

# Favoriser l'adhérence aux programmes de prévention

François Delvaux, PT, S&C, PhD  
Université de Liège, Belgique



## Programmes d'échauffement

### Contenu :

- Renforcement
- Équilibre
- Core stability
- Agilité
- Qualité de mouvement
- Plyométrie
- Mobilité

Efficacité ++

**Taux de mise en pratique sur terrain :  
faibles...trop faibles que pour espérer un impact  
sur l'incidence lésionnelle !**

### Même si :

- Le programme a été largement diffusé/visibilisé
- Le programme est bien connu des *end-users*
- Les *end-users* en comprennent les bénéfices attendus

11+ SHOULDER

Oslo  
Sports  
Trauma  
Research  
Center



**Pourquoi les programmes  
préventifs ne sont-ils pas  
adoptés sur le terrain ?**

## Coaches et sportifs jugent ces programmes :

- Ennuyeux, répétitif, monotone
- Manque de spécificité
- Soutien insuffisant des objectifs de performance
- Chronophage
- Pas assez de niveaux de progression
- Manque de défi stimulant
- ...

Qualitative  
Research



- ✓ Explore
- ✓ Go Deep
- ✓ Seek to Understand



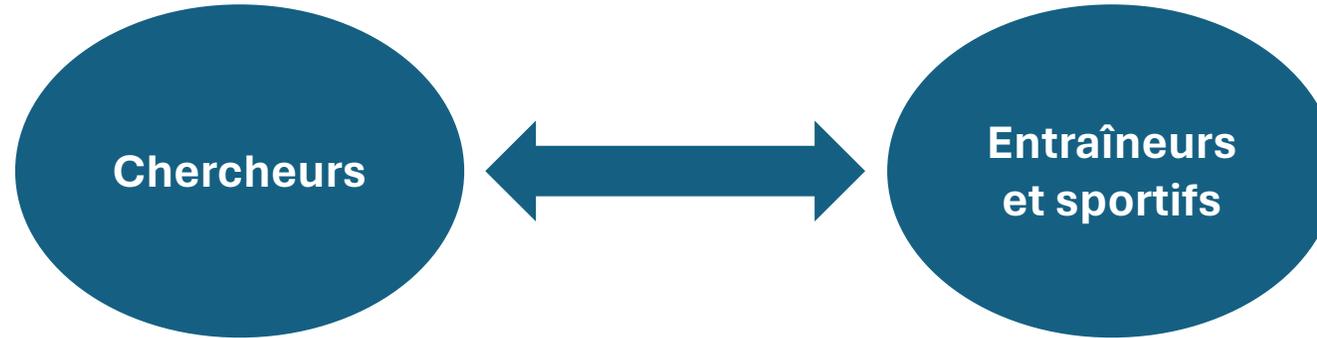
**Manque d'alignement entre  
les programmes préventifs  
et les attentes du terrain**

Pour aligner les programmes avec les attentes du terrain,  
il est nécessaire de **sortir du cadre**  
et de **construire de l'adhérence**  
vis-à-vis d'exercices préventifs

**5 pistes de réflexion**

# Comment favoriser l'adhérence ?

## 1. Co-création du programme avec les *end-users*



### Cocreating injury prevention training for youth team handball: bridging theory and practice

Eva Ageberg <sup>1</sup>,<sup>2</sup> Eva M Brodin,<sup>2,3</sup> Jennie Linnéll,<sup>1</sup> Karin Moesch,<sup>4</sup> Alex Donaldson,<sup>5</sup> Emme Adébo,<sup>6</sup> Anne Benjaminse,<sup>7,8</sup> Johan Ekengren,<sup>9</sup> Simon Granér,<sup>4</sup> Urban Johnson,<sup>9</sup> Karolina Lucander,<sup>1</sup> Grethe Myklebust,<sup>10</sup> Merete Møller,<sup>10,11</sup> Ulrika Tranaeus,<sup>12,13</sup> Sofia Bunke<sup>4</sup>

*BMJ Open Sp Ex Med* 2022;**8**:e001263.

#### I-PROTECT:

Implementing injury

Prevention training

ROutines in

TEams and

Clubs in youth

Team handball

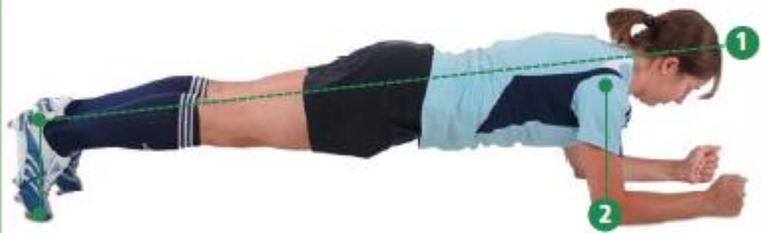
1. Préparation par les chercheurs
2. Révision par les experts handball
3. Évaluation par les *end-users*

# Comment favoriser l'adhérence ?

1. Co-création du programme avec les *end-users*
2. **Développer l'éducation et la créativité des end-users envers la prévention de blessures**

## 7.1 THE BENCH STATIC

+ CORRECT



# Comment favoriser l'adhérence ?

1. Co-création du programme avec les *end-users*
2. **Développer l'éducation et la créativité des end-users envers la prévention de blessures**



# Comment favoriser l'adhérence ?

1. Co-création du programme avec les *end-users*
2. Développer l'éducation et la créativité des end-users envers la prévention de blessures
3. **S'approprier et customiser les programmes**

## The use and modification of injury prevention exercises by professional youth soccer teams

J. O'Brien<sup>1</sup>, W. Young<sup>1,2</sup>, C. F. Finch<sup>1</sup>

*Scand J Med Sci Sports 2017.*

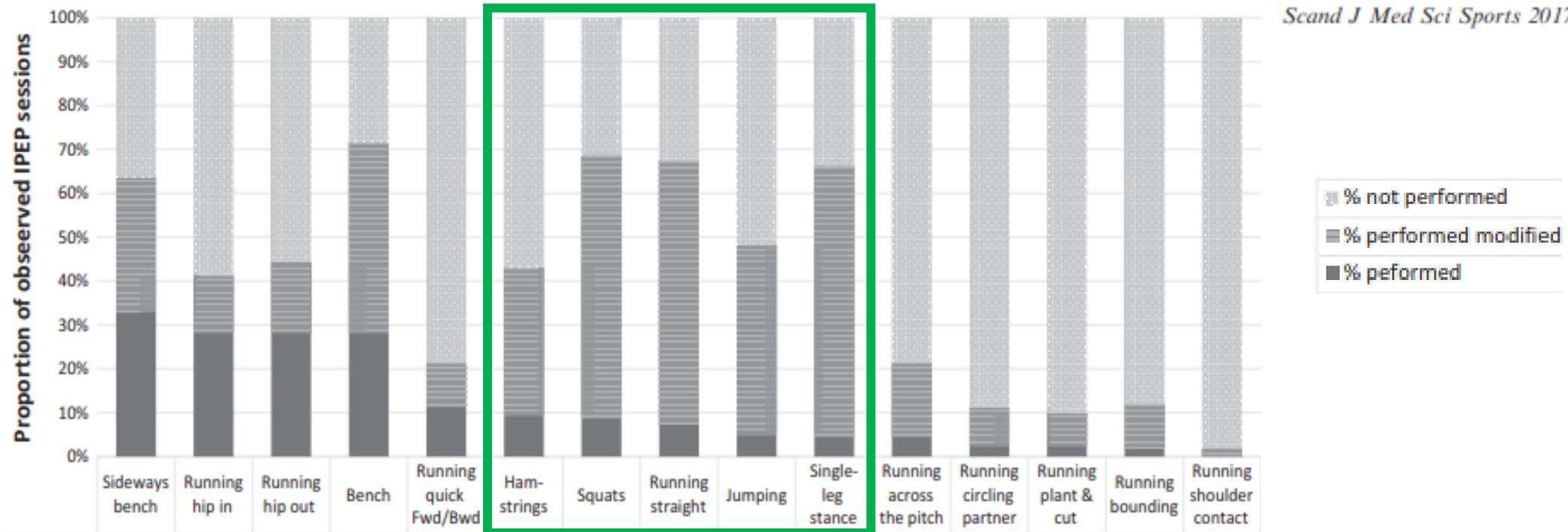
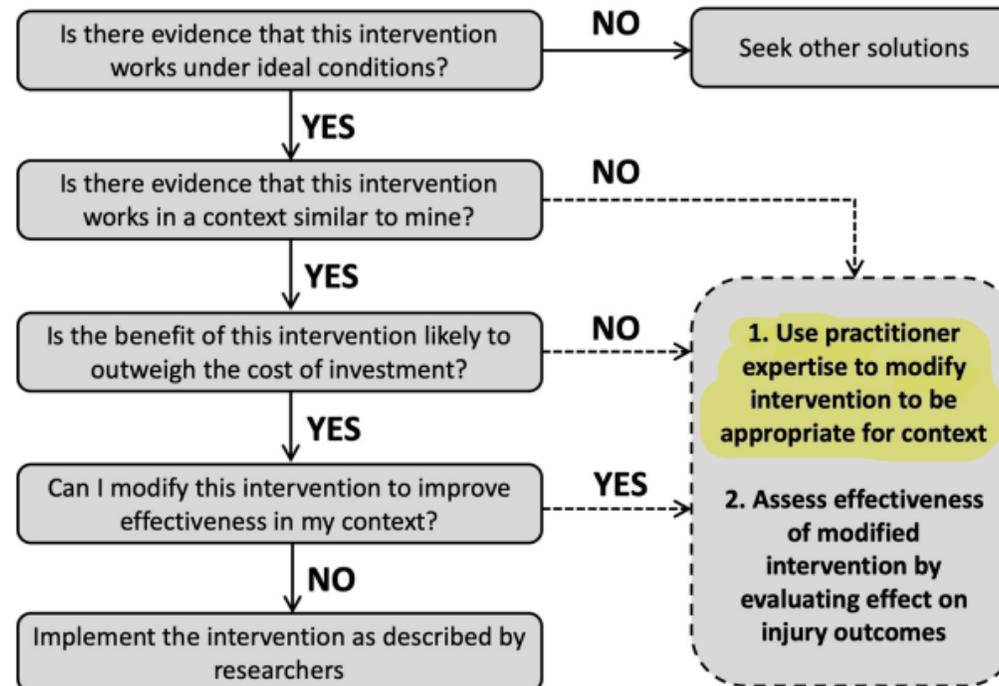


Fig. 1. The proportion of injury prevention exercise sessions ( $n = 160$ ) in which individual FIFA 11+ exercises were performed, performed modified or not performed by four professional youth soccer teams <sup>1</sup>.

# Comment favoriser l'adhérence ?

1. Co-création du programme avec les *end-users*
2. Développer l'éducation et la créativité des end-users envers la prévention de blessures
3. **S'appropriier et customiser les programmes**

## Sports Injury Prevention is Complex: We Need to Invest in Better Processes, Not Singular Solutions



# Comment favoriser l'adhérence ?

1. Co-création du programme avec les *end-users*
2. Développer l'éducation et la créativité des end-users envers la prévention de blessures
3. S'appropriier et customiser les programmes
4. **Utiliser un langage adéquat et plutôt orienté vers la performance**

~~Prévention de blessures~~

« **Robustesse** »

« **Solidité** »

« ***Be Stronger*** »

« ***Strong woman/man*** »

# Comment favoriser l'adhérence ?

1. Co-création du programme avec les *end-users*
2. Développer l'éducation et la créativité des end-users envers la prévention de blessures
3. S'appropriier et customiser les programmes
4. Utiliser un langage adéquat et orienté plutôt vers la performance
5. **Susciter du défi et du plaisir**



## Are We Having Fun Yet?

Fostering Adherence to Injury Preventive Exercise Recommendations in Young Athletes

Melanie R. Keats,<sup>1,2</sup> Carolyn A. Emery<sup>3,4</sup> and Caroline F. Finch<sup>5</sup>

Sports Med 2012; 42 (3)

~~Espérer de la compliance à des programmes préventifs « clé sur porte »~~



**Construire l'adhérence à des programmes « *end-users friendly* » :**

- **Impliquer les sportifs et leurs coaches dans la création des programmes**
- **Développer leur éducation et créativité vis-à-vis de la prévention**
- **Sortir des cadres rigides des programmes « clé sur porte »**
- **Utiliser un langage adéquat « performance »**
- **Défi & plaisir !**