

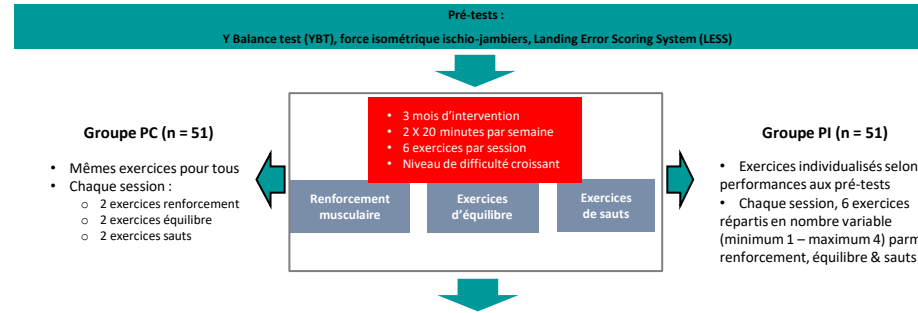
François Delvaux^{1,2,3}, Cédric Schwartz^{1,3}, Jean-François Kaux^{1,2,3}, Gilles Berwart^{1,3}, Jean-Louis Croisier^{1,2,3}
¹Département des Sciences de l'Activité Physique et de la Réadaptation, Université de Liège, Belgique
²SportS², Centre Médical d'Excellence de la FIFA, Réseau Francophone Olympique de Recherche en Médecine du sport, Centre de Médecine du Sport de la FIMS, CHU/Université de Liège, Belgique
³Laboratoire d'analyse du Mouvement (LAM), Université de Liège, Liège, Belgique

I. INTRODUCTION

Chez les sportifs, les programmes de prévention de blessures (PPB) peuvent être dispensés de manière collective (chaque sportif réalise le même programme, ex. programmes FIFA 11+) ou bien de manière individualisée sur base d'évaluations préalables (screening tests) qui permettent de cibler les déficits de chacun et de proposer un travail adapté. Peu d'études ont comparé l'efficacité de ces deux types d'approches préventives [1,2]. L'objectif de cette étude était de comparer l'efficacité de ces deux types de PPB chez de jeunes footballeurs élites.

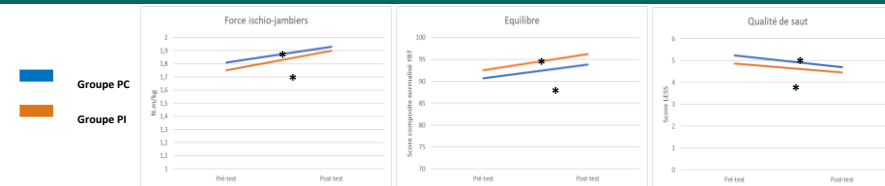
II. METHODOLOGIE

Cent et deux jeunes footballeurs élites ont été répartis aléatoirement soit dans un groupe « prévention collective » (PC), soit dans un groupe « prévention individualisée » (PI).



III. RESULTATS

Trente-quatre participants du groupe PI (16,0±1,1 ans) et 32 du groupe PC (15,8±0,9 ans) ont complété le programme avec un minimum de 80% de compliance. Le score composite normalisé au YBT et la force isométrique des ischio-jambiers ont significativement augmenté dans les deux groupes, et le score LESS a significativement diminué dans les deux groupes. Aucune différence significative entre les groupes PI et PC n'a été observée en pré- ou post-tests pour l'ensemble des différents tests.



L'analyse en sous-groupe a montré que les participants du groupe PI qui présentaient une faiblesse en qualité de saut et en équilibre (et qui devaient donc réaliser 3 à 4 exercices de ce(s) type(s) par session) évoluaient plus rapidement que les participants du groupe PC ou du groupe PI qui ne présentaient pas de faiblesse (1 à 2 exercices par session). Un léger effet-dose semble donc être mis en évidence pour les paramètres d'équilibre et de qualité de saut, mais pas pour la force musculaire des ischio-jambiers (p>0,05).

Tableau 1. Comparaison entre les participants du groupe PI devant réaliser 4 exercices par session (une faiblesse isolée) et les participants du groupe PI sans faiblesse isolée ou du groupe PC

	Equilibre		Force ischio-jambiers		Qualité de saut	
	évolution en %	d de Cohen	évolution en %	d de Cohen	évolution en %	d de Cohen
Groupe 4 exercices par session	+7,9%	0,87	+7,4	0,43	+14,6%	1,14
Groupe 1 à 2 exercices par session	+3,4%	0,26	+6,7	0,39	+10,4%	0,94

Note : groupe 4 exercices par session : n=47 (équilibre), n=46 (force ischios) et n=49 (qualité de saut); 1 à 2 exercices par session : n=17 (équilibre), n=18 (force ischios) et n=15 (qualité de saut).

IV. CONCLUSION

Un programme préventif de trois mois chez de jeunes footballeurs élites n'a pas montré de différences significatives de force musculaire des ischio-jambiers, de qualité de saut et d'équilibre selon que le programme soit réalisé de manière collective ou individualisée sur base de tests préalables. De futures études de qualité sur d'autres populations sportives, avec un contenu préventif différent et avec un suivi de blessure sont nécessaires pour explorer l'intérêt potentiel d'individualiser la prévention lésionnelle. Nous observons cependant que le volume d'exercices réalisés semble influencer positivement l'évolution de la qualité de saut et d'équilibre.

Prévention de blessures chez le jeune footballeur élite : comparaison entre un programme de groupe et un programme individualisé

François Delvaux^{1,2,3}, Cédric Schwartz^{1,4}, Jean-François Kaux^{1,2,3}, Gilles Berwart^{1,4}, Jean-Louis Croisier^{1,2,3}

¹Département des Sciences de la Motricité, Université de Liège, Belgique

²Service de Médecine Physique, Réadaptation et Traumatologie du sport, Liège, Belgique

³Sports², 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

⁴Laboratoire d'analyse du Mouvement (LAM), Université de Liège, Liège Belgique

Introduction

Chez les sportifs, les programmes de prévention de blessures (PPB) peuvent être dispensés de manière groupée ou de manière individualisée sur base d'évaluations préalables. L'objectif de cette étude était de comparer l'efficacité de ces deux types de programmes préventifs chez de jeunes footballeurs élites.

Méthodologie

Plus de cent jeunes footballeurs élites ont été répartis aléatoirement dans un groupe « prévention collective » (PC) ou dans un groupe « prévention individualisée » (PI). Dans chaque groupe, les participants ont réalisé durant trois mois (2X/20 minutes par semaine) un programme progressif de renforcement musculaire, d'exercices d'équilibre et de sauts : dans le groupe PC, tous les participants réalisaient le même programme ; dans le groupe PI, les exercices étaient identiques mais le volume et la répartition de ceux-ci étaient adaptés aux déficits de chacun. Les participants ont été évalués en pré- et post-tests à l'aide du Y Balance Test (YBT), du Landing Error Scoring System (LESS) et d'un dynamomètre isométrique manuel Microfet[®] pour la force des ischio-jambiers (IJ).

Résultats

Au total, 34 et 32 participants (16,0 ± 1,14 ans ; taux de présence > 80%) ont complété le programme, respectivement dans les groupes PI et PC. Dans les deux groupes, les performances ont été significativement améliorées au YBT (score composite, p<0,05) et au LESS (p<0,001), tandis que la force des IJ n'a pas été modifiée suite à l'intervention (p>0,05). Les participants du groupe PI qualifiés de « faibles » n'ont pas plus augmenté leurs performances aux tests comparativement aux « forts » ou au groupe PC malgré le volume d'exercices ciblés plus important.

Discussion & Conclusion

Chez le jeune footballeur élite, l'individualisation d'un programme de prévention de blessures sur base d'évaluations LESS, YBT et dynamométrie manuelle ne semble pas apporter de valeur ajoutée comparativement à un programme de groupe.

Mots clés : prévention lésionnelle, football, jeunes élites, individualisation, programme collectif.