

[English](#)[Accueil](#)[Contactez-nous](#)[Aide](#)[Recherche](#)[canada.gc.ca](#)[Accueil](#) > [Centre de médias](#)

Financement

[Sommaire du financement](#)[Trouver du financement](#)[Demander du financement](#)[Comprendre l'examen par les pairs](#)[Afficher les décisions](#)

Participation du public

[Accéder à Synapse](#)[Participer à un café scientifique](#)

Résultats et impacts

[Faits marquants de la recherche](#)[Profils de recherche](#)[Résultats de la recherche](#)

Organisme

[À propos des IRSC](#)[Instituts](#)[Nouvelles et médias](#)[Carrières](#)[Publications](#)[Plan du site](#)[Divulgateur proactive](#)

Droit au but : recherche visant à réduire les blessures au soccer



La Coupe du Monde en Afrique du Sud suscite beaucoup d'enthousiasme chez les jeunes joueurs de soccer de par le monde. En imitant leurs idoles de la FIFA, les jeunes joueurs des ligues de soccer communautaires de tout le Canada s'efforceront peut-être de jouer avec plus d'intensité, plus longtemps ou plus agressivement. Le moment est donc bien choisi pour rappeler aux entraîneurs, aux joueurs et à leurs parents l'importance de prendre des mesures pour prévenir les blessures.

Quel est le meilleur moyen de protéger les jeunes joueurs de soccer contre les blessures? Une étude dirigée par la Dre Carolyn Emery, physiothérapeute en médecine sportive et chercheuse à l'Université de Calgary, a découvert qu'un programme d'entraînement propre au soccer permet de réduire de près de 40 % les blessures aux membres inférieurs, comme les entorses aux chevilles et aux genoux. L'étude a été publiée dans un récent numéro du *British Journal of Sports Medicine* et a été financée en partie par les Instituts de recherche en santé du Canada.

« Nous sommes très encouragés par les résultats de notre étude, affirme la Dre Emery. Compte tenu de la popularité croissante du soccer au Canada et du coût élevé associé au traitement des blessures, nous ferions réaliser de grandes économies pour notre système de santé et épargnerions beaucoup de douleur et d'inconfort à nos enfants si nous pouvions prévenir les blessures liées au soccer. » En 2007, plus de 700 000 jeunes (de moins de 18 ans) étaient inscrits à l'Association canadienne de soccer (Source : *2007 Canadian Soccer Demographics Report*).

Il s'agit de la première étude contrôlée randomisée sur un programme de prévention des blessures chez les jeunes joueurs de soccer menée auprès de garçons et de filles. La Dre Emery et ses collègues ont suivi 744 joueurs et joueuses de soccer âgés de 13 à 18 ans et provenant de 60 équipes de la région de Calgary. Les joueurs ont été répartis en deux

groupes : 380 dans un groupe suivant un entraînement, et 364 dans un groupe témoin. Avant les exercices et les matchs, le groupe d'entraînement effectuait un programme d'entraînement neuromusculaire propre au soccer qui comportait un ensemble d'exercices d'étirement, de force, d'agilité, de saut et d'équilibre. Les joueurs du groupe d'entraînement faisaient également des exercices d'équilibre à la maison à l'aide d'une planche d'équilibre. Pour sa part, le groupe témoin suivait un programme d'échauffement standard qui comprenait des étirements et des exercices d'aérobic. Les joueurs de ce groupe devaient également faire des exercices d'étirement à la maison.

Quels ont été les résultats? Dans le groupe qui suivait le programme d'entraînement, 46 joueurs ont subi une blessure, et deux joueurs ont subi deux blessures. Dans le groupe témoin, 63 joueurs ont subi une blessure, cinq joueurs ont subi deux blessures, et deux joueurs, trois blessures. Le taux global de blessures dans le groupe ayant suivi l'entraînement était de près de 40 % inférieur à celui du groupe témoin. Les blessures les plus courantes étaient les entorses aux chevilles et aux genoux.

« Maintenant que nous avons démontré l'efficacité d'un programme de prévention des blessures neuromusculaires, nous aimerions voir les entraîneurs des équipes juvéniles de soccer commencer à utiliser ce type de programme avec leurs joueurs, affirme la Dre Emery. Il est également important que nous recherchions des moyens de reconnaître les joueurs présentant un risque de blessure, de manière à pouvoir élaborer des approches personnalisées de prévention des blessures à leur intention. »

En évitant aux joueurs de soccer d'être retirés de l'alignement à cause de blessures, nous maximisons également les bienfaits pour la santé que procure leur participation à ce sport trépidant.

Une étude récente au Danemark a montré qu'une participation régulière au soccer entraîne une augmentation significative de la masse et de la densité osseuses, renforce les muscles des jambes et améliore l'équilibre chez les hommes et les femmes. Ces résultats suggèrent que le soccer peut contribuer à réduire le risque de chutes et de fractures des os. Ces bienfaits n'ont pas été observés chez un groupe de participants qui, plutôt que de jouer au soccer, prenaient part à un programme de course à pied. L'étude a également révélé que les hommes de 70 ans qui ont joué au soccer de façon récréative pendant la plus grande partie de leur vie se comparaient aux hommes de 30 ans qui ne s'entraînent pas en ce qui a trait à l'équilibre et au déploiement rapide de la force musculaire.

« Le soccer est un sport amusant et une excellente forme d'exercice », affirme la Dre Jane Aubin, directrice scientifique de l'Institut de l'appareil locomoteur et de l'arthrite des IRSC. « La Dre Emery a démontré qu'une stratégie de prévention des blessures propres à un sport était efficace pour empêcher les jeunes joueurs de soccer de se blesser. Non seulement les blessures causent-elles de la douleur et nuisent-elles à la participation d'un joueur, mais elles le prédisposent aussi à de nouvelles blessures et contribuent à l'apparition de problèmes musculosquelettiques, comme l'arthrose, plus tard dans la vie. Dans ce cas, la stratégie préventive mise au point par la Dre Emery pourrait aider à promouvoir la santé musculosquelettique tout au long de la vie. »

Date de modification : 2010-07-06


[Haut de la page](#)

[Avis importants](#)