



Le football comme thérapeutique

Un outil de santé sous-estimé

Dr Nasser ALBACHAR (Médecin) / Corentin VEROT (EAPA)

Santé, activité physique, sport, sédentarité

4 notions différentes

- **Santé**

→ État de bien-être physique, mental et social



- **Activité physique**

→ Tout mouvement avec dépense énergétique



- **Sport**

→ Activité codifiée, structurée, avec règles et intensité



- **Sédentarité**

→ Faible dépense énergétique (assis, inactif)



Inactivité physique et sédentarité : un enjeu majeur de santé publique

Une grande partie de la population concernée

Conséquences :

Maladies cardiovasculaires

Diabète de type 2

Surpoids / obésité

Douleurs musculosquelettiques

Troubles psychiques

Quelle proportion d'adultes est insuffisamment active ?

- A = 20% ?
- B = 30%
- C = 40%
- D = 60%
- E = 75%

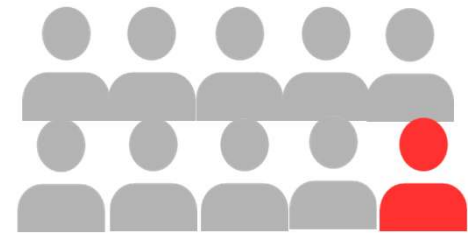
Dans ce contexte... quel rôle pour le foot ?

- Sport le plus pratiqué en France
- Un levier potentiel majeur de santé

Mais réellement accessible à tous ???

Le paradoxe du football :

- Sport N°1 en France (2 millions de licenciés)
 - 68% de moins de 20 ans
 - Âge moyen : 17 ans
 - 10% de femmes
 - 2% de licenciés loisirs
- Mais un public concerné bien plus large...
 - 22 millions de français intéressés/concernés par le football
 - Des gens qui ont arrêté ou n'ont jamais pratiqué (anciens joueurs, parents, dirigeants, sympathisants...)



Le football attire énormément de monde... mais il en perd aussi beaucoup en route

QUESTIONS

- 1) Pensez vous avoir déjà perdu des licenciés car vous n'aviez pas de format adapté à proposer à leur situation ?
- 2) Pensez vous que votre club est aujourd'hui adapté à accueillir n'importe quel sympathisant de foot, et lui proposer un format convenant à son profil ?

Pourquoi ils s'éloignent du terrain (santé) ?

- Facteurs individuels
 - Fatigue
 - Douleurs
 - Blessures
 - Illégitimité

- Facteurs liés à la pratique
 - Intensité trop élevée
 - Manque d'adaptation
 - Peur de se blesser

Décalage entre les pratiques proposés ... et les capacités réelles

Le rugby : un exemple d'adaptation réussie

spoil : ils n'ont pas changé le sport, juste adapté les règles

- Un sport initialement :

- De contact
- Exigeant physiquement
- À haut risque de blessure

- Évolutions

- Rugby à 5 : pas de plaquage, jeu debout et continu, intensité modulable
- Touch rugby : Toucher = unique contact, arrêt du jeu sécurisé, Accessibilité élargie



RÉSULTATS :

- **Poursuite de la pratique malgré âge, douleurs, pathologies...**
- **Accueil de nouveaux publics auparavant éloignés et inadaptés à la pratique classique**

Et pourquoi pas le football ?

- Même problématique
- Même potentiel

Mais aujourd'hui encore sous développé

Le foot santé, une adaptation du football

- Objectifs :
 - Rendre la pratique accessible
 - Sécuriser la pratique
 - Adapter l'intensité

- Principes :
 - Règles adaptées
 - Encadrement spécifique
 - Progressivité

Pourquoi développer le football santé ?

- Participer à la mission de santé publique
 - Lutter contre l'inactivité physique et la sédentarité
 - Répondre à un besoin réel
- Une opportunité pour les clubs
 - Attirer des nouveaux publics habituellement éloignés du football
 - Fidéliser autrement (personnes qui gravitent sans réellement participer)
 - Renforcer l'ancrage local
- Une pratique qui évolue en même temps que la vie

Le foot santé, pour qui ?

- Personnes sédentaires

- Reprise d'activité
- Qui n'ont jamais pratiqué



- Pathologies chroniques

- Diabète
- Obésité
- Cancer
- Arthrose, douleurs de dos



- Séniors/Anciens joueurs/familles de joueurs/personnes isolées



Comment on met en place du foot santé ?

- On adapte la pratique
 - Intensité moindre
 - Modification des règles (pas de contact, pas de course...)
 - Séances progressives
- On structure les séances
 - Groupes homogènes
 - Objectifs individualisés
 - Fréquence régulière
- On sécurise l'encadrement
 - Encadrants formés
 - Liens avec professionnels de santé (médecins prescripteurs, EAPA, maisons sport-santé)

Avec qui développer le football santé ?

Niveau 1

Rééducation/réadaptation

Professionnels de santé

Objectif = récupérer une fonction

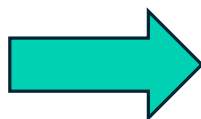
Niveau 2

Programme d'activité physique adaptée

Enseignants en activité physique adaptée

Objectif = reprendre/progresser en sécurité

VOUS ÊTES ICI



Niveau 3

Sport-santé encadré (clubs)

Éducateurs sportifs formés

Objectif = Régularité, plaisir, progrès

Niveau 4

Pratique autonome

Seul/en groupe

Objectif = entretenir, poursuivre les progrès

Avec qui développer le football santé ?

- Au sein du club
 - Éducateurs formés
- Professionnels spécialisés
 - Enseignants en activité physique adaptée (EAPA)
 - Éducateurs formés sport-santé
- Réseaux de santé
 - Médecins
 - Maisons Sport-Santé (MSS)
 - Responsable santé et sport des municipalités

Les bénéfices du foot-santé

- Pour les pratiquants
 - Amélioration condition physique
 - Diminution des douleurs
 - Bien-être mental
 - Lien social

- Pour les clubs
 - Nouvelles populations
 - Fidélisation
 - Image positive et inclusive
 - Ancrage territorial et social

Les formes de foot santé proposé par la FFF



Jeu réduit 5c5 ou 6c6
Courses interdites
Ballons levés >1,80m interdits
Pas de contact

MARCHER



Renfo musculaire, chorégraphies, psychomotricité
Ballon et autres matériels
Musiques de rythmes variés

BOUGER



9 cibles avec drapeaux
Cible à atteindre avec le ballon
Le plus rapidement possible
Le moins de frappes possibles
Format biathlon possible

VISER

Le bon format ? Celui qui fait revenir la semaine suivante !

CONCLUSION

LE FOOTBALL SANTÉ

- Un vrai outil thérapeutique
- Un levier d'ancrage territorial
- Un élément rassembleur et acteur de cohésion sociale

CONCRÈTEMENT, COMMENT ON FAIT DES SÉANCES DE FOOTBALL SANTÉ ?

L'activité physique adaptée et le football santé

ALBACHAR Nasser

VEROT Corentin

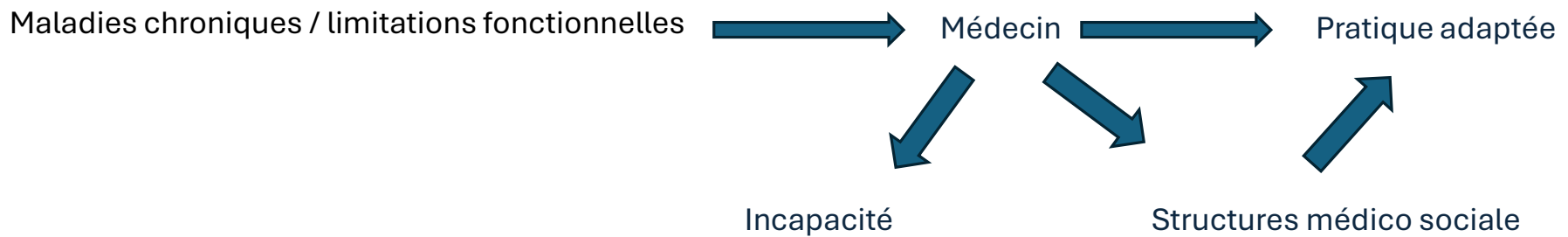


Le football et l'hôpital

2024



Le parcours du patient/ pratiquant



Les différentes pratiques



L'activité physique adaptée qu'est ce que c'est?

- L'Activité Physique Adaptée est une pratique globale d'intervention qui utilise l'**activité physique** comme moyen thérapeutique et préventif.
- Elle s'adresse à des personnes présentant des **limitations fonctionnelles ou des pathologies chroniques**, et doit être encadrée par des professionnels spécifiquement formés.

Les 3 étapes d'un programme APA

- Étape 1 : Évaluation initiale
- Étape 2 : Planification et intervention
- Étape 3 : Évaluation cyclique

Quels sont les bienfaits du football santé sur les pathologies?

- + 1 - Dimension collective et sociale
- + 2 - Adaptabilité universelle
- + 3- Dimension ludique et motivante
- + 4 - Engagement corporel global
- + 5- Impact psychosocial majeur



Les bienfaits sur l'Obésité

- + Dépense énergétique et composition corporelle
- + Réduction des douleurs musculo-squelettiques
- + Amélioration de la condition cardiovasculaire
- + Prévention des comorbidités



Les bienfaits sur les post cancer

- + Réduction de la fatigue liée au cancer
- + Amélioration de la capacité cardiopulmonaire
- + Maintien et reconstruction de la masse musculaire
- + Atténuation des douleurs et limitations



Sur l'aspect social et psychologiques



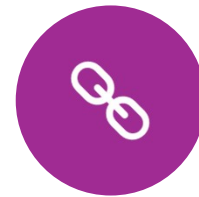
RESTAURATION DU
RAPPORT AU CORPS



. RÉDUCTION DE
L'ANXIÉTÉ ET DE LA
DÉPRESSION



SENTIMENT
D'EFFICACITÉ ET DE
CONTRÔLE



. RECONSTRUCTION
DU LIEN SOCIAL.



RETROUVAILLE AVEC
LA JOIE DE VIVRE

Comment
construire une
séance d'activité
physique adaptée?



Comment construire une séance d'activité physique adaptée?



1 – Progressivité















2- Écoute du corps



3- Vigilance professionnelle


La construction d'une séance












	N° DE SÉANCE		PHASE DE JEU	
	CATÉGORIE		PRINCIPE DE JEU	
	DATE		MOYENS ASSOCIÉS	

										
								déplacement	conduite	passe / tir


ORGANISATION	OBJECTIF	COMPORTEMENTS ATTENDUS	SURFACE	DURÉE	SÉQUENCE	EFFECTIF
	BUT(S)					
	CONSIGNES					
	VARIABLES					
	TRANSITIONS					
CRITÈRES DE RÉUSSITE						

La construction d'une séance












	N° DE SÉANCE		PHASE DE JEU	
	CATÉGORIE		PRINCIPE DE JEU	
	DATE		MOYENS ASSOCIÉS	

										
								déplacement	conduite	passe / tir

ORGANISATION	OBJECTIF	COMPORTEMENTS ATTENDUS	SURFACE	DURÉE	SÉQUENCE	EFFECTIF
	BUT(S)					
	CONSIGNES					
	CRITÈRES DE RÉUSSITE	VARIABLES				
	TRANSITIONS					



La construction d'une séance

	N° DE SÉANCE		PHASE DE JEU						
	CATÉGORIE		PRINCIPE DE JEU						
	DATE		MOYENS ASSOCIÉS						
									
						déplacement	conduite	passe / tir	
ORGANISATION	OBJECTIF	COMPORTEMENTS ATTENDUS		SURFACE	DURÉE	SÉQUENCE	EFFECTIF		
	BUT(S)								
	CONSIGNES								
	CRITÈRES DE RÉUSSITE								
	VARIABLES								
TRANSITIONS									

Pour aller plus loin

franceinfo: Recherche Direct TV Direct radio Live

Accueil Menu Grands formats Enquêtes Vrai ou faux Manifestations en Iran Groenland Budget 2026

vidéo

Un IMC minimum pour intégrer l'équipe, des kilos perdus qui se transforment en buts... des matchs de football très spéciaux pour lutter contre l'obésité au Royaume-Uni

lire plus tard commenter partager

Publié le 05/10/2023 12:54 Temps de lecture : 2min - vidéo : 2min

A photograph showing a group of people playing football on a field. The scene is outdoors, with trees and a building in the background. The players are wearing various colored jerseys, and a goal is visible in the foreground.

Merci de votre attention



VEROT Corentin
corentin.verot@aphp.fr