



REPRISE DES ACTIVITÉS EN CLUB

JEUDI 25 JUIN 2020

de 17h30 à 18h30

WEBINAR N°2 – LGEF





WEBINAR : Reprise des activités en club

Réalisation : Cyrill MARCHAL

(Service informatique LGEF)

Présentation : Sophie GERVASON

(Référente sanitaire de la LGEF)





WEBINAR n°2 : Reprise des activités en club

Programme des interventions

- Sophie GERVASON (Référente sanitaire)
Rappel des modalités sanitaires et précisions.
 - Patrice FEYS (CTR de la LGEF)
La reprise au terrain : Rappels et précisions.
 - Jérémy MOUREAUX (CTR de la LGEF)
Orientations athlétiques à envisager
 - Frédéric ACKER (CTR de la LGEF)
Réponses aux questions des participants
-



WEBINAR : Reprise des activités en club

Temps 2

La reprise au terrain :
Pourquoi reprendre ? Quelles catégories ?
Quels contenus de séances ?

Patrice FEYS

Conseiller Technique Régional de la LGEF.





WEBINAR : Reprise des activités en club

Temps 3

La reprise au terrain :
Quelles sont les orientations athlétiques
à envisager?

Jérémy MOUREAUX

Conseiller Technique Régional de la LGEF





WEBINAR : Reprise des activités en club

Temps 4

Réponses aux questions des participants.

Frédéric ACKER

Conseiller Technique Régional de la LGEF





WEBINAR : Reprise des activités en club

Temps 1

La reprise des activités du club :
Rappel des modalités sanitaires
Et précisions?

Sophie GERVASON

Chef de Projets – Service aux Clubs
Référente Sanitaire LGEF



WEBINAR : Reprise des activités en club

Préambule

Nos interventions s'appuient sur les connaissances actuelles et se basent sur des préconisations **évolutives** de l'OMS, de l'Etat Français, son gouvernement et ses ministères, et de la Fédération Française de Football.

Cette base est obligatoire, mais mobile.

Le virus est toujours en circulation. Le risque zéro n'existe pas.



WEBINAR : Reprise des activités en club

Une reprise décidée et collectivement préparée

Les préalables à la prise de décision

- Avoir l'accord de la commune ou de la collectivité propriétaire des installations pour l'accueil de licenciés.
- Valider la décision en réunion de comité ou en bureau.

Rappel : Le président(e) du club est responsable.

- Désigner un référent sanitaire.
- Ecrire et mettre en place un protocole sanitaire



WEBINAR : Reprise des activités en club

Une reprise décidée et collectivement préparée

Les obligations du club

- Le club a une **obligation de moyens** pour garantir une pratique en toute sécurité le protocole et le matériel associé en font partie: gel hydro alcoolique, savon et essuie mains individuels, produits de désinfection, masques, gourdes individuelles désinfectées, affichage des consignes, communication du protocole, etc...
- Les activités du club **engagent la responsabilité** du dirigeant de l'association

Au vu de l'hétérogénéité des situations dans les différents territoires, il se peut qu'il y ait des conditions particulières. Il faut ainsi s'assurer d'avoir l'autorisation du propriétaire des installations avant toute reprise de l'activité.



WEBINAR : Reprise des activités en club

Une reprise décidée et collectivement préparée

Les indispensables à prévoir

Veiller à pouvoir fermer l'accès aux douches, ouvrir l'accès aux sanitaires, laisser les portes ouvertes

Anticiper les créneaux d'occupation pour que les groupes ne se croisent pas.

Laisser du temps pour désinfecter le matériel utilisé entre deux groupes (ballons si ballons du club, matériel technique si il n'est pas individuel à chaque éducateur, etc...)

Réunion avec les éducateurs en charge des groupes pour communiquer sur le protocole



WEBINAR : Reprise des activités en club

Une reprise décidée et collectivement préparée

Si ces préalables ne sont pas validés, nous vous conseillons de différer la date de reprise de votre activité !



WEBINAR : Reprise des activités en club

Le jour de la reprise et pour toutes les séances

Assurer l'accueil des licenciés en toute sécurité

- Affichage entrée / sortie, affichage multiple des consignes et rappels
- Lister les présences:
 - Comparer avec les inscriptions
 - Vérifier si le questionnaire COVID a bien été complété*, rappeler les 10 signes et/ou questionner le licencié.
 - En cas de doute, diriger le licencié vers la consultation de son médecin traitant
 - Conserver le listing des présences par journée pendant 3 semaines avant de le jeter.
- Rappel de toutes les consignes du protocole et des gestes barrière

[*Le questionnaire à télécharger](#)



WEBINAR : Reprise des activités en club

Le jour de la reprise et pour toutes les séances

Assurer l'accueil des licenciés

- Port du masque obligatoire à l'arrivée, désinfection des mains, prise de température (si matériel à disposition, etc...)
- Vérification du matériel marqué au nom du licencié ou numéroté (gourde, ballon, etc..), second masque pour repartir
- Prévoir un endroit pour stocker les affaires de chacun à distance les unes des autres, ou chacun emmène son sac entre les ateliers ou interdire d'emmener un sac mais uniquement un vêtement de pluie, une gourde, un ballon, etc...
- Disposer du nécessaire pour compenser les « oublis » (eau, masque, etc...)
- S'assurer d'avoir la présence de deux encadrants par groupe (un éducateur et un responsable du protocole sanitaire)



WEBINAR : Reprise des activités en club

Les outils à disposition des clubs

[Guide de reprise de l'activité de la FFF](#)

Guides du [Ministère des Sports](#)

Affiches FFF :

[Aménagements pour accéder aux installations sportives](#)

[Les bons comportements à adopter pour la reprise dans votre club](#)

NB: Les documents FFF sont téléchargeables via Footclubs



WEBINAR : Reprise des activités en club

Les outils et moyens mis à disposition par la LGEF

Dès à présent :

- Possibilité de commande de gel hydro alcoolique
[bon de commande à télécharger](#)
- Un réseau de référents sanitaires pour favoriser le partage d'informations et la veille sur la question sanitaire

Communiquer par mail à sgervason@lgef.fff.fr n° d'affiliation du club, n° de licence référent(e), nom prénom coordonnées téléphoniques et mail



WEBINAR : Reprise des activités en club

Les outils et moyens mis à disposition par la LGEF

Le plus rapidement possible dès le début de saison 2020-2021:

- Une affiche « Le 11 des gestes barrière » (pdf imprimable et deux affiches rigides par club)
- Proposition d'un cahier des charges type « protocole sanitaire dans mon club »



WEBINAR : Reprise des activités en club

COVID-19 : Les 10 signes

autodiagnostic

SYMPTOMES LES PLUS FREQUENTS

FIEVRE

TOUX SECHE

FATIGUE

SYMPTOMES MOINS FREQUENTS

COURBATURES

MAUX DE GORGE

DIARRHEE

CONJONCTIVITE

MAUX DE TETE

PERTE DE GOÛT/D'ODORAT

**ERUPTION CUTANEE
(Décoloration doigts et orteils)**

SYMPTOMES GRAVES

DIFFICULTES A RESPIRER OU ESSOUFLEMENT ANORMAL

DOULEURS A LA POITRINE

PERTE D'ELOCUTION OU DE MOTRICITE

Cet (autodiagnostic) doit être réévalué régulièrement y compris à l'effort



WEBINAR : Reprise des activités en club

Les gestes barrière et de prévention

- Les distances dans les différents espaces d'accueil et de pratique.
- La désinfection et le lavage des mains, du matériel, des équipements et des installations sportives (sanitaires).
- Le port du masque: obligatoire
 - ✓ pour les éducateurs pendant toute la séance.
 - ✓ Pour les licenciés pendant la phase d'accueil et jusqu'à ce qu'un encadrant autorise de l'ôter, à remettre en sortant du terrain de pratique.
- L'affichage des gestes, consignes à respecter.
- La communication à l'ensemble des licenciés et parents du protocole à appliquer au sein du club.
- L'enregistrement des présences et des coordonnées à tenir à disposition des autorités sanitaires



WEBINAR : Reprise des activités en club

Les dernières informations fédérales *webinaire FFF du 23 juin 2020*

Le gouvernement a décidé que la reprise d'activité dans les clubs est désormais possible dans des conditions normales d'entraînement, y compris avec opposition. Les matches amicaux (hors haut niveau) et l'organisation d'évènements impliquant des rencontres entre joueurs provenant de différents clubs sont en revanche encore interdits pour l'heure.

Obligation de continuer à respecter les protocoles sanitaires pour l'ensemble des activités hors domaine sportif. L'acheminement et l'accueil des licenciés, la gestion des matériels sportifs demeurent notamment soumis aux règles explicitées dans les guides de reprise d'activité qui ont été diffusés.

Prise en compte des préconisations médicales en matière de reprise d'activité après une interruption longue de la pratique sportive. Il est formellement déconseillé de reprendre les efforts physiques intenses sans travail préalable, afin d'éviter les risques de blessure et autres problèmes de santé.



WEBINAR : Reprise des activités en club

Temps 2

La reprise au terrain :
Pourquoi reprendre ? Quelles catégories ?
Quels contenus de séances ?

Patrice FEYS

Conseiller Technique Régional de la LGEF.





WEBINAR : Reprise des activités en club

Temps 3

La reprise au terrain :
Quelles sont les orientations athlétiques
à envisager?

Jérémy MOUREAUX

Conseiller Technique Régional de la LGEF





WEBINAR : Reprise des activités en club

**REPRISE TERRAIN POST-COVID :
LES ORIENTATIONS ATHLÉTIQUES
NIVEAU DE PRATIQUE AMATEUR**

STRATEGIE DE REPRISE POST-COVID

CONSTATS ET CONSÉQUENCES

- Au niveau psychologique
- Au niveau physique

PLANIFICATION

- Les étapes
- Les phases de travail
- Les principes à respecter

CONTENUS D'ENTRAÎNEMENT

- Préconisations
 - Foot Animation: catégories U7 - U9
 - Foot à 8: catégories U11 - U13
 - Foot à 11: catégories U15 < seniors
- Synthèse





WEBINAR : Reprise des activités en club

1. CONSTATS ET CONSÉQUENCES

• AU NIVEAU PSYCHOLOGIQUE

- Conditions de confinement différentes d'un(e) joueur(se) à l'autre (ville / campagne / appartement / maison / seul / en famille)
- Contexte anxiogène (protocole sanitaire à respecter / vie sociale qui reprend)
 - ✓ Interrogations, Doutes
 - ✓ Impatience de rejouer
 - ✓ Incertitudes sur les dates de reprise collective, des championnats
 - ✓ Frustration de ne pas avoir fini la saison, sur les classements validés
 - ✓ Projections difficiles / calendriers 20/21; les montées et les descentes
- Absences de plaisir (sport favori), d'émotions (victoire), de vie en collectivité
- Frustration de la reprise de l'entraînement avec les protocoles à respecter et une activité collective limitée

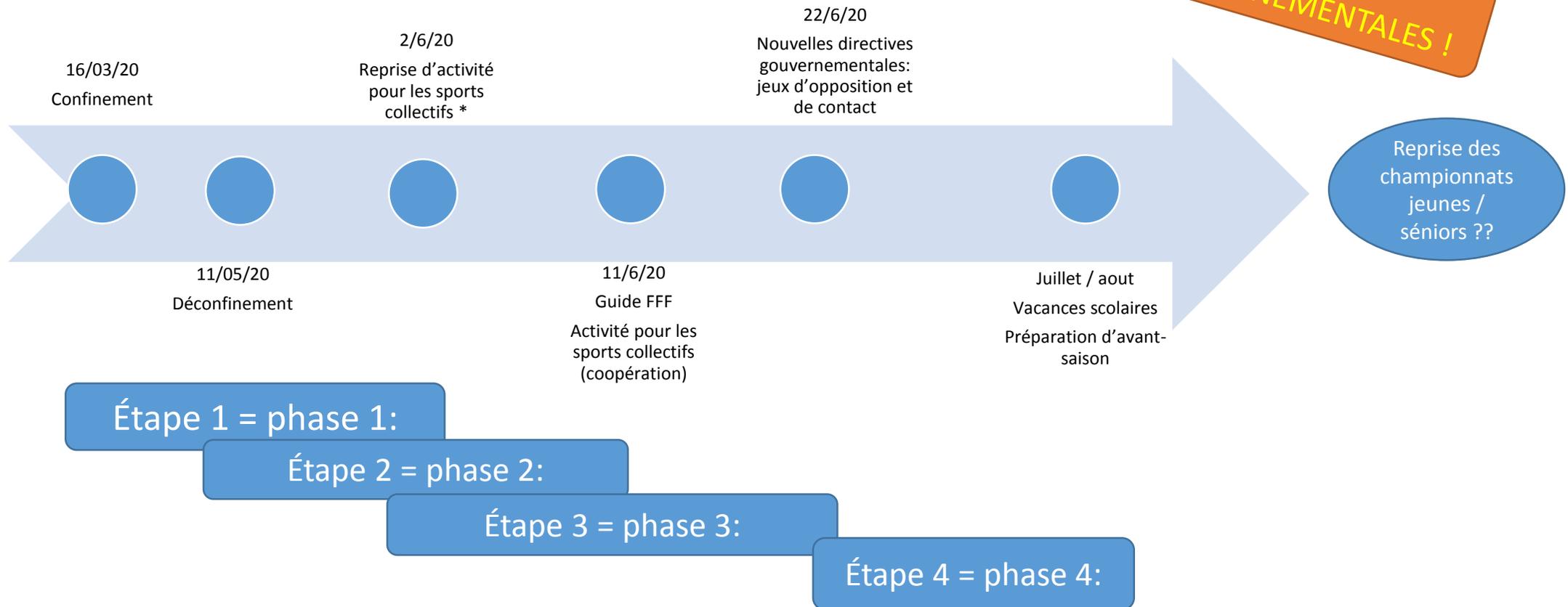
1. CONSTATS ET CONSÉQUENCES

• AU NIVEAU PHYSIQUE

- Conditions de confinement différentes d'un(e) joueur(se) à l'autre (jardin / balcon / terrasse / petit matériel de renfo musculaire / vélo d'appartement / ...)
- Diversité des états de forme des joueurs(es)
- Au niveau physiologique: le désentraînement
 - ✓ Effets cardio-respiratoires:
 - VO2 max; ↓ VMA niveau d'endurance
 - ↑ Rythme cardiaque
 - ✓ Effets métaboliques: stockage des graisses poids ↑
 - ✓ Effets musculaires: désadaptation du système musculo-tendineux
 - ↓ stabilité du genou (proprioception)
 - ↓ force musculaire
- Risque de blessures (mollets / IJ)

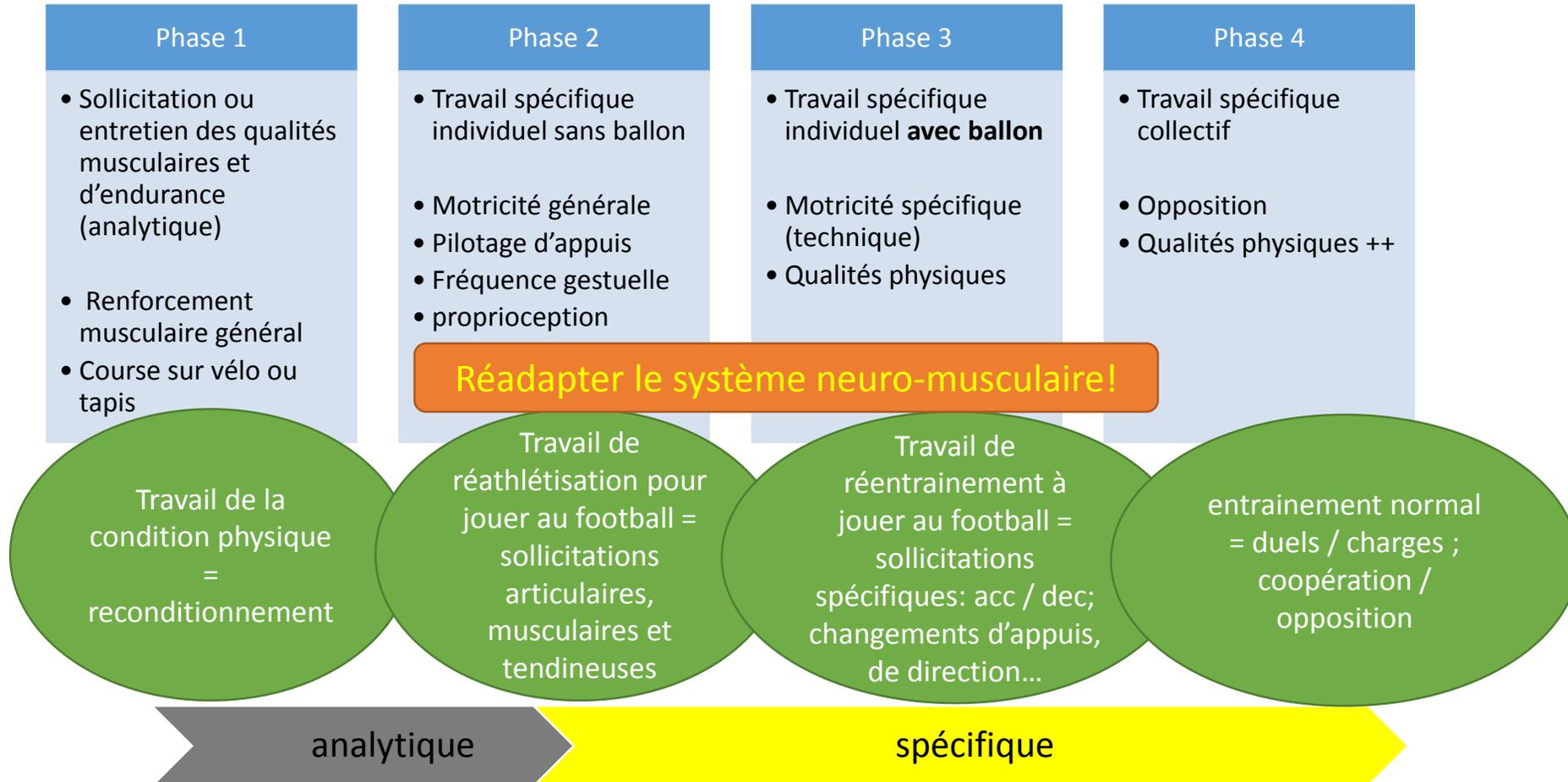
2. PLANIFICATION

• LES ÉTAPES



2. PLANIFICATION

• LES PHASES DE TRAVAIL



2. PLANIFICATION

• LES PHASES DE TRAVAIL

Quelque soit votre date de reprise, vous devez passer par ces étapes ! Suivre cette logique et cette progressivité

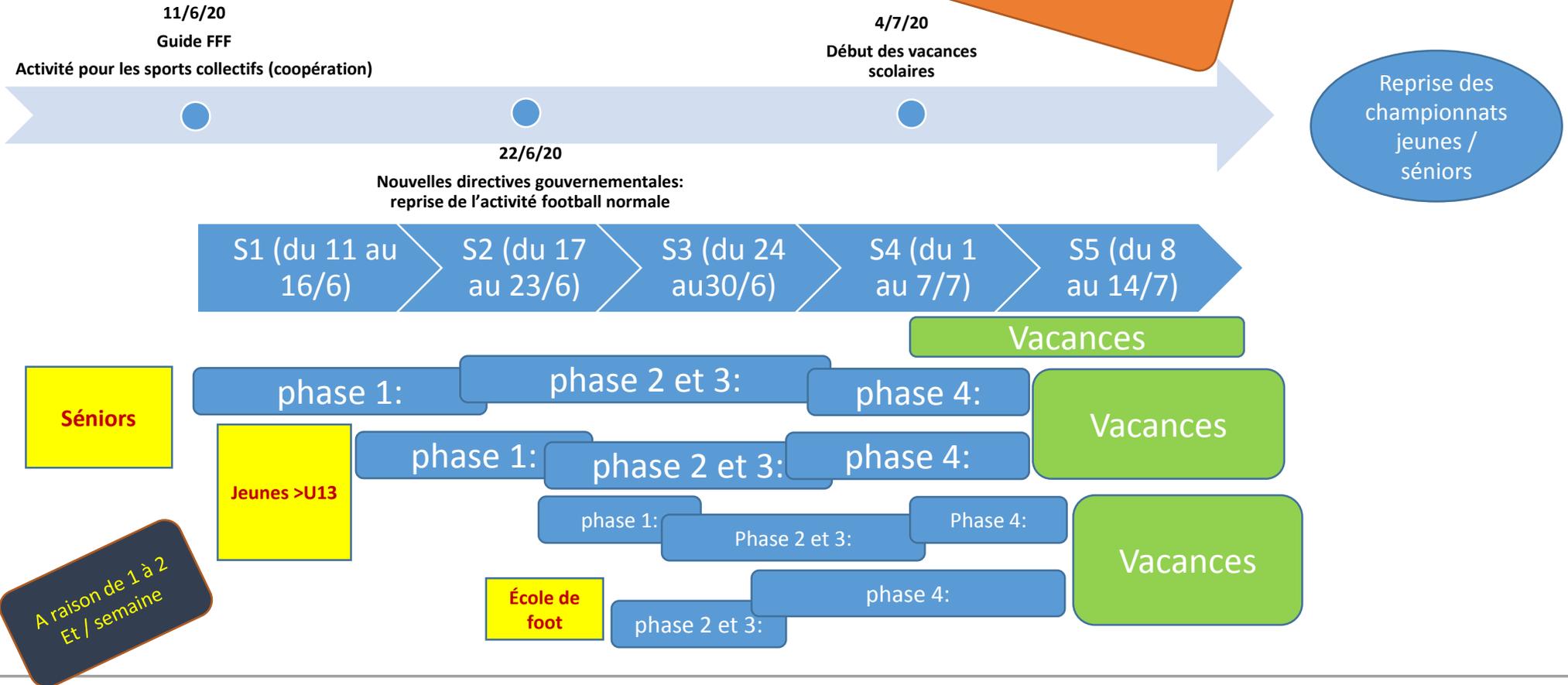




WEBINAR : Reprise des activités en club

2. PLANIFICATION

• LES ÉTAPES



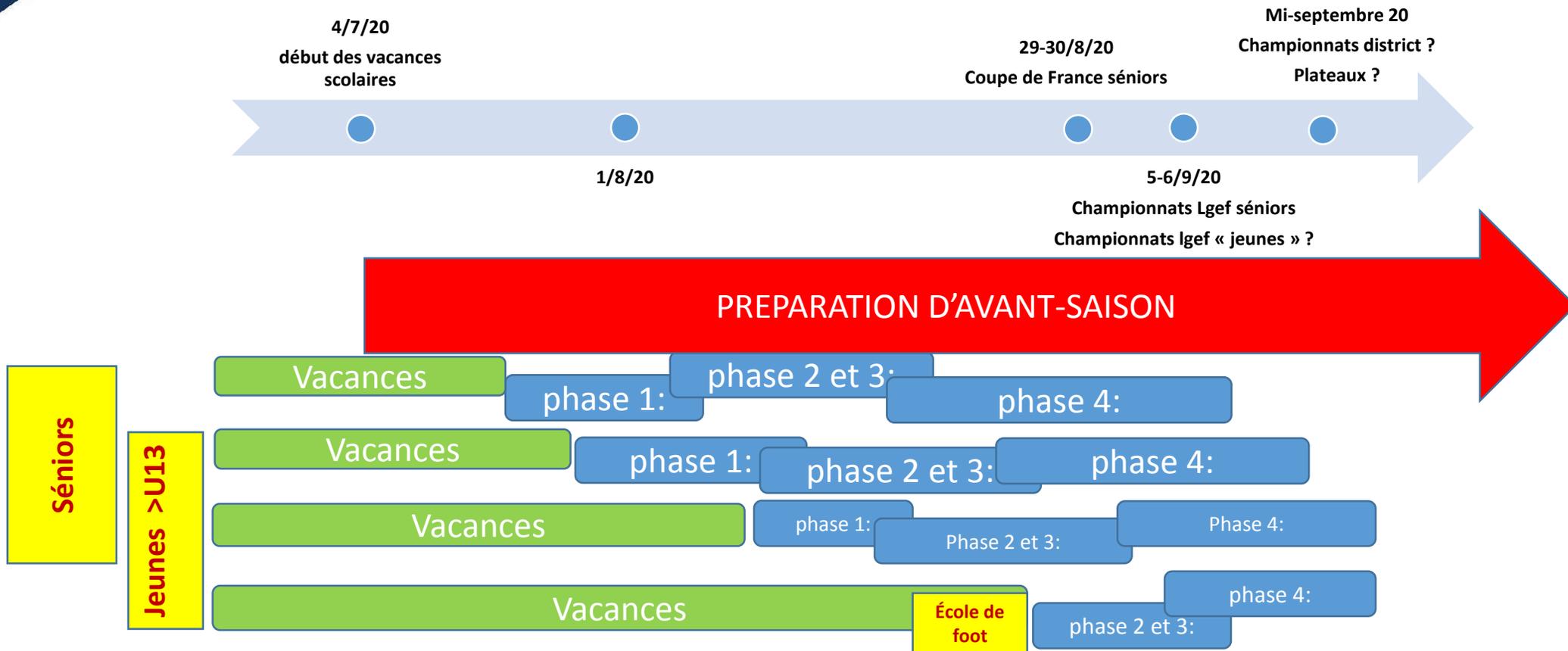


WEBINAR : Reprise des activités en club

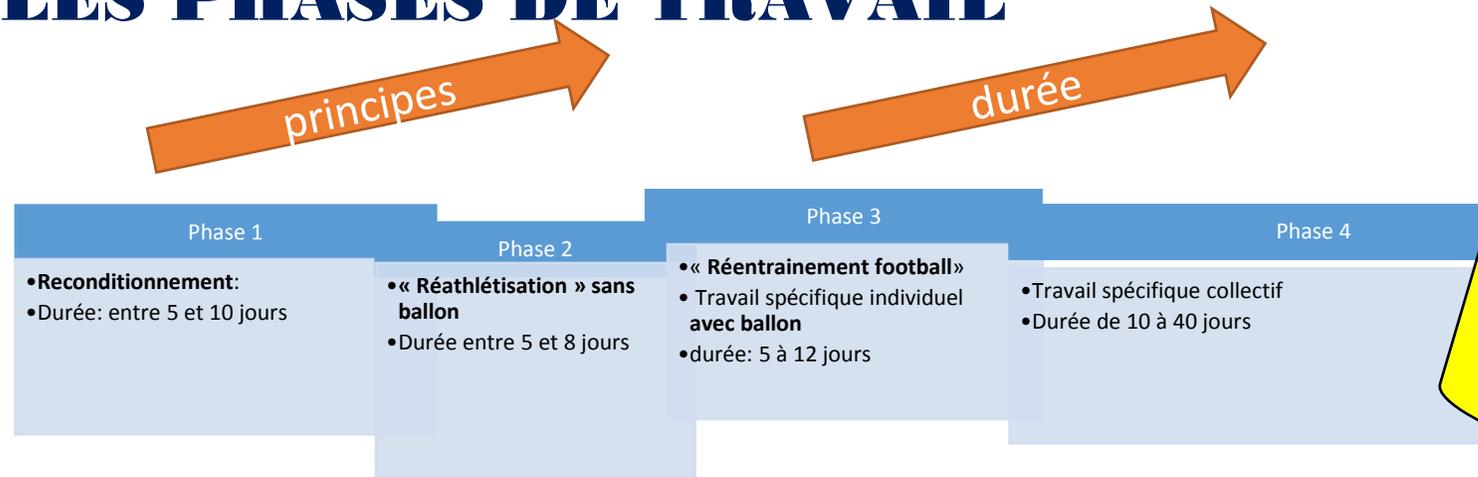
POUR UNE REPRISSE APRES LES VACANCES

2. PLANIFICATION

• LES ÉTAPES



LES PHASES DE TRAVAIL



Sollicitations excessives
Reprise accélérée
= blessures !

- **ADAPTATION** en fonction de l'état de reconditionnement des joueurs et du niveau de pratique (individualiser)
- **REGULARITE**
- **PROGRESSIVITE** dans le volume, l'intensité (les temps de travail, de récupération)
 - Dans les phases de travail (nombre de séances) 2x par semaine
 - Dans les séances (temps) 40'
- **SPECIFICITE: TRAVAIL DE TOUTES LES QUALITES PHYSIQUES**

Niveau
d'intensité
spécifique

3. LES CONTENUS D'ENTRAINEMENT

• PRECONISATIONS

Malgré l'envie, la motivation mentale, et maintenant le droit de rejouer « NORMALEMENT »,
NE PAS FAIRE TROP VITE L'ENTRAINEMENT « NORMAL » !!!!

➤ Penser à la santé de vos joueurs: beaucoup de blessures depuis la reprise des championnats étrangers:

- ✓ Tendinites
- ✓ Lésions musculaires (mollets)
- ✓ Lésions articulaires



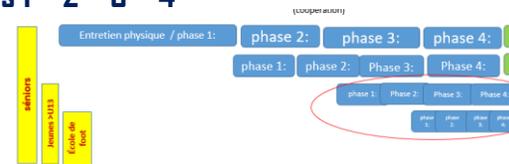
Liga
ATLÉTICO MADRID : UN BLESSÉ DE PLUS CHEZ LES COLCHONEROS

Troisième blessure depuis la reprise de l'entraînement



A moins de trois semaines de la reprise de la Liga, c'est une nouvelle blessure dans l'effectif des Colchoneros. Après Joao Felix et Sime Vrsaljko, Angel Correa s'ajoute donc à cette triste liste pour l'Atlético Madrid. Le club n'a pas communiqué quant à la durée de l'indisponibilité d'Angel Correa.

➤ Respecter les principes et les étapes de reprise: Etapes 1 - 2 - 3 - 4



➤ S'Appuyer sur les documents fédéraux (guides) et sur les contenus de formations (Modules CFF, Santé/Sécurité; CFPA)



INSTITUT DE FORMATION DU FOOTBALL			
FORMATIONS DIPLOMANTES		CERTIFICATS DE SPECIALITE	
BEFF	BFF	CARTE TECHNIQUE	PREPARATION ATHLETIQUE
NIVEAU I		A MATRI DE TR. NIVEAU I NIVEAU II	
DES		FUTUR NIVEAU III	
NIVEAU II		GABRIEL DE SAU	
BET		FORMATIONS CONTINUES	
NIVEAU III		REPERCUSSION PEDAGOGIQUE	ENTRAINEMENT TECHNIQUE ET TACTIQUE
BME		PREPARATION PHYSIQUE	PREPARATION PSYCHOLOGIQUE
NIVEAU IV		PREPARATION MEDICALE	PREPARATION SOCIALE
NIVEAU V		CERTIFICATS FEDERATION	
BME		PREPARATION PSYCHOLOGIQUE	PREPARATION MEDICALE
BME		PREPARATION SOCIALE	PREPARATION TECHNIQUE
BME		PREPARATION PHYSIQUE	PREPARATION ATHLETIQUE
BME		ATTESTATIONS COMPLEMENTAIRES	
BME		ANALYSE TECHNIQUE	MODULE PEDAGOGIQUE
BME		MODULE MEDICAL	MODULE PSYCHOLOGIQUE
BME		MODULE SOCIAL	MODULE ATHLETIQUE

3. LES CONTENUS D'ENTRAINEMENT

• PRECONISATIONS

FOOT ANIMATION: U7 / U9

➤ Etape 2 :

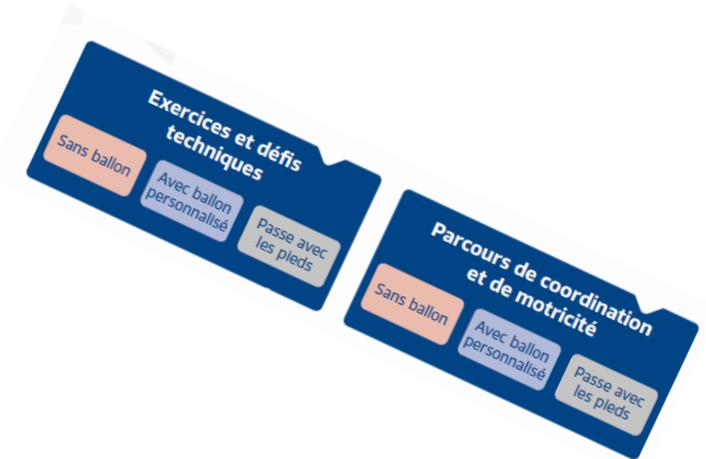
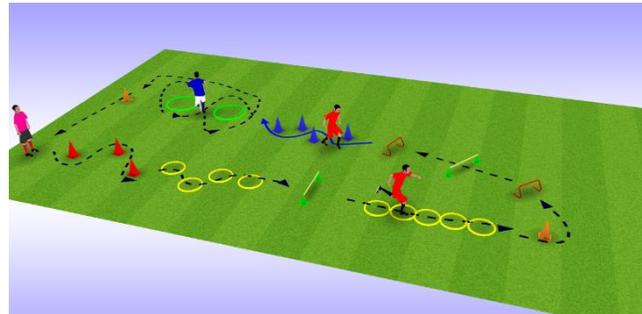
- Parcours d'appuis divers: réactivité / rythme
- Jeux pré-sportifs « contrôlés » (Intensité)

➤ Etape 3: « réentraînement » football

- Parcours d'appuis divers + spécifiques (déplacements multi-directionnels): chicanes / ½ tour / ¼ tour...
- Exercices de maîtrise de balle (travail neuro-musculaire)

➤ Etape 4: Entraînement football

- Jeux, situations
- Exercices techniques, maîtrise de balle, coopération



3. LES CONTENUS D'ENTRAINEMENT

• PRECONISATIONS

FOOT A 8: U11 / U13

Etape 2: « Réathlétisation » sans ballon

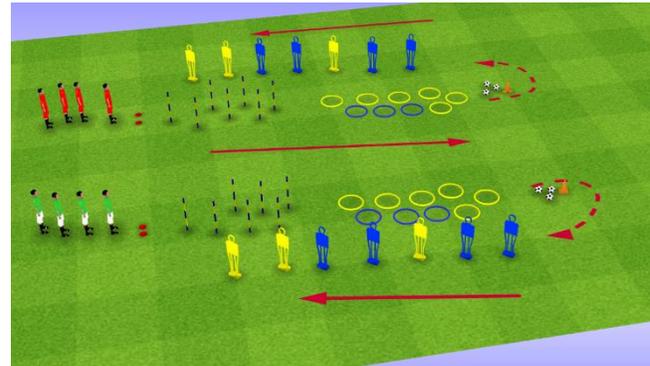
- Parcours d'appuis divers: réactivité / rythme
- Gammes athlétiques
- Jeux pré-sportifs « contrôlés » (Intensité)
- Jeux de proprioception / de gainage

➤ Etape 3: « réentraînement » football

- Parcours d'appuis divers + spécifiques (déplacements multi-directionnels): chicanes / ½ tour / ¼ tour...
- Exercices de maîtrise de balle (travail neuro-musculaire)
- Travail de la souplesse (p369)

➤ Etape 4: Entraînement football

- Les duels, les contacts
- Préparation physique intégrée (Méthode PPI); système bioénergétique (endurance)

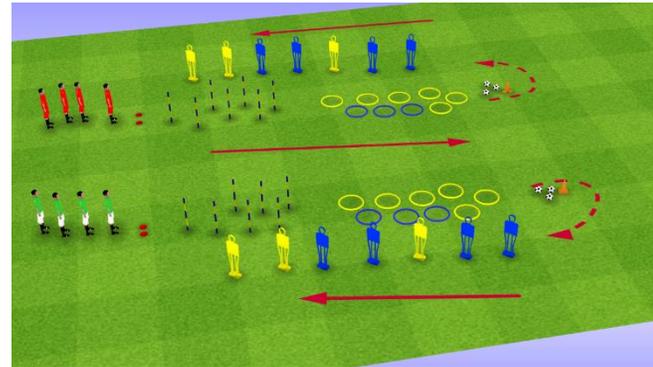


3. LES CONTENUS D'ENTRAINEMENT

• PRECONISATIONS

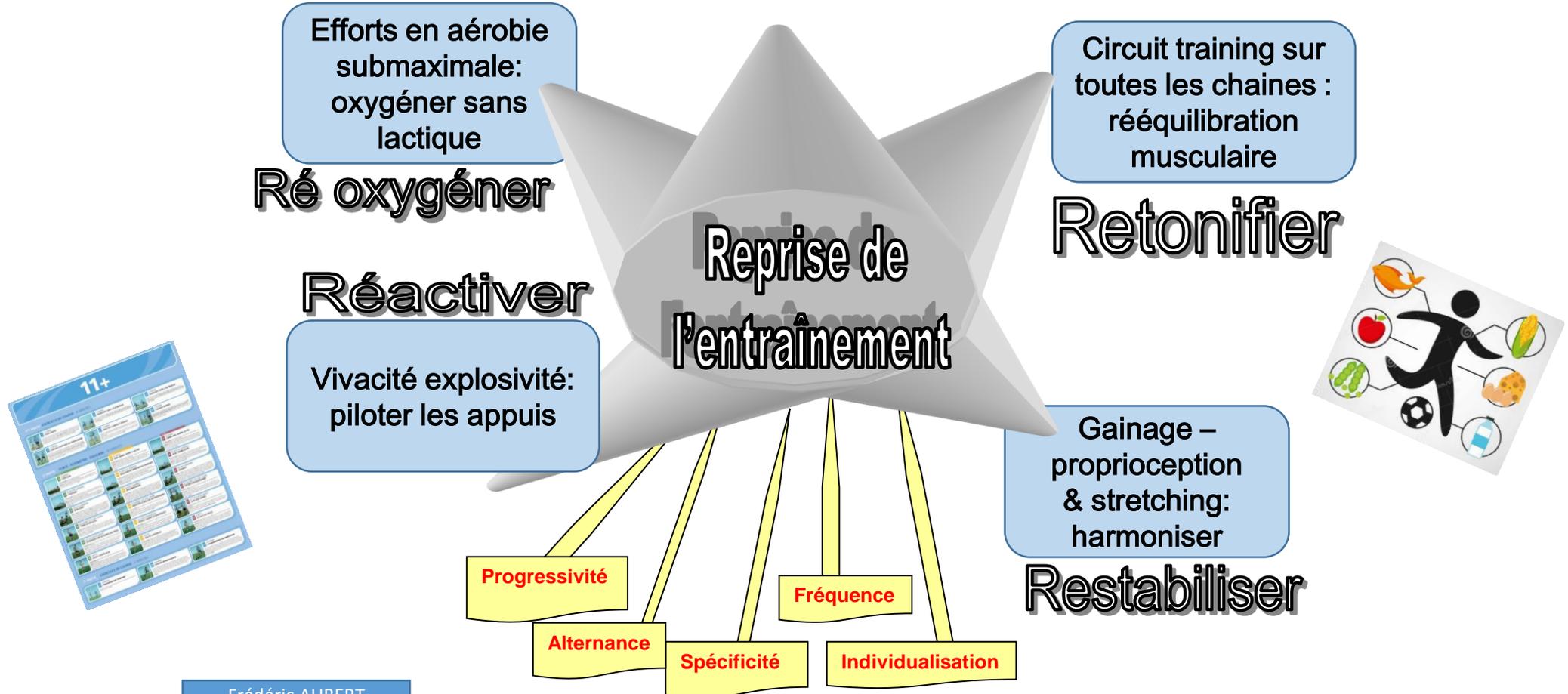
FOOT A 11: U15 < seniors

- Etape 1: « reconditionnement »
 - renforcement musculaire général
 - Travail aérobic: endurance: vélo / course...
- Etape 2: « Réathlétisation » sans ballon
 - Parcours d'appuis divers: réactivité / rythme
 - Gammes athlétiques
 - Jeux pré-sportifs « contrôlés » (Intensité)
 - Jeux de proprioception / de gainage
- Etape 3: « réentraînement » football
 - Parcours d'appuis divers + spécifiques (déplacements multi-directionnels): chicanes / ½ tour / ¼ tour...
 - Exercices de maîtrise de balle (travail neuro-musculaire)
 - Renforcement musculaire (ischios / mollets) (p532) + souplesse (p369)
 - Système bioénergétique (endurance)
- Etape 4: Entraînement football
 - Les duels, les contacts
 - Préparation physique intégrée (Méthode PPI)



LES CONTENUS D'ENTRAINEMENT

• SYNTHESE





WEBINAR : Reprise des activités en club

CONCLUSION

Merci de votre participation et bonnes reprises
dans le respect des consignes sanitaires !

Informations concernant les consignes sanitaires :

Référente sanitaire LGEF: Sophie GERVASON - sgervason@lgef.fff.fr

Informations concernant la technique :

Secrétariat de l'Equipe Technique Régionale : Hélène STOKY – hstoky@lgef.fff.fr
