



# 527005 - F.C. BELLE ETOILE MERCURY

## Prévention des blessures

### ACTION

**Nom de l'action**

Prévention des blessures

**Date de l'action**

30/10/2025

**Public cible**

Autres

**Nombre de participants**

18

**Thème de l'action**

Santé

**Fiches liées**

Foot et santé combinés

**Descriptif de l'action**

Le 30 octobre 2025, une action a été mise en place sur un sujet important : la prévention des blessures et la gestion de la charge de travail. Une Journée Riche en enseignements initiée par Titouan Héloire, responsable de la catégorie U20 avec l'expertise de Romain Gros, ostéopathe diplômé intervenant pour le club. La session, qui s'est déroulée à travers des présentations interactives et des ateliers pratiques, visait à sensibiliser les 18 joueurs U20 présents sur l'importance d'une préparation physique optimale. Objectifs de l'Action o Mettre en lumière les bonnes pratiques pour éviter les blessures courantes : musculaires (élongations, déchirures), articulaires (entorses, luxations), osseuses (fractures, contusions) o Expliquer comment équilibrer les charges de travail physique pour optimiser la performance tout en évitant le surentraînement. o Proposer des outils concrets, comme une fiche type de programme récupération & mobilité du lendemain de match. o Mise en pratique avec des exercices de renforcement, de mobilité et d'étirements Des résultats attendus prometteurs car une bonne préparation physique réduit les risques d'arrêts prolongés. De plus, des joueurs(ses) en pleine forme atteignent leur meilleur niveau. Cette initiative souligne l'engagement du FC Mercury pour assurer la sécurité, la santé et le bien-être des jeunes joueurs et joueuses. Nous invitons tous les éducateurs à intégrer ces recommandations dans leurs plans d'entraînement.

**Photo(s)**



# Programme récupération & mobilité du lendemain de match

⌚ Durée : 15 à 20 minutes – Fréquence : 1x/semaine (lendemain de match)

Objectifs : améliorer la récupération, réduire les courbatures, entretenir la mobilité et prévenir les blessures musculaires.

## ➤ 1. Mobilité hanches & ischios (2 min / jambe)

Exercice : « Leg swings » – balancements avant/arrière et latéraux. 15 à 20 balancements par direction et par jambe. ☐ Objectif : relancer la circulation et décoincer les hanches.

## ➤ 2. Mobilité chevilles & mollets (2x30 sec par jambe)

Exercice : « Knee to wall » – pied à 10 cm d'un mur, genou avance jusqu'à toucher le mur sans décoller le talon. 10 répétitions par jambe. ☐ Objectif : maintenir la souplesse du mollet et éviter les tensions sur le tendon d'Achille.

## ➤ 3. Étirement des adducteurs (1 min / jambe)

Exercice : « Papillon » ou position grenouille. Assis, plantes de pieds ensemble, genoux vers le sol. ☐ Objectif : relâcher la zone adducteurs, souvent sursollicitée.

## ➤ 4. Étirement quadriceps + psoas (1 min / jambe)

Exercice : tirage du pied vers la fesse debout. Garder le bassin rétroversé et le genou aligné. ☐ Objectif : relâcher quadriceps et psoas.  
Fente avant

## ➤ 5. Relâchement dos et bassin (2 à 3 min)

Exercice : « Cat-cow » et « chien tête en bas ». 5 respirations lentes sur chaque position. ☐ Objectif : restaurer la mobilité de la colonne et du bassin.

## ➤ 6. Auto-massage (3 à 5 min) Outils : roller, balle, ou bouteille. Passer lentement sur ischios, mollets, quadriceps et fessiers. ☐ Objectif : réduire les tensions et améliorer le retour veineux. Routine type (20 min total)

## ➤ Respiration / retour au calme 2 min Allongé, respiration abdominale

□ Conseils complémentaires - Hydrate-toi bien (eau, pas boissons sucrées). - Privilégie un repas riche en protéines et légumes le soir. - Évite de rester inactif le lendemain.

Tu peux ajouter une séance de course à pied d'une trentaine de minute d'intensité faible type « Endurance Fondamental » selon tes sensations et tes douleurs.

Pas moins de 5.45min/km (idéal entre 5.45 et 6.30min/km environ 9/10km/h)