
Perform ? Se préserver ? Les dilemmes d'un footballeur professionnel

MAX VELOSO





Qui je suis:

Max Veloso (33 ans)
Footballeur professionnel
(2009-2025?)

Les blessures dans le football

3 grandes distinctions à prendre en compte:

Le football (sports collectifs) / les sports individuels

Le niveau pratiqué

La singularité de l'individu

Mon histoire

- Prise de conscience : les blessures existent et influencent une trajectoire
- Ma première blessure : lésion musculaire grade 2 (grand droit fémoral)
- Mon rapport aux blessures tout au long de ma carrière : Quand se préserver ? Quand dépasser la douleur ? La performance est-elle atteignable malgré les blessures légères ?

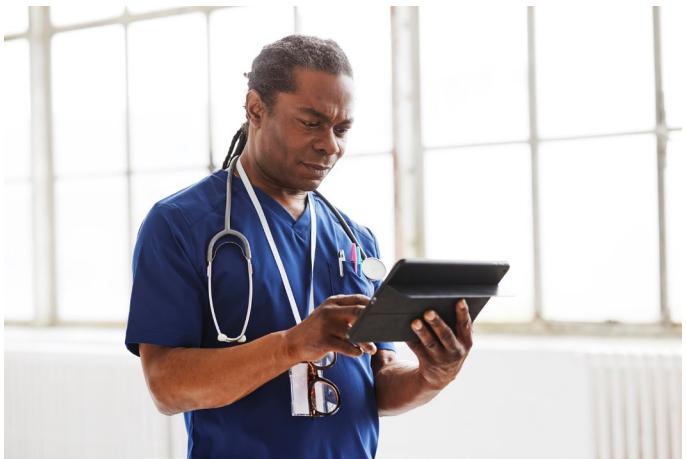


Tendon d'Achille

- Tendinopathie
- Ruptures partielles du Tendon d'Achille
 - 1^{ère} grande blessure : Timing, récupération, bursite
 - Rechute : opération, prise en charge thérapeutique, rééducation, doutes → Quête de «normalité» pour un sportif → reprendre son sport et performer
 - Impact sur la carrière sportive

Conclusion

- En tant que professionnel de la santé → Se mettre dans la peau du joueur de football
 - Ce que je voulais entendre lors d'une blessure : diagnostique, durée d'absence, date de retour sur le terrain (pour performer).
- Prise en charge : la normalité que l'on vise → Guérison = performer à haut niveau ?
 - Suivi médical
 - Physiothérapie – préparation physique
 - Lien de confiance



Merci pour
votre
attention !



Questions ?
