

S.Abellaneda, PhD,

Docteur en Sciences de la Motricité,

Kinésithérapeute.



SPECIAL EURO DE FOOTBALL

L'implantation du programme de prévention FIFA 11+

300 millions de footballeurs amateurs, Féminines et Masculins, dans le monde.

La prise en charge des blessures dans le football, sport de contact et de fait, sport à risque de blessure élevé est un véritable enjeu socio-économique, pour chaque pays mais également à l'échelle mondiale. C'est dans ce contexte qu'en 1994, la FIFA a fondé le centre de recherche F-MARC. Les objectifs de ce centre sont de faire progresser les connaissances scientifiques puis d'informer les pratiquants sur le risque de blessure mais également sur les stratégies qui sont susceptibles de limiter ce dernier.

Un des facteurs de risque identifié est le manque de préparation des organismes à la pratique de certains gestes fonctionnels, lors des entraînements ou des matchs. Un moyen d'agir sur ce facteur de risque est l'échauffement, très souvent négligé ou absent des entraînements amateurs.

C'est dans ce contexte que la FIFA a proposé un plan d'action, de la Science vers les Terrains, de l'Occident vers l'Orient, du plus jeune âge jusqu'à l'âge ...peut-être de raison ...

Le premier programme « The 11 »

En 2000, le centre F-MARC conduit une étude d'envergure dans le but de proposer une stratégie de lutte contre le nombre de blessures dans la pratique du football mais aussi, dans le but de mesurer objectivement l'impact d'un tel programme stratégique. Le résultat de cette étude est intéressant puisque c'est près de 21% de blessures évitées par comparaison à un groupe contrôle qui n'a bénéficié d'aucune mesure préventive.

La stratégie préventive était basée sur les possibilités d'améliorer la structure d'entraînement, par exemples, par le contenu des entraînements, l'éducation et la supervision des coachs et des joueuses et joueurs (ou, Joueurs). Ce programme incluait un échauffement systématique avant chaque entraînement et match, un retour au calme à la fin de chaque entraînement et match, une prise en charge de chaque cheville instable, une rééducation adéquate systématique, aussi, la promotion d'un état d'esprit fair-play !

Un des moyens mis en œuvre était un set de 10 exercices alliant coordination, stabilité des deux chevilles et genoux, flexibilité, force du tronc et des deux membres inférieurs, mobilité des deux hanches. O'Sullivan et al., 2009, ont montré l'importance d'accorder du temps à un échauffement avec stretching dynamique puis à des séances d'étirement lent raisonné pour augmenter la flexibilité de la musculature des cuisses, très souvent lésée en football. En 2003, ce set appelé « The 11 » était lancé en Suisse et Nouvelle-Zélande avec la coopération avec les fédérations de football de ces deux pays mais également les organismes d'assurance liés.

Réalisable en 10-15 minutes maximum, il ne demandait aucun achat de matériel ni dépense annexe pour les clubs.

L'un des résultats de ce test, évalué par un Institut de recherche indépendant, après quatre années d'implémentation que les clubs qui ne pratiquaient jamais d'échauffement avant le programme FIFA 11 et qui l'ont ensuite intégré, systématique, ont vu le nombre de blessures diminuer de 11.5% en match et de 25.3% à l'entraînement.

Le second programme « FIFA 11+ »

Basé sur l'expérience du programme « The 11 » et l'émergence des programmes de performance, le programme « FIFA 11+ » a été lancé en 2006. Il a réuni les réflexions de l'Oslo Sports Trauma Research Center, de The Santa Monica Orthopaedic et du Sports Medicine Research Foundation.

Ce programme propose :

- un échauffement complet avec des exercices de courses pour activer le système cardiovasculaire

- des exercices de prévention spécifiques pour la stabilité du corps, la force des membres inférieurs, l'équilibre et l'agilité du corps et des deux membres inférieurs

Pour ces deux grandes parties du programme, trois niveaux de difficultés sont proposés pour permettre de réagir devant des Joueurs de niveaux différents mais aussi, dans le but de permettre une progression. Réalisable en un peu plus de temps, 20-25 minutes maximum, ce deuxième programme ne nécessitait pas davantage de matériel que celui présent dans la grande majorité des clubs (ballons, cônes, échelles ...).

Quels sont les effets du FIFA 11+ sur la performance ?

Impellizzeri et al., 2013, ont mis en évidence un meilleur contrôle neuromusculaire (= meilleure stabilité du corps et des deux membres inférieurs) chez les Joueurs ayant suivi ce programme. Cette étude ayant montré ces résultats dans une équipe masculine, amatrice, italienne et après seulement neuf semaines de pratique du programme FIFA 11+.

Steffen et al., 2013, ont mis en évidence un équilibre musculaire amélioré, chez de jeunes joueuses canadiennes qui ont suivi le programme durant toute une saison.

D'autres études ont également permis de mettre en évidence des résultats comparables pour un programme d'échauffement différent. Autrement dit, les exercices du FIFA 11+ sont une proposition qui pourrait être adaptée à certaines de vos pratiques en club. La condition majeure est d'intégrer ce temps d'échauffement, systématiquement!

Stratégies de Développement et d'Implémentation du FIFA 11+

Depuis la création du centre F-MARC, les coachs, essentiellement dans les petits niveaux, ont été identifiés comme des clefs de voute majeures pour l'intégration des programmes de prévention des blessures. Le succès de la campagne menée en Suisse en est un exemple probant. Le FIFA 11+ a été intégré dans le programme d'éducation des coachs pour ensuite, permettre de développer des stratégies particulières et d'autres approches « en cascades ». L'ensemble des éducateurs sont formés, en contact avec des experts de la motricité fonctionnelle en gestes sportifs. La même stratégie a été suivie en Nouvelle-Zélande ET a abouti au « SoccerSmart Programme ».

En Belgique, Le FIFA 11+ a été introduit par le coaching réalisé par The National Football Association.

FIFA 11+ dans le monde

L'Allemagne, Le Brésil, l'Italie et le Japon ont intégré le programme FIFA 11+ dans leurs programmes.

L'Allemagne a intégré dès 2011, le programme FIFA 11+ en vue d'améliorer l'information et les stratégies de prévention chez les 7 millions de Joueurs amateurs qui pratiquent le football dans ce pays. Cette intégration a été soutenue par the German National Insurance Companies. Les coûts d'implémentation et de formation ont été répartis à 50%/50% entre le Deutscher Fussball-Bund et la Verwaltungs-Berufsgenossenschaft. Entre 2013 et 2015, 45 formations ont été menées dans 21 régions et un total de 1300 coachs FIFA 11+ a été formé, ce qui représente pour les 26 000 clubs allemands, un formateur FIFA 11+ pour 23 clubs.

L'Iran avec plus de deux millions de Joueurs, féminines et masculins, le football est le sport national, c'est-à-dire le sport le plus pratiqué.

Le Comité Médical de la Fédération de Football Iranienne s'est intéressé au programme FIFA 11+ lors de la Première Conférence Médicale Fifa, à Zurich, en 2009. Depuis, le programme a pu être implémenté dans vingt académies de jeunes footballeurs au travers le pays. Il a également été implémenté dans plus de 1000 écoles officielles de football, soit dans 35 provinces et 9 régions. Depuis septembre 2015, plus de 60% des écoles fonctionnent avec le programme FIFA 11+ et le support des médecins et kinésithérapeutes.

Conclusion

Basé sur l'étude des mécanismes lésionnels puis l'identification des facteurs de risque spécifiques dans la pratique du football, le programme FIFA 11+ est une proposition qui synthétise l'ensemble de ces données en les traduisant par des exercices simples à mettre en place dans l'ensemble des clubs de football, du plus jeune âge et ceci sans limite.

Les documents, les plus pratiques, sont à votre disposition ci-dessous.

Sources : Bizzini et al., 2013,2015, Fulcher,Haratian and Dvorak, 2016, Ekstrand et al., 1983 ; McCall et al., 2014, 2015 ; Steffen et al., 2010, O'Sullivan et al., 2009.