

JEU DE TÊTE

LE LIVRET NUMÉRIQUE



Le jeu de tête occupe une place particulière dans l'apprentissage du football. Il suscite parfois des interrogations, nourries par certains échos médiatiques, chez les parents comme chez les plus jeunes joueurs. À travers ce livret, notre objectif est clair : offrir un cadre sécurisant, fondé sur les connaissances actuelles et sur les recommandations des instances européennes, afin d'accompagner sereinement l'éducation au jeu de tête dans nos écoles de football.

À ce jour, les données scientifiques disponibles n'établissent pas clairement de lien entre la pratique du jeu de tête et le développement de troubles neurologiques chez les joueurs professionnels. Pour autant, nous devons faire preuve d'une vigilance précautionneuse et aborder le sujet avec toute l'attention requise.

Avant l'âge de 10 ans, le nombre de têtes sur le terrain de football est faible et les situations sont rares. Le niveau technique des jeunes, encore en apprentissage, ne leur permet pas toujours d'effectuer ce geste dans de bonnes conditions. Il s'agit d'adapter l'apprentissage à leur développement, sans précipitation.

La vision de l'UEFA, que nous partageons pleinement, n'est pas d'interdire le jeu de tête, mais d'en organiser l'éducation. Déconseiller les têtes avant 10 ans est nécessaire. Il faut développer une pédagogie attentive à destination des éducateurs pour qu'ils puissent transmettre les bonnes techniques avec précision et bienveillance pour se prémunir de tout risque.

Le jeu de tête fait partie du football. Bien enseigné, dans le respect des étapes et des capacités de l'enfant, il devient alors un geste sûr et maîtrisé. Ce livret a été conçu pour vous accompagner dans cette démarche, et permettre à chaque jeune joueuse et joueur de grandir en confiance, en plaisir et en sécurité.

Claude DELFORGE

Membre du Comex de la FFF
Président de la Ligue du Football Amateur



SOMMAIRE

1

Préambule

2

Objectifs fédéraux

3

Mobilité et renforcement

4

Exercices techniques

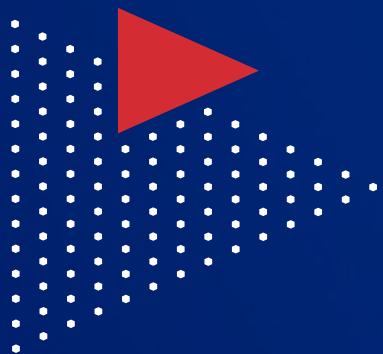
5

Annexes



1

PRÉAMBULE





ÉLÉMENTS FONDATEURS DE LA STRATÉGIE FÉDÉRALE

Cliquez sur les cases pour accéder aux informations.



LES DIRECTIVES DE L'UEFA

JEU DE TÊTE DANS LE
FOOTBALL JUNIOR



PRATIQUE INTERDITE OU LIMITÉE

LE JEU DE TÊTE
DANS LE MONDE



LA RÉALITÉ SCIENTIFIQUE

ANALYSE DU JEU
DE TÊTE

COMPLEXITÉ DU JEU DE
TÊTE ET L'ÂGE



RECOMMANDATIONS DES EXPERTS

INFORMER

APPRENTISSAGE
TECHNIQUE

TAILLE / GONFLAGE
DU BALLON

RENFORCER
LA NUQUE

RESPECT DES
RECOMMANDATIONS
PAR L'ENTRAINEUR

RESPECTER LES
RÈGLES DU JEU



2

OBJECTIFS FÉDÉRAUX



PRINCIPES DE RESPONSABILITÉ, DE PRÉCAUTION ET DE PROTECTION

Pas de volonté de suppression systématique du jeu de tête pour les enfants et les jeunes tant que le jeu de tête n'est pas supprimé par la FIFA.

Cette démarche est prônée par l'UEFA.



VISION PROGRESSIVE

de la place logique et de l'apprentissage du jeu de tête de la catégorie U6 à la catégorie U17.

- ▶ Principes retenus pour les rencontres
- ▶ Principes retenus pour les entraînements



INTÉGRATION DANS LES FORMATIONS D'ÉDUCATEURS

de préconisations et de contenus adaptés à chaque catégorie :

- ▶ Routines d'échauffement au jeu de tête
- ▶ Exercices et jeux



COMMUNICATION ADAPTÉE

- ▶ Message pédagogique et non anxiogène
- ▶ Diffusion des contenus en cours de saison (janvier 2026) via la formation des éducateurs.



A / LES RENCONTRES : ÉTUDE

	EFFECTIF	TERRAIN	DURÉE	NOMBRE DE TÊTE MOYEN PAR ÉQUIPE	NOMBRE DE JOUEUR MOYEN	RÈGLE JEU DE TÊTE
U6-U7	3 x 3	20 x 25	10 min	Nombre < 0,5	Nombre < 1	Suppression
U8-U9	5 x 5	25 x 35	10 min	Nombre < 0,5	Nombre < 1	Suppression
U10-U11	8 x 8	50 x 65	50 min	6 < Nombre < 8	2 < Nombre < 4	Tolérée
U12-U13	8 x 8	50 x 65	60 min	6 < Nombre < 12	3 < Nombre < 5	Tolérée
U14-U15	11 x 11	65 x 105	80 min	15 < Nombre < 20	6 < Nombre < 8	Acceptée
U16-U17	11 x 11	65 x 105	90 min	18 < Nombre < 24	6 < Nombre < 8	Acceptée

Fourchettes observées sur des rencontres départementales (U6-U12)

Fourchettes observées sur des rencontres départementales et régionales (U13-U17)



A / LES RENCONTRES : RÈGLES ADOPTÉES PAR LA FFF

U6-U7

Suppression

U8-U9

Suppression

U10-U11

Tolérée

U12-U13

Tolérée

U14-U15

Acceptée

U16-U17

Acceptée





B / LES ENTRAÎNEMENTS : PRINCIPES



Aucun temps d'entraînement sur le jeu de tête de U6 à U9 (4 années d'âge)

Aucune séance dédiée uniquement au jeu de tête de U10 à U17

- ▶ 15 minutes maximum consacrées au jeu de tête dans une séance



APPLICATION DES RECOMMANDATIONS DES EXPERTS

- ▶ Taille, poids et pression de gonflage adaptés
- ▶ Renforcement de la nuque



LIMITATION ET CADRAGE DU JEU DE TÊTE À L'ENTRAÎNEMENT

- ▶ Limitation du nombre de séances dédiées au jeu de tête en fonction du nombre d'entraînements par semaine
- ▶ Intervalle minimum d'une semaine entre deux séances dédiées au jeu de tête
- ▶ Séance dédiée au jeu de tête programmée au moins 72h après le dernier match et 72h avant le prochain match



CONTENUS PROPOSÉS

- ▶ Routines d'échauffement progressives du jeu de tête (renforcement musculaire et mobilité articulaire)
- ▶ Routines d'apprentissage progressives du jeu de tête (moi, le ballon, le partenaire, l'adversaire, la cible)
- ▶ Ballons donnés prioritairement à la main ou au pied (mini volées CP)



C / LES ENTRAÎNEMENTS : NOMBRE DE SÉANCES « JEU DE TÊTE » EN FONCTION DU NOMBRE D'ENTRAÎNEMENTS

CATÉGORIE	NOMBRE ANNUEL DE SÉANCES « JEU DE TÊTE » si 1 séance / semaine	NOMBRE ANNUEL DE SÉANCES « JEU DE TÊTE » si 2 séances / semaine	NOMBRE ANNUEL DE SÉANCES « JEU DE TÊTE » si 3 séances et + / semaine
U6-U7	0	0	0
U8-U9	0	0	0
U10-U11	4	6	7
U12-U13	5	7	8
U14-U15	6	8	9
U16-U17	7	9	10



3

**MOBILITÉ ET
RENFORCEMENT**

MOBILISATION

 Cliquez sur les images pour accéder à l'exercice en vidéo

MOBILISATION FLEXION-EXTENSION



► 10 FOIS CHAQUE
MOUVEMENT

MOBILISATION INCLINAISON



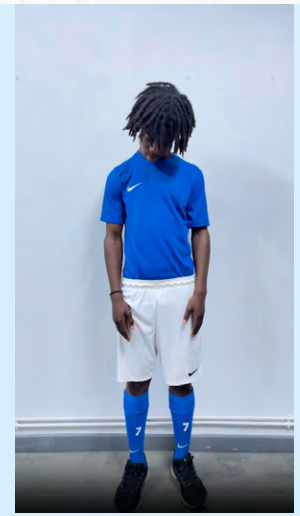
► 10 FOIS CHAQUE
MOUVEMENT

MOBILISATION ROTATIONS LATÉRALES



► 10 FOIS CHAQUE
MOUVEMENT

MOBILISATION CIRCUMDUCTION



► 10 FOIS CHAQUE
MOUVEMENT

CRITÈRES DE RÉALISATION

- Maintenir le tronc et les épaule fixes
- Réaliser les mouvements à vitesse lente et sur la plus grande amplitude

ACTIVATION

 Cliquez sur les images pour accéder à l'exercice en vidéo

ACTIVATION ISOMÉTRIQUE MANUELLE ARRIÈRE



► MAINTENIR 10S
LA POSITION À
RÉPÉTER 2 À 5 FOIS

ACTIVATION ISOMÉTRIQUE MANUELLE FACE



► MAINTENIR 10S
LA POSITION À
RÉPÉTER 2 À 5 FOIS

ACTIVATION ISOMÉTRIQUE MANUELLE LATÉRALE

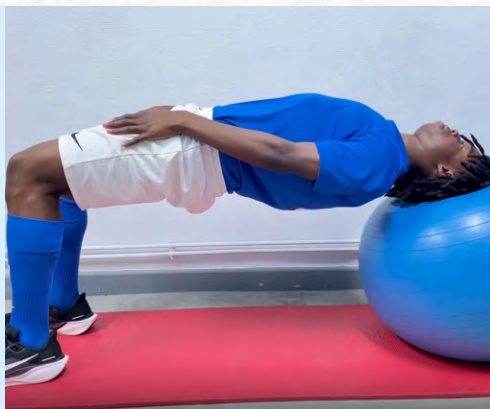


► MAINTENIR 10S
LA POSITION À
RÉPÉTER 2 À 5 FOIS

RENFORCEMENT

 Cliquez sur les images pour accéder à l'exercice en vidéo

GAINAGE DORSAL AVEC SWISS-BALL



RENFORCEMENT ISOMÉTRIQUE AVEC BANDE ÉLASTIQUE (RENFO ANTÉRIEUR)



RENFORCEMENT ISOMÉTRIQUE AVEC BANDE ÉLASTIQUE (RENFO POSTÉRIEUR)



CRITÈRES DE RÉALISATION

1. Maintenir alignement genoux, hanches, épaules et oreilles
2. Continuer de respirer

VARIABLE

Possibilité de mettre des petites oscillations dans la tension de l'élastique (s'assurer que le partenaire puisse maintenir la position isométrique).

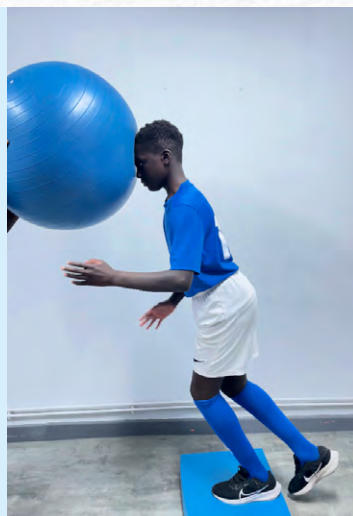
RENFORCEMENT

 Cliquez sur les images pour accéder à l'exercice en vidéo

**RENFORCEMENT
AVEC SWISS BALL
DE FACE APPUI
UNIPODAL**



**RENFORCEMENT
AVEC SWISS BALL
DE FACE APPUI UNIPODAL
SURFACE INSTABLE**



**RENFORCEMENT
AVEC SWISS BALL
LATÉRAL**



**RENFORCEMENT
AVEC SWISS BALL
DE DOS**



CRITÈRES DE RÉALISATION

Rester stable et respecter les alignements

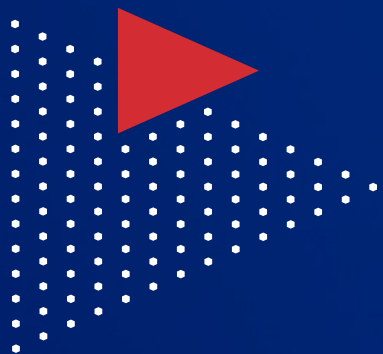
VARIABLE

Possibilité de mettre des petits mouvements contrôlés d'amplitudes réduites.



4

EXERCICES TECHNIQUES





Type jonglerie

Techniques individuelles

Techniques non orientées

Techniques orientées

Type match (football à 11)



DÉBUTANT



CONFIRMÉ



EXPERT



ACTIVITÉS INDIVIDUELLES

1 JONGLAGE INDIVIDUEL (BALLON / MAIN)

2 JONGLAGE INDIVIDUEL (BALLON / MAIN EN MOUVEMENT)

3 JONGLAGE INDIVIDUEL (BALLON / MUR)

4 JONGLAGE INDIVIDUEL (BALLON / MUR)

5 JONGLAGE À PLUSIEURS (BALLON / MUR)

6 JONGLAGE INDIVIDUEL (PIED / TÊTE)



ACTIVITÉS COLLECTIVES

7 JONGLAGE STATIQUE (RÉALISÉ À 2)

8 JONGLAGE STATIQUE (AVEC ÉVOLUTION)

9 JONGLAGE STATIQUE À 3

10 JONGLAGE STATIQUE À 3 (AVEC ÉVOLUTION)

11 JONGLAGE STATIQUE À 2 (1 TOUCHE)

12 JONGLAGE À 2 EN MOUVEMENT

13 JONGLAGE À PLUSIEURS EN MOUVEMENT

● DÉBUTANT ● CONFIRMÉ ● EXPERT

14 REMISE À 2 (BALLON/MAIN) N° 1

15 REMISE À 2 (BALLON/MAIN) N° 2

16 REMISE À 2 (BALLON/MAIN) N° 3

17 REMISE À 2 (BALLON / MAIN)

● DÉBUTANT ● CONFIRMÉ ● EXPERT





18 JEU DE TÊTE POUR MARQUER

19 ENCHAÎNEMENT TECHNIQUE CIRCUIT N° 1

20 ENCHAÎNEMENT TECHNIQUE CIRCUIT N° 2

21 ENCHAÎNEMENT TECHNIQUE CIRCUIT N° 3

● DÉBUTANT ● CONFIRMÉ

22 JEU DE TÊTE POUR MARQUER (BALLON/MAIN) N° 1

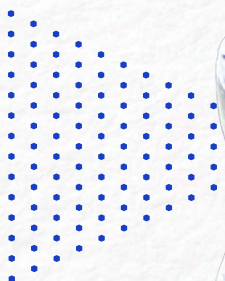
23 JEU DE TÊTE POUR MARQUER (BALLON/MAIN) N° 2

24 JEU DE TÊTE POUR MARQUER 2 (BALLON/MAIN)

25 JEU DE TÊTE POUR MARQUER À PLUSIEURS

● DÉBUTANT ● CONFIRMÉ ● EXPERT





26 JEU 1 À 3 ÉQUIPES AVEC APPUI

27 JEU 2 À 2 ÉQUIPES AVEC APPUI

28 JEU 3 AVEC APPUI

29 JEU 4 À 2 ÉQUIPES AVEC APPUI

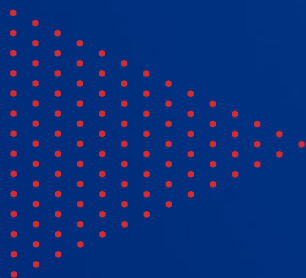
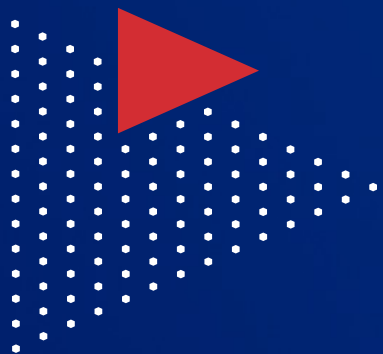
30 JEU 1 AVEC DUELS

31 JEU 2 AVEC DUELS

● CONFIRMÉ ● EXPERT



ANNEXES



ANALYSE DU JEU DE TÊTE

LA TÊTE FAIT PARTIE DES RÈGLES DU JEU DE L'IFAB

1 | COUP DE TÊTE INTENTIONNEL DANS LE BALLON

- ▶ Tête intentionnelle avec mauvaise technique
- ▶ Tête intentionnelle avec bonne technique : 2 types
 - Le duel de la tête survient quand 2 joueurs ou plus sont au duel de la tête. 2 types, avec au moins un pied au sol ou duel aérien total
 - Tête sans opposition quand seulement un joueur joue le ballon

2 | COUP À LA TÊTE DE FAÇON NON INTENTIONNELLE

(impacts accidentels à la tête avec le ballon plus ou moins à bout portant)

- ▶ 2 types de traumatismes de la face, de la tête ou sur le corps mais transmis au cerveau :
 - Traumatisme sans commotion
 - Traumatisme avec commotion

De nombreux facteurs complexifient l'analyse des conséquences du jeu de tête (âge, sexe, durée de pratique, niveau de jeu et expérience dans le football, qualité technique du jeu de tête, poste, antécédents de commotion et de blessure à la tête au cou ou au visage, maladies mentales personnelles ou familiales...).

Il existe une méconnaissance du nombre de têtes réalisées en match ou en entraînement (surestimation ou sous estimation du nombre de têtes). La vidéo est la seule façon de s'assurer du nombre de têtes que chacun fait.

L'impact sur la tête dépend de la force qui est mesurée en accélération. Elle est modifiée par :

- ▶ La localisation sur la tête de l'impact
- ▶ Le type de ballon (poids, matière)
- ▶ La vitesse du ballon
- ▶ La distance parcourue par le ballon
- ▶ La durée de l'impact
- ▶ La préparation de l'impact par l'athlète

COMPLEXITÉ DU JEU DE TÊTE ET L'ÂGE

Il existe des variations très importantes du nombre de têtes réalisées

- ▶ En fonction de l'âge du joueur
- ▶ En fonction du poste
- ▶ En fonction du sexe (nombre de têtes par joueur et par match entre 1 et 12 dans le foot masculin, 1 à 4 têtes dans le football féminin)
- ▶ En fonction de la stratégie de l'équipe, des qualités techniques de l'équipe et de l'entraîneur

Il n'y a pas d'étude dans le monde qui a démontré qu'il y a un risque en fonction du nombre de têtes

- ▶ Chaque enfant a une relation différente avec le jeu de tête
- ▶ Adapter le jeu de tête en fonction du développement de chaque enfant
- ▶ Ne pas attendre de l'enfant qu'il comprenne les risques et qu'il communique des informations

**PAS DE DONNÉES SCIENTIFIQUES SUFFISANTES POUR BANNIR
LE JEU DE TÊTE DANS LE FOOTBALL**

LES DOUTES SONT SUFFISANTS POUR PROPOSER DES MESURES DE PRÉCAUTION



LE JEU DE TÊTE DANS LE MONDE

USA (2016)

- ▶ Interdiction du jeu de tête pour les U11 (en match et à l'entraînement), U12 et U13, pas de tête + 30mn / sem. et - de 15 à 20 têtes à l'entraînement, têtes autorisées en match.

Augmentation du nombre de commotions après les règles aux USA en 2016-2017 par rapport à 2013-2014.

ÉCOSSE (2020)

- ▶ Interdiction du jeu de tête pour les moins de 12 ans.

ANGLETERRE ET IRLANDE (2020)

- ▶ Interdiction du jeu de tête pour les U11 à l'entraînement. Pour les U12, les têtes sont autorisées une fois par mois et pas plus de 5 têtes durant la séance d'entraînement. Pas d'arrêt des têtes en match. Pour les U13, un entraînement par semaine et pas plus de 5 têtes par séance. De U14 à U16, un entraînement par semaine et pas plus de 10 têtes par séance. Au-dessus le nombre de têtes doit être limité.

ALLEMAGNE ET JAPON (2022)

- ▶ Pas d'arrêt du jeu de tête
- ▶ Mise en place de modifications techniques (apprentissage de la technique de tête, renforcer la musculature du cou, diminuer les tailles de terrain et du jeu)
- ▶ Apprendre les symptômes d'une "mauvaise" tête et assurer un temps de repos entre les entraînements où un enfant apprend à faire une tête
- ▶ Continuer les études scientifiques et remettre en question ces décisions si besoin

INFORMER

- ▶ Former médecins, kinésithérapeutes, éducateurs, entraîneurs, arbitres à la reconnaissance d'une commotion cérébrale
- ▶ Former les éducateurs et entraîneurs à détecter des signes d'une mauvaise tolérance lors de la réalisation d'une tête
- ▶ Donner les conseils de prise en charge (cf site FFF)
- ▶ Organiser le retour au jeu après une commotion (cf site FFF)



CLIQUEZ-ICI

GÉRER LA TAILLE ET LE GONFLAGE DU BALLON

Il existe un lien entre le type du ballon, la taille du ballon, la pression du ballon et le risque chez un enfant avec une tête en développement.



- ▶ Utiliser un ballon plus petit et moins gonflé que ce qui est recommandé par l'IFAB pour les entraînements.
- ▶ Le changement de ballon vers un ballon plus gros et plus gonflé chez l'enfant ne peut se faire que si la technique est assimilée.



RESPECT DES RECOMMANDATIONS PAR L'ENTRAINEUR

L'éducateur doit réserver les têtes aux situations tactiques ou techniques qui le nécessitent.



- ▶ Réduire les longs ballons (dégagement de gardien, transversales, corners)
- ▶ Diminuer la vitesse du ballon et l'accélération de la tête (réduire la distance du terrain)
- ▶ Réduire les risques de choc à la tête (tête-tête, tête-coude...)
- ▶ Réduire le nombre de têtes
- ▶ Séance « jeu de tête » 72h après le dernier le match et 72h avant le match suivant

APPRENTISSAGE DE LA TECHNIQUE DE TÊTE

- ▶ Chaque enfant à une relation différente avec le jeu de tête
- ▶ Adapter le jeu de tête en fonction du développement de chaque enfant
- ▶ Ne pas attendre de l'enfant qu'il comprenne les risques et qu'il informe son entourage



- ▶ Apprentissage neuro-musculaire, postural et visuel
- ▶ Apprentissage de la technique de tête (positionnement de la tête et du corps)
- ▶ Apprentissage de la lecture de la trajectoire du ballon pour adapter course et saut
- ▶ Apprentissage de la multitâche (position préférentielle et gestion du contact avec l'adversaire)
- ▶ Savoir progresser dans l'activité du jeu de tête en fonction des catégories et de la croissance
- ▶ Savoir reconnaître quand le jeu de tête est acquis (suivi du regard du ballon et fermeture des yeux)



RENFORCER LA NUQUE

Le travail de renforcement des muscles cervicaux permet :

- ▶ D'améliorer la force isométrique du cou
- ▶ De stabiliser la tête par le complexe tête-cou-torse, ce qui augmente la masse relative de la tête
- ▶ De diminuer l'accélération de la tête durant le jeu de tête
- ▶ D'absorber l'énergie cinétique du ballon par la masse relative de la tête



Principes d'entraînements

- ▶ Le renforcement des muscles du cou doit être adapté à chaque athlète (sport, niveau de jeu, niveau d'habileté, maturation, âge...)
- ▶ Les athlètes masculins et féminins doivent suivre le même entraînement
- ▶ Utiliser peu de matériel pour le renforcement
- ▶ Pas de périodisation claire sous forme de cycle
- ▶ Le renforcement de la nuque doit suivre les mêmes principes que le développement de tous les muscles (progressivité, maîtrise technique, charge, intensité, type de mouvement...)
- ▶ Prendre en compte la rotation, la flexion, l'extension, l'extension latérale et la flexion latérale

RESPECTER LES RÈGLES DU JEU

- ▶ Eviter les jeux, les situations et les exercices où les contacts sont importants à l'entraînement
- ▶ Respecter les règles du jeu permet de réduire les traumatismes de la tête notamment le jeu violent



REMERCIEMENTS

Ce document est le fruit de l'excellent travail réalisé par la Ligue Centre Val-de-Loire, qui a piloté ce projet pendant deux ans. La FFF tient à remercier chaleureusement tous les collaborateurs de la Ligue pour leur disponibilité et leur implication, ainsi que le Pôle Espoirs de Châteauroux pour la mise à disposition de ses jeunes joueurs, qui ont rendu possible la création de ce livret, enrichi par des illustrations de qualité et la mise en situation des différents ateliers.

