



# DIRECTIVES SUR LES COUPS DE TÊTE DE CANADA SOCCER

Sous la direction du Comité de médecine sportive de Canada Soccer, les lignes directrices suivantes sur l'usage du coup de tête lors des entraînements et des matchs de jeunes relevant de la juridiction de Canada Soccer doivent s'appliquer aux différents groupes d'âge et à chaque étape décrits ci-dessous. Ces lignes directrices entrent en vigueur immédiatement et feront l'objet d'une révision continue.

GROUPE D'ÂGE	FORMAT DE MATCH	TAILLE DU BALLON	FRÉQUENCE DES COUPS DE TÊTE EN ENTRAÎNEMENT	CONTEXTE DE MATCH
U4-U5	Jeux informels	3	<b>Les coups de tête ne doivent pas être introduits en entraînement à ce stade.</b>	Les coups de tête sont rarement observés chez les jeunes joueurs de cette tranche d'âge. Les entraîneur-e-s sont encouragé-e-s à privilégier le dribble et la passe afin de favoriser le développement des habiletés techniques fondamentales.
U6-U7	3v3	3	L'accent est mis sur des activités ludiques et des formats adaptés pour développer la motricité de base et la maîtrise du ballon au pied.	Les formats de jeu à effectif réduit sont mis en place pour accroître l'engagement des joueurs avec le ballon et limiter les ballons joués en l'air ou sur de longues distances. Ces formats permettent aux jeunes de toucher plus fréquemment le ballon, de prendre davantage de décisions en situation de jeu et de participer activement au jeu, ce qui est essentiel pour leur développement technique et tactique.
U8-U9	5v5	3 ou 4		Les règles de match sont adaptées afin de réduire la fréquence des ballons joués en l'air, notamment par l'utilisation de la ligne de retrait. Cette ligne encourage les jeunes joueurs à amorcer la relance à partir du gardien de but en privilégiant les passes courtes et les remontées au sol, plutôt que les dégagements aériens. De plus, les remises en jeu se font par conduite ou passe, plutôt que par des remises en touche traditionnelles, ce qui limite davantage les situations de jeu aérien.
U10-U11	7v7	4	<b>Les coups de tête ne doivent pas être introduits en entraînement à cet âge.</b> On maintient l'approche ludique pour enseigner la maîtrise du ballon et les principes de base du jeu.	Les coups de tête demeurent rares dans les matchs à cet âge. Les entraîneurs doivent continuer à encourager le dribble, la passe et le jeu combiné afin de favoriser le développement technique des jeunes joueurs.  Les formats de jeu à effectif réduit et les règles de match adaptées restent en vigueur pour soutenir un environnement d'apprentissage optimal. Les entraîneurs sont encouragés à privilégier les corners et les coups francs courts, ce qui contribue à réduire davantage les occasions de coups de tête en situation de jeu.

# DIRECTIVES SUR LES COUPS DE TÊTE DE CANADA SOCCER

GROUPE D'ÂGE	FORMAT DE MATCH	TAILLE DU BALLON	FRÉQUENCE DES COUPS DE TÊTE EN ENTRAÎNEMENT	CONTEXTE DE MATCH
U12-U13	9v9	U12 : 4 U13 : 5	<p><b>Les coups de tête constituent une priorité secondaire à cet âge</b></p> <p>Les coups de tête constituent une priorité secondaire à cet âge. Les joueurs peuvent être initiés aux techniques de base du jeu de tête lors des entraînements, avec une répétition limitée. L'introduction du jeu de tête devrait se faire à l'aide de ballons lancés par le joueur lui-même ou de passes à courte distance, et toujours sans opposition. Si disponible, les entraîneurs peuvent choisir d'introduire le jeu de tête avec des ballons légers. Les ballons utilisés pour l'entraînement au jeu de tête devraient être gonflés à la pression réglementaire minimale recommandée, ou à une pression inférieure.</p> <p>Les entraîneurs ne devraient pas consacrer plus d'une séance par semaine à la pratique du jeu de tête et devraient limiter le nombre de coups de tête à cinq par joueur par séance. Cette approche vise à assurer la sécurité des jeunes athlètes tout en leur permettant de développer progressivement leurs compétences techniques.</p>	<p>Les coups de tête pourraient devenir plus fréquents à ce stade et à cet âge du jeu; cependant, les entraîneurs devraient continuer à encourager un style de jeu qui limite le nombre de passes longues, hautes et de ballons joués dans les airs.</p>
U14-U15	11v11	5	<p><b>Les coups de tête demeurent une priorité secondaire</b></p> <p>Les entraîneurs ne devraient pas consacrer plus d'une séance par semaine à la pratique du jeu de tête et devraient limiter le nombre de coups de tête à dix par joueur par séance. L'utilisation de ballons légers ou de ballons gonflés à une pression inférieure devrait être maintenue pour soutenir le développement de la technique de tête.</p>	<p>À mesure que la compréhension du jeu et la force physique des joueurs se développent, leur capacité à effectuer des passes longues et à utiliser tactiquement les remises en jeu peut entraîner une augmentation du nombre de coups de tête.</p>
U16-U17	11v11	5	<p><b>Les séances de jeu de tête doivent être limitées à une fois par semaine.</b></p> <p>Les entraîneurs devraient intégrer une variété de situations de jeu de tête que les joueurs pourraient rencontrer en match, tout en restant attentifs au nombre de répétitions lors des entraînements, en particulier dans les situations pouvant entraîner des impacts élevés. L'utilisation de ballons légers ou de ballons gonflés à une pression inférieure demeure recommandée pour soutenir le développement de la technique de tête.</p>	<p>Les Lois du Jeu de la FIFA sont généralement appliquées aux matchs à 11 contre 11 à partir de cette étape. Néanmoins, les entraîneurs devraient continuer à encourager un style de jeu qui limite le nombre de passes longues et hautes.</p>

# DIRECTIVES SUR LES COUPS DE TÊTE DE CANADA SOCCER

## DIRECTIVES SUPPLÉMENTAIRES SUR LES COMMOTIONS CÉRÉBRALES :

Conformément aux Normes minimales de formation des entraîneurs de Canada Soccer et à l'initiative [Sport sécuritaire](#), tous les entraîneurs œuvrant dans les volets développement et compétitif, quel que soit leur âge ou leur palier, doivent suivre le module en ligne gratuit du PNCE « Prendre une tête d'avance » (Making Headway) et sont encouragés à compléter cette formation essentielle. Ce module est conçu pour aider les entraîneurs à prévenir les commotions cérébrales, à en reconnaître les signes et symptômes, à gérer les cas suspects et à assurer un retour au jeu sécuritaire pour les athlètes.

En addition, la politique actuelle de Canada Soccer sur les commotions cérébrales, conçue par le Comité de médecine sportive de Canada Soccer pour prévenir les traumatismes crâniens et les gérer efficacement lorsqu'ils surviennent, [est disponible ici](#).



**Merci à la Scottish FA d'avoir partagé le contenu de leurs Directives de jeu de tête pour les enfants**  
[Directives sur les coups de tête pour les enfants | Développement du football | Scottish FA](#)