

# Quoi De **9** à la Technique ?



Bulletin réalisé par le District des Yvelines de Football

N°5 du 7 mai 2020  
52<sup>ème</sup> jour de confinement

## Le déconfinement débute... Mais pas encore pour le football !

A partir du 11 mai 2020, le déconfinement va débiter, la vie va pouvoir progressivement reprendre son cours, ou pas ! Mais surtout, pas dans les conditions que nous connaissons auparavant. Nous n'allons pas tous être logé à la même enseigne ! Certains vont poursuivre ou reprendre leur activité professionnelle en présentiel, d'autres vont poursuivre leur télétravail ou rester en chômage partiel à domicile... La scolarité de nos jeunes pratiquants va-t-elle reprendre ? Les communes et les établissements scolaires vont devoir faire des choix, comme leurs parents ! Mais ce qui est certain, c'est qu'il est indispensable de respecter des mesures sanitaires afin d'éviter à nouveau la propagation du Coronavirus Covid 19. [Dans ces conditions si particulières, la reprise des activités au sein des clubs n'est à ce jour pas encore d'actualité !](#)

Mettre en danger sa santé et celles des autres en pratiquant à nouveau notre passion le football serait déraisonnable sur notre département notamment. Le football français doit donc poursuivre la pratique en confinement...

Se préparer pour une reprise éventuelle à la mi-juin, peut encore être une éventualité. Mais la plus probable est de se préparer à profiter des vacances d'été qui débiteront à partir du 4 juillet 2020. Permettre à chacun d'être dans les meilleures dispositions pour reprendre le football à la rentrée sportive en septembre, voilà le programme des semaines à venir ! C'est **Pourquoi** ce 5<sup>ème</sup> bulletin voit le jour... A vous d'en faire bon usage en le transmettant : par email, sur les réseaux sociaux, en téléchargement sur votre site Internet...

### Citation de la Semaine

“En dépit de son prestige et de sa réussite sportive, **Roby (Robert Herbin)** ne s'est jamais écarté des chemins de la simplicité et de la modestie.”

### Citation de “**Michel HIDALGO**”

Extrait de la préface du livre de Robert Herbin et Jacques Murgès « [On m'appelle le Sphinx](#) » paru en 1983.

[Robert Herbin](#), ancien joueur de l'Équipe de France et Entraîneur légendaire des [Verts de Saint-Etienne](#) (l'un des plus titrés du football français comme [joueur et entraîneur](#)), est décédé lundi 27 avril à l'âge de 81 ans.

[Cliquez-ici pour revivre son épopée](#)



### Dans ce numéro

- Le déconfinement débute... Mais pas encore le football !
- Les Actus des Semaines passées
- Le Best of des Activités de la semaine
- A la Découverte de nouvelles Pratiques Loisirs
- Donner votre avis sur ce bulletin
- Infos Dernière minute

Et retrouve ici les précédents Numéros



Dessins caricatures réalisés par le dessinateur **Plantu** extrait du journal [Le Monde](#) paru le 20/04/2020



**SAUVEZ DES VIES**  
**RESTEZ**  
**CHEZ VOUS**  
 #JeResteChezMoi

## Le Best of des Activités de la semaine

Afin de vous permettre de garder une activité, pendant cette période de confinement, nous avons choisi cette semaine de revenir aux sources mais également de poursuivre notre champ d'investigation à des thématiques, plus ou moins éloigné du football : histoire, formations gratuites en ligne, motricité chez les jeunes... proposées par des sites Internet ou réseaux sociaux à partager avec vos licencié(e)s !



Débutons par la présentation du projet novateur de l'U.S. Montesson. Le club a décidé d'améliorer sa communication en créant du lien entre les adhérents des différentes catégories et les éducateurs du club qui œuvrent au quotidien. Il poursuit d'ailleurs cette démarche, qui rencontre plus de succès qu'il ne l'espérait au départ ! [Cliquez sur la photo de présentation ou ici](#) pour découvrir leur dispositif ! Si d'autres clubs en font de même, contactez nous !

Poursuivez votre démarche de découverte en cliquant sur les vignettes images situées ci-dessous. La surprise sera peut-être au rendez-vous !

**Alors laissez-vous tenter et Cliquez !**



## Les Actus des Semaines passées

Publié le 16/04/2020

Redécouvrez le documentaire de 54' : "Nouvelle Vie" sur [Zinedine Zidane](#) du magazine **Intérieur Sport** diffusé par **Canal +**, le 05/01/2014. Il est proposé gratuitement en replay.

Synopsis : « Sept ans après, la fin brutale de sa carrière de joueur, l'ancien numéro 10 des Bleus, champion du monde et champion d'Europe, se lance un nouveau défi : devenir entraîneur ». Vincent Aix et Jean-Marie Goussard ont suivi Zinedine Zidane pendant un an, au cœur de sa préparation, qui le conduira à remporter 10 titres en 3 ans dont 3 Ligue des Champions de suite !



Publiées les 27/04, 4/05 & 6/05/2020

**Dans l'intimité des Equipes de France de Football en confinement !**

La FFF vous propose cette semaine via son [site Internet](#) et [sa page facebook](#)

de découvrir " **Intérieur Bleu(e)s** ", et les interviews de **Blaise Matuidi**, de **Guy Stéphane**, entraîneur adjoint de Didier Deschamps

**Champion du Monde en 2018**

Et de **Amandine Henry** Capitaine de l'Equipe de France Féminine

[Cliquez ici](#) [pour y accéder !](#)



**N'hésitez pas à nous faire part de votre expérience ou à vous filmer en pleine activité. Envoyez nous vos vidéos via Facebook :**

<https://www.facebook.com/dyf78/>

## A la Découverte de nouvelles Pratiques Loisirs

Consciente de l'évolution de la pratique footballistique et soucieuse de proposer une offre de pratiques adaptée aux attentes des licenciés, la Fédération Française de Football est à l'initiative d'un nouveau plan de développement du Football Loisir.

[Cliquez ici pour le découvrir en PDF](#) et [en vidéo](#)



Orienté autour de cinq nouvelles formes de pratiques et la création de sections loisirs dans les clubs, ce dispositif est décliné sur l'ensemble des territoires.

**Découvrons aujourd'hui le foot à 5**, jeu en continuité, offensif, technique et intense.

Variante du football qui se joue à 5 joueurs (4 joueurs de champ et un gardien de but) et accessible à tous : Jeunes joueur(se), adolescent(e) à seniors (débutant, + de 45 ans, intergénérationnelle, mixité homme-femme). Ce pratique en centre privé ([Le Five](#), [Urban Soccer](#), [Convisports...](#)) ou sur des [installations au sein des clubs](#).



[Pour en savoir un peu plus sur ses origines](#)



[Si vous souhaitez développer cette pratique au sein de votre club contactez nous !](#)

### Règles de Base



[Guide de la pratique du Foot5 à télécharger pour aller plus loin](#)

- Durée préconisée : fractionnable en plusieurs périodes (4 x 12') en fonction des publics (maximum = 60 minutes).
- Ballon hors du jeu : ballon qui touche le filet ou qui sort du terrain.
- Remises en jeu au pied (touche, corner, engagement), adversaire à 5 mètres.
- Sortie du ballon derrière le but (touche les filets surmontant les palissades) : Corner accordé quand le ballon est touché en dernier par un joueur de l'équipe défendante et dans le cas contraire, remise en jeu par le gardien de but (dégagements du pied de volée et demi-volée interdits).
- Gardien de but : prise de balle à la main interdite sur une passe volontaire d'un partenaire.
- Surface de réparation (6 x 10 m): possibilité de jouer dans cet espace et donc de le traverser avec ou sans ballon.
- Fautes : tenir, pousser, tacler, frapper, s'accrocher à la palissade
- Coups francs tous directs, adversaire à 5 mètres
- Pas de hors-jeu

### Matériel et Installations

- Protège-tibia obligatoire
- Ballon taille 5, adaptable selon l'âge du public.
- Terrain : dimension réduite extérieur ou intérieur largeur 18 à 20 m x longueur 30 à 35 m, avec un revêtement synthétique et ceinturé par une palissade rigide pouvant être utilisée par les joueurs pour faire rebondir le ballon.
- Taille des buts : utilisés les buts existants (3 x 2 m ou 4 x 2 mètres).



La pratique en [vidéo](#)

# Donnez votre Avis sur ce bulletin

Afin d'améliorer cette publication nous souhaiterions recueillir vos avis. Pour cela, nous vous invitons [à cliquer ici pour compléter le questionnaire.](#)

Cela ne vous prendra que quelques minutes de votre temps précieux car en période de confinement on n'est bien plus occupé que d'habitude !

## Infos Dernière minute !

Cette période d'arrêt des activités footballistiques est l'occasion de concevoir ou revoir le « projet club » de votre association, de trouver de nouvelles perspectives de développement pour votre club.

La Direction Technique Nationale et la Ligue du Football Amateur a organisé ainsi cette semaine une série de webinaires (visioconférences) à destination des clubs affiliés à la F.F.F. autour de 3 thématiques. Nous vous proposons de les [redécouvrir en replay](#) en cliquant sur les liens ci-dessous :

1. [La création d'une Section loisir](#) ; 
2. [Le développement de la pratique Féminine](#) ; 
3. [Le boom du Futsal.](#) 



## Nous contacter

N'hésitez pas à nous écrire ou à nous appeler pour obtenir des **informations supplémentaires à caractère technique.**

**DISTRICT YVELINES FOOTBALL**  
administration@dyf78.fff.fr  
Pour le Football Animation & le Football en milieu Scolaire

Franck BARDET  
CTD DAP 78  
06 74 35 43 51

Pour le Football Féminin & le Football Loisir

Nicolas TEXIER  
CTD DAP 78  
07 81 83 97 17

Visitez notre site web : <https://dyf78.fff.fr/>



N'hésitez pas à nous faire part de vos remarques sur ces webinaires, soit par email [administration@dyf78.fff.fr](mailto:administration@dyf78.fff.fr) ou via Facebook : <https://www.facebook.com/>

**Coronavirus COVID-19**

# FAQ Sports

Le Ministère des Sports édite un recueil d'informations destiné aux Encadrants de la Pratique sportive

Retrouvez toutes nos infos sur : [sports.gouv.fr](https://sports.gouv.fr)   

## Prenez les bons réflexes pour rester en bonne santé : Pratiquez une activité physique

### PROGRAMME DE LA SEANCE

1/ INTRODUCTION - p.3

2/ EFFET DU DESENTRAINEMENT - p.4

3/ ENTRAÎNEMENT - p.6

4/ NUTRITION - p.8

5/ HYDRATATION - p.10

6/ SOMMEIL - p.11

7/ MENTAL ET PSYCHOLOGIE - p.12

### 4/ RECOMMANDATIONS NUTRITIONNELLES

PROBLEME	SOLUTION
Augmentation de la masse grasse Diminution de la masse musculaire après 4 semaines Augmentation du risque d'infection (Covid-19)	Diminution de l'apport calorique quotidien Maintien ou augmentation de l'apport protéique quotidien Assurer une alimentation variée favorisant l'immunité

### 6/ SOMMEIL

PROBLEME	SOLUTION
Augmentation de la désynchronisation biologique (rythme quotidien) Augmentation des risques d'infection (Covid-19) Augmentation de la masse grasse	Mise en place des routines favorisant le sommeil

### Risques

Difficulté de concentration	Détachement émotionnel
Irritabilité	Colère
Insomnie	Anxiété
Résignation	Affects dépressifs

**01**  
Adapter ses apports à ses dépenses

**02**  
Favoriser une alimentation variée

- Manger 2 portions d'aliments verts + protection par vinaigre
- Variation des légumes et des couleurs des légumes (circulaires)
- Consommer des aliments riches en vitamine E (huile de colza / noisette...), en fer et en zinc (lentilles, oignons...), en protéoglycane (saumon...)

**03**  
Maintenir l'apport protéique

- Consommer au moins une portion d'aliment riche en protéines par repas (œufs, poisson, viande, produits laitiers, lentilles...)

**04**  
Eviter de grignoter entre les repas

**Pourquoi ?**

- Recupérer mentalement et physiquement
- Limiter la prise de masse grasse
- Diminuer le risque de tomber malade

**Comment ?**

- Dormir dans une chambre obscure et fraîche (18-19°)
- Des heures de coucher et de réveil régulières
- Consommer des aliments riches en tryptophane

**Quand et combien**

- Coucher entre 23h et 00h30
- Sommeil profond et réparateur
- 8h de sommeil par nuit minimum
- Sealer entre 12h et 15h
- 15 à 30 minutes (sieste courte durant la quarantaine)

**Eviter**

- Un écran avant de dormir
- Stimulant durant un repas
- La consommation de thé ou de café en soirée
- Boire beaucoup pendant la nuit
- Un repas trop riche et tardif

**Les conditions favorisant l'apparition des symptômes**

Un environnement à risque (difficulté sociale, violence, anxiété des parents...)

Profil de joueur (Anxiété, difficulté d'adaptation au quotidien, environnement instable...)

**Recommandation**

Entretenez une communication régulière et un soutien social avec les joueurs

Faire preuve de transparence dans la communication des informations : être clair et honnête

Restez vigilant aux symptômes possibles durant le confinement mais aussi dans les mois qui suivent

S'assurer que les joueurs ont les provisions de base nécessaires



Pour plus de renseignement : [Cliquez sur les photos ou ici pour accéder au contenu en téléchargement](#)