

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

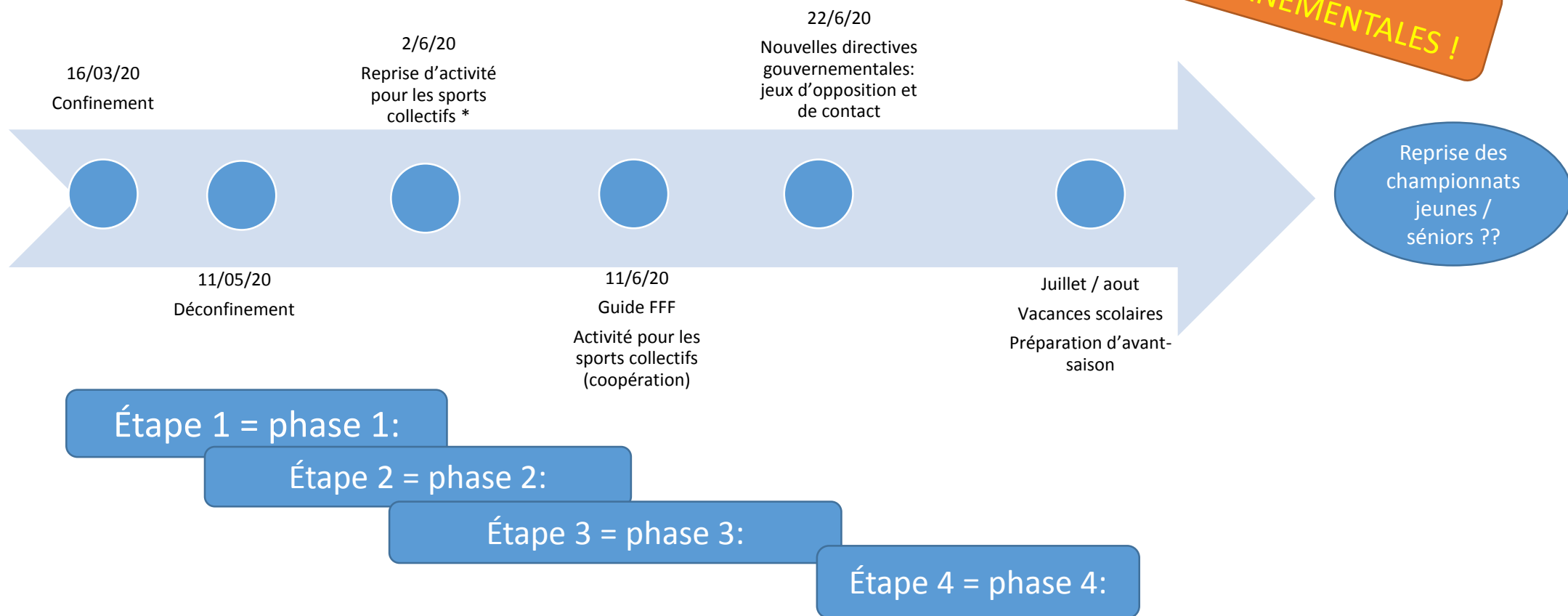
• AU NIVEAU PHYSIQUE

- 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)

WEBINAR : Reprise des activités en club

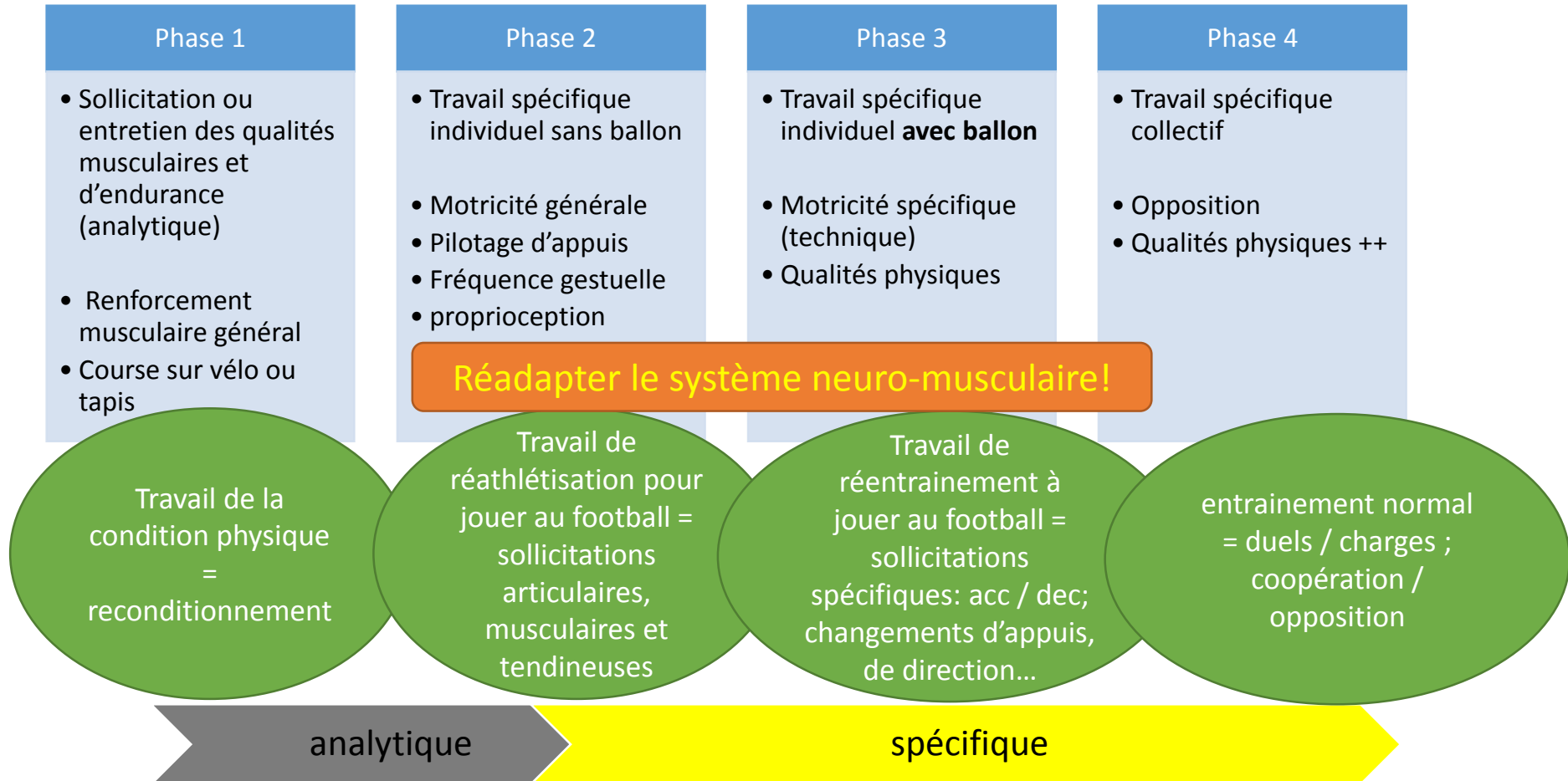
2. PLANIFICATION

• LES ÉTAPES



2. PLANIFICATION

• LES PHASES DE TRAVAIL



2. PLANIFICATION

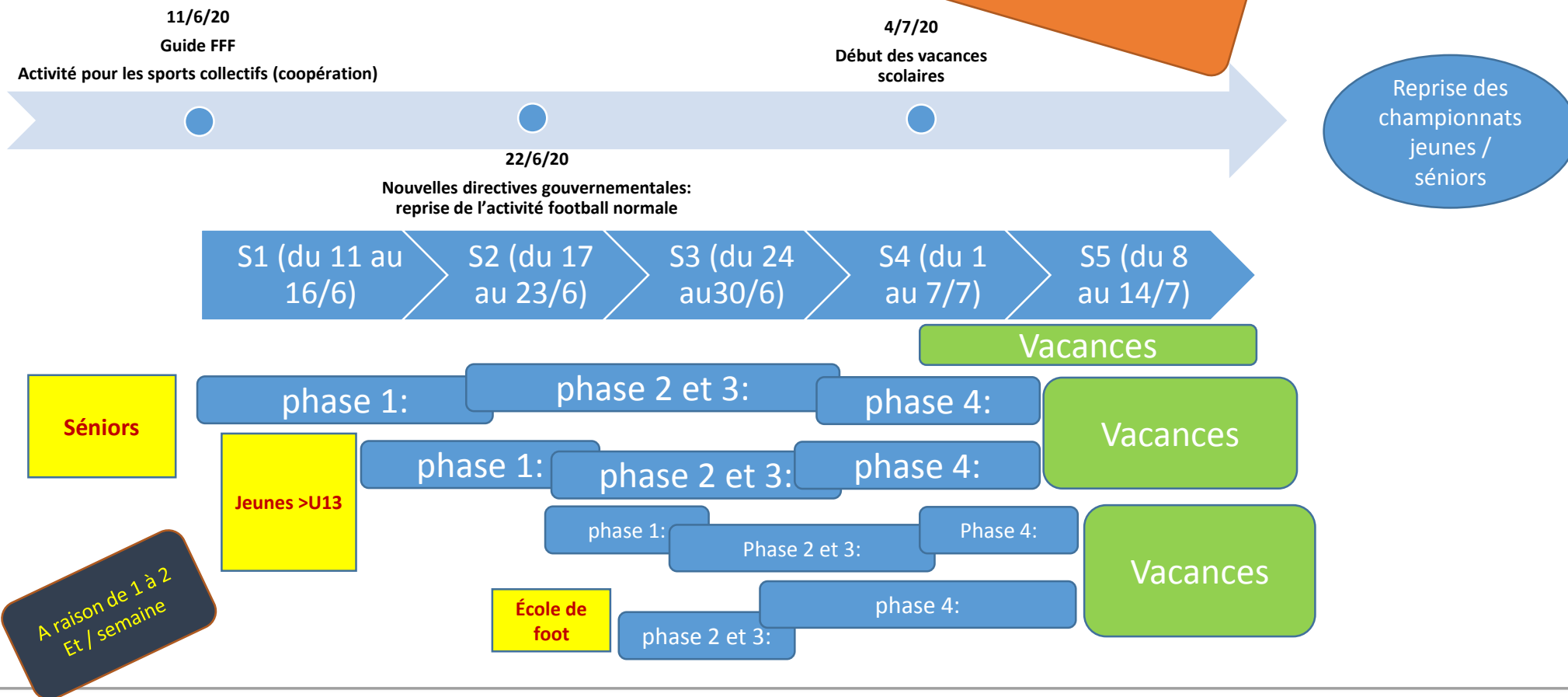
• LES PHASES DE TRAVAIL

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



2. PLANIFICATION

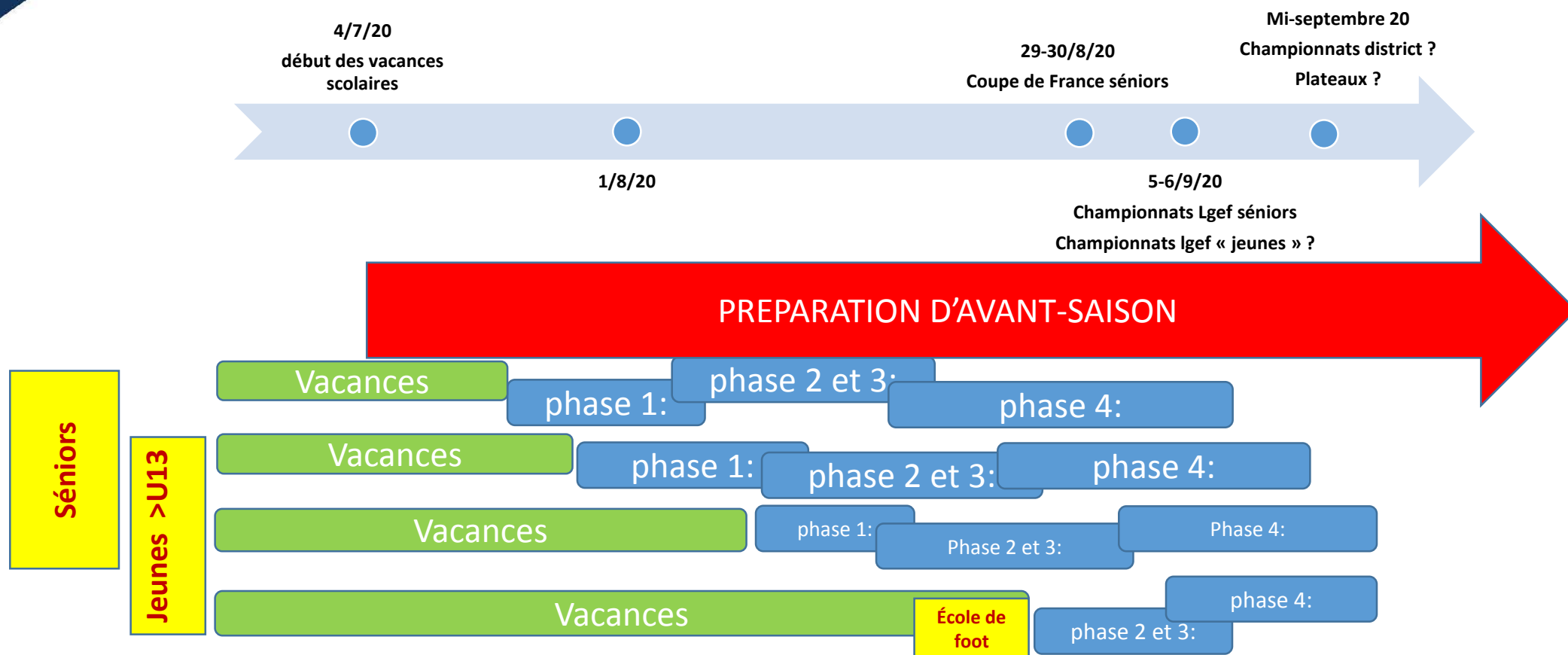
• LES ÉTAPES



POUR UNE REPRISE APRES LES VACANCES

2. PLANIFICATION

• LES ÉTAPES



LES PHASES DE TRAVAIL



- **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

WEBINAR : Reprise des activités en club

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



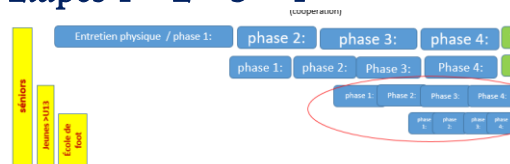
Liga
ATLÉTICO MADRID : UN BLESSÉ DE PLUS CHEZ LES COLCHONEROS

Troisième blessure depuis la reprise de l'entraînement

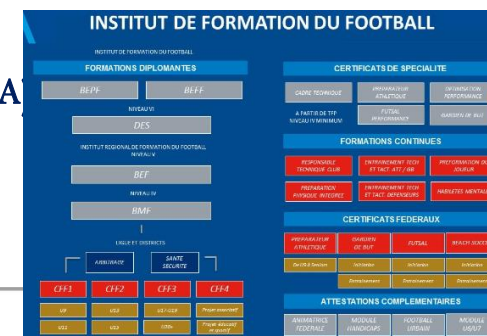


A moins de trois semaines de la reprise de la Liga, c'est une nouvelle blessure dans l'effectif des Colchoneros. Après Joao Felix et Sime Vrsaljko, Angel Correa s'ajoute donc à cette triste liste pour l'Atlético Madrid. Le club n'a pas communiqué quant à la durée de l'indisponibilité d'Angel Correa.

- 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)



3. LES CONTENUS D'ENTRAINEMENT

• PRECONISATIONS

FOOT ANIMATION: U7 / U9

➤ Etape 2 :

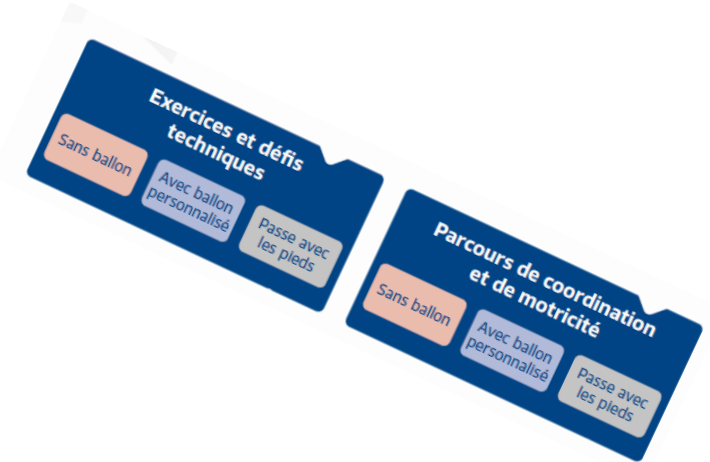
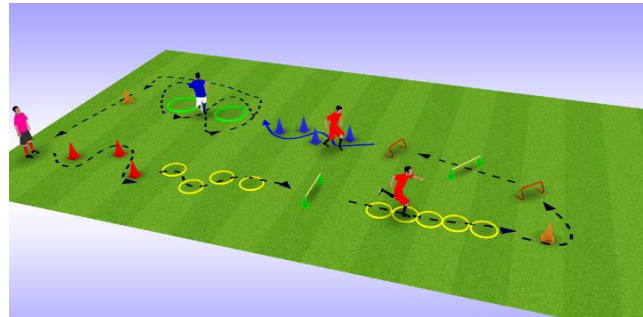
- Parcours d'appuis divers: réactivité / rythme
- Jeux pré-sportifs « contrôlés » (Intensité)

➤ Etape 3: « réentraînement » football

- Parcours d'appuis divers + spécifiques (déplacements multi-directionnels), chicanes / $\frac{1}{2}$ tour / $\frac{1}{4}$ 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

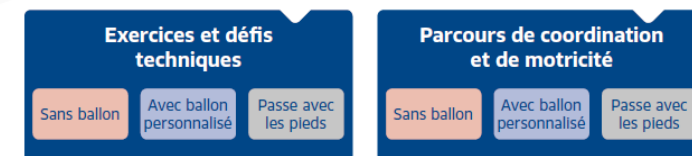
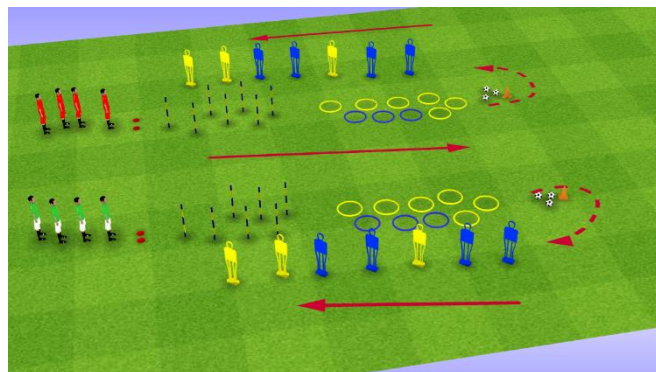
- Parcours d'appuis divers: réactivité / rythme
- Gammes athlétiques
- Jeux pré-sportifs « contrôlés » (Intensité)
- Jeux de proprioception / de gainage

➤ 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 PPT); système bioénergétique (endurance)

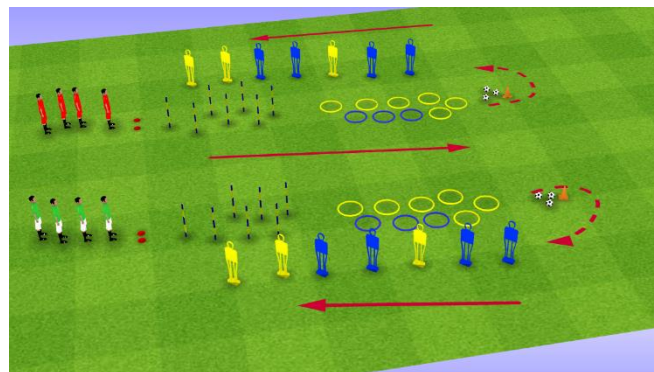


3. LES CONTENUS D'ENTRAINEMENT

• 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

