

Football: Conseils de sécurité pour les tournois à six

Le bpa livre des conseils de sécurité pour une pratique sûre du football: Comment se prépare-t-on pour un tournoi à six? Que signifie fair-play? Quel équipement faut-il porter pour réduire le risque d'accidents?



Le football continue à avoir la cote dans le monde entier, il compte parmi les sports les plus pratiqués en Suisse. Ce jeu dynamique associe force, vitesse et persévérance. Les joueurs des clubs bénéficient d'un entraînement régulier et dirigé par une personne qualifiée et ils portent les protections obligatoires, contrôlées par l'arbitre.

Il n'en va pas de même pour les innombrables joueuses et joueurs occasionnels qui participent à des tournois à six. Pour eux, le risque d'accident est deux à trois fois supérieur à celui des joueurs des clubs de football.

Les facteurs suivants contribuent à augmenter le risque de blessure:

- Mauvaise condition physique, technique laissant à désirer
- Excès de zèle, agressivité

- Equipement inadéquat

Les terrains restreints impliquent un rythme de jeu et de mouvement soutenu. Cela signifie:

- Alternance rapide de mouvements lents et accélérés
- Nombreuses rotations qui agissent sur les articulations du pied et du genou
- Contacts fréquents avec le ballon et l'adversaire

Etre en bonne santé, bien entraîné et en forme est essentiel pour tous ceux qui participent à des tournois à six.

Fair-play

Jouer fair-play veut dire appliquer les règles et son bon sens. Respectez l'adversaire et protégez sa santé.

Entraînement

Les équipes ne doivent pas attendre le jour du tournoi pour se former. Le jeu avec le ballon doit au préalable être exercé. Il serait préférable que le même responsable mette sur pied et dirige les unités d'entraînement, en observant les points suivants:

- Commencez chaque entraînement par une mise en train intensive (échauffement et stretching), terminez-le par un retour au calme comprenant des exercices de stretching.
- Exercez le jeu d'équipe, afin d'être mieux préparé à la compétition: passes directes, démarquage, une-deux.
- Entraînez-vous à tomber et à rouler sur vous-mêmes.

Matches

- Echauffement intensif de 15 minutes avant le premier match:
 - mise en train commune, gymnastique, stretching
 - passes, jeu à 4 contre 2, tirs au but
- Jouez fair-play.
Règle de base: c'est le ballon et en aucun cas l'adversaire qui sera attaqué.
Particulièrement dangereux: attaques par derrière ou jambe tendue.
- Soyez concentrés: c'est important lorsque, pendant le tournoi, la fatigue augmente.
- Acceptez sans discussion les décisions de l'arbitre – elles sont sans appel.

Pause entre les matchs

- Passez vos pauses à l'écart du terrain de jeu – à l'ombre s'il fait chaud, au sec s'il pleut.
- Enlevez les maillots mouillés et mettez des habits secs et adaptés à la température.
- Prenez des en-cas et renoncez aux repas gras et copieux.
- Buvez du thé, de l'eau minérale ou des boissons isotoniques pour compenser les pertes liquidiennes (transpiration). Renoncez à l'alcool: il diminue les prestations et contribue à se surestimer.

Blessures

Allez au poste sanitaire pour vous faire soigner, même si la blessure vous paraît insignifiante. Ne continuez en aucun cas à jouer si vous ressentez des douleurs.

Equipement

Les chaussures jouent un rôle important dans les tournois à six. Celles à crampons ne conviennent pas: leur trop grande adhérence au sol peut entraîner des blessures lors d'une rotation du pied. Les tennis, glissants sur gazon mouillé, sont également déconseillés.

- Portez en tout cas chaussures à crampons moulés lors de l'entraînement et des matches sur gazon.
- Mettez toujours des protège-tibias combinés avec des protège-chevilles lors des entraînements et des matches.
- Les gants et pantalons de training sont de rigueur pour les gardiens du but.
- Celles et ceux qui ont une mauvaise vue devraient plutôt mettre des lentilles de contact ou alors des lunettes de sport spéciales.
- Renoncez aux montres, chaînettes, bagues ou bracelets pendant les matches.

Buts mobiles

Les buts mobiles sont souvent utilisés pour s'entraîner, car ils permettent d'adapter la taille des terrains aux besoins de l'entraînement et du jeu. Les fabricants sont tenus de fournir une sécurité empêchant qu'ils ne basculent. Mais cette sécurité ne peut faire son effet que si elle est correctement mise après chaque déplacement du but. Les buts mobiles doivent être marqués, par exemple avec l'autocollant du bpa «Danger!».

Assurez-vous à chaque séance d'entraînement que les buts mobiles sont correctement fixés afin qu'ils ne basculent pas.

Six trucs pratiques pour ne pas vous blesser:

- Ne participez à un tournoi à six que si vous êtes en bonne santé et en pleine forme.
- Mettez toujours des chaussures à crampons et des protège-tibias pendant l'entraînement et les matches.
- Echauffez-vous avant chaque match.
- Evitez les duels en exécutant des passes rapides.
- Soyez fair-play, respectez l'adversaire.
- Le jour du tournoi: renoncez à l'alcool pendant les pauses

Source: [bpa – Bureau de prévention des accidents](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO