

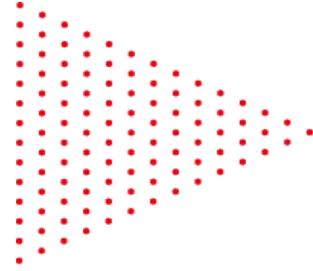


WEBINAIRE RÉUSSIR SA REPRISE D'ACTIVITÉ

De 17h à 18h

JEUDI
03
DEC.

01



Le cadre juridique de la reprise

Pierre SAMSONOFF
Directeur Ligue du Football Amateur
Directeur Général Adjoint F.F.F.



07/12/2020

Dès aujourd'hui les mineurs ET les majeurs sont autorisés par l'Etat à reprendre une activité en club



- Cette activité s'opère selon des modalités aménagées, et notamment le respect de la distanciation entre les pratiquants
- Il s'agit donc d'entraînements sans contact ni opposition
- Cela permet d'ores et déjà un retour à une activité physique qui est de toute manière nécessaire avant une reprise d'activité normale



Toutes les autres annonces ne sont que des projections qui n'ont pas de validité à ce stade

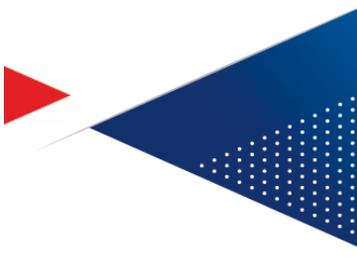
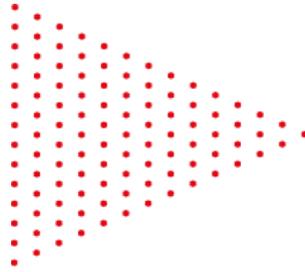
- Le souhait de la FFF est d'aller vers une reprise des entraînements dans leur configuration normale à la mi décembre
- Ce souhait est bien évidemment soumis à l'évolution des données de santé publique (priorité à la santé) et à une évolution du cadre réglementaire qui ne peut être décidée que par l'Etat
- Cette étape constituera une première marche pour la reprise des compétitions



L'exemplarité de tous dans l'application des protocoles sanitaires est la condition

- Pour contribuer efficacement à endiguer le virus
- Pour faire reconnaître l'esprit de responsabilité du monde du sport et obtenir des aménagements réglementaires en conséquence





02

Règles sanitaires et médicales de reprise

Emmanuel ORHANT
Directeur Médical

LES MESSAGES DU GOUVERNEMENT

- ❑ Apprendre à vivre avec le virus,
- ❑ Appliquer les gestes barrière
- ❑ Développer le sport-santé
- ❑ Respecter la doctrine des ministères de tutelle (*intérieur, santé, sport, éducation*) et les obligations des *collectivités locales*

LES OBLIGATIONS (28 novembre)

- ❑ Le football sans contact est autorisé
- ❑ avec des mesures de prévention adaptées aux différentes catégories d'activités concernées



3 DIMENSIONS

SANITAIRE

MÉDICAL

SPORTIF

Déclinaison des décisions sanitaires pour le sport valables du 28 novembre au 15 décembre 2020

1/2

CATÉGORIES	Étape 1 28/11/2020	Étape 2 15/12/2020 fin du confinement si les conditions sanitaires le permettent	Étape 3 20/01/2021 si les conditions sanitaires le permettent
ATTESTATION	Obligatoire lors de toute sortie du lieu de confinement	Respect obligatoire du couvre-feu	Respect obligatoire du couvre-feu
Pratique sportive dans les équipements sportifs (ERP) avec protocoles sanitaires renforcés			
Personnes mineures	Autorisé uniquement en extérieur (ERP de type PA) avec distanciation	Autorisé (ERP de types X et PA) couvre-feu de 21h à 7h	Autorisé
Personnes majeures à l'exception des sports collectifs et des sports de combat	Autorisé uniquement en extérieur (ERP de type PA) avec distanciation	Autorisé uniquement en extérieur (ERP de type PA) couvre-feu de 21h à 7h	Autorisé
Publics prioritaires Sportifs professionnels, sportifs de haut niveau, groupes scolaires et périscolaires, formation universitaire ou professionnelle, sur prescription médicale APA, personne à handicap reconnu MDPH avec l'encadrement nécessaire	Autorisé (ERP de types X et PA)	Autorisé (ERP de types X et PA)	Autorisé (ERP de types X et PA)
Éducateurs sportifs			
Entraînements pour le maintien des compétences professionnelles en environnement spécifique : ski et dérivés ; alpinisme ; plongée subaquatique ; parachutisme ; spéléologie ; natation et sécurité aquatique	Autorisé	Autorisé couvre-feu de 21h à 7h	Autorisé
Pour les autres activités en extérieur (espace public ou ERP de type PA)	Autorisé dans le cadre de l'activité professionnelle uniquement	Autorisé couvre-feu de 21h à 7h	Autorisé
Coachs sportifs à domicile	Autorisé dans le cadre de l'activité professionnelle uniquement	Autorisé couvre-feu de 21h à 7h	Autorisé
Compétitions avec protocoles sanitaires renforcés			
Sport professionnel et de haut niveau avec l'encadrement nécessaire	Autorisé	Autorisé	Autorisé
Vestiaires			
À usage collectif	Interdit	En attente	En attente



LES REGLES

RÈGLE N°1

postillons (gouttelettes) projetés à l'occasion d'une toux, d'un éternuement, d'une hyperventilation (parole, effort, ...)
dépend de la vitesse de déplacement et conditions atmosphériques



LA REPRISE DU SPORT INDIVIDUEL DANS LES CLUBS nécessite de respecter la distanciation physique (2m)
« Pour les personnes majeures, la pratique d'une activité sportive redevient possible dans les équipements de plein air (stade, golf, court de tennis, centres équestres, terrains extérieurs...) de manière individuelle ou encadrée par un club ou une association dans le respect de protocoles sanitaires renforcés. Et toujours dans le strict respect de la distanciation et avec une attestation de déplacement dérogatoire »

RÈGLE N°2

Le contact des mains avec une surface souillée par le Covid-19 entraîne un essaimage du virus (manuportage).



Mesures barrière et le nettoyage

RÈGLE N°3

Le port du masque grand public n'est pas obligatoire dès que la distanciation physique est assurée. À l'inverse, les masques doivent être portés systématiquement, et par tous, dès que les règles de distanciation physique ne peuvent être garanties. Le double port du masque (par les 2 personnes en contact) garantit la protection.



Les masques doivent être portés pour se protéger et protéger l'autre dès que la distanciation physique ne peut être assurée

1 | LES CONDITIONS SANITAIRES



**ACCÈS AUX
INSTALLATIONS**



**ACCUEIL ET
RÈGLES DE BASE**



**MATÉRIEL ET
ÉQUIPEMENTS
INDIVIDUELS**



**DÉPLACEMENTS
ET TRANSPORTS**



**GESTION
DES EFFECTIFS
ET DES FLUX**



**FONCTIONNEMENT
ADMINISTRATIF**



ACCÈS AUX INSTALLATIONS

- Activités en extérieur
- LES VESTIAIRES SONT INTERDITS**
- Des règles strictes d'accès et d'utilisation des sanitaires
- Nettoyage et désinfection des locaux selon les règles gouvernementales



- Les « Gestes Barrière » devront être affichés et visibles
- Arriver vêtu de sa tenue d'entraînement
- Gel hydroalcoolique
- Nettoyage complet des tenues de sport après chaque entraînement



MATÉRIEL ET ÉQUIPEMENTS INDIVIDUELS

- Gourde et chasuble individuels
- Espace individuel de stockage des sacs personnels en bord de terrain
- Minimum de matériel possible
- Ballon ok**
- Une personne chargée de l'installation, de la manipulation, du nettoyage systématique entre chaque séance, puis du rangement du matériel club utilisé (ballons, coupelles, plots, ...)
- Le port du masque sera obligatoire pour les encadrants et éducateurs



DÉPLACEMENTS ET TRANSPORTS

- L'abandon des solutions de covoiturage devra être recommandé temporairement
- L'utilisation des minibus n'est pas recommandée, mais dans le cas où elle est nécessaire, des règles strictes d'utilisation devront être mises en place



- Un accès pour l'arrivée au stade et un autre pour le départ
- Inscription obligatoire pour chaque séance auprès de l'encadrant
- Planning d'utilisation des terrains.
- Distanciation physique sur et en dehors des terrains
- Aucun public (familles et autres)



- Personne référente sanitaire (ou un groupe de personnes)
- Sensibilisation de l'ensemble des membres du club (encadrants, éducateurs, joueurs et familles de joueurs)
- Registre de l'ensemble des personnes présentes** (administratifs, encadrants, éducateurs, joueurs) : Traçage efficace en cas de contamination d'un ou plusieurs membres
- Les activités non sportives se déroulant en intérieur devront être évitées (goûters, etc.), les règles de désinfection et distanciation doivent être alors organisées si elles existent

2 LES CONDITIONS MÉDICALES

ÉVALUER LES RISQUES INDIVIDUELS : AUTO-ÉVALUATION DE SA SANTÉ

Le virus Covid-19 étant toujours circulant, il est impératif avant toute reprise du sport d'évaluer s'il y a un risque pour la santé du joueur

AVANT DE VENIR AU STADE

	En cas de survenue d'un des symptômes suivants :	
L'EFFORT NE DOIT PAS COMMENCER	<ul style="list-style-type: none"> - Douleurs thoraciques (dans la poitrine) - Dyspnée (essoufflement anormal) - Palpitations (sensation que votre cœur bat trop vite ou irrégulièrement) - Variation anormale de la fréquence cardiaque au repos ou à l'effort - Perte brutale du goût ou de l'odorat - Fatigue anormale - Température supérieure ou égale à 38° - Toux sèche - Courbatures et douleurs articulaires 	ET PRENDRE UN AVIS MÉDICAL



**PAS D'ACTIVITÉ PHYSIQUE
NE PAS VENIR AU STADE**

Pendant l'activité physique

En cas de survenue d'un des symptômes suivants :		
L'EFFORT DOIT ÊTRE ARRÊTÉ	<ul style="list-style-type: none"> - Douleurs thoraciques (dans la poitrine) - Dyspnée (essoufflement anormal) - Palpitations (sensation que votre cœur bat trop vite ou irrégulièrement) - Variation anormale de la fréquence cardiaque au repos ou à l'effort - Perte brutale du goût ou de l'odorat - Fatigue anormale - Température supérieure ou égale à 38° - Toux sèche - Courbatures et douleurs articulaires 	ET PRENDRE UN AVIS MÉDICAL



ARRETER L'ACTIVITE PHYSIQUE

Après maladie COVID-19

La reprise d'activité physique	<p>Peut se faire uniquement <u>14 jours</u> après la guérison totale et après avis médical +++</p> <p>Devant l'apparition de tout nouveau symptôme durant la reprise après une maladie COVID-19, même après plusieurs semaines de guérison, un avis médical est obligatoire.</p>
--------------------------------------	--

3 | LES CONDITIONS SPORTIVES

RECOMMANDATIONS APRES UN ARRÊT PROLONGE D'ACTIVITE PHYSIQUE

- Reprise de l'activité physique individuelle
- Progressive en durée
- Progressive en intensité

Limiter les risques : Le corps doit être réadapté à l'effort
Risques cardiaques et pulmonaires
Risques musculaires ou articulaires (entorses)
Réapprentissage du geste (problème neuromusculaire, proprioceptif...)

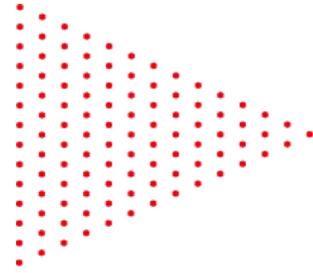
LES 10 RÈGLES D'OR ÉDICTÉES PAR LE CLUB DES CARDIOLOGUES DU SPORT

- 1/ Je signale à mon médecin toute douleur dans la poitrine ou essoufflement anormal survenant à l'effort.*
- 2/ Je signale à mon médecin toute palpitation cardiaque survenant à l'effort ou juste après l'effort.*
- 3/ Je signale à mon médecin tout malaise survenant à l'effort ou juste après l'effort.*
- 4/ Je respecte toujours un échauffement et une récupération de 10 min lors de mes activités sportives.
- 5/ Je bois 3 à 4 gorgées d'eau toutes les 30 min d'exercice à l'entraînement comme en compétition.
- 6/ J'évite les activités intenses par des températures extérieures $< -5^{\circ}$ ou $> +30^{\circ}$ et lors des pics de pollution.
- 7/ Je ne fume pas, en tout cas jamais dans les 2 heures qui précèdent ou suivent ma pratique sportive.
- 8/ Je ne consomme jamais de substance dopante et j'évite l'automédication en général.
- 9/ Je ne fais pas de sport intense si j'ai de la fièvre, ni dans les 8 jours qui suivent un épisode grippal (fièvre + courbatures).
- 10/ Je pratique un bilan médical avant de reprendre une activité sportive intense si j'ai plus de 35 ans pour les hommes et 45 ans pour les femmes.

* Quels que soient mon âge, mes niveaux d'entraînement et de performance, ou les résultats d'un précédent bilan cardiologique.

<https://www.clubcardiosport.com/10-regles-or>

03



Quel contenu pour la reprise ?

Hubert FOURNIER
Directeur Technique National

Patrick PION
Directeur Technique National Adjoint



07/12/2020

21

Organisation pédagogique

Matériel / Camp de base

Effectifs et espaces

Durée des séances

Encadrement

Garant du **P**rotocole **S**anitaire (**GPS**)

Proposition de contenus



5 TRANCHES D'ÂGE

U7 - U9

U9 - U11

U12 - U13

U14 - U15

U16 - U18

5 FAMILLES D'ACTIVITÉ

Exercices et défis techniques

Parcours de coordination
et de motricité

Jeux / Situations

Fit Foot

Programme éducatif
fédéral (PEF)

3 MODES D'ENTRAÎNEMENT

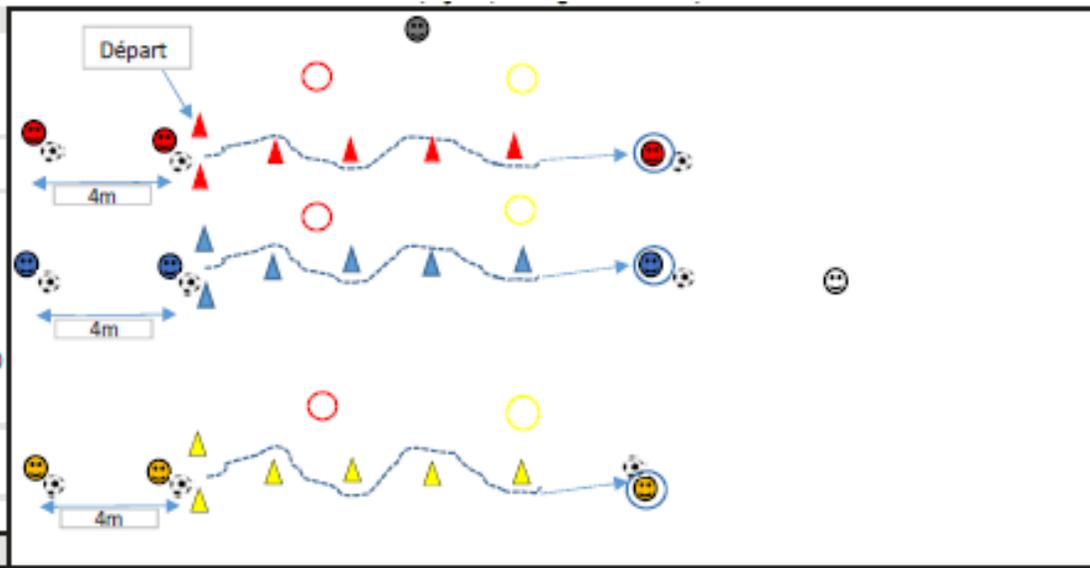
Sans ballon

Avec un ballon personnalisé

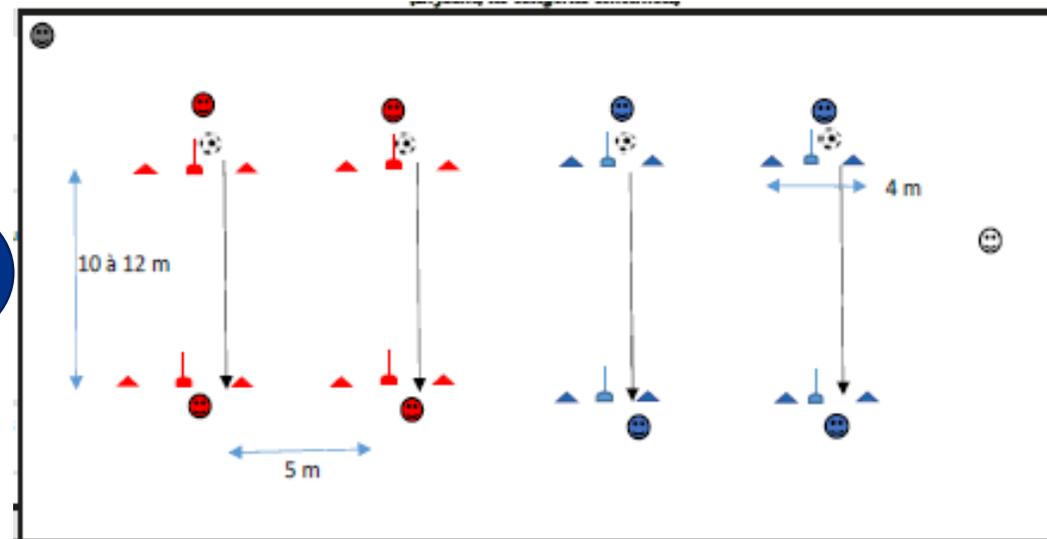
Passe avec les pieds

Exemples de contenus

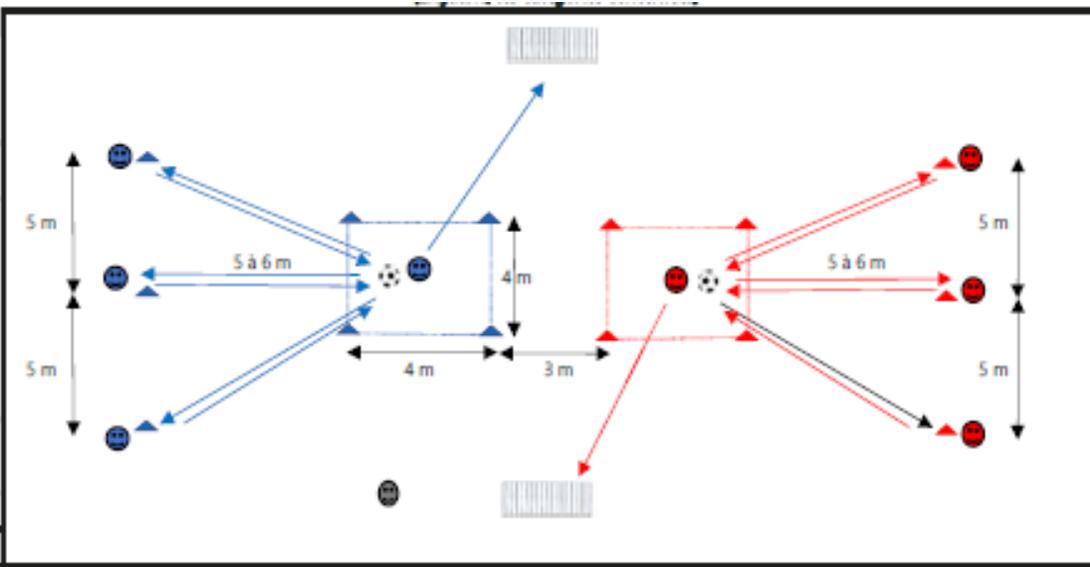
1



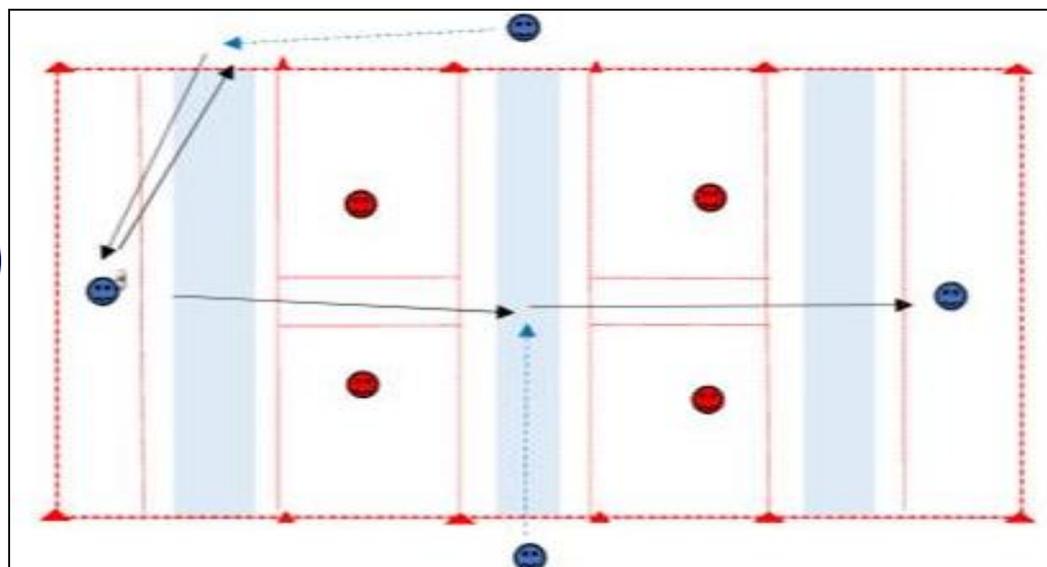
2



3



4



Principes et conseils pour les adultes

PRINCIPES

Progressivité (durée / intensité)

Réadaptation, réathlétisation

Préparation athlétique

**Réappropriation du ballon
Fondamentaux techniques**

Réseaux de passes, finition

Travail collectif à vide

CONSEILS

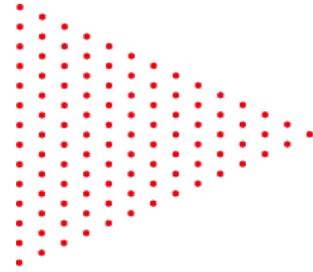
**Individualisation
(diagnostic)**

**Groupes
d'entraînement
fixes**

**Privilégier
les
circuits
trainings**

**Intégrer
Aspects ludiques**

04



Outils et conseils pour rassurer et mobiliser

Pierre SAMSONOFF
Directeur Ligue du Football Amateur
Directeur Général Adjoint F.F.F.

Patrick PION
Directeur Technique National Adjoint

Exemplarité



Communication

Diaporamas de réunions diverses

Activités intra-clubs (promotion, JPO...)

Nouvelles pratiques (sans contact)

Affiches, flyers,

Réglementation

Organisation

Activités football, ludiques, éducatives

Activités annexes (renforcement scolaire)

Les documents du Ministère Chargé des Sports

- > [Déclinaison des décisions sanitaires pour le sport du 28 novembre au 15 décembre](#)
- > [Protocole de reprise d'activités sportives des mineurs](#)
- > [Décret du 27 novembre](#)
- > [Attestation de déplacement dérogatoire](#)
- > [Justificatif de déplacement professionnel](#)

