

## PLAN DE COURS



### A/ [Les os et muscles du corps humain](#)

(cliquer sur ce titre pour ouvrir le cours sur Internet, à diffuser sur écran ou vidéoprojecteur)

#### Technologie professionnelle

Durée: 2h

#### Introduction

- Vidéo de motivation : Diffusion d'une vidéo qui souligne l'importance des os et des muscles pour les performances sportives et du sport en général sur la santé ("Corpus : sport et santé / 3,53 mn).
- Quiz rapide à l'oral (diaporama à faire défiler avec 1 fiche par question et la réponse à la suite) pour évaluer les connaissances préalables des élèves sur les os et muscles du corps humain.

#### Développement

##### Les os du corps humain :

- **Présentation** du modèle anatomique pour montrer les principaux os du corps humain : crâne, colonne vertébrale, fémur, tibia, etc. Faire nommer à l'oral les os connus ou par écrit suivi d'un échange oral. Cliquer ensuite sur le bouton "Voir les réponses" pour les voir et pour aller plus loin au besoin, cliquer sur les mots soulignés en bleu.
- **Activité orale** : Relier chaque os à son rôle spécifique dans le football (par exemple, le fémur pour la frappe de balle). Cliquer sur le nom de l'os dans la colonne de gauche

puis sur la réponse donnée dans la colonne de droite. Les 2 se relient automatiquement si la réponse est bonne. On peut également partir de la colonne de droite pour donner la réponse à gauche.

#### Les muscles du corps humain (30 minutes) :

- **Présentation** du modèle anatomique pour montrer les principaux muscles : quadriceps, ischio-jambiers, mollets, abdominaux,... Faire nommer à l'oral les muscles connus ou par écrit suivi d'un échange oral. Faire nommer à l'oral les os connus ou par écrit suivi d'un échange oral. Cliquer ensuite sur le bouton "Voir les réponses" pour les voir et pour aller plus loin au besoin, cliquer sur les mots soulignés en bleu.
- **Vidéo à visionner** pour montrer comment ces muscles sont sollicités lors de mouvements.
- **Activité pratique (si possible)** : En binôme, les élèves réalisent des exercices simples (squats, fentes) et identifient les muscles engagés.

#### Application au Football (30 minutes) :

- **Analyse de mouvements** : Analyse et échanges autour d'une vidéo pour identifier les mouvements clés et discuter des muscles et os impliqués.

Aide à l'analyse :

#### **Mouvements clés**

**Course vers le ballon** : Implique une accélération rapide, utilisant principalement les quadriceps, les ischio-jambiers, et les muscles du mollet.

**Contrôle du ballon** : Utilise les muscles des jambes pour le contrôle et la stabilisation, ainsi que les muscles du tronc pour maintenir l'équilibre.

**Tir** : Le mouvement de frappe engage les quadriceps, les ischio-jambiers, les muscles du mollet, ainsi que les muscles du tronc pour générer de la puissance et de la précision.

**Suivi du tir** : Les muscles des jambes continuent à travailler pour stabiliser le corps après la frappe, et les muscles du tronc aident à maintenir l'équilibre.

#### **Muscles Utilisés**

**Quadriceps** : Principaux moteurs lors de la course et du tir.

**Ischio-jambiers** : Travaillent en synergie avec les quadriceps pour la stabilisation et la puissance.

**Mollets** : Aident à l'accélération et à la stabilisation.

**Muscles du tronc (abdominaux et lombaires)** : Cruciaux pour l'équilibre et la puissance du tir.

**Fléchisseurs de la hanche** : Importants pour lever la jambe et contrôler le ballon.

- **Lecture** par un ou plusieurs apprenants du court texte puis, discussion sur l'importance de la musculation et de la prévention des blessures à l'oral (échanges).

- **Discussion interactive** : Les élèves partagent leurs expériences personnelles de blessures ou de performances sportives liées aux os et muscles.

## Conclusion

### Synthèse des Points Clés :

- **Récapitulatif des connaissances acquises** sur les os et muscles et leur application dans le football. Discussion sur l'importance de la préparation physique et de la récupération.

Aide à la discussion :

### ***Introduction à la préparation physique dans le football***

- Importance pour améliorer la performance sur le terrain.
- Rôle dans la prévention des blessures spécifiques au football.

### ***Techniques de préparation spécifiques au football***

- Échauffement adapté : exercices d'agilité, de vitesse et de coordination.
- Entraînement en endurance et renforcement musculaire ciblé.

### ***Récupération dans le football***

- Essentielle pour maintenir un haut niveau de performance tout au long de la saison.
- Réduction du risque de blessures à long terme.

### ***Stratégies de récupération***

- Utilisation de techniques de récupération active : étirements, bains froids.
- Importance du sommeil, de la nutrition et de l'hydratation.

### ***Conclusion***

- Intégration de routines de préparation et de récupération pour optimiser les performances et la longévité de la carrière.
- Impact positif sur la santé globale et la carrière des joueurs.

- **Session de questions-réponses** : moment pour poser des questions et discuter des intérêts spécifiques des élèves.

## B/ Les principales blessures en football et leur prévention

### Technologie professionnelle

Durée: 2h

#### Introduction

- **En guise d'introduction** : Diffusion d'une vidéo qui met en avant l'importance de la prévention des blessures dans le football et son impact sur la santé des joueurs ("Une séance de prévention des blessures / 1,52 mn)
- **Quiz rapide à l'oral** (diaporama à faire défiler avec 1 fiche par question et la réponse à la suite) pour évaluer les connaissances préalables des élèves sur les blessures courantes en football.

#### Développement

##### Identification des blessures courantes

- **Présentation et réactions à chaud à l'oral** autour du support imagé montrant les blessures courantes. Réactions sur les % annoncés.

Aide à la discussion :

➤ **Préparation physique :**

Après une longue pause, les joueurs doivent reprendre le football avec une préparation physique adéquate. Cela inclut la gestion des impacts, des accélérations, des arrêts, des sauts, des chocs, des chutes, des torsions et des flexions.

➤ **Risques de blessures :**

Les experts, y compris des traumatologues et des nutritionnistes, mettent en garde contre les risques accrus de blessures lors de la reprise d'une activité sportive intense. Le corps doit être progressivement réactivé pour éviter des blessures graves.

➤ **Zones à risque :**

Les genoux, le dos et les hanches sont particulièrement vulnérables. Les blessures courantes incluent les douleurs musculaires et articulaires, qui peuvent persister même après la fin de la carrière des joueurs.

➤ **Statistiques de blessures :**

Une étude sur les cinq grands championnats européens a révélé un total de 4731 blessures sur un échantillon de 685 joueurs ayant un niveau d'ELO élevé (minimum 75 sur 100). Ces données soulignent l'importance d'une bonne préparation physique.

➤ **Importance d'une reprise progressive :**

Les recommandations varient sur la durée de la présaison nécessaire pour une reprise en toute sécurité, allant de cinq jours à un mois. La Bundesliga a été pionnière dans la mise en œuvre d'une telle présaison.

- **Partage d'expériences** : Invitez les participants à partager leurs expériences personnelles avec les blessures liées au football, pour enrichir le cours avec des exemples concrets.

#### Techniques de prévention

- **Présentation des techniques** d'échauffement et d'étirement à l'aide de la vidéo "Comment éviter les blessures au football ? 4 clés" / 4,49 mn
- **Activité pratique** (si possible) : En binôme, les élèves réalisent des exercices d'échauffement et d'étirement, identifiant les techniques correctes.

#### Gestion des blessures

- **Intervention immédiate** : Présentation de la méthode RICE (Repos, Glace, Compression, Élévation) à travers une vidéo explicative (Protocole RICE ou GREC / 1,54 mn).
- **Réhabilitation** : lecture par un apprenant puis discussion interactive sur les étapes de réhabilitation et l'importance d'un retour progressif au sport..

#### Application au Football

- **Jeu sur les mouvements clés en football et les blessures potentielles associées.** Faire lire la définition de chaque carte à un apprenant puis demander la réponse à l'oral à l'ensemble de la classe. Lorsque tout le monde a répondu, cliquer sur la carte pour la retourner et vérifier la bonne réponse.
- **Lire les "Blessures célèbres de footballeurs"** puis discussion interactive sur les stratégies de prévention adaptées à chaque mouvement.
- **Activité orale** : Relier chaque exercice de prévention à sa définition. Cliquer sur le nom dans la colonne de gauche puis sur la réponse donnée dans la colonne de droite. Les 2 se relient automatiquement si la réponse est bonne. On peut également partir de la colonne de droite pour donner la réponse à gauche.

## **Conclusion**

#### Synthèse des points clés

- **Récapitulatif des connaissances acquises** sur les blessures courantes et leur prévention (poser des questions à l'oral sur ce que les apprenants ont retenu).

Aide aux questions :

1. Quelles sont les blessures les plus courantes en football et comment peuvent-elles être évitées ?
  2. Pourquoi est-il important d'inclure des exercices de flexibilité et de mobilité dans un programme de prévention des blessures ?
  3. Comment les exercices pliométriques contribuent-ils à la prévention des blessures lors de la pratique du football ?
  4. Pouvez-vous expliquer comment un bon échauffement dynamique peut réduire le risque de blessure ?
  5. Quels sont les bénéfices des exercices d'équilibre et de proprioception pour un joueur de football ?
- **Session de questions-réponses** : Moment pour l'intervenant de discuter des intérêts spécifiques des élèves.

Aide aux questions :

1. Quels aspects de la prévention des blessures vous intéressent le plus et pourquoi ?
2. Y a-t-il une blessure particulière que vous aimeriez mieux comprendre en termes de prévention et de traitement ?
3. Comment pensez-vous que les connaissances sur la prévention des blessures peuvent vous être utiles dans votre pratique sportive quotidienne ?
4. Avez-vous des expériences personnelles de blessures que vous aimeriez partager et discuter en termes de prévention ?
5. Quels sujets ou techniques aimeriez-vous explorer plus en profondeur pour améliorer votre compréhension et votre application de la prévention des blessures ?