



# UNION SPORTIVE CASTANEENNE

Siège : Complexe sportif de Lautard - Chemin d'Augustin  
31320 Castanet Tolosan (France)  
Tél/Fax : +33 (0)5 62 71 29 40  
E-mail : [uscastanet@sfr.fr](mailto:uscastanet@sfr.fr)  
Internet : <http://www.uscastanet.net/>

## LE TERRAIN SYNTHETIQUE

(J.M. Stéphanopoli, Septembre 2011)

La surface du terrain synthétique est complètement différente de celle d'un terrain stabilisé ou en herbe. Elle a beaucoup d'avantages pour l'entretien, la fréquence d'utilisation et surtout la qualité de jeu, mais **attention pour les joueurs** : cette nouvelle aire engendre aussi énormément de changements pour la pratique du football.

### LES CRAMPONS

**Le choix des chaussures est très important.**

Utiliser une nouvelle surface de jeu amène le joueur à choisir les bons crampons en fonction de cette surface. Pour le synthétique, **il est indispensable** d'utiliser **des chaussures de foot sans crampon** (dite synthétique), ou **des moulés avec des crampons ronds**.

Tous les autres modèles (baskets, moulés à lamelles, fers...) sont très déconseillés car **dangereux**. Les entorses de chevilles et de genoux seront alors fréquentes dues à des appuis bloqués.

### LES MUSCLES ET LES TENDONS

**La pratique sur synthétique est un peu plus traumatisante pour le corps.**

La surface du synthétique est plus dure et plus rebondissante qu'une autre surface, ce qui entraîne une vitesse de course, de jeu, beaucoup plus rapide. Forcément, les muscles et les tendons réagissent donc différemment par rapport à d'autres surfaces. Toute la chaîne musculaire antérieure est beaucoup plus sollicitée et les tendons s'enflamment plus vite donc les risques de blessures peuvent suivre : **élongation, claquage, tendinite, pubalgie...**

→ **Importance des étirements et du gainage après les séances.**

### LES BRULURES

**Lors d'une chute ou d'un tacle sur le synthétique, le risque de brûlure existe.**

Les tibias, les côtés des fessiers et les coudes sont les plus vulnérables. Pour éviter ces brûlures il faut se protéger au mieux :

- a) **les joueurs**
  - 1) pour les tibias, **chaussettes relevées**
  - 2) les côtés des fesses : mettre des **cuissards** sous le short et un peu de vaseline sur la peau
  - 3) les coudes : maillots **manches longues**

- b) **les gardiens de but** : prévoir un bon équipement pour pouvoir plonger sans problème, un bas et un haut d'**équipement renforcés**, plus **genouillères** et **coudières**.

→ **Contre ces brûlures, éviter les tacles et défendre debout au maximum !!!**