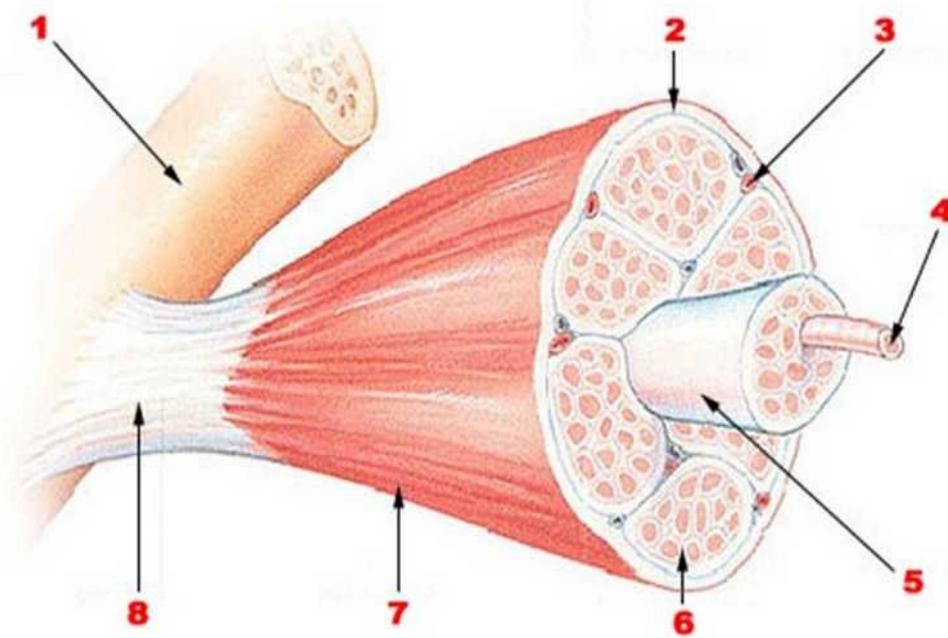


LE MUSCLE

1) PHOTO



Structure d'un muscle strié squelettique

1 Os – 2 Pérmysium – 3 Vaisseau sanguin – 4 Fibre – 5 Faisceau –
6 Endomysium – 7 Épimysium – 8 Tendon

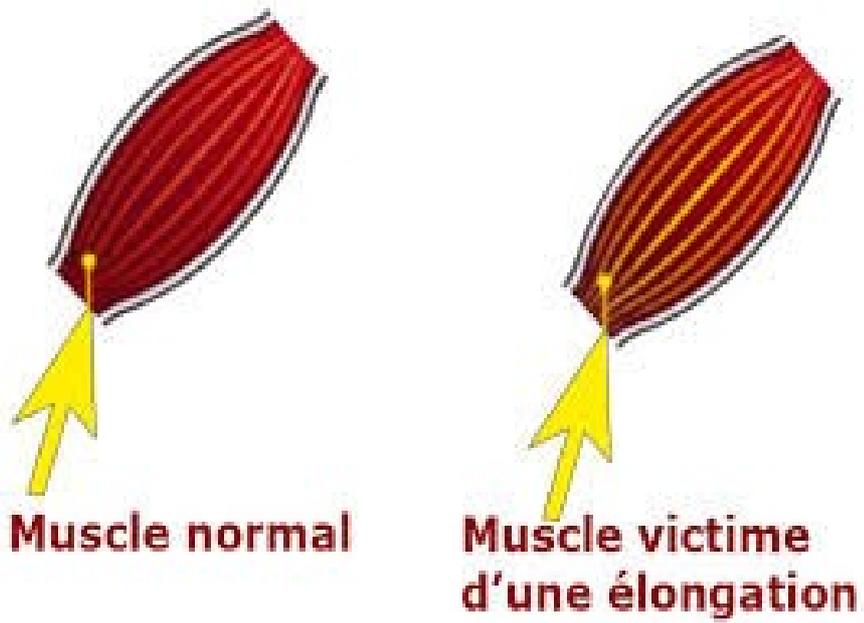
2) ETIREMENT MUSCULAIRE

- étirement : entre 6 et 10 secondes sur chaque groupe musculaire
- augmentation, afflux de sang/chaueur
- éviter les claquages, contracture, blessures aiguës et chroniques

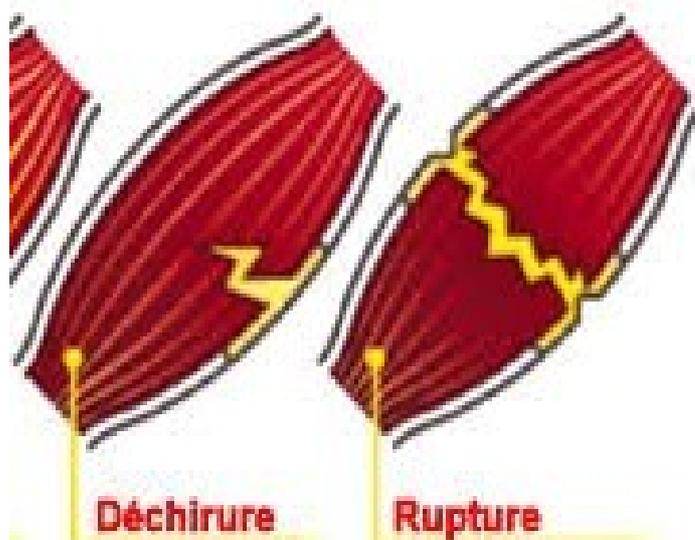
3) CONTRACTURE MUSCULAIRE



4) ELONGATION

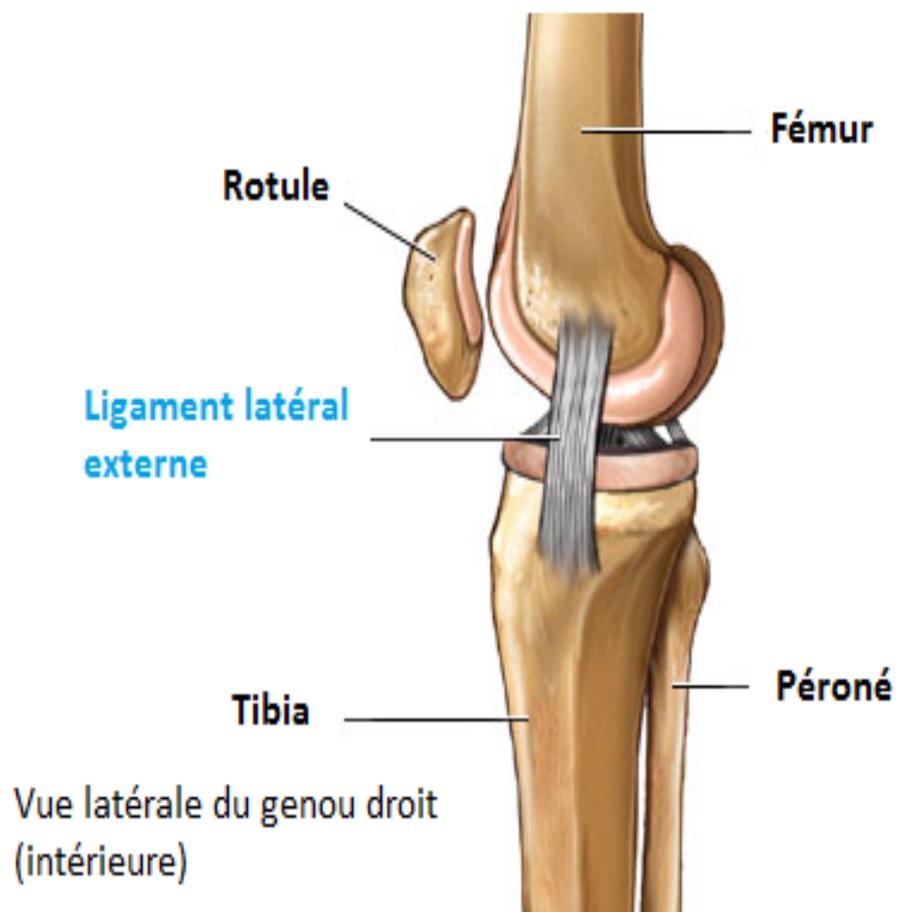


5) DECHIRURE



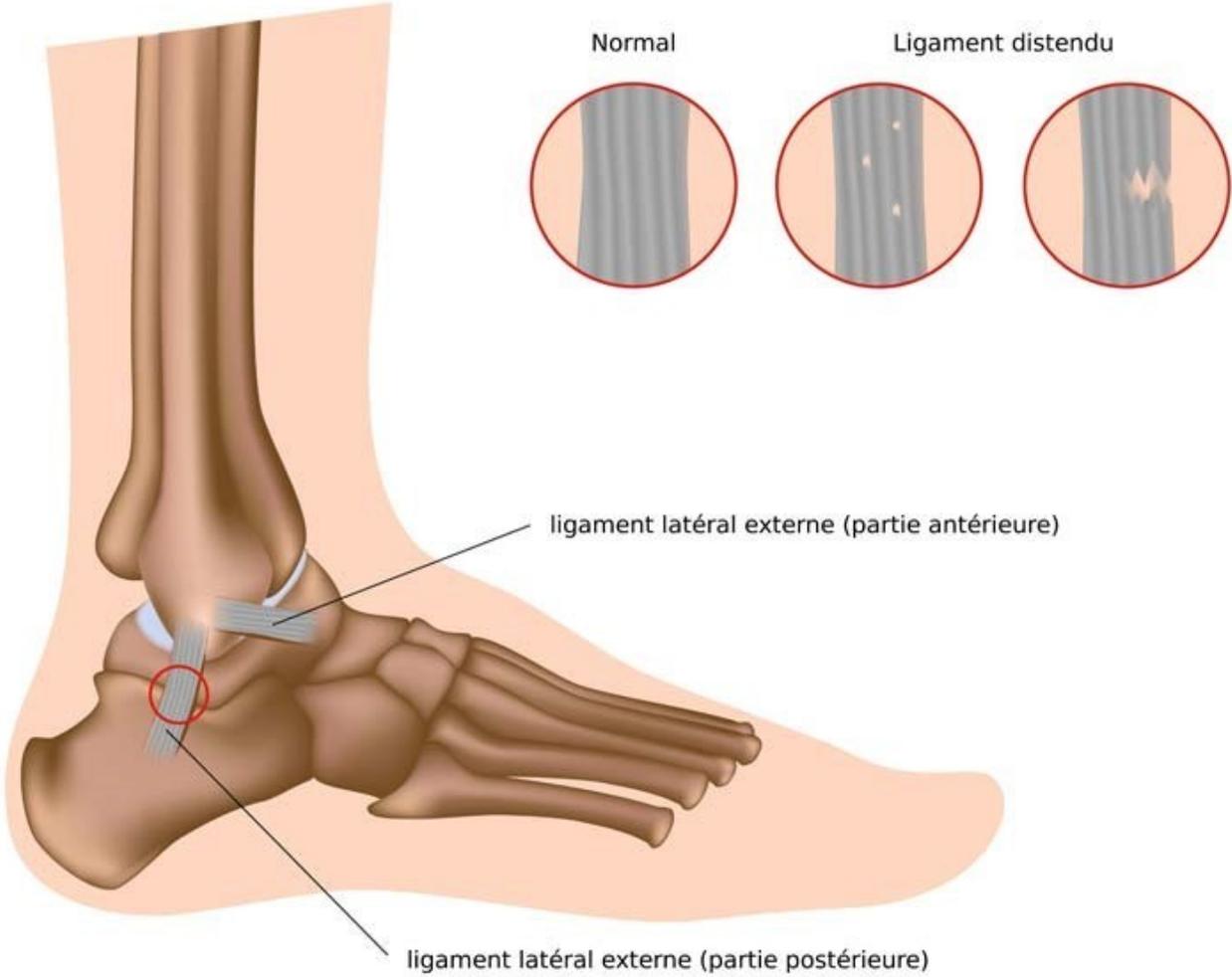
LES LIGAMENTS

1)

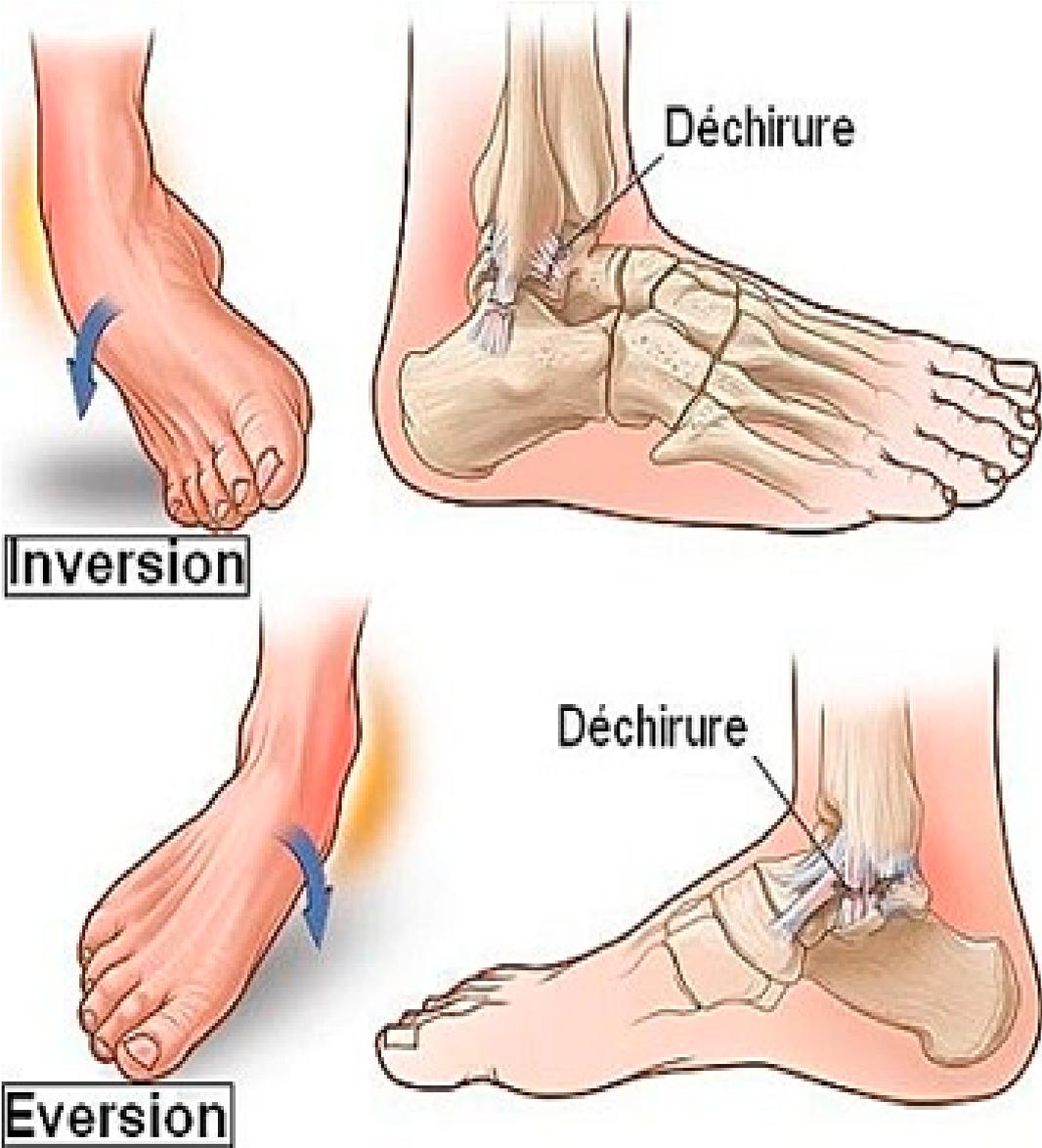


2) ENTORSE

- simple

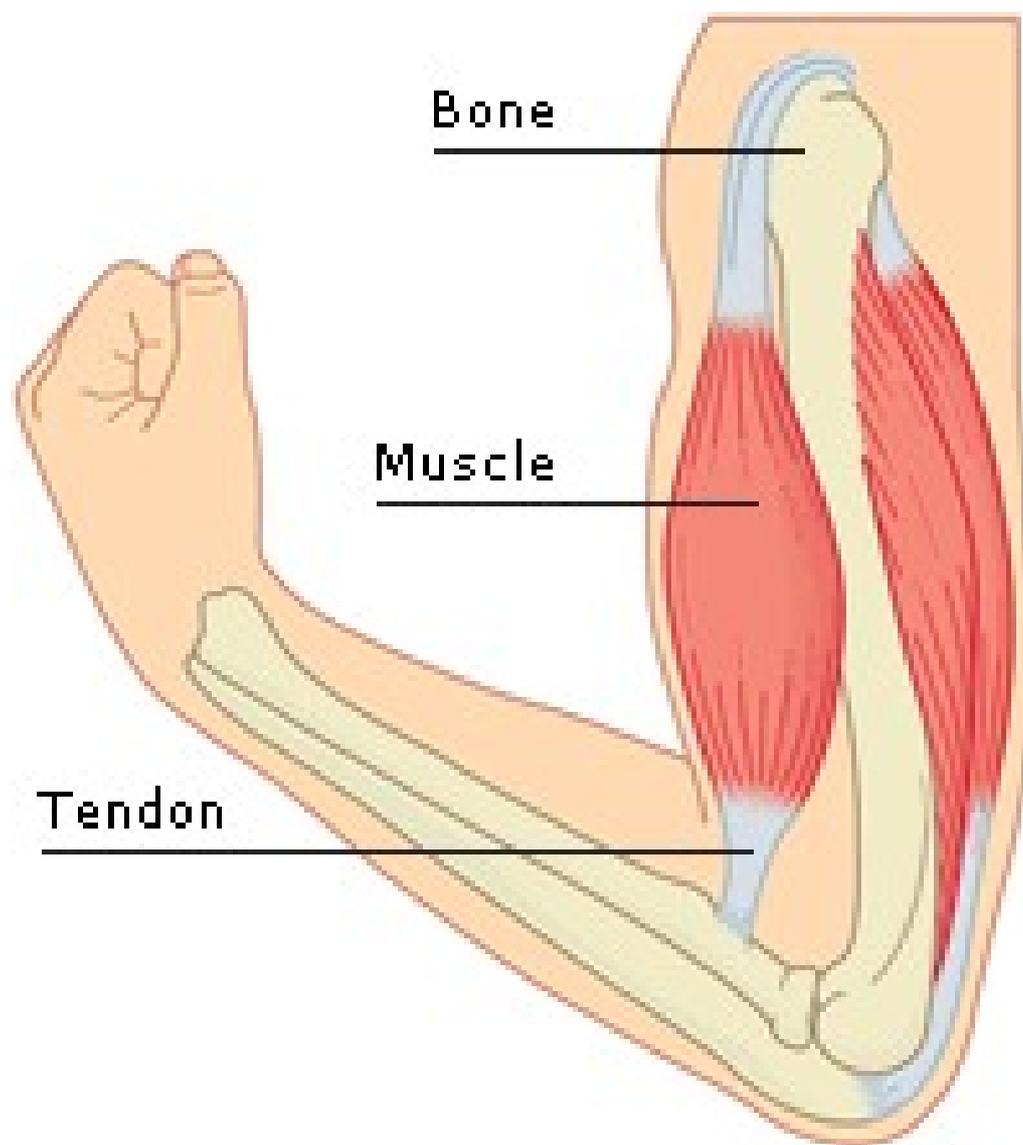


- grave

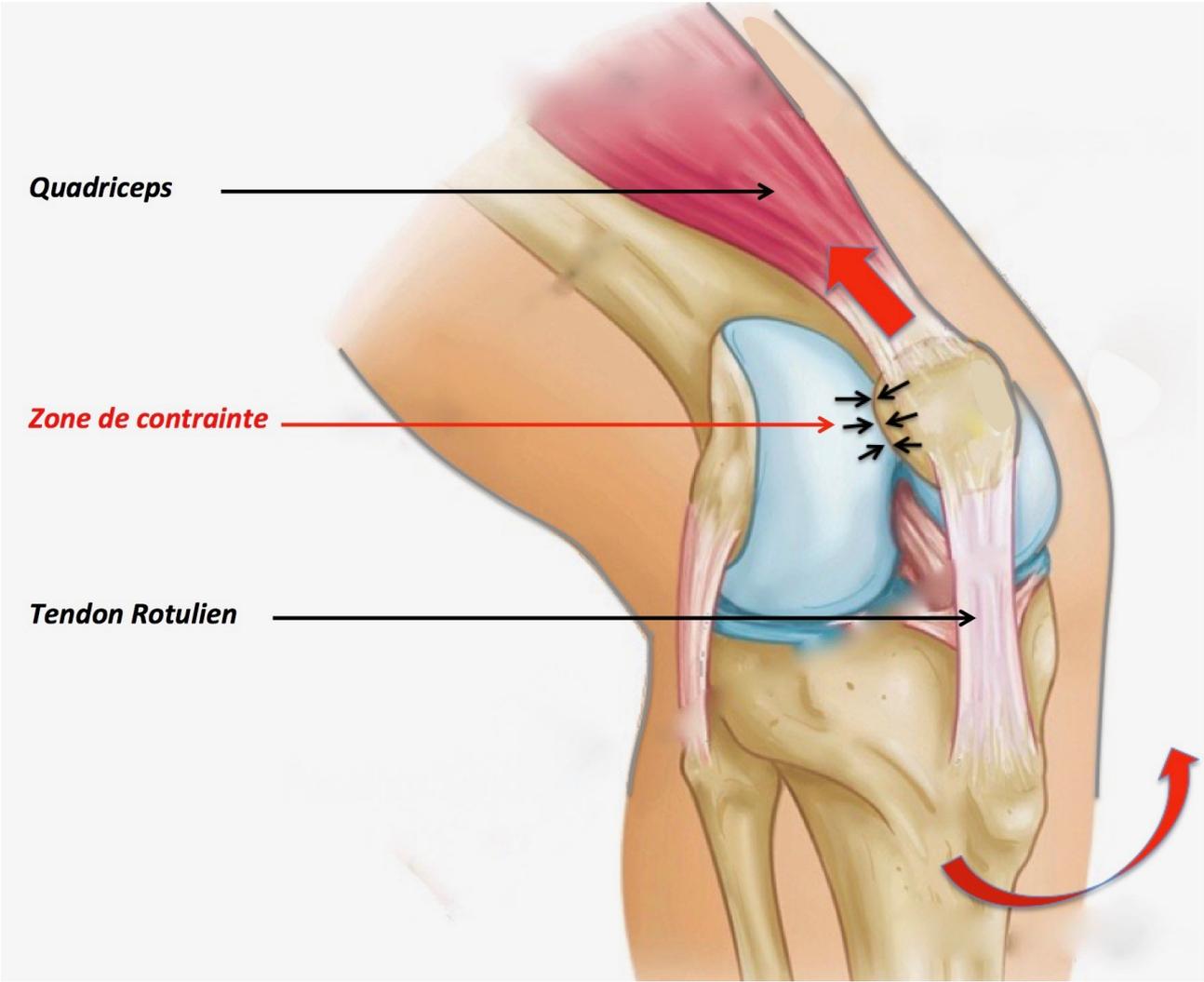


LES TENDONS

1)



2) Tendinite

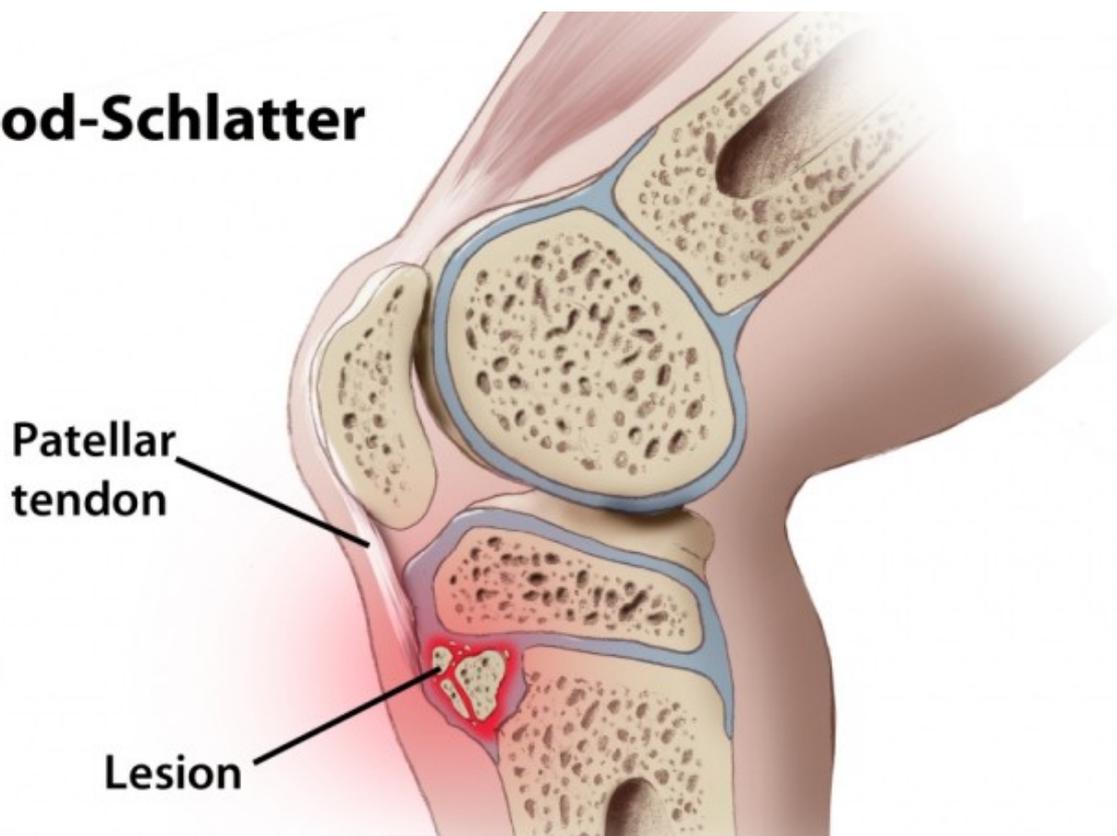


Osgood schlatter

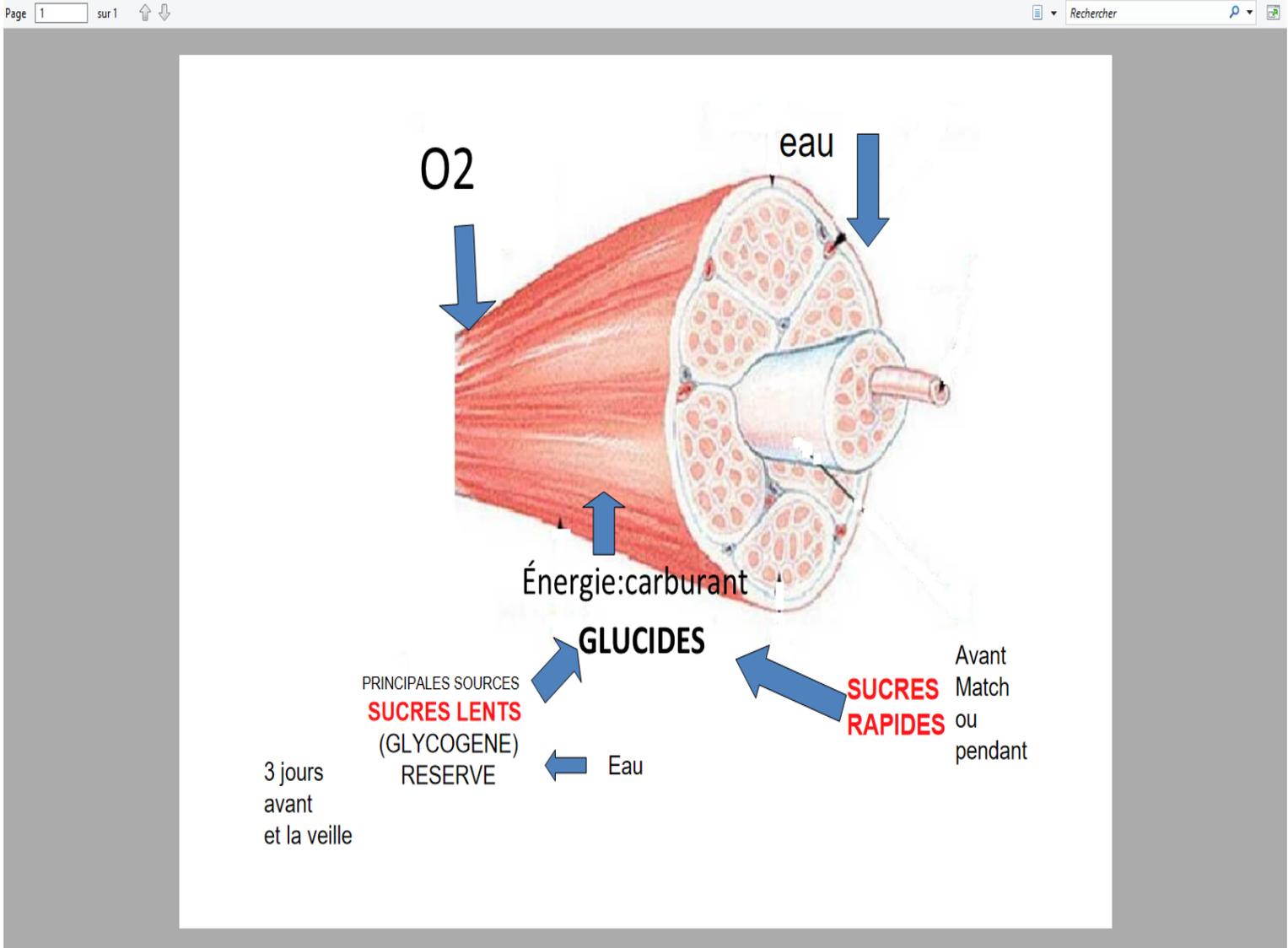
La maladie d'Osgood-Schlatter est une épiphysite de croissance, de la tubérosité tibiale antérieure du genou, suite à des tractions musculotendineuses répétées par la pratique d'un geste en extension.

Il s'agit d'une douleur située sous le tendon rotulien, avec visualisation d'une excroissance ou bourse.

Osgood-Schlatter



DIETETIQUE



Alimentation du footballeur : bien manger pour un match

Les muscles du footballeur ont besoin de carburant

Pour pouvoir fonctionner nos muscles ont besoin d'énergie. Cependant, dans notre corps, les réserves énergétiques sont faibles. Elles permettent la mobilisation des muscles uniquement pendant quelques secondes. Les muscles doivent donc fabriquer l'énergie nécessaire à leur fonctionnement au fur et à mesure de leurs besoins.

Un bon apport alimentaire pour faire le plein d'énergie avant le match

L'organisme du joueur de foot doit disposer de glucides (sucres) rapidement utilisables pour pouvoir fabriquer de l'énergie. Ceux-ci proviennent de l'alimentation consommée

pendant l'activité sportive mais aussi des réserves de glycogène (forme de stockage des glucides) dans le foie et les muscles. En effet, un entraînement régulier mais aussi une alimentation riche en glucides lents (pâtes, riz, semoule etc...) les 3 jours (au moins la veille) avant la compétition vous permettront d'avoir un stock de glycogène adéquat. Dans la cas contraire, une baisse de performance se fera vite sentir en seconde mi-temps. Ou alors, il faudra assurer un apport régulier de glucides pendant le match.

En pratique

La veille du match de foot

Il faut augmenter le stock de glycogène en mangeant des pâtes, du riz, etc au repas de la veille au moins (pendant les 3 jours avant est préférable). L'eau étant indispensable pour le stockage du glycogène, il est indispensable de bien boire. Une légère augmentation de votre poids est donc normale.

La collation avant le match

2 à 3 heures avant d'aller au stade, prendre une petite collation, adaptée à l'heure de la journée. Privilégier les sucres lents et les aliments semi-liquides ou liquides qui se digèrent mieux. Des aliments classiques tels des biscuits ou du pain accompagnés d'un yaourt ou de jambon peuvent convenir, tout comme un gâteau de riz et une petite compote pour le dessert.

 Pas de plats lourds ou gras (sandwich type américain) avant le match

 Les réserves doivent être faites la veille pas le jour J

 En attendant le match, eau + sucre

Pendant le match

– Prévoir une gourde d'eau → déshydratation entraîne baisse de performance, crampes, blessures

Pendant la mi-temps

La priorité : hydratation et apport énergétique

eau +/- boissons sucrées +/- barres énergétiques

Un repas adapté pour la 3ème mi-temps !

- Réhydratation pour permettre l'élimination des déchets
- Hydratation couplée à un apport sucré
- Fruits frais , apport de vitamines C, c'est un antioxydant pour favoriser l'élimination des déchets de l'effort (moins de crampes, douleurs, ...)
- Un apport protéiné léger pour favoriser la régénération et cicatrisation musculaire
- Sucre lent pour reconstituer les réserves énergétiques