



Directives de l'UEFA relatives au jeu de tête dans le football junior

Directives de l'UEFA relatives au jeu de tête dans le football junior

Les *Directives de l'UEFA relatives au jeu de tête dans le football junior* ont pour objectif général de réduire au minimum les effets du jeu de tête chez les jeunes joueurs afin de promouvoir le jeu. Il s'agit de recommandations portant sur la gestion du jeu de tête pendant les séances d'entraînement et les matches dans le football junior et sur l'introduction d'exercices de jeu de tête chez les juniors. Les avis sur la question du jeu de tête divergent d'un pays à l'autre, c'est pourquoi l'UEFA encourage les associations nationales à utiliser ces directives comme un standard minimum et à les étoffer selon le contexte national (catégories d'âge, organisation des compétitions, infrastructures des clubs et des écoles, etc.). Si les données scientifiques disponibles actuellement ne permettent pas d'élaborer des directives plus détaillées, l'UEFA est convaincue, dans l'optique d'une action préventive, qu'il est utile qu'elle transmette certains conseils pratiques.

- 1. Taille du ballon :** utiliser un ballon d'une taille et d'un poids appropriés à la catégorie d'âge des joueurs à entraîner.¹
- 2. Gonflage du ballon :** pour les séances d'entraînement et les matches, gonfler le ballon à la pression la plus basse autorisée par les *Lois du Jeu*. Pour les premiers exercices de jeu de tête, des ballons en mousse constituent une alternative intéressante.
- 3. Effets du jeu de tête :** réduire les exercices de jeu de tête au minimum, en tenant compte de l'exposition lors des matches. C'est particulièrement important chez les jeunes joueurs. L'objectif consistant à diminuer le jeu de tête pendant les séances d'entraînement et les matches peut être atteint en introduisant des modifications des règles telles que la réduction de la taille du terrain, du nombre de joueurs, de la hauteur des buts, etc. Les entraîneurs devraient être formés sur la nécessité d'avancer par étapes dans les exercices de jeu de tête au sein des différentes catégories d'âge.
- 4. Renforcement de la nuque :** des recherches scientifiques récentes ont révélé que des exercices de renforcement de la nuque pourraient avoir des effets positifs sur le jeu de tête, car ils réduiraient les effets du jeu de tête. L'apprentissage de techniques pour travailler le renforcement de la nuque devrait faire partie de la formation des entraîneurs et être inclus à terme dans les directives relatives au jeu de tête.
- 5. Sensibilisation aux symptômes de commotion cérébrale :** si, à la suite d'exercices de jeu de tête, un joueur rapporte qu'il souffre notamment d'étourdissements, de maux de tête ou de vertiges, il devrait être mis au repos pendant une semaine au minimum et être suivi par un médecin. À noter que les filles sont plus enclines que les garçons à souffrir de commotions cérébrales et potentiellement à ressentir des effets du jeu de tête.

¹ Conformément aux recommandations de la FIFA en matière de football junior : *FIFA Youth Football Specification Recommendations* (en anglais uniquement).



UEFA
ROUTE DE GENÈVE 46
CH-1260 NYON 2
SWITZERLAND
TELEPHONE: +41 848 00 27 27
TELEFAX: +41 848 01 27 27
UEFA.com