

---

# Performeur ? 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<sup>ère</sup> 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 ?

