



Étude de l'UEFA sur les blessures dans les clubs d'élite

# Rapport sur la saison 2015/16

**L'Étude de l'UEFA sur les blessures dans les clubs d'élite a été lancée par l'UEFA, qui la finance et la soutient.**

Le présent rapport a été produit au nom de la Commission médicale de l'UEFA par :  
le Professeur Jan Ekstrand, MD, PhD, Université de Linköping,  
ancien premier vice-président de la Commission médicale de l'UEFA

**Adresse de correspondance :**

**Groupe d'étude sur les blessures**

Professeur Jan Ekstrand  
Hertig Karlsgatan 13 B  
582 21 Linköping  
Suède  
[jan.ekstrand@telia.com](mailto:jan.ekstrand@telia.com)

Håkan Bengtsson  
[info.frg@telia.com](mailto:info.frg@telia.com)

Anna Hallén  
[info.frg@telia.com](mailto:info.frg@telia.com)  
+46 13 318990

**UEFA**

Marc Vouillamoz  
Chef de l'unité médicale et antidopage  
[marc.vouillamoz@uefa.ch](mailto:marc.vouillamoz@uefa.ch)

Niki Papadimitriou  
Assistante médicale  
[niki.papadimitriou@uefa.ch](mailto:niki.papadimitriou@uefa.ch)

Route de Genève 46  
1260 Nyon 2  
Suisse  
+41 848 00 27 27  
+41 22 707 27 34 (fax)

## Sommaire

1	Clubs participants .....	3
2	Présentation .....	3
3	Interprétation des résultats .....	4
4	Exposition.....	5
5	Tendances générales en matière de blessures .....	7
5.1	Tendances en matière de blessures à l'entraînement .....	10
5.1.1	Taux de blessures à l'entraînement .....	10
5.1.2	Jours d'absence en raison de blessures survenues à l'entraînement .....	11
5.1.3	Fardeau des blessures survenues à l'entraînement.....	11
5.2	Tendances en matière de blessures lors de matches .....	12
5.2.1	Taux de blessures lors de matches .....	12
5.2.2	Jours d'absence en raison de blessures survenues lors de matches .....	13
5.2.3	Fardeau des blessures survenues lors de matches .....	13
5.3	Tendances en matière de blessures graves .....	14
5.3.1	Taux de blessures graves .....	14
5.4	Tendances en matière de blessures ligamentaires .....	15
5.4.1	Taux de blessures ligamentaires.....	17
5.4.2	Fardeau des blessures ligamentaires .....	17
5.4.3	Jours d'absence en raison de blessures ligamentaires .....	18
5.5	Tendances en matière de blessures musculaires .....	19
5.5.1	Taux de blessures musculaires.....	21
5.5.2	Fardeau des blessures musculaires .....	22
5.5.3	Jours d'absence en raison de blessures musculaires .....	22
5.6	Tendances en matière de blessures à répétition .....	23
5.6.1	Taux de blessures à répétition (en %).....	23
6	Participation/disponibilité et absence de l'effectif.....	24
6.1	Participation/disponibilité de l'effectif.....	24
6.2	Absence de l'effectif.....	26
6.3	Nombre de séances d'entraînement/de matches manqués pour cause de blessure .....	28
7	Analyses sur 15 saisons .....	29
7.1	Taux de blessures sur 15 saisons .....	29
7.2	Participation/disponibilité et absence de l'effectif sur 15 saisons .....	33

## 1 Clubs participants

Le présent rapport contient les résultats de la saison 2015/16 (de juillet à juin) pour les 29 clubs qui ont fourni des données complètes pendant au moins cinq mois : AFC Ajax, Arsenal FC, AS Rome, Borussia Dortmund, Chelsea FC, Club Atlético de Madrid, FC Barcelone, FC Bâle 1893, FC Porto, FC Schalke 04, FC Shakhtar Donetsk, FC Zénith, Galatasaray AŞ, Juventus, LOSC Lille, Maccabi Tel-Aviv FC, Malmö FF, Manchester City FC, Manchester United FC, NK Maribor, Olympique Lyonnais, Paris Saint-Germain, PSV Eindhoven, Real Madrid CF, SL Benfica, Southampton FC, Sporting Clube de Portugal, Tottenham Hotspur FC et Valencia CF.

## 2 Présentation

Le présent rapport est divisé en sections contenant des données sur les tendances générales en matière de blessures, notamment l'exposition, les blessures à l'entraînement, les blessures lors de matches, les blessures graves, les blessures musculaires, les blessures ligamentaires, les blessures à répétition ainsi que la participation/disponibilité et l'absence de l'effectif. Chaque section est subdivisée en quatre chapitres :

- **Tendances en matière de blessures** : nombre de blessures au cours de la saison et distribution relative en pourcentage du nombre total de blessures pour les éléments suivants : emplacement, type, mécanisme, blessure de fatigue ou traumatisme, contact ou non, gravité, taux de blessures à répétition, répartition au cours du mois et survenance.
- **Taux de blessures** : nombre de blessures par rapport au temps d'exposition, qui permet d'évaluer le taux de blessures individuel. Le taux de blessures est exprimé en nombre de blessures pour 1000 heures d'exposition.
- **Jours d'absence** : nombre total de jours perdus en raison de blessures spécifiques ainsi que l'absence minimale, maximale et moyenne pour ces blessures.
- **Fardeau des blessures** : mesure combinée de la fréquence (taux de blessures) et de la gravité (jours d'absence) des blessures, qui permet d'évaluer les conséquences pour le joueur et pour l'équipe. Le fardeau des blessures est exprimé en nombre de jours d'absence pour 1000 heures d'exposition. Exemple : pour l'équipe A, qui compte 10 blessures (absence de 10 jours en moyenne) sur 5000 heures d'exposition, le fardeau des blessures est de 20 jours pour 1000 heures d'exposition. Pour l'équipe B, qui compte 20 blessures (absence de 5 jours en moyenne) sur 5000 heures d'exposition, le fardeau des blessures est également de 20 jours pour 1000 heures d'exposition.

### 3 Interprétation des résultats

Lorsque vous comparerez les résultats de votre club avec ceux d'autres clubs participants, veuillez tenir compte de ce qui suit :

- En raison de la quantité limitée de données collectées durant une saison, les taux de blessures présentés sont parfois basés sur un petit nombre de blessures. Par conséquent, il convient d'interpréter certains résultats avec précaution.
- Le nombre total de blessures varie entre les clubs, principalement en raison du nombre de blessures mineures. Il est donc important de ne pas considérer uniquement le taux de blessures global, mais également les données sur la gravité des blessures et la disponibilité de l'effectif, car ces variables peuvent avoir un impact plus important sur le club.
- Seuls les mois pour lesquels des données complètes ont été fournies ont été inclus dans cette analyse. Le nombre de mois pour lesquels des données ont été soumises peut donc varier d'une équipe à l'autre, ce qui peut influencer les statistiques relatives aux blessures établies dans le présent rapport.
- Dans le cas des joueurs encore blessés à la fin de la saison, nous avons utilisé soit leur date de retour estimée par le club, soit une approximation de la gravité basée sur l'absence moyenne pour ce type de blessure spécifique. Certaines données concernant le nombre de jours d'absence et le risque de blessure présentées dans le présent rapport peuvent donc être basées sur des valeurs approximatives ou des estimations.

Nous espérons que le présent rapport vous sera utile dans votre travail quotidien de traitement et de prévention des blessures au sein de votre club. Pour toute question sur l'interprétation des résultats, n'hésitez pas à contacter le Groupe de recherche sur le football au moyen des coordonnées figurant au début du rapport.



## 4 Exposition

Au total, 215 000 heures d'exposition ont été enregistrées durant la saison 2015/16, dont environ 183 000 heures d'entraînement (85 %) et 32 000 heures de matches (15 %). L'équipe x a compté au total xx heures d'exposition, dont xx heures d'entraînement (xx %) et xx heures de match (xx %).

En moyenne, les équipes ont suivi 218 séances d'entraînement et disputé 59 matches au cours de la période examinée. La période d'analyse différant entre les équipes, nous avons également calculé la charge mensuelle au niveau des entraînements et des matches. En moyenne, les équipes ont compté 20 séances d'entraînement et 5,4 matches par mois, soit un ratio moyen d'exposition entre les entraînements et les matches de 5,6 heures d'entraînement pour chaque heure de match.

Figure 1. Nombre de séances d'entraînement par mois

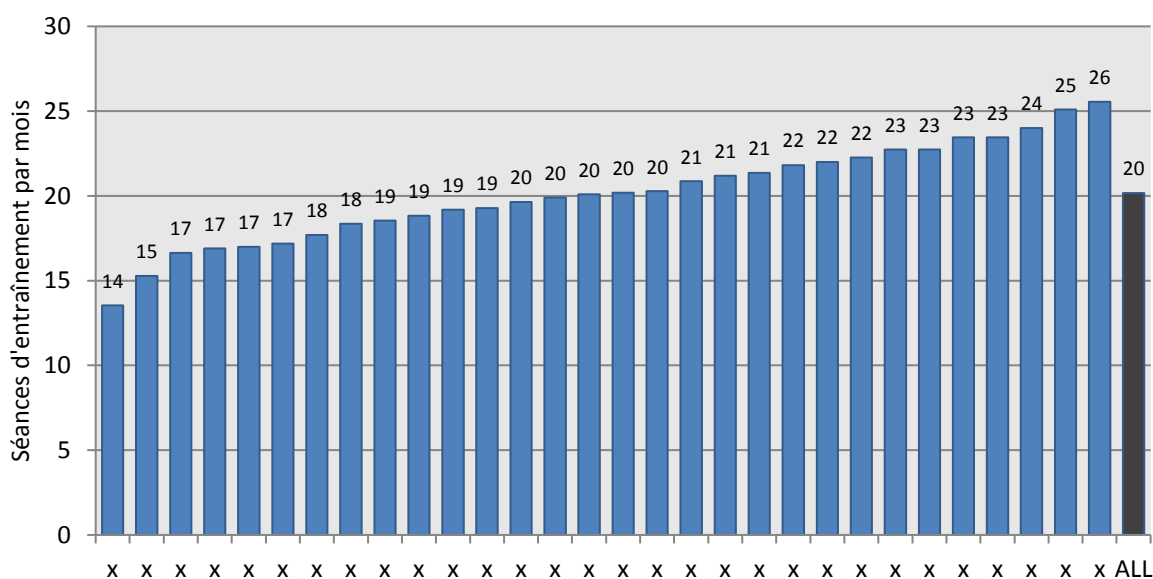


Figure 2. Nombre de matches par mois

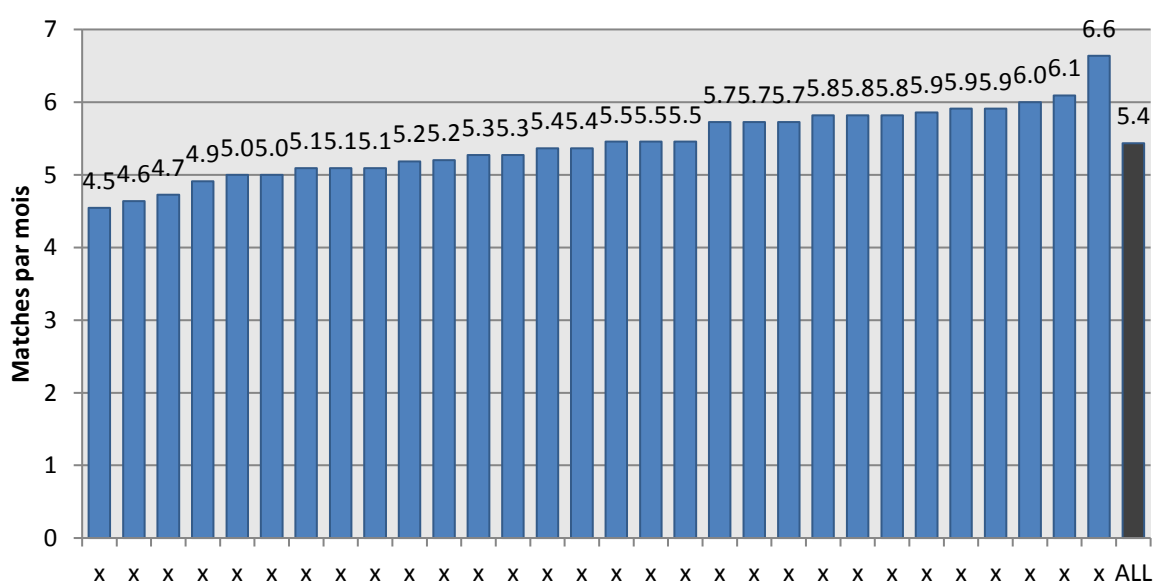


Figure 3. Ratio entre les heures d'entraînement et les heures de match

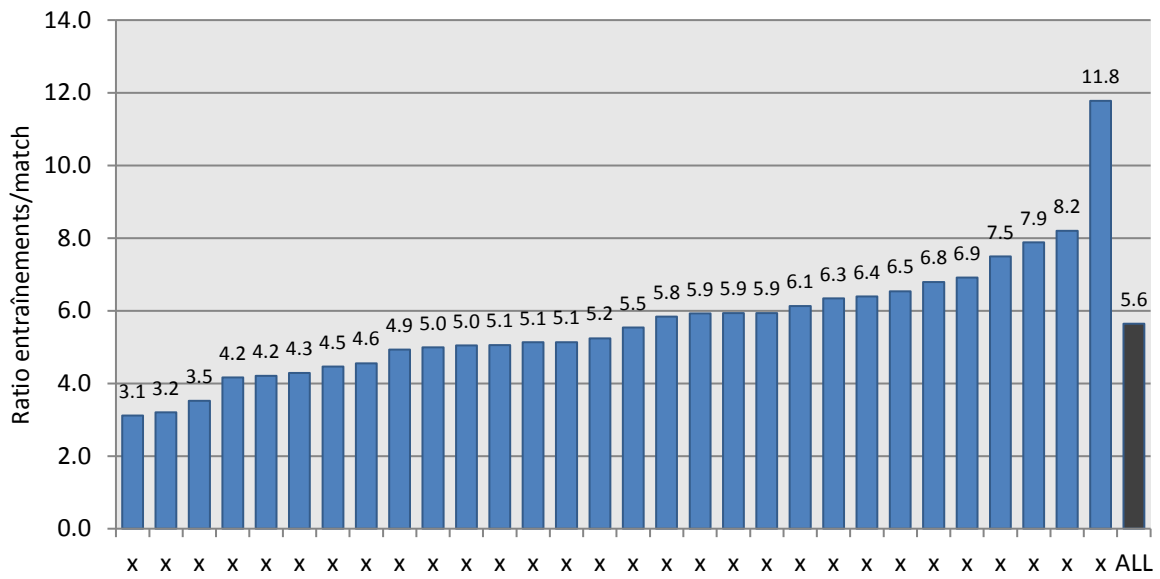
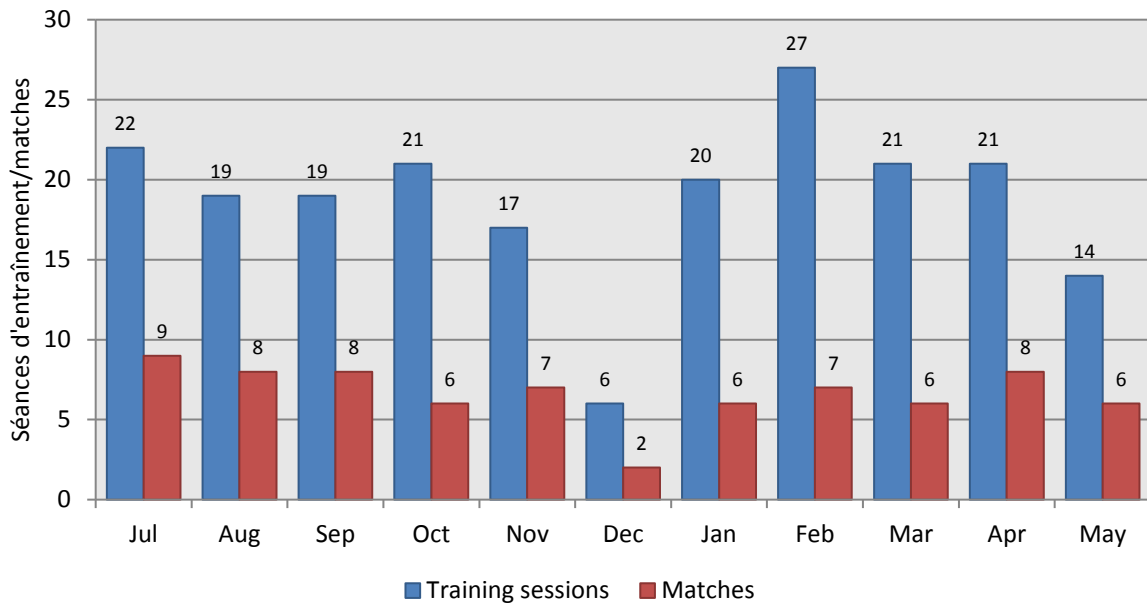


Figure 4. Nombre de séances d'entraînement (colonnes bleues) et de matches (colonnes rouges) pour l'équipe X au cours de la saison.



## 5 Tendances générales en matière de blessures

Les tableaux ci-dessous montrent le nombre (N) et la distribution relative (en pourcentage) des différents types de blessure. Au total, environ 1200 blessures ont été enregistrées, dont environ 530 blessures survenues à l'entraînement (44 %) et 670 lors de matches (56 %). On a compté 228 blessures graves (19 %), 540 blessures musculaires (45 %) et 182 blessures ligamentaires (15 %).

L'équipe x a subi xx blessures (xx blessures à l'entraînement et xx blessures lors de matches) au cours de la saison, y compris xx blessures graves, xx blessures musculaires et xx blessures ligamentaires.

Tableau 1 : Emplacement des blessures

	Entraînement				Match				Total			
	Équipe X		Autres		Équipe X		Autres		Équipe X		Autres	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Tête/visage	0	0,0	5	1,0	0	0,0	21	3,2	0	0,0	26	2,2
Nuque/cervicales	0	0,0	5	1,0	0	0,0	2	0,3	0	0,0	7	0,6
Épaule/clavicule	0	0,0	6	1,2	0	0,0	15	2,3	0	0,0	21	1,8
Bras	0	0,0	1	0,2	0	0,0	0	0,0	0	0,0	1	0,1
Coude	0	0,0	2	0,4	0	0,0	0	0,0	0	0,0	2	0,2
Avant-bras	0	0,0	1	0,2	0	0,0	1	0,2	0	0,0	2	0,2
Poignet	0	0,0	2	0,4	0	0,0	2	0,3	0	0,0	4	0,3
Main/doigt/pouce	0	0,0	4	0,8	0	0,0	5	0,8	0	0,0	9	0,8
Sternum/côtes/haut du dos	1	7,7	4	0,8	0	0,0	6	0,9	1	3,2	10	0,9
Abdomen	0	0,0	4	0,8	0	0,0	6	0,9	0	0,0	10	0,9
Bas du dos/bassin/sacrum	0	0,0	32	6,2	0	0,0	12	1,9	0	0,0	44	3,8
Hanche/aîne	4	30,8	85	16,4	3	16,7	84	13,0	7	22,6	169	14,5
Cuisse	3	23,1	134	25,9	11	61,1	215	33,2	14	45,2	349	30,0
Genou	0	0,0	82	15,9	1	5,6	90	13,9	1	3,2	172	14,8
Jambe/tendon d'Achille	2	15,4	66	12,8	2	11,1	86	13,3	4	12,9	152	13,0
Cheville	3	23,1	56	10,8	1	5,6	80	12,3	4	12,9	136	11,7
Pied/orteil	0	0,0	28	5,4	0	0,0	23	3,5	0	0,0	51	4,4
<b>Total</b>	<b>13</b>	<b>100,0</b>	<b>517</b>	<b>100,0</b>	<b>18</b>	<b>100,0</b>	<b>648</b>	<b>100,0</b>	<b>31</b>	<b>100,0</b>	<b>1165</b>	<b>100,0</b>

Tableau 2 : Type de blessure

	Entraînement				Match				Total			
	Équipe X		Autres		Équipe X		Autres		Équipe X		Autres	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Fracture	2	15,4	10	1,9	0	0,0	25	3,9	2	6,5	35	3,0
Autre lésion osseuse	1	7,7	2	0,4	0	0,0	2	0,3	1	3,2	4	0,3
Luxation/subluxation	0	0,0	3	0,6	0	0,0	2	0,3	0	0,0	5	0,4
Entorse/blessure ligamentaire	2	15,4	62	12,0	2	11,1	116	17,9	4	12,9	178	15,3
Ménisque/cartilage	0	0,0	20	3,9	0	0,0	23	3,5	0	0,0	43	3,7
Rupture musculaire/claquage/crampe	8	61,5	218	42,2	14	77,8	300	46,3	22	71,0	518	44,5
Blessure/rupture tendineuse/tendinose	0	0,0	52	10,1	1	5,6	29	4,5	1	3,2	81	7,0
Hématome/contusion/ecchymose	0	0,0	63	12,2	1	5,6	88	13,6	1	3,2	151	13,0
Lacération	0	0,0	1	0,2	0	0,0	8	1,2	0	0,0	9	0,8
Commotion cérébrale	0	0,0	2	0,4	0	0,0	8	1,2	0	0,0	10	0,9
Lésion nerveuse	0	0,0	6	1,2	0	0,0	2	0,3	0	0,0	8	0,7
Synovite/épanchement	0	0,0	16	3,1	0	0,0	13	2,0	0	0,0	29	2,5
Blessure de fatigue indéterminée	0	0,0	49	9,5	0	0,0	23	3,5	0	0,0	72	6,2
Autre lésion	0	0,0	13	2,5	0	0,0	9	1,4	0	0,0	22	1,9
<b>Total</b>	<b>1</b>	<b>100,0</b>	<b>517</b>	<b>100,0</b>	<b>18</b>	<b>100,0</b>	<b>648</b>	<b>100,0</b>	<b>31</b>	<b>100,0</b>	<b>1165</b>	<b>100,0</b>



Tableau 3 : Mécanismes de blessure

	Formation				Match				Total			
	Équipe X		Autres équipes		Équipe X		Autres équipes		Équipe X		Autres équipes	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Course/sprint	3	25,0	75	17,7	9	52,9	153	25,7	12	41,4	228	22,4
Torsion/tour	0	0,0	40	9,5	1	5,9	44	7,4	1	3,4	84	8,2
Tir	4	33,3	49	11,6	3	17,6	19	3,2	7	24,1	68	6,7
Passe/centre	0	0,0	21	5,0	1	5,9	25	4,2	1	3,4	46	4,5
Conduite de balle	0	0,0	7	1,7	1	5,9	10	1,7	1	3,4	17	1,7
Saut/réception	0	0,0	18	4,3	0	0,0	35	5,9	0	0,0	53	5,2
Chute/plongeon	0	0,0	12	2,8	0	0,0	12	2,0	0	0,0	24	2,4
Étirement	0	0,0	11	2,6	0	0,0	16	2,5	0	0,0	26	2,6
Glissade	0	0,0	13	3,1	0	0,0	5	0,8	0	0,0	18	1,8
Fatigue/surcharge	1	8,3	78	18,4	0	0,0	55	9,2	1	3,4	133	13,1
Heurté par le ballon	0	0,0	9	2,1	0	0,0	4	0,7	0	0,0	13	1,3
Collision	0	0,0	5	1,2	0	0,0	31	5,2	0	0,0	36	3,5
Tête	0	0,0	2	0,5	0	0,0	6	1,0	0	0,0	8	0,8
Tacle subi	1	8,3	30	7,1	2	11,8	84	14,1	3	10,3	114	11,2
Tacle pratiqué	3	25,0	10	2,4	0	0,0	20	3,4	3	10,3	30	2,9
Coup de pied reçu	0	0,0	25	5,9	0	0,0	60	10,1	0	0,0	85	8,3
Tir bloqué	0	0,0	4	0,9	0	0,0	4	0,7	0	0,0	8	0,8
Utilisation du bras/coude	0	0,0	0	0,0	0	0,0	4	0,7	0	0,0	4	0,4
Autre mécanisme aigu	0	0,0	14	3,3	0	0,0	10	1,7	0	0,0	24	2,4
<b>Total</b>	<b>12</b>	<b>100,0</b>	<b>423</b>	<b>100,0</b>	<b>17</b>	<b>100,0</b>	<b>596</b>	<b>100,0</b>	<b>29</b>	<b>100,0</b>	<b>1019</b>	<b>100,0</b>

Tableau 4 : Répartition des blessures de fatigue/traumatismes

	Formation				Match				Total			
	Équipe X		Autres équipes		Équipe X		Autres équipes		Équipe X		Autres équipes	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Fatigue/surcharge	10	76,9	243	47,0	16	83,3	191	29,4	25	80,6	434	37,2
Traumatisme	3	23,1	274	53,0	3	16,7	459	70,6	6	19,4	733	62,8
<b>Total</b>	<b>13</b>	<b>100,0</b>	<b>517</b>	<b>100,0</b>	<b>18</b>	<b>100,0</b>	<b>650</b>	<b>100,0</b>	<b>31</b>	<b>100,0</b>	<b>1167</b>	<b>100,0</b>

Tableau 5 : Répartition des blessures avec et sans contact

	Formation				Match				Total			
	Équipe X		Autres équipes		Équipe X		Autres équipes		Équipe X		Autres équipes	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Absence de contact	9	69,2	418	80,9	16	88,9	415	64,0	25	80,6	833	71,5
Contact avec un joueur	4	30,8	91	17,6	2	11,1	224	34,6	6	19,4	315	27,0
Contact avec un objet	0	0,0	8	1,5	0	0,0	9	1,4	0	0,0	17	1,5
<b>Total</b>	<b>13</b>	<b>100,0</b>	<b>517</b>	<b>100,0</b>	<b>18</b>	<b>100,0</b>	<b>648</b>	<b>100,0</b>	<b>31</b>	<b>100,0</b>	<b>1165</b>	<b>100,0</b>

Tableau 6 : Gravité des blessures

	Formation				Match				Total			
	Équipe X		Autres		Équipe X		Autres		Équipe X		Autres	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Blessures bénignes	0	0,0	5	1,0	0	0,0	3	0,5	0	0,0	8	0,7
Blessures mineures	0	0,0	116	22,4	0	0,0	68	10,4	0	0,0	184	15,7
Blessures légères	0	0,0	133	25,7	2	11,1	133	20,4	2	6,5	266	22,8
Blessures moyennement graves	8	61,5	182	35,2	11	61,1	311	47,7	19	61,3	493	42,2
Blessures graves	5	38,5	81	15,7	5	27,8	137	21,0	10	32,3	218	18,6
<b>Total</b>	<b>13</b>	<b>100,0</b>	<b>517</b>	<b>100,0</b>	<b>18</b>	<b>100,0</b>	<b>652</b>	<b>100,0</b>	<b>31</b>	<b>100,0</b>	<b>1169</b>	<b>100,0</b>

Tableau 7 : Taux de blessures à répétition

	Formation				Match				Total			
	Équipe X		Autres		Équipe X		Autres		Équipe X		Autres	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Aucune blessure à répétition	9	69,2	457	88,4	18	100,0	599	91,9	27	87,1	1056	90,3
Blessures à répétition	4	30,8	60	11,6	0	0,0	49	7,5	4	12,9	109	9,3
Ne sait pas	0	0,0	0	0,0	0	0,0	4	0,6	0	0,0	4	0,3
<b>Total</b>	<b>13</b>	<b>100,0</b>	<b>517</b>	<b>100,0</b>	<b>18</b>	<b>100,0</b>	<b>652</b>	<b>100,0</b>	<b>31</b>	<b>100,0</b>	<b>1169</b>	<b>100,0</b>

Tableau 8 : Répartition mensuelle des blessures

	Formation				Match				Total			
	Équipe X		Autres équipes		Équipe X		Autres équipes		Équipe X		Autres équipes	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Juillet	3	9,7	53	10,6	2	6,9	33	5,1	5	8,3	86	7,5
Août	3	9,7	46	9,2	1	3,4	44	6,9	4	6,7	90	7,9
Septembre	4	12,9	52	10,4	3	10,3	70	10,9	7	11,7	122	10,7
Octobre	2	6,5	44	8,8	5	17,2	79	12,3	7	11,7	123	10,8
Novembre	3	9,7	32	6,4	2	6,9	76	11,9	5	8,3	108	9,5
Décembre	6	19,4	44	8,8	3	10,3	53	8,3	9	15,0	97	8,5
Janvier	2	6,5	65	13,0	3	10,3	59	9,2	5	8,3	124	10,9
Février	2	6,5	46	9,2	4	13,8	79	12,3	6	10,0	125	11,0
Mars	2	6,5	44	8,8	3	10,3	60	9,4	5	8,3	104	9,1
Avril	3	9,7	44	8,8	2	6,9	58	9,0	5	8,3	102	8,9
Mai	1	3,2	29	5,8	1	3,4	30	4,7	2	3,3	59	5,2
Juin	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0
<b>Total</b>	<b>31</b>	<b>100,0</b>	<b>499</b>	<b>100,0</b>	<b>29</b>	<b>100,0</b>	<b>641</b>	<b>100,0</b>	<b>60</b>	<b>100,0</b>	<b>1140</b>	<b>100,0</b>

Tableau 9 : Survenance des blessures

	Formation				Match				Total			
	Équipe X		Autres équipes		Équipe X		Autres équipes		Équipe X		Autres équipes	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Équipe première	20	90,9	405	95,3	27	93,1	524	87,9	47	92,2	929	91,0
Équipe de réserve	0	0,0	1	0,2	0	0,0	30	5,0	0	0,0	31	3,0
Équipe nationale	2	9,1	19	4,5	2	6,9	42	7,0	4	7,8	61	6,0
<b>Total</b>	<b>22</b>	<b>100,0</b>	<b>425</b>	<b>100,0</b>	<b>29</b>	<b>100,0</b>	<b>596</b>	<b>100,0</b>	<b>51</b>	<b>100,0</b>	<b>1021</b>	<b>100,0</b>

## 5.1 Tendances en matière de blessures à l'entraînement

### 5.1.1 Taux de blessures à l'entraînement

Le taux moyen de blessures à l'entraînement pour toutes les équipes a été de 2,9 blessures pour 1000 heures d'entraînement, avec des valeurs variant entre 0,4 et 8,6 dans les différents clubs.

Figure 5. Taux de blessures à l'entraînement

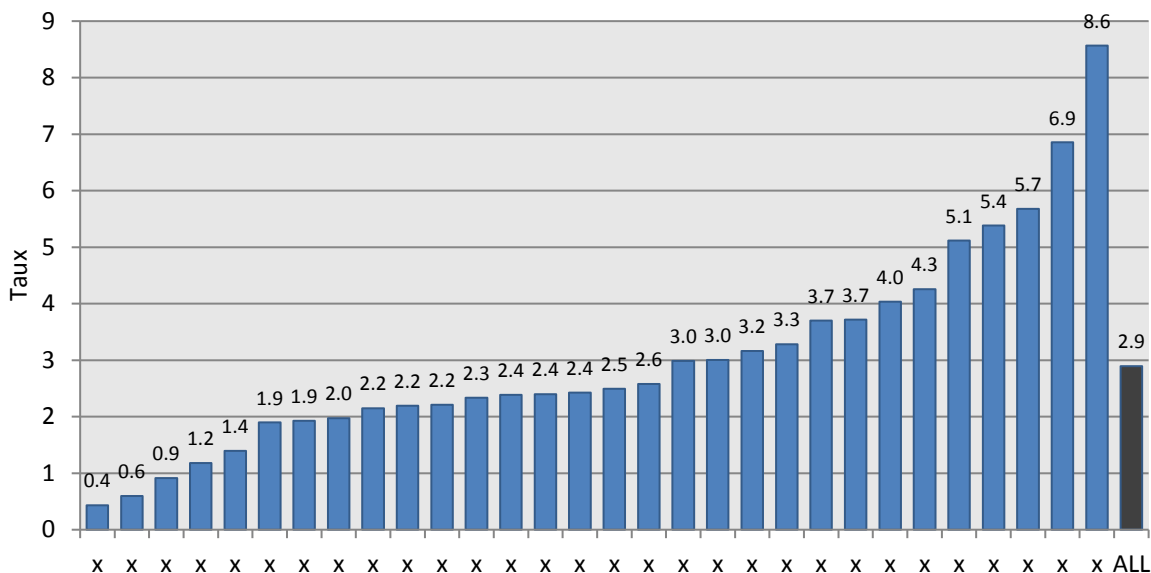
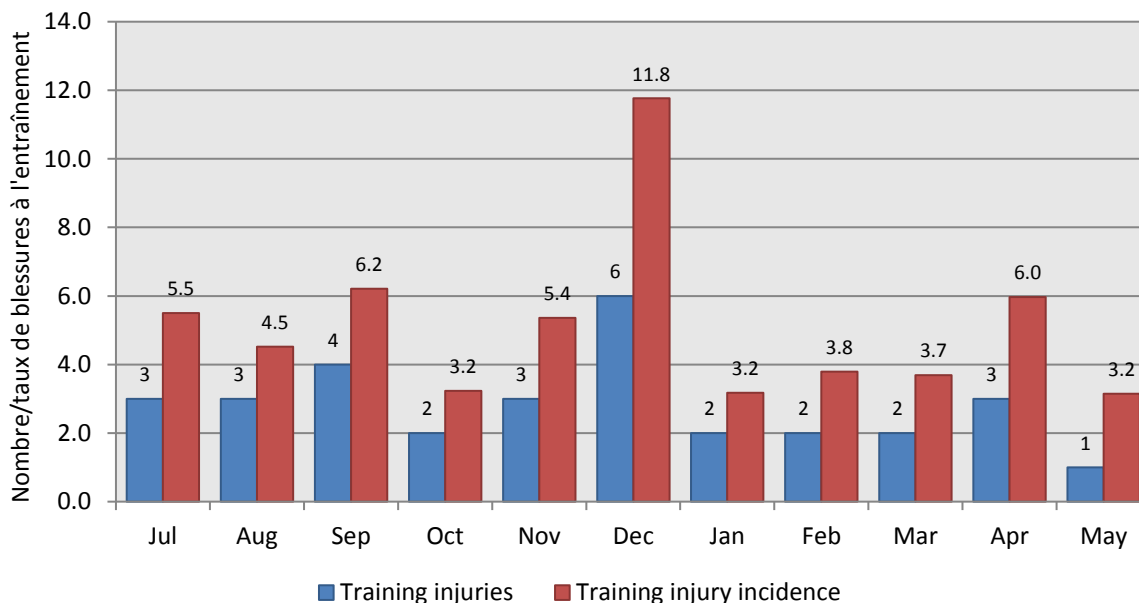


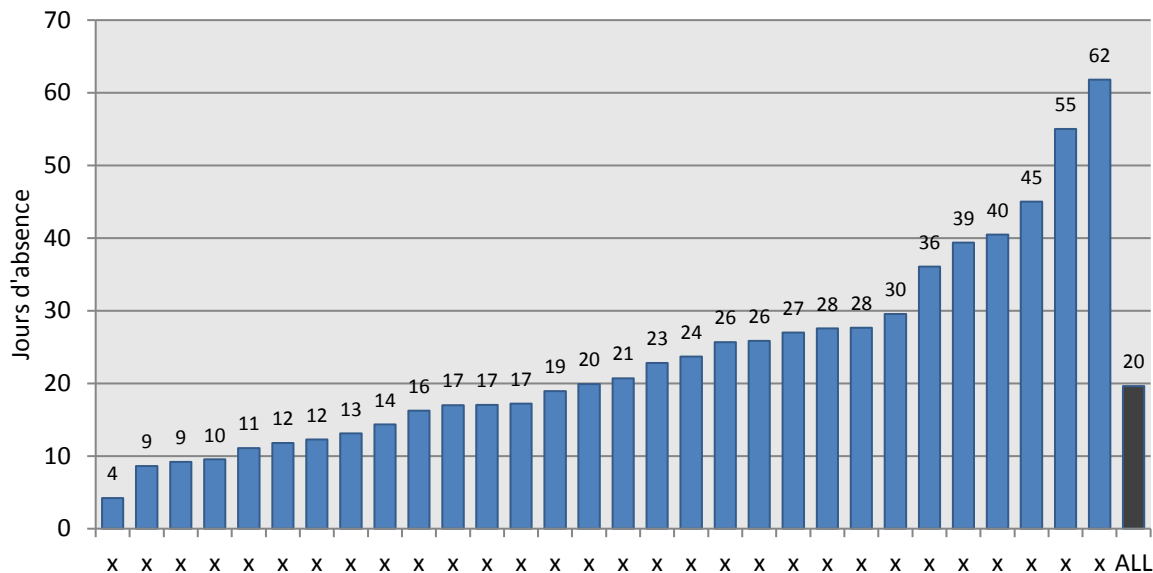
Figure 6. Répartition mensuelle des blessures survenues à l'entraînement (colonnes bleues) et taux de blessures à l'entraînement (colonnes rouges) pour l'équipe X au cours de la saison



### 5.1.2 Jours d'absence en raison de blessures survenues à l'entraînement

Le nombre moyen de jours d'absence suite à des blessures survenues à l'entraînement pour toutes les équipes a été de 20 jours, avec des valeurs variant entre 4 et 62 jours dans les différents clubs.

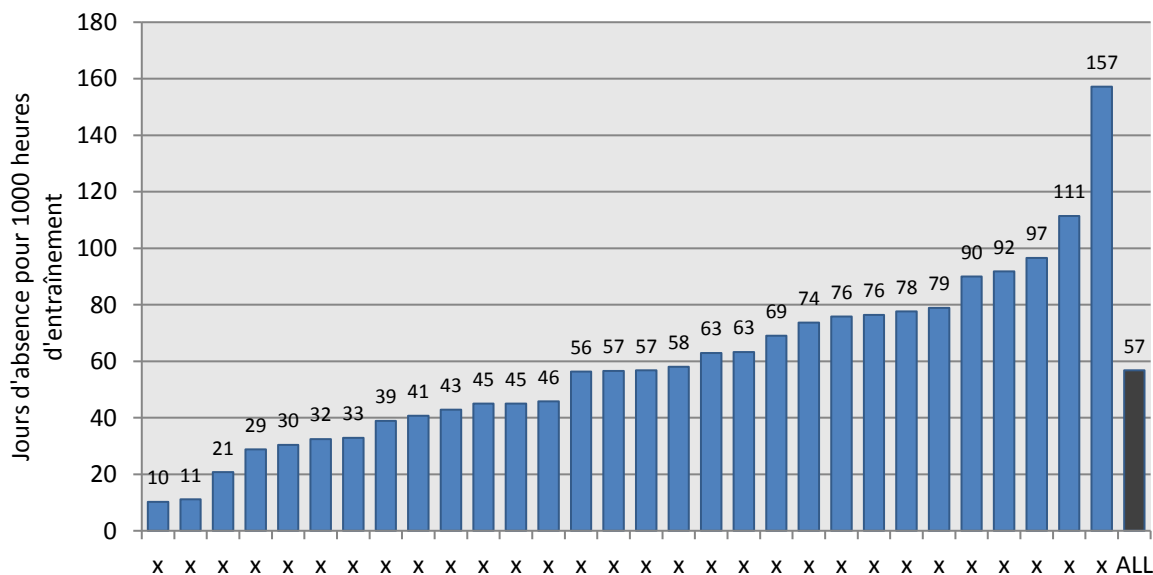
Figure 7. Jours d'absence en raison de blessures survenues à l'entraînement



### 5.1.3 Fardeau des blessures survenues à l'entraînement

Le fardeau moyen des blessures survenues à l'entraînement a été de 27 jours d'absence pour 1000 heures d'entraînement, avec des valeurs variant entre 10 et 157 dans les différents clubs.

Figure 8. Fardeau des blessures survenues à l'entraînement



## 5.2 Tendances en matière de blessures lors de matches

### 5.2.1 Taux de blessures lors de matches

Le taux moyen de blessures lors de matches pour toutes les équipes a été de 20,6 blessures pour 1000 heures de matches, avec des valeurs variant entre 7,8 et 45,1 dans les différents clubs.

Figure 9. Taux de blessures lors de matches

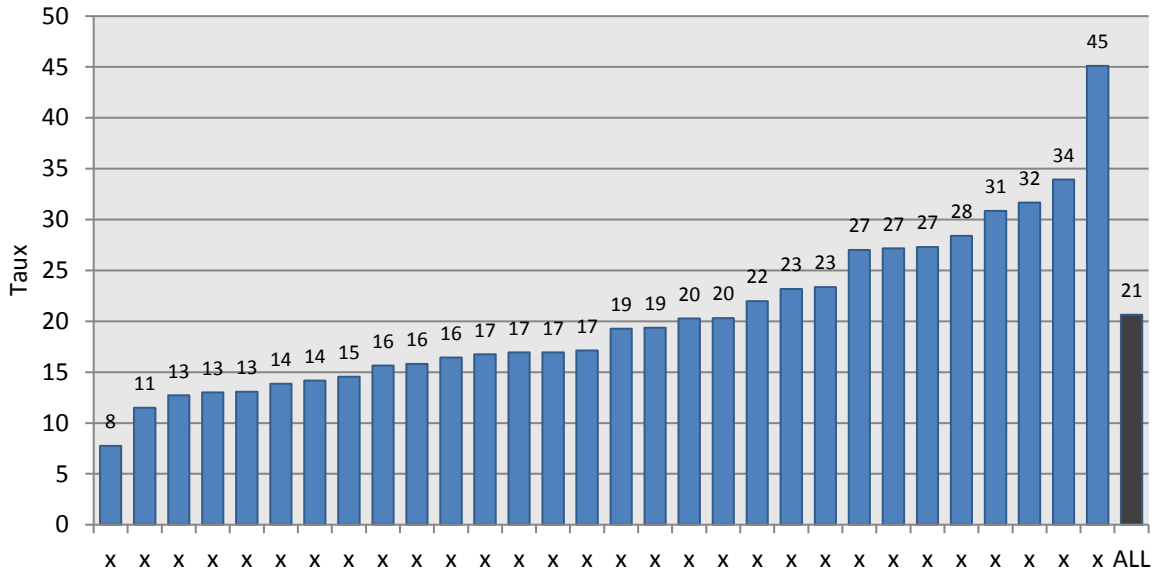
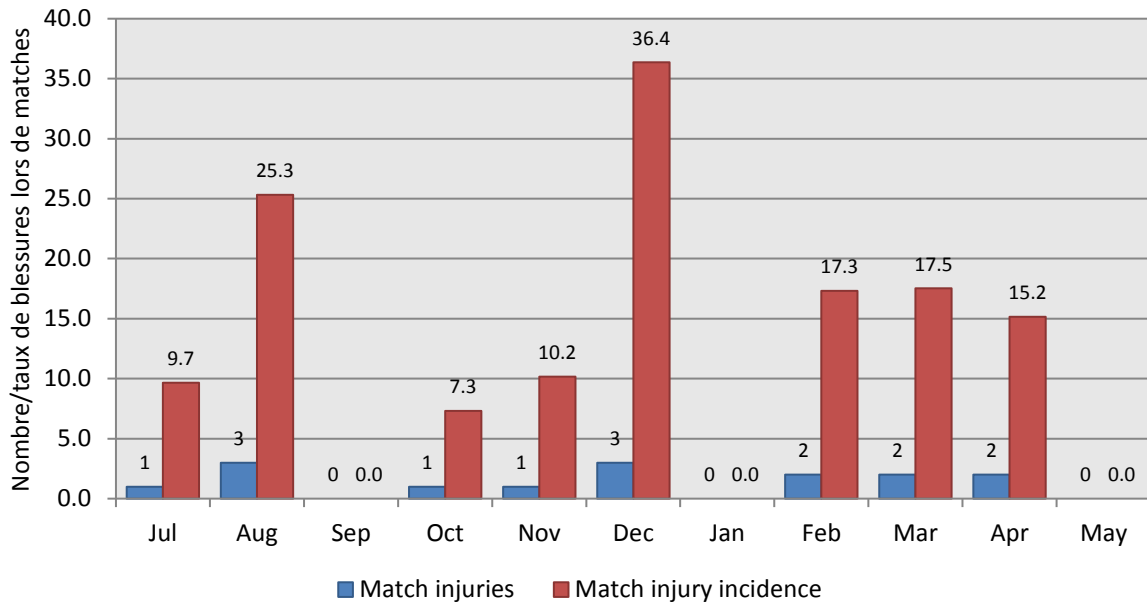


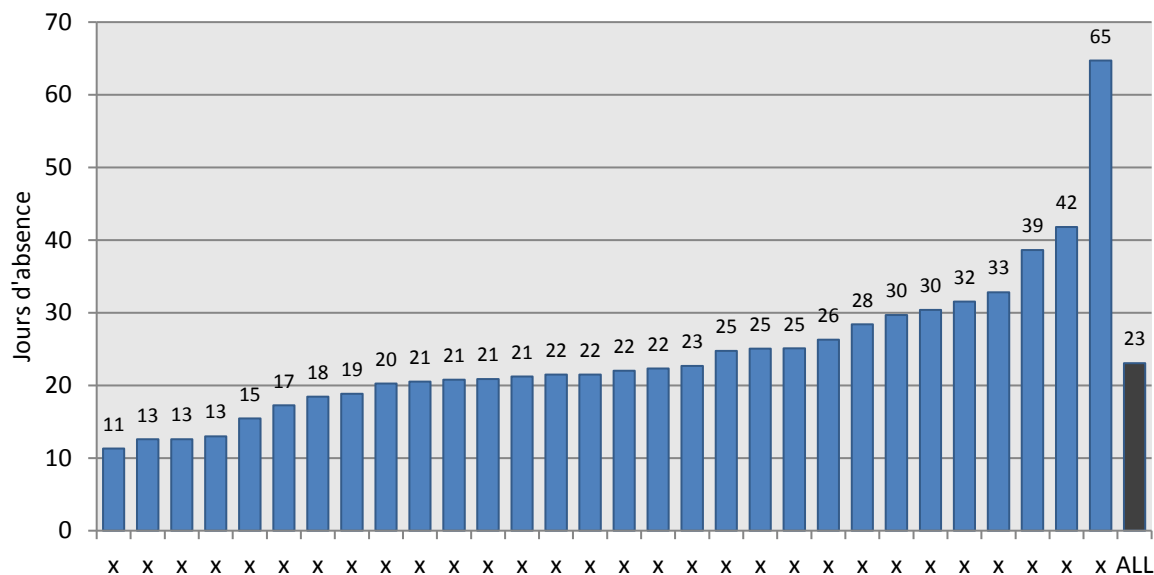
Figure 10. Répartition mensuelle des blessures survenues lors de matches (colonnes bleues) et taux de blessures lors de matches (colonnes rouges) pour l'équipe X au cours de la saison



### 5.2.2 Jours d'absence en raison de blessures survenues lors de matches

Le nombre moyen de jours d'absence suite à des blessures survenues lors de matches pour toutes les équipes a été de 23 jours, avec des valeurs variant entre 11 et 65 jours dans les différents clubs.

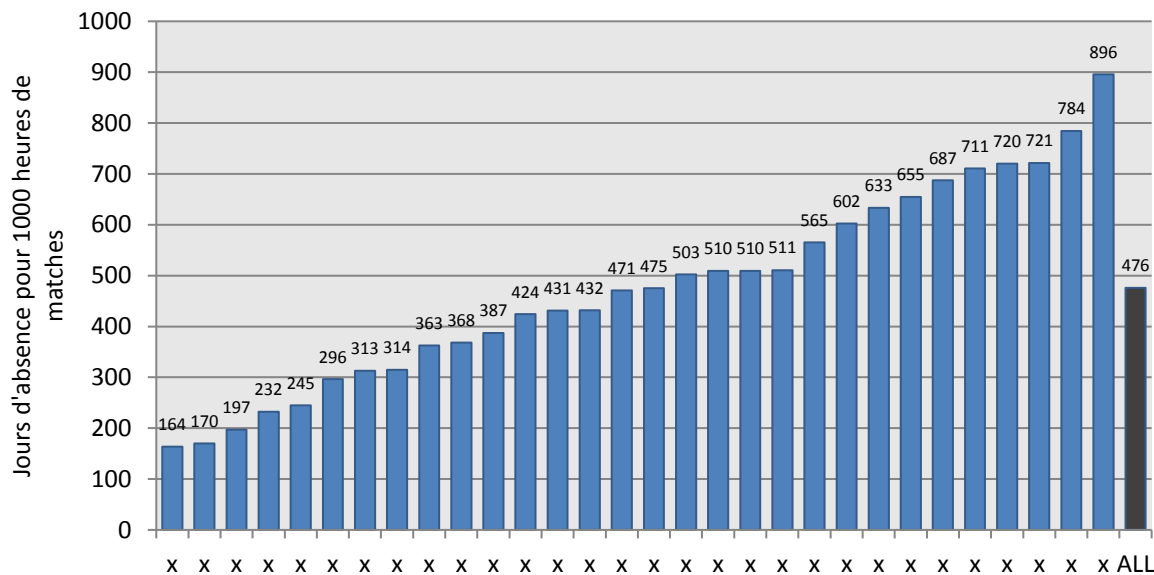
Figure 11. Jours d'absence en raison de blessures survenues lors de matches



### 5.2.3 Fardeau des blessures survenues lors de matches

Le fardeau moyen des blessures survenues lors de matches a été de 476 jours d'absence pour 1000 heures d'entraînement, avec des valeurs variant entre 164 et 896 dans les différents clubs.

Figure 12. Fardeau des blessures survenues lors de matches



### 5.3 Tendances en matière de blessures graves

Les blessures entraînant plus de quatre semaines d'absence des terrains sont classées comme graves.

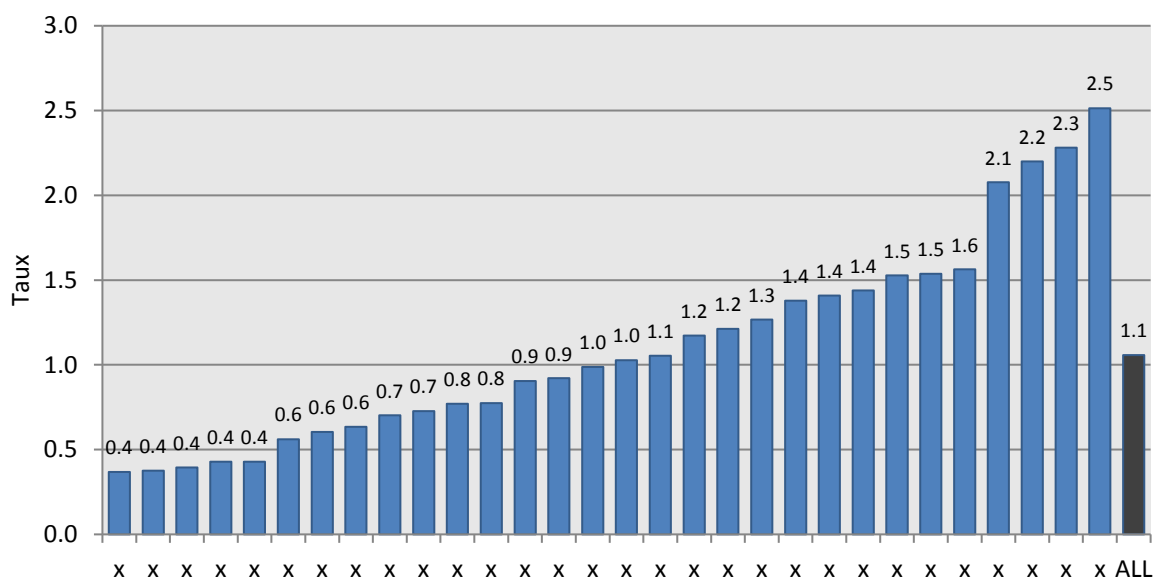
Tableau 10 : Diagnostic des blessures graves

Diagnostic	Équipe X		Autres équipes	
	N	%	N	%
[GTHS] Pubalgie	1	25,0	0	0,0
[KJAX] Blessure grave du LCA	1	25,0	8	3,6
[KAXX] Ostéoarthrite du genou	1	25,0	0	0,0
[QFTX] Fracture de la diaphyse du tibia +/- péroné	1	25,0	0	0,0

#### 5.3.1 Taux de blessures graves

Le taux moyen de blessures graves pour toutes les équipes a été de 1,1 blessure grave pour 1000 heures, avec des valeurs variant entre 0,4 et 2,5 dans les différents clubs. À noter que, le total des absences étant inconnu du fait que certains joueurs étaient encore blessés au moment de la rédaction de ce rapport, les chiffres exacts peuvent différer légèrement de ceux présentés ici.

Figure 13. Taux de blessures graves



## 5.4 Tendances en matière de blessures ligamentaires

Tableau 11 : Diagnostics de blessures ligamentaires

Diagnostic	Équipe X		Autres équipes	
	N	%	N	%
[KJMB] Entorse du LLI du genou de grade 2	1	16,7	7	4,0
[KJLL] Élongation/rupture du LLE	1	16,7	8	4,6
[AJXX] Entorse de la cheville	1	16,7	34	19,4
[AJLX] Élongation du ligament latéral de la cheville	1	16,7	14	8,0
[KJMX] Blessure du LLI du genou	2	33,3	16	8,6
<b>Total</b>	<b>6</b>	<b>100,0</b>	<b>175</b>	<b>100,0</b>

Tableau 12 : Mécanisme des blessures ligamentaires

	Total			
	Équipe X		Autres équipes	
	N	%	N	%
Course/sprint	0	0,0	1	0,6
Torsion/tour	1	16,7	31	17,8
Tir	2	33,3	6	3,4
Passe/centre	0	0,0	2	1,1
Conduite de balle	0	0,0	7	4,0
Saut/réception	0	0,0	14	8,0
Chute/plongeon	0	0,0	3	1,7
Étirement	0	0,0	2	1,1
Glissade	0	0,0	6	3,4
Fatigue/surcharge	0	0,0	2	1,1
Heurté par le ballon	1	16,7	4	2,3
Collision	1	16,7	4	2,3
Tacle subi	1	16,7	50	28,7
Tacle pratiqué	0	0,0	18	10,3
Coup de pied reçu	0	0,0	8	4,6
Tir bloqué	0	0,0	5	2,9
Autre mécanisme aigu	0	0,0	11	6,3
<b>Total</b>	<b>6</b>	<b>100,0</b>	<b>174</b>	<b>100,0</b>

Tableau 13 : Blessures ligamentaires avec et sans contact

	Total			
	Équipe X		Autres équipes	
	N	%	N	%
Absence de contact	1	16,7	73	41,5
Contact avec un joueur	3	50,0	98	55,7
Contact avec un objet	2	33,3	5	2,8
Donnée non disponible	0	0,0	0	0,0
<b>Total</b>	<b>6</b>	<b>100,0</b>	<b>176</b>	<b>100,0</b>



Tableau 14 : Gravité des blessures ligamentaires

	Total			
	Équipe X		Autres équipes	
	N	%	N	%
Blessures bénignes	0	0,0	0	0,0
Blessures mineures	0	0,0	19	10,8
Blessures légères	1	16,7	37	21,0
Blessures moyennement graves	4	66,7	67	38,1
Blessures graves	1	16,7	53	30,1
<b>Total</b>	<b>6</b>	<b>100,0</b>	<b>176</b>	<b>100,0</b>

Tableau 15 : Taux de blessures à répétition pour les blessures ligamentaires

	Total			
	Équipe X		Autres équipes	
	N	%	N	%
Aucune blessure à répétition	6	100,0	163	92,6
Blessures à répétition	0	0,0	13	7,4
<b>Total</b>	<b>6</b>	<b>100,0</b>	<b>176</b>	<b>100,0</b>

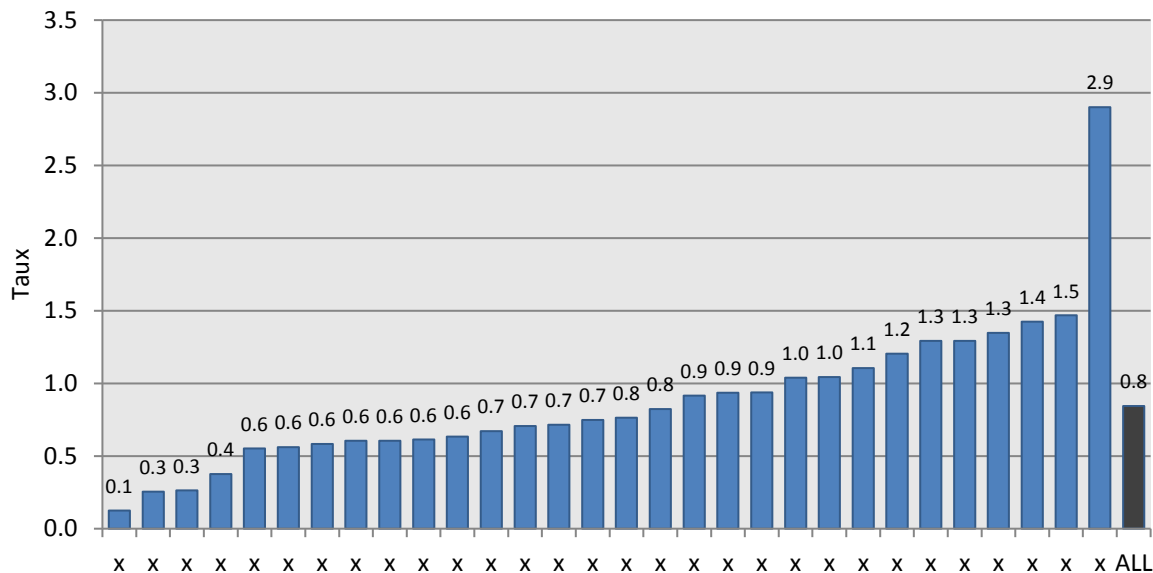
Tableau 16 : Répartition mensuelle des blessures ligamentaires

	Total			
	Équipe X		Autres équipes	
	N	%	N	%
Juillet	1	16,7	16	8,5
Août	1	16,7	16	9,1
Septembre	0	0,0	23	13,1
Octobre	1	16,7	23	13,1
Novembre	1	16,7	19	10,8
Décembre	0	0,0	12	6,8
Janvier	1	16,7	14	8,0
Février	0	0,0	19	10,8
Mars	0	0,0	13	7,4
Avril	1	16,7	18	10,2
Mai	0	0,0	4	2,3
Juin	0	0,0	0	0,0
<b>Total</b>	<b>6</b>	<b>100,0</b>	<b>176</b>	<b>100,0</b>

### 5.4.1 Taux de blessures ligamentaires

Le taux moyen de blessures ligamentaires pour toutes les équipes a été de 0,8 blessure pour 1000 heures, avec des valeurs variant entre 0,1 et 2,9 dans les différents clubs.

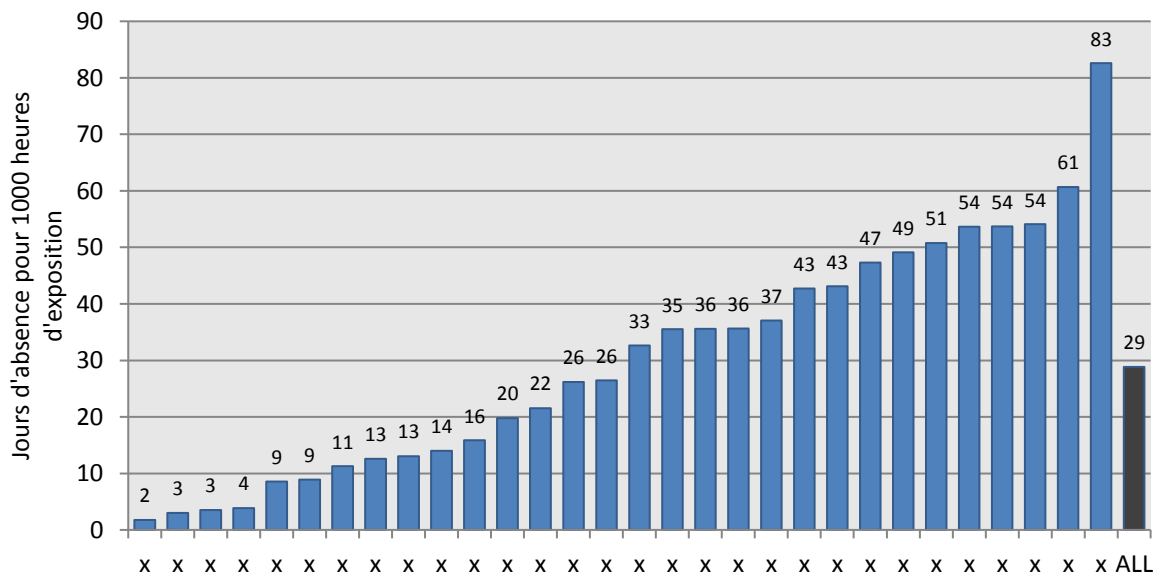
Figure 14. Taux de blessures ligamentaires



### 5.4.2 Fardeau des blessures ligamentaires

Le fardeau moyen des blessures ligamentaires a été de 29 jours d'absence pour 1000 heures, avec des valeurs variant entre 2 et 83 dans les différents clubs.

Figure 15. Fardeau des blessures ligamentaires



5.4.3 Jours d'absence en raison de blessures ligamentaires

Tableau 17 : Jours d'absence en raison de blessures ligamentaires

Diagnostic	Blessures ligamentaires											
	Équipe X						Autres équipes					
	N	Total	Moy.	Méd.	Min.	Max.	N	Total	Moy.	Méd.	Min.	Max.
[KJMB] Entorse du LLI du genou de grade 2	1	17	17,0	17,0	17	17	7	239	34,1	31,0	8	65
[KJLL] Élongation/rupture du LLE	1	19	19,0	19,0	19	19	8	271	33,9	17,5	5	141
[AJXX] Entorse de la cheville	1	33	33,0	33,0	33	33	34	532	15,6	9,0	1	145
[AJLX] Élongation du ligament latéral de la cheville	1	27	27,0	27,0	27	27	14	261	18,6	15,0	1	51
[KJMX] Blessure du LLI du genou	2	21	10,5	10,5	4	18.	16	220	14,7	10,0	2	63
<b>Total</b>	<b>6</b>	<b>117</b>	<b>19,5</b>	<b>18,0</b>	<b>4</b>	<b>33</b>	<b>175</b>	<b>6095</b>	<b>34,8</b>	<b>15,0</b>	<b>1</b>	<b>227</b>



## 5.5 Tendances en matière de blessures musculaires

Tableau 18 : Diagnostics en matière de blessures musculaires

Diagnostic	Équipe X		Autres équipes	
	N	%	N	%
[NMYX] Spasme des muscles du cou/points de déclenchement	1	20,0	1	0,2
[TMHS] Déchirure du muscle semi-membraneux/tendinose, grade 1 - 2	1	20,0	25	4,7
[TMQS] Déchirure du muscle droit fémoral (antérieur)	1	20,0	35	6,5
[TMHS] Déchirure du biceps fémoral, grade 1 - 2	2	40,0	139	26,0
<b>Total</b>	<b>5</b>	<b>100,0</b>	<b>535</b>	<b>100,0</b>

Tableau 19 : Mécanisme des blessures musculaires

	Total			
	Équipe X		Autres équipes	
	N	%	N	%
Course/sprint	1	25,0	210	44,2
Torsion/tour	1	25,0	32	6,7
Tir	1	25,0	58	12,2
Passe/centre	0	0,0	41	8,6
Conduite de balle	0	0,0	4	0,8
Saut/réception	0	0,0	20	4,2
Chute/plongeon	1	25,0	2	0,4
Étirement	0	0,0	20	4,2
Glissade	0	0,0	6	1,3
Fatigue/surcharge	0	0,0	57	12,0
Heurté par le ballon	0	0,0	1	0,2
Collision	0	0,0	1	0,2
Tête	0	0,0	1	0,2
Tacle subi	0	0,0	7	1,5
Tacle pratiqué	0	0,0	4	0,8
Coup de pied reçu	0	0,0	2	0,4
Autre mécanisme aigu	0	0,0	9	1,9
<b>Total</b>	<b>4</b>	<b>100,0</b>	<b>475</b>	<b>100,0</b>

Tableau 20 : Blessures musculaires avec et sans contact

	Total			
	Équipe X		Autres équipes	
	N	%	N	%
Absence de contact	5	100,0	521	97,4
Contact avec un joueur	0	0,0	13	2,4
Contact avec un objet	0	0,0	1	0,2
Donnée non disponible	0	0,0	0	0,0
<b>Total</b>	<b>5</b>	<b>100,0</b>	<b>535</b>	<b>100,0</b>

Tableau 21 : Gravité des blessures musculaires

	Total			
	Équipe X		Autres équipes	
	N	%	N	%
Blessures bénignes	0	0,0	1	0,2
Blessures mineures	0	0,0	55	10,3
Blessures légères	2	40,0	98	18,3
Blessures moyennement graves	3	60,0	297	55,5
Blessures graves	0	0,0	84	15,7
<b>Total</b>	<b>5</b>	<b>100,0</b>	<b>535</b>	<b>100,0</b>

Tableau 22 : Taux de blessures à répétition pour les blessures musculaires

	Total			
	Équipe X		Autres équipes	
	N	%	N	%
Aucune blessure à répétition	5	100,0	487	91,0
Blessures à répétition	0	0,0	48	9,0
<b>Total</b>	<b>5</b>	<b>100,0</b>	<b>535</b>	<b>100,0</b>

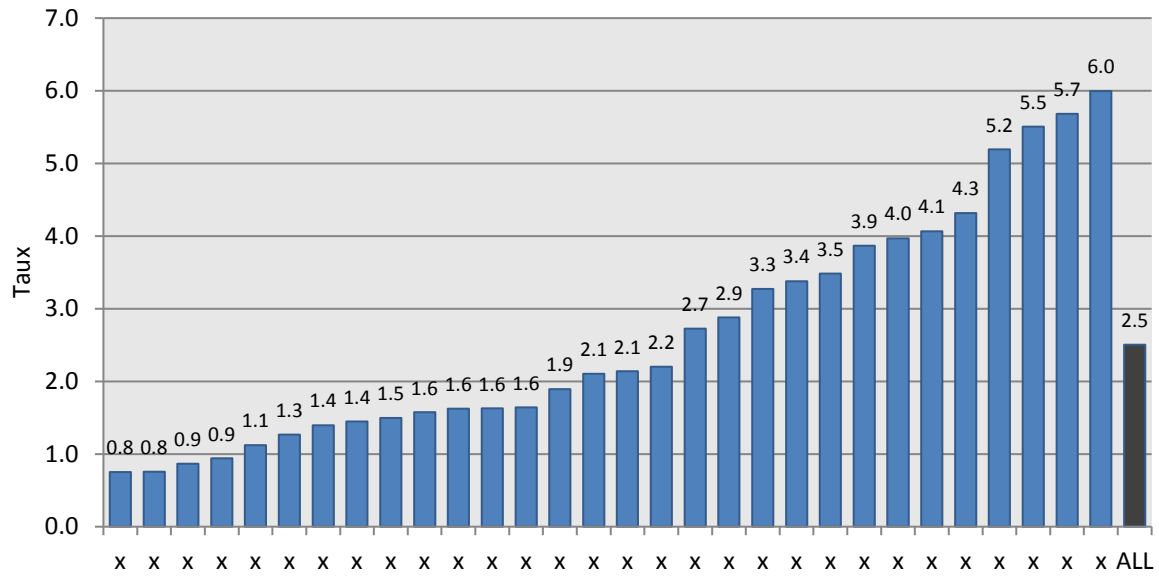
Tableau 23 : Répartition mensuelle des blessures musculaires

	Total			
	Équipe X		Autres équipes	
	N	%	N	%
Juillet	1	6,7	26	5,0
Août	2	13,3	33	6,3
Septembre	1	6,7	60	11,4
Octobre	0	0,0	54	10,3
Novembre	1	6,7	53	10,1
Décembre	2	13,3	46	8,8
Janvier	2	13,3	56	10,7
Février	1	6,7	63	12,0
Mars	0	0,0	54	10,3
Avril	4	26,7	48	9,1
Mai	1	6,7	32	6,1
Juin	0	0,0	0	0,0
<b>Total</b>	<b>15</b>	<b>100,0</b>	<b>525</b>	<b>100,0</b>

### 5.5.1 Taux de blessures musculaires

Le taux moyen de blessures musculaires pour toutes les équipes a été de 2,5 blessures pour 1000 heures, avec des valeurs variant entre 0,8 et 6,0 dans les différents clubs.

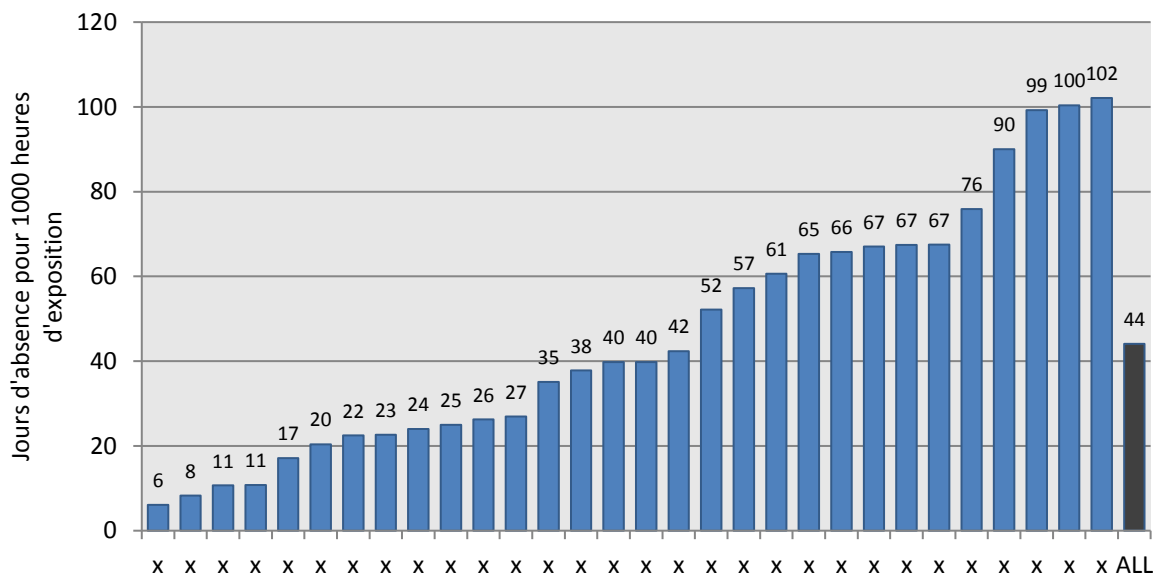
Figure 16. Taux de blessures musculaires



### 5.5.2 Fardeau des blessures musculaires

Le fardeau moyen des blessures musculaires a été de 44 jours d'absence pour 1000 heures, avec des valeurs variant entre 6 et 102 dans les différents clubs.

Figure 17. Fardeau des blessures musculaires



### 5.5.3 Jours d'absence en raison de blessures musculaires

Tableau 24 : Jours d'absence en raison de blessures musculaires

Diagnostic	Blessures musculaires											
	Équipe X						Autres équipes					
	N	Tot al	Mo y.	Mé d.	Mi n.	Ma x.	N	Tot al	Mo y.	Mé d.	Mi n.	Ma x.
[NMYX] Spasme des muscles du cou/points de	1	4	4,0	4,0	4	4	1	3	3,0	3,0	3	3
[TMHS] Déchirure du muscle semi-	1	17	17,0	17,0	17	17	25	455	18,2	17,0	1	87
[TMQS] Déchirure du muscle droit fémoral (antérieur)	1	16	15,0	15,0	16	16	35	766	21,9	17,0	2	69
[TMHS] Déchirure du biceps fémoral, grade 1 - 2	2	19	9,5	9,5	4	16	13	304	21,9	17,0	2	103
<b>Total</b>	<b>5</b>	<b>55</b>	<b>11,</b>	<b>15,</b>	<b>4</b>	<b>17</b>	<b>53</b>	<b>945</b>	<b>17,</b>	<b>13,</b>	<b>0</b>	<b>189</b>

N = nombre de blessures dans chaque catégorie

Total = nombre total de jours d'absence pour blessure (montre les conséquences pour l'équipe)

Moy. = nombre moyen de jours d'absence par blessure (temps de guérison escompté)

Méd. = valeur médiane des jours d'absence pour toutes les blessures de la catégorie (temps de guérison escompté)

Min. = absence la plus courte pour une blessure

Max. = absence la plus longue pour une blessure

## 5.6 Tendances en matière de blessures à répétition

Tableau 25 : Diagnostic des blessures à répétition

Diagnostic	Équipe X		Autres équipes	
	N	%	N	%
[RFUX] Fracture de la diaphyse du cubitus	1	50,0	0	0,0
[TMXX] Claquage à la cuisse/Spasme/Points de déclenchement	1	50,0	1	0,9
<b>Total</b>	<b>2</b>	<b>100,0</b>	<b>111</b>	<b>100,0</b>

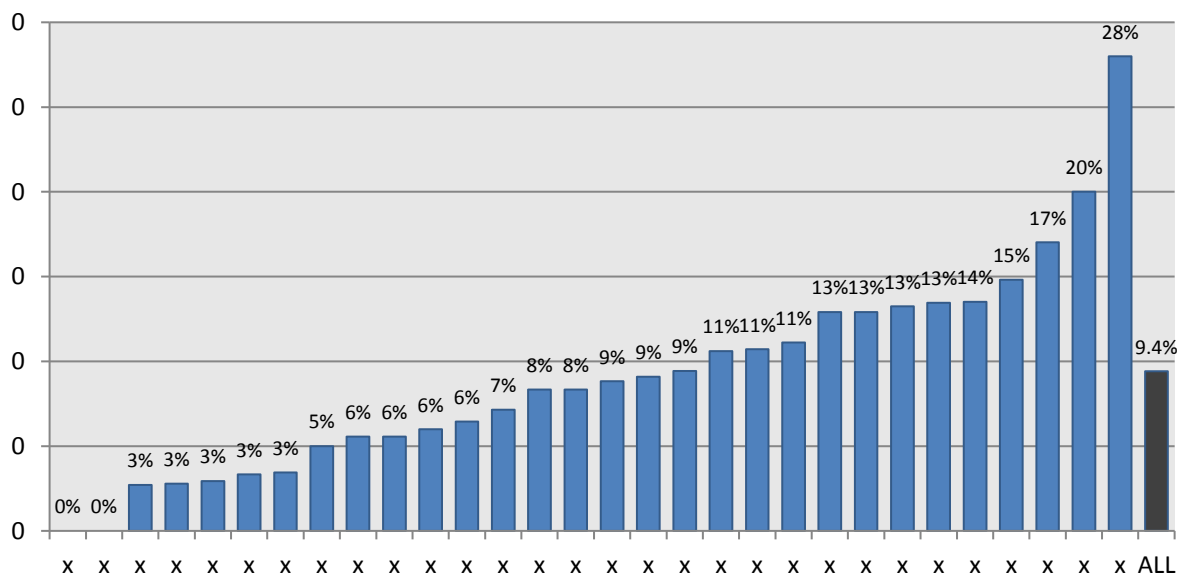
Tableau 26 : Gravité des blessures à répétition

	Total			
	Équipe X		Autres équipes	
	N	%	N	%
Blessures bénignes	0	0,0	0	0,0
Blessures mineures	1	50,0	9	8,1
Blessures légères	0	0,0	11	9,9
Blessures moyennement graves	0	0,0	44	39,6
Blessures graves	1	50,0	47	42,3
<b>Total</b>	<b>2</b>	<b>100,0</b>	<b>111</b>	<b>100,0</b>

### 5.6.1 Taux de blessures à répétition (en %)

En moyenne, 9 % des blessures subies par les équipes étaient des blessures à répétition, avec des valeurs variant entre 0 % et 28 % dans les différents clubs.

Figure 18. Taux de blessures à répétition





## 6 Participation/disponibilité et absence de l'effectif

Toutes les données dans les graphiques de cette section sont indiquées sous forme de pourcentages.

### 6.1 Participation/disponibilité de l'effectif

La participation/disponibilité de l'effectif se réfère au pourcentage moyen de joueurs qui ont participé aux séances d'entraînement ou qui étaient disponibles pour être sélectionnés lors de matches au cours de la période examinée. Une participation/disponibilité de 100 % signifie qu'aucun joueur n'a été absent pour cause de blessure, de maladie, de convocation en équipe nationale ou pour tout autre motif.

Figure 19. Taux de participation de l'effectif aux séances d'entraînement

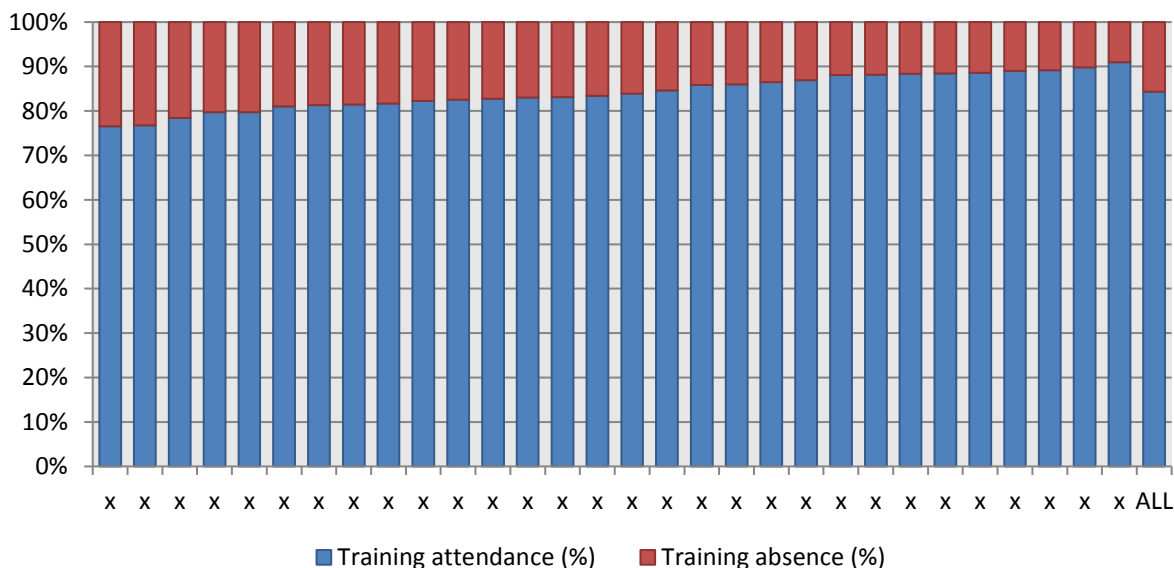


Figure 20. Taux de disponibilité de l'effectif pour des matches

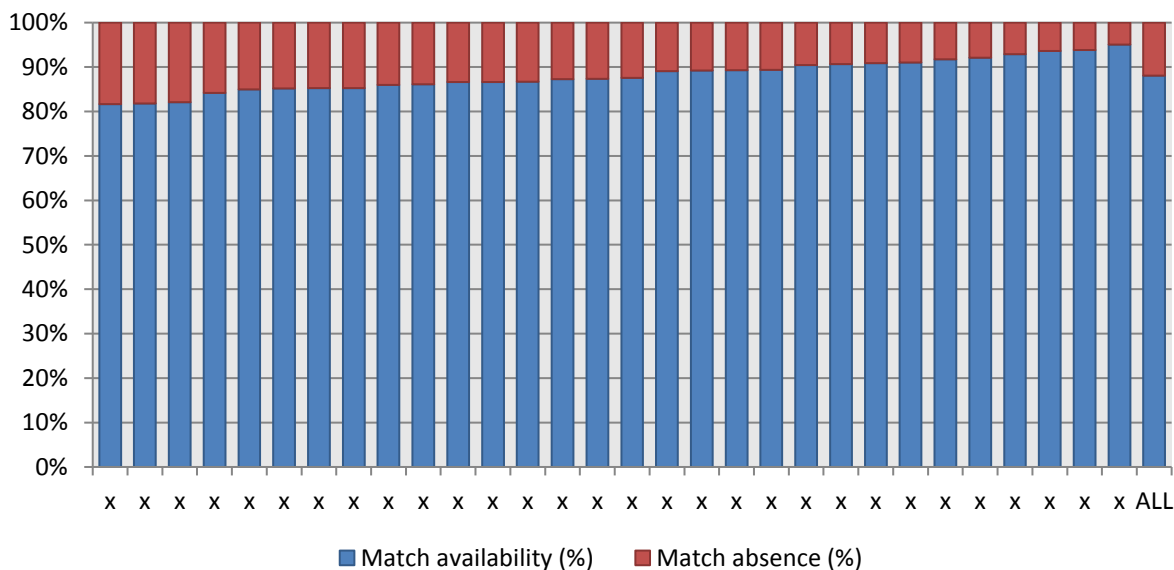
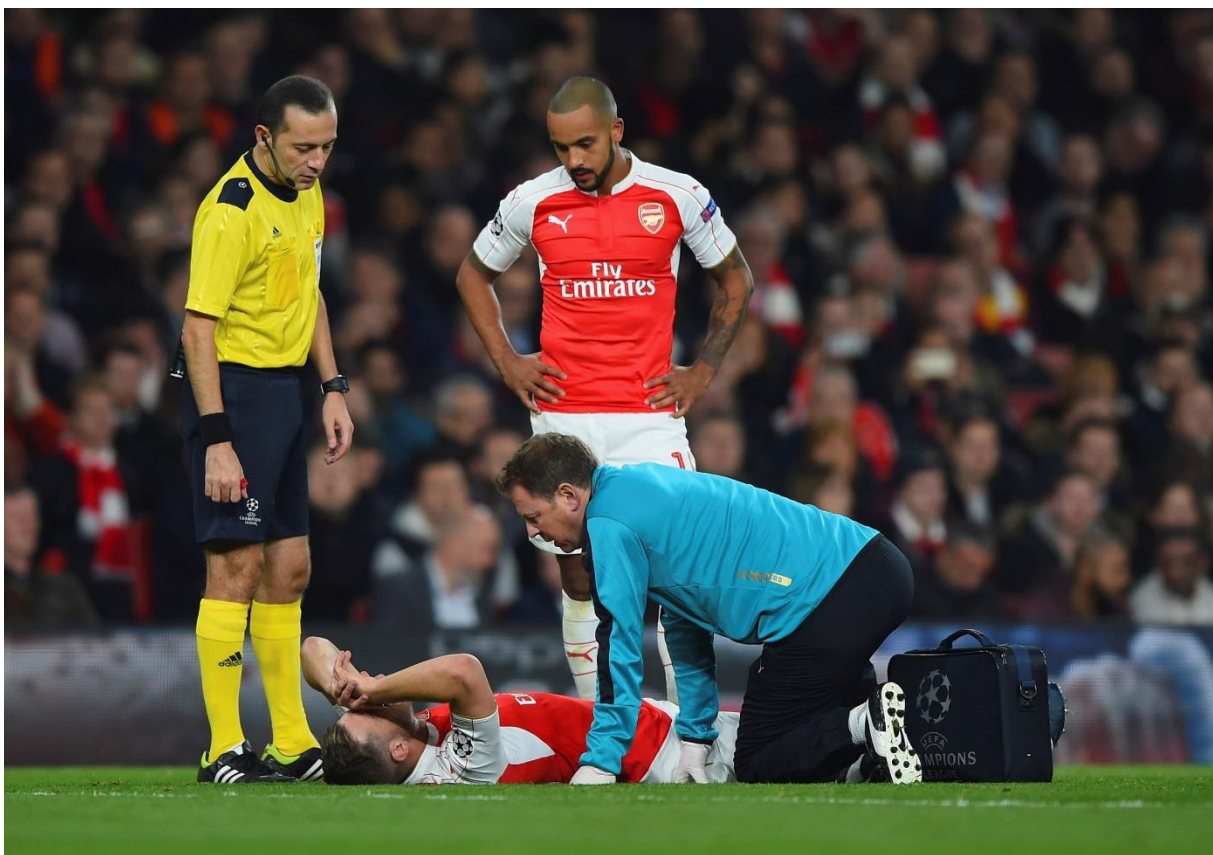
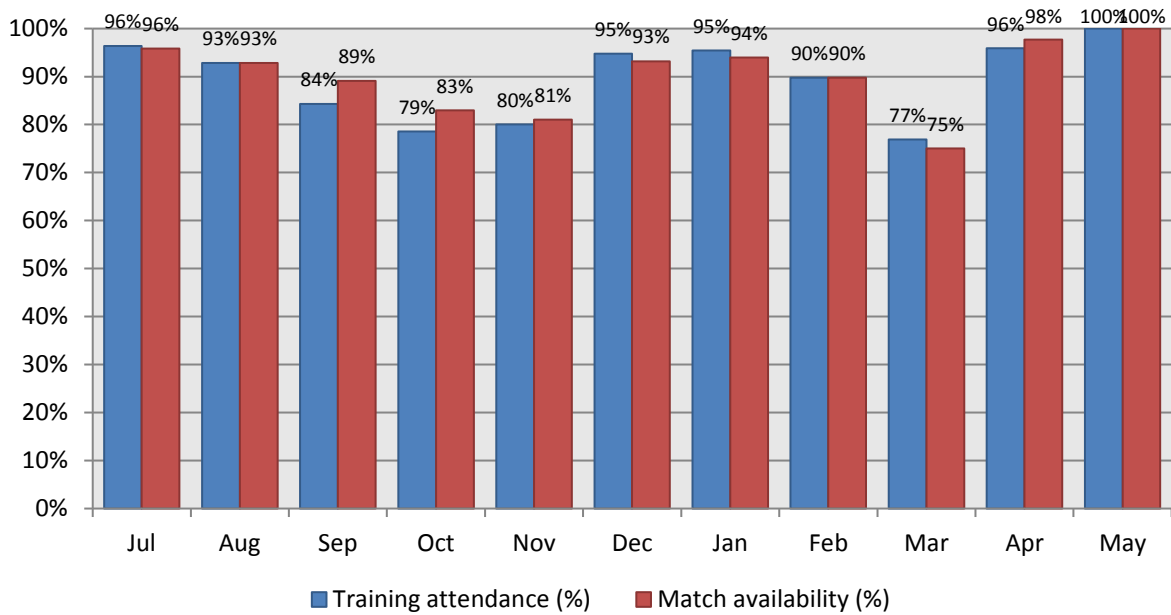


Figure 21. Participation globale de l'effectif à l'entraînement (colonnes bleues) et disponibilité pour des matches (colonnes rouges) de l'équipe X au cours de la saison



## 6.2 Absence de l'effectif

Les graphiques ci-dessous montrent les absences des joueurs par motif.

Figure 22. Motifs d'absence aux séances d'entraînement

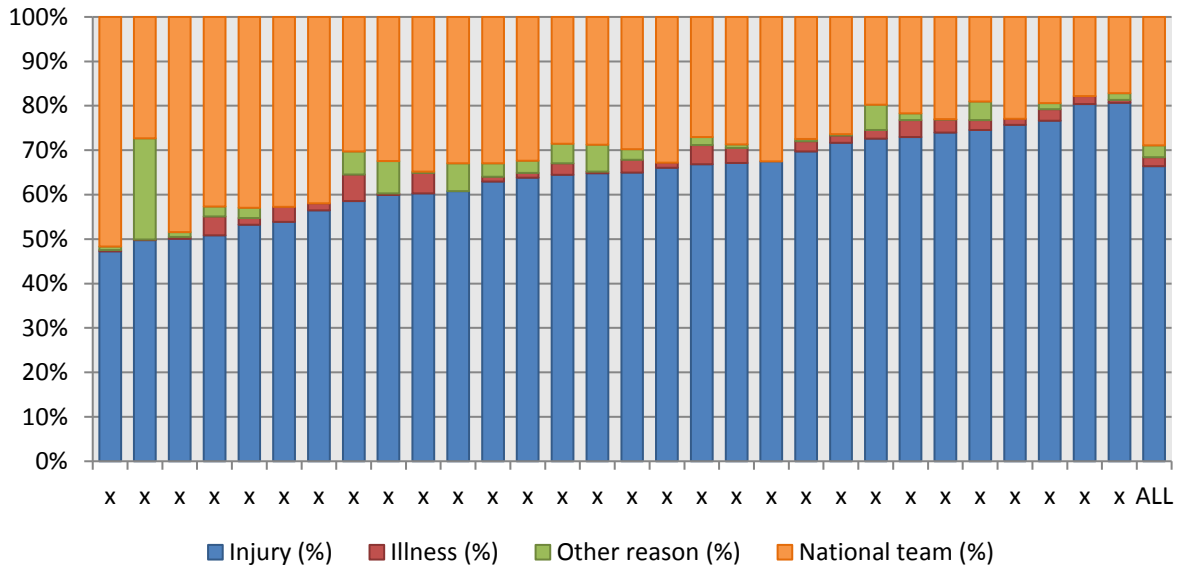


Figure 23. Motifs d'absence aux matches

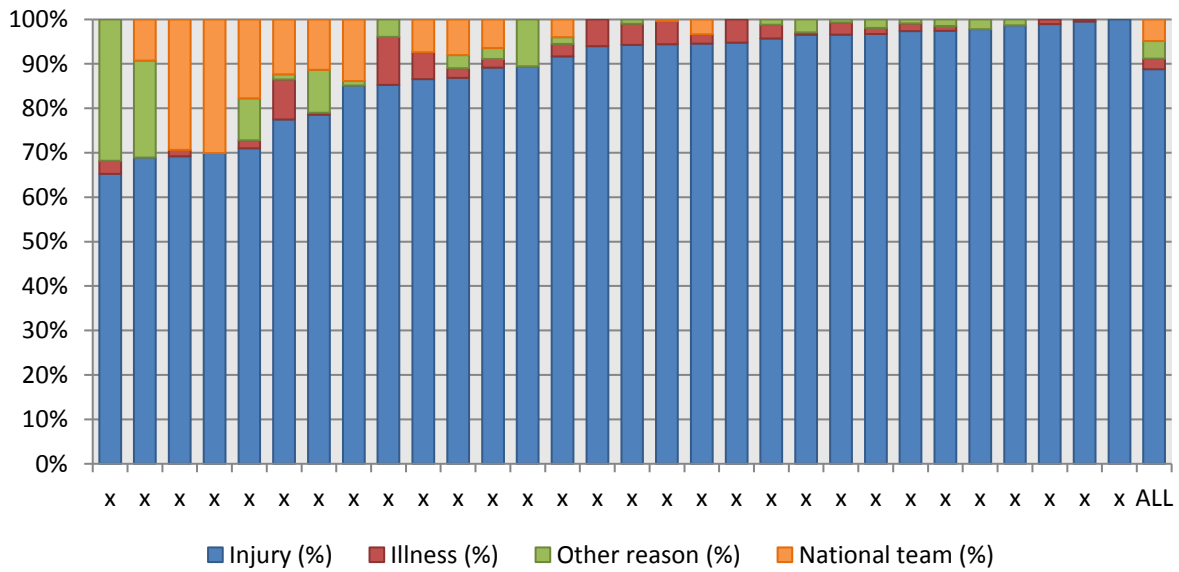


Figure 24. Motifs d'absence aux séances d'entraînement de l'équipe X au cours de la saison

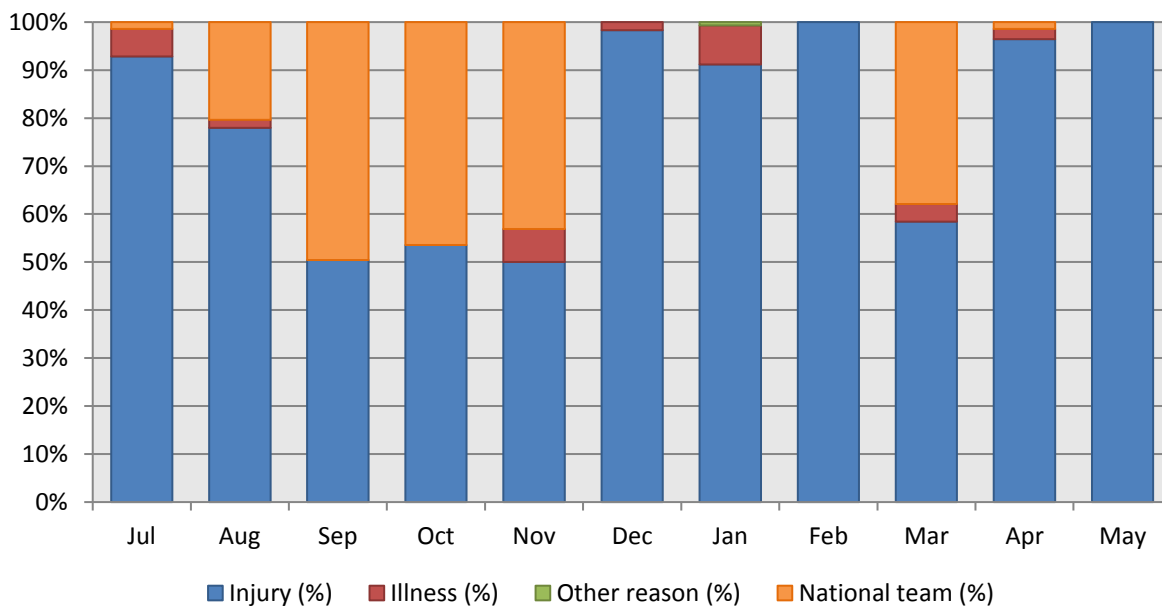
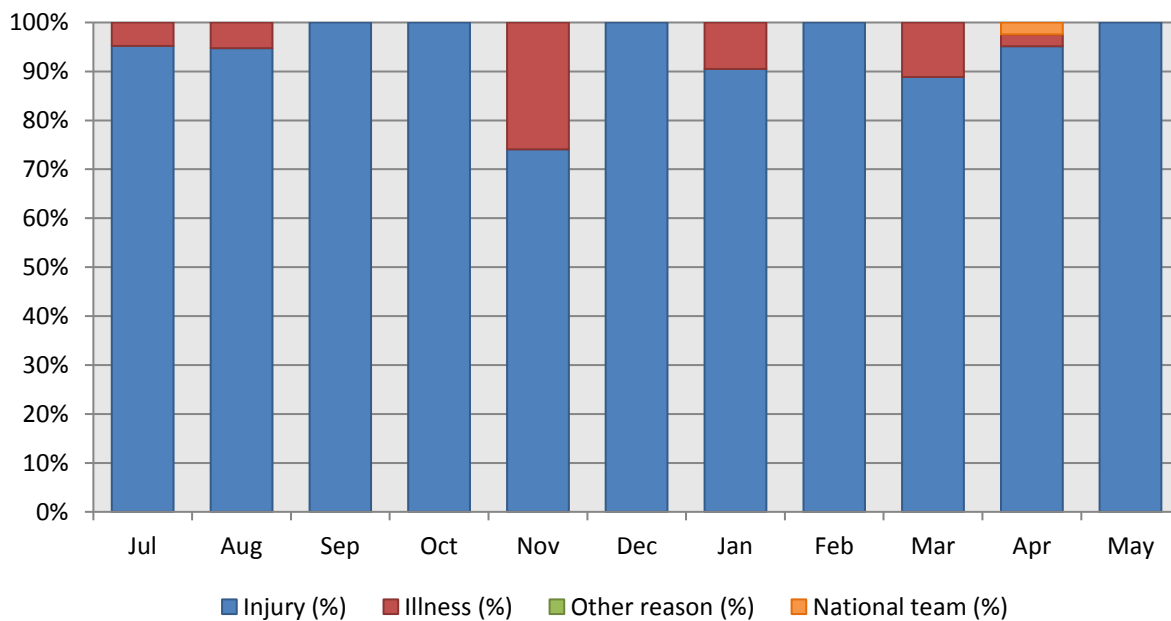


Figure 25. Motifs d'absence aux matches de l'équipe X au cours de la saison



### 6.3 Nombre de séances d'entraînement/de matches manqués pour cause de blessure

Les conséquences des blessures ont également été évaluées en termes de nombre de séances d'entraînement et de matches manqués par les joueurs au cours de la période examinée. En moyenne, sur l'ensemble des clubs, chaque joueur a manqué 2,1 séances d'entraînement et 0,6 match chaque mois pour cause de blessure. Les données spécifiques à chaque club sont présentées ci-dessous.

Figure 26. Nombre de séances d'entraînement manquées par joueur et par mois pour cause de blessure

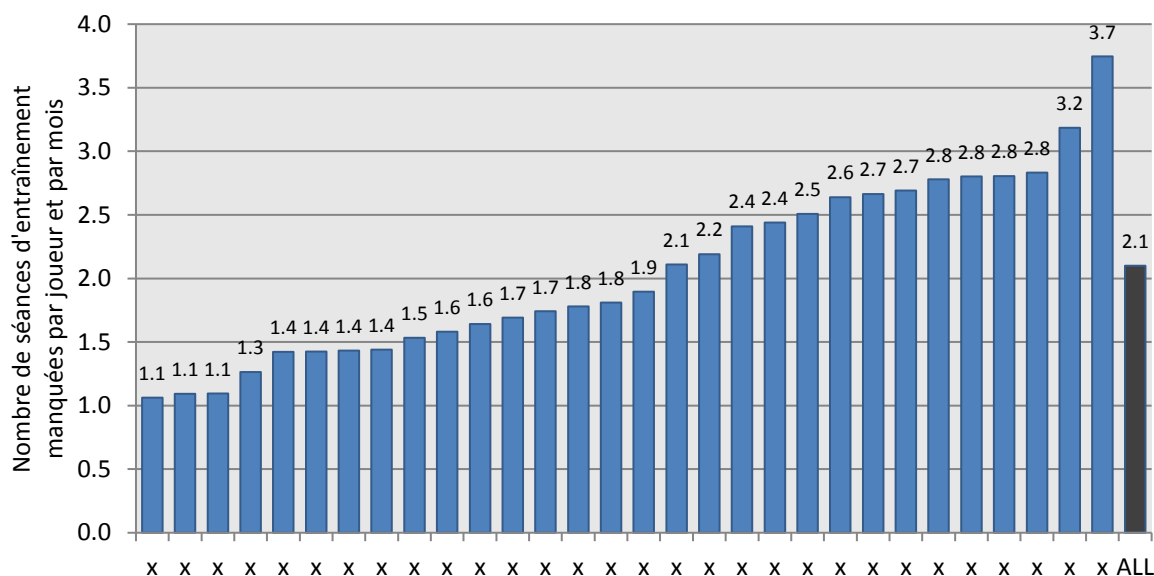
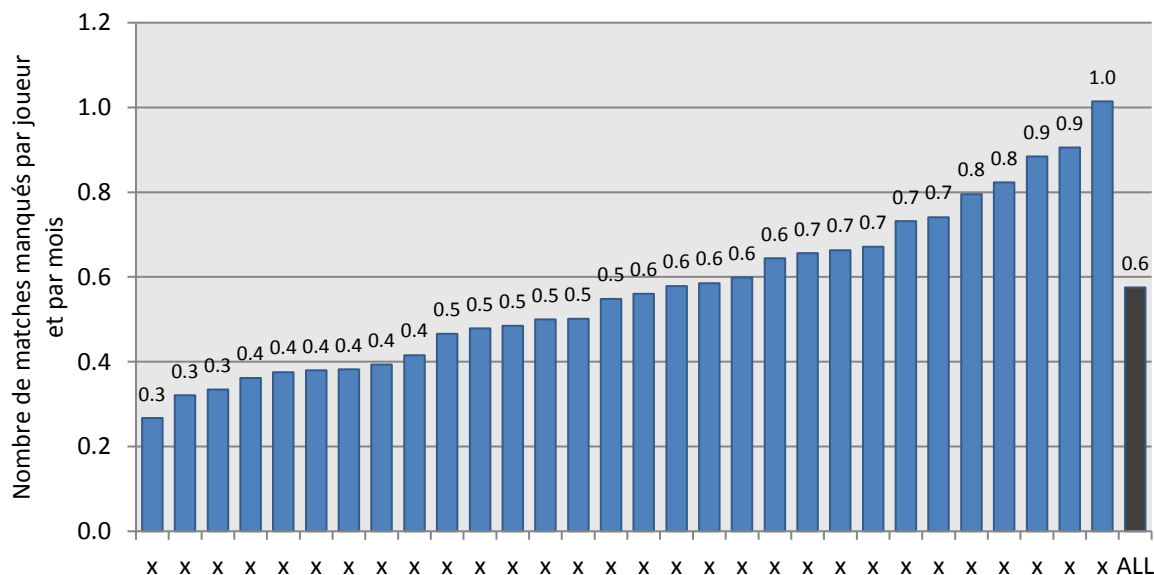


Figure 27. Nombre de matches manqués par joueur et par mois pour cause de blessure



## 7 Analyses sur 15 saisons

L'Étude de l'UEFA sur les blessures a enregistré environ 13 000 blessures et 1 800 000 heures d'exposition sur 15 saisons. Près de 50 équipes de 18 pays différents ont participé à une étude au cours de ces 15 saisons. Cette section contient les résultats basés sur les données récoltées au cours de l'ensemble des saisons de l'étude.

### 7.1 Taux de blessures sur 15 saisons

Le taux de blessures lors de chaque saison est indiqué pour votre club (colonnes bleues), ainsi que le taux de blessures moyen de l'ensemble des équipes (ligne rouge), à titre de comparaison.

Figure 28. Taux de blessures à l'entraînement [15 saisons]

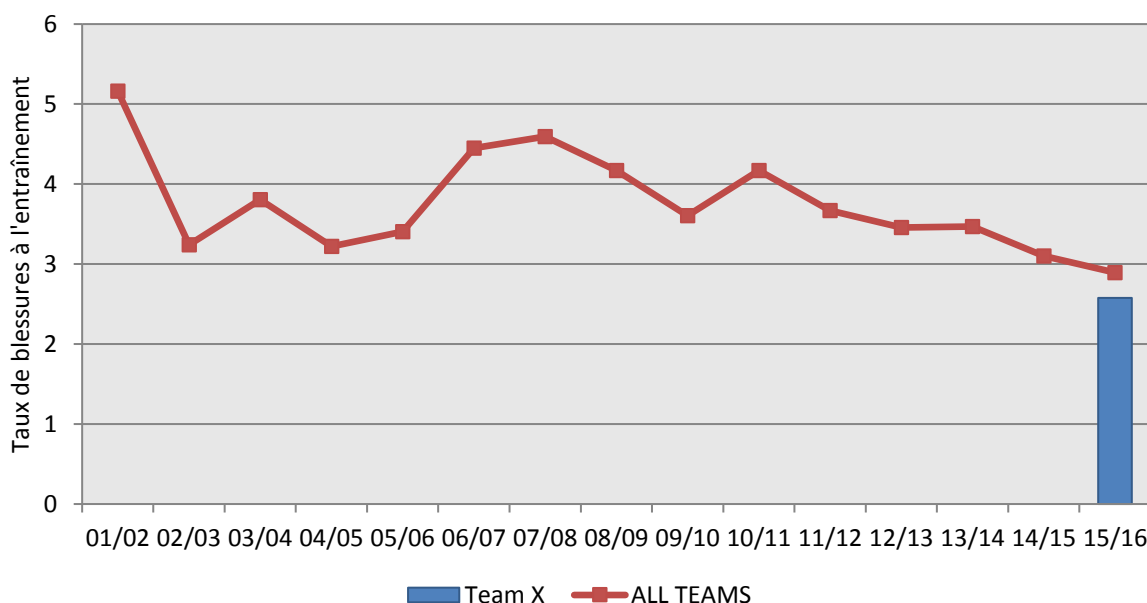


Figure 29. Taux de blessures lors de matches [15 saisons]

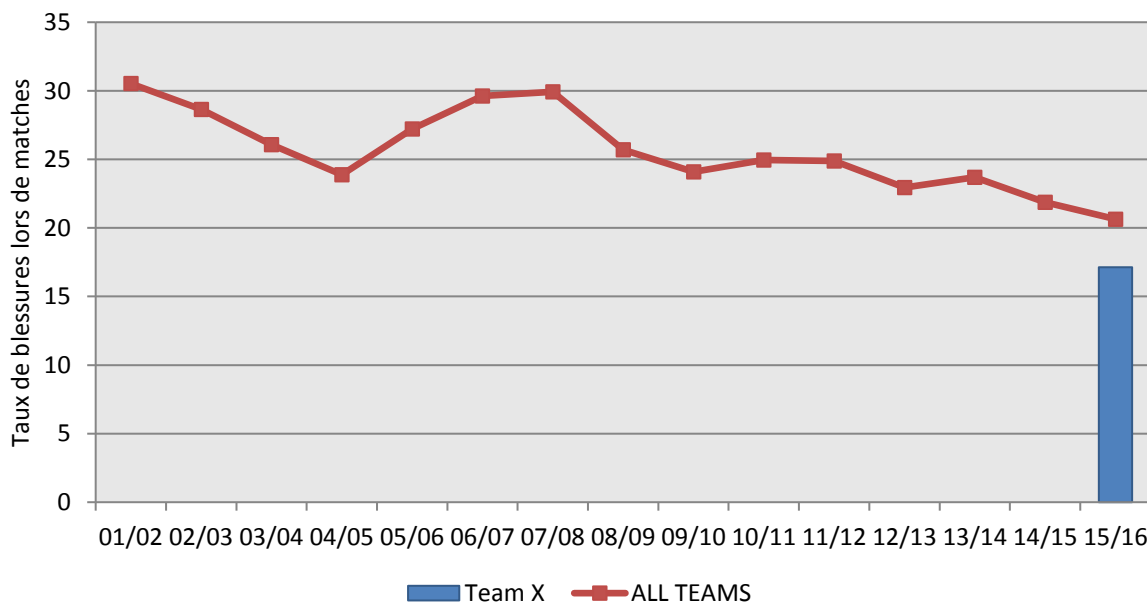


Figure 30. Taux total de blessures [15 saisons]

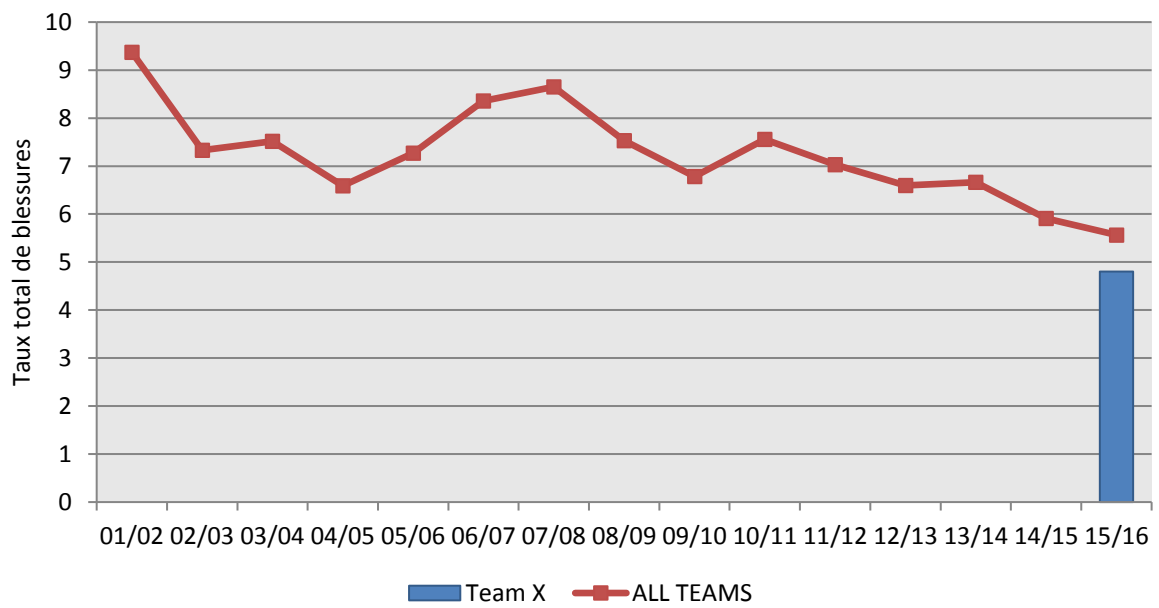


Figure 31. Taux de blessures graves (plus de 4 semaines d'absence) [15 saisons]

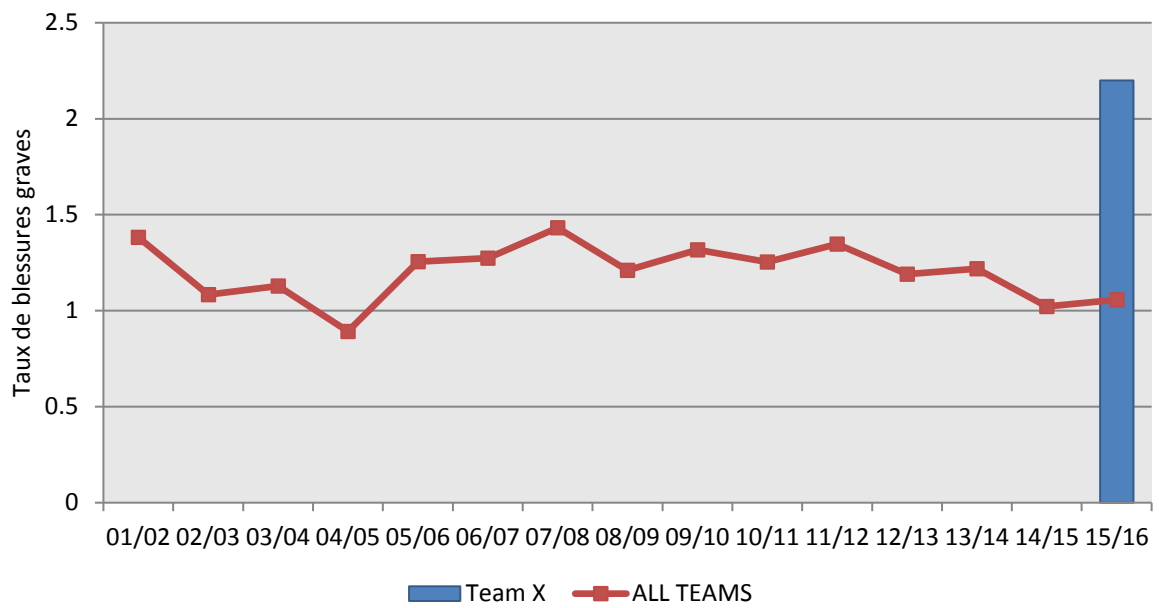


Figure 32. Taux de blessures musculaires [15 saisons]

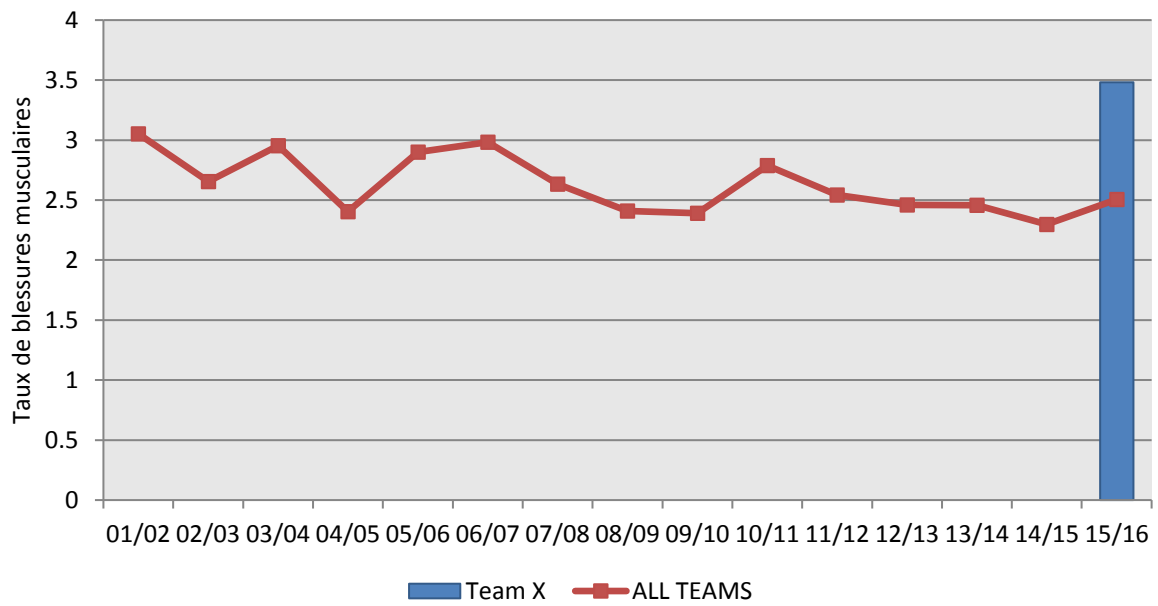


Figure 33. Taux de blessures ligamentaires [15 saisons]

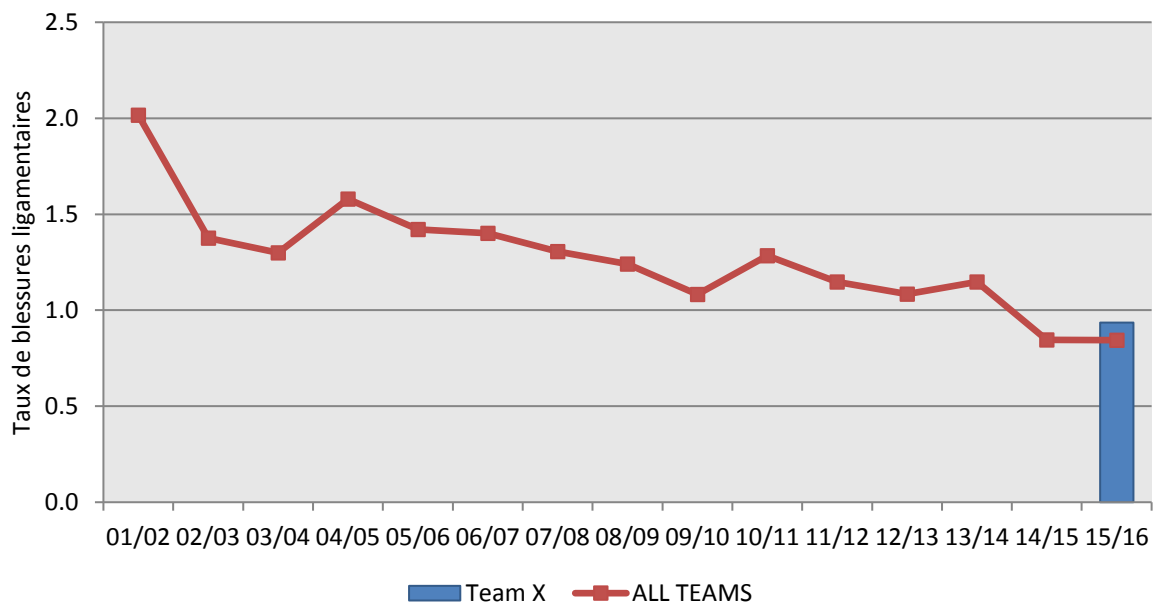
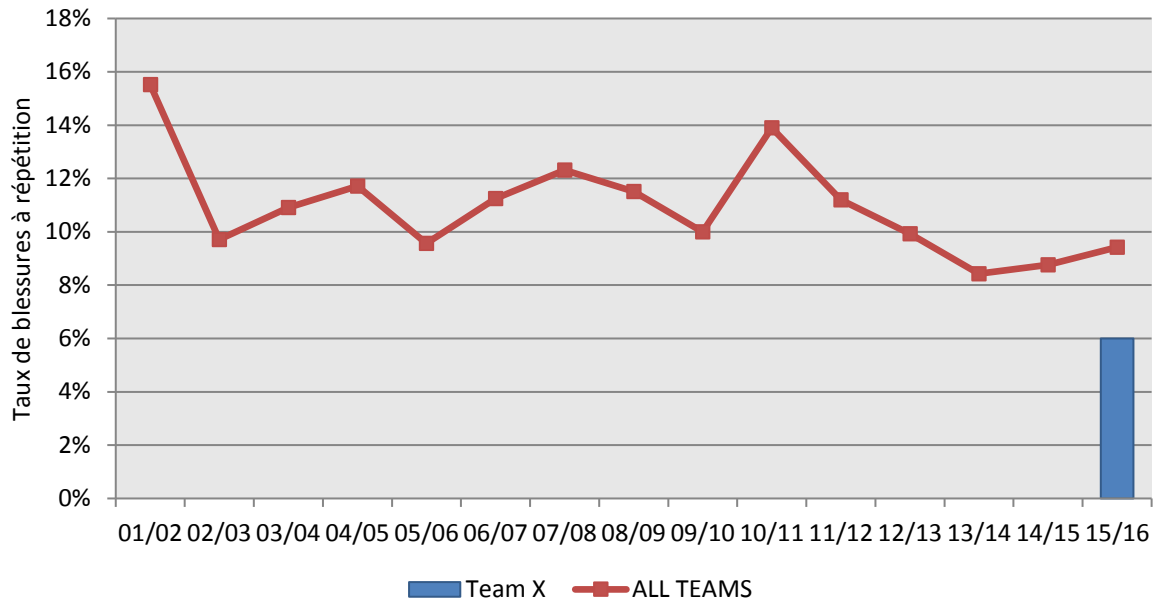




Figure 34. Taux de blessures à répétition [15 saisons]



## 7.2 Participation/disponibilité et absence de l'effectif sur 15 saisons

La participation/disponibilité et l'absence de l'effectif pour cause de blessures lors de chaque saison est indiqué pour votre club (colonnes bleues), ainsi que la participation/disponibilité moyenne de l'ensemble des équipes (ligne rouge), à titre de comparaison.

Figure 35. Taux de participation de l'effectif aux séances d'entraînement [15 saisons]

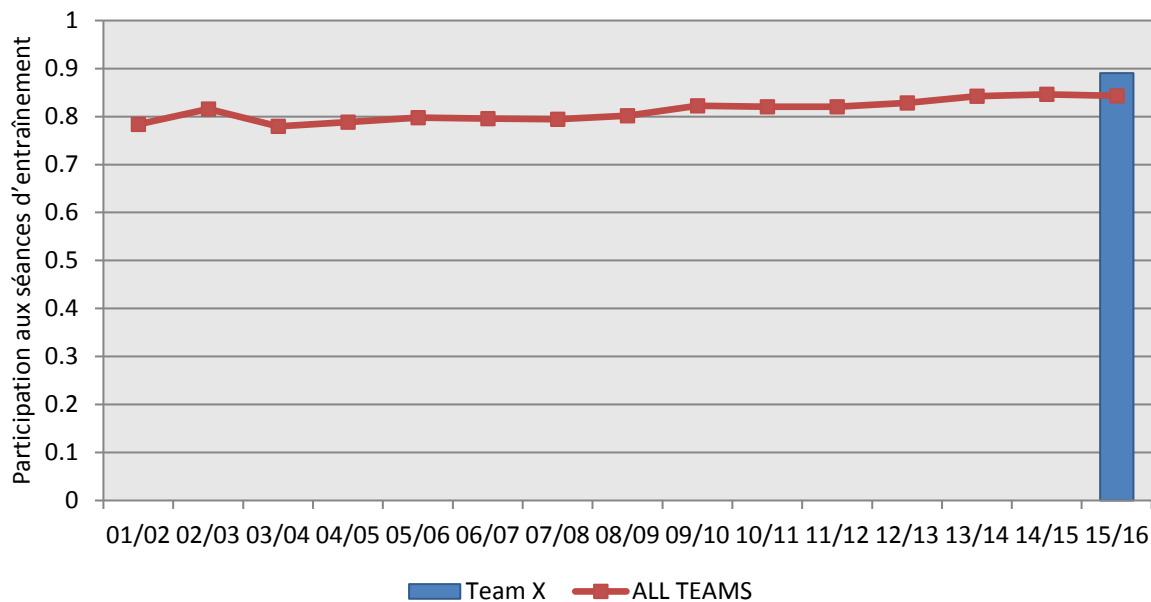


Figure 36. Taux de disponibilité de l'effectif pour des matches [15 saisons]

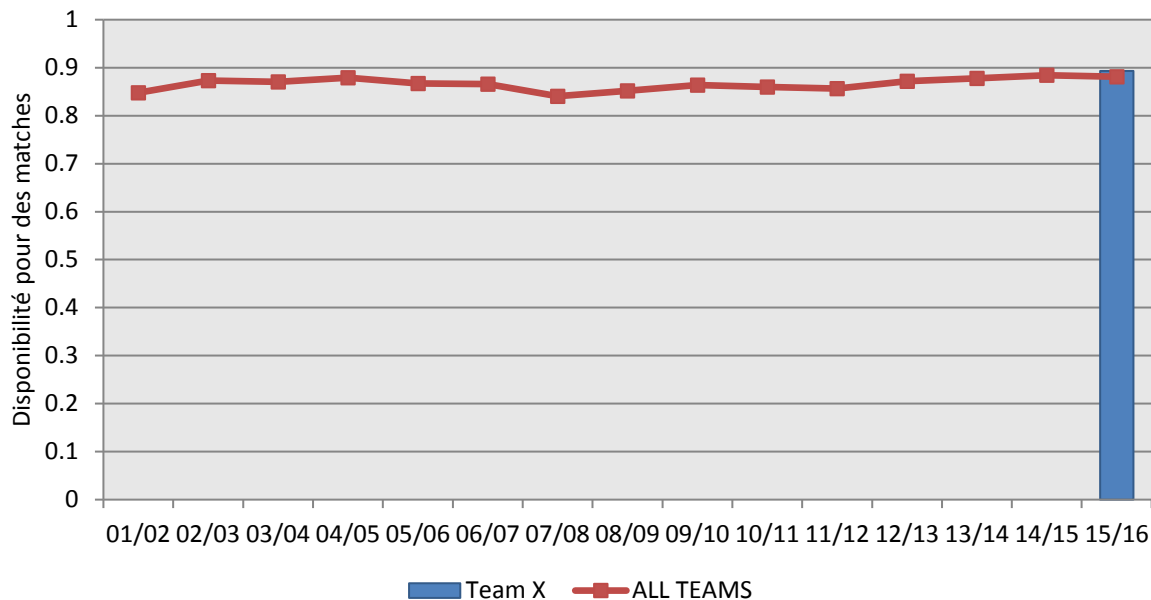


Figure 37. Absence de l'effectif lors des séances d'entraînement pour cause de blessure [15 saisons]

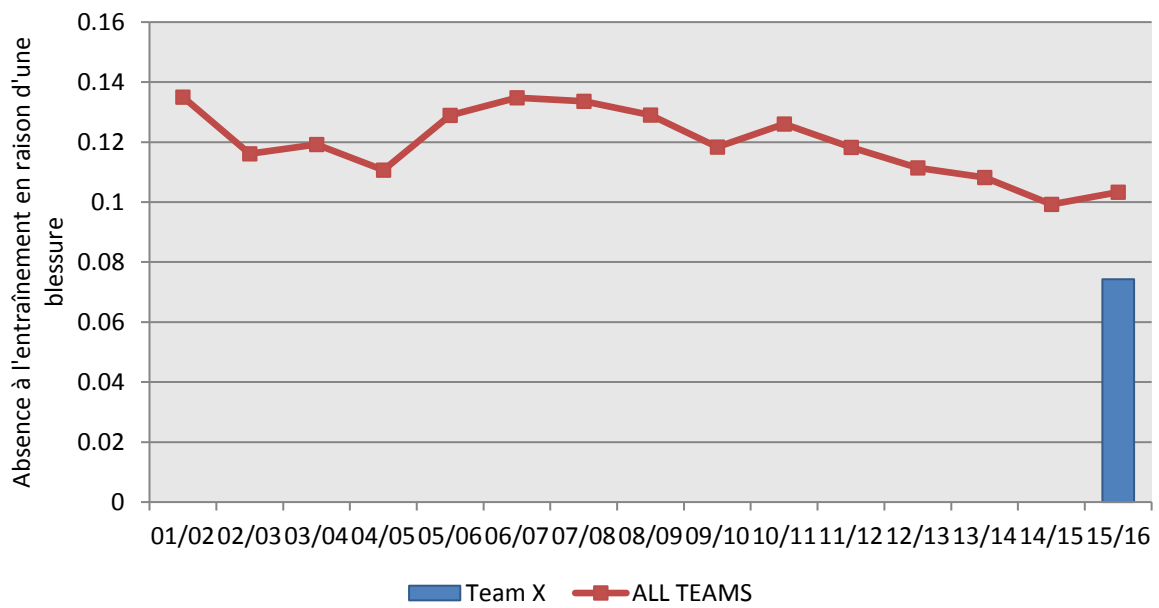


Figure 38. Absence de l'effectif lors des matches pour cause de blessure [15 saisons]

