



# REPRISE DES ACTIVITÉS EN CLUB

MARDI 16 JUIN 2020

de 18 h à 19 h

WEBINAR – LGEF





WEBINAR : Reprise des activités en club

Réalisation : Cyril MARCHAL

(Service informatique LGEF)

Présentation : Patrice GRETHEN

(Directeur Technique de la LGEF)





## WEBINAR : Reprise des activités en club

# Programme des interventions

- Sophie GERVASON (Référente sanitaire)  
Les modalités sanitaires à respecter.
  - Patrice FEYS (CTR de la LGEF)  
La reprise au terrain : Pourquoi ? Comment? .
  - Jérémy MOUREAUX (CTR de la LGEF)  
Orientations athlétiques à envisager
  - Frédéric ACKER (CTR de la LGEF)  
Réponses aux questions des participants
-

## Temps 1

La reprise des activités du club :  
Quelles sont les modalités sanitaires  
à respecter ?

**Sophie GERVASON**

**Chef de Projets – Service aux Clubs  
Référente Sanitaire LGEF**





## WEBINAR : Reprise des activités en club

### Préambule

Cette intervention est une proposition qui s'appuie sur des connaissances actuelles et se base 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 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



WEBINAR : Reprise des activités en club

## Une reprise décidée et collectivement préparée

### Les préalables à la prise de décision

Valider la décision en réunion de comité ou en bureau.  
Rappel : Le président(e) du club est responsable.



## WEBINAR : Reprise des activités en club

### Une reprise décidée et collectivement préparée

#### Les préalables à la prise de décision

Désigner un référent sanitaire

Ecrire et mettre en place un protocole sanitaire (adaptable en cas d'assouplissement des mesures).

- Créer un cahier des charges
- Communiquer les décisions et le protocole aux éducateurs, aux licenciés (et aux parents des jeunes licenciés)





## WEBINAR : Reprise des activités en club

### Une reprise décidée et collectivement préparée

#### Les préalables à la prise de décision

S'assurer d'avoir le matériel nécessaire :

Gel hydro alcoolique en quantité suffisante, savon et essuie-mains individuels, produits de désinfection des sanitaires, du matériel technique, masque pour les éducateurs, gourdes pour les licenciés, nécessaire pour affichage des consignes.



## 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

\* Questionnaire envoyé par la FFF d'ici le 22 juin au plus tard



## 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
- Un réseau de référents sanitaires pour favoriser le partage d'informations et la veille sur la question sanitaire



WEBINAR : Reprise des activités en club

## Les outils et moyens mis à disposition par la LGEF

Le plus rapidement possible après le 22 juin et en 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, et 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

## Temps 2

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

**Patrice FEYS**

Conseiller Technique Régional de la LGEF.



# Le club de foot plus qu'un club!



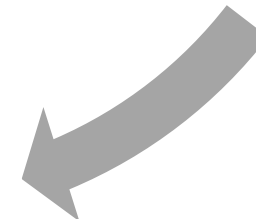
Lieu de  
convivialité



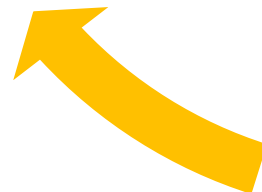
Lieu  
d'éducation



Lieu  
d'apprentissage



Lieu de  
référence



Lieu de  
compétition



# Pourquoi reprendre l'entraînement?



Nécessité de remobiliser nos licenciés, de leur redonner l'envie de jouer, l'envie d'apprendre à jouer, l'envie de retrouver leur éducateur, l'envie de retrouver leurs partenaires de jeu et l'envie de prendre part à une activité sportive structurée



# Les catégories concernées par la reprise?

## A partir des U 11

- > Niveau d'autonomie des garçons et des filles qui permet le respect du protocole sanitaire
- > Objectif d'une approche progressive de la reprise de la pratique du football
- > Catégories de jeunes pour qui le développement des habiletés techniques des joueurs doit se poursuivre
- > Catégories qui nécessitent des correctifs et une attention particulière





# Quels contenus de séances ?

Guide de reprise FFF à télécharger sur le site de la LGEF

> L'importance du rôle et de la posture de l'éducateur

Les séances devront avoir un caractère ludique permettant aux joueurs(euses) de toucher constamment le ballon.

> Les contenus proposés veilleront à mettre les joueurs(euses) en situation de réussite.

> Dans un second temps, la notion de défis individuels et collectifs peuvent être introduits.

> Les jeux qui génèrent des interactions entre les joueurs(euses) sont encore proscrits à ce jour.



# OBJECTIFS DE LA PERIODE POST-COVID

- > Plaisir de me retrouver au sein des infrastructures de mon club
- > Plaisir de jouer
- > Plaisir de partager un moment avec mes copains et mon éducateur
- > Plaisir de sentir que je progresse
- > Plaisir de me projeter sur la saison prochaine





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
- 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

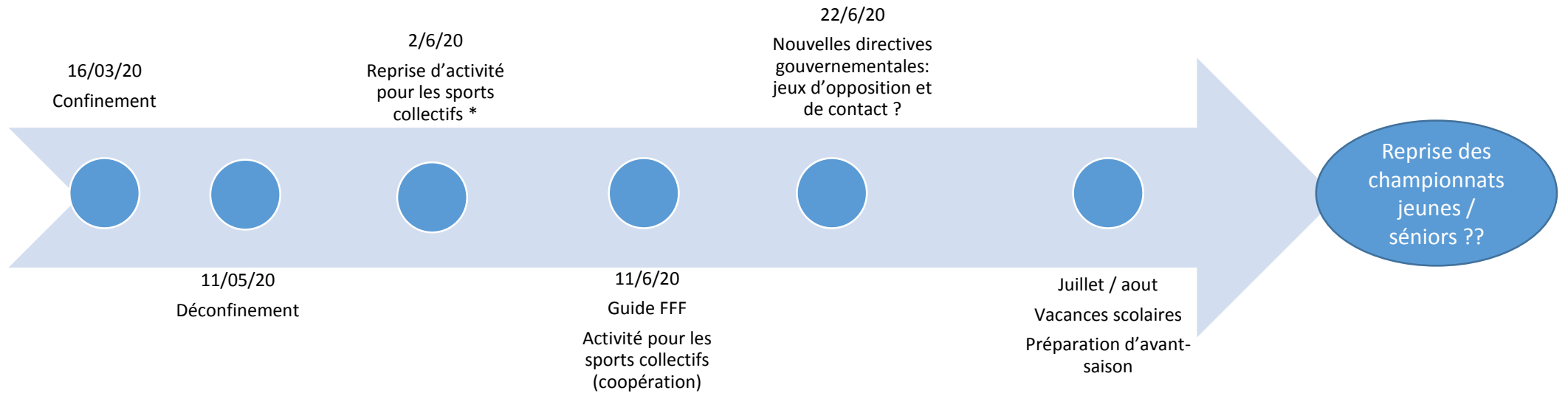
## 1. CONSTATS ET CONSÉQUENCES

### • 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)

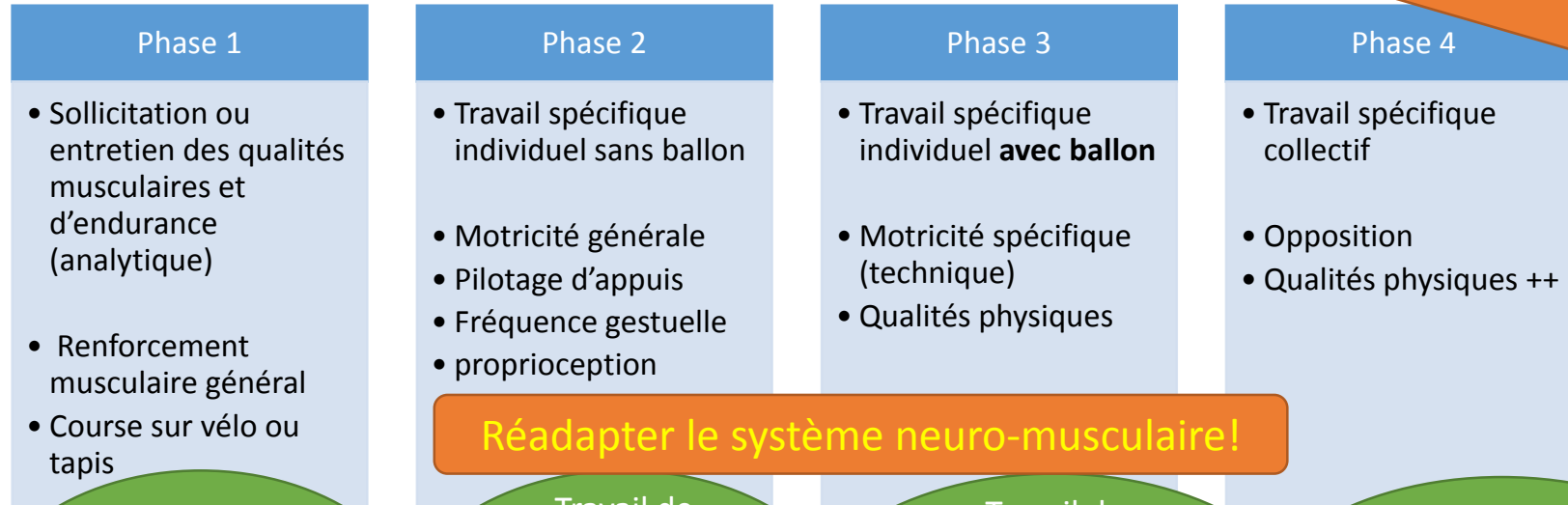
## 2. PLANIFICATION

### • LES ÉTAPES



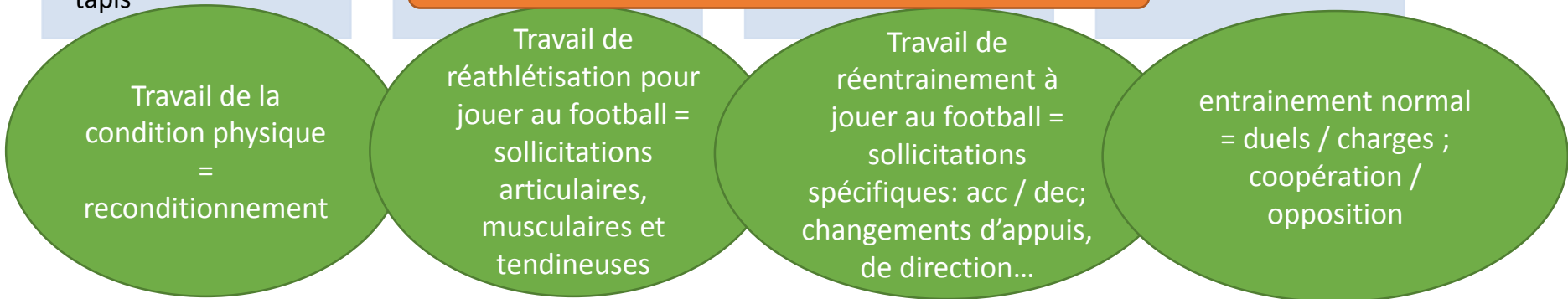
## 2. PLANIFICATION

### • LES PHASES DE TRAVAIL



EVITER LA BLESSURE !!!

Réadapter le système neuro-musculaire!



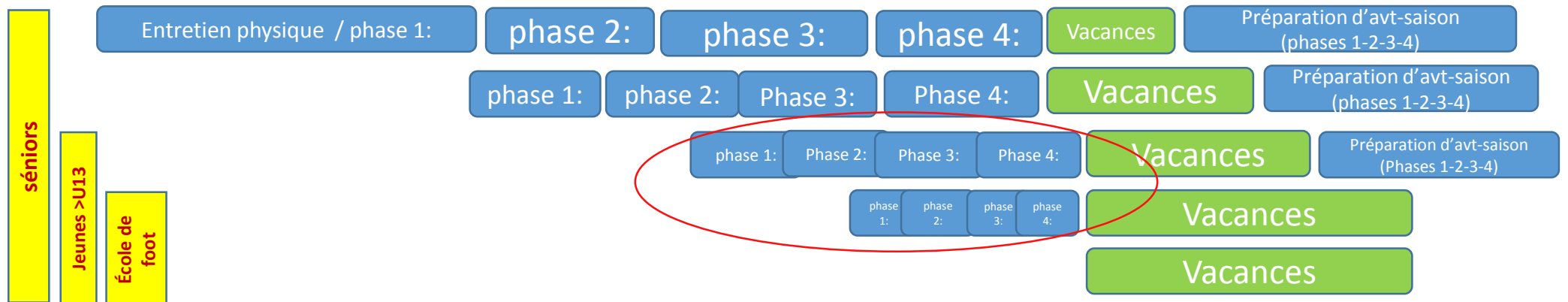
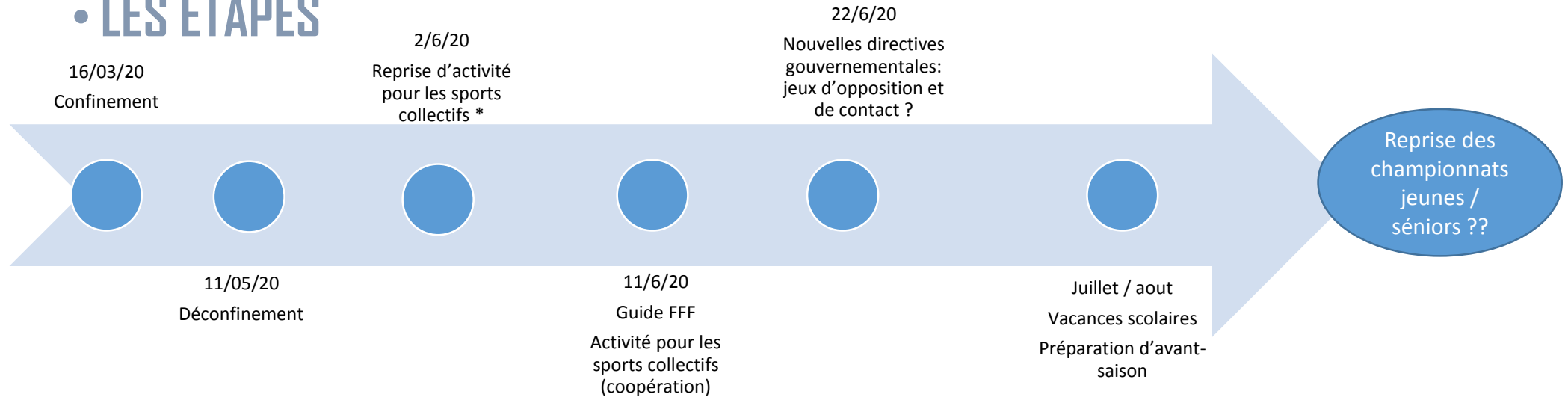
analytique

spécifique



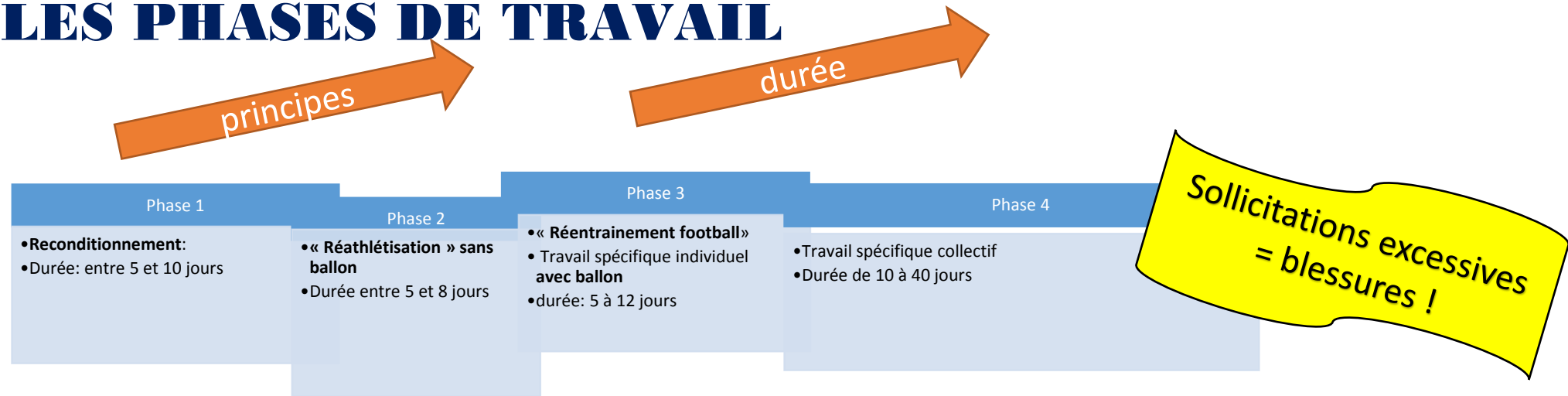
## 2. PLANIFICATION

### • 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

## 3. LES CONTENUS D'ENTRAINEMENT

### • PRECONISATIONS

- 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)

Malgré l'envie, la motivation mentale, NE PAS FAIRE TROP VITE L'ENTRAINEMENT « NORMAL » !!!!

Exercices et défis techniques

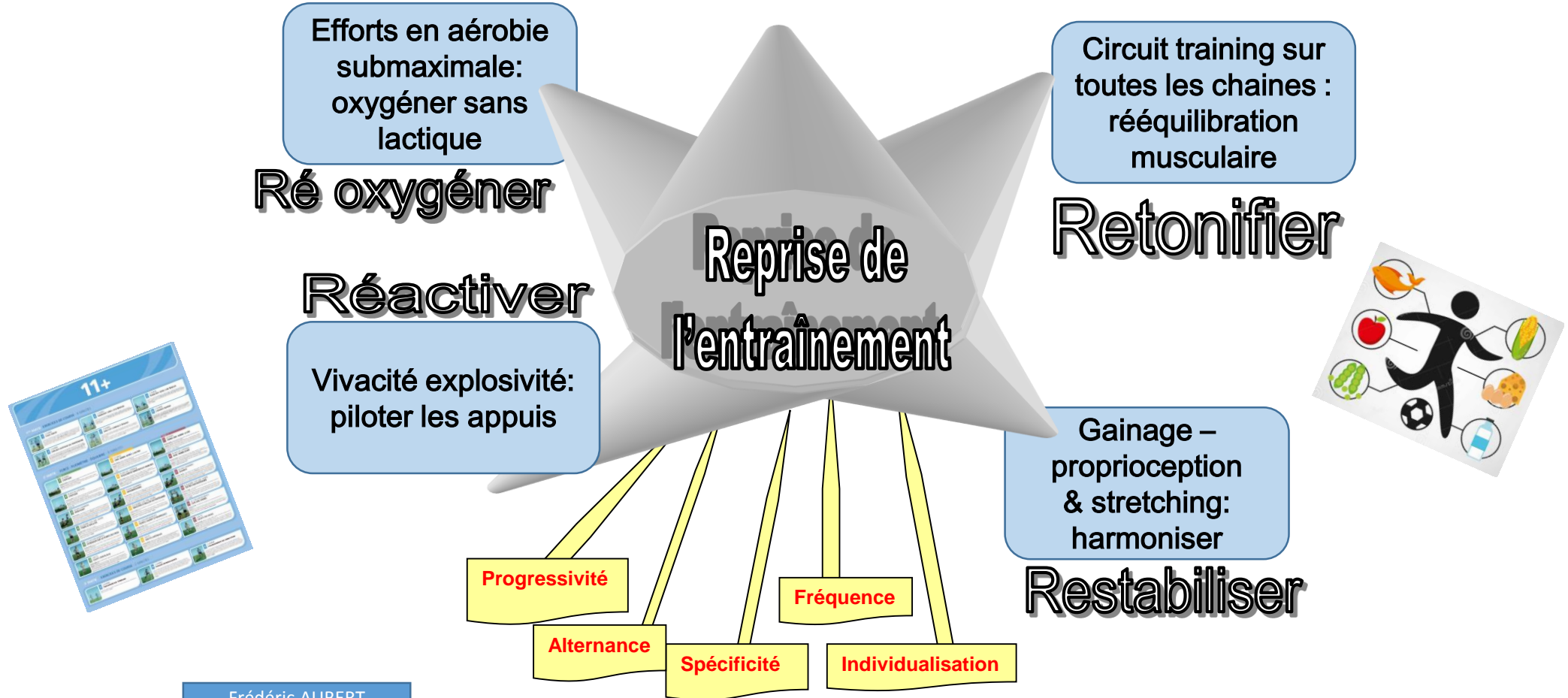
- Sans ballon
- Avec ballon personnalisé
- Passes avec les pieds

Parcours de coordination et de motricité

- Sans ballon
- Avec ballon personnalisé
- Passes avec les pieds

# LES CONTENUS D'ENTRAINEMENT

## • SYNTHESE





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

# CONCLUSION

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

Informations concernant les consignes sanitaires :

Référente Sophie GERVASON - [sgervason@lgef.fff.fr](mailto:sgervason@lgef.fff.fr)

Informations concernant la technique :

Secrétariat de l'Equipe Technique Régionale : Hélène STOKY – [hstoky@lgef.fff.fr](mailto:hstoky@lgef.fff.fr)

---