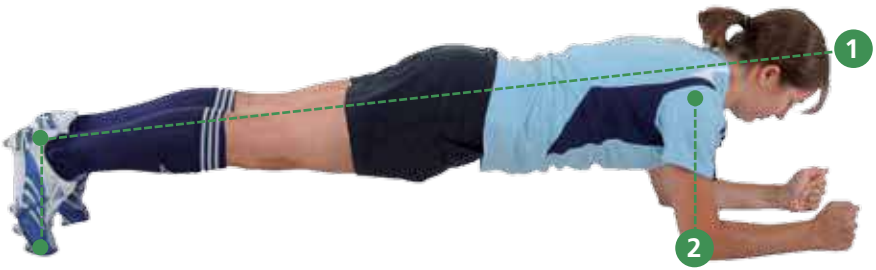
Réalisez l'exercice 3 fois (chaque fois 20-30 sec.)

Points importants pour la réalisation de cet exercice :

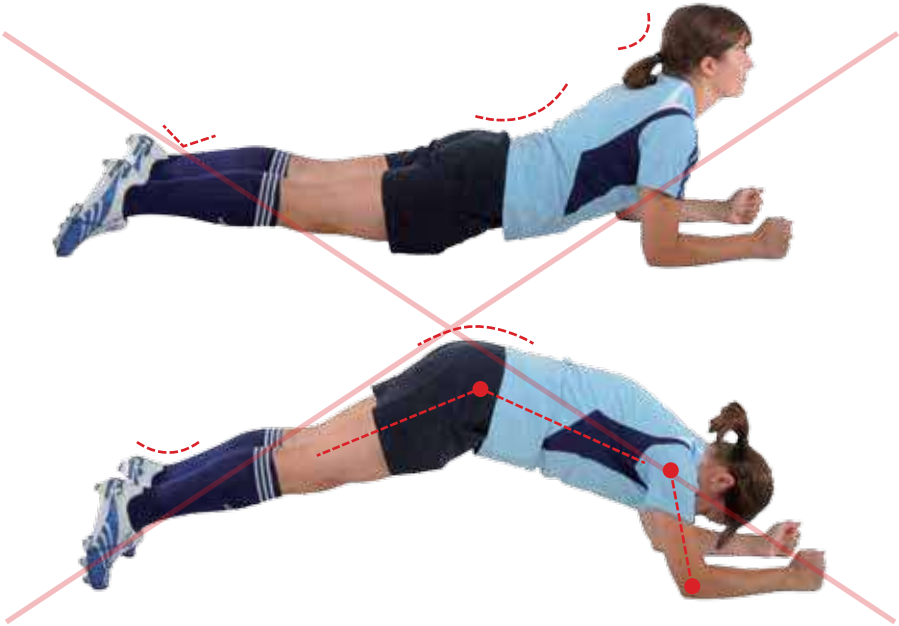
1. Le corps doit former une ligne droite de la tête aux pieds.
2. Les coudes doivent être à la verticale des épaules.

- **Ne** relevez pas la tête en arrière.
- **Ne** vacillez pas et ne cambrez pas le dos.
- **Ne** soulevez pas les fesses.

CORRECTE



INCORRECTE



7.2 LE BANC **UNE JAMBE APRES L'AUTRE**

Cet exercice permet de renforcer la ceinture abdominale, ce qui est important pour assurer une bonne stabilité lors de tous les mouvements.

Pour la position initiale, mettez-vous sur le ventre en vous appuyant sur les avant-bras et les deux pieds.

Pendant l'exercice, soulevez le torse, en appui sur les avant-bras et les pieds, jusqu'à ce que le corps forme une ligne droite de la tête aux pieds. Ramenez les omoplates vers la colonne vertébrale le plus près possible l'une de l'autre. Les coudes doivent être à la verticale des épaules. Contractez les abdominaux et les fessiers. Soulevez une jambe, maintenez la position pendant environ 2 secondes puis reposez la jambe ; soulevez ensuite l'autre jambe, maintenez la position pendant environ 2 secondes puis reposez la jambe ; répétez pendant 40 à 60 secondes. Revenez à la position initiale, marquez une courte pause puis recommencez.

Réalisez l'exercice 3 fois (chaque fois 40-60 sec.)

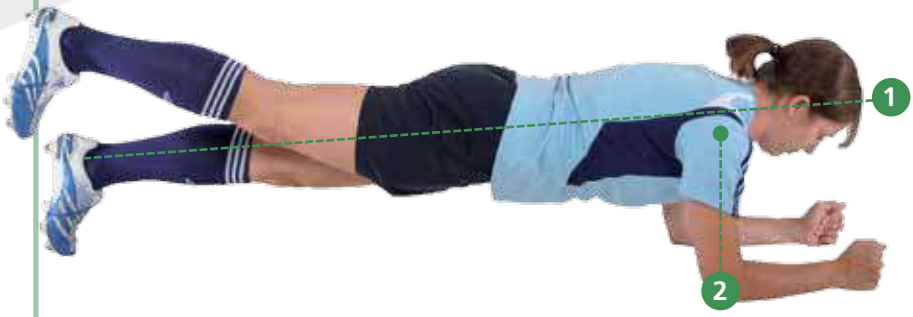
Points importants pour la réalisation de cet exercice :

1. La tête, les épaules, le dos et le bassin doivent former une ligne droite.
2. Les coudes doivent être à la verticale des épaules.

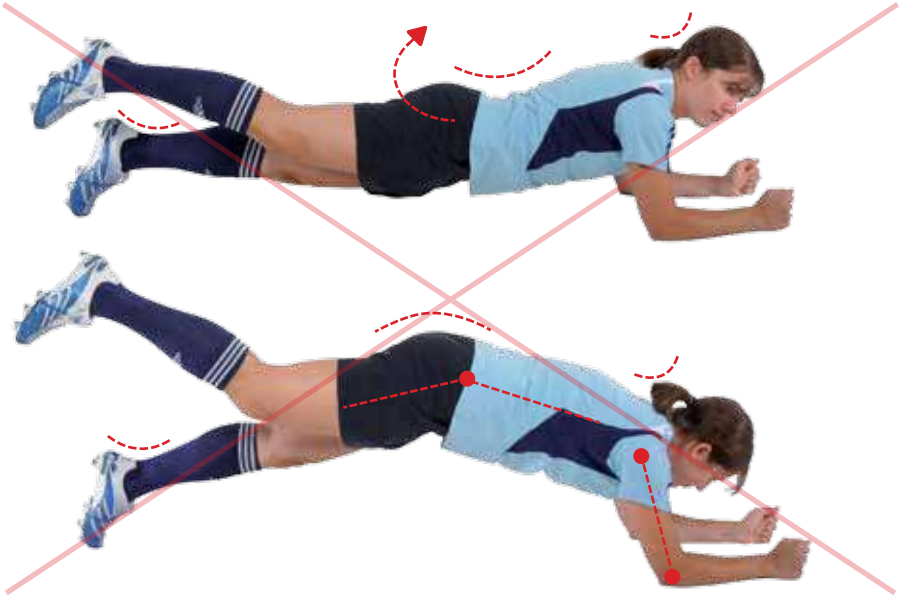
- **Ne** relevez pas la tête en arrière.
- **Ne** vacillez pas et ne cambrez pas le dos.
- **Ne** soulevez pas les fesses.
- Le bassin doit rester stable et **ne** pas vaciller.

7.2 LE BANC **UNE JAMBE APRES L'AUTRE**

CORRECTE



INCORRECTE



7.3 LE BANC **TENIR UNE JAMBE LEVÉE – 3 SÉRIES**

Cet exercice permet de renforcer la ceinture abdominale, ce qui est important pour assurer une bonne stabilité lors de tous les mouvements.

Pour la position initiale, mettez-vous sur le ventre en vous appuyant sur les avant-bras et les deux pieds.

Pendant l'exercice, soulevez le torse, en appui sur les avant-bras et les pieds, jusqu'à ce que le corps forme une ligne droite. Ramenez les omoplates vers la colonne vertébrale le plus près possible l'une de l'autre. Les coudes doivent être à la verticale des épaules. Contractez les abdominaux et les fessiers. Soulevez une jambe d'environ 10 à 15 centimètres et maintenez cette position pendant 20 à 30 secondes. Revenez à la position initiale, marquez une courte pause puis recommencez l'exercice avec l'autre jambe.

Réalisez l'exercice 3 fois (20-30 sec. de chaque côté)

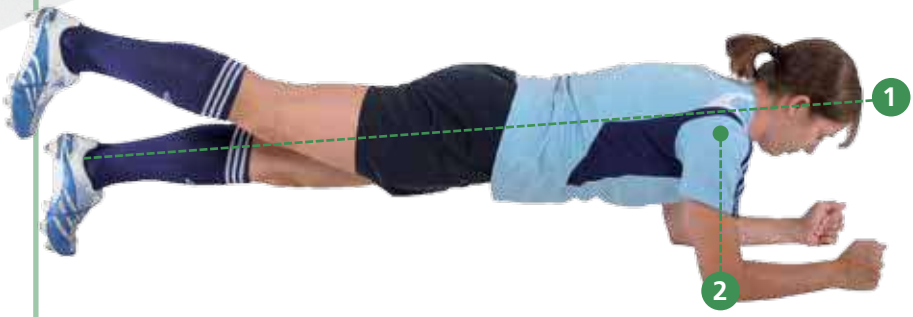
Points importants pour la réalisation de cet exercice :

1. La tête, les épaules, le dos et le bassin doivent former une ligne droite.
2. Les coudes doivent être à la verticale des épaules.

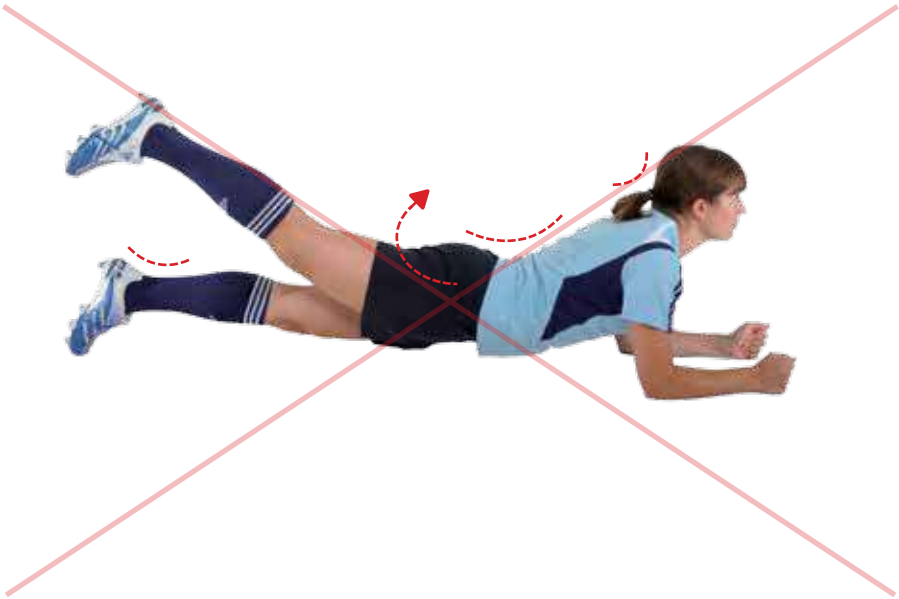
- **Ne** relevez pas la tête en arrière.
- **Ne** vacillez pas et ne cambrez pas le dos.
- **Ne** soulevez pas les fesses.
- Le bassin doit rester stable et **ne** pas vaciller.

7.3 LE BANC **TENIR UNE JAMBE LEVÉE – 3 SÉRIES**

CORRECTE



INCORRECTE



8.1 BANC LATÉRAL **STATIQUE**

Cet exercice permet de renforcer les muscles latéraux de la ceinture abdominale, ce qui est important pour assurer une bonne stabilité lors de tous les mouvements.

Pour la position initiale, allongez-vous de côté avec le genou de la jambe d'appui plié à 90 degrés, le corps en appui sur l'avant-bras et la jambe d'appui.

Pendant l'exercice, soulevez le bassin et la jambe d'appui jusqu'à ce qu'ils forment une ligne droite avec l'épaule supérieure, et maintenez cette position pendant 20 à 30 secondes. Le coude du bras d'appui doit être à la verticale de l'épaule. Revenez à la position initiale, marquez une courte pause puis recommencez l'exercice de l'autre côté.

Réalisez l'exercice 3 fois
(20-30 sec. de chaque côté)

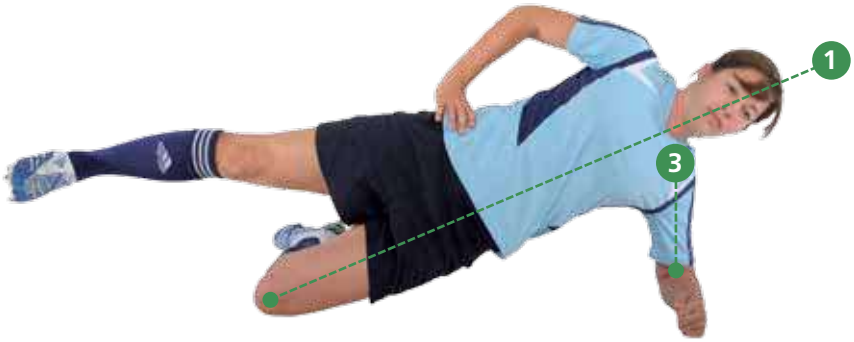
Points importants pour la réalisation de cet exercice :

1. Vues de face, l'épaule supérieure, la hanche et la jambe du dessus doivent former une ligne droite.
2. Vus de dessus, les épaules, le bassin et les deux genoux doivent former une ligne droite.
3. Le coude doit être à la verticale de l'épaule.

- **N'**appuyez pas la tête sur l'épaule.
- Le bassin doit rester stable et **ne** pas s'abaisser.
- Les épaules, le bassin et les jambes **ne** doivent pas vaciller vers l'avant ni vers l'arrière.

8.1 BANC LATÉRAL **STATIQUE**

CORRECTE



INCORRECTE

8.2 BANC LATÉRAL **SOULEVER ET ABAISSER LES HANCHES**

Cet exercice permet de renforcer les muscles latéraux de la ceinture abdominale, ce qui est important pour assurer une bonne stabilité lors de tous les mouvements.

Pour la position initiale, allongez-vous de côté avec les jambes tendues, le haut du corps en appui sur l'avant-bras.

Pendant l'exercice, soulevez le bassin et les jambes (seul l'extérieur du pied reste au sol) jusqu'à ce que le corps forme une ligne droite de l'épaule supérieure au pied supérieur. Ramenez les hanches au sol puis soulevez-les à nouveau. Répétez le mouvement pendant 20 à 30 secondes. Le coude du bras d'appui doit être à la verticale de l'épaule. Marquez une courte pause puis recommencez l'exercice de l'autre côté.

Réalisez l'exercice 3 fois
(20-30 sec. de chaque côté)

Points importants pour la réalisation de cet exercice :

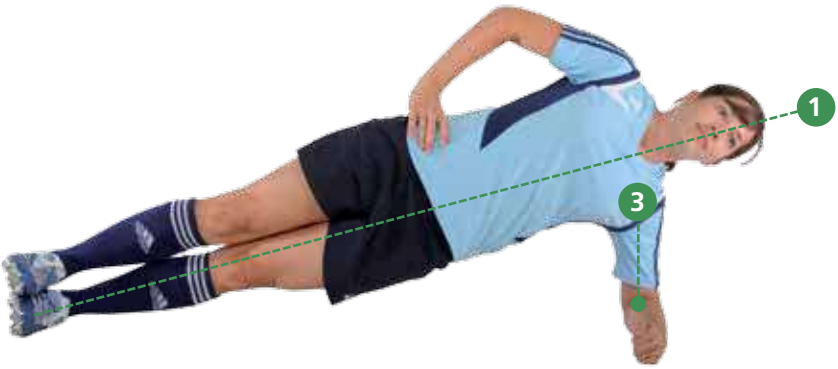
1. Vues de face, l'épaule supérieure, la hanche et la jambe du dessus doivent former une ligne droite.
2. Vu de dessus, votre corps doit former une ligne droite.
3. Le coude doit être à la verticale de l'épaule.

▼ **N'**appuyez pas la tête sur l'épaule.

▼ Les épaules et le bassin **ne** doivent pas vaciller vers l'avant ni vers l'arrière.

8.2 BANC LATÉRAL **SOULEVER ET ABAISSER LES HANCHES**

CORRECTE



INCORRECTE

8.3 BANC LATÉRAL **AVEC JAMBE LEVÉE**

Cet exercice permet de renforcer les muscles latéraux de la ceinture abdominale, ce qui est important pour assurer une bonne stabilité lors de tous les mouvements.

Pour la position initiale, allongez-vous de côté avec les jambes tendues, le haut du corps en appui sur l'avant-bras et la jambe d'appui.

Pendant l'exercice, soulevez le bassin et les jambes (seul l'extérieur du pied reste au sol) jusqu'à ce que le corps forme une ligne droite de l'épaule supérieure au pied supérieur. Soulevez la jambe supérieure puis rabaissez-la lentement. Répétez le mouvement pendant 20 à 30 secondes. Le coude du bras d'appui doit être à la verticale de l'épaule. Marquez une courte pause puis recommencez l'exercice de l'autre côté.

Réalisez l'exercice 3 fois
(20-30 sec. de chaque côté)

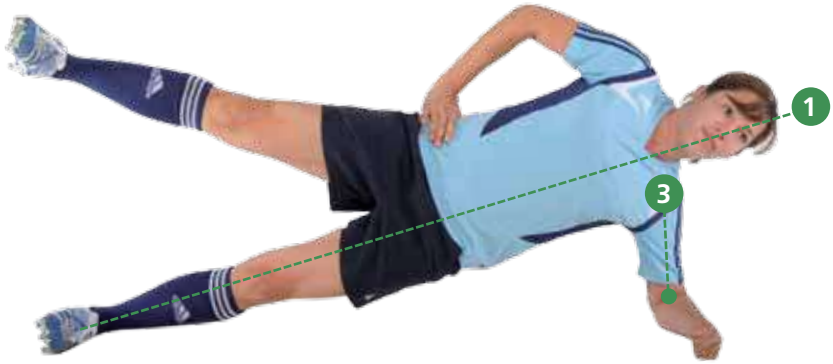
Points importants pour la réalisation de cet exercice :

1. Vues de face, l'épaule supérieure, la hanche et la jambe du dessus doivent former une ligne droite.
2. Vu de dessus, votre corps doit former une ligne droite.
3. Le coude doit être à la verticale de l'épaule.

- **N'**appuyez pas la tête sur l'épaule.
- Le bassin doit rester stable et **ne** pas s'abaisser.
- Les épaules et le bassin **ne** doivent pas vaciller vers l'avant ni vers l'arrière.

8.3 BANC LATÉRAL **AVEC JAMBE LEVÉE**

CORRECTE



INCORRECTE

Cet exercice permet de renforcer les muscles ischio-jambiers.

Pour la position initiale, mettez-vous à genoux sur une surface souple, les genoux écartés de la distance qui sépare les hanches, et croisez les bras sur la poitrine. Votre partenaire est à genoux derrière vous, les deux mains sur vos mollets juste au-dessus des chevilles qu'il maintient fermement au sol.

Pendant l'exercice, votre corps doit être complètement droit de l'épaule au genou. Penchez-vous lentement vers l'avant en tentant de rester bien droit à l'aide des muscles ischio-jambiers. Quand vous ne pouvez plus tenir la position, laissez-vous tomber sur les mains.

9.1 **DÉBUTANT**
RÉALISEZ L'EXERCICE 1 FOIS
(3-5 répétitions)

9.2 **INTERMÉDIAIRE**
RÉALISEZ L'EXERCICE 1 FOIS
(7-10 répétitions)

9.3 **AVANCÉ**
RÉALISEZ L'EXERCICE 1 FOIS
(12-15 répétitions)

Points importants pour la réalisation de cet exercice :

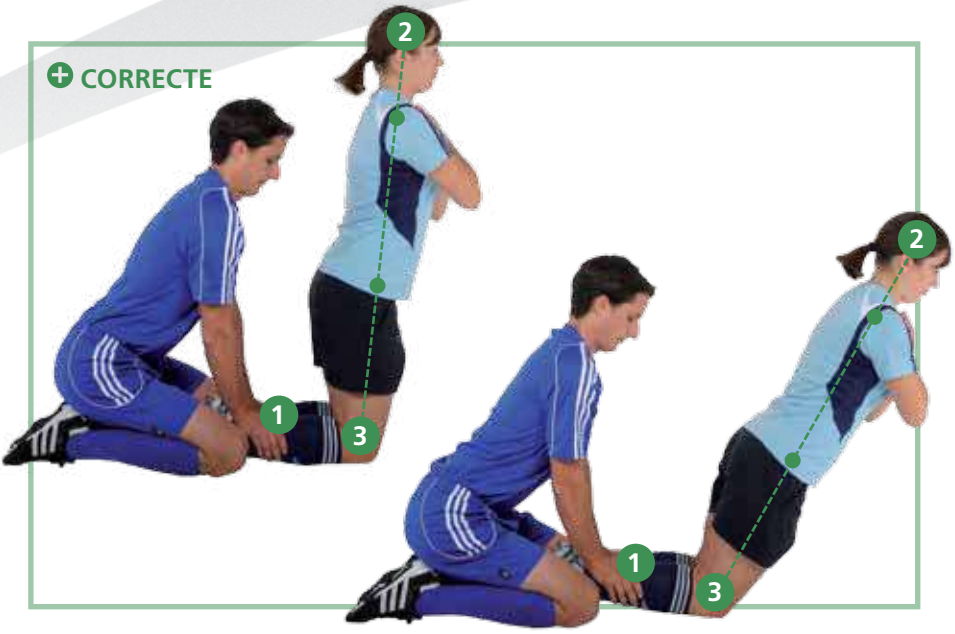
1. Les chevilles sont fermement maintenues au sol par le partenaire.
2. La tête, le haut du corps, les hanches et les cuisses doivent former une ligne droite.
3. Le mouvement est réalisé uniquement au niveau des articulations des genoux.
4. Réalisez l'exercice lentement pour commencer, accélérez un peu une fois le contrôle amélioré.

▼ **Ne** relevez pas la tête en arrière.

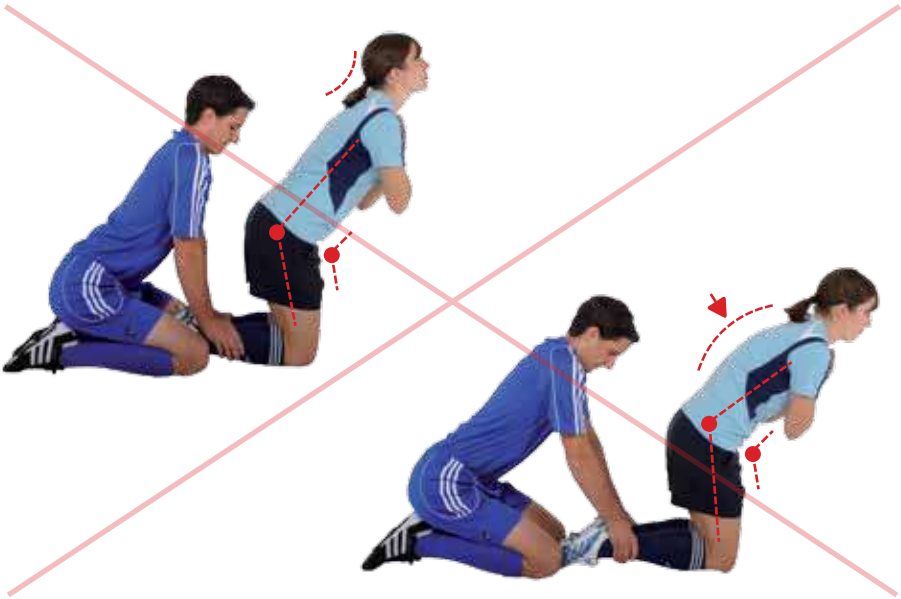
▼ **Ne** pliez pas les hanches.

9 ISCHIO-JAMBIERS **DÉBUTANT- INTERMÉDIAIRE- AVANCÉ**

CORRECTE



INCORRECTE



10.1 ÉQUILIBRE SUR UNE JAMBE **TENIR LE BALLON**

Cet exercice permet d'améliorer la coordination de la musculature de vos jambes et votre équilibre.

Pour la position initiale, tenez-vous en équilibre sur une jambe et tenez le ballon entre les mains devant vous. Le genou d'appui et la hanche correspondante sont légèrement pliés, le haut du corps légèrement penché vers l'avant. Vus de face, la hanche, le genou et le pied de la jambe d'appui forment une ligne droite. La jambe libre est située légèrement en arrière de la jambe d'appui.

Pendant l'exercice, maintenez votre équilibre et déplacez le poids de votre corps sur l'avant du pied. Après 30 secondes, répétez l'exercice sur l'autre jambe. L'exercice peut être rendu plus difficile en décollant légèrement le talon du sol ou en faisant passer le ballon autour du basson et/ou sous le genou opposé.

Réalisez l'exercice 2 fois
(30 sec. sur chaque jambe)

Points importants pour la réalisation de cet exercice :

1. Vus de face, la hanche, le genou et le pied de la jambe d'appui doivent former une ligne droite.
2. Gardez toujours la hanche et le genou de la jambe d'appui légèrement pliés.
3. Gardez votre poids sur l'avant du pied.
4. Le haut du corps doit rester stable et dirigé vers l'avant.

▼ **Ne** laissez pas le genou fléchir vers l'intérieur.

▼ Le bassin doit rester à l'horizontale et **ne** pas vaciller.

10.1 ÉQUILIBRE SUR UNE JAMBE **TENIR LE BALLON**

CORRECTE

INCORRECTE

10.2 ÉQUILIBRE SUR UNE JAMBE **ENVOYER LE BALLON AU PARTENAIRE**

Cet exercice permet d'améliorer la coordination de la musculature de vos jambes et votre équilibre.

Pour la position initiale, tenez-vous en équilibre sur une jambe à 2-3 mètres d'un partenaire. Le genou d'appui et la hanche correspondante sont légèrement pliés, le haut du corps légèrement penché vers l'avant. Vus de face, la hanche, le genou et le pied de la jambe d'appui forment une ligne droite. La jambe libre est située légèrement en arrière de la jambe d'appui.

Pendant l'exercice, échangez le ballon avec votre partenaire, tout en restant en équilibre. Contractez les abdominaux et mettez le poids de votre corps sur l'avant du pied. Après 30 secondes, répétez l'exercice sur l'autre jambe. L'exercice peut être rendu plus difficile en décollant légèrement le talon du sol.

Réalisez l'exercice 2 fois (30 sec. sur chaque jambe)

Points importants pour la réalisation de cet exercice :

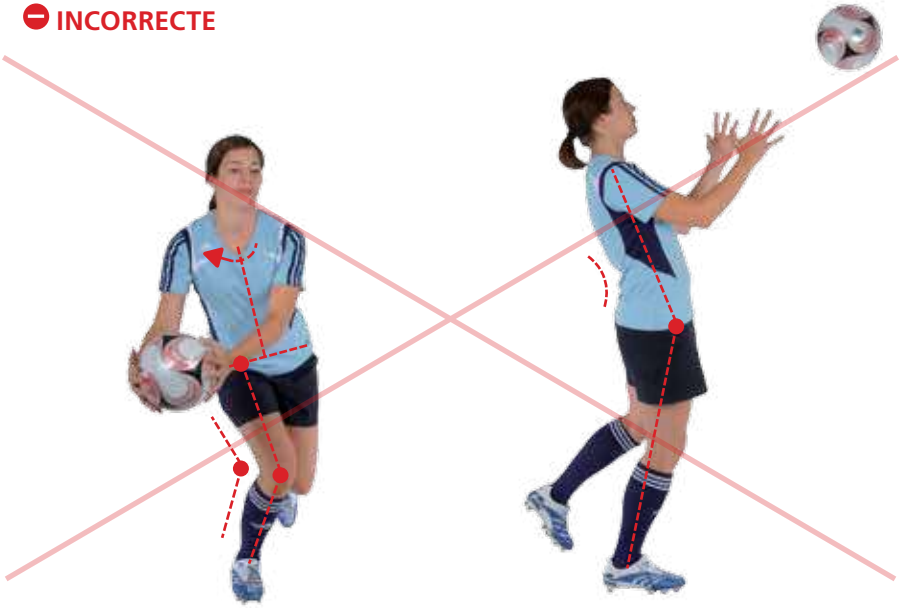
1. Vus de face, la hanche, le genou et le pied de votre jambe d'appui doivent former une ligne droite.
2. Gardez toujours la hanche et le genou de la jambe d'appui légèrement pliés.
3. Gardez votre poids sur l'avant du pied.
4. Le haut du corps doit rester stable et dirigé vers l'avant.

- **Ne** laissez pas le genou fléchir vers l'intérieur.
- Le bassin doit rester à l'horizontale et **ne** pas vaciller.

10.2 ÉQUILIBRE SUR UNE JAMBE **ENVOYER LE BALLON AU PARTENAIRE**

CORRECTE

INCORRECTE



Cet exercice permet d'améliorer la coordination de la musculature de vos jambes et votre équilibre.

Pour la position initiale, tenez-vous en équilibre sur une jambe face à un partenaire, séparé de lui par une distance égale à la longueur d'un bras. Le genou d'appui et la hanche correspondante sont légèrement pliés, le haut du corps légèrement penché vers l'avant. Vus de face, la hanche, le genou et le pied de la jambe d'appui forment une ligne droite. La jambe libre est située légèrement en arrière de la jambe d'appui.

Pendant l'exercice, restez en équilibre pendant que votre partenaire et vous essayez tour à tour de déstabiliser l'autre en le poussant dans différentes directions. Reprenez toujours la position initiale. Après 30 secondes, répétez l'exercice sur l'autre jambe.

Réalisez l'exercice 2 fois
(30 sec. sur chaque jambe)

Points importants pour la réalisation de cet exercice :

1. Vus de face, la hanche, le genou et le pied de votre jambe d'appui doivent former une ligne droite.
2. Gardez toujours la hanche et le genou de la jambe d'appui légèrement pliés.
3. Gardez votre poids sur l'avant du pied.
4. Le haut du corps doit rester stable et dirigé vers l'avant.

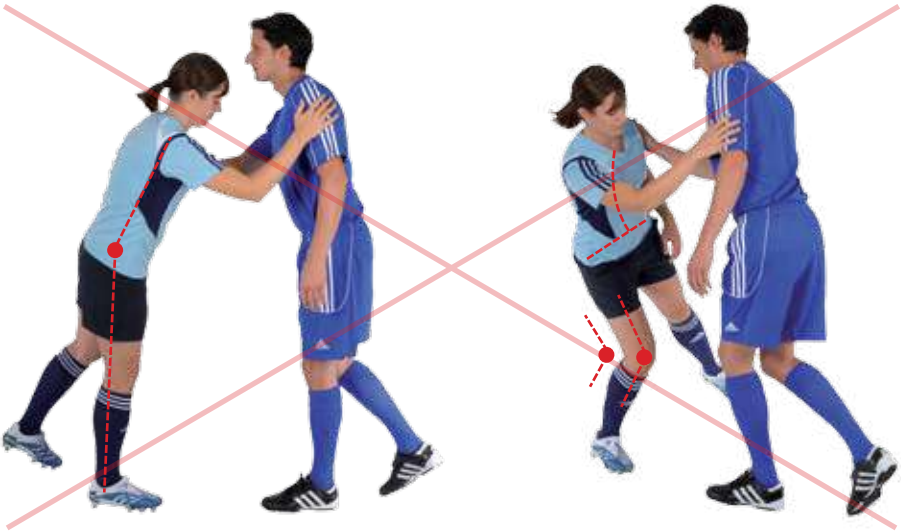
▼ **Ne** laissez pas le genou fléchir vers l'intérieur.

▼ Le bassin doit rester à l'horizontale et **ne** pas vaciller.

10.3 ÉQUILIBRE SUR UNE JAMBE **TESTER SON PARTENAIRE**

CORRECTE

INCORRECTE



11.1 ACCROUPISSEMENTS **AVEC EXTENSION SUR LA POINTE DES PIEDS**

Cet exercice permet de renforcer les muscles ischio-jambiers et la musculature des mollets tout en améliorant le contrôle de vos mouvements.

Pour la position initiale, se tenir debout sur les deux jambes, les pieds écartés de la distance qui sépare les hanches, et les mains appuyées sur les hanches.

Pendant l'exercice, pliez lentement les hanches, les genoux et les chevilles jusqu'à ce que les genoux forment un angle droit. Penchez le haut du corps nettement vers l'avant. Puis redressez le haut du corps, les hanches et les genoux. Une fois les genoux totalement tendus, mettez-vous sur la pointe des pieds. Puis courbez-vous à nouveau lentement et redressez-vous un peu plus rapidement. Répétez l'exercice pendant 30 secondes.

Réalisez l'exercice 2 fois
(chaque fois 30 sec.)

Points importants pour la réalisation de cet exercice :

1. Vus de face, les hanches, les genoux et les deux pieds doivent former deux lignes parallèles.
2. Pliez les hanches, les genoux et les chevilles en même temps tout en penchant le haut du corps vers l'avant.
3. Penchez le haut du corps en gardant le dos droit.
4. Mettez-vous sur la pointe des pieds lors de l'extension.

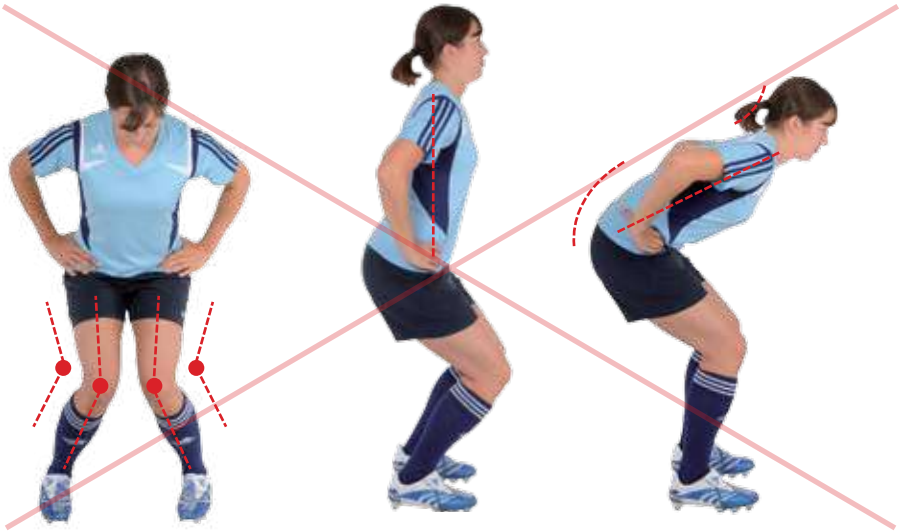
▼ **Ne** laissez pas les genoux fléchir vers l'intérieur.

▼ **Ne** relevez pas la tête en arrière.

11.1 ACCROUPISSEMENTS **AVEC EXTENSION SUR LA POINTE DES PIEDS**

CORRECTE

INCORRECTE



Cet exercice permet de renforcer les muscles ischio-jambiers et fessiers tout en améliorant le contrôle de vos mouvements.

Pour la position initiale, tenez-vous debout sur les deux jambes, les pieds écartés de la distance qui sépare les hanches et les mains appuyées sur les hanches.

Pendant l'exercice, effectuez lentement une fente avant à une vitesse régulière, en pliant lentement les hanches et les genoux jusqu'à ce que le genou avant forme un angle droit. Le genou plié ne doit pas dépasser la pointe du pied. Gardez le haut du corps bien droit et le basson à l'horizontale. Effectuez dix fentes avant sur chaque jambe.

Réalisez l'exercice 2 fois
(10 fentes sur chaque jambe)

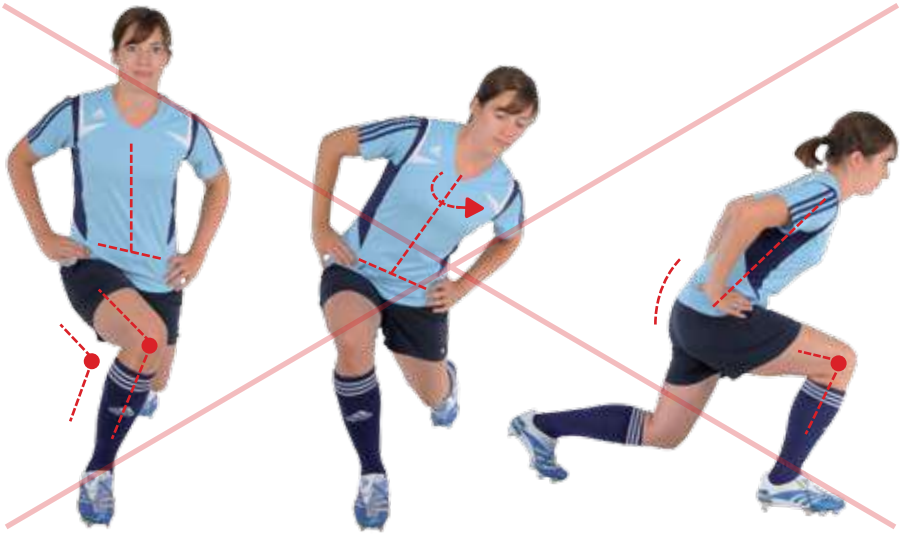
Points importants pour la réalisation de cet exercice :

1. Pliez le genou avant jusqu'à ce qu'il forme un angle droit.
2. Le haut du corps doit rester bien droit.
3. Maintenez le bassin à l'horizontale.

- Le genou plié **ne** doit pas dépasser la pointe du pied.
- **Ne** laissez pas le genou avant fléchir vers l'intérieur.
- **Ne** penchez pas le haut du corps vers l'avant.
- **Ne** tordez pas le bassin et évitez qu'il s'abaisse sur les côtés.

CORRECTE

INCORRECTE



11.3 ACCROUPISSEMENTS **SUR UNE JAMBE**

Cet exercice permet de renforcer les muscles ischio-jambiers tout en améliorant le contrôle de vos mouvements.

Pour la position initiale, tenez-vous debout sur une jambe près d'un partenaire afin que vous puissiez vous appuyer légèrement l'un sur l'autre. La jambe libre est située légèrement en arrière de la jambe d'appui.

Pendant l'exercice, effectuez des accroupissements sur une jambe en même temps que votre partenaire. Pliez lentement le genou, si possible jusqu'à ce qu'il forme un angle droit, puis redressez-vous. Fléchissez lentement, puis redressez-vous un peu plus rapidement. Répétez l'exercice sur l'autre jambe, au total 10 fois par jambe.

Réalisez l'exercice 2 fois
(10 fentes sur chaque jambe)

Points importants pour la réalisation de cet exercice :

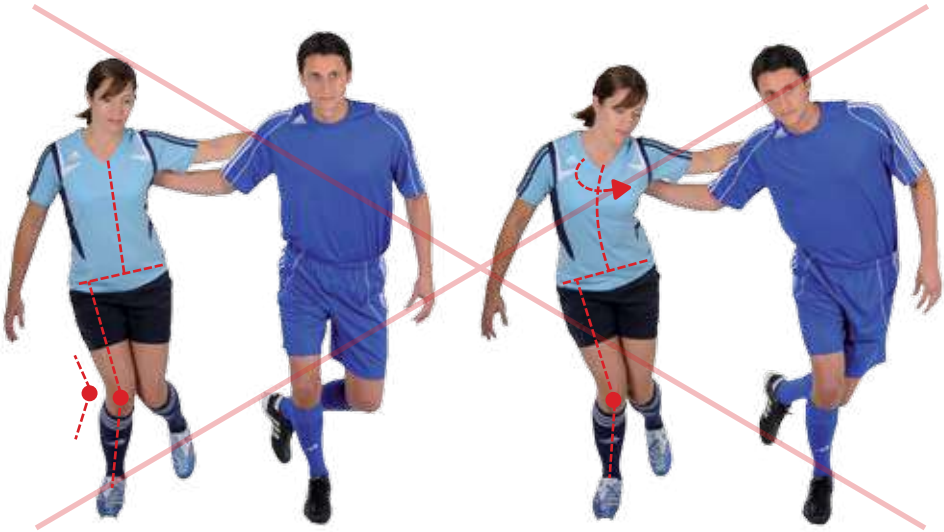
1. Vus de face, la hanche, le genou et le pied de votre jambe d'appui doivent former une ligne droite.
2. Le haut du corps doit être légèrement penché vers l'avant et fermement dirigé vers l'avant.
3. Maintenez le bassin à l'horizontale.
4. Fléchissez lentement le genou, puis redressez-vous un peu plus rapidement.

- **Ne** laissez pas le genou fléchir vers l'intérieur.
- Le genou plié **ne** doit pas dépasser la pointe du pied.
- **Ne** tordez pas le bassin et évitez qu'il s'abaisse sur les côtés.

11.3 ACCROUPISSEMENTS **SUR UNE JAMBE**

CORRECTE

INCORRECTE



Cet exercice permet d'améliorer votre détente et le contrôle de vos mouvements.

Pour la position initiale, se tenir debout sur les deux jambes, les pieds écartés de la distance qui sépare les hanches, et les mains appuyées sur les hanches.

Pendant l'exercice, plier lentement les hanches, les genoux et les chevilles jusqu'à ce que les genoux forment un angle droit. Pencher le haut du corps nettement vers l'avant. Restez dans cette position pendant une seconde puis sautez aussi haut que possible, en étendant tout votre corps. Retombez en douceur sur l'avant des pieds en pliant lentement les hanches, les genoux et les chevilles autant que possible. Répétez l'exercice pendant 30 secondes.

Réalisez l'exercice 2 fois

(30 sec.)

Points importants pour la réalisation de cet exercice :

1. Vus de face, les hanches, les genoux et les deux pieds doivent former deux lignes parallèles.
2. Pliez les hanches, les genoux et les chevilles en même temps tout en penchant le haut du corps vers l'avant.
3. Sautez à l'aide des deux jambes et retombez en douceur sur l'avant des pieds.
4. La réception en douceur et l'impulsion explosive du saut sont plus importantes que la hauteur du saut.

▼ **Ne** laissez pas les genoux fléchir vers l'intérieur.

▼ **Ne** retombez jamais avec les genoux tendus ni sur les talons.

CORRECTE

INCORRECTE

Cet exercice permet d'améliorer votre détente et le contrôle de vos mouvements sur une jambe.

Pour la position initiale, tenez-vous sur une jambe. Les hanches, les genoux et les chevilles sont légèrement pliés et le haut du corps est penché vers l'avant.

Pendant l'exercice, effectuez depuis la jambe d'appui un saut latéral d'environ 1 mètre en retombant sur l'autre jambe. Retombez en douceur sur l'avant du pied en pliant la hanche, le genou et la cheville. Restez environ une seconde dans cette position puis sautez sur l'autre jambe. Gardez le haut du corps stable et dirigé vers l'avant, et le bassin à l'horizontale. Répétez l'exercice pendant 30 secondes.

Réalisez l'exercice 2 fois

(chaque fois 30 sec.)

Points importants pour la réalisation de cet exercice :

1. Vus de face, la hanche, le genou et le pied doivent former une ligne droite.
2. Retombez en douceur sur l'avant du pied et pliez la hanche, le genou et la cheville en même temps tout en penchant le haut du corps vers l'avant.
3. Le haut du corps doit rester stable et dirigé vers l'avant.
4. Maintenez le bassin à l'horizontale.

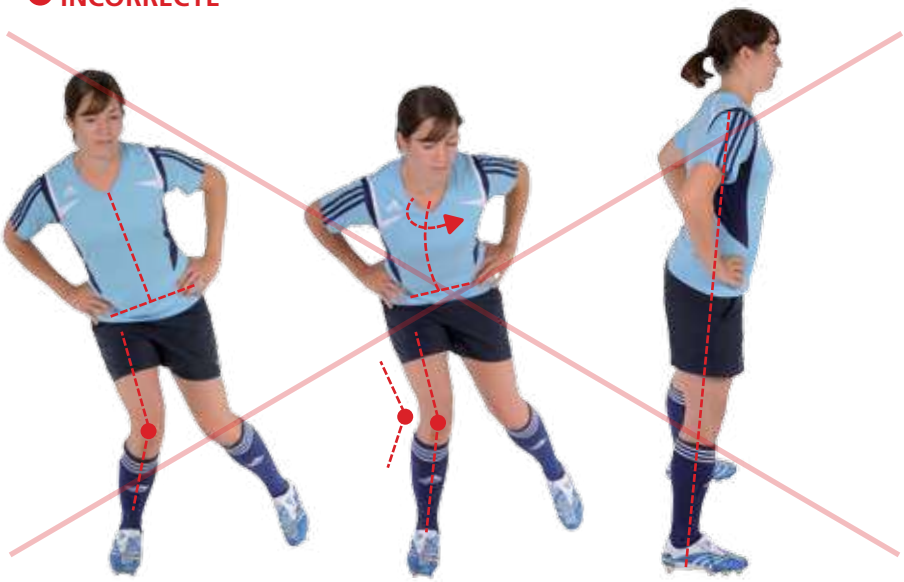
▼ **Ne** laissez pas le genou fléchir vers l'intérieur.

▼ **Ne** tournez pas le haut du corps.

▼ **Ne** tordez pas le bassin et évitez qu'il s'abaisse sur les côtés.

CORRECTE

INCORRECTE



Cet exercice permet d'améliorer la stabilité du corps lors de mouvements rapides dans différentes directions.

Pour la position initiale, tenez-vous debout sur les deux jambes écartées de la distance qui sépare les hanches. Imaginez que vous vous trouvez au centre d'une croix imaginaire sur le sol.

Pendant l'exercice, pliez les hanches, les genoux et les chevilles puis donnez une impulsion des deux jambes pour sauter tour à tour vers l'avant, vers l'arrière, de côté et en diagonale sur la croix. Sautez de manière aussi explosive et rapide que possible. Retombez en douceur sur l'avant des pieds en pliant les hanches, les genoux et les chevilles. Le haut du corps doit toujours être légèrement penché vers l'avant. Répétez l'exercice pendant 30 secondes.

Réalisez l'exercice 2 fois

(chaque fois 30 sec.)

Points importants pour la réalisation de cet exercice :

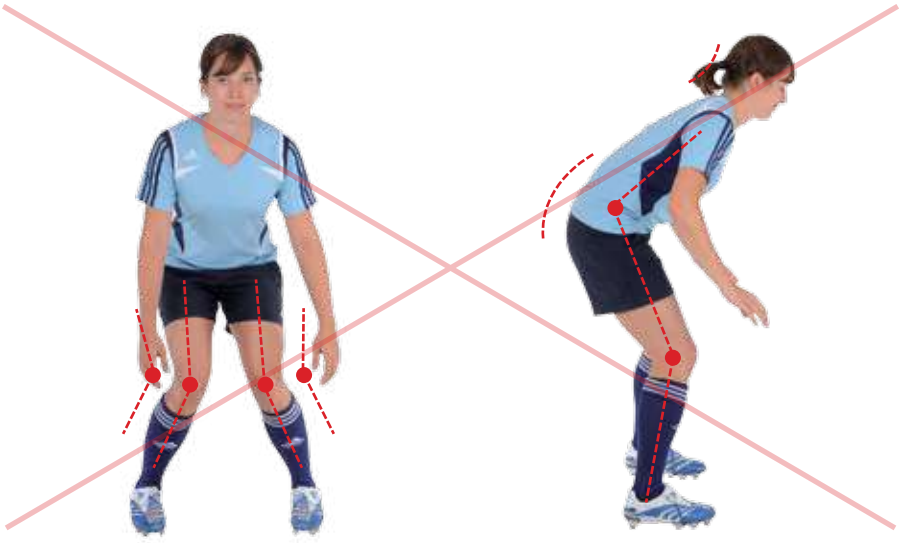
1. Vus de face, les hanches, les genoux et les deux pieds doivent former deux lignes parallèles.
2. Sautez à l'aide des deux jambes et retombez sur l'avant des pieds écartés de la distance qui sépare les hanches.
3. À la réception, pliez les hanches, les genoux et les chevilles.
4. La réception en douceur et l'impulsion explosive du saut sont plus importantes que la hauteur du saut.

▼ Les genoux **ne** doivent jamais se toucher ni fléchir vers l'intérieur.

▼ **Ne** retombez jamais avec les genoux tendus ni sur les talons.

CORRECTE

INCORRECTE



3e PARTIE :
EXERCICES DE COURSE

13 Traversée de terrain

14 Course bondissante

15 Changements de direction

Courez (à 75-80% de votre vitesse maximale) sur environ 40 mètres à travers le terrain puis continuez en petites foulées. Revenez en petites foulées.

Réalisez l'exercice 2 fois.

Points importants pour la réalisation de cet exercice :

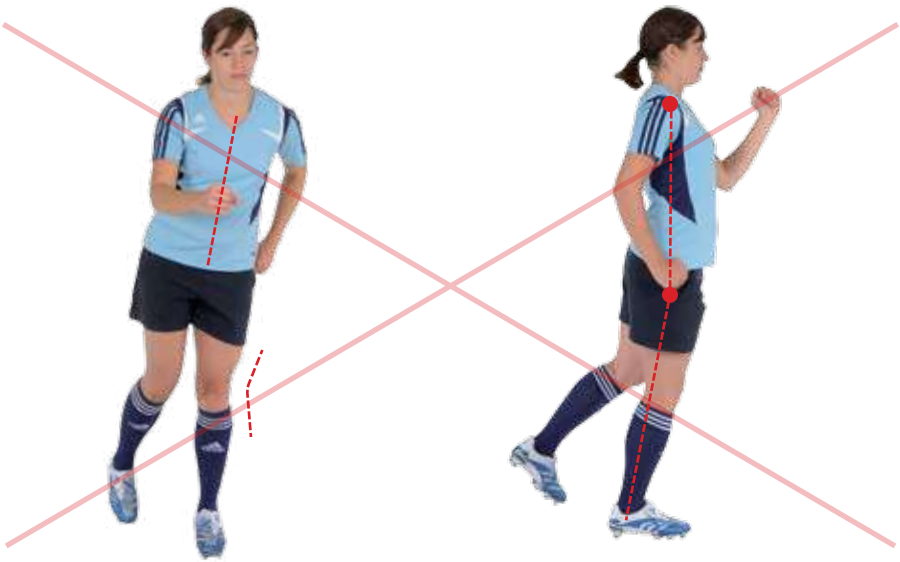
1. Maintenez le haut du corps bien droit.
2. Les hanches, les genoux et les pieds doivent être alignés.

▼ **Ne** laissez pas les genoux fléchir vers l'intérieur.

13 COURSE **TRAVERSÉE DE TERRAIN**

CORRECTE

INCORRECTE



Prenez quelques pas d'élan puis bondissez 6 à 8 fois haut et loin, et continuez ensuite en petites foulées. Lors des bonds, soulevez le genou aussi haut que possible et mettez le bras opposé devant le corps. Revenez en petites foulées pour récupérer.

Réalisez l'exercice 2 fois.

Points importants pour la réalisation de cet exercice :

1. Maintenez le haut du corps bien droit.
2. Retombez sur l'avant du pied avec le genou plié puis rebondissez.

▼ **Ne** laissez pas le genou fléchir vers l'intérieur.

CORRECTE

INCORRECTE

Courez sur 4 à 5 foulées vers l'avant en diagonale sur le terrain. Après avoir posé le pied droit au sol, changez rapidement de direction vers la gauche et accélérez à nouveau. Après 5 à 7 foulées (à 80-90% de votre vitesse maximale), réduisez le rythme, arrêtez-vous sur le pied gauche et changez de direction vers la droite. Traversez ainsi tout le terrain puis revenez en petites foulées.

Réalisez l'exercice 2 fois.

Points importants pour la réalisation de cet exercice :

1. Maintenez le haut du corps bien droit.
2. Les hanches, les genoux et les pieds doivent être alignés.

▼ **Ne** laissez pas les genoux fléchir vers l'intérieur.

CORRECTE

INCORRECTE

Qu'est-ce que le « 11+ » ?
Le « 11+ » est un programme d'échauffement complet qui vise à réduire les blessures les plus courantes chez les joueuses et les joueurs de football. C'est la version avancée du programme de prévention des blessures baptisé le « 11 ».

Par qui le « 11+ » a-t-il été conçu ?
Le « 11+ » a été élaboré par un groupe d'experts internationaux du Centre d'évaluation et de recherche médicale de la FIFA (F-MARC), du Centre de recherche en traumatologie sportive d'Oslo et de la Fondation de recherche médicale sportive et orthopédique de Santa Monica. Il est basé sur les nombreuses expériences tirées du « 11 », du programme PEP (Prevent Injury, Enhance Performance – Éviter la blessure, améliorer la performance), ainsi que d'autres programmes reposant sur des exercices de prévention des blessures liées au football.

Quels sont les avantages du « 11+ » ?
L'effet de ce programme de prévention a été prouvé scientifiquement au moyen d'essais contrôlés randomisés. Le programme est simple et peut s'accomplir sans appareils ou équipement (pas de coûts supplémentaires) et sans connaissances spécialisées. C'est un programme d'échauffement complet comportant plusieurs niveaux de difficulté. Il est efficace car la plupart des exercices couvrent plusieurs aspects et peuvent remplacer d'autres exercices.

Ces exercices sont-ils nouveaux ?
La plupart de ces exercices ne sont pas nouveaux mais ils ne sont pas encore pratiqués de manière systématique. L'innovation est d'avoir réuni ces exercices au sein d'un programme simple dans l'idée d'en faire l'échauffement de base standard avant chaque séance d'entraînement.

Selon quels critères ces exercices ont-ils été sélectionnés ?
Ces exercices ont été repérés en fonction des résultats obtenus ou des meilleures pratiques. Ils sont conçus pour prévenir les types de blessures les plus courantes dans le football comme les lésions des muscles ischio-jambiers ou des adducteurs, les entorses de la cheville ou les blessures des ligaments du genou.

À quoi servent ces exercices ?
Ces exercices permettent de renforcer les muscles du tronc et des jambes et améliorent le contrôle neuromus-

culaire statique, dynamique ou réactif ainsi que la coordination, l'équilibre, l'agilité et la technique de saut.

Pourquoi n'y a-t-il pas d'exercices d'étirement dans le « 11+ » ?
La recherche a montré que les exercices d'étirement statique ont une influence négative sur les performances musculaires, quant aux résultats concernant les effets préventifs des étirements dynamiques, ils ne sont pas concluants. Les exercices d'étirement ne sont pas recommandés dans le cadre d'un programme d'échauffement mais ils peuvent être effectués à la fin de la séance d'entraînement.

Pour qui le « 11+ » est-il indiqué ?
Le « 11+ » est spécialement conçu pour les joueurs amateurs ou occasionnels. Ce programme est destiné aux hommes et aux femmes de 14 ans et plus, quel que soit leur niveau.

À quel moment convient-il d'exécuter les exercices du « 11+ » ?
Le « 11+ » doit se faire en échauffement avant chaque séance d'entraînement et, sous sa version écourtée (parties 1 et 3 seulement), avant chaque match.

À quelle fréquence faut-il faire le « 11+ » ?
Intégralement, avant chaque séance d'entraînement (au moins deux fois par semaine), et sous sa forme écourtée (parties 1 et 3), avant chaque match.

À quoi les joueurs doivent-ils être particulièrement attentifs lorsqu'ils exécutent le « 11+ » ?
Pour être efficace, chaque exercice doit être exécuté correctement, exactement comme décrit dans le manuel. Idéalement, l'entraîneur doit contrôler l'exécution des exercices et corriger les joueurs si nécessaire.

Combien de temps prend le « 11+ » ?
Vingt minutes au total si les joueurs connaissent déjà les exercices.

Au bout de combien de temps le « 11+ » commence-t-il à faire effet ?
Au bout de dix à douze semaines suivant la fréquence à laquelle le joueur s'entraîne.

Quand le joueur peut-il cesser de faire les exercices du « 11+ » ?
Il est recommandé de continuer le « 11+ » aussi longtemps que l'on joue au football car ses effets disparaissent lorsqu'il n'est plus exécuté.

Quid des autres mesures préventives ?
D'autres méthodes de prévention sont naturellement autorisées et préconisées. C'est par exemple le cas du fair-play et du port des protège-tibias.

À partir de quel âge peut-on effectuer le « 11+ » ?
À partir de 14 ans. Chez les joueurs plus jeunes, certains exercices ne doivent pas être exécutés, ou doivent être exécutés à une moindre intensité.

Faut-il s'échauffer avant de faire le « 11+ » ?
Non, le « 11+ » est un programme d'échauffement complet qui remplace les autres exercices d'échauffement.

Quelles chaussures sont indiquées pour faire le « 11+ » ?
Idéalement, le « 11+ » doit se faire sur un terrain de football, avec des chaussures de football.

Les exercices du « 11+ » peuvent-ils se faire dans n'importe quel ordre ?
Non, l'enchaînement proposé suit une progression.

Quand le joueur peut-il passer au niveau de difficulté supérieur ?
Le joueur doit commencer par le premier niveau de difficulté. Lorsqu'il parvient à exécuter l'exercice sans difficulté autant de fois et aussi longtemps que cela lui est demandé , il peut passer au niveau de difficulté supérieur.

RÉSUMÉ

Le « 11+ » est un programme d'échauffement complet qui vise à réduire les blessures à la fois chez les joueuses et les joueurs âgés de 14 ans et plus.

Il a été élaboré par un groupe d'experts internationaux et son efficacité est scientifiquement prouvée. Les équipes qui ont mis le « 11+ » à exécution au moins deux fois par semaine ont enregistré un recul du nombre de leurs joueurs blessés de l'ordre de 30 à 50%.

Le programme prend environ 20 minutes et devrait servir d'échauffement avant l'entraînement au moins deux fois par semaine. Avant les matches, seuls les exercices de course (première et troisième partie du programme) doivent être exécutés.

Comme l'exécution correcte des exercices est primordiale, il est recommandé de superviser le programme et de corriger les joueurs si nécessaire.

NOTES

Publication officielle de la Fédération Internationale de Football Association (FIFA)

Editeur
Fifa Medical Assessment and Research Centre (F-MARC)

Contenu
Mario Bizzini, Astrid Junge, Jiri Dvorak

Photos
Andreas Lütscher, Schulthess Clinic, Zürich

Design graphique et layout
Von Grebel Motion

Imprimé par
Vogt-Schild/Druck