



Feuille de route du suivi santé :

Catégorie Football à 11 DLFC

1- Remplir les premières questions d'identité (questions 1-2-3-4-5)

2- Poids : Comment se peser ?

Savoir se peser c'est aussi aller sur la balance systématiquement dans la même situation corporelle, dans les mêmes conditions, le même jour et au même moment, afin que le résultat ne soit pas faussé par un poids supplémentaire.

Il faut donc se peser :

- En sous-vêtements ou nu(e)
- À jeun, un ou deux verres d'eau maximum
- Après être allé(e) aux toilettes

3- Taille : Comment se mesurer ?

Adosser à un mur, pied nu ou en chaussette.

4- Indice de Masse Corporelle (IMC) : Comment la calculer ?

Formule : Poids / Taille ²

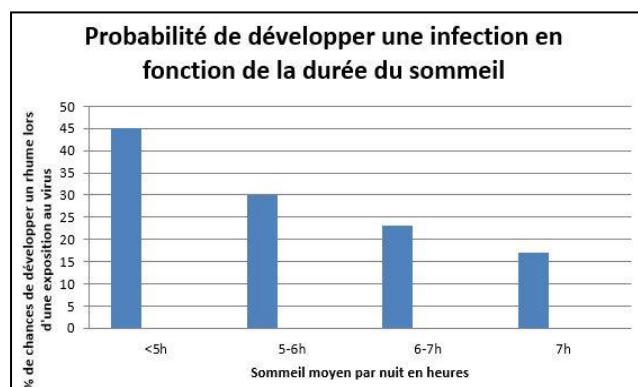
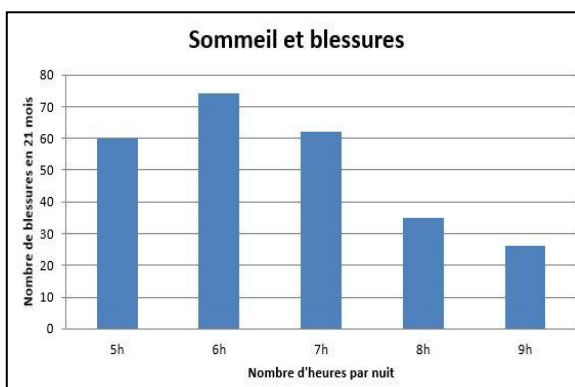
L'indice de masse corporelle est un indice permettant d'évaluer les risques pour la santé liés au surpoids ou à la maigreur. Car le poids seul ne suffit pas à diagnostiquer une obésité, un surpoids ou une maigreur excessive.

5- Heure de Sommeil : Nombre d'heure dormi par nuit (moyenne)

Deux études ont montré des résultats intéressants, renforçant l'idée qu'il est indispensable d'encourager les sportifs à bien dormir.

Étaient simplement mesurés : les heures de sommeil par nuit et le nombre de blessures recensé pendant l'année. **Les athlètes dormant moins de 8 heures par nuits avaient 1,7 fois plus de risques de se blesser** que ceux dormant au moins 8 heures par nuit. Bien entendu, la durée du sommeil est individuelle avec par exemple des gros et des petits dormeurs. Cependant, **cette étude appuie le fait que la restriction de sommeil aura une incidence sur les processus de récupération et pourra augmenter les facteurs à risques de survenue de blessure.**

Le sommeil = récup physio/psycho/articulaire/musculaire... Si le processus est perturbé, l'entraînement est vécu comme une surcharge, avec les risques que cela implique.



6- Consommation d'eau : quantité d'eau/ par jour
Pour s'amuser : quizz hydratation

	Questions - Vrai ou faux	Réponses
1	Les aliments que nous mangeons apportent de l'eau à notre corps.	Vrai
2	Il est inutile de boire lorsque nous n'avons pas soif.	Faux
3	Les sportifs ne doivent pas boire avant et pendant l'effort car cela risque de les alourdir et de diminuer leur performance.	Faux
4	L'eau nettoie notre corps et élimine les déchets et les toxines.	Vrai
5	L'eau maintient la température corporelle autour de 37° degrés.	Vrai
6	Boire de l'eau potable provoque des maladies.	Faux
7	Un humain peut rester jusqu'à 40 jours sans boire.	Faux
8	L'eau garantit le bon fonctionnement de nos articulations.	Vrai
9	Nous devons boire au moins 1,5L d'eau par jour.	Vrai
10	Il est conseillé de boire du Soda pendant les matchs pour être plus résistant.	Faux

7- Test de Souplesse N°1 : souplesse des hanches

A partir de la position assise, ouvrez les jambes en gardant les fesses en contact avec le sol jusqu'à votre ouverture maximale. Mesurez l'angle d'ouverture.

Débutant	Intermédiaire	Avancé
60° à 89°	90° à 120°	plus de 150 à 180°



8- Test de souplesse N°2 : souplesse du rachis et des membres inférieurs

Position de départ debout sur un step ou sur une marche jambes tendues. Vous allez chercher à avancer le plus possible les mains le long des jambes sont les fléchir. La position maximale devra être tenue 3 secondes.

Résultats du test :

- Vos mains dépassent la marche de plus de 5 cm --> Expert
- Les mains sont posées à plat sur le step --> Avancé
- Les mains touchent le sol du bout des doigts --> Intermédiaire
- Les mains touchent le milieu des tibias --> Débutant
- Les mains touchent au niveau des genoux --> Faible

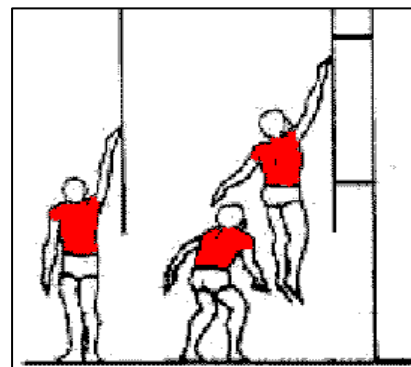


9- Test Sargent : Détente verticale sèche

Le test de détente verticale aussi appelé Sargent Test est utilisé pour évaluer la puissance d'impulsion des muscles extenseurs de la jambe, l'explosivité des fessiers, des quadriceps et des mollets.

Le joueur doit sauter sur place, bras levés, le long d'un mur. Il se place en position jambes fléchies, l'articulation du genou formant un angle de 90 degrés. Il ne doit pas s'abaisser donc il ne prend pas d'élan et effectue une poussée maximale vers le haut. On évalue la hauteur atteinte lors du saut en mesurant la distance entre la marque de départ lorsque le joueur était immobile avec le bras dressé et le point le plus haut atteint par la main durant le saut. Le test n'est considéré comme correct que lorsque le sujet retombe à la même place.

Remarque : il est préférable d'effectuer le saut contre une planche située en avant du mur ou contre un panneau de basket pour éviter de heurter le mur vertical durant le saut.



10- Test d'endurance : Test de COOPER

Parcourir la plus grande distance possible en 12 minutes sur route ou chemin plat. Essayer de trouver une boucle de 400m ou 500m que vous pourrez répéter pendant 12mn.

Permet d'estimer notamment la VO2 max.

Le test se déroule sur terrain plat et se fait en continu. Réaliser le test dans un "environnement optimal" (sans conditions climatiques inhabituelles), il ne doit pas se terminer par un sprint en fin de réalisation.

Le test de COOPER est un test de terrain qui permet notamment d'estimer la VO2 max et la VMA :

$VO2max \text{ (ml/min/kg)} = (22,351 \times \text{distance parcourue en km}) - 11,288$

$VMA = VO2max / 3,5$

**« En sport, il y a la règle des 3 D :
Détermination, Disponibilité, Discipline, et la
réussite est à portée de mains. »**

Philip Roth écrivain