



جامعة بجاية  
Tasdawit n Bgayet  
Université de Béjaïa

*Université Abderrahmane Mira de Bejaia  
Faculté des sciences humaines et sociales  
Département STAPS*

### **Mémoire de fin de cycle**

En vue de l'obtention du diplôme de Master en sciences et techniques d'activités  
physiques et sportives

**Filière** : entraînement sportif d'élite

### **Thème :**

**Les blessures sportives les plus fréquentes chez les footballeurs  
et leur influence sur la performance du sportif**

**Cas d'étude : (J.S.I.O) Bejaia**

**Présenté par :**

**-DJELLAB Mohand  
-CHALAL Khoudir**

**Encadré par :**

**-Mme ACHAT Dihyia**

**Année universitaire : 2021/2022**

## *Remerciements*

*Nous tenons à remercier en premier lieu le bon Dieu de nous avoir donné le courage et la patience dans la réalisation de ce modeste travail.*

*Les plus profonds remerciements sont adressés à nos parents, qui nous ont énormément soutenus durant nos études.*

*Nous remercions notre encadreur Mme Achat Dihyia pour ses précieux conseils, et précieuses aides et orientations.*

*Nos remerciements sont adressés également à tous les enseignants qui ont accepté de collaborer avec nous durant notre recherche, ainsi prêter main forte dans la réalisation de ce travail.*

*Pour finir, nous remercions également tous ceux qui ont contribué de prêt ou de loin à l'achèvement de ce travail.*

*Cordialement*

## *Dédicace 1*

*Je remercie notre dieu le tout puissant qui m'a donné la  
volonté et le courage pour réaliser ce mémoire.*

*Je dédie ce modeste travail*

*A celle qui m'a donné la vie. Le symbole de tendresse, qui  
s'est sacrifié pour mon bonheur et ma réussite ma mère.*

*A mon père à qui je ne rendrai jamais assez pour le  
remercier.*

*A mon frère Karim*

*A mes chères sœur Samira et Celia*

*A mon binôme Khoudir*

*A mes chères : Kamel, Amine, Houssam, Kader,  
Mimou, Nouna, Mahrez, Ghani, Lakhdar, Fifi, Omar, lalo,  
melissa*

*A mon entraîneur HARROU Zahir*

*A tous mes camarades de promotion et autres  
étudiants de STAPS A tous ceux qui m'ont  
soutenu de près ou de loin*

*Mohand*

## *Dédicace 2*

*Je remercie notre dieu le tout puissant qui m'a donné la  
volonté et le courage pour réaliser ce mémoire.*

*Je dédie ce modeste travail*

*A celle qui m'a donné la vie. Le symbole de tendresse, qui  
s'est sacrifié pour mon bonheur et ma réussite ma mère.*

*A mon père à qui je ne rendrai jamais assez pour le  
remercier.*

*A mon frère Halim*

*A ma chère sœur Nihad*

*A mon binôme Mohand*

*A mes amies : Kamel, Amine, Houssam, Kader,  
Mimou, Dahmane, Nadjim, Ghani, Lakhdar, Fatah, Omar*

*A l'entraîneur HARROU Zahir*

*A tous mes camarades de promotion et autres  
étudiants de STAPS A tous ceux qui m'ont  
soutenu de près ou de loin*

*Khoudir*

## Sommaire

<b>Introduction générale</b>	<b>2</b>
<b>Problématique</b>	<b>4</b>
<b>Hypothèses</b>	<b>5</b>
<b>Partie I : cadre théorique</b>	
<b>Chapitre 1 : le football</b>	
<b>Définition</b>	<b>11</b>
<b>1. Le football professionnel</b>	<b>11</b>
1.1. La professionnalisation	12
<b>2. Le football amateur</b>	<b>12</b>
<b>3. Les blessures liées à la pratique du Football</b>	<b>13</b>
3.1. L'entorse de la cheville, la plus courante	13
3.2. La crampe, liée à un épuisement musculaire	15
3.3. Du claquage à la déchirure	15
3.4. Courbatures et contractures	16
3.5. L'élongation	16
3.6. La contusion	16
<b>4. Un bon diagnostic pour un traitement adapté</b>	<b>16</b>
<b>5. Comment prévenir les blessures en football</b>	<b>17</b>
<b>Chapitre 2 : les blessures et les traumatismes sportifs</b>	
<b>1. Définition</b>	<b>19</b>
<b>2. Les types de blessures</b>	<b>20</b>
<b>2.1 LES BLESSURES MUSCULAIRES</b>	<b>20</b>
2.1.1 La crampe musculaire	20
2.1.2. La courbature	21
2.1.3. L'élongation ou claquage	22
2.1.4. La contusion musculaire	23
2.1.5. La déchirure musculaire	23
<b>2.2. Les blessures ligamentaires</b>	<b>24</b>
2.2.1. L'entorse	24
2.2.2. La tendinite	25
2.2.3. Ligament croisé antérieur (LCA)	26
<b>2.3. Les blessures osseuses et articulaires</b>	<b>27</b>
2.3.1. La luxation	27

2.3.2. La fracture	28
<b>3. Causes et facteurs de risque</b>	<b>29</b>
<b>4. Acteurs et traitements de la blessure</b>	<b>30</b>
4.1. Le médecin de sport	30
<b>5. impact social des blessures</b>	<b>31</b>
<b>6. L'importance du mental</b>	<b>31</b>
<b>7. Prévention</b>	<b>32</b>

### Chapitre 3 : la performance sportive

<b>1. Définition</b>	<b>34</b>
<b>2. Les facteurs de la performance sportive</b>	<b>34</b>
2.1. Le facteur technique	35
2.2. Le facteur technico-tactique	35
2.3. Le facteur physique	35
2.4. Facteur mental	36
2.5. Facteur social	36
<b>3. COMPRENDRE LA PERFORMANCE</b>	<b>37</b>
<b>4. Comment améliorer la performance sportive</b>	<b>37</b>
4.1. Etablir un programme d'entraînement	37
4.2. Variez vos entraînements sportifs	38
4.3. Misez sur la récupération post-entraînement	38
4.4. Établir un programme alimentaire spécifique	39
4.5. Optez pour des repas variés et équilibrés	39
<b>5. Performance après la blessure</b>	<b>40</b>
<b>6. Des performances à la baisse</b>	<b>41</b>
6.1. Le manque de sommeil	41
6.2. Blessures et prise de poids	41
<b>6.3. Le surentraînement</b>	<b>42</b>

### Partie II : cadre pratique

#### Chapitre 1 : la méthodologie de la recherche

<b>1. Introduction</b>	<b>45</b>
<b>2. Objectifs de la recherche</b>	<b>45</b>
<b>3. Les variables</b>	<b>45</b>
<b>4. La Pré-enquête</b>	<b>46</b>
<b>5. L'enquête</b>	<b>46</b>
<b>6. La démarche de la recherche</b>	<b>47</b>
<b>7. L'analyse bibliographique</b>	<b>47</b>

8. La Méthode statistique	48
9. Raison de choix du thème	48
<b>Chapitre 2 : interprétation et discussion des résultats</b>	
Discussion générale	50
Conclusion	70
<b>Bibliographie</b>	
<b>Annexes</b>	
<b>Résumé</b>	

## Liste des tableaux

**Tableau 1** : indique les joueurs blessés et les joueurs non blessés durant la saison.

**Tableau 2** : indique la nature de la blessure subie et le temps d'arrêt du joueur pour guérir

**Tableau 3** : présente le nombre de joueurs ayant vécu des blessures lors d'un entraînement ou bien durant la compétition.

**Tableau 4** : indique les blessures courantes à la pratique du football selon l'expérience des joueurs

**Tableau 5** : indique combien de fois les joueurs passent- ils des examens médicaux.

**Tableau 6** : indique le nombre de joueur ayant peur d'être blessé.

**Tableau 7** : indique si la blessure sportive influence sur les aptitudes des joueurs lors des séances d'entraînement.

**Tableau 8** : indique si la blessure sportive affecte le niveau des joueurs pendant la compétition.

**Tableau 9** : indique si les joueurs blessés ont devenu plus prudent après leurs blessures.

## Liste des figures

1. **Figure 1** : crampe musculaire au niveau du mollet
2. **Figure 2** : la courbature
3. **Figure 3** : illustration du claquage et rupture musculaire
4. **Figure 4** : contusion musculaire
5. **Figure 5** : déchirure musculaire
6. **Figure 6** : entorse
7. **Figure 7** : illustration d'une tendinite
8. **Figure 8** : la rupture du ligament croisé antérieure
9. **Figure 9** : Luxation de l'épaule
10. **Figure 10** : Fracture
11. **Figure 11** : indique le pourcentage des joueurs blessés et non blessés
12. **Figure 12** : indique le pourcentage de la nature des blessures
13. **Figure 13** : présente le pourcentage de joueurs ayant vécu des blessures lors d'un entraînement ou bien durant la compétition.
14. **Figure 14** : le pourcentage des blessures courantes à la pratique du football.
15. **Figure 15** : représente le pourcentage des réponses des joueurs sur la question combien de fois subissent-ils un examen médical.
16. **Figure 16** : le pourcentage des joueurs ayant peur d'être blessé et qui n'ont pas peur d'être blessé Figure.
17. **Figure 17** : indique le pourcentage de l'influence des blessures sur les aptitudes des joueurs pendant les séances d'entraînement.
18. **Figure 18** : indique le pourcentage de l'influence des blessures sur le niveau des joueurs pendant la compétition.
19. **Figure 19** : le pourcentage des joueurs qui ont devenu plus prudent après leurs blessures.

# **Introduction**

Le sport est une activité physique et un ensemble d'exercices pratiqués sous forme de jeu individuels ou collectifs, donnant généralement lieu à la compétition en observant certaines règles précises, il joue un rôle important pour le développement : le sport n'est pas seulement un but en soi, c'est aussi un outil qui aide à améliorer la vie des familles et des communautés entières. Et parmi les sports qui existent on trouve que le football est le plus populaire et suivi au monde.

*Selon Bahr et al (2002) : « Le football est l'activité qui fait rêver les petits et les grands de par sa couverture médiatique mais également pour les exploits de ses grands joueurs. C'est ainsi un sport que vous pourrez pratiquer dans n'importe quelle ville, où que vous habitez : on comptait plus de 2 200 000 licenciés en 2017 ! Autant dire que c'est le sport le plus pratiqué dans l'Hexagone... Bien que bénéfique, la pratique de football comporte des risques, notamment des blessures musculaires et articulaires »*

Dans la pratique du football, les blessures les plus fréquentes sont les atteintes musculaires et ligamentaires et plus de 50% des blessures surviennent aux membres inférieurs. Avec l'image des sports de glisse, le football génère des entorses articulaires notamment du genou, car c'est un sport dit « de pivot », avec de fréquents contacts et changements de directions, se jouant sur une surface irrégulière, voire changeante.

En revanche, le football cause également des entorses de la cheville que l'on rencontre que très rarement dans les sports de glisse

Un footballeur professionnels joue en moyenne une centaine d'heures par an, plus les matchs se multiplient et la saison avance, plus le corps est sensible aux blessures et aux accidents, Le joueur voulant plus se donner oublie qu'il est exposé a des accidents qui peuvent compromettre son état physique et sa carrière. Les conséquences négatives des blessures sportives sont multiples, et concernent non seulement les joueurs, mais également les clubs. Les blessures affectent également les performances individuelles tout comme celles de l'équipe (*Hagglund et al. 2013*).

En effet, les blessures sportives que les joueurs du football subissent peuvent affecter d'une manière négative sur leur performance sportive, et c'est le point central sur lequel nous allons nous pencher dans notre recherche.

Notre travail est structuré en deux parties distinctes, la première partie est consacrée à la théorie (revue de littérature), elle contient trois chapitres : le football, les blessures sportives, la

## **Introduction générale**

performance sportive ; et la deuxième partie est dédiée au côté pratique, structuré en deux axes : le premier concerne le cadre méthodologique tandis que le deuxième est consacré à la présentation et interprétation des résultats suivi d'une discussion. Enfin on a pu finir ce modeste travail par une conclusion générale.

## Problématique :

Les activités physiques et sportives dans la vie des individus, de même que dans les familles, dans les communautés et dans les groupes sociaux, ainsi que dans les différentes cultures. À tous ces niveaux, les activités physiques et sportives se manifestent en tant que comportements et pratiques qui véhiculent des valeurs et des significations qui sont propres aux acteurs impliqués. Elles sont issues des motivations et des buts du moment présent, mais elles résultent aussi de toute l'histoire et des particularités de chaque individu ou de chaque groupe. De plus, ces pratiques, qui sont personnellement et culturellement déterminées, ont des répercussions sur de nombreux plans : écologique, économique, organisationnel, culturel, politique, psychologique, éducationnel, médical et professionnel.

En effet, on trouve que toutes les activités physique et sportive pratiquées en des risques et des conséquences sur les footballeurs. La blessure sportive est si commune qu'elle est souvent décrite comme un mal pour un bien. Les sociologues ont réalisé des avancées substantielles à leur sujet, malgré une attention très récente portée à cette problématique. Ces avancées louchaient dans l'océan des études épidémiologiques a-critiques. Il devient progressivement clair que les sports violentent les corps, non pas simplement en raison de leur supposée nature pratique, mais aussi et surtout en raison de la manière dont ils sont organisés, planifiés et finalement pratiqués.

Depuis le début des années 80 avec le développement des études sur le corps dans différentes disciplines des sciences humaines et sociales, les sociologues du sport ont commencé à analyser plus attentivement les blessures sportives (*Kevin Young, Stéphane Héas.2007*). Les blessures sportives sont très fréquentes. Elles sont le plus souvent causées par un traumatisme soudain. Un surmenage peut également être à l'origine d'une blessure sportive.

La blessure s'inscrit dans ce processus de remaniement de l'image du corps. Elle est source d'investissement libidinal. En effet, le corps supporte les douleurs quotidiennes subies pour parvenir à atteindre les performances désirées. Le corps se sculpte à travers l'entraînement et le sportif ne peut se permettre un moment de répit, sinon l'édifice construit s'effondre. À l'arrêt de cet effort, rapidement les capacités anatomophysiologiques se dégradent : « Pour conserver ce corps néo-formé, il ne faut pas interrompre l'entraînement. Sans la répétition des mouvements et des exercices qui ont sculpté l'athlète, tout est à refaire. La plupart des effets de l'entraînement, qu'il s'agisse des modifications métaboliques, cardio-respiratoires ou enzymatiques, disparaissent dans un délai de quatre à huit semaines après la fin de l'entraînement » (*Carrier. 2002. p. 358*)

Des blessures graves peuvent aussi entraîner des problèmes plus tard dans la vie. L'arthrose du genou est ainsi plus fréquente chez les sportifs qui ont subi une déchirure des ligaments croisés du genou par le passé. (*Guide de pratique clinique étranger.2012*)

Néanmoins, une blessure peut entraîner des conséquences psychologiques non négligeables pour un footballeur. Ses répercussions sont importantes à prendre en compte dans la prise en charge globale des lésions.

La pratique sportive ne saurait être dissociée d'une - certaine - recherche de la performance. Une activité sportive sans confrontation compétitive, sans performance individuelle et/ou collective se réduirait à un simple exercice de détente ou d'hygiène.

Il existe lien causal entre les blessures des footballeurs et leurs performances sportif qui sont susceptible d'être éclairé par le coté psychologique et morale d'un blessé.

Le travail suscite un ensemble de questions, mais dans notre recherche nous allons tenter de répondre aux questions suivantes :

Quelles sont les blessures les plus courantes à la pratique du football ?

Existe-t-il une relation entre les blessures des footballeurs et leur performance sportive ?

## **Les hypothèses :**

Selon Madeline Grawitz l'hypothèse : « l'hypothèse est une proposition de réponses aux questions posées dans la problématique »

Afin de répondre à nos questions de la recherche, on propose les hypothèses suivantes :

### **Hypothèse générale :**

Il y a une relation entre les blessures des footballeurs et leur performance sportive.

### **Hypothèses secondaires :**

Les blessures que les footballeurs risquent sont de types ligamentaires et musculaires.

Les blessures sportive influence négativement sur la performance des sportifs.

## **Les études antérieures :**

### **1- Première étude :**

#### **➤ Mémoire :**

Dans un mémoire intitulé les risques traumatiques chez les footballeurs professionnels cas JSM Bejaia, réalisé par les deux étudiants *YOUNSI AHMED et SMAILI HICHEM (2019)*, ces deux derniers ont faits des recherches basées sur les risques traumatiques, leurs causes et leurs traitements. L'objectif de leur travail vise à déterminer et classifier les risques traumatiques chez les footballeurs professionnels et préciser leur traitement, avertir sur les risques de récives et démontrer l'importance d'un travail de prévention. La recherche est structurée en deux parties : la première est consacrée à la revue de la littérature et la deuxième est dédiée au côté pratique. Sur le plan méthodologique, les chercheurs ont utilisé dans leur recherche la méthode de l'analyse bibliographique afin de collecter le maximum de données, et une enquête par l'analyse des données qui est un outil statistique permet de traiter un nombre important de données. Leur population représente des joueurs professionnels figurant dans le championnat algérien en 2eme division au sein de club de la JSM Bejaia. Les membres de leurs échantillons sont âgés entre 20ans et 30ans et qui se compose d'un effectif de 25 éléments. D'après leurs résultats on note que les blessures les plus fréquentes sont d'origine musculaire, notamment des muscles ischio-jambière face arrière de la cuisse. . (*BELHAMDI Samir et FIDILA Abdelhek.2019 p 56*)

### **2- Deuxième étude :**

#### **➤ Livre :**

Cette recherche représente un livre qui s'intitule « MANUEL DU SPORT BLESSE » écrit par les docteurs *Lars Peterson et Per Ronstrom* traduit du Suédois par le docteur Marcel Robin et le docteur Alain Durey, en suède. 1986 Publié en amazon.fr. L'objectif de leur étude est d'apporter tout ce qu'un pratiquant du sport souhaite dans le domaine de la sémiologie des blessures, leurs traitements et les conseils de prévention pour les éviter. Apporter des informations sur les traumatologies du sport, avoir une idée générales sur toute sorte de blessures et les meilleurs moyens thérapeutiques et surtout préventifs qui s'y rattachent. Les auteurs de cet ouvrage si remarquablement aborder a de nombreuses études, assavoir les généralités sur les lésions dues au sport, les soins d'urgences sur le lieu même des blessures, les mesures de prévention et les différentes méthodes de traitement.

Pour finir, cet ouvrage peut servir toute personnes qui pratiquent un peu du sport, les entraîneurs, les éducateurs, les étudiant et même les soigneurs, car ils trouveront des conseils utiles et l'utiliserons comme

un ouvrage de référence vu qu'il a été écrit par deux médecins très éminents ayant une connaissance profonde dans le domaine du sport. . (BELHAMDI Samir et FIDILA Abdelhek.2019 p 57)

### 3- Troisième étude :

#### ➤ Article :

Il s'agit d'un article qui s'intitule « la blessure chez les athlètes de haut niveau français : étude de stratégie d'adaptation psychologique et perceptives d'intervention » réalisé par les auteurs **Jean F Fournier, Fabienne d'Arripe-Longueville, Philippe Fleurance et Amélie Soulard. (Année 2001)**

Cet article est pour but de présenter les actions des athlètes qui pourraient se blesser, au travers d'une préparation spécifique orientée vers le retour à la pratique.

Les auteurs ont utilisés des entretiens comme leurs utiles de recherche, en effet ces entretiens amenaient les participants à reconstruire leurs expériences de la blessure dans des situations particulières d'entraînements, puis relater les situations clés de leurs périodes de convalescence, sur un échantillon de Cinq nageurs, six judokas féminines et un judoka masculin. Tous avaient des titres internationaux et certain d'entre eux ont un titre olympique. Les résultats principaux des chercheurs sont détachés assez clairement de l'analyse des données, cette étude a permis l'identification de réactions psychologique a la blessure sportive dans différente registre émotionnel, il apparait que ces réactions s'accompagnent d'une part de stratégie d'ordre individuel et relationnel et d'autre part de stratégies préventives intervenant dans l'anticipation des futurs blessures (BELHAMDI Samir et FIDILA Abdelhek.2019 p 58)

### 4- Quatrième étude :

#### ➤ Mémoire :

Ce mémoire a été réalisés par **Mr LAZOUGHLI Mohamed Elamine et Mr HAKIKI Djallal** intitulé « Conception d'un programme informatique de traitement et d'analyse de score en vue de prédire les risques des blessures chez les sportifs. (Cas du Deep Squat) » Année 2018 / 2019 .L'objective général de cette recherche et de concevoir une application facile à utiliser dans des situations de travail à l'aide d'intégration des nouvelles technologies.

Leurs question de départ se déroule autour de comment un programme informatique peut-il traiter, analyser et interpréter les résultats des données de test Functional mouvement screen (FMS) en vue d'évaluer les risques des blessures chez les sportifs et non sportif? L'hypothèse utilisé par les chercheurs est la conception d'un programme informatique facilitera la tâche à l'analyse et interprétation des résultats de tests Functional mouvement screen (FMS), la méthode de recherche suivie dans cette étude est la méthode

expérimentale. Cette méthode est l'une des meilleures méthodes de recherches scientifique qui représente un moyen très fiable de répondre aux problématiques. Leur échantillon s'agit d'un athlète de judo âgé de (32) appartenant au judo club de Mostaganem (JCM). Les chercheurs ont utilisé la méthode d'études similaire et

le fonctionnel mouvement screen Test (Li, Wang, Chen, & Dai, 2015) pour la collecte des informations et ils ont utilisé un Pc portable model (HP. I3), des logiciels de programmation (langage : Matlabversion), un écran d'affichage blanc (120/120cm), Caméra vidéo Nikon 3020et Logiciel MATLAB v.14 comme outils de recherche.

Les chercheurs ont constaté que toute perturbation d'un mouvement de FMS agissant directement sur le score réalisé par l'athlète et permettre à partir de ce score d'être classé dans l'un des cartes zone des risques de blessures avant de l'orienté vers des exercices de correction ou bien de réhabilitation (*BELHAMDI Samir et FIDILA Abdelhek.2019 p 62*)

## **5- Cinquième étude :**

### **➤ Mémoire :**

Une recherche qui s'agit d'un mémoire intitulé «les blessures les plus fréquentes en EPS et leurs causes (CEM, LYCEE) », réalisé par **AZEDDINE BENABDESLAM ET LYES MANSEUR**, publié dans le site de l'université Abderrahmane Mira Bejaia (2017). L'objectif principal de cette étude est de déterminer les blessures les plus fréquentes en EPS et leurs causes, les deux étudiants ont utilisé une enquête par le questionnaire comme outils de la recherche, suivie par une analyse bibliographie comme méthode de recherche, ils ont pris un échantillon composé de 82 enseignants d'éducation physique et sportive appartenant à des établissements scolaires de la wilaya de Bejaia des différents niveaux à savoir CEM et lycée. Les résultats obtenus mettent en évidence que les blessures les plus fréquentes en EPS sont des fractures et des entorses, parmi les causes de ses blessures on trouve la nature du terrain et la mauvaise technique gestuelle.

Cette étude nous a menés à avoir une idée générale sur les blessures les plus fréquentes en EPS et leurs causes et à prévenir les enseignants afin d'éviter ces blessures, en effet il peut être utile aux futurs chercheurs et aux étudiants en STAPS. (*BELHAMDI Samir et FIDILA Abdelhek.2019 p 56*)

**PARTIE I :**  
**CADRE THEORIQUE**

# **Chapitre I :**

# **LE FOOTBALL**

## 1. Définition

➤ D'après **Larousse** :

**Le football** : c'est le Sport dans lequel deux équipes de onze joueurs chacune cherchent à envoyer dans le but adverse un ballon sphérique, avec les pieds, la tête ou toute autre partie du corps (excepté la main ou le bras)

➤ D'après **Ibrahima Ciss (2012)** :

Le football est un sport collectif de plein air pratiqué par deux équipes de onze joueurs chacune, avec un ballon sphérique en cuir. L'objectif étant de marquer plus de buts que l'équipe adverse. Jeu le plus populaire au monde et nécessitant peu de moyens et de matériels, le football est particulièrement apprécié en Europe en Amérique du Sud et en Afrique aussi.

Qu'ils soient amateurs ou professionnels, les joueurs suivent les mêmes règles codifiées depuis près d'un siècle. Les équipes des clubs et les équipes nationales s'opposent lors des compétitions dont le calendrier culmine tous les quatre ans pour la coupe du monde. (*M. Ibrahima Ciss.2012.p20*)

➤ Selon **Geneviève Pons(2018)** :

Sports le plus populaire qui soit, le foot non seulement fait des adeptes qui jouent partout dans le monde mais constitue aussi un spectacle qui rassemble les foules enthousiastes dans les stades.

Depuis l'antiquité, le ballon évoque le Soleil et le terrain, la Terre. C'est dans ce cadre mythique que les performances et les passions se déploient pour le plaisir des équipes qui s'affrontent et celui des spectateurs qui font corps avec leurs joueurs préférés. La choule française, le calcio italien furent les inspireurs de ce que les Anglo-saxons ont nommé " ballon au pied ", et que l'histoire a conservé sous ce nom de football. (*Geneviève Pons.2018*)

## 2. Le football professionnel :

**Définition** : Le football professionnel est un football dans lequel les acteurs impliqués (les participants) exercent leurs fonctions comme un métier pour bénéficier d'une rémunération. Par

Opposition au football amateur, il permet d'avoir une bonne gestion des ressources humaines, matérielles, économiques et financières. Ce football est marqué souvent par sa bonne organisation pour assurer de bonnes conditions de travail et de vie des professionnels qui y évoluent.

L'article 2 du règlement FIFA du statut et du transfert de joueur donne une définition simple du footballeur professionnel et qui a vocation à s'appliquer universellement. "Est réputé joueur professionnel tout joueur bénéficiant d'un contrat écrit avec un club et qui perçoit une indemnité supérieure au montant des frais effectifs qu'il encourt dans l'exercice de cette activité footballistique. Tous les autres joueurs sont réputés amateurs".

### **2.1. La professionnalisation :**

C'est le développement d'une compétence nécessitant un enseignement et ou un apprentissage permettant de produire des résultats concrets dans l'amélioration de la qualité et de l'efficacité du service par une rationalisation du recrutement et de la formation. La professionnalisation aurait donc pour conséquence une fermeture sociale et un contrôle du marché permettant d'offrir une exclusivité des privilèges du statut, des revenus et un pouvoir du type hégémonique. En même temps cette spécialisation implique l'obligation de consacrer à la profession un temps qui interdit, en général, la pratique d'une activité professionnelle parallèle. *(M. Ibrahima Ciss.2012.p20.21)*

### **3. Le football amateur :**

Pour faire court, disons que le football amateur est celui qui rassemble tous les amoureux du ballon rond qui ne font pas de ce sport leur priorité, voire leur source de revenus. Autrement dit, un amateur ne vit pas du football. Soulignons néanmoins que le foot amateur peut avoir dans un souci d'amélioration, besoin de financements et même les obtenir. Certains joueurs amateurs en arrivent dans certains cas, à signer des contrats spéciaux qui leur permettent d'obtenir une rémunération moyenne, contrairement aux professionnels pour lesquels le football constitue un boulot à temps plein. *(fc-charleroi.be Copyright © 2018.)*

Les championnats de football amateur de la catégorie seniors sont gérés par les ligues de football amateur qui agissent par délégation de la FAF.

Ils sont organisés comme suit :

- Le championnat de la division nationale amateur (DNA) par la Ligue nationale de football amateur.
- Le championnat de la division inter-régions (DIR) par la Ligue inter-régions de football amateur.
- Les championnats des divisions régionales une et deux (R1 et R2) par les Ligues régionales de football amateur.
- Les championnats des divisions honneur et pré-honneur (H et P-H) par les Ligues de wilayas de football amateur.

Dans le cadre de leurs prérogatives et conformément aux statuts et règlements de la FAF et les présents règlements, les ligues disposent du droit le plus étendu de juridiction sur les clubs qui leur sont affiliés, leurs joueurs enregistrés et sur tous leurs licenciés.

Seul le club sportif amateur reconnu et agréé conformément aux dispositions de la loi sur les associations, la loi sur le sport et l'éducation physique ainsi que les règlements en vigueur, peut participer aux championnats de football amateur. Le nombre de joueurs seniors à enregistrer par un club sportif amateur est fixé à vingt-cinq joueurs au maximum.

Lorsqu'un joueur amateur âgé de moins de 23 ans est enregistré pour la première fois en tant que professionnel, ses clubs formateurs bénéficient d'une indemnité de formation dont le montant est fixé chaque saison par la FAF. (*IFTISSEN Sofiane.FERGANI Boussaad.2021.P61, 62*)

## **4. Les blessures liées à la pratique du Football**

### **4.1. L'entorse de la cheville, la plus courante :**

L'entorse de la cheville, la plus courante des entorses, se produit le plus souvent sur l'extérieur de la cheville. « Sur un terrain, la torsion se produit, par exemple, lorsque le pied se met en

appui dans un trou ou lors d'une mauvaise réception. L'entorse peut être bénigne ou grave lorsque la blessure lèse plusieurs ligaments.

➤ **Comment soulager une entorse de la cheville :**

Une cheville qui se tord en marchant, une mauvaise réception en faisant du sport... l'entorse est fréquente. Les bons réflexes pour calmer la douleur et bien cicatriser

Lorsqu'on se tord la cheville, c'est le ligament qui est touché : il peut s'agir d'une simple élongation, mais aussi d'une déchirure. Une entorse mérite donc toujours d'être bien traitée.

• **Le froid :**

Durant les trois premières heures, alterner 20 minutes de glaçage et 20 minutes de repos. Si le gonflement persiste, continuer à appliquer du froid 15 à 20 minutes matin et soir.

• **Des anti-inflammatoires :**

Le paracétamol ne suffira pas à calmer la douleur. S'ils sont bien tolérés au niveau de l'estomac, mieux vaut prendre des anti-inflammatoires par voie orale sur prescription (diclofénac, kétoprofène...) plus efficaces que l'ibuprofène, pendant trois jours.

En parallèle, le médecin conseille d'appliquer un gel ou une crème anti-inflammatoire, matin et soir, pendant une dizaine de jours (Voltarène Emulgel, Flector et génériques du diclofénac, sans ordonnance). « Masser pendant trois minutes diminue le risque de fibrose et favorise la bonne cicatrisation

• **Des huiles essentielles contre la douleur :**

L'huile d'essentielle d'immortelle, ou hélíchryse italienne, est anti-inflammatoire et peut résorber un œdème rapidement, utilisée en synergie avec celle de gaulthérie et/ou de menthe poivrée.

Diluer 2 gouttes de chaque huile essentielle dans un peu d'huile végétale (type arnica ou millepertuis), masser jusqu'à pénétration, ou utiliser un roll-on. Attention à ne jamais utiliser l'huile essentielle de gaulthérie en cas d'allergie à l'aspirine.

- **Continuer à marcher, avec une contention :**

Il faut éviter le repos complet pour ne pas favoriser le risque de phlébite », note le rhumatologue. On doit pouvoir marcher doucement, au moins 30 à 45 minutes par jour, en s'appuyant sur le pied, sans boiter.

Une contention limite les mouvements pour permettre aux ligaments de bien cicatriser et éviter.

### **4.2. La crampe, liée à un épuisement musculaire :**

La crampe n'est pas une blessure au sens propre du terme. Elle survient brutalement et se localise sur un muscle,

La crampe correspond à un épuisement musculaire et disparaît très vite avec du repos, une bonne hydratation, un massage très doux, des étirements.

#### **➤ Comment soulager les crampes :**

- L'étirement pour détendre le muscle
- Des huiles essentielles pour décontracter
- L'application de froid pour réduire la douleur
- La valériane pour son effet relaxant

### **4.3. Du claquage à la déchirure :**

Le claquage est une blessure classique : le joueur s'arrête en pleine course et s'écroule la main posée derrière la cuisse.

Cet accident est plus grave lorsque le sportif subit une déchirure du muscle, le stade avancé du claquage. Cette blessure a pour effet d'arrêter le joueur dans son effort car la douleur ressentie est violente et brutale.

La déchirure peut imposer un repos forcé de quatre à six semaines pour que le joueur ne s'expose pas à une déchirure complète du muscle.

- **Comment soigner un claquage sur l'instant :**

La prise en charge immédiate est importante. « Elle se résume en 4 étapes, détaille médecin du sport : la pose de glace sur le muscle touché, la compression, l'élévation et l'immobilisation. Bon à savoir : quelle que soit la douleur musculaire, il ne faut jamais masser en première

intention. Ni appliquer de la chaleur. « Ces gestes aggravent la lésion et font saigner les fibres musculaires », avertit le médecin.

L'examen complémentaire de référence pour la déchirure musculaire est l'échographie, précise le Dr Bacquaert. Et s'il existe un doute sur un possible arrachement tendineux ou osseux, une IRM est alors prescrite.

L'examen clinique repose sur la palpation du muscle atteint avec un examen comparatif afin de vérifier s'il y a une rétraction, la présence d'un hématome, d'une impotence fonctionnelle.

#### **4.4. Courbatures et contractures :**

Les courbatures et les contractures sont des douleurs assez banales dues à la fatigue, à la reprise d'entraînement ou à la fin de match, lorsque les joueurs sont fatigués.

#### **4.5. L'élongation :**

Les lésions du muscle de type élongation ne sont pas graves mais restent handicapantes. Il s'agit de micro déchirures au sein des fibres musculaires.

Pendant l'effort, le sportif peut ressentir une tension, voire une douleur plus ou moins vive. Cela a pour effet de le limiter dans ses mouvements. Une élongation ne peut pas causer de grosses complications mais nécessite un arrêt de 4 à 10 jours.

#### **4.6. La contusion :**

Pour qu'une contusion se produise, il faut qu'il y ait un choc direct au niveau du muscle. Il s'agit d'une lésion sans rupture de la peau ni fissure des tissus qui se caractérise par une décoloration au départ puis un enfilement.

Les contusions sont difficiles à diagnostiquer et peuvent constituer un handicap sur le long terme.

### **5. Un bon diagnostic pour un traitement adapté :**

Consultez dans les meilleurs délais un médecin spécialiste pour tous ces types de blessures afin de bénéficier d'une prise en charge adaptée. Votre médecin traitant peut vous aider dans cette démarche.

Il faut d'abord que la gravité de vos blessures soit bien diagnostiquée. Plusieurs solutions sont alors proposées : une simple attelle amovible dans le cas de l'entorse ou une immobilisation de plusieurs semaines.

Ensuite, une rééducation doit être entreprise.

## **6. Comment prévenir les blessures en football :**

- **Trois parades pour éviter les blessures :**
  - Suivre un entraînement adapté et respectez les échauffements.
  - Respecter les règles du jeu et de l'arbitrage.
  - Porter des contentions ou des protège-tibias. (*Ysabelle Silly.2014*)

# **Chapitre II :**

# **Les blessures**

# **sportives**

## **Introduction :**

Les blessures et traumatismes liés à la pratique d'un sport ne sont pas rares par exemple : crampes, entorse, élongation, claquage, fractures.... Donc la blessure peut survenir dans n'importe quelle activité sportive, Les athlètes en particulier leurs sujet aux blessures du à l'usure exercice associée aux exigences du sportif de compétition.

Le bon programme d'exercices pour maintenir la force, la flexibilité, et la stabilité peut aider les athlètes à se remettre plus rapidement d'une blessure et leurs permet ainsi de reprendre leurs activité sportive.

Dans notre chapitre on a mis l'accent sur : les définitions des blessures, les types de blessures, les causes et facteurs de risque, acteurs et traitement de blessure, impact sociale des blessures, l'importance du mentale, et a les préventions.

## **Les blessures et les traumatismes sportifs :**

### **1. Définitions :**

➤ D'après le *dictionnaire Larousse* :

**La blessure** : est toute lésion produite en un point quelconque du corps par un choc, un coup, un corps dur...

➤ D'après *Eric Besenius* :

**Les blessures sportives** : comprennent les traumatismes impliquant les systèmes musculo-squelettiques, qui inclut les os, les tissus, les muscles et les cartilages. Chaque blessures est différents et chaque personne guérit différemment... certaines des blessures sportives les plus fréquentes sont les entorses, les foulures, les périostites tibiales, et les blessures aux genoux.

Une blessure a été définie comme une lésion apparue lors de la pratique du sport dans un contexte d'entraînement ou de compétition, et qui a contraint la joueuse ou le joueur à interrompre sa pratique sportive principale, dans ce cas-ci la pratique du football, pendant une période minimum de 15 jours. Toutefois, à l'heure actuelle, un sportif blessé n'arrête pas totalement sa pratique. Il/elle continue souvent un programme d'endurance (par ex. cyclisme ou natation). De plus, à côté de celui-ci, une majorité d'entre eux continue un programme d'entretien des fonctions qui ne sont pas touchées directement par la blessure. (*Eric Besenius.2014.p6*)

## **2. Types de blessures :**

### **2.1. LES BLESSURES MUSCULAIRES :**

D'après *Dr Daniel Gloaguen* :

Nous avons rassemblé ici différents types de blessures musculaires - de la crampe à la rupture complète d'un muscle - qui peuvent survenir dans la pratique d'une activité sportive, que l'on soit sportif débutant, confirmé, compétiteur ou pratiquant de haut niveau.

Ces blessures concernant surtout le membre inférieur (muscles de la cuisse et du mollet) ainsi que les adducteurs, peuvent compromettre l'activité sportive de loisir ou les objectifs de compétition d'un sportif. (*Dr Daniel Gloaguen.2022*)

#### **2.1.1. La crampe musculaire :**

C'est une contraction douloureuse, involontaire et passagère d'un ou de plusieurs muscles. Elle peut survenir au repos ou à l'effort. Les crampes qui surviennent dans la pratique d'un sport ont une origine complexe ; on croit qu'elles seraient le résultat d'une insuffisance d'apport d'oxygène (qui lors de l'effort transforme les sucres en acide lactique, provoquant la contraction) ou d'électrolytes sanguins. Habituellement, elles sont un signe d'épuisement. Si l'étirement du muscle concerné soulage la crampe, celle-ci risque de revenir rapidement. Le meilleur traitement consiste en fait à prévenir l'arrivée de la crampe en s'échauffant bien et en buvant suffisamment d'eau. Une crampe persistante est appelée contracture. Médicamenteuse ou de pathologies spécifiques. (Gaulin et coll., 2013) (Rechik et al. 2007)



*Figure 1 : crampe musculaire au niveau du mollet*

### **2.1.2. La courbature**

Elle apparait lorsque l'on débute une activité sportive ou que l'on n'a pas su s'arrêter à temps elle se manifeste généralement le lendemain et peut durer deux à trois jours. Là encore la cause est l'excès de substance toxique tel que l'acide lactique dans les muscles. Pour éviter les courbatures il faut boire de l'eau et surtout savoir doser ses efforts. (Vanessa Rechik, Molly Lindsay, Alexandra Nowak.2007).



*Figure 2 : la courbature*

### 2.1.3. L'élongation ou claquage

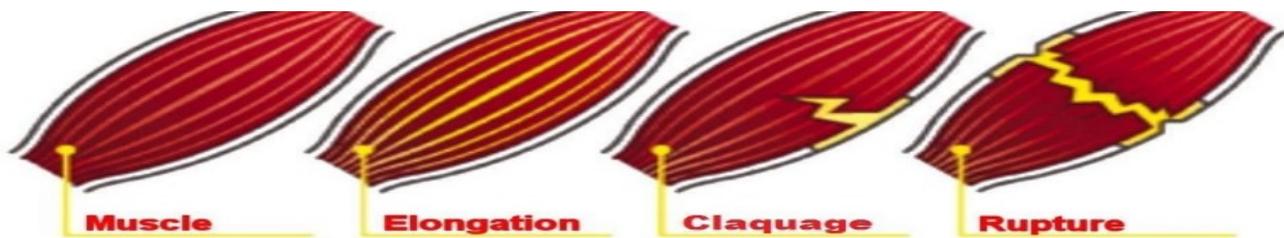
Le claquage est une lésion musculaire consécutive à la rupture d'un nombre plus ou moins important de fibres musculaires (des cellules capables de contraction contenues dans les muscles).

Elle est secondaire à un effort d'intensité supérieure à ce que le muscle peut supporter et s'accompagne classiquement d'une hémorragie locale (qui forme un hématome).

Le terme « claquage » est discutable ; il s'inscrit dans une classification clinique empirique dans laquelle on retrouve la courbature, la contracture, l'élongation, le claquage et la déchirure ou rupture.

Désormais, les professionnels utilisent une autre classification, celle de Rodineau et Durey (1990). Celle-ci permet la distinction entre quatre stades d'une lésion musculaire d'origine intrinsèque, c'est-à-dire survenant de façon spontanée et non à la suite d'un coup ou d'une coupure.

Le claquage correspond surtout au stade III et s'apparente à la déchirure musculaire. (*L'équipe PasseportSanté2022*)



*Figure 3 : illustration du claquage et rupture musculaire*

#### **2.1.4. La contusion musculaire**

C'est la conséquence d'un traumatisme direct sur un muscle en phase de contraction le plus souvent ou au repos. Elle se manifeste par une douleur localisée au point d'impact, par un gonflement et parfois une ecchymose (hématome ou penchement de sang sous la peau consécutif à une rupture des vaisseaux, appelé familièrement bleu).

Ces manifestations sont d'autant plus importantes et profondes que le traumatisme initial est intense. (*Dr Daniel Gloaguen.2022*)



***Figure 4 : contusion musculaire***

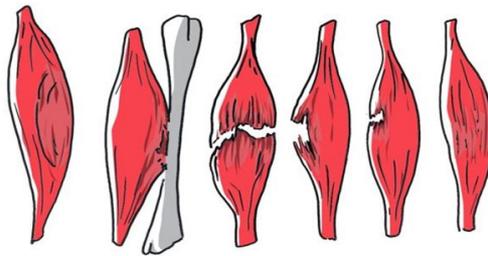
#### **2.1.5. La déchirure musculaire**

La déchirure musculaire s'apparente à une fracture du muscle, à l'instar d'une fracture osseuse. La douleur est telle qu'elle provoque parfois un malaise et une chute. Les déchirures concernent essentiellement les ischio-jambiers, les adducteurs et les mollets.

L'appui sur le membre est très difficile et la poursuite de l'activité sportive est devenue impossible. Le saignement est important et un hématome ne tarde pas à apparaître.

En réalité, tous les intermédiaires sont possibles entre simple élongation, petit claquage et déchirure et la classification exacte de la lésion musculaire peut être difficile à apprécier par le seul examen clinique.

D'où l'intérêt de l'échographie et de l'IRM (imagerie par résonance magnétique) qui constituent des examens de choix lorsqu'il s'agit de faire un diagnostic précis ou la mesure de la lésion, notamment pour le diagnostic de déchirure. *(Dr Daniel Gloaguen.2022)*



**Figure 5 : déchirure musculaire**

## **2.2. Les blessures ligamentaires**

Lésion survenant lorsque les ligaments entourant une articulation subissent une distension allant au-delà de leur élasticité naturelle. La plupart des déchirures des ligaments surviennent lorsque les forces agissant sur l'articulation sollicitent cette dernière au-delà de son point de résistance. *(Christin Aeberhard.2007)*

### **2.2.1. L'entorse**

L'entorse est un étirement ou une déchirure qui affecte un ou plusieurs ligaments d'une articulation. Les ligaments forment des tissus fibreux très résistants et peu extensibles, qui unissent les os entre eux.

Ce sont les chevilles qui sont les plus susceptibles de subir une entorse. *(Martin la salle.2004)*



**Figure 6 : entorse**

### 2.2.2. La tendinite

Une tendinite correspond à l'inflammation d'un tendon ou de sa gaine, les tendons étant des sortes de « cordes » constituées de fibres collagènes permettant d'attacher les muscles aux os. La tendinite se traduit principalement par une douleur, parfois accompagnée d'un gonflement au niveau du tendon atteint. C'est un trouble musculo-squelettique (TMS).

Le terme tendinite est peu à peu remplacé dans le milieu médical par le terme tendinopathie, qui désigne plus généralement une affection des tendons. En effet, dans bien des cas (surtout les cas de tendinites chroniques), ce que l'on désigne par tendinite n'est pas à proprement parler une inflammation, mais plutôt une dégradation ou une dégénérescence du tendon

Tous les tendons peuvent être le siège d'une tendinite, mais les tendinites les plus fréquentes sont celles :

- de l'épaule (tendon du muscle supra-épineux) ;
- du tendon d'Achille ;
- du genou (tendinite sous-rotulienne et de la patte d'oie) ;
- du coude (on parle d'épicondylite) ;
- du poignet (tendinite de Quervain) ;
- de la hanche (tendinite des adducteurs). (Dr Jacques Allard.2021)



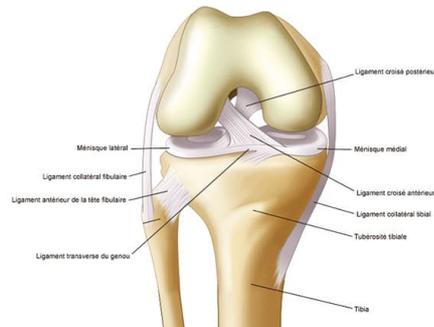
*Figure 7 : illustration d'une tendinite*

### **2.2.3. Ligament croisé antérieur (LCA)**

Le ligament croisé antérieur se situe au niveau de l'articulation du genou, qui implique trois os : le fémur qui correspond à l'os de la cuisse ; le tibia qui désigne l'os de la jambe ; et la rotule, ou patella, qui constitue l'os du genou. Ces trois os forment trois articulations.

Le ligament croisé antérieur est constitué d'un tissu conjonctif fibreux qui a la particularité d'être résistant. Le ligament croisé antérieur joue un rôle important dans l'articulation du genou. Il intervient notamment pour la stabilité de l'articulation. Lors des mouvements d'extension de la jambe, le ligament croisé antérieur se tend et empêche le fémur de glisser vers l'arrière par rapport au tibia. Il permet ainsi de faire opposition à l'hyper extension du genou. (*Quentin Nicard.2016*)

ARTICULATION DU GENOU  
en position de flexion à 90°



**Figure 8 : la rupture du ligament croisé antérieure**

### **2.3. Les blessures osseuses et articulaires :**

Les blessures osseuses et articulaires sont souvent à l'origine de douleurs musculosquelettiques et sont des raisons de consultation fréquentes. Les fractures et luxations graves sont parfois associées à d'autres blessures qui devront possiblement être traités en priorité. *(Antoine Mercier-Linteau.2021)*

#### **2.3.1. La luxation :**

On parle de luxation lorsque les os qui forment une articulation sont totalement séparés. En cas de subluxation, les os de l'articulation sont partiellement déplacés. Le plus souvent, une articulation luxée demeure luxée jusqu'à ce qu'elle soit remise en place (réduction) par un médecin, mais il peut arriver qu'elle se remette en place spontanément.

La plupart des luxations sont dues à des lésions aiguës ou à une sollicitation excessive.

La partie luxée est douloureuse (tout spécialement lorsqu'elle est sollicitée), est généralement enflée et peut présenter une ecchymose ou paraître déformée, tordue ou déplacée.

D'autres lésions, telles que les fractures, les atteintes des vaisseaux sanguins et des nerfs, le syndrome des loges, les infections et les problèmes articulaires durables, peuvent également être présentes ou se

développer. La majorité des luxations n'entraînent aucun problème à long terme, mais certaines peuvent fragiliser ou provoquer une rupture des ligaments ou des tendons qui stabilisent l'articulation.

L'articulation peut se raidir et les muscles peuvent s'atrophier ou s'affaiblir lorsque l'articulation est immobilisée.

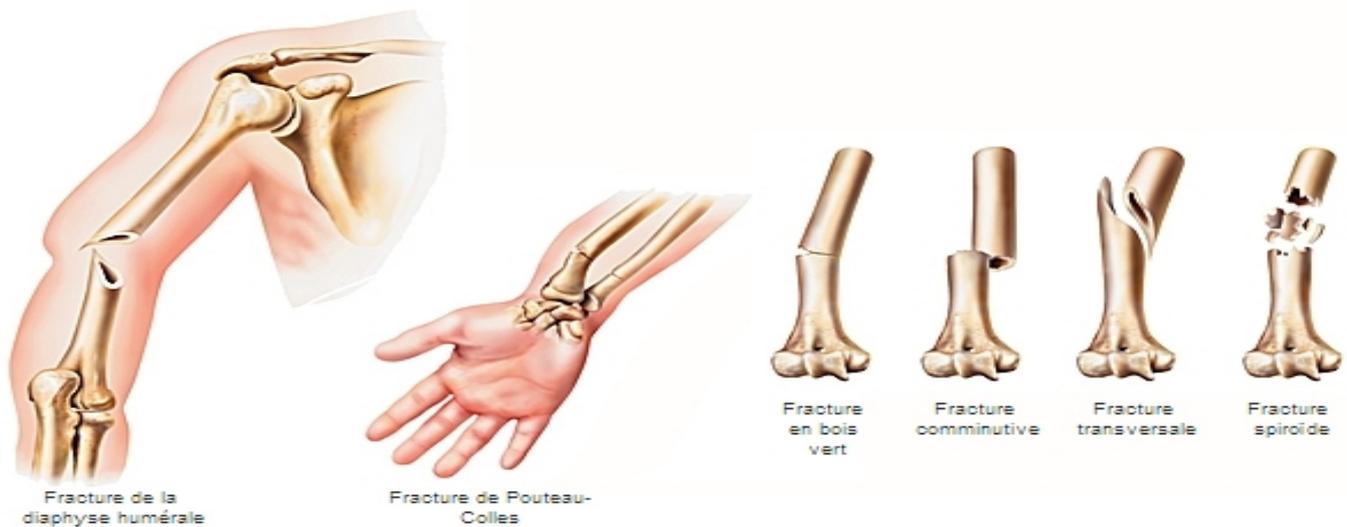
En cas de luxation, les os qui forment une articulation sont totalement séparés. En cas de subluxation, les os sont seulement partiellement déplacés, et non séparés. Les luxations peuvent être accompagnées d'autres lésions des tissus du système musculosquelettique. *(Danielle Campagne.2021)*



**Figure 9 : Luxation de l'épaule**

### 2.3.2. La fracture :

Une fracture se traduit par une cassure ou une fêlure de l'os. Elle est généralement due à des blessures ou à une sollicitation trop importante. La partie touchée est douloureuse, souvent enflée et peut paraître déformée ou tordue. D'autres lésions peuvent être présentes comme une atteinte des vaisseaux sanguins et des nerfs, une infection, des problèmes articulaires. Le diagnostic d'une fracture se base sur les symptômes, les circonstances de survenue de la lésion et des radiographies. La plupart des fractures guérissent bien et entraînent peu de problèmes. Le temps de guérison est variable selon la sévérité et le type de lésion, l'âge du patient et la présence d'éventuelles pathologies. Le traitement dépend des caractéristiques de la lésion et peut inclure des antalgiques, des manœuvres pour remettre l'os en position normale, une immobilisation et parfois de la chirurgie. *(Charline D.2020)*



**Figure 10 : Fracture**

### **3. Causes et facteurs de risque :**

Les causes des blessures sportives peuvent ont plusieurs origines possibles, on divise traditionnellement les facteurs de risque en deux catégories principales : les facteurs de risques internes (ou intrinsèques) à l'athlète et les facteurs de risques externes (ou extrinsèques) environnementaux.

Un autre point important est que les facteurs de risques peuvent être également séparés en facteurs modifiables et non modifiables (comme le sexe, l'âge). L'intérêt de cette connaissance est de pouvoir modifier les caractères variables grâce à l'entraînement physique, au travail de la force, de l'équilibre, de la souplesse, sans oublier celui du mental, afin d'augmenter les performances du sportif.

Cependant on ne peut réduire les blessures sportives à ces seuls facteurs de risques, il faut aussi prendre en compte leurs interactions complexes ainsi que la séquence d'évènements se déroulant en parallèle du traumatisme. C'est la somme de tous ces éléments dans une situation donnée qui conditionne l'athlète à se blesser.

En résumé, on peut dire que niveau de stress et blessures sont étroitement liés ; en effet les sources de stress dans la vie de l'athlète favorisent la blessure par :

1. la rupture d'attention et de concentration
2. la tension musculaire accrue

3. les exigences et les contraintes de l'environnement (*Vanessa Rechik, Molly Lindsay, Alexandra Nowak.2007.p19, 20*)

#### **4. Acteurs et traitements de la blessure :**

##### **4.1. Le médecin de sport :**

Le médecin du sport n'est pas un médecin comme les autres. Le médecin du sport est un médecin généraliste qui s'est spécialisé en traumatologie des blessures dues au sport. Ce qui le différencie est sa clientèle très spécifique et les pathologies qu'ils traitent. En effet, ses patients principaux sont des athlètes, des sportifs de haut niveau mais pas uniquement, il traite aussi des sportifs amateurs. En réalité, ce n'est pas tant le problème pour lequel ces sportifs consultent qui le rend spécifique, mais plutôt les obligations de résultats qu'il leur doit. Le sportif d'élite a des objectifs qu'il doit atteindre et pour cela il doit être dans sa meilleure forme. S'il se blesse, le but du médecin du sport est de le remettre sur pied au plus vite et de lui permettre de retrouver toute sa mobilité et ses capacités sportives. Il doit retrouver son état d'avant l'accident.

Lorsqu'il traite des sportifs tout venants, il va utiliser des techniques de soins qui prennent plus de temps mais qui sont tout aussi efficaces. En effet, le sportif tout venant, ne subit pas la pression de l'entourage sportif, de l'obligation de résultats ni des médias. Il peut suspendre son activité physique aussi longtemps qu'il en aura besoin pour se remettre de sa blessure.

Le médecin du sport soigne non seulement les pathologies liées à des accidents telles que les entorses, et les fractures, mais aussi toutes les pathologies chroniques dues à la surcharge de l'activité physique ou au surmenage, telles que les tendinites, les problèmes musculaires et les articulations meurtries. En plus de sa fonction de soignant, le médecin sportif doit avoir de grandes qualités psychologiques lorsqu'il doit expliquer au sportif de haut niveau qu'il doit stopper son activité pour récupérer ses moyens physiques et de lui expliquer les différentes phases de guérison.

Une autre fonction du médecin du sport est la prévention. Son travail est de surveiller le système cardiovasculaire, l'entraînement et les limites à ne pas dépasser. La médecine sportive est une médecine de terrain, c'est pourquoi, la plupart des médecins sportifs sont d'anciens athlètes de haut niveau ou des pratiquants du sport. (*Vanessa Rechik, Molly Lindsay, Alexandra Nowak.2007.p21, 22*)

## 5. impact social des blessures

Les conséquences des accidents sportifs dépendent de la sévérité des blessures qui peut être décrite sur une base de 6 critères :

- **La nature de la blessure** : elle va déterminée si une assistance (médicale ou autre) est nécessaire. Les sports à haut risque d'accidents peuvent ainsi être reconnus, et l'on peut même décrire quelle partie du corps est plus souvent concernée.
- **La durée et la nature du traitement**
- **Le temps d'absence dans le sport** : il est important pour la personne sportive de reprendre son sport le plus rapidement possible après sa blessure, notamment parce que cette activité prend une place conséquente dans son temps libre, et influence donc énormément sur le bien-être et le moral de l'individu.
- **Le temps d'absence au travail ou à l'école** : tout comme le coût du traitement médical, l'absentéisme donne une indication sur les conséquences économiques des blessures sportives à l'échelle de la société.
- **Les dommages permanents** : la majorité des lésions sportives se résorbent sans laisser de séquelle permanente. Les blessures plus sérieuses telles que les fractures, les blessures des ligaments, tendons ou intra-articulaires, ou encore celles concernant le dos ou l'œil, elles, peuvent conduire à des séquelles définitives (symptômes résiduels).
- **Les coûts** : divisés en deux catégories

- les coûts directs (traitements médicaux, etc...)

- les coûts indirects (perte de la productivité due à une augmentation de la morbidité ou mortalité. (*Vanessa Rechik, Molly Lindsay, Alexandra Nowak.2007.p30, 31*))

## 6. L'importance du mental

Chez le sportif amateur, le sport agit sur le mental alors que chez le sportif de haut niveau c'est plutôt le mental qui agit sur les résultats sportifs. En effet, la psychologie joue un rôle essentiel dans la pratique du sport en compétition, elle détermine souvent quelle sera l'issue d'un match. Par exemple, chez des sportifs

de même niveau c'est le mental qui fera la différence et permettra au joueur ayant la meilleure gestion du stress de remporter le jeu. (*Vanessa Rechik, Molly Lindsay, Alexandra Nowak.2007.p34*)

## 7. Prévention

Les mesures de préventions des blessures sportives ne tombent pas forcément sous le sens, mais découlent de ce qu'on appelle une séquence de prévention :

Le problème doit être identifié et décrit en termes d'incidence et de sévérité. Ensuite les facteurs et les mécanismes jouant un rôle dans l'arrivée de la blessure doivent être déterminés. La troisième étape est l'introduction de mesures susceptibles de réduire le futur risque et/ou la sévérité des accidents. Ces mesures doivent être basées sur l'étiologie et les mécanismes ayant conduits à la blessure (c'est-à-dire le second point). Enfin, il faut évaluer les effets des mesures préventives prises au troisième point en répétant la première étape.

### **Quelques conseils pour prévenir des risques dus à la pratique d'un sport :**

- Avant de pratiquer tout sport, il est impératif de faire une visite médicale, d'ailleurs obligatoire pour s'inscrire à un club ou à une compétition. Cette visite permet de détecter toute contre-indication à la pratique de un ou plusieurs sports (notamment en cas de problèmes cardiaques).
- Ensuite, il ne faut négliger ni les échauffements ni les étirements et ne pas se lancer dans une épreuve sportive sans un entraînement suffisant.
- De, il ne faut pas oublier que certains sports nécessitent des équipements de protection (comme un casque, des protège-tibias, une coquille, des genouillères...)
- Enfin, comme on ne peut pas tout prévoir, il faut penser à bien être couvert par son assurance.

*(Vanessa Rechik, Molly Lindsay, Alexandra Nowak.2007.p35, 36)*

# **LA PERFORMANCE SPORTIVE**

**1. Définition :**

La performance sportive est un résultat remarquable obtenu par des sportifs, le plus souvent lors d'une compétition. Elle le fruit d'un entraînement complexe.

➤ D'après *Larousse* :

La performance est un Exploit ou réussite remarquable en un domaine quelconque : Faire un tel travail en si peu de temps, c'est une véritable performance

➤ D'après *J.WEINEK* :

La capacité de performance sportive représente le degré d'amélioration possible d'une certaine activité motrice sportive et, s'inscrivant dans un cadre complexe, elle est conditionnée par une pluralité de facteurs spécifiques. (*J.WEINEK.1997*)

➤ D'après *Véronique BILLAT* :

La performance sportive est une action motrice, dont les règles sont fixées par l'institution sportive, permettant au sujet d'exprimer ses potentialités physiques et mentales. (*Véronique BILLAT.2003*)

**2. Les facteurs de la performance sportive :**

En sport de haut niveau, on peut regrouper les facteurs qui influencent la performance et les résultats en plusieurs catégories, c'est ce que l'on appelle les « facteurs de performance ». En effet, la performance en compétition résulte d'une utilisation optimale des différents éléments permettant aux athlètes de s'exprimer à 100% de leurs capacités. L'analyse de ces facteurs permet d'élaborer des stratégies d'entraînements spécifiques à chaque sport et d'établir une préparation millimétrée en vue des échéances.

Même s'il existe des facteurs types communs à tous les sports, certains facteurs sont plus ou moins déterminants d'une discipline à l'autre. Par exemple, en cyclisme le facteur physique se révèle fondamental, beaucoup plus qu'en karaté par exemple... Voici les six facteurs qui englobent complètement la problématique de la performance en sport de haut niveau :

### **2.1. Le facteur technique :**

Il concerne la maîtrise des gestes, techniques, postures et attitudes relatives à un sport. Une maîtrise technique très poussée et indispensable pour le haut niveau.

#### **Le facteur technique englobe :**

- la qualité des gestes (placements du corps et des articulations)
- la précision technique
- la vitesse d'exécution (qui dépend aussi de la qualité et précision des gestes)
- la variété technique (éventail technique riche)
- la capacité d'enchaînement (coordination)
- la qualité des déplacements

### **2.2. Le facteur technico-tactique :**

L'aspect technico-tactique traduit l'utilisation de la technique au service d'une stratégie. Cela consiste à adapter sa manière d'agir à la situation et à l'adversaire en proposant les solutions appropriées.

#### **Le facteur technico-tactique englobe :**

- la capacité d'analyse en temps réel d'une situation
- la capacité à mettre en place une stratégie ou une réponse
- la capacité de gestion (gestion du temps, du score...)
- la connaissance pointue du règlement
- la connaissance de l'adversaire

### **2.3. Le facteur physique :**

Le facteur physique, ou l'utilisation des aptitudes physiologiques et musculaires au service de l'effort, permet d'optimiser l'intensité, les actions mais aussi le mental du sportif.

#### **Le facteur physique englobe :**

- les capacités énergétiques et cardio-vasculaires (endurance, résistance)

- les capacités musculaires (explosivité, force, élasticité, souplesse...)

### **2.4. Facteur mental :**

L'aspect psychologique de la performance est fondamental. Il constitue l'élément déterminant de la performance dans de nombreux sports (dans la mesure où les autres acquis, physiques, techniques et stratégiques sont en place).

#### **Le facteur mental englobe :**

- la confiance en soi
- la motivation, l'envie
- la capacité à se faire plaisir
- la maîtrise émotionnelle (gestion du stress)
- la capacité de concentration
- la capacité de prise de risques (courage)
- la capacité de dépassement de soi (acceptation de la souffrance)
- la capacité à être agressif (combativité, rage de vaincre)

### **2.5. Facteur social :**

Le compétiteur est aussi un être humain qui se trouve dans un contexte social et relationnel le jour de la compétition. Cet aspect peut avoir une influence sur la performance.

#### **Le facteur social englobe :**

- la relation « entraîneur/entraîné »
- la dynamique du groupe au sein du club (rapports avec les coéquipiers)
- la situation professionnelle
- la situation familiale, affective et sexuelle
- l'hygiène de vie

*(Matthieu Verneret juin 2017).*

**3. COMPRENDRE LA PERFORMANCE**

Tous ces facteurs sont les fondements de la performance. Ils se révèlent plus ou moins importants selon la situation, les caractéristiques de l'athlète et du contexte de la compétition.

Par exemple, sur une phase de prolongation, rajoutée au terme d'un match ou d'un combat épuisant, le facteur physique peut faire la différence.

En revanche, sur une phase de « mort subite » qui sera très courte, c'est la capacité technico-tactique de l'athlète qui sera déterminante, dans le choix stratégique qu'il va prendre (attaquer, contrer, attendre...).

L'entraînement doit cependant prendre en compte tous ces facteurs et développer toutes les aptitudes correspondantes pour permettre à l'athlète d'optimiser sa capacité de réponse et de gestion dans n'importe quelle situation. (*Matthieu Verneret juin 2017*).

**4. Comment améliorer la performance sportive ?**

Comment améliorer ses performances sportives et augmenter sa vitalité ? C'est une question à laquelle il existe de nombreuses réponses. De toute évidence, on ne peut pas trouver de recette secrète pour augmenter ses performances sportives : sport et alimentation sont au cœur du processus. Mais comment doit-on s'y prendre exactement ?

Quels sont les moyens qui permettent d'améliorer ses performances physiques et d'augmenter sa vitalité de façon sûre et naturelle ?

**4.1. Etablir un programme d'entraînement :**

Tous les sportifs de haut niveau vous le diront : pour améliorer vos performances, vous devez absolument disposer d'un programme d'entraînement spécifique. Celui-ci doit vous permettre de suivre vos progrès pas à pas et de comparer vos performances au fil du temps. Qu'il s'agisse de pratiquer la course à pied, le cross fit, le cyclisme, la natation ou la musculation, chacun doit savoir mesurer ses performances.

À chaque entraînement, en fonction du sport pratiqué, recensez vos efforts. Prenez des mesures de vos temps et des distances parcourues, ou bien du nombre de répétitions effectuées. En plus d'améliorer vos performances, ce programme établi sera pour vous une motivation

supplémentaire. Et pour cause : vous pourrez apprécier vos efforts et visualiser vos progrès en vous basant sur des données réelles.

Quel programme adopter pour progresser ? Celui qui s'adapte à votre niveau, vos contraintes et vos objectifs, bien sûr ! Il n'existe pas de programme universel permettant d'augmenter les performances sportives. Le secret, c'est d'adapter les programmes existants à vos propres besoins. Un médecin du sport ou un coach peut vous aider à mettre en place un programme qui vous correspond réellement

#### **4.2. Variez vos entraînements sportifs :**

Il existe deux grandes règles pour améliorer vos performances : s'entraîner de façon régulière et varier ses entraînements. Vous devez absolument varier les exercices, les temps d'entraînement et les cadences pour plusieurs raisons. En plus de ne pas laisser la routine s'installer, le fait de varier ses entraînements favorise l'amélioration des performances. Par exemple plutôt que de ne faire que des courses longues à une cadence moyenne, variez vos courses avec des entraînements de fractionné. Selon des études réalisées, l'endurance s'améliore ainsi beaucoup plus rapidement qu'avec des entraînements répétitifs. De plus, toujours d'après ces études, le fait de varier les entraînements diminuerait les risques de blessure. En effet, comme le corps étant sollicité de façon différente, cela permet de renforcer différents muscles et donc de rendre l'organisme plus fort et plus résistant.

Outre l'efficacité de cette méthode, celle-ci est également une façon de plus de ne jamais s'ennuyer et de préserver votre motivation. En effet, le gain de performances est un objectif que l'on poursuit sur la durée. Or, répéter les mêmes séries d'exercices ou réaliser les mêmes courses semaine après semaine joue grandement sur la motivation. Variez vos entraînements. Éventuellement aussi les sports pratiqués pour gagner en efficacité !

#### **4.3. Mettez sur la récupération post-entraînement :**

Les sportifs le savent : la récupération est tout aussi importante que l'effort. Si celle-ci n'est pas aussi soignée que vos courses ou vos séries d'exercices, vos performances sportives ne pourront pas évoluer. Ici, de bonnes habitudes en entraînement sont essentielles (échauffements, étirements, etc.), tout comme une alimentation adaptée (les protéines sont à consommer après l'entraînement pour favoriser la récupération et la reconstruction musculaire). Cependant, il faut aussi soigner la qualité de votre sommeil. Dormez au moins huit heures par nuit. Favorisez de bonnes conditions de sommeil comme l'absence de lumière et bruit, couchez-vous tôt s'il le faut ! De plus, si vous en ressentez le besoin,

prolonger les phases de récupération après un entraînement. De la fatigue ? Une douleur ? Prenez le temps de vous remettre de votre entraînement précédent avant d'enchaîner sur de nouveaux efforts. Pensez aussi à bien vous hydrater avant, pendant et après l'effort. L'hydratation est essentielle : elle permet de combler vos besoins hydriques, mais aussi en minéraux ! Buvez entre un litre et demie et deux litres d'eau par jour. Et n'oubliez pas de bien vous hydrater les jours où vous ne vous entraînez pas.

Enfin, il existe des techniques mises au point pour favoriser une récupération plus efficace et rapide. Il s'agit par exemple de la cryothérapie, du stretching, des massages, de la récupération active et de l'électrostimulation. Ces solutions pourront vous aider à réaliser plus d'entraînements chaque semaine.

Améliorer performances physiques et vitalité grâce à l'alimentation Que doit-on manger pour améliorer ses performances physiques, prendre du muscle ou gagner en endurance ? Un peu de tout, en quantité suffisante et au bon moment. Pour cela, il n'y a rien de tel qu'un programme alimentaire sur-mesure.

#### **4.4. Établir un programme alimentaire spécifique :**

En fonction du sport que vous pratiquez, vous devez varier vos repas. Un cycliste ou un marathonien mangeront de grandes quantités de glucides plusieurs jours avant une compétition. Alors qu'un pratiquant de bodybuilding à la veille d'une compétition favorise lui des repas très riches en protéines et pauvres en glucides. Et ce, afin d'avoir des muscles saillants et mieux dessinés. Généralement, un repas sportif doit comprendre de bonnes

Quantités de protéines (animales ou végétales), des glucides complexes et de bons lipides. Ces apports en macronutriments dépendent du sport pratiqué, du niveau d'intensité et du programme sportif en lui-même. C'est pourquoi les conseils d'un nutritionniste ou d'un médecin du sport sont si importants. De même, il ne faut pas négliger les apports en micronutriments (vitamines, minéraux, oligo-éléments, etc.), qui sont tout aussi importants. Un programme sportif s'accompagne toujours d'un programme nutritionnel adapté. C'est la clé pour améliorer vos performances sportives et votre vitalité !

#### **4.5. Optez pour des repas variés et équilibrés :**

En règle générale, le sport nécessite de bons apports en protéines. Ce sont elles qui vont reconstruire les muscles après l'effort, et leur permettre de devenir plus forts au fil des

entraînements. Mais il implique aussi une consommation suffisante de glucides, afin de combler vos besoins énergétiques. Quant aux lipides, ils vous serviront de carburant durant vos entraînements.

Les protéines se trouvent dans la viande, le poisson, les œufs, les céréales, les légumineuses et certaines autres sources naturelles comme la spiruline. En effet, il existe des protéines végétales très prisées par les végétariens et les végétaliens.

Parmi les bons lipides, on va trouver les acides gras polyinsaturés se trouvant dans les poissons gras, les huiles d'olive de première pression à froid et les fruits oléagineux (noix, noisettes, amandes...). Les glucides à favoriser se trouvent notamment dans le pain complet, le riz complet et les patates douces.

Un bon repas est un repas équilibré entre l'apport de protéines, de glucides et de bons lipides. À noter la présence indispensable de légumes dans tous vos repas afin d'apporter à votre corps toutes les fibres et toutes les vitamines dont il a besoin au quotidien. Si vous devez manger entre les repas, vous pouvez opter pour des fruits secs et des oléagineux tels que les noix, les noisettes et les amandes. Ces derniers sont riches en bonnes matières grasses, en calcium et en antioxydants. En plus d'être d'excellents coupe-faim, ces derniers facilitent la perte de poids et préviennent des problèmes cardiovasculaires. Mais si l'alimentation ne suffit pas à couvrir l'ensemble de vos besoins, alors les compléments alimentaires seront vos meilleurs alliés.

Entraînement, alimentation et récupération forment le trio gagnant pour chaque sportif cherchant à améliorer ses performances physiques. Alors, si cette Sainte Trinité est essentielle dans tout programme sportif qui se respecte, elle peut être renforcée et améliorée grâce aux pouvoirs des plantes et des éléments naturels. Pour cela, les compléments alimentaires sont la solution la plus simple, rapide et efficace qui soit. Alors, pour améliorer vos performances sportives et votre vitalité, pensez aux plantes et au fonctionnement des mécanismes du corps humain. *(Thierry.2021.naturaforce)*

## **5. Performance après la blessure**

La littérature scientifique est exhaustive en ce qui concerne le retour à la pratique sportive après une blessure. En revanche, elle est souvent sujette au milieu médical et met en lumière les différents moyens qui permettent de prendre les meilleures décisions pour un retour au sport efficace. Nombreuses sont les études apportant des éléments pouvant améliorer la prise de

décision pour autoriser un athlète à reprendre sa pratique ou non. La prise de décision semble complexe et demande de considérer plusieurs facteurs. Les équipes de recherche médicales sont systématiquement dans la quête de nouveaux facteurs pouvant améliorer une prise de décision optimale : quels sont les paramètres clés, les recommandations, les directives pour favoriser un retour optimal, sain et sécuritaire à la pratique sportive sont les problématiques de cette large littérature scientifique. (*Amal Haïda.2014.p77*)

## **6. Des performances à la baisse**

### **6.1. Le manque de sommeil :**

Le manque de sommeil augmente de manière significative tous les symptômes de la fatigue : un potentiel pour enchaîner les efforts en baisse, davantage de douleurs, de dommages musculaires ou encore moins de stocks de glycogène, ô combien nécessaires au sportif d'endurance.

Les conséquences sur les performances du sportif sont directes. Dormir suffisamment, c'est bien récupérer et donc augmenter ses chances de progression. A contrario, les courtes nuits ne permettent pas de récupérer et tirent le sportif vers le bas. Il verra ses performances stagner, voire diminuer. Les scientifiques l'ont prouvé et les professionnels sont unanimes sur la question.

« Dès que nous sommes privés de sommeil, nos performances se détériorent très vite, qu'elles soient cognitives ou physiques, alerte le spécialiste du sommeil. Quelqu'un qui fait une nuit de 6 h au lieu de 8 h commence déjà à voir des détériorations dans les paramètres de la performance. » Les performances automatiquement dégradées vont d'abord être celles où la stratégie et la cognition sont impliquées. « Mais, précise-t-il, les performances purement physiques, aérobies, anaérobies, sont aussi dégradées. »

### **6.2. Blessures et prise de poids :**

Au risque de contre-performance, lié à une non-récupération, s'ajoute une probabilité de se blesser plus importante. « Car on sera beaucoup moins attentifs, moins coordonné et une faute d'inattention peut mener à la blessure, alarme Martine Duclos. La fatigue favorise la blessure, c'est certain. » Un manque de sommeil favorise également la prise de poids. « Plus on est fatigué, plus on mange et plus on stocke plus facilement. Ce qui n'est pas forcément une bonne chose pour le sportif. »

**6.3. Le surentraînement :**

Le but de tout entraînement sportif, élite ou populaire, est l'amélioration de la performance motrice. Un entraînement est bien conduit lorsqu'il est constitué d'unités de charge, dont l'intensité est progressive, et qu'il est suivi de périodes de récupération permettant à l'organisme de refaire ses réserves.

Ce cycle charge-récupération est appelé périodisation. Une périodisation régulière est suivie d'une progression appelée surcompensation ; c'est elle qui va amener progressivement le sportif vers son pic de forme.

Le surentraînement est caractérisé par un désordre neuroendocrinien où est constatée une réduction de performance, une inaptitude à maintenir une charge d'entraînement, l'apparition d'une fatigue persistante, d'une réduction de la sécrétion hormonale, en particulier des catécholamines, accompagnées de problèmes de santé récurrents comme des infections des voies aériennes supérieures. Cet état peut aussi comprendre des troubles du sommeil et une labilité de l'humeur.

Le surentraînement est un problème chez les athlètes d'endurance et les athlètes actifs dans des sports à haute intensité. Le surentraînement peut affecter jusqu'à deux tiers des athlètes

À un moment ou un autre de leur carrière sportive.

Il affecte autant les hommes que les femmes et est perçu comme cause principale du risque de blessure.

La cause principale de la survenue du sur entraînement est une charge d'entraînement excessive avec des temps de récupération insuffisants. On peut incriminer aussi le manque de variation des entraînements et leur uniformité, une augmentation trop rapide du volume ou des intensités, des compétitions trop fréquentes, surtout en participant alors que l'athlète n'est pas en forme, et enfin une nutrition inadéquate, par déficit en hydrates de carbone.

*(Audrey MERCURIN.2018)*

**PARTIE II :**  
**CADRE PRATIQUE**

**CHAPITRE 01 :**  
**LA METHODOLOGIE DE LA**  
**RECHERCHE**

## 1. Introduction :

La méthodologie désigne un ensemble de méthodes adoptées pour soutenir une argumentation dans le but de mener à bien la recherche.

Au cours de cette partie méthodologique, on va présenter l'ensemble des étapes suivies pour mieux mener notre travail de recherche. À savoir la démarche de la recherche et la population d'étude, l'échantillon, les outils de recherche, la méthode statistique suivi, et à la fin interprétation des données et la discussion des résultats de notre recherche.

## 2. Objectifs de la recherche :

- A travers notre travail nous voulons déterminer les blessures les plus fréquentes chez les footballeurs et leur impact sur la performance.
- Montrer l'effet de la blessure sportive sur la performance des joueurs.
- Prévenir les blessures sportives en connaissant les causes de leur survenue.
- Connaître les différents types de blessures sportives qu'un joueur peut subir et mettre en place tous ce qui est nécessaire pour soigner la blessure.
- Examiner la partie du corps des joueurs la plus touchée, puis déterminer les blessures qui reviennent et enfin trouver leurs causes.
- Montrer la relation entre l'aspect psychologique et les blessures et la performance des joueurs.

## 3. Les variables :

- **La variable Indépendante** : la blessure sportive, est le paramètre qui varie sans être influencé par les autres paramètres du problème
- **La variable dépendante** : la performance sportive, est le paramètre du problème qui varie sous l'influence de la variable indépendante.

**4. La Pré-enquête :**

Elle est une étape essentielle et cruciale, cette démarche nous permet de faire le lien entre les constructions théoriques et les faits observables. Elle guide à l'observation sur le terrain pour fournir des informations et surtout améliorer la forme de notre questionnaire et la reformulation de nos hypothèses.

On ne peut pas commencer notre recherche sans avoir fait une pré-enquête sur le terrain pour avoir des informations antécédentes sur notre thème de recherche. Elle nous a permis d'approfondir nos connaissances et elle nous a aidés à revoir nos hypothèses et sélectionner notre groupe de recherche. Notre recherche a été faite pour reconnaître l'impact des blessures sportives sur la performance des joueurs du club amateur **JEUNESSE SPORTIVE IGHIL OUAZOUG (JSIO)** de la wilaya de Bejaia.

En premier lieu, on a contacté Mr Zahir Harou, entraîneur des seniors le 20 janvier 2022.

Il nous a acceptés de travailler avec ses joueurs afin de répondre à notre questionnaire.

A partir d'ici, on a entamé la partie pratique de la recherche après avoir eu l'accord total de l'ensemble des joueurs (18 joueurs) qui ont accepté de nous donner des informations sur eux afin de nous aider dans cette recherche à partir d'un questionnaire et tout ça nous a duré environ de 3 à 4 séances d'entraînement.

**5. L'enquête :**

Après avoir fini la pré-enquête, on a près des informations sur l'ensemble des joueurs de ce club (JSIO), qui s'entraîne au niveau du stade ben alouache et stade scolaire (BEJAIA), 3 fois par semaine du 17h jusqu'à 19h sans oublier la compétition officielle.

Ensuite, On a pu assister à l'ensemble des séances d'entraînement à partir du mois février jusqu'au mois de mars, et ça nous a permis de sélectionner notre échantillon.

Et enfin, nous avons élaboré un questionnaire qui nous guide à arriver aux données relatives à notre thème de recherche.

**6. La démarche de la recherche :****➤ La méthode descriptive :**

Considérant la nature de notre thème de recherche on s'est basé sur une méthode descriptive qui consiste à analyser un phénomène et à présenter convenablement tous les éléments qui le compose.

Cette méthode une conduite et perspective afin de relever d'une manière juste les données et les compositions de notre échantillon selon les variables de notre thème.

**➤ Le questionnaire :**

Nous avons déterminé les blessures les plus fréquentes, ensuite nous avons passé aux hypothèses qui ont été mises au départ de notre recherche. Pour réaliser cela, nous avons élaboré un questionnaire, que nous avons distribué au 18 joueurs de ce club pour enrichir le maximum d'information.

Notre questionnaire contient 16 questions ,**10 questions fermées**, **2 questions ouvertes**, et 4 questions liées aux données personnelles. Et nous nous sommes basés sur deux types de questions :

1-des questions ouverte : le joueur répond librement à la question et ça nous permet de récolter plus d'informations.

2- des questions fermés : le joueur est limité à répondre a la question posé selon les propositions.

**7. L'analyse bibliographique :**

Grace à des sites internet spécialisé dans ce domaine, nous avons pris toutes les informations nécessaires, sur les blessures les plus fréquentes chez les footballeurs et leur impact sur la performance de ces athlètes, et aussi on a consulté une série d'ouvrages, de revue et de thèses afin de mieux former notre problématique et aussi mieux guider pour recueillir nos données.

**8. La Méthode statistique :**

La méthode statistique consiste à récolter les données chiffrées d'une recherche pour en faciliter l'interprétation, Elle nous a aidés à récolter les données chiffrées de notre questionnaire d'enquête, de faire les interprétations et de les présenter sous forme des tableaux en vue d'une bonne compréhension. (GAWITZ M.1986.p16)

Dans notre recherche on a utilisé :

➤ **Le pourcentage :**

On a utilisé le pourcentage, pour calculé des valeurs, on multiplie la valeur partielle par 100, puis on divise sur la valeur totale. La formule pour calculer le pourcentage d'une valeur est donc : pourcentage (%)=100x valeurs partielle / valeur total. Par exemple, on 18 joueurs dont 11 ont subi déjà une blessure et les 7 autres ont jamais subi une blessure, donc le pourcentage des joueurs qui ont subi une blessure est donc  $11 * 100 / 18 = 61,11\%$ .

➤ **Khi deux :**

On utilisé le khi deux, pour calculé le khi deux d'un effectifs, on multiplie (Effectif observations – Effectif théorique) <sup>2</sup> ÷ Effectif théorique la formule pour calcule le khi deux est donc :

$$\mathbf{Khi\ deux\ (x^2) = \sum \frac{(Foi - Fti)^2}{Fti}}$$

Il existe une formule pour calcul le tableau : ddl= (nombre de ligne -1) x (nombre de colonnes -1) ou le nombre de lignes et de colonnes s'entend sans les lignes ou colonnes de totale de signification de 0.05

**9. Raison de choix du thème :**

- Connaitre l'ensemble de blessures qu'un joueur de football peut subir durant sa carrière footballistique.
- Découvrir l'effet de la blessure sportive sur la performance d'un joueur.

- Elargir et approfondir nos connaissances liées a notre spécialité qui est l'entraînement sportif.
- Appliquer nos connaissances théoriques acquises durant notre cursus universitaires sur le terrain.
- Autant que joueur du football je désire savoir comment éviter les blessures liées a la pratique du sport. (choix personnelle)

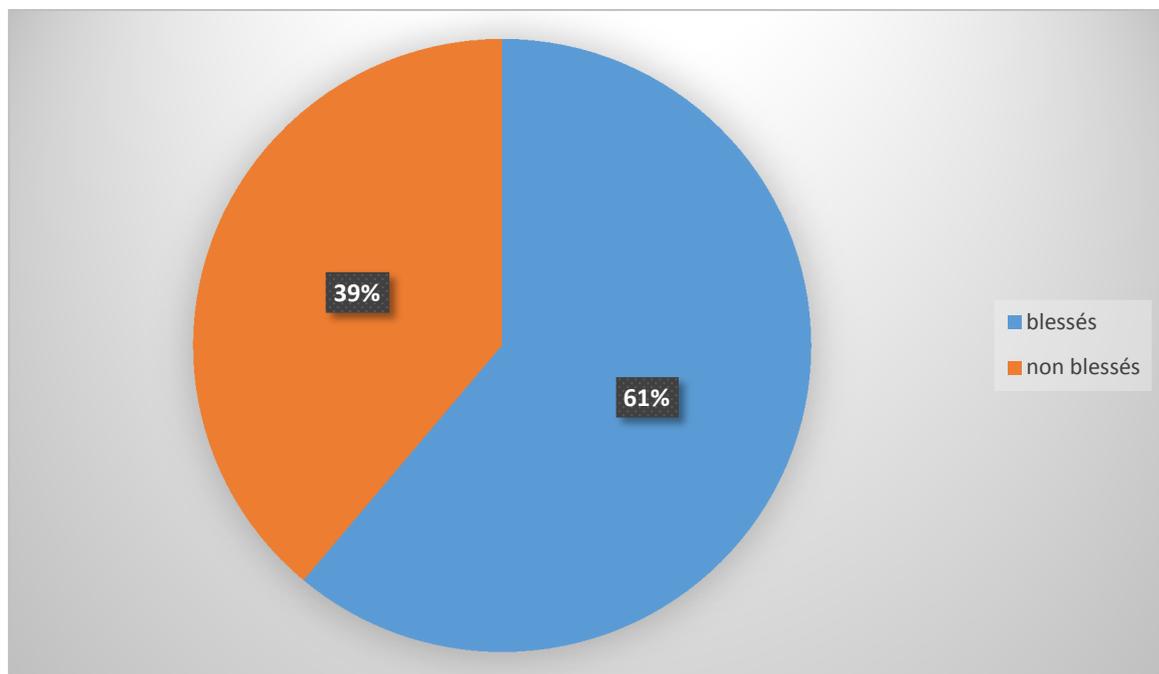
**Chapitre 02 :**  
**INTERPRETATION ET**  
**DISCUSSION DES RESULTATS**

**Question 5** : avez-vous déjà subi une blessure cette saison ou bien durant les années précédente ?

**Objectif de la question 05** : savoir si les joueurs du club JSIO ont déjà subi des blessures auparavant.

**Tableau 1** : indique les joueurs blessés et les joueurs non blessés durant la saison.

Nombre de réponse	Fréquence	pourcentage	Khi deux (x <sup>2</sup> ) calculé	Khi deux (x <sup>2</sup> ) Tabule	Niveau d'indication	Dégré de liberté	Signification statistique
oui	<b>11</b>	<b>61%</b>	<b>0.88</b>	<b>3.84</b>	<b>0.05</b>	<b>01</b>	<b>Non significative</b>
non	<b>7</b>	<b>39%</b>					
total	<b>18</b>	<b>100%</b>					



**Figure 11** : indique le pourcentage des joueurs blessés et non blessés

### **Interprétation des résultats :**

Ce secteur nous indique que 61% des joueurs ont subi des blessures pendant la saison sportive ou bien durant les années précédente, par contre 39% n'ont pas subi des blessures, après cela on distingue que la plupart des joueurs ont encaissé des différentes risques au cours de leur carrière footballistique.

C'est ce qu'ont confirmé *Drawer et Fuller* en 2002 dans leurs études : « Le football a été décrit comme une activité à très haut risque de blessure car La probabilité de se blesser dans le football professionnel est 1000 fois plus importante que dans les emplois industriels les plus risqués ».

D'après la recherche que nous avons faite et les résultats que nous avons obtenus, on a pu découvrir que le football est un domaine trop risqué par des blessures, et c'était le cas avec l'ensemble des joueurs de ce club.

**Question 06 :** quelle est la nature de cette blessure ?

**L'Objectif de la question 06 :** connaître la nature de la blessure chez les joueurs du club JSIO.

**Question 09 :** combien a duré votre blessure pour guérir ?

**L'objectif de la question 09 :** connaître la durée d'indisponibilité des joueurs du club JSIO.

**Tableau 2** : indique la nature de la blessure subie et le temps d'arrêt du joueur pour guérir.

<b>Joueurs</b>	<b>La nature de la blessure</b>	<b>Temps d'indisponibilité</b>
Ali	Ligament latérale antérieur (ligamentaire)	3 mois
Bachir	Entorse de la cheville (ligamentaire)	2 mois
Abdelkrim	Ménisque (articulaire)	2 mois
Oussama	Ligament latérale antérieur (ligamentaire)	45 jours
Wandy	Entorse de la cheville (ligamentaire)	1 mois
Hamza	Déchirure au niveau du mollet (musculaire)	3 mois
Billal	Ligament croise du genou (ligamentaire)	un an
Amine	Ménisque (articulaire)	Un an
Islam	Entorse de la cheville (ligamentaire)	3 mois
Lotfi	-adducteur (musculaire) -entorse de la cheville (ligamentaire)	-20 jours -1 mois
Slimane	Déchirure au niveau de la cuisse (musculaire)	20 jours

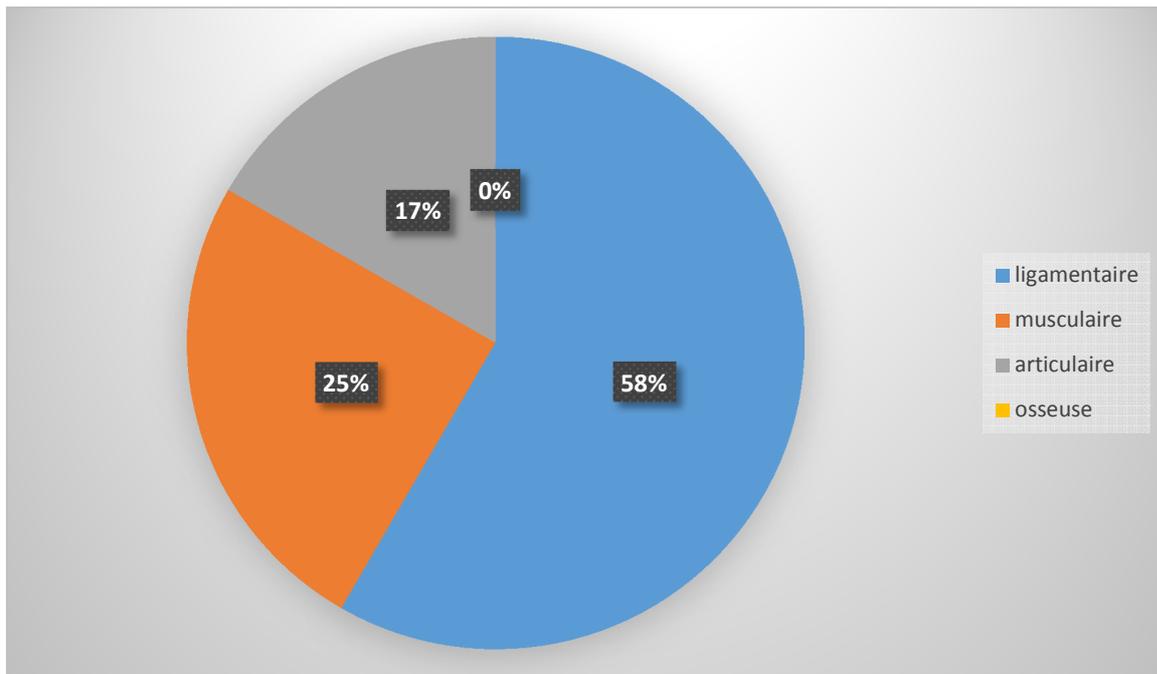


Figure 12 : indique le pourcentage de la nature des blessures

### Interprétations des résultats :

D'après ce secteur on distingue que la plupart des risques subi par les joueurs sont des blessures ligamentaire avec 58%, qui veut dire 7 joueurs ont encaissé ce type de blessure, tandis que 25% ont subi des blessures musculaire, et aussi 17% ont été blessé au niveau de l'articulation (blessure articulaire). Et enfin ce qui concerne les blessures osseuses c'est 0% (aucun blessé).

C'est ce que le *Prof Jacques Menetrey en 2018* a confirmé dans son étude : « Dans la pratique du football, les blessures les plus fréquentes sont les atteintes musculaires et ligamentaires et plus de 50% des blessures surviennent aux membres inférieurs. Avec l'image des sports de glisse, le football génère des entorses articulaires notamment du genou, car c'est un sport dit « de pivot », avec de fréquents contacts et changements de directions, se jouant sur une surface irrégulière, voire changeante ».

D'après notre recherche et les résultats que nous avons trouvés, on peut dire que la partie inférieure est la plus touché, tandis que la nature des blessures que les joueurs subissent ils sont beaucoup plus au niveau des ligaments, et en deuxième degré on trouve les blessures musculaires, et enfin la partie la moins touché et l'articulation par exemple : l'articulation du genou.

Et enfin, ce qui concerne le temps d'indisponibilité des joueurs peuvent être différent selon la nature de la blessure que le joueur a vécu. Par exemple dans notre étude :

-Le joueur Bilal : ligament croisé du genou, temps d'arrêt (un an).

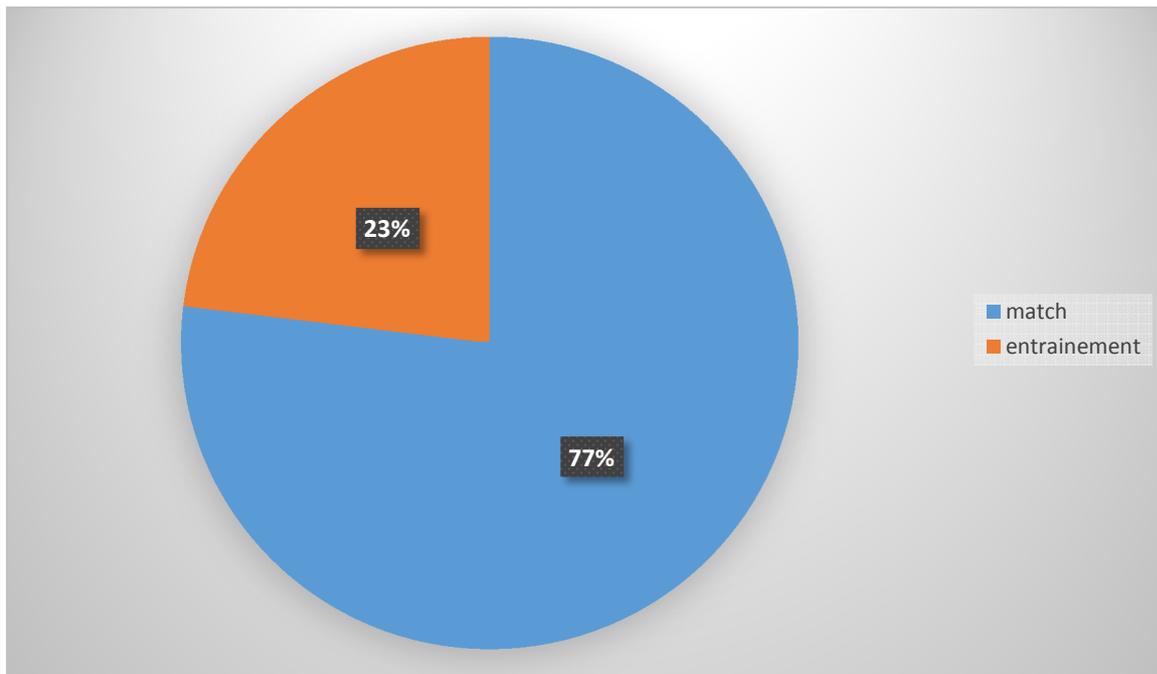
-Le joueur Slimane : déchirure au niveau de la cuisse, temps d'arrêt (20jours).

**Question 7** : la blessure que vous avez vécue était lors d'un match ou bien lors d'un entraînement ?

**L'objectif de la question 07** : savoir si les blessures sont fréquentes lors d'un match ou bien durant l'entraînement.

**Tableau 3** : présente le nombre de joueurs ayant vécu des blessures lors d'un entraînement ou bien durant la compétition.

<b>Nombre de joueurs</b>	<b>Blessés pendant un match</b>	<b>Blessés durant l'entraînement</b>	<b>Blessés pendant un match et un entraînement</b>
13	9	2	2



**Figure 13 :** présente le pourcentage de joueurs ayant vécu des blessures lors d'un entraînement ou bien durant la compétition.

#### **Interprétation des résultats :**

À travers ce secteur et le tableau ci-dessus nous concluons qu'il y a 10 blessures avec une moyenne de 77% lors d'un match, tandis que 3 blessures avec un pourcentage de 23% lors des entraînements, d'après nos calculs on a pu découvrir que la plupart des blessures qu'un joueur peut subir sont lors des matchs.

**NB :** un rappel qu'il y a deux joueurs qui ont été blessés lors d'un match et aussi pendant l'entraînement, et c'est pour cela on a trouvé 13 blessures, alors que il y a 11 joueurs blessés.

*Erik besenius en 2014* a pu confirmer dans son étude : « Une blessure a été définie comme une lésion apparue lors de la pratique du sport dans un contexte d'entraînement ou de compétition »

D'après les résultats que nous avons obtenu et aussi les recherches précédentes, on est bien arrivé à savoir que les joueurs peuvent subir des blessures pendant un match ou bien lors d'un entraînement, mais au sein de ce club JSIO la plupart des joueurs se blessent au cours d'un match.

**Question 10 :** quelles sont les blessures courantes à la pratique du football qu'un joueur peut subir selon votre expérience ?

**L'objectif de la question :** connaître les blessures les plus courantes à la pratique du football selon l'expérience des joueurs.

**Tableau 4** : indique les blessures courantes à la pratique du football selon l'expérience des joueurs

<b>Blessures joueurs</b>	<b>Entorse</b>	<b>Déchirure</b>	<b>Ligament</b>	<b>Adducteur</b>	<b>Fracture</b>
<b>Ali</b>	<b>X</b>		<b>X</b>		
<b>Bachir</b>	<b>X</b>	<b>X</b>		<b>X</b>	<b>X</b>
<b>Abdelkrim</b>	<b>X</b>			<b>X</b>	<b>X</b>
<b>Oussama</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>		
<b>Wendy</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>		
<b>Hamza</b>		<b>X</b>	<b>X</b>		
<b>Bilal</b>	<b>X</b>		<b>X</b>		
<b>Amine</b>		<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	
<b>Islam</b>	<b>X</b>		<b>X</b>		
<b>Lotfi</b>	<b>X</b>			<b>X</b>	
<b>Slimane</b>		<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	
<b>Ouddane</b>	<b>X</b>	<b>X</b>		<b>X</b>	
<b>Hakim</b>		<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	
<b>Fatah</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>		
<b>Mourad</b>			<b>X</b>		
<b>Sifedine</b>	<b>X</b>		<b>X</b>	<b>X</b>	
<b>Salim</b>		<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	
<b>Abdelrezak</b>	<b>X</b>	<b>X</b>		<b>X</b>	
<b>Total</b>	<b>12</b>	<b>11</b>	<b>13</b>	<b>10</b>	<b>2</b>

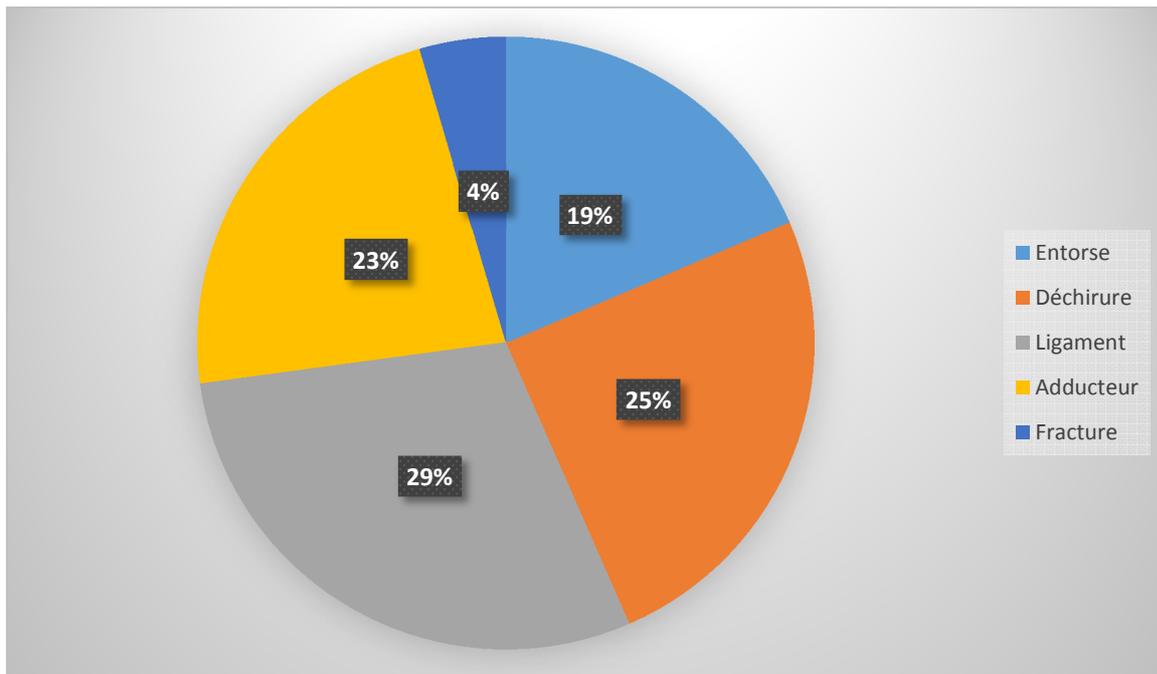


Figure 14 : le pourcentage des blessures courantes à la pratique du football.

#### Interprétation des résultats :

Ce secteur et la tableau ci-dessus nous indique que 29% c'est des blessures au niveau des ligaments, par contre 25% c'est la déchirure musculaire, tandis que 23 % au niveau des adducteurs, et 19% c'est des entorse de la cheville, et enfin 4% c'est des fractures, d'après les réponses des joueurs on a pu découvrir que la blessure la plus fréquente qu'un joueur de football peut subir est au niveau des ligament par contre les fractures sont rarement encaissés.

*Bahr et al. (2002)* dans leurs étude ont confirmés : « La pratique de football comporte des risques, notamment des blessures musculaires et articulaires »

Et aussi *Le Professeur Jacques Menetrey en 2018* a pu confirmer cette étude : « Dans la pratique du football, les blessures les plus fréquentes sont les atteintes musculaires et ligamentaires et plus de 50% des blessures surviennent aux membres inférieurs ».

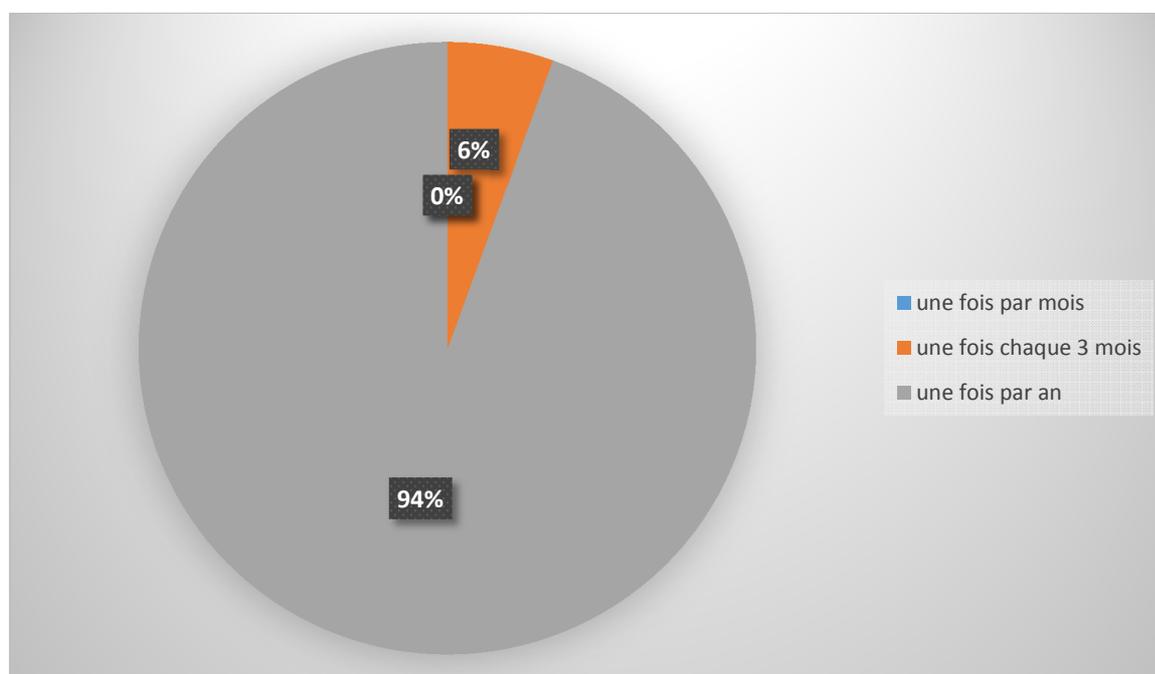
D'après notre analyse des données et les résultats obtenus par les joueurs de ce club et surtout selon les études antérieures, on a pu savoir que les blessures courantes à la pratique du football sont de type ligamentaire, musculaire, articulaire, et c'était le cas dans ce club (JSIO).

**Question 11** : combien de fois par saison les joueurs passent-ils des examens médicaux ?

**L'objectif de la question 11** : connaître le nombre de fois que les joueurs passent des visites chez le médecin de sport.

**Tableau 5** : indique combien de fois les joueurs passent- ils des examens médicaux.

joueurs	Une fois par mois	Une fois chaque 3 mois	Une fois par an
18	0	1	17



**Figure 15** : représente le pourcentage des réponses des joueurs sur la question combien de fois subissent-ils un examen médicale.

**Interprétation des résultats :**

D'après ce secteur on observe que 94% des joueurs passent ils leurs examens médicaux une fois par an qui veut dire 17 sur 18 jours, dont un seul joueurs a répondu sur la deuxième

probabilité (une fois chaque 3 mois) avec 6%, et enfin aucun de ces joueurs ne passe une visite médicale une fois par mois 0%.

**NB :** le football en Algérie exactement au sein des clubs amateurs ont pas un suivi médical d'après cela on a pu découvrir que la plupart des joueurs passent seulement une fois par an leurs examens médicaux, dont quelques joueurs consultent un médecin plusieurs fois pendant la saison avec leurs propre argent.

Ce que *Vanessa Rechik, Molly Lindsay, Alexandra Nowak.2007.p19, 20* ont confirmé dans leur recherche est totalement différent par rapport à nos résultats : « Le médecin du sport soigne non seulement les pathologies liées à des accidents telles que les entorses, et les fracture, mais aussi toutes les pathologies chroniques dues à la surcharge de l'activité physique ou au surmenage, telles que les tendinites, les problèmes musculaires et les articulations meurtries ».

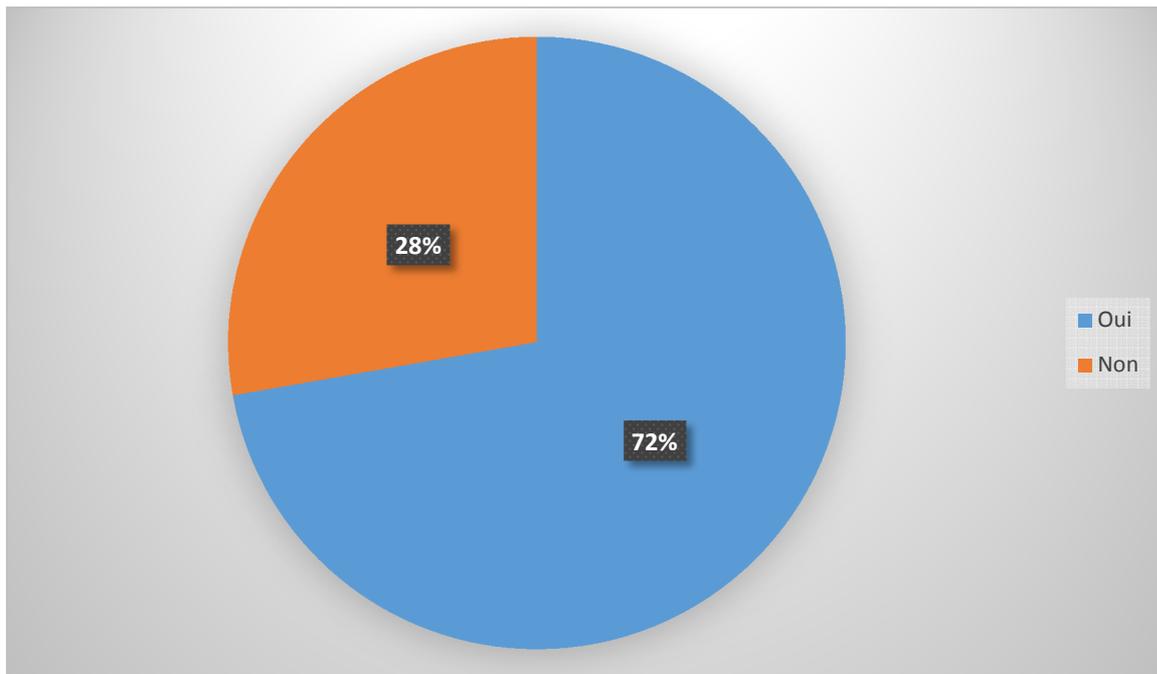
D'après notre étude et les résultats trouvés, les joueurs de ce club (JSIO) passent juste une seule visite médicale par an chez le médecin, vu que le suivi médical est la raison majeure des revenus des blessures, en effet les études qu'on a utilisées indiquent l'importance du médecin de sport.

**Question 12 :** avez-vous peur d'être blessé ?

**Tableau 6 :** indique le nombre de joueur ayant peur d'être blesser.

**L'objectif de la question 12 :** savoir si les joueurs du club JSIO ont peur de se blesser.

Nombre de réponse	Fréquence	pourcentage	Khi deux (x <sup>2</sup> ) calculé	Khi deux (x <sup>2</sup> ) Tabule	Niveau d'indication	Dégré de liberté	Signification statistique
oui	<b>13</b>	<b>72%</b>	<b>3.54</b>	<b>3.84</b>	<b>0.05</b>	<b>01</b>	<b>Non significantive</b>
non	<b>5</b>	<b>28%</b>					
total	<b>18</b>	<b>100%</b>					



**Figure 16 :** le pourcentage des joueurs ayant peur d'être blessé et qui n'ont pas peur d'être blessé.

#### **Interprétation des résultats :**

Ce secteur et le tableau ci-dessus nous montre que 13 joueurs avec un pourcentage de 72% ont peur d'être blessés, par contre 5 d'entre eux avec un pourcentage de 28% ont répondu par non, d'après ces réponses on peut distinguer que l'ensemble des joueurs de cette équipe ont la crainte de subir des blessures.

« Des blessures graves peuvent aussi entraîner des problèmes plus tard dans la vie. L'arthrose du genou est ainsi plus fréquente chez les sportifs qui ont subi une déchirure des ligaments croisés du genou par le passé » (*Guide de pratique clinique étranger.2012*)

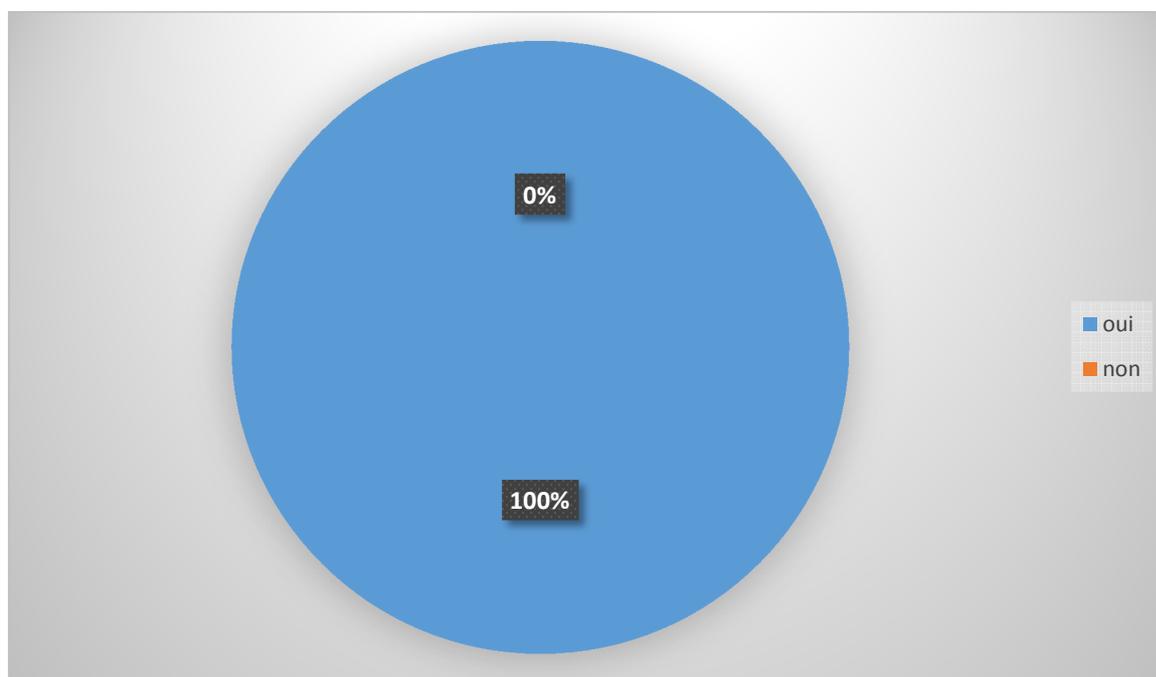
D'après les résultats que nous avons obtenus lors de notre étude et les recherches précédentes, on a atteint à des issues qui nous montrent que les blessures sportives peuvent entraîner des problèmes sur les joueurs que ce soit physiquement ou bien psychologiquement, et c'est pour cela que l'ensemble des joueurs de ce club (JSIO) ont peur de se blesser.

**Question 13** : la blessure sportive a-t-elle influencé sur votre aptitude lors de vos séances d'entraînements ?

**L'objectif de la question 13** : savoir si la blessure sportive affecte les aptitudes des joueurs du JSIO lors de l'entraînement.

**Tableau 7** : indique si la blessure sportive influence sur les aptitudes des joueurs lors des séances d'entraînement.

Nombre de réponse	Fréquence	pourcentage	Khi deux (x <sup>2</sup> ) calculé	Khi deux (x <sup>2</sup> ) Tabule	Niveau d'indication	Dégré de liberté	Signification statistique
oui	<b>11</b>	<b>100%</b>	<b>30.24</b>	<b>3.84</b>	<b>0.05</b>	<b>01</b>	<b>significative</b>
non	<b>0</b>	<b>0%</b>					
total	<b>11</b>	<b>100%</b>					



**Figure 17** : indique le pourcentage de l'influence des blessures sur les aptitudes des joueurs pendant les séances d'entraînement.

**Interprétation des résultats :**

D’après ce secteur on remarque que les blessures sportives représentent un impact négatif sur les aptitudes des joueurs pendant leurs séances d’entraînement vu que 100% des joueurs ont répondu par oui sur la question ci-dessus.

C’est ce que *Hagglund et al en 2013* ont confirmés dans une étude : « Les conséquences négatives des blessures sportives sont multiples, et concernent non seulement les joueurs, mais également les clubs. Les blessures affectent également les performances individuelles tout comme celles de l’équipe ».

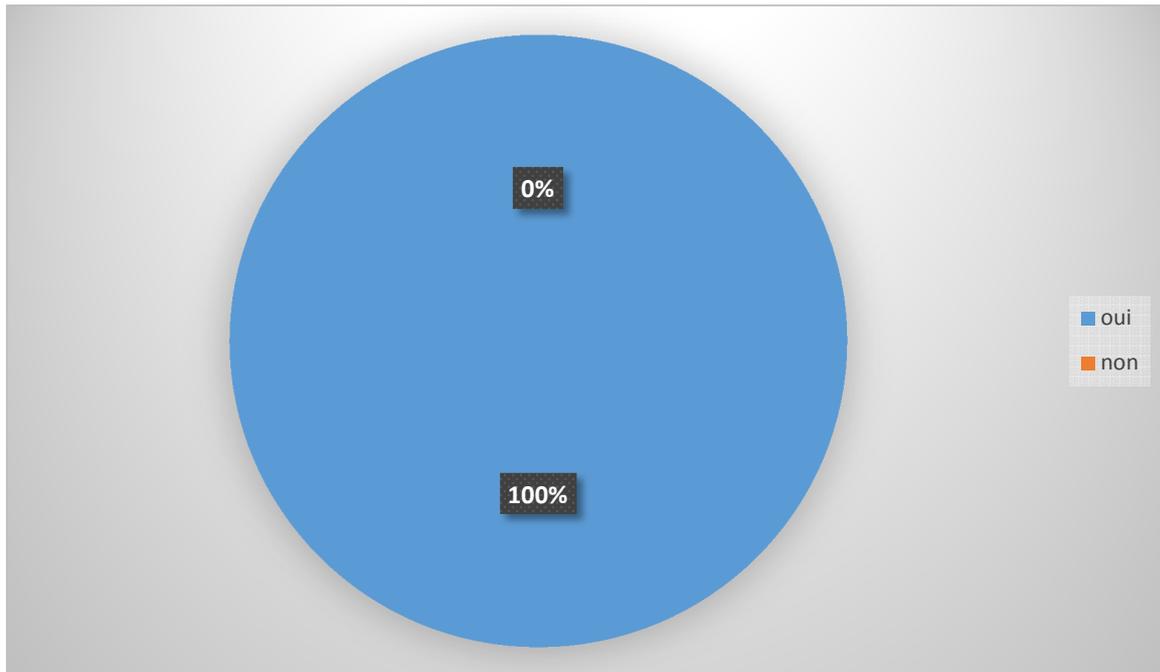
Selon les études qui ont été déjà faites et aussi les résultats obtenus lors de notre recherche, on distingue que les blessures sportives affectent négativement sur la performance (aptitudes) des joueurs lors des séances d’entraînement.

**Question 14 :** la blessure a-t-elle affecté votre niveau pendant la compétition ?

**Tableau 8 :** indique si la blessure sportive affecte le niveau des joueurs du JSIO pendant la compétition.

**L’objectif de la question 14 :** savoir si la blessure sportive influence sur les joueurs du JSIO durant la compétition.

Nombre de réponse	Fréquence	pourcentage	Khi deux (x <sup>2</sup> ) calculé	Khi deux (x <sup>2</sup> ) Tabule	Niveau d’indication	Dégréé de liberté	Signification statistique
oui	<b>11</b>	<b>100%</b>	<b>30.24</b>	<b>3.84</b>	<b>0.05</b>	<b>01</b>	<b>significative</b>
non	<b>0</b>	<b>0%</b>					
total	<b>11</b>	<b>100%</b>					



**Figure 18** : indique le pourcentage de l'influence des blessures sur le niveau des joueurs pendant la compétition.

#### **Interprétation des résultats :**

On observe d'après ce secteur et le tableau ci-dessus que les blessures sportives influence sur le niveau des joueurs durant la compétition (matches), vu que 100% des joueurs blessés ont répondu par oui sur cette questions.

C'est ce que *Hagglund et al en 2013* ont confirmés dans une étude : « Les conséquences négatives des blessures sportives sont multiples, et concernent non seulement les joueurs, mais également les clubs. Les blessures affectent également les performances individuelles tout comme celles de l'équipe ».

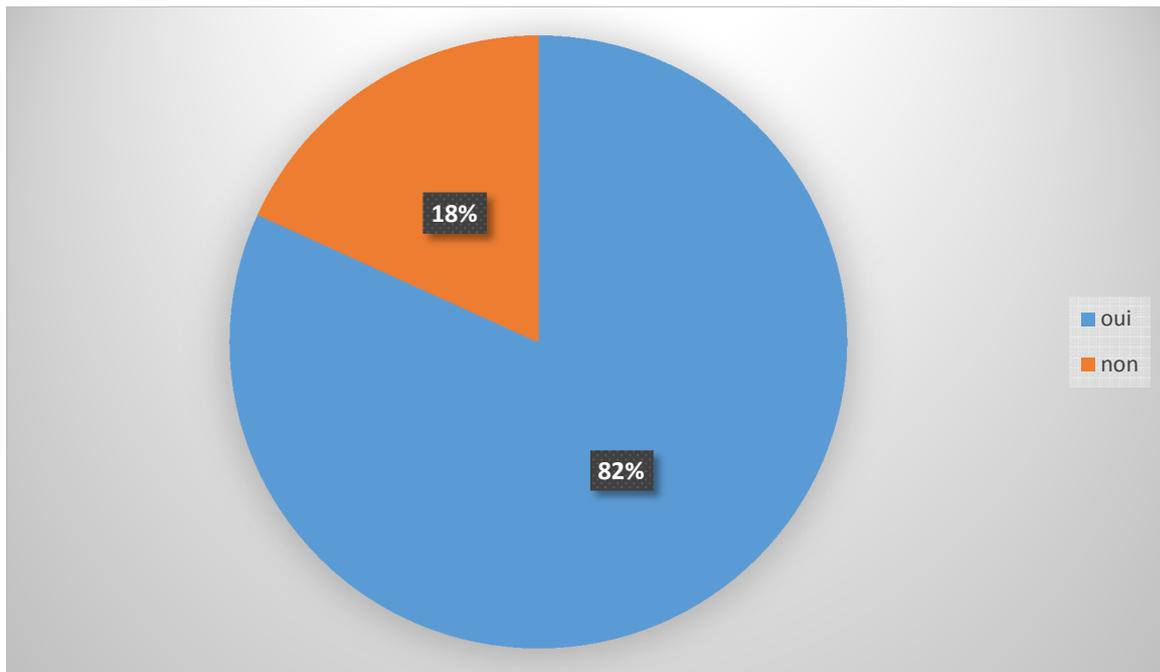
A travers notre analyse des données et les recherches précédentes, on peut dire que les blessures sportives représentent un impact négatif sur la performance des joueurs pendant la compétition.

**Question 15** : êtes-vous devenu plus prudent qu'auparavant ?

L'objectif de la question 15 : Savoir si les joueurs du JSIO ont devenu plus prudents après la blessure subie.

**Tableau 9** : indique si les joueurs blessés ont devenu plus prudent après leurs blessures.

Nombre de réponse	Fréquence	pourcentage	Khi deux (x <sup>2</sup> ) calculé	Khi deux (x <sup>2</sup> ) Tabule	Niveau d'indication	Dégré de liberté	Signification statistique
oui	9	82%	4.44	3.84	0.05	01	significative
non	2	18%					
total	11	100%					



**Figure 19** : le pourcentage des joueurs qui ont devenu plus prudent après leurs blessures.

**Interprétation des résultats :**

Ce secteur nous montre que presque tous les joueurs blessés ont devenu plus prudent qu'auparavant qui veut dire après leur retour à la compétition, avec un pourcentage de 82%

(9joueurs) et cela pour éviter tous les risques, tandis que deux joueurs avec un pourcentage de 18% ont répondu par non.

C'est ce que *Nathan Touati et Antoine Frechaud en 2020* ont dit dans une étude : « Les blessures peuvent entrainer des diminutions des performances voire pire, un temps hors compétition très long demandant une réhabilitation complexe et longue. C'est durant ce temps sans activité que le niveau et les capacités physiques s'altèrent ».

A travers notre analyse et les recherches que nous avons fait, ont confirmé que les blessures sportives affectent sur les sportifs en plusieurs facteurs (performance, morale...), et c'est pour cela que les joueurs deviennent prudent après avoir subi une blessure.

**Questions ouvertes.****Interprétation des résultats :**

Ce qui concerne les questions 1, 2,3 et 4 sont des questions liées aux donnes personnelles, on les a rajoutés sur notre questionnaire pour y avoir plus d'information sur l'ensemble des joueurs (**prénom, l'âge, situation familiale, en quelle année les joueurs ont rejoignez le club**).

- La réponse à la question 8, la cause de la blessure subie par les joueurs :

Dans cette question on a pu récolter des différentes réponses, premièrement la mauvaise préparation avant le début de la compétition qui a duré juste 20 jours et cela est vraiment insuffisant pour bien entamer la phase compétitive, ensuite quelques blessés ont déclaré que la cause de leurs blessures était la charge des matchs d'après là on distingue qu'une mauvaise préparation peut provoquer des risque sur les joueurs.

Et aussi ces causes reviennent au contact et des duels agressif avec l'adversaire, et enfin l'un des joueurs a subi une blessure à cause d'un faux geste durant la compétition.

Ce que *Vanessa Rechik, Molly Lindsay, Alexandra Nowak.2007.p19* ont confirmés dans leur étude : « Les causes des blessures sportives peuvent ont plusieurs origines possibles, on divise traditionnellement les facteurs de risque en deux catégories principales : les facteurs de risques internes (ou intrinsèques) à l'athlète et les facteurs de risques externes (ou extrinsèques) environnementaux ».

- La réponse à la question 16, la réaction des joueurs face à la blessure qui ont subi :

Dans cette question les joueurs ont répondu d'une manière différente, d'abord la plupart de ses joueurs ont devenu plus prudent et leur premier souci est d'éviter les duels et les contacts face aux joueurs adverse, et même pendant les entrainements, et avoir peur de se blesser une autre fois, ensuite ces blessures ont laissé une trace négative sur l'aspect psychologique des joueurs, enfin quelques joueurs ont le mal à dormir la nuit a causes des douleurs.

Ce que *Dominique Simoncini en 2011* a confirmé : « suite à une blessure, les sportifs ne vont pas tous réagir psychologiquement de la même façon... loin de là, la culture, l'environnement social, familiale, sport individuel ou sport d'équipe, qualité de l'engagement, niveau de l'engagement... sont des facteurs modifiant la perception de la blessure.

Certain peuvent considère leur blessures comme une catastrophe, un désastre alors que d'autres peuvent considères leur blessures comme un soulagement, ou une délivrance (car abandon du sport ou retraite anticipée) d'autres encore vont mettre à profit une blessure pour reposer un corps une surcharge de travail, souvent d'ailleurs la blessure est un indicateur d'un besoin de repos du corps. Cette méconnaissance de ces besoins physiologiques pousse le corps a interagir avec notre volonté en nous imposant ce que l'on est plus capable de décèler comme une nécessité, le repos ».

### **Discussion générale :**

Après avoir terminé notre recherche sur le terrain avec des outils cités dans la partie méthodologique, on est passé à l'analyse des informations obtenu dans notre questionnaire, qui nous aiderons à confirmer ou bien infirmer nos hypothèses, on va commencer par connaitre les blessures et les classifies selon leur nature, ensuite découvrir les causes de ces blessures, et la durée d'indisponibilités des joueurs, et enfin on finira à savoir est ce que les blessures influence sur la performance des sportifs (joueurs) durant les séances d'entrainement et pendant la compétition.

**Connaitre et classier les blessures selon leur nature** : les types de blessures que les joueurs de ce club (JSIO) ont subi sont classifiés comme cela, les blessures ligamentaires sont majoritaire avec 7 blessures (ligament latérale antérieure, ligament croisé, entorse de la cheville) ; et 3 cas ont subi des blessures musculaires (déchirure au niveau de la cuisse, mollet et l'adducteur) ; quant aux blessures articulaire, on a pu trouver juste deux blessés (ménisque).

D'après (*Guide de pratique clinique étranger.2012*) « Dans la pratique du football, les blessures les plus fréquentes sont les atteintes musculaires et ligamentaires et plus de 50% des blessures surviennent aux membres inférieurs ».

Donc à partir d'ici on peut totalement confirmer notre première hypothèse dite que les blessures les plus courantes sont de types ligamentaires et musculaires.

**Découvrir les causes de ces blessures et la durée d'indisponibilités des joueurs** : d'après notre étude, nous avons constatés que les causes des blessures que les joueurs de (JSIO) ont subis sont multiples, la mauvaise préparation, les contacts et les duels avec l'adversaire.

Ce qui concerne la durée d'indisponibilités des joueurs, pour les blessures ligamentaire (entre 1 mois et un an), concernant les blessures musculaire (entre 20 jours et 3 mois), et enfin pour les blessures articulaires (entre 2 mois et un an selon la gravité de la blessure subi).

**La blessure sportive influence sur la performance sportive des joueurs** : Ce qui concerne les questions liées à la performance et aussi les recherches que nous avons fait nous montre que notre deuxième hypothèse dite, Les blessures sportive influence négativement sur la performance des sportifs est confirmé vu que la blessure sportive affecte négativement sur la performance des joueurs, à savoir que la blessure sportive a un impact négatif sur les joueurs en termes de performance. Et enfin la blessure en football a des conséquences négatives multiples sur la santé des joueurs et leur rendement.

Selon (*Hagglund et al. 2013*) : « Les blessures affectent également les performances individuelles tout comme celles de l'équipe ».

Pour conclure, on est bien arrivé à confirmer nos deux hypothèses secondaires et tout ça à partir notre recherche et les résultats obtenu, donc l'hypothèse générale dite, Il y a une relation entre les blessures des footballeurs et leur performance sportive est confirmé à 100% vu la performance sportive dépend du footballeur et sa blessure.

# Conclusion

## Conclusion générale

Cette recherche a pour objectif d'établir des résultats pertinents et opérationnels sur le Terrain, ce continuum de recherche allant de choix du thème de recherche jusqu'à la récolte des Données, ne s'est pas fait sans embûches.

La pratique de n'importe quelle activité physique apporte son lot de bien fait, sur le sportif amateur, ou sportif du haut niveau, mais comporte également des risques de blessures qui peuvent influencer sur la performance sportive, si elle n'est pas pratiquée dans un contexte sécuritaire (prévention), et de façon progressive (planification).

Grace aux différents lecteurs on a pu construire une problématique et émettre des hypothèses de recherche. Puis, la mise en contact avec l'encadreur.

Alors, l'intention de notre recherche est d'étudier les blessures les plus fréquentes chez les footballeurs et leur influence sur la performance du sportif (cas : JSIO, Bejaïa), dont on a constaté que la partie inférieure est la plus touchée et que les blessures ligamentaires et musculaires sont les plus subies par les joueurs de ce club.

Cette recherche nous a guidés à savoir que le football est une discipline populaire avec des bénéfices qui reviennent aux joueurs et tous ces pratiquants dans le côté financière et de santé , d'un autre côté le football est un jeu de contacte que ce soit dans le haut niveau ou bien l'amateur, en plus cette activité a été décrite comme une activité à plusieurs risques de blessures, car la probabilité de se blesser dans le football est trop élevée, vu les duels et les contacts, et ces blessures sont classés en plusieurs types (ligamentaires, musculaire, articulaire, osseuse).

Donc la survenue d'une blessure plus au moins grave peut détruire et mettre la carrière du joueur au danger, il est donc nécessaire et obligatoire de prévenir et faire le maximum pour éviter ces risques.

Et enfin, notre recherche nous a montré que les blessures en football affecte le rendement des joueurs, et elle peut nuire sur la performance de toute l'équipe, et cette dernière dépend de footballeur et sa blessure.

# Bibliographie

## La bibliographie

1. Amal Haïda. Blessure, environnement et performance de haut niveau. Sport. Université de Rouen, France, 2014. Français.p77.
2. Dictionnaire Larousse
3. ETUDE DE QUELQUES FACTEURS DE BLOCAGE DU FOOT BALL PROFESSIONNEL AU SENEGAL. M. Ibrahima Ciss.2012.p20, 21.
4. Etude comparative des différentes blessures contractées au cours d'EPS entre les élèves du CEM et ceux du lycée.BELHAMDI Samir et FIDILA Abdelhek (2019.p 55, 56, 57, 58, 62)
5. J.WEINEK, Manuelle d'entraînement, Edition vigo, 1997.
6. Hägglund, Martin, et al. "Injuries affect team performance negatively in professional football : an 11-year follow-up of the UEFA Champions League injury study." British journal of sport medicine 47.12 (2013) : 738-742.
7. Grawitz Madeline, Lexique des sciences sociales, 7eme Edition, DALLOZ, Paris, 2000, page 115.
8. La prévention des blessures dans le football luxembourgeois. Eric besenius.23 décembre 2014.p6
9. L'influence de la blessure sportive sur la performance du sportifs Cas d'étude : footballeurs u21 jsmBejaia, IFTISSEN Sofiane.FERGANI Boussaad.2021.p61, 62.
10. Mayo Foundation for Medical Education and Research (Ed). Diseases & Condition - Tendinitis, MayoClinic.com. [Consulté le 7 avril 2012].
11. «mobile» 6/2007, p. 36-41, Christin Aeberhard
12. Mémoire online. par Désiré Ngirumpatse Université Laique Adventiste de Kigali - Licence 2008.
13. Physiologie du sport, HUGUES MONOD, RONALD FLANDRINS, MASSON 5èmeÉdition2003.
14. par danielle campagne, MD, university of california, San francisco, derniere revision totale janvier 2021 / derniere modification de contenu janvier 2021
15. Présentation des fractures. LE MANUEL MSD. Consulté le 14 juillet 2020.

## La bibliographie

16. SPORT ET SANTÉ : LES BLESSURES CHEZ LES SPORTIFS. Vanessa Rechik, Molly Lindsay, Alexandra Nowak. Immersion en communauté 2007.p19, 20, 21, 22, 30, 31, 34, 35, 36.
17. Véronique BILLAT, Physiologie et méthodologie de l'entraînement, 2ème édition (2003).
18. <https://www.cairn.info/revue-corps-dilecta-2007-1-page-13.htm>
19. <https://www.infosante.be/guides/blessures-sportives-et-leur-prevention>
20. <http://secretsdufoot.blogspot.com/2017/06/facteurs-influençant-la-performance.html>
21. <https://www.naturaforce.com/blog/2015/10/02/ameliorer-ses-performances-sportives-et-augmenter-sa-vitalite/>
22. <https://www.ouest-france.fr/sport/running/running-le-sommeil-element-cle-de-la-performance-5482958>
23. [https://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=blessures\\_musculaires\\_pm](https://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=blessures_musculaires_pm)
24. <https://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=claquage>
25. [https://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=entorse\\_pm](https://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=entorse_pm)
26. <https://www.passeportsante.net/fr/parties-corps/Fiche.aspx?doc=ligament-croise-anterieur>
27. [www.mayoclinic.comhttps://wikimedi.ca/index.php?title=Blessure\\_osseuse\\_ou\\_articulaire\\_\(approche\\_clinique\)&action=history](http://www.mayoclinic.comhttps://wikimedi.ca/index.php?title=Blessure_osseuse_ou_articulaire_(approche_clinique)&action=history)
28. [https://www.doctissimo.fr/html/forme/sports/fo\\_208\\_foot.htm](https://www.doctissimo.fr/html/forme/sports/fo_208_foot.htm)
29. <http://fc-charleroi.be/joueur-amateur-et-joueur-professionnel-le-match/>
30. <https://www.santemagazine.fr/sante/maladies/maladies-des-os-et-des-articulations/foot-les-blessures-les-plus-frequentes-172560>
31. <https://www.hirslanden.ch/fr/clinique-la-colline/actualites-et-medias/news/football---les-blessures-les-plus-frequentes-.html>
32. <http://domsblog.canalblog.com/archives/2011/06/09/21358622.html>

# **Annexes**

**Université Abderrahmane mira Bejaia**  
**Faculté des sciences humaines et sociales**  
**Département des STAPS**

**Questionnaire**

Dans le cadre de la réalisation d'un mémoire qui rentre dans les conditions d'obtentions d'un diplôme de master en sciences et technique des activités physiques et sportives, filière entraînement sportif délite, intitulé les blessures sportive les plus fréquentes chez les footballeurs et leur influence sur la performance du sportif (cas : JSIO).

Nous mettons entre vos mains ce questionnaire qui contient un ensemble De questions liées à notre recherche qui est l'effet de la blessure sportive sur la performance des joueurs du football.

Nous vous demandons de remplir ce formulaire en plaçant un (x) devant la réponse choisie, et de répondre librement aux questions sélectionnées.

1. Prénom : \_\_\_\_\_

2. Age :

3. Situation familiale :  Célibataire       Marié

4. En quelle année avez-vous rejoignez ce club ? \_\_\_\_\_

5. Avez-vous déjà subi une blessure cette saison ou bien durant les années précédentes ?

Oui

Non

6. Si oui, quelle est la nature de cette blessure ? \_\_\_\_\_

7. La blessure que vous avez vécue était lors d'un match ou bien lors d'un entraînement ?

Entraînement

Match

8. Selon vous quelle est la cause de cette blessure ? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

9. Combien a duré votre blessure pour guérir ? \_\_\_\_\_

10. Quelles sont les blessures courantes à la pratique du football qu'un joueur peut subir selon votre expérience ? \_\_\_\_\_

11. Combien de fois par saison les joueurs passent-ils des examens médicaux ?

Une fois par mois

Une fois chaque 3 mois

Une fois par an

12. Avez-vous peur d'être blessé ?  Oui  Non

13. La blessure sportive a-t-elle influencé sur votre aptitude lors de vos séances d'entraînement ?  Oui  Non

14. La blessure a-t-elle affecté votre niveau pendant la compétition ?

Oui

Non

15. Êtes-vous devenu plus prudent qu'auparavant ?  Oui  Non

16. Quelle a été votre réaction face à cette blessure ? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# Résumé

## **Résumé :**

Notre étude porte sur les blessures les plus fréquentes chez les footballeurs et leur influence sur la performance du sportif, cas d'étude club **JEUNESSE SPORTIF IGHIL OUAZOUG** Bejaia (JSIO).

L'apparition d'une blessure plus ou moins grave est un évènement qui peut détruire la carrière d'un sportif que ce soit professionnel ou amateur.

L'objectif visé par cette recherche est de connaître les blessures les plus fréquentes, et ces différents types qu'un joueur de football peut subir et déterminer la cause de cette dernière, et montrer son effet sur la performance sportive des joueurs spécialement (JSIO), afin d'enrichir le maximum d'informations et approfondir nos connaissances dans notre domaine.

Nous avons fait recours à une enquête en utilisant l'analyse des données, les résultats obtenus mettent en évidence que les blessures les plus fréquentes sont d'origine ligamentaires (entorse de la cheville), et aussi musculaire (déchirure, adducteur), qui veut dire la partie inférieure est la plus touchée.

Et enfin, pour conclure on a adopté un modèle théorique et pratique et on a pu découvrir que la blessure sportive a un impact négatif sur la performance des joueurs de ce club.

## **Abstract**

Our study focuses on the most common injuries on footballers and their influence on the performance of the athlete. Hence, the case of our study is the club **JEUNESSE SPORTIF IGHIL OUAZOUG** Bejaia (JSIO).

The appearance of a more or less serious injury is an event that could destroy the career of an athlete, whether professional or amateur.

The objective of this research is to know the most frequent injuries, and the different types that a football player can suffer from, and determine the cause of the latter. Furthermore, this thesis aims to show its effect on the sport's performance of players, especially (JSIO), in order to enrich the maximum of information and deepen our knowledge in our field.

We resorted to a survey using data analysis, the results obtained show that the most frequent injuries are of ligament origin (ankle, sprain), and muscular (tear, adductor), which means that lower part is the most affected.

Finally, to conclude we adopted a theoretical and practical model and we were able to discover that the sport's injury has a negative impact on the performance of the players of this club.