



Association Française de
Football en Marchant

WALKING FOOTBALL

*Se Faire Plaisir en
Prévenant les Blessures*

Webinaire « Santé »

20 novembre 2024

Stratégie Nationale Sport-Santé



La promotion de la santé et du bien-être par l'activité physique et sportive

Le développement et le recours à l'activité physique adaptée à visée thérapeutique

La protection de la santé des sportifs et le renforcement de la sécurité des pratiquants

Le renforcement et la diffusion des connaissances

Je Joue au Walking Football



Si tu peux marcher, tu peux jouer !

C'est bon pour ma Santé (définition OMS)

- Physique (marche sportive & fractionné)
- Sociale (sport collectif)
- Mentale (jouer)

Être en forme pour Jouer Sans se blesser et continuer à jouer longtemps

Supporter l'intensité physique d'un plateau

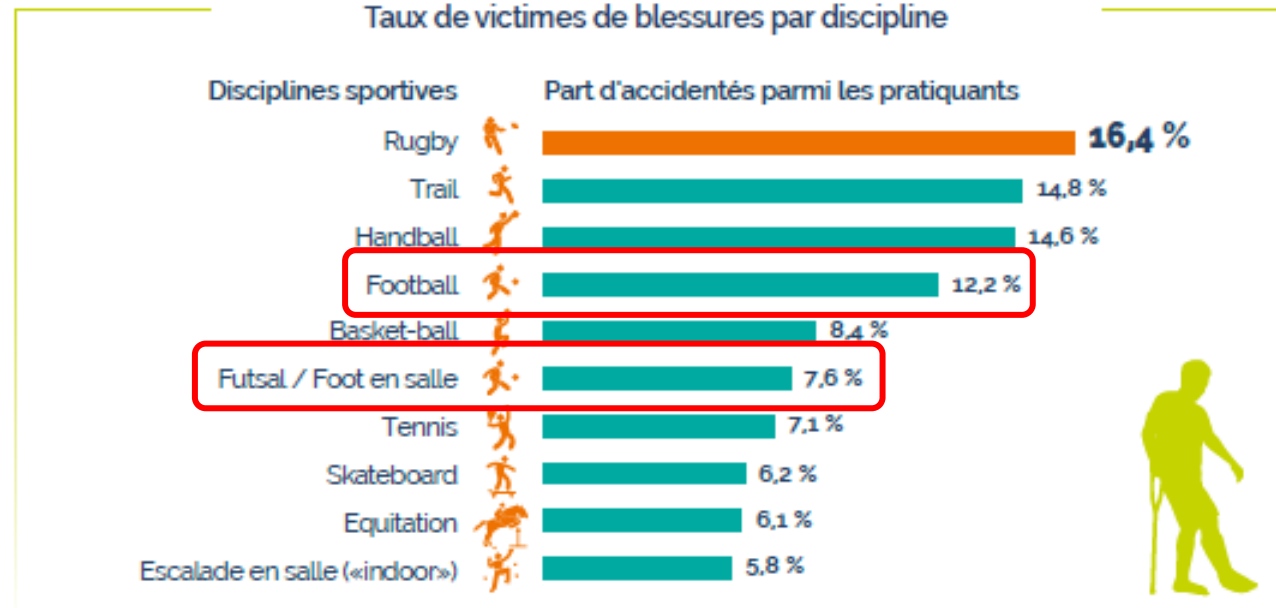
5 fois 12 minutes = 60 minutes, 550 cal

WF : Le plus collectif des Football



Les sports collectifs présentent le taux de blessures le plus élevé

Interactions avec d'autres personnes, intensité des appuis (lésions ligamentaires ou articulaires au niveau des jambes)

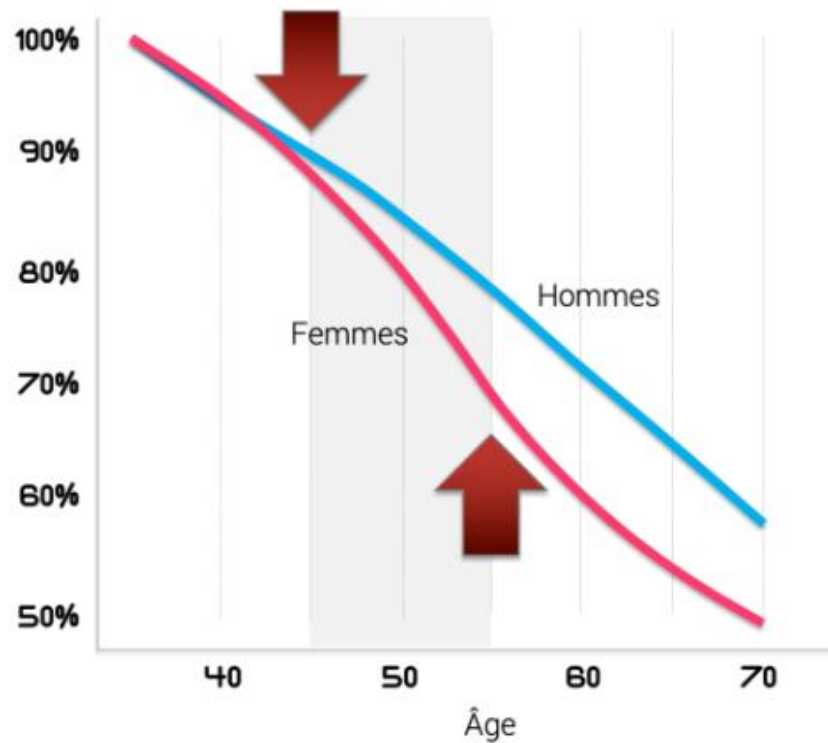


12,2% des personnes ayant pratiqué le football au cours des 12 derniers mois déclarent s'être blessées (fracture, entorse, claquage, tendinite, malaise, etc...)

Bienveillance pour Vous



Perte Musculaire / Âge



35 ANS => 100%

40 ANS => HOMMES 95%

FEMMES 95%

50 ANS => HOMMES 85%

FEMMES 80%

60 ANS => HOMMES 70%

FEMMES 60%

70 ANS => HOMMES 60%

FEMMES 50%

[Source Données Chiffrées](#)

Se Faire Plaisir en prévenant les blessures



Au quotidien

Déverrouillage (mobilité)

Hydratation

Avant de démarrer

Bilan (cardio, poids, renforcement...)

Sécurité

En pleine action

Echauffement

Etirement

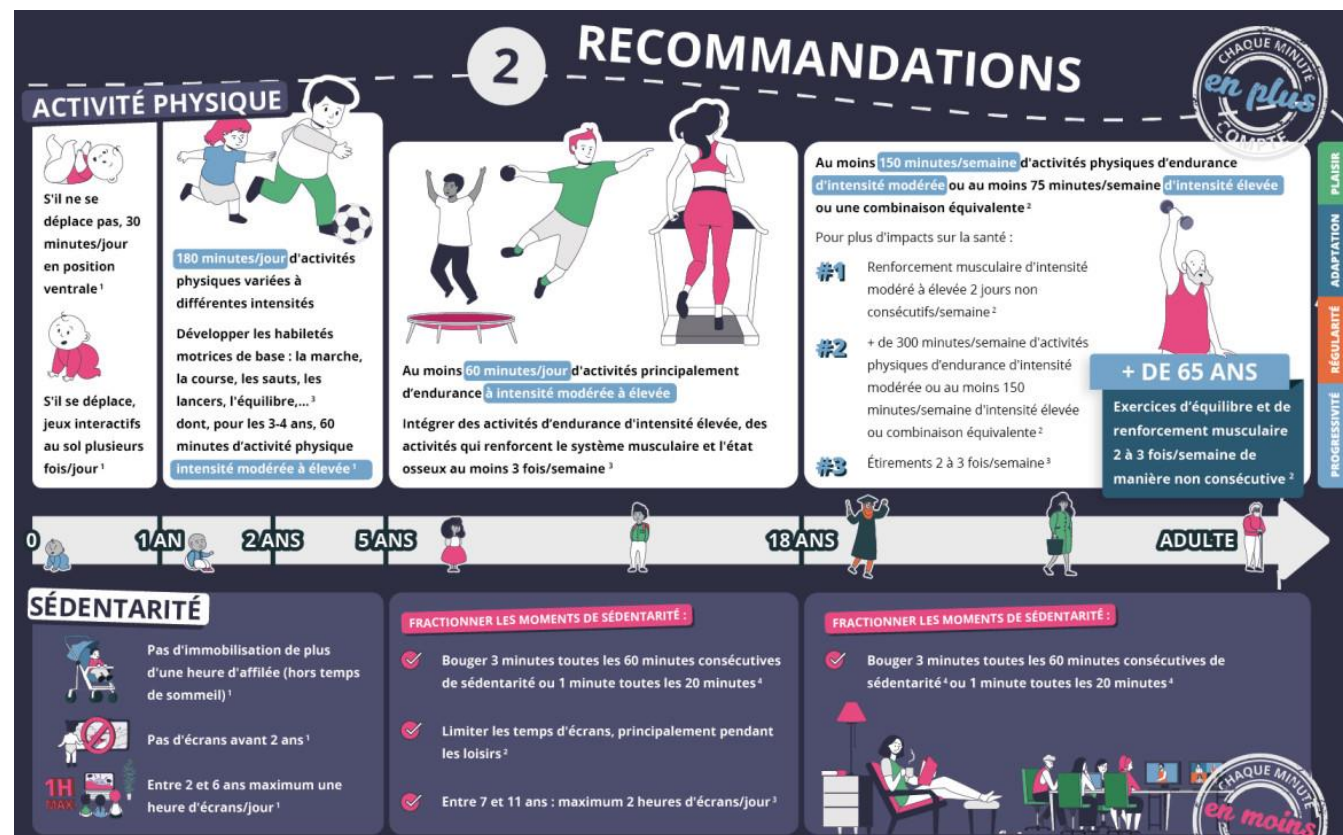
Pour vous et vos proches

Bienveillance

Déverrouillage => Mobilité



Bouger 3 minutes toutes les 60 minutes



Recommandations Mobilité

Réactiver Muscles et Articulations en douceur



Etirements du Cou



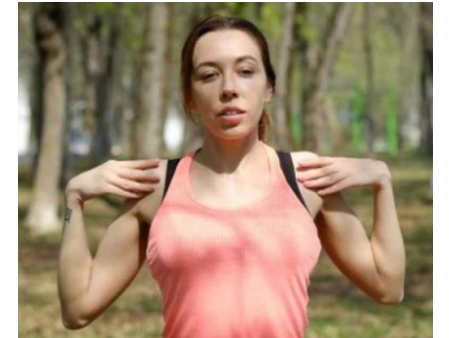
Extension et Flexion du buste



Roulement d'épaules



Moulinet des coudes



Rotations du bassin



Rotations des genoux



Rotations des chevilles



Boire un grand verre d'eau



7 + 1 exercices pour bien réveiller votre organisme

Également Échauffement avant la Marche

Hydratation Proactive



Excellent



Bon



Moyen



Mauvais



Très mauvais

Vérifier la couleur de vos urines

Claire = suffisamment hydraté(e)

Plus foncée, semblable à la couleur du jus de pomme = déshydraté(e).

Boire avant d'avoir soif

Base journalière, 8 verres de 250 ml

Toujours une bouteille d'eau à portée de la main (y compris table de chevet)

En particulier le matin

Boire 500 ml d'eau dès le réveil, En complément du grand café noir

Ne buvez pas de calories

Eau et Thé naturel vs alcool, sodas, jus de fruits et boissons de sport

Exercice physique

500 ml 1 à 2 heures avant la séance (prévention tendinite, performance)

200 ml avant de commencer

100 à 200 ml toutes les 15 minutes

500 ml à la fin => Récupération (eau fortement minéralisée vs acidité transpiration => crampes, douleurs musculaires)

Causes des douleurs au mollet : Echauffement et Hydratation

La douleur au mollet peut avoir plusieurs causes. Tour d'horizon des plus courantes :

Des douleurs liées aux crampes et aux courbatures

Les douleurs au mollet peuvent être le fait de crampes, qui surviennent souvent **la nuit ou lors d'efforts trop intenses**. Elles sont généralement causées par un effort trop important, par une déshydratation, par une carence en magnésium ou en potassium, ou encore par le stress.

Courbatures et **contractures** peuvent aussi être à l'origine des douleurs au mollet. Elles témoignent d'une fatigue musculaire et surviennent **à la suite d'un effort physique** (pas pendant, contrairement aux crampes). Elles surviennent généralement suite à un manque d'échauffement ou d'hydratation et s'atténuent spontanément en quelques jours.

Alimentation et Hydratation (Insep)



Avant l'Effort

SUIS-JE BIEN HYDRATÉ(E) ?

► Vérifier la couleur des urines **LE MATIN AU REVEIL** : elles doivent être **CLAIRES** et **LIMPIDES**



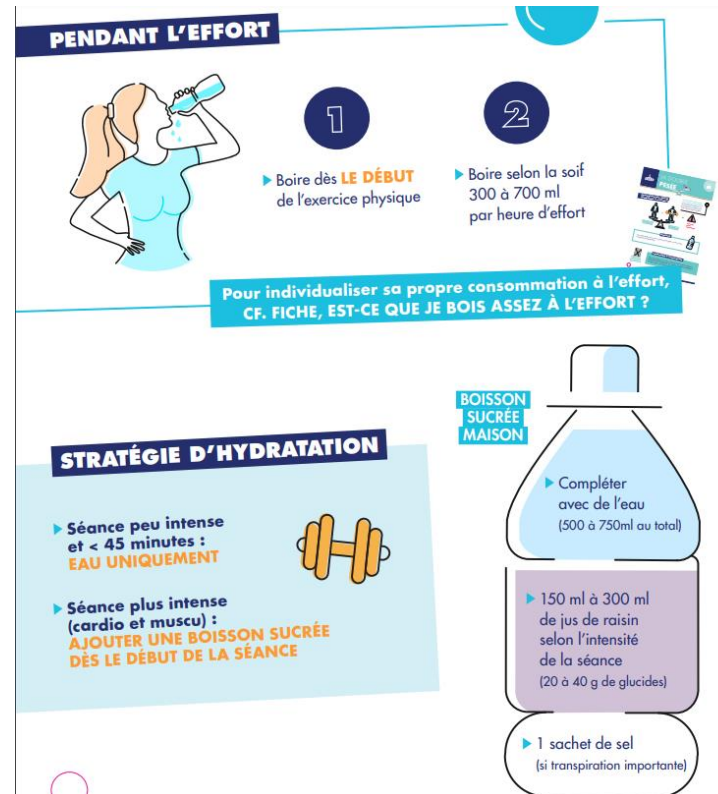
COMMENT M'HYDRATER ?

► **AU MOINS 2 À 2,5 L D'EAU AU TOTAL**



Augmenter les quantités lorsqu'il fait chaud (eau ou air) et en intérieur

Pendant l'Effort

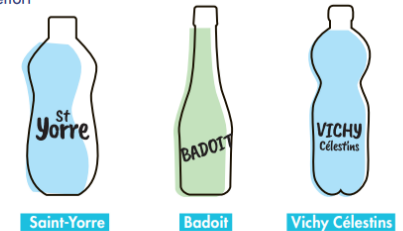


Après l'Effort

BOISSON DE RÉCUPÉRATION

► Consommer une **EAU FORTEMENT MINÉRALISÉE** pour tamponner l'acidité produite à l'effort

► **EN BOUTEILLES DE 500 ML MAXIMUM !**

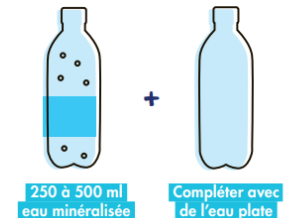


HYDRATATION APRÈS L'EFFORT

► Boire un peu plus que ce qui a été perdu lors de l'effort

► **À BOIRE DE MANIÈRE RÉGULIÈRE JUSQU'AU SOIR OU LA SÉANCE SUIVANTE**

► **VOLUME CONSEILLÉ**
(Poids avant – poids après) X 1,2 à 1,5 L



Source Insep Fiche Alimentation et Hydratation

Minéralisation de l'eau



En période de canicule, il est **recommandé de boire des eaux minéralisées pour compenser les pertes de minéraux par la transpiration** notamment les eaux contenant des sels de bicarbonate, du chlorure de sodium, du potassium, du magnésium. Source ANSES (Agence Française de Sécurité Sanitaire des Aliments)

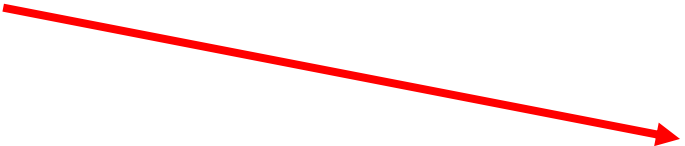
Minéralité : C'est la quantité de résidus à sec qu'elle contient donc la quantité de minéraux (sodium, magnésium, sulfate, calcium,...) restants une fois que le volume d'eau défini ce soit évaporée à une température de 180°C.

Il est obligatoirement indiqué sur l'étiquette des bouteilles après les valeurs nutritionnelles sous l'intitulé "résidus à sec à 180°", "extrait sec à 180°" ou encore "teneur total en sels minéraux à 180°".

Il est alors possible de classer les eaux selon leur minéralisation :

- Résidu sec à 180°C inférieur à 50 mg/L = eau minérale très faiblement minéralisée
- Résidu sec à 180°C inférieur à 500 mg/L = eau minérale faiblement minéralisée
- Résidu sec à 180°C inférieur à 1000 mg/L = eau minérale moyennement minéralisée
- **Résidu sec à 180° C supérieur à 1500 mg/L = eau minérale fortement minéralisée.**

[La meilleure eau minérale : Ce que dit la Science](#)



ST-YORRE : UNE MINÉRALITÉ UNIQUE			
- Riche en minéraux			
- Bicarbonatée			
- Eau déclarée minérale par l'Académie de médecine			
SOURCE ROYALE COMPOSITION MOYENNE EN MG/L			
Bicarbonates	4368	Sodium	1708
Chlorures	322	Potassium	110
Sulfates	174	Calcium	90
Fluorures	<1,5	Magnésium	11
Extrait sec à 180°C : 4774 mg/l - pH : 6,6			
Concentration de sodium (sel) : 528mg/l (soit 0,5g/l)			
Bicarbonates de sodium : 6015mg/l (soit 6g/l)			
Valeurs théoriques maximales			

Bilan (cardio, poids, renforcement)



[Mon Bilan Prévention](#)

Le Poids Idéal

IL EST INDIVIDUEL

Chaque sportif a son fonctionnement qui lui est propre



IL NE SE CALCULE PAS AVEC UNE FORMULE

Mais il se définit avec l'expérience (voir au verso)

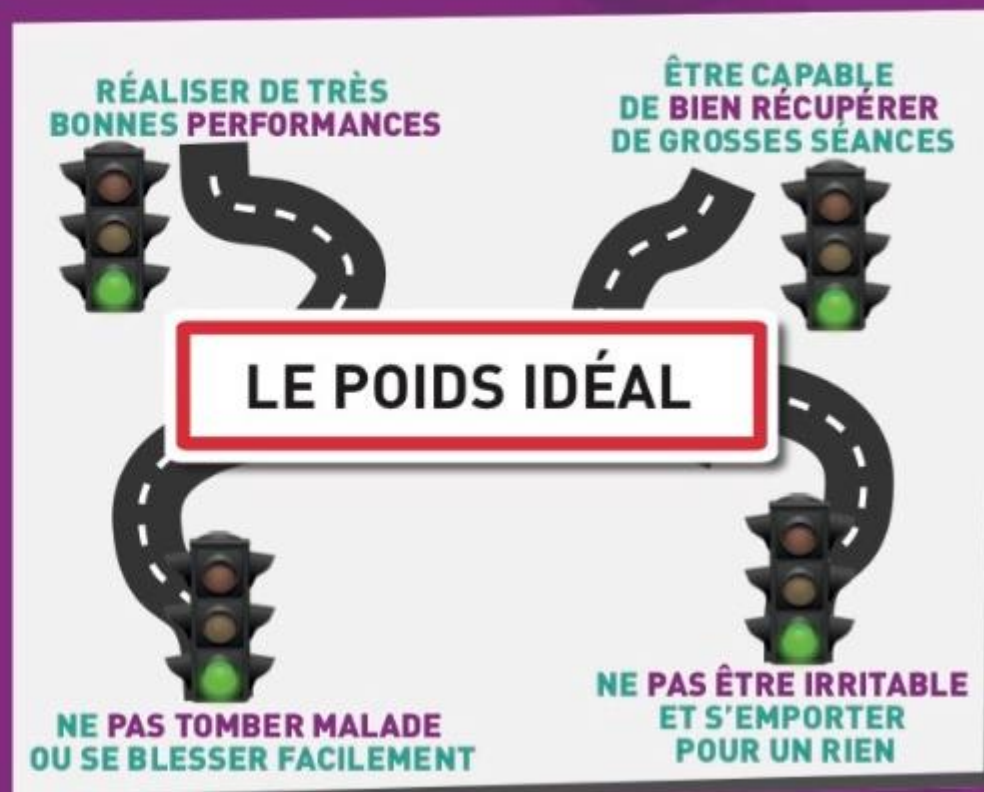


CE N'EST PAS LE POIDS LE PLUS BAS POSSIBLE

Un poids trop faible fragilise le sportif



C'est le poids que l'on fait quand tous les voyants importants sont au vert



Marche Rapide (> 6 Km/h)

Idéal pour perdre du Poids

La marche rapide est un excellent sport pour perdre du poids. Il brûle beaucoup de calories en activant de gros muscles consommateurs d'énergie (fessiers, quadriceps, mollets, etc...).

[Marche Rapide : Pour perdre du poids](#)

Brûler plus de calories ➔ marcher plus vite et plus longtemps

1 km/h de plus (en vitesse moyenne) augmente la consommation de calories de 15 à 20 %

Perdre 1 kg par mois => 3 h semaine à 7 km/h ou 4h semaine à 6 km/h

[Marche : Calculateur de dépense énergétique](#)

Sécurité (UEFA)



Pour Tous

Être formé à la RCP : Réanimation Cardio Pulmonaire

[Suivre la formation RCP Réanimation Cardio Pulmonaire UEFA](#)

Entraînement ou Tournoi : Organisation et Consignes

Référent Sécurité (dirigeant, médecin, infirmière...)

Défibrillateur à proximité

Trousse de secours au bord du terrain

Liste des numéros de secours

Téléphone à proximité pour appeler les secours



Votre équipe

Numéros Contacts d'Urgence des joueurs

Equipements adéquats (Protège Tibias, 1l eau, collation, pression ballon...)

[UEFA Tool Kit pages 28 et 29](#)

Echauffement



Disco Foot



Séquence complète Echauffement

À quelle vitesse marchez vous ?



Echauffement avant la Marche

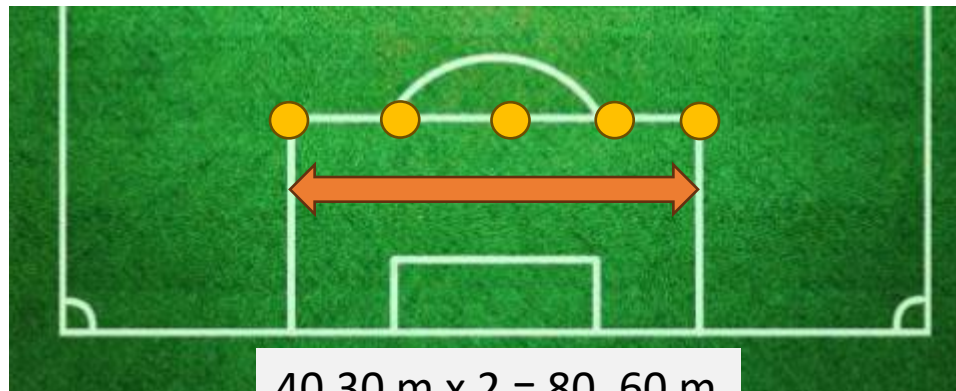
Aller Retour Surface de Réparation (80,60m)

Marche ou Conduite de Balle (Gauche ou Droit)

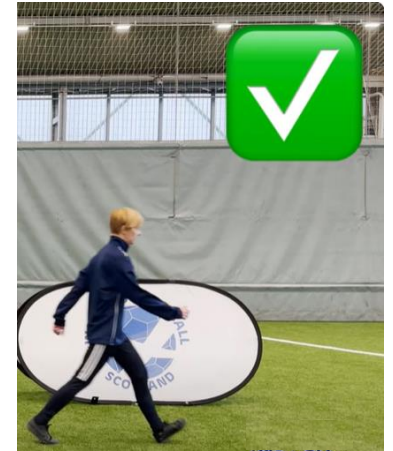
42 secondes = 7 km/h / 29 secondes = 10 km/h

22 secondes = 13 km/h

½ Test de Cooper => Distance en 6 minutes (plot tous les 10 m)



40,30 m x 2 = 80, 60 m



[Vidéo Bien Marcher](#)

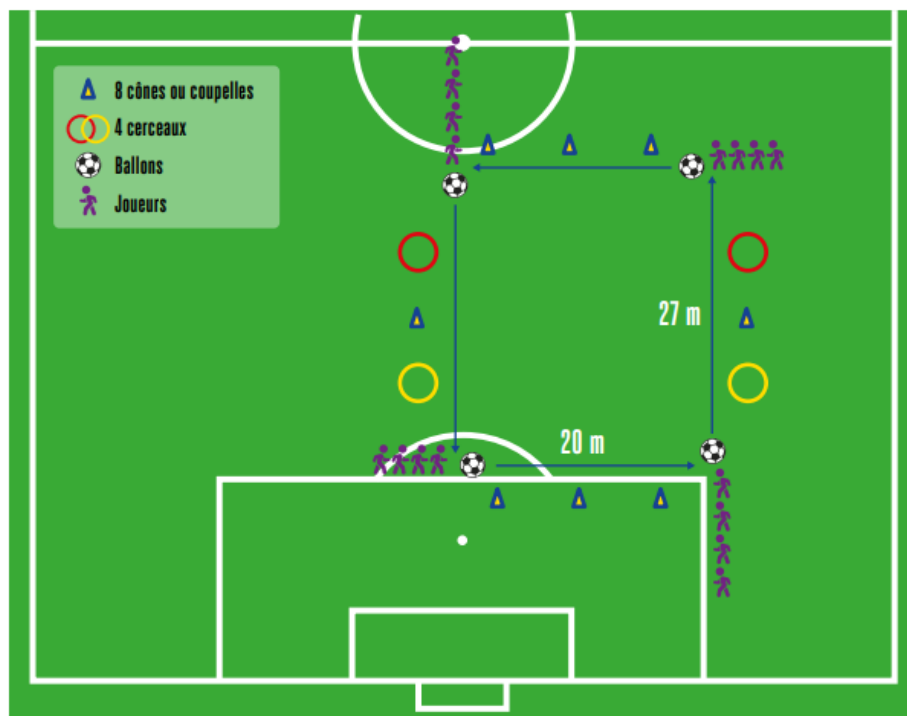
Vitesse de Marche en fonction de la distance

	A	B	C
1			=C\$2/B5*3600/1000
2		Distance (mètres)	80,60
3		Largeur Surface de réparation 40,30m	
4		Nombre de secondes	Vitesse en Km/Heure <i>Distance / nb secondes X 3600 secondes /1000 m</i>
5		50,00	5,80
6		48,00	6,05
7		46,00	6,31
8		44,00	6,59
9		42,00	6,91
10		40,00	7,25
11		38,00	7,64
12		36,00	8,06
13		34,00	8,53
14		32,00	9,07
15		30,00	9,67
16		28,00	10,36
17		26,00	11,16
18		24,00	12,09
19		22,00	13,19
20		20,00	14,51
21		18,00	16,12
22		16,00	18,14
23		14,00	20,73
24		12,00	24,18
25		10,00	29,02

Echauffement



Etirement & Renforcement

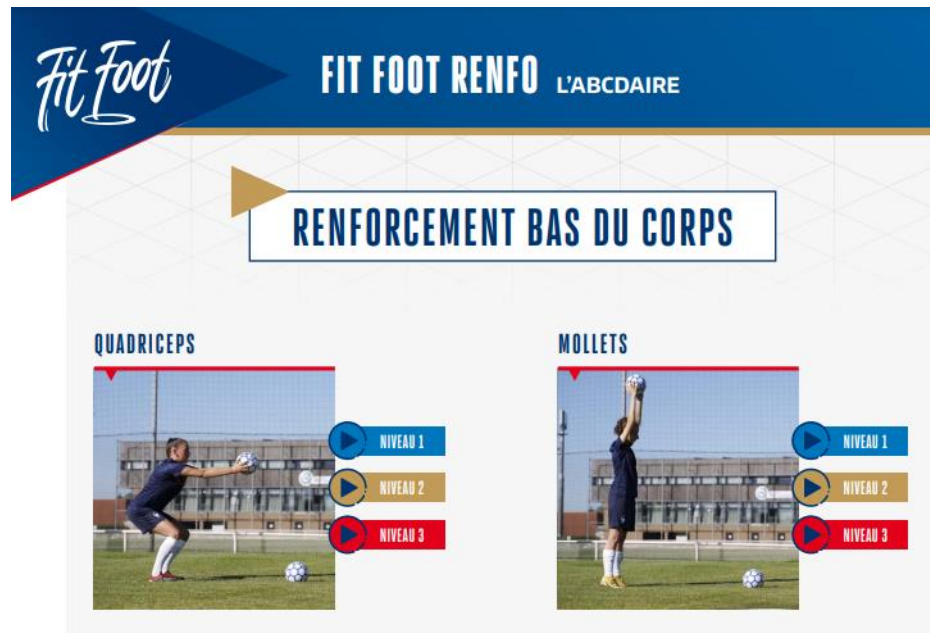


ESVP Echauffement Structuré
à Visée Préventive (FFF)

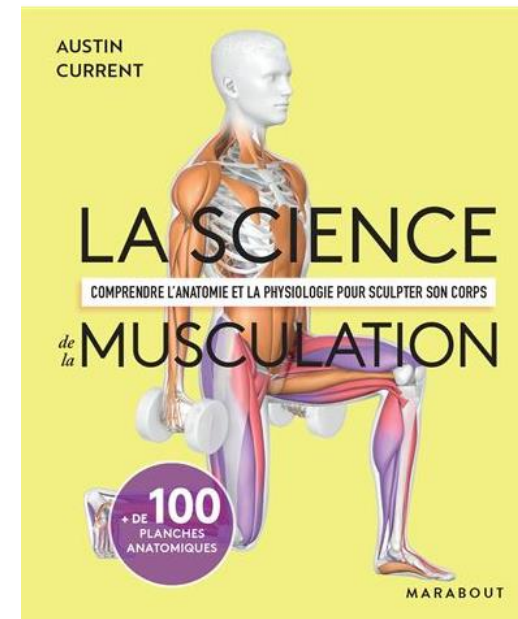


11 + Programme Echauffement (FIFA)

Renforcement

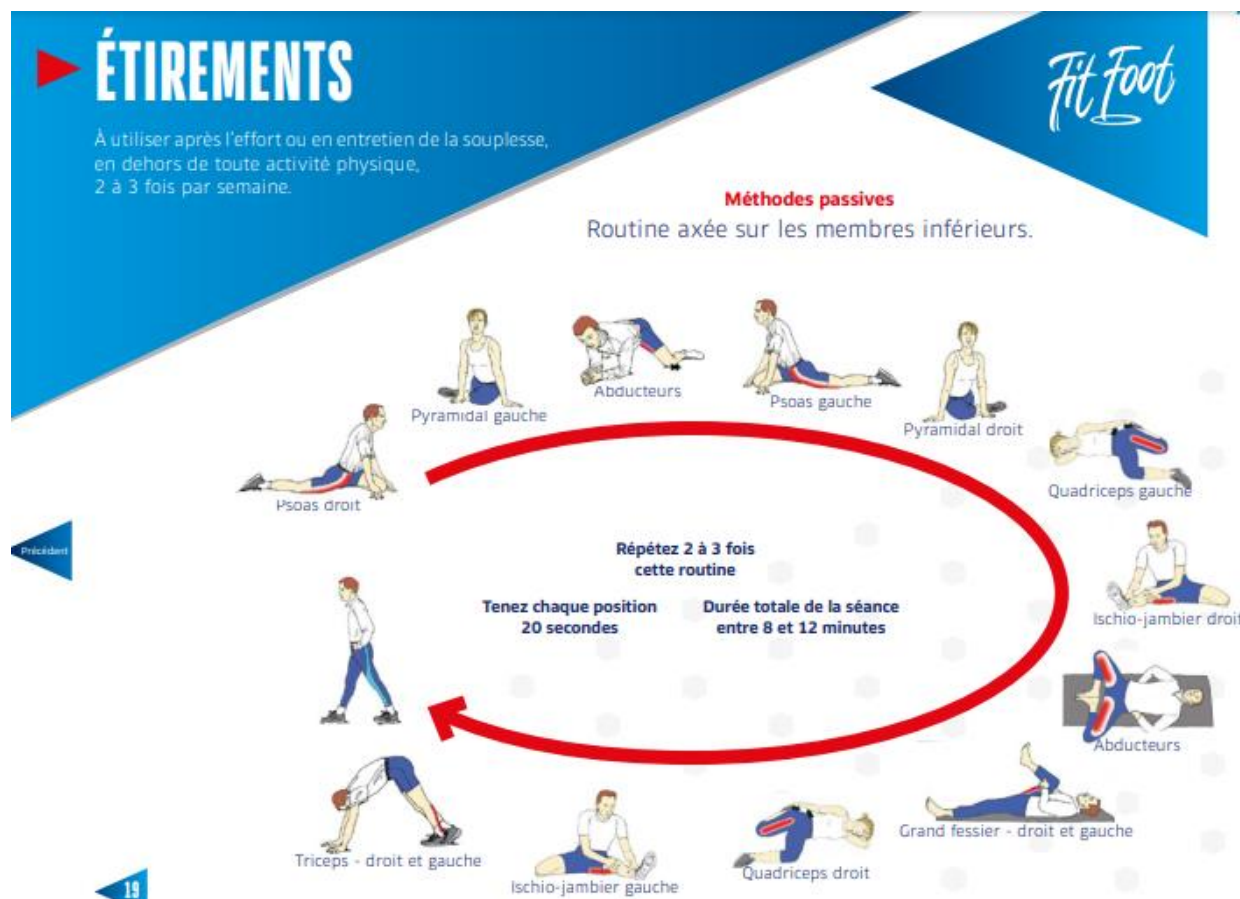


[FitFoot Renforcement ABCDaire](#)



[Science de la Musculation](#)

Etirement



Bienveillance Ensemble (UEFA)



Pour Vous

Jouer vs Compétition

Pondérer son engagement en fonction de ses capacités

Ecouter son corps et arrêter si un problème survient

Pour les Autres

Convivialité et Bien-Être Ensemble : Planifier les temps d'échange

Donner plus d'espace de jeu aux moins forts (maladie, technique...)

Une zone de confort de 3 m est respectée afin de chacun puisse pleinement participer à la séance (notion "d'intouchable")

Continuer à interagir avec les joueurs blessés et absents

les appeler si absent depuis quelques temps

leur proposer de venir donner un coup de main

Les inviter aux événements

[UEFA Tool Kit pages 28 et 29](#)



Centre de Ressources



SAVOIR

[Les Chiffres Clés du Sport / Santé p 27 Injep](#)

[Bilan Prévention](#)

[Mobilité Recommandations](#)

[Alimentation et Hydratation Insep](#)

[Poids Idéal Insep](#)

[Marche : Calculateur de dépense énergétique](#)

[Formation RCP Réanimation Cardio Pulmonaire UEFA](#)

BIEN SE PREPARER

[7 exercices pour bien réveiller votre organisme](#)

[Echauffement Séquence complète](#)

[Échauffement avant la Marche](#)

[Echauffement Structuré à Visée Préventive ESVP \(FFF\)](#)

[Echauffement Programme +11 \(FIFA\)](#)

[Renforcement Fitfoot ABCDaïre](#)

[Etirement FitFoot pages 18 à 20](#)

Se Faire Plaisir en prévenant les blessures



Au quotidien

Déverrouillage (mobilité) : Je bouge 3 minutes toutes les heures

Hydratation : 2 litres par jour, 500 ml 2h avant l'effort

Avant de démarrer

Bilan (cardio, poids) : Envisager un Renforcement (kiné, ostéo...)

Sécurité : Je suis la formation RCP : Réanimation Cardio Pulmonaire

En pleine action

Echauffement : Avant chaque match (je ne commence pas par des tirs)

Etirement : Après chaque match (souplesse)

Pour vous et vos proches

Bienveillance : Je décide de mon engagement physique

WALKING FOOTBALL

QUESTIONS / REPONSES

