

FIFA 11+ POUR LES ENFANTS

**PROGRAMME D'ÉCHAUFFEMENT
POUR LA PRÉVENTION DES BLES-
SURES CHEZ LES PLUS JEUNES**

PUBLICATION OFFICIELLE DE LA

Fédération Internationale de Football Association

ÉDITEUR

Centre d'Évaluation et de Recherche Médicale de la FIFA (F-MARC)

CONTENU

Roland Rössler, Oliver Faude, Mario Bizzini, Astrid Junge, Jiří Dvořák

PHOTOS

von Grebel Motion AG

PRODUCTION ET MISE EN PAGE

von Grebel Motion AG

IMPRESSION

...

FIFA 11+ POUR LES ENFANTS

**PROGRAMME D'ÉCHAUFFEMENT
POUR LA PRÉVENTION DES BLES-
SURES CHEZ LES PLUS JEUNES**

TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION	3
TABLE DES MATIÈRES	5
MÉTHODOLOGIE ET ÉLÉMENTS CENTRAUX	6
PASSAGE AU NIVEAU DE DIFFICULTÉ SUPÉRIEUR	8
ORGANISATION SUR LE TERRAIN	8

LE « FIFA 11+ POUR LES ENFANTS »

EXERCICE 1 : LA STATUE	9
EXERCICE 2 : LE PATINEUR BONDISSANT	17
EXERCICE 3 : LA BALANCE	25
EXERCICE 4 : LA PLANCHE	33
EXERCICE 5 : LE RESSORT	41
EXERCICE 6 : SPIDERMAN	49
EXERCICE 7 : ROULÉ-BOULÉ	57
ANNEXE : QUESTIONS FRÉQUENTES	65
RÉSUMÉ	70

INTRODUCTION

En football, l'endurance, la vitesse, la mobilité et la force sont au même titre que la technique et la tactique les composantes du succès, et un entraînement adapté permet d'améliorer ces qualités. Or, si la pratique du football est à plusieurs égards bénéfique pour la santé des joueurs, elle implique aussi un certain risque de blessures. C'est pourquoi tout entraînement devrait comporter des exercices de prévention des blessures. Le nouveau programme de prévention des blessures intitulé « FIFA 11+ pour les enfants » a ainsi été conçu par un groupe d'experts internationaux à l'intention des jeunes âgés de 7 à 13 ans. Ce programme a été pensé pour remplacer l'échauffement habituel effectué avant chaque entraînement, et aspire à réduire les facteurs de risques susceptibles d'entraîner une blessure. Une vaste enquête portant sur plus de 4 000 enfants dans quatre pays a montré que le « FIFA 11+ pour les enfants » pouvait empêcher les blessures. Il a ainsi été constaté que les joueurs qui ont régulièrement effectué le « FIFA 11+ pour les enfants » ont présenté 38% de blessures de moins par rapport au groupe témoin où les enfants effectuaient leur échauffement habituel. Et si l'on prend en compte les blessures graves – qui entraînent une indisponibilité de plus de vingt-huit jours –, ce pourcentage grimpe à 50%. Une étude a également montré que le « FIFA 11+ pour les enfants » peut améliorer la motricité des jeunes. Les joueurs ont notamment amélioré leur souplesse, leur équilibre dynamique, leur détente et leurs aptitudes techniques. C'est grâce à un choix d'exercices ciblés et à la nature ludique du « FIFA 11+ pour les enfants » que des blessures peuvent être évitées tout en progressant. Le « FIFA 11+ pour les enfants » est un programme spécifique dont l'efficacité repose sur une pratique régulière.

LITERATURE:

A new injury prevention programme for children's football - FIFA 11+ Kids - can improve motor performance: a cluster-randomised controlled trial.

Rössler R, Donath L, Bizzini M, Faude O.

J Sports Sci. 2016 Mar;34(6):549-56. doi: 10.1080/02640414.2015.1099715. Epub 2015 Oct 27.



TABLE DES MATIÈRES

Le « FIFA 11+ pour les enfants » se concentre sur trois domaines importants :

1

AMÉLIORATION DE LA COORDINATION ET DE L'ÉQUILIBRE

2

RENFORCEMENT DE LA MUSCULATURE DES JAMBES ET DU BUSTE

3

APPRENTISSAGE DE TECHNIQUES DE CHUTE

Le programme est composé de sept exercices qui doivent être réalisés dans l'ordre au début de chaque entraînement. Il existe pour chaque exercice cinq niveaux de difficulté. Il convient de commencer par le niveau 1. Les explications données aux enfants doivent être aussi simples, brèves et claires que possibles.

Il est important que les enfants aient une bonne posture et une bonne maîtrise de leur corps :

- Axe rectiligne des jambes : avec les genoux toujours légèrement fléchis et jamais décalés sur un côté, et avec la pointe de pied vers l'avant.
- Tension du corps : la musculature du ventre et du dos est en tension. Le dos est droit et la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.

Corrigez soigneusement toute mauvaise posture ! Des conseils accompagnent chacun des exercices. Il convient pour commencer de réduire le nombre de répétitions et les distances. Ce n'est que lorsque les exercices seront bien exécutés que l'intensité suggérée pourra être suivie. Les illustrations des exercices contribuent à clarifier les instructions. Elles sont positionnées de gauche à droite de manière chronologique. La position de départ est représentée à gauche et la position finale à droite.

POSTURE

Méthodologie et éléments centraux

Axe rectiligne des jambes, et buste stable et droit

- Vus de face, la hanche, le genou et le pied de la jambe d'appui forment une ligne droite.
- La pointe de pied de la jambe d'appui est vers l'avant.
- Le buste est droit et dans l'axe du corps.
- Les hanches sont à la même hauteur.



Genou plié en équilibre sur un pied et lors des réceptions

- La pointe de pied de la jambe d'appui est vers l'avant.
- Le genou de la jambe d'appui se fléchit légèrement (statique ou réception).
- Le buste est droit et dans l'axe du corps.
- La tête est en position neutre.



Pointe de pied vers l'avant

- La pointe de pied de la jambe d'appui est vers l'avant.
- Le genou de la jambe d'appui se fléchit légèrement (statique ou réception).
- Le buste est droit et dans l'axe du corps.
- La tête est en position neutre.



Tension du corps en position Spiderman

- La tête, le buste et la cuisse sont dans un axe aussi rectiligne que possible.
- Les muscles fessiers et dorsaux sont en tension.
- La tension demeure lors des mouvements vers l'avant.
- Les mains sont au niveau des épaules.



Tension du corps en position de pompes

- La tête, le buste et la cuisse sont dans un axe aussi rectiligne que possible.
- La musculature abdominale est en tension.
- La tête est en position neutre.
- Les mains et les pieds sont au niveau des épaules.



Roulé-boulé

- Les bras sont légèrement fléchis au moment de toucher le sol.
- La roulade est initiée par-dessus l'avant-bras.
- La tête ne touche jamais le sol.
- La roulade se fait en diagonale.



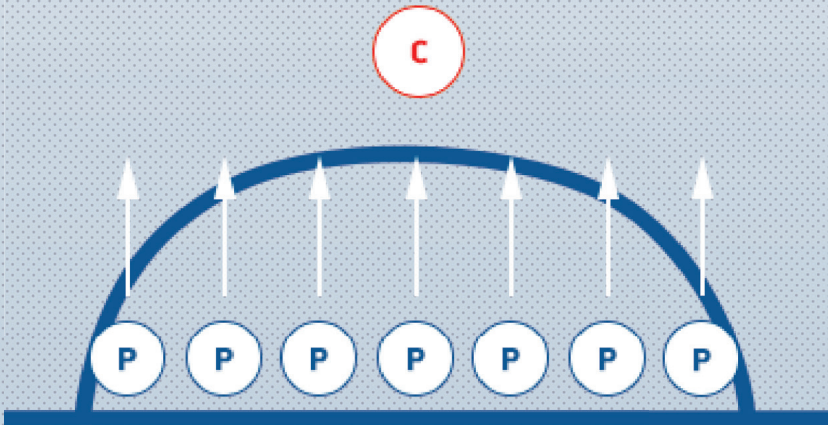
PASSAGE AU NIVEAU DE DIFFICULTÉ SUPÉRIEUR

Un joueur peut passer au niveau supérieur lorsque l'exercice est correctement effectué en suivant l'intensité indiquée (durée, nombre de répétitions, etc.), et ce lors de plusieurs séances d'entraînement consécutives. On estime qu'un exercice est correctement effectué lorsque l'entraîneur n'a pas ou très peu de corrections à apporter. Le temps nécessaire au passage d'un niveau à l'autre peut varier d'un joueur à l'autre et d'un exercice à l'autre. Les niveaux doivent être effectués dans l'ordre. Il est possible (et quelque part souhaitable) qu'un joueur soit au niveau 1 d'un exercice donné et au niveau 3 d'un autre exercice. Le « FIFA 11+ pour les enfants » permet de travailler de manière individualisée.

ORGANISATION SUR LE TERRAIN

L'exécution complète du programme dure environ 15 minutes. Il est nécessaire d'avoir un ballon par joueur. L'espace nécessaire, qui varie selon le niveau, l'âge et la taille de l'effectif, peut aller de la surface de réparation à une moitié de terrain. L'entraîneur doit se positionner de sorte qu'il puisse voir tous les joueurs et que tous les joueurs puissent le voir.

L'illustration indique le positionnement de l'entraîneur par un T et celle des joueurs par un S. Les flèches blanches indiquent le sens des déplacements des joueurs. Une distance suffisante entre les joueurs doit être ménagée, notamment pour les exercices de sauts et de chutes.



EXERCICE 1 : LA STATUE

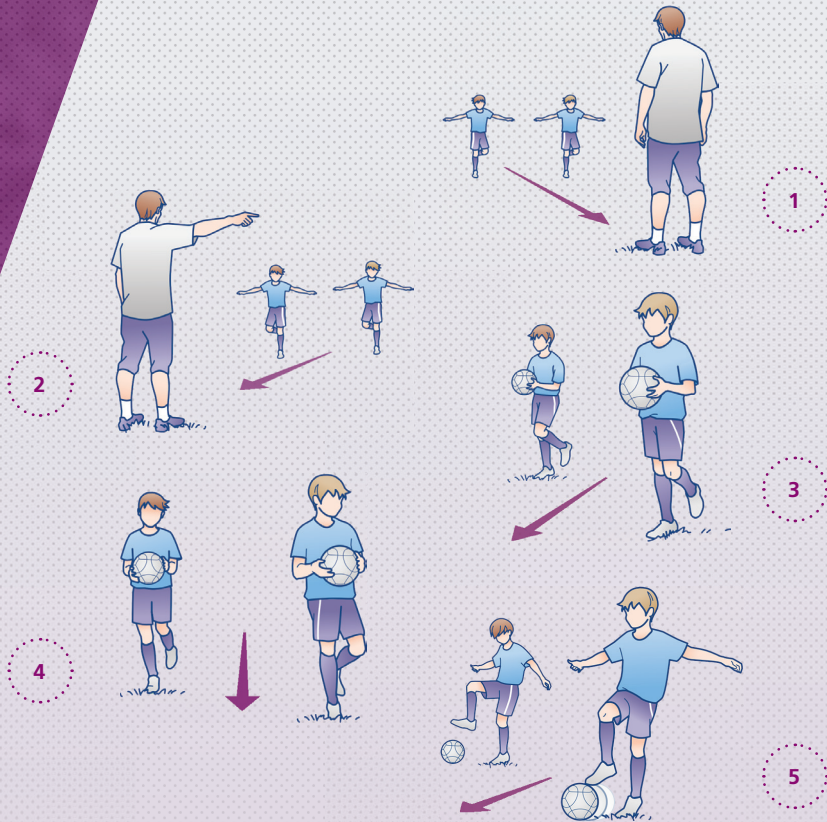
**NIVEAU 1 :
ENTENDRE LE SIGNAL**

**NIVEAU 2 :
VOIR LE SIGNAL**

**NIVEAU 3 :
TENIR UN BALLON EN
MAIN ET ENTENDRE
LE SIGNAL**

**NIVEAU 4 :
TENIR UN BALLON
EN MAIN ET VOIR LE
SIGNAL**

**NIVEAU 5 : COURIR BALLE AU PIED ET ENTENDRE
LE SIGNAL**



POUR TOUS LES NIVEAUX :

OBJECTIF : améliorer équilibre et coordination.

PRINCIPE : rester immobile sur un pied après chaque signal de l'entraîneur.

INDICATION À DONNER AUX JOUEURS : « courir vite, freiner fort et rester stable sur une jambe jusqu'à la prochaine consigne ».

NIVEAU 1 : ENTENDRE LE SIGNAL

POSITION DE DÉPART : Les joueurs se tiennent sur la ligne à environ 2 mètres l'un de l'autre. L'entraîneur est positionné en dehors de la surface (adapter la distance en fonction de l'âge).

DÉROULEMENT : Au signal de l'entraîneur, les joueurs commencent à courir tout droit. Lorsque l'entraîneur annonce « droite » ou « gauche », les enfants doivent immédiatement s'immobiliser sur la jambe en question et rester en équilibre environ 3 secondes. De petits sautilllements sont autorisés pour trouver l'équilibre. La jambe d'appui ne doit pas être complètement tendue. Les bras peuvent servir de balanciers. Si un joueur ne s'immobilise pas sur une jambe après le signal de l'entraîneur ou s'il touche le sol avec son autre pied, il doit alors revenir en petites foulées jusqu'à la ligne de départ. L'entraîneur redonne ensuite la consigne de courir, puis de s'arrêter de nouveau (en tout cinq fois par série). Tous les joueurs repartent ensuite en petites foulées vers la ligne de départ.

LISTEN TO THE COACH

**3 LONGUEURS
AVEC 5 IMMOBILISA-
TIONS CHACUNE**



NIVEAU 2 : VOIR LE SIGNAL

POSITION DE DÉPART ET DÉROULEMENT : Comme au niveau 1, les joueurs doivent regarder l'entraîneur, qui effectuera cette fois un signal visuel pour indiquer si les enfants doivent s'immobiliser sur la jambe droite ou gauche.



WATCH THE COACH

**3 LONGUEURS
AVEC 5 IMMOBILISA-
TIONS CHACUNE**

NIVEAU 3 : TENIR UN BALLON EN MAIN ET ENTENDRE LE SIGNAL

**POSITION DE DÉPART ET
DÉROULEMENT** : idem
qu'au niveau 1, mais avec
un ballon en main



LISTEN TO THE COACH

**3 LONGUEURS
AVEC 5 IMMOBILISATIONS
CHACUNE**

NIVEAU 4 : TENIR UN BALLON EN MAIN ET VOIR LE SIGNAL

POSITION DE DÉPART ET
DÉROULEMENT : comme
au niveau 2, mais avec un
ballon en main



WATCH THE COACH

3 LONGUEURS
AVEC 5 IMMOBILISA-
TIONS CHACUNE

NIVEAU 5 : COURIR BALLE AU PIED ET ENTENDRE LE SIGNAL

POSITION DE DÉPART ET DÉROULEMENT : comme au niveau 1, mais avec en courant balle au pied. Au signal, les joueurs bloquent la balle et s'immobilisent sur une jambe, sans que le pied libre ne touche le ballon.



LISTEN TO THE COACH

**3 LONGUEURS
AVEC 5 IMMOBILISATIONS
CHACUNE**

CORRIGER ABSOLUMENT LES ERREURS SUIVANTES :



Flexion du genou et
hanche de travers



Pied
en dedans



Pied
en dehors



Vus de face, la hanche, le genou
et le pied de la jambe d'appui
forment une ligne droite.

Le genou de la jambe d'appui
doit être légèrement fléchi.

Le pied doit être dans l'axe,
pointe de pied droit devant.

La distance de course est à
adapter en fonction de l'âge.

IMPORTANT POUR BIEN FAIRE :

EXERCICE 2 : LE PATINEUR BONDISSANT

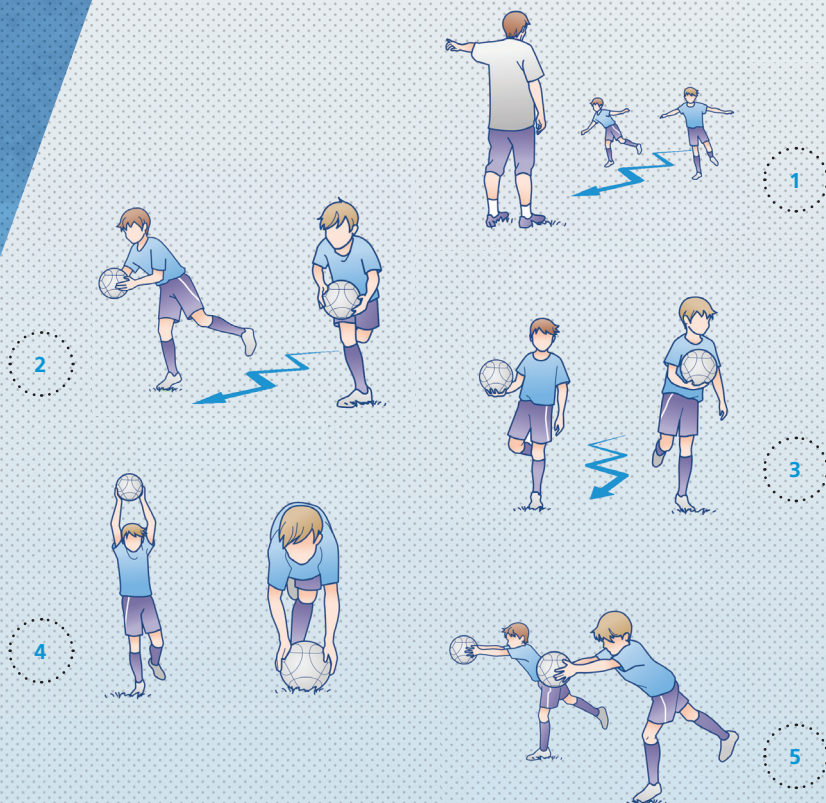
**NIVEAU 1 :
APPRENDRE À SE
RÉCEPTIONNER**

**NIVEAU 2 :
BALLON EN
MAINS**

**NIVEAU 3 :
BALLON DANS
UNE MAIN**

**NIVEAU 4 :
FAIRE TOUCHER LE
BALLON AU SOL**

**NIVEAU 5 :
BALANCIER DYNAMIQUE AVEC LE BALLON**



POUR TOUS LES NIVEAUX :

PRINCIPE : s'immobiliser 3 secondes sur une jambe après chaque réception

OBJECTIF : stabilisation de la cheville et du genou.

INDICATION À DONNER AUX JOUEURS : « sautez loin, assurez la réception et restez stable jusqu'au prochain saut »

NIVEAU 1 : APPRENDRE À SE RÉCEPTIONNER

POSITION DE DÉPART : Les joueurs se tiennent sur la ligne à environ 2 mètres l'un de l'autre. L'entraîneur indique sur quelle jambe les joueurs doivent se tenir et veille à ce que tous soient sur la même jambe.

DÉROULEMENT : au signal de l'entraîneur (« et hop »), les joueurs sautent en diagonale et se réceptionnent sur l'autre jambe. L'entraîneur indique la direction afin d'éviter toute collision. Exemple : si l'impulsion est donnée avec la jambe gauche, les joueurs sauteront vers la droite. Les joueurs doivent s'immobiliser 3 secondes après chaque réception sur une jambe. Le genou de la jambe d'appui reste légèrement fléchi lors de la recherche de l'équilibre. Il est permis de bouger les bras pour trouver l'équilibre. L'entraîneur donne ensuite l'ordre de sauter dans l'autre direction. Pour chaque saut, un mouvement vers l'extérieur doit clairement être exécuté, de sorte que les joueurs progressent vers l'avant en zigzag. Après cinq sauts sur chaque jambe, les joueurs reviennent en petites foulées vers la ligne.



LISTEN TO THE COACH

**2 SÉRIES
DE 10 SAUTS
(5 PAR JAMBE)**

NIVEAU 2 : BALLON EN MAINS

POSITION DE DÉPART ET
DÉROULEMENT : comme
au niveau 1, mais en tenant
un ballon dans les mains



LISTEN TO THE COACH

**2 SÉRIES
DE 10 SAUTS
(5 PAR JAMBE)**

NIVEAU 3: BALLON DANS UNE MAIN

POSITION DE DÉPART ET DÉROULEMENT : comme au niveau 1, avec cette fois le ballon sur la paume d'une main (un passage sur la main droite et un autre sur la main gauche)



LISTEN TO THE COACH

**2 SÉRIES
DE 10 SAUTS
(5 PAR JAMBE)**

NIVEAU 4: FAIRE TOUCHER LE BALLON AU SOL

POSITION DE DÉPART ET DÉROULEMENT: comme au niveau 2, les joueurs brandissant cette fois le ballon au-dessus de leur tête tout en restant en équilibre sur un pied, puis, se penchant vers l'avant, font toucher brièvement le ballon au sol et se redressent. Cet enchaînement doit s'effectuer lentement de manière contrôlée.



LISTEN TO THE COACH

**2 SÉRIES
DE 10 SAUTS
(5 PAR JAMBE)**

NIVEAU 5 : BALANCIER DYNAMIQUE AVEC LE BALLON

POSITION DE DÉPART ET DÉROULEMENT : comme au niveau 4, les joueurs tendant cette fois leur jambe libre vers l'arrière après la réception, et leurs mains vers l'avant (en tenant le ballon), avant de revenir à la position d'équilibre normale, puis d'effectuer le saut suivant. Les joueurs doivent chercher à s'étirer au maximum, à se faire « le plus long possible ». Idéalement, le ballon, la tête, le buste et la jambe arrière doivent former une ligne horizontale.



LISTEN TO THE COACH

**2 SÉRIES
DE 10 SAUTS
(5 PAR JAMBE)**

CORRIGER ABSOLUMENT LES ERREURS SUIVANTES :



Flexion du genou et hanche de travers

1



Forte flexion de la hanche, être trop penché vers l'avant

2



Ouverture du bassin et buste de côté

3

Vus de devant, la hanche, le genou et le pied de la jambe d'appui forment une ligne droite.

Le genou doit légèrement se fléchir pour une réception en douceur.

Tension du corps : la musculature du ventre et du dos est en tension. Le dos est droit et la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.

La hanche et le genou de la jambe d'appui sont légèrement pliés.

Les joueurs doivent trouver l'équilibre après chaque réception.

Indiquer la direction du saut et veiller à ce que chacun la respecte.

IMPORTANT POUR BIEN FAIRE :

EXERCICE 3 : LA BALANCE

**NIVEAU 1 :
LANCER
UN BALLON**

**NIVEAU 2 :
FAIRE TOURNER LE BALLON
AUTOUR DE LA JAMBE
MAINTENUE EN L'AIR**

**NIVEAU 3 :
JEU DE
PASSES**

**NIVEAU 4 :
RENNVOYER DE VOLÉE LE
BALLON AU LANCEUR**

**NIVEAU 5 :
TESTER L'ÉQUILIBRE DU PARTENAIRE**



POUR TOUS LES NIVEAUX :

PRINCIPE : rester stable sur une jambe en toute situation.

OBJECTIF : perfectionnement de l'équilibre.

INDICATION À DONNER AUX JOUEURS : « garde ton équilibre quoi que tu fasses ».

NIVEAU 1 : LANCER UN BALLON

POSITION DE DÉPART : deux joueurs se tiennent à 3-5 m l'un de l'autre, face à face, en équilibre sur une jambe.

DÉROULEMENT : les joueurs se lancent la balle alternativement. Les joueurs doivent commencer assez proches l'un de l'autre et avec une technique de lancer simple, avant d'augmenter la difficulté (passe à une main, passe appuyée, etc.) et la distance.



**1 SÉRIE SUR CHAQUE
JAMBE AVEC CINQ
LANCERS PAR JOUEUR**

NIVEAU 2 : FAIRE TOURNER LE BALLON ATOUR DE LA JAMBE MAINTENUE EN L'AIR

**POSITION DE DÉPART ET
DÉROULEMENT :** comme au
niveau 1, le joueur faisant cette
fois tourner le ballon autour de
la jambe maintenue en l'air après
avoir attrapé le ballon.



**1 SÉRIE SUR CHAQUE
JAMBE AVEC CINQ
LANCERS PAR JOUEUR**

NIVEAU 3 : PASSING GAME

POSITION DE DÉPART : deux joueurs se tiennent à 2-5 m l'un de l'autre, face à face, en équilibre sur une jambe.

DÉROULEMENT : les joueurs effectuent des passes au sol de l'intérieur du pied. Le ballon doit d'abord être bloqué avant d'être passé. Les passes doivent être aussi précises que possible de sorte que les joueurs puissent rester en position. Des variantes de passes peuvent être envisagées plus tard.



**1 SÉRIE SUR CHAQUE
JAMBE AVEC CINQ
LANCERS PAR JOUEUR**

NIVEAU 4 : RENVOYER DE VOLÉE LE BALLON AU LANCEUR

POSITION DE DÉPART : comme pour le niveau 3.
DÉROULEMENT : le joueur lance le ballon à son coéquipier de sorte que ce dernier puisse le lui renvoyer du pied. La passe s'effectue de volée, sans rebond préalable, et avec la précision suffisante pour que le lanceur puisse la rattraper. De même, pour que la passe de volée soit précise, le lanceur doit lui aussi être aussi précis que possible. Il est possible de sautiller pour conserver l'équilibre.



**1 SÉRIE SUR CHAQUE
JAMBE AVEC CINQ
LANCERS PAR JOUEUR**

NIVEAU 5: TESTER L'ÉQUILIBRE DU PARTENAIRE

POSITION DE DÉPART : deux joueurs se tiennent sur une jambe, proches l'un de l'autre. Chacun tient un ballon à deux mains devant lui.

DÉROULEMENT : les deux ballons doivent se toucher à hauteur de poitrine et chaque joueur cherche à faire perdre l'équilibre à son adversaire. Le duel recommence dès qu'un joueur pose son deuxième pied au sol. Les joueurs peuvent sautiller sur leur jambe d'appui pour conserver leur équilibre. Aucun mouvement de type « coup » ne peut être effectué : les ballons doivent toujours être en contact. L'entraîneur choisit les joueurs deux par deux en fonction de leur taille et de leur habileté. Il est possible de faire de cet exercice une compétition : le joueur qui fait perdre l'équilibre à son adversaire marque un point.



**1 SÉRIE DE
20 SECONDES SUR
CHAQUE JAMBE**

CORRIGER ABSOLUMENT LES ERREURS SUIVANTES :



Flexion du genou et hanche de travers

1



Jambe trop tendue

2



Pointe de pied de la jambe d'appui pas dans la direction de la passe

3

IMPORTANT POUR BIEN FAIRE :

La hanche et le genou de la jambe d'appui sont légèrement pliés.

Vus de devant, la hanche, le genou et le pied de la jambe d'appui forment une ligne droite.

La pointe de pied de la jambe d'appui est vers l'avant.

Les hanches sont à l'horizontale.

Tension du corps : la musculature du ventre et du dos est en tension. Le dos est droit et la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.

EXERCICE 4 : LA PLANCHE

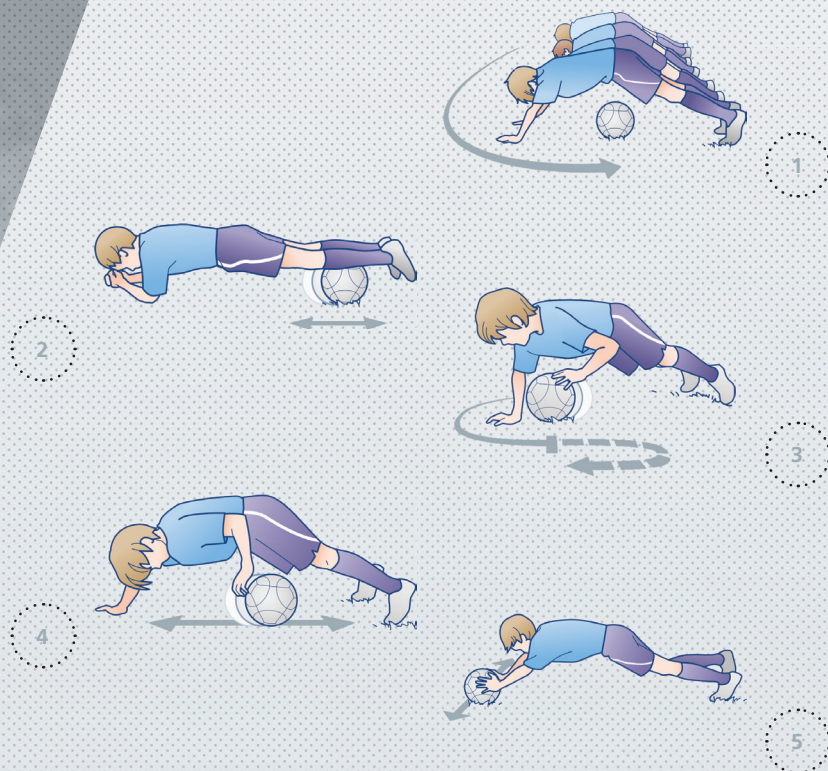
**NIVEAU 1 :
LE TUNNEL**

**NIVEAU 2 :
APPUI SUR LES AVANT-
BRAS AVEC LES TIBIAS
SUR UN BALLON**

**NIVEAU 3 :
ROTATION DU
BALLON AUTOUR
D'UNE MAIN**

**NIVEAU 4 :
FAIRE ROULER LE
BALLON ENTRE LES
MAINS ET LES PIEDS**

NIVEAU 5 : DEUX MAINS SUR LE BALLON



POUR TOUS LES NIVEAUX :

PRINCIPE : maintenir la tension musculaire durant l'exercice.

OBJECTIF : renforcement de la musculature abdominale et des bras.

INDICATION À DONNER AUX JOUEURS : « faites de la tête aux pieds une ligne aussi droite que possible. Tendez le ventre et le dos »

NIVEAU 1 : LE TUNNEL

POSITION DE DÉPART : un joueur est debout et les autres se tiennent côte à côte en position de pompes de manière à former un tunnel. Les mains et les pieds sont espacés d'une largeur d'épaules environ.

DÉROULEMENT : Le joueur debout fait rouler le ballon dans le tunnel et se place au début du tunnel en position de pompes lui aussi. À l'autre bout du tunnel, le dernier joueur récupère le ballon une fois qu'il en est sorti, court jusqu'au début du tunnel, fait rouler le ballon à son tour et se place en position de pompes au début du tunnel qui continue de progresser ainsi. L'exercice peut être effectué sous forme de compétition entre deux groupes.



**2 SÉRIES LORS DES-
QUELLES CHAQUE ENFANT
FAIT ROULER LE BALLON
UNE FOIS (MAXIMUM
HUIT JOUEURS PAR
GROUPE).**

NIVEAU 2 : APPUI SUR LES AVANT- BRAS AVEC LES TIBIAS SUR UN BALLON

POSITION DE DÉPART:
les joueurs sont en appui sur les avant-bras et regardent le sol ; leurs tibias reposent sur un ballon. Leur corps forme une ligne droite de la tête aux pieds.

Déroulement : les joueurs poussent d'abord sur leurs bras jusqu'à ce que le ballon atteigne leurs pieds, puis dans l'autre sens jusqu'à ce que le ballon soit presque sous leurs genoux. Ces mouvements doivent s'effectuer lentement et de manière maîtrisée. Les avant-bras doivent rester immobiles et les jambes toujours sur le ballon.



**3 SÉRIES DE
15 SECONDES**

NIVEAU 3 : ROTATION DU BALLON AUTOUR D'UNE MAIN

POSITION DE DÉPART : les joueurs sont en position de pompes. Chaque joueur a un ballon devant lui.

DÉROULEMENT : le joueur lève un bras du sol et fait rouler le ballon autour de sa main d'appui, avant de répéter l'exercice avec l'autre bras. En roulant le ballon alternativement avec une main différente, le joueur fait faire un huit au ballon.



3 SÉRIES DE
15 SECONDES

NIVEAU 4 : FAIRE ROULER LE BALLON ENTRE LES MAINS ET LES PIEDS

POSITION DE DÉPART : comme pour le niveau 3.

DÉROULEMENT : le joueur fait rouler le ballon avec sa main gauche jusqu'à son pied gauche puis se passe le ballon du pied gauche vers la main droite, laquelle fait ensuite rouler le ballon jusqu'au pied droit qui le passe enfin à la main gauche et ainsi de suite.



**3 SÉRIES DE
15 SECONDES**

NIVEAU 5: DEUX MAINS SUR LE BALLON

POSITION DE DÉPART : comme au niveau 3, le joueur s'appuyant cette fois sur le ballon avec ses deux mains.

Déroulement : Le joueur effectue lentement de petits pas vers l'arrière (le plus loin possible) puis revient à la position de départ. Les mouvements doivent impérativement être faits calmement et de manière contrôlée.



3 SÉRIES DE
10 SECONDES

CORRIGER ABSOLUMENT LES ERREURS SUIVANTES :



1 Bassin trop bas



2 Fesses trop hautes



3 Pieds en dedans



4 Pieds en dehors

La tête, les épaules, le dos et le bassin doivent former une ligne droite.

Contracter les abdominaux et les fessiers.

Regarder le sol.

Effectuer les mouvements lentement et de manière contrôlée.

IMPORTANT

EXERCICE 5 : LE RESSORT

**NIVEAU 1 :
FORWARDS**

**NIVEAU 2 :
BACK AND FORTH**

**NIVEAU 3 :
SIDEWAYS**

**NIVEAU 4 :
THE COACH
INDICATES THE
DIRECTION**

**NIVEAU 5: THE COACH INDICATES THE
DIRECTION; BALLON EN MAINS**



POUR TOUS LES NIVEAUX :

PRINCIPE : long saut et réception sûre et contrôlée.

OBJECTIF : renforcement des muscles des jambes et amélioration de l'équilibre et de la coordination.

INDICATION À DONNER AUX JOUEURS : « sautez loin, assurez la réception et restez stable jusqu'au prochain saut »

NIVEAU 1 : VERS L'AVANT

POSITION DE DÉPART : Les joueurs se tiennent sur la ligne à environ 2 mètres l'un de l'autre, en équilibre sur un pied.

DÉROULEMENT : au signal de l'entraîneur, les joueurs sautent à cloche-pied droit devant eux. Chaque saut doit clairement être effectué vers l'avant. Après la réception, les joueurs restent en équilibre sur un pied environ 3 secondes. Après chaque série de 10 sauts au total, les joueurs retournent en petite foulée à la ligne de départ.



LISTEN TO THE COACH

2 SÉRIES DE
10 SAUTS (CINQ DE
CHAQUE JAMBE)

NIVEAU 2 : D'AVANT EN ARRIÈRE

POSITION DE DÉPART : Les joueurs se tiennent environ 2 mètres devant la ligne et à environ 2 mètres l'un de l'autre, en équilibre sur un pied.

DÉROULEMENT : comme au niveau 1, l'entraîneur indiquant cette fois s'il faut sauter vers l'avant ou vers l'arrière.



WATCH THE COACH

**2 SÉRIES DE
10 SAUTS (CINQ DE
CHAQUE JAMBE)**

NIVEAU 3 : DE CÔTÉ

POSITION DE DÉPART ET DÉROULEMENT : comme au niveau 2, l'entraîneur indiquant cette fois s'il faut sauter vers la gauche ou vers la droite. Il convient de veiller à la distance entre les joueurs afin d'éviter toute collision.



LISTEN TO THE COACH

**2 SÉRIES DE
10 SAUTS (CINQ DE
CHAQUE JAMBE)**

NIVEAU 4: AU GRÉ DE L'ENTRAÎNEUR

POSITION DE DÉPART ET DÉROULEMENT : comme au niveau 2, l'entraîneur choisissant cette fois la direction du saut (avant, arrière, gauche ou droite). Il convient de veiller à la distance entre les joueurs afin d'éviter toute collision.



LISTEN TO THE COACH

**2 SÉRIES DE
10 SAUTS (CINQ DE
CHAQUE JAMBE)**

NIVEAU 5 : AU GRÉ DE L'ENTRAÎNEUR, AVEC UN BALLON EN MAINS

**POSITION DE DÉPART ET
DÉROULEMENT :** comme au niveau 4,
les joueurs ayant cette fois un ballon
dans les mains. hands.



LISTEN TO THE COACH

**2 SÉRIES DE
10 SAUTS (CINQ DE
CHAQUE JAMBE)**

CORRIGER ABSOLUMENT LES ERREURS SUIVANTES :

1

Flexion du genou et hanche de travers



2

Flexion de la hanche, buste trop en avant



3

Regard au sol



4

Pied en dedans



5

Pied en dehors



Vus de devant, la hanche, le genou et le pied de la jambe d'appui forment une ligne droite.

La hanche et le genou de la jambe d'appui sont légèrement pliés.

Le genou doit légèrement se fléchir pour une réception en douceur.

Les joueurs doivent trouver l'équilibre après chaque réception.

Veiller à ce que les joueurs soient suffisamment espacés les uns des autres !

Tension du corps : la musculature du ventre et du dos est en tension. Le dos est droit et la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.

IMPORTANT POUR BIEN FAIRE :

EXERCICE 6 : SPIDERMAN

**NIVEAU 1 :
BALLON AU SOL**

**NIVEAU 2 :
EXTENSION**

**NIVEAU 3 :
L'ARAIGNÉE**

**NIVEAU 4 :
CONDUITE DE BALLE**

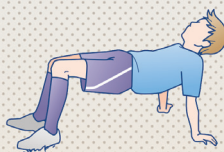
NIVEAU 5 : SUR LE BALLON



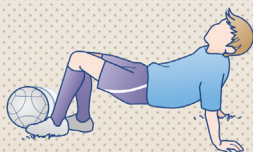
1



2



3



4



5

POUR TOUS LES NIVEAUX :

PRINCIPE : maintenir la tension musculaire durant l'exercice.

OBJECTIF : renforcer la musculature du buste et de l'arrière de la cuisse

INDICATION À DONNER AUX JOUEURS : « levez les fesses, et tendez le ventre et le dos ! »

NIVEAU 1 : BALLON AU SOL

POSITION DE DÉPART : dos au sol, les joueurs prennent appui sur les mains et les pieds. Les mains et les pieds sont espacés d'une largeur d'épaules environ. Les joueurs doivent tant que possible former une ligne de la tête aux genoux. Chaque joueur a un ballon devant ses pieds.

DÉROULEMENT : les joueurs lèvent un pied du sol et font doucement bouger le ballon d'avant en arrière. Puis avec l'autre pied. Ces mouvements doivent s'effectuer lentement et de manière maîtrisée.



3 SÉRIES DE
15 SECONDES

NIVEAU 2 : EXTENSION

POSITION DE DÉPART : comme pour le niveau 1.

DÉROULEMENT : les joueurs commencent par déplacer leurs mains vers l'arrière puis reviennent dans la position de départ (images du haut), après quoi ils déplacent leurs jambes vers l'avant en s'étirant un maximum puis reviennent à la position de départ. Ces mouvements doivent s'effectuer lentement et de manière maîtrisée. L'alternance jambes-mains doit être respectée.



**3 SÉRIES DE
15 SECONDES**

NIVEAU 3 : L'ARAIGNÉE

POSITION DE DÉPART : comme pour le niveau 1.

DÉROULEMENT : les joueurs se déplacent vers l'avant sur leurs quatre pattes.



3 SÉRIES DE
5-10 MÈTRES
SELON NIVEAU

NIVEAU 4 : CONDUITE DE BALLE

POSITION DE DÉPART ET DÉROULEMENT : comme au niveau 3, les joueurs conduisant cette fois leur ballon des pieds. La conduite de balle doit être effectuée de manière contrôlée.



**3 SÉRIES DE
5-10 MÈTRES
SELON NIVEAU**

NIVEAU 5 : SUR LE BALLON

POSITION DE DÉPART : comme au niveau 1, le joueur appuyant cette fois ses pieds sur le ballon.

DÉROULEMENT : Les joueurs avancent en faisant rouler le ballon sous leurs pieds.



3 SÉRIES DE
3-7 MÈTRES
SELON NIVEAU

CORRIGER ABSOLUMENT LES ERREURS SUIVANTES :



1 Mauvaise posture de la tête



2 Relâchement du corps



3 Pieds en dedans



4 Pieds en dehors

Les fesses doivent être maintenues en l'air.

La tête doit être en position neutre.

Le corps doit tant que possible former une ligne de la tête aux genoux.

Les pieds doivent toujours être devant ou sous le genou (angle supérieur à 90°).

IMPORTANT POUR BIEN FAIRE :

EXERCICE 7 : ROULÉ-BOULÉ

**NIVEAU 1 :
ACCROUPIS**

**NIVEAU 2 :
DEBOUT ET
LENTEMENT**

**NIVEAU 3 :
DEBOUT ET
DYNAMIQUE**

**NIVEAU 4 :
EN MARCHANT**

NIVEAU 5 : EN PETITES FOULÉES



POUR TOUS LES NIVEAUX :

OBJECTIF : apprendre à rouler en tombant

PRINCIPE : rouler côté gauche et côté droit

INDICATION À DONNER AUX JOUEURS : « faites-vous tout petits et ronds comme un ballon »!

NIVEAU 1: ACCROUIS

POSITION DE DÉPART : Les joueurs se tiennent accroupis sur la ligne à environ 2 mètres l'un de l'autre.

DÉROULEMENT : les joueurs posent leurs mains au sol, devant les genoux, puis baissent la tête de manière à avoir le menton presque sur la poitrine, et roulent en diagonale par-dessus leur bras, leur épaule et leur dos. Exemple : si c'est côté droit que le roulé-boulé est effectué, alors c'est par-dessus le bras droit – fléchi en avant – que le mouvement sera amorcé, le roulement se poursuivant ensuite sur l'épaule droite puis en diagonale sur le dos avant de pouvoir reprendre appui sur les pieds. L'entraîneur doit attendre 5 secondes avant de donner le signal du roulé-boulé suivant. Les joueurs doivent se concentrer sur chaque roulé-boulé. L'entraîneur indique à chaque fois la direction.



5 FOIS DE
CHAQUE CÔTÉ

NIVEAU 2: DEBOUT ET LENTEMENT

POSITION DE DÉPART : Les joueurs se tiennent debout sur la ligne à environ 2 mètres l'un de l'autre.

DÉROULEMENT : comme au niveau 1, en commençant cette fois le mouvement debout. Les joueurs s'accroupissent en pliant les genoux, rentrent la tête et basculent vers l'avant sur une épaule ou sur l'autre, comme précédemment, en intériorisant bien le mouvement afin de l'effectuer de manière contrôlée.



5 FOIS DE
CHAQUE CÔTÉ

NIVEAU 3 : DEBOUT ET DYNAMIQUE

POSITION DE DÉPART : comme pour le niveau 2.

DÉROULEMENT : comme au niveau 2, en effectuant cette fois le mouvement plus rapidement et plus dynamiquement.



5 FOIS DE
CHAQUE CÔTÉ

NIVEAU 4 : EN MARCHANT

POSITION DE DÉPART : les joueurs marchent et effectuent le mouvement d'un côté comme de l'autre.

DÉROULEMENT : comme au niveau 3, le roulé-boulé s'effectuant cette fois alors que les joueurs marchent lentement.



5 FOIS DE
CHAQUE CÔTÉ

NIVEAU 5 : EN PETITES FOULÉES

POSITION DE DÉPART : les joueurs trottaient et effectuent le mouvement d'un côté comme de l'autre. Ils doivent d'abord maîtriser le niveau 4.

DÉROULEMENT : comme au niveau 4, le roulé-boulé s'effectuant cette fois alors que les joueurs courent en petites foulées.



5 FOIS DE
CHAQUE CÔTÉ

CORRIGER ABSOLUMENT LES ERREURS SUIVANTES :



Les bras sont tendus.



La tête touche le sol et le roulé-boulé se fait dans l'axe du dos et non pas en diagonale.



IMPORTANT POUR BIEN FAIRE :

Effectuer le roulé-boulé par-dessus l'extérieur du bras, l'épaule et le dos en diagonale

Marquer une pause suffisante après chaque roulé-boulé (au moins 5 secondes)

Rapprocher le menton de la poitrine

Veiller à maintenir une distance de sécurité entre les joueurs avant chaque roulé-boulé

L'entraîneur donne le signal et la direction pour chaque roulé-boulé

QUESTIONS FRÉQUENTES

QU'EST-CE QUE LE « FIFA 11+ POUR LES ENFANTS » ?

Le « FIFA 11+ pour les enfants » est un programme d'échauffement complet visant à prévenir les blessures les plus fréquentes chez les jeunes footballeurs (le « FIFA 11+ » s'applique à partir de 14 ans).

QUI A DÉVELOPPÉ LE « FIFA 11+ POUR LES ENFANTS » ?

Le « FIFA 11+ pour les enfants » a été mis au point par un groupe d'experts du monde entier issus du Centre d'évaluation et de recherche médicale de la FIFA (F-MARC), du département du Sport, de l'activité physique et de la santé de l'Université de Bâle (Suisse), de l'Université d'Amsterdam (Pays-Bas), de l'Université de Cincinnati (États-Unis), de l'Université Charles et de l'hôpital universitaire Bulovce de Prague (République tchèque), de la haute école Santé de Sion (Suisse) et de l'Institut de médecine sportive et préventive de l'Université de la Sarre (Allemagne).

L'expérience acquise avec la « FIFA 11+ » ainsi que d'autres programmes d'échauffement a ainsi été compilée pour une prévention optimale.

QUELS SONT LES AVANTAGES DU « FIFA 11+ POUR LES ENFANTS » ?

L'effet préventif du programme est scientifiquement documenté dans une vaste étude. Il peut être facilement mis en œuvre et ne nécessite ni équipement particulier (pas de surcoût), ni expertise poussée. C'est un programme complet qui comporte plusieurs niveaux de difficulté. C'est un programme efficace car la plupart des exercices font travailler plusieurs aspects.

LES EXERCICES SONT-ILS NOUVEAUX ?

Les exercices ne sont pas nouveaux, mais leur présence dans la routine d'échauffement l'est en effet. Il en résulte un mélange inédit d'exercices simples qui constitue un programme pratique à effectuer avant chaque entraînement.

POURQUOI CES EXERCICES ONT-ILS ÉTÉ CHOISIS ?

L'effet préventif de ces exercices est scientifiquement prouvé. Les combiner permet de prévenir la majorité des blessures du footballeur.

QUE FONT TRAVAILLER CES EXERCICES ?

Ces exercices renforcent principalement la musculature des jambes et du buste, et améliorent le contrôle neuromusculaire dynamique et réactif, ainsi que la coordination, l'équilibre et la détente.

POURQUOI LE « FIFA 11+ POUR LES ENFANTS » NE COMPREND-IL AUCUN ÉTIREMENT ?

Des études ont démontré qu'un étirement statique des muscles nuisait au rendement musculaire ; quant aux étirements dynamiques, les études ne sont pas unanimes. Les étirements ne sont donc pas recommandés pour s'échauffer ; ils peuvent en revanche être effectués après l'entraînement.

À QUI S'ADRESSE LE « FIFA 11+ POUR LES ENFANTS » ?

Le « FIFA 11+ pour les enfants » a été spécialement conçu pour les plus jeunes footballeurs, âgés de 7 à 13 ans.

QUAND EFFECTUER LE « FIFA 11+ POUR LES ENFANTS » ?

Le « FIFA 11+ pour les enfants » devrait être effectué avant chaque séance d'entraînement.

À QUELLE FRÉQUENCE EFFECTUER LE « FIFA 11+ POUR LES ENFANTS » ?

Avant chaque séance d'entraînement (au moins deux fois par semaine).

À QUOI LES JOUEURS DOIVENT-ILS FAIRE PARTICULIÈREMENT ATTENTION ?

Pour être efficace, chaque exercice doit être effectué avec soin et application en suivant les instructions. L'entraîneur qui dirige et supervise l'échauffement est là pour corriger toute erreur.

COMBIEN DE TEMPS DURE LE « FIFA 11+ POUR LES ENFANTS » ?

Dès que les enfants connaissent les exercices, il faut 15-20 minutes pour effectuer le programme complet.

À PARTIR DE QUAND LES EFFETS DU PROGRAMME SE FONT-ILS SENTIR ?

Après 10 à 12 semaines, selon la fréquence des entraînements.

QUAND LES ENFANTS PEUVENT-ILS ARRÊTER LE PROGRAMME ?

Tant qu'ils jouent au football, le « FIFA 11+ pour les enfants » leur est bénéfique. Arrêter le programme reviendrait à s'exposer de nouveau aux risques de blessures.

D'AUTRES MESURES PRÉVENTIVES SONT-ELLES POSSIBLES ?

Il est bien sûr possible et souhaitable de prévenir les blessures autrement, notamment en adhérant aux règles du fair-play et en portant des protège-tibias.

À PARTIR DE QUEL ÂGE PEUT-ON FAIRE LE « FIFA 11+ POUR LES ENFANTS » ?

À partir de 7 ans.

DOIT-ON S'ÉCHAUFFER AVANT LE « FIFA 11+ POUR LES ENFANTS » ?

Non, le « FIFA 11+ pour les enfants » est un programme d'échauffement complet qui remplace tout autre exercice d'échauffement.

QUELLES CHAUSSURES SONT RECOMMANDÉES POUR LE « FIFA 11+ POUR LES ENFANTS » ?

Le programme doit idéalement être effectué sur une pelouse avec des chaussures de football.

PEUT-ON EFFECTUER LES EXERCICES DANS N'IMPORTE QUEL ORDRE ?

Non, l'ordre établi est important et ne doit pas être modifié.

QUAND PASSER AU NIVEAU DE DIFFICULTÉ SUPÉRIEUR ?

Un joueur peut passer au niveau supérieur lorsque l'exercice est correctement effectué en suivant l'intensité indiquée (durée, nombre de répétitions, etc.), et ce lors de plusieurs séances d'entraînement consécutives.

RÉSUMÉ

Le « FIFA 11+ pour les enfants » est un programme efficace de prévention des blessures à l'intention des jeunes footballeurs, qui contribue par ailleurs à développer leur performance. Il doit être régulièrement effectué en début d'entraînement, et remplace l'échauffement habituel.

