

François Delvaux<sup>1,2,3</sup>, Cédric Schwartz<sup>1,3</sup>, Jean-François Kaux<sup>1,2,3</sup>, Gilles Berwart<sup>1,3</sup>, Jean-Louis Croisier<sup>1,2,3</sup>

<sup>1</sup>Département des Sciences de l'Activité Physique et de la Réadaptation, Université de Liège, Belgique

<sup>2</sup>SportS<sup>2</sup>, Centre Médical d'Excellence de la FIFA, Réseau Francophone Olympique de Recherche en Médecine du sport, Centre de Médecine du Sport de la FIMS, CHU/Université de Liège, Belgique

<sup>3</sup>Laboratoire d'analyse du Mouvement (LAM), Université de Liège, Liège, Belgique

## I. INTRODUCTION

Malgré leur influence positive sur le risque de blessure, l'adhésion aux programmes de prévention de blessures (PPB) semble être particulièrement faible chez les footballeurs et leur staff [1], ce qui pourrait expliquer pourquoi l'incidence des blessures dans le football n'a pas eu tendance à diminuer au cours des dernières années. Un certain nombre d'acteurs pourraient ainsi jouer un rôle dans la mise en œuvre efficace des PPB : les joueurs et leur entourage personnel, les entraîneurs, les dirigeants de clubs, les formateurs d'entraîneurs, les dirigeants provinciaux/régionaux/nationaux, etc. Dans ce contexte, le rôle de l'entraîneur de terrain semble primordial, car il est le plus souvent chargé de planifier, d'intégrer et de mettre en œuvre les PPB lors des séances d'entraînement [2]. L'objectif de cette étude consiste à évaluer les PPB actuellement appliqués sur le terrain par les entraîneurs de football en Belgique francophone.

## II. METHODOLOGIE

Un questionnaire en ligne, adressé à tous les entraîneurs de football de l'Association des Clubs Francophones de Football (ACFF), portait sur : 1) les connaissances de base sur les PPB en football ; 2) la manière dont ils les appliquent concrètement sur le terrain ; 3) la manière dont ils perçoivent leur niveau de qualification en termes de prévention des blessures.

## III. RESULTATS

Trois cent treize entraîneurs de football ont répondu à l'intégralité du questionnaire. L'âge et l'expérience de l'entraîneur ainsi que l'âge des joueurs entraînés n'influencent pas le contenu des PPB ( $p > 0,05$ ,  $\chi^2 < 7,0$ ). Par contre, plus le niveau de formation de l'entraîneur ou le niveau de jeu de l'équipe entraînée étaient élevés, plus les PPB s'avéraient complets et structurés ( $p < 0,001$ ,  $\chi^2 > 9,0$ ). Seule la moitié des entraîneurs (52 %) connaissaient les programmes FIFA 11+, et moins de 15 % du total les appliquaient conformément aux recommandations d'usage. La plupart des entraîneurs (77%) ont déclaré qu'ils n'étaient pas suffisamment qualifiés dans le domaine de la prévention des blessures et ont notamment proposé des pistes de remédiation : formations d'entraîneur de base plus poussées, formations continues plus régulières.

Niveau de qualification : % de répondants (n)	
0 (aucune formation)	10 (31)
1 (niveau basique)	37 (116)
2 (niveau intermédiaire)	35 (110)
3 (niveau expert)	18 (56)
Années d'expérience d'entraînement	9,6 ± 5,7
Nombre d'équipes entraînées durant la saison	1,32 ± 0,18
Nombre d'entraînements hebdomadaires dispensés	2,4 ± 0,7
Âge des joueurs entraînés (% répartition jeunes/adultes)	74/26
Niveau de l'équipe entraînée : % de répondants (n)	
Loisir	60 (187)
Intermédiaire	37 (116)
Élite	3 (10)

	Âge des joueurs		Expérience du coach		Âge du coach		Niveau de formation du coach		Niveau de l'équipe entraînée	
	p valeur	$\chi^2$	p valeur	$\chi^2$	p valeur	$\chi^2$	p valeur	$\chi^2$	p valeur	$\chi^2$
Réalisation d'un échauffement	0,874	0,269	0,907	0,551	0,423	0,87	0,886	0,645	0,287	2,498
Gainages	0,082	4,994	0,157	3,932	0,179	2,348	<0,001	51,27	<0,001	18,89
Renforcement musculaire des MI	0,058	7,028	0,072	6,982	0,061	6,714	<0,001	40,99	<0,001	37,8
Exercices d'équilibre	0,111	4,206	0,479	2,481	0,126	3,865	0,004	13,51	0,102	4,563
Exercices de technique course/sauts	0,055	5,815	0,39	3,008	0,357	1,206	<0,001	43,72	0,009	9,341
Étirements	0,094	4,134	0,255	4,061	0,394	1,604	<0,001	19,66	0,238	3,969

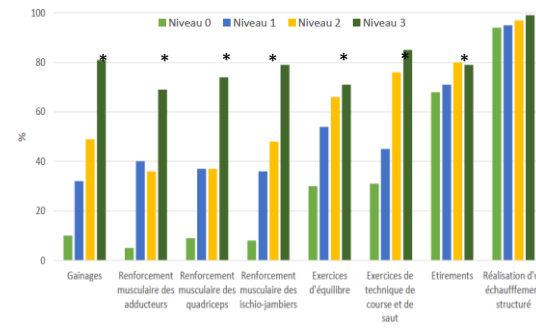


Figure 1. Réponses des entraîneurs à la question « Quelles mesures préventives appliquez-vous sur le terrain ? » (réponses exprimées selon le niveau de qualification des répondants : 0 = aucune formation, 1 = niveau basique, 2 = niveau intermédiaire, 3 = niveau expert); \* : p < 0,05

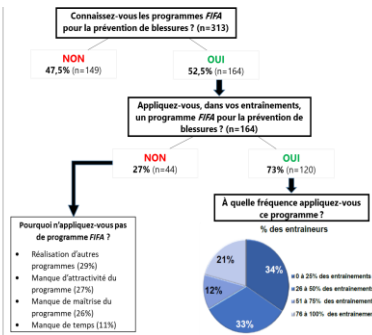


Figure 2. Réponses aux questions sur les programmes FIFA

## IV. CONCLUSION

Au total, les programmes de prévention de blessures ne sont réellement mis en œuvre sur terrain de football que par une petite minorité d'entraîneurs en Belgique francophone. Les entraîneurs ayant un niveau élevé de formation ou qui entraînent une équipe de haut niveau utilisent davantage de méthodes préventives (gainages, renforcement, équilibre, etc.). L'importance de suivre une formation de qualité en termes de prévention lésionnelle a été soulignée par les entraîneurs eux-mêmes. Les programmes FIFA comme le FIFA 11+ ne sont que très peu appliqués sur terrain, essentiellement en raison d'un manque de connaissance et/ou d'attractivité de ce type de programme.

13 OCTOBRE 2023  
Séminaire Académique  
Bonn & France 2023 des Clubs, 2023 de l'ACFF

14 OCTOBRE 2023  
Séminaire Sportif 2023 de Liège  
114 Avenue de la République  
Bonn & France 2023 des Clubs, 2023 de l'ACFF

### REFERENCES

[1] van de Hoef PA et al. BMJ  
Open Sport Exerc Med 2022.

[2] McCall et al. Br J Sports Med  
2016.

# L'entraîneur en tant qu'acteur de la prévention de blessures en football : mythe ou réalité ?

François Delvaux<sup>1,2,3</sup>, Cédric Schwartz<sup>1,4</sup>, Jean-François Kaux<sup>1,2,3</sup>, Gilles Berwart<sup>1,4</sup>, Jean-Louis Croisier<sup>1,2,3</sup>

<sup>1</sup>Département des Sciences de la Motricité, Université de Liège, Belgique

<sup>2</sup>Service de Médecine Physique, Réadaptation et Traumatologie du sport, Liège, Belgique

<sup>3</sup>Sports<sup>2</sup>, Centre Médical d'Excellence de la FIFA, Réseau Francophone Olympique de Recherche en Médecine du sport, Centre de Médecine du Sport de la FIMS, CHU & Université de Liège, Belgique

<sup>4</sup>Laboratoire d'analyse du Mouvement (LAM), Université de Liège, Liège Belgique

## Introduction

Le rôle de l'entraîneur de terrain apparaît crucial dans la mise en place effective de programmes de prévention de blessures (PPB) durant les entraînements. L'objectif de cette étude consiste à évaluer les PPB actuellement appliqués sur le terrain par les entraîneurs de football en Belgique francophone.

## Méthodologie

Un questionnaire en ligne, adressé à tous les entraîneurs de football de l'Association des Clubs Francophones de Football, portait sur : 1) les connaissances de base sur les PPB en football ; 2) la manière dont ils les appliquent concrètement sur le terrain ; 3) la manière dont ils perçoivent leur niveau de qualification en termes de prévention des blessures.

## Résultats

Trois cent treize entraîneurs de football ont répondu à l'intégralité du questionnaire. L'âge et l'expérience de l'entraîneur ainsi que l'âge des joueurs entraînés n'influencent pas le contenu des PPB ( $p > 0.05$ ,  $\chi^2 < 7.0$ ). Par contre, plus le niveau de formation de l'entraîneur ou le niveau de jeu de l'équipe entraînée étaient élevés, plus les PPB s'avéraient complets et structurés ( $p < 0.001$ ,  $\chi^2 > 9.0$ ). Seule la moitié des entraîneurs (52 %) connaissaient les programmes *FIFA 11+*, et moins de 15 % du total les appliquaient conformément aux recommandations d'usage. La plupart des entraîneurs (77%) ont déclaré qu'ils n'étaient pas suffisamment qualifiés dans le domaine de la prévention des blessures et ont notamment proposé des pistes de remédiation : formations d'entraîneur de base plus poussées, formations continues plus régulières.

## Discussion & Conclusion

Au total, les programmes de prévention de blessures ne sont réellement mis en œuvre sur terrain que par une petite minorité d'entraîneurs en Belgique francophone. L'importance de suivre une formation de qualité supérieure en termes de prévention lésionnelle a été soulignée par les entraîneurs eux-mêmes. Ceux-ci ont également suggéré des moyens d'améliorer leurs compétences en matière de stratégies de prévention.

**Mots clés** : prévention lésionnelle, football, entraîneur, questionnaire, formation.