



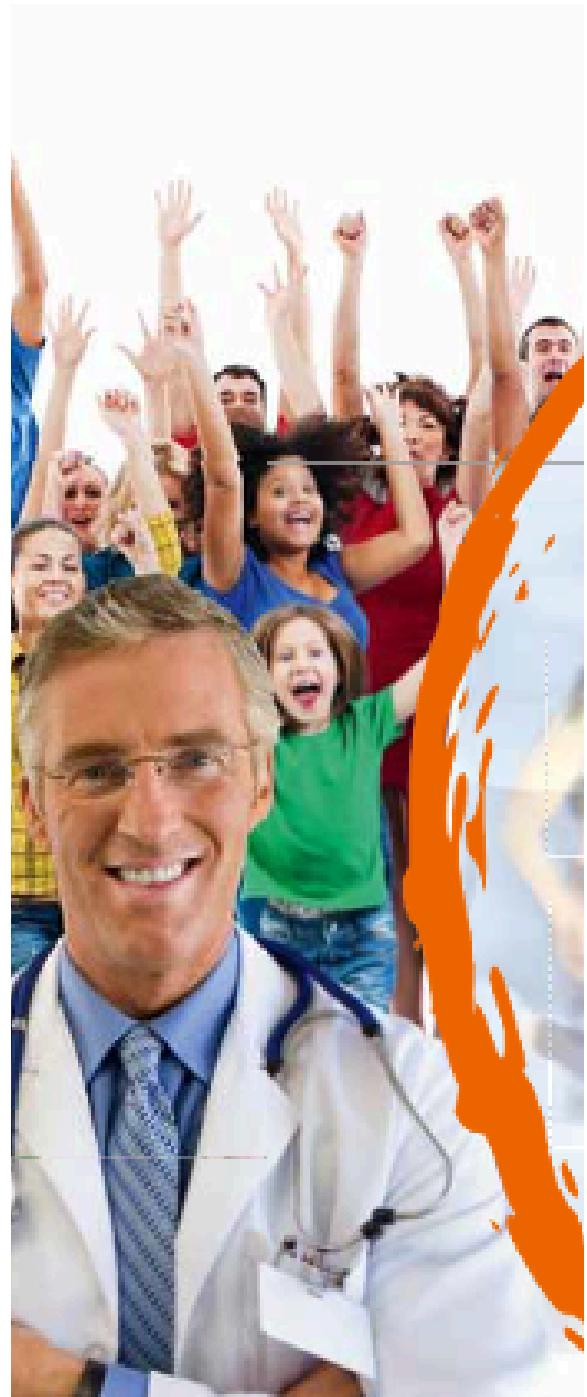
**FORMA'**  
SPORT SANTÉ ©



# Recommandations Référentiel et Repères de bonnes pratiques médicales et paramédicales

by **IRBMS**

**Prévention  
des ruptures du LCA**



**IRBMS**

INSTITUT DE RECHERCHE DU BIEN-ÊTRE  
DE LA MÉDECINE ET DU SPORT SANTÉ

[www.irbms.com](http://www.irbms.com)

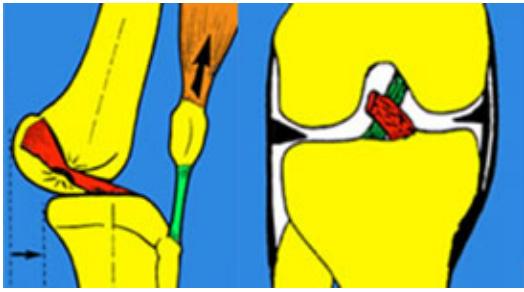


**Pour une prise en charge coordonnée, sécurisée et fondée sur des expériences et des preuves dans le domaine de la santé, de la rééducation, de la réhabilitation et la réathlétisation en favorisant l'activité physique, le sport santé et la prévention**



**Prévenir les blessures en sport c'est fidéliser les pratiques donc agir sur les déterminants de santé, c'est protéger la carrière des sportifs quel que soit le niveau ,c'est limiter les coûts des soins médicaux et apporter une meilleure accessibilité aux sports en réduisant les inégalités sociales**





# Prévention des ruptures du LCA

## Le comité stratégique :

Professeur André Thévenon

Docteur Romain Letartre

Docteur Frédéric Maton

Docteur Marc Rollet

Docteur Antoine Moraux

Docteur Yannick Castanet

Docteur Bruno Miletic

Docteur Kevin Benad

Docteur Simon Pierre Mallong

Docteur Xavier Malliopoulos

Docteur Marine Tiberghien

Docteur Vincent Balbi

Docteur Benoit De Saint Vincent

Docteur Raphael Coursier

Docteur Didier Ellart

Monsieur Alain Chevutschi (docteur en sciences)

Monsieur Benoit Djebouri

Monsieur Benoit Flipo

Monsieur Vincent Kunz

Monsieur Baptiste Foyer

Monsieur Florian Marquié

Monsieur Yannick Barthélémy

Coordination: Docteur Patrick Bacquaert



[contact@medecinedusport.fr](mailto:contact@medecinedusport.fr)

## Le constat

### Protection, prévention et sécurisation

**Le manque d'échauffement ou son insuffisance est à l'origine de l'augmentation des facteurs de risque**



### 3 Evidences

**1** Les ruptures du LCA sont en constante augmentation (Incidence en population générale 75,1 cas pour 100 000 personnes -années)

**2** Le risque augmente fortement chez les filles après la puberté. (Femmes de 1,5 à 3 fois plus de risque)

**3** Il existe une méconnaissance des facteurs de risque et des mesures de prévention

Âge et pic de fréquence entre 15-25 ans



**Réduction de près de 50% des lésions du LCA grâce à un bon échauffement et une bonne préparation physique**

# Les repères de bonnes pratiques



Agir collectivement afin de proposer une prise en charge globalisée prenant en compte les forces et les faiblesses du/de la sportif(ve)

***Utiliser les ressources sportives et médicales afin de réduire la fréquence des lésions du LCA***



**1 Connaitre et corriger les facteurs anatomiques modifiables**

**2 Connaitre et intégrer les facteurs anatomiques non modifiables**



**Intérêt de réaliser un bilan morpho statique et postural**



# Les 5 recommandations

by IRBMS



1

Echauffement minimum de 15/20 minutes avant un entraînement ou une compétition

2

Dès l'adolescence chez tout sportif, proposer un renforcement musculaire des muscles préventeurs de l'entorse du LCA:  
-Ischios jambiers -Sangle abdominale par un gainage - Stabilisateurs de hanche



3

Tout au long de la saison effectuer, en plus de l'entraînement spécifique, une préparation physique généralisée(PPG) en travaillant stabilité, équilibre,  
<sup>(1)</sup> proprioception et alignement des genoux





# Les 5 recommandations

by

IRBMS

4

Ajouter par un travail de groupe des séquences de courses en accélération dans l'axe et un travail spécifique des pivots lors de la pratique spécifique de son sport en évitant lassitude et fatigue



5

Conseiller des chaussures adaptées à la morphologie du sportif et avec des semelles extérieures ou des crampons adaptés au type de terrain



# **Structure du protocole FIFA 11+**

## **Le programme se substitue à l'échauffement habituel et se divise en trois parties:**

**Partie 1 :** Course à basse intensité. Des exercices de course et des étirements contrôlés pour préparer les muscles et articulations.

**Partie 2 :** Renforcement et équilibre. Cette partie se concentre sur les muscles du tronc et du bas du corps, ce qui est crucial pour la stabilité du genou. Elle comprend trois niveaux de difficulté progressive pour chaque exercice.

Exercices spécifiques pour le genou :

Course en ligne droite en maintenant une posture correcte.

Courses diagonales avec des changements de direction.  
Sauts contrôlés pour travailler la proprioception et l'amortissement.

Fentes avant pour renforcer les quadriceps et les fessiers, et améliorer l'équilibre.

Squats pour un travail global des membres inférieurs.  
Exercices sur une jambe pour améliorer l'équilibre et la coordination.

**Partie 3 :** Course à vitesse modérée/élèvée. Des exercices de course spécifiques au football pour préparer le corps aux exigences du jeu.

# Bibliographie



Consultez le site de OM2S  
<https://om2s-hdf.com>



**Programmes de prévention des blessures dans le football**  
Une conférence proposée par le Docteur Bertrand TAMALET (Clairefontaine) 25ème Congrès IRBMS /...  
OM2S

## Tout sur le LCA



Rechercher un document  
OM2S

Pour en savoir plus le MOOC by  
IRBMS



**Prévention des ruptures du ligament croisé antérieur | MOOC Sport Santé**  
Une revue des facteurs de risque afin de proposer 5 recommandations ayant pour objectif de réduire...  
Formations Sport Santé /



## Recos médicales et paramédicales

by **IRBMS**

**Maison Régionale des Sports**  
**367 rue Jules Guesde**  
**59650 Villeneuve d'ascq**  
**[contact@medecinedusport.fr](mailto:contact@medecinedusport.fr)**  
**03 20 05 68 32**



**IRBMS**

INSTITUT DE RECHERCHE DU BIEN-ÊTRE  
DE LA MÉDECINE ET DU SPORT SANTÉ

[www.irbms.com](http://www.irbms.com)