

Webinaire Clubs FFF – La Reprise du Football – 23/06/2020

Introduction de Pierre SAMSONOFF, Directeur Ligue FA

Règles communiquées par le Ministère des Sports (MS) :

Art.43 du Décret paru le 21/06/2020

Reprise de la pratique normale du football de manière progressive en s'adaptant au contexte pandémique.

Compétitions toujours non autorisées.

Suppression des restrictions :

- En termes de nombre de personnes dans les groupes
(fin de la règle des 10 personnes qui va être officialisé avant la fin de la semaine par le MS).
- Sur le terrain en termes de distanciation entre les pratiquants.

On peut utiliser les ballons.

Mais pour autant, le football ne peut pas encore reprendre comme avant :

L'utilisation des vestiaires est toujours interdite

Protocole de distanciation à respecter en dehors des terrains avec des règles très précises à respecter.

Intervention Patrick PION - DTN Adjoint :



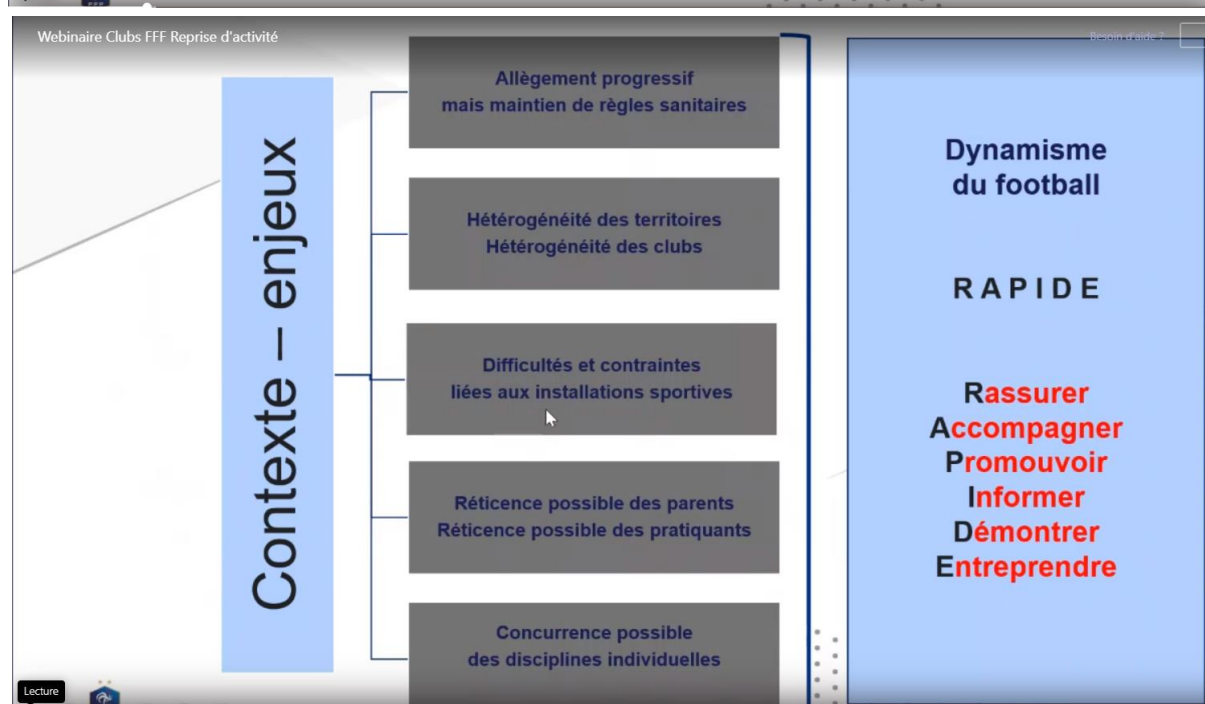
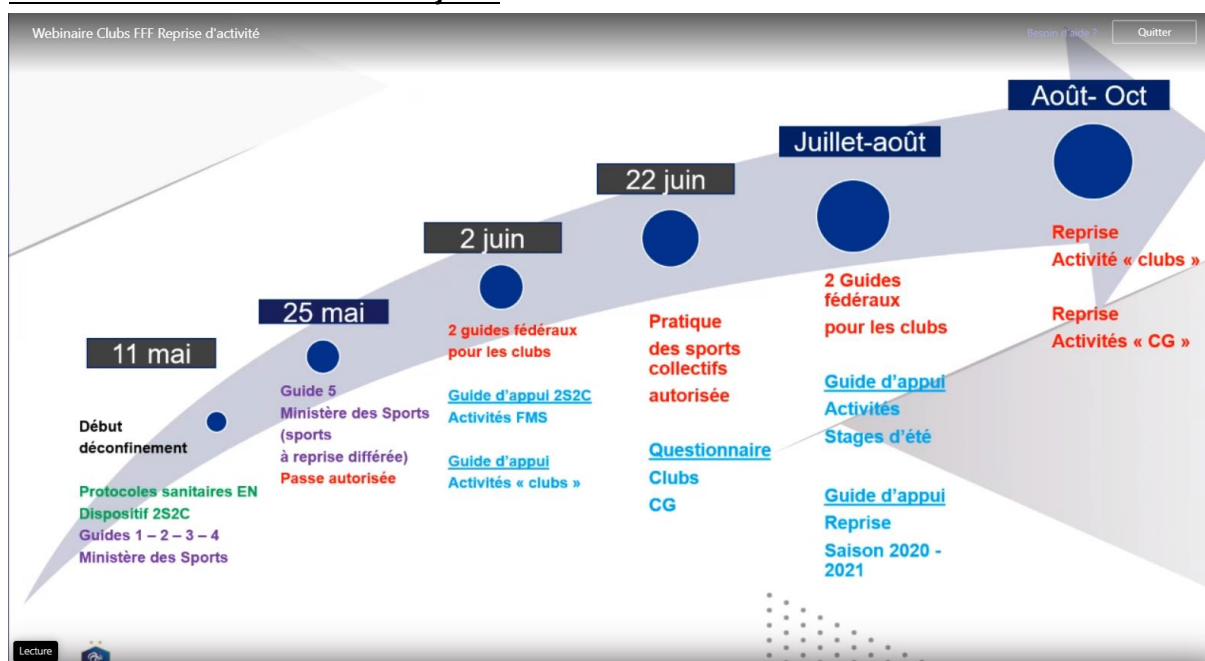
LES MESSAGES DU GOUVERNEMENT

- ☐ 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 (22 juin)

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





Intervention Emmanuel ORHANT – Direction médicale FFF :

Minimiser les risques, donc limiter les contacts surtout dans certaines situations :

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 COLLECTIF n'empêche pas de respecter la distanciation physique de 2 m lorsque l'on est statique passe à 10 m lorsque l'on est en mouvement autant que faire se peut. Le but est de limiter les contacts au maximum**

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**

Mettre en place les conditions sanitaires indispensables à la sécurisation des pratiquants et des encadrants :

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
- L'accès aux installations doit être limité, régulé et adapté
- Des règles strictes d'accès et d'utilisation des sanitaires
- Nettoyage et désinfection des locaux selon les règles gouvernementales

Les collectivités locales sont propriétaires des installations donc l'accès aux installations doit se faire en concertation.

GESTION DES EFFECTIFS ET DES FLUX

- 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)

ACCUEIL ET RÈGLES DE BASE

- 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

Consulter le Guide d'appui à la reprise d'activité FFF et utiliser les 4 Affiches FFF mises à disposition en téléchargement : [cliquez-ici](#)

Les conditions sanitaires à respecter scrupuleusement à l'arrivée au stade :

**FONCTIONNEMENT ADMINISTRATIF**

- ☐ 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

CLAIREFONTAINE

**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

CLAIREFONTAINE

**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

CLAIREFONTAINE



FFF
CENTRE
MÉDICAL

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

	En cas de survenue d'un des symptômes suivants :	
L'EFFORT NE DOIT PAS COMMENCER	- 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



FFF
CENTRE
MÉDICAL

RECOMMANDATIONS APRES UN ARRÊT PROLONGE D'ACTIVITE PHYSIQUE



FFF

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

Limiter les risques

- D'accident cardiaque, pulmonaire, vasculaire, neurologique, digestif
- Musculaires
- Articulaires

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° ou > +30° 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 risques d'entraînement et de performance, ou les résultats d'un portocardi tel un portocardiogramme.

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

Questionnaire à destination du licencié pour avoir les bons réflexes

REPRISE DE LA LICENCE COMPETITION SAISON 2020-2021

Un certificat médical d'absence de contre-indication (*tous les 3 ans*) ou le questionnaire **QG-SPORT CERTA 15609** (*entre la période de 2 certificats médicaux*) est nécessaire pour l'obtention de la licence.

Mais le licencié devra obligatoirement répondre au questionnaire complémentaire ci-dessous avant de prendre une licence :

- Ce questionnaire n'est pas à transmettre au club, ni au district, ni à la ligue, ni à la Fédération.
- Il est une aide précieuse pour identifier la nécessité d'une consultation chez le médecin traitant avant la reprise d'activité physique intense ou répétée.

QUESTIONNAIRE FFF COVID-19

OUI / NON	Avez-vous de la fièvre > 38°C ?	
OUI / NON	Avez-vous une toux ou une augmentation de votre toux habituelle ces derniers jours ?	
OUI / NON	Avez-vous une difficulté à respirer ces derniers jours ?	
OUI / NON	Avez-vous noté une forte diminution de votre goût ou de votre odorat ces derniers jours ?	
OUI / NON	Avez-vous un mal de gorge ces derniers jours ?	
OUI / NON	Avez-vous des douleurs musculaires ou des courbatures inhabituelles ces derniers jours ?	
OUI / NON	Avez-vous des éruptions cutanées ou des engelures ces derniers jours ?	
OUI / NON	Avez-vous de la diarrhée ou des vomissements ces dernières 24 heures ?	
OUI / NON	Avez-vous une fatigue inhabituelle ces derniers jours ? Si OUI (répondre à la question ci-dessous)	
OUI / NON	Cette fatigue vous oblige-t-elle à vous reposer plus de la moitié de la journée ?	
OUI / NON	Êtes-vous dans l'impossibilité de vous alimenter ou de boire depuis 24 h ou plus ?	
OUI / NON	Dans les dernières 24 h, avez-vous noté un manque de souffle RHABITUEL lorsque vous parlez ou faites un petit effort ?	
OUI / NON	Avez-vous été en contact avec de personnes ayant eu la maladie COVID-19 ou suspectes depuis février 2020 ?	
OUI / NON	Avez-vous consulté un médecin pour des symptômes se rapportant à la maladie COVID-19 depuis février 2020 ?	
OUI / NON	Avez-vous eu une radiographie pulmonaire ou un scanner thoracique depuis février 2020 ?	
OUI / NON	Avez-vous été hospitalisé pour une suspicion ou une maladie COVID-19 ?	
OUI / NON	Avez-vous eu des tests PCR ou sérologiques positifs pour la maladie COVID-19 ?	

LE SPORTIF DEVRA ABSOLUMENT CONSULTER LE MEDECIN AVANT LA SIGNATURE DE LA LICENCE S'IL

- ⇒ a eu le Covid-19
- ⇒ a été en contact avec un malade du Covid-19
- ⇒ a une pathologie chronique et n'a pas fait de sport depuis plus de 3 mois
- ⇒ a répondu "OUI" à une des questions ci-dessus

QUOI DOIS-JE FAIRE AVANT DE REPRENDRE MA LICENCE ?

Respect (Donnez réponse)

Donnez votre avis sur le questionnaire ci-dessus. Répondez honnêtement sans vous laisser influencer par personne. Vous devez répondre à toutes les questions. Si vous ne répondez pas à une question, elle sera considérée comme non renseignée.

Si le questionnaire a été fait et si le questionnaire est OK, il est valable :

- 1 an pour les licenciés de 15 à 17 ans.
- 2 ans pour les licenciés de 18 ans et plus.

Il est utile d'être accompagné par quelqu'un de confiance et d'une consultation chez le médecin traitant avant de repasser l'activité physique intense ou répétée.

QUESTIONNAIRE FFF COVID-19

Avez-vous de la fièvre > 38°C ?	OUI / NON
Avez-vous une toux ou une augmentation de votre toux habituelle ces derniers jours ?	OUI / NON
Avez-vous une difficulté à respirer ces derniers jours ?	OUI / NON
Avez-vous noté une forte diminution de votre goût ou de votre odorat ces derniers jours ?	OUI / NON
Avez-vous un mal de gorge ces derniers jours ?	OUI / NON
Avez-vous des douleurs musculaires ou des courbatures inhabituelles ces derniers jours ?	OUI / NON
Avez-vous des éruptions cutanées ou des engelures ces derniers jours ?	OUI / NON
Avez-vous de la diarrhée ou des vomissements ces dernières 24 heures ?	OUI / NON
Avez-vous une fatigue inhabituelle ces derniers jours ? Si OUI (répondre à la question ci-dessous)	OUI / NON
Cette fatigue vous oblige-t-elle à vous reposer plus de la moitié de la journée ?	OUI / NON
Êtes-vous dans l'impossibilité de vous alimenter ou de boire depuis 24 h ou plus ?	OUI / NON
Dans les dernières 24 h, avez-vous noté un manque de souffle RHABITUEL lorsque vous parlez ou faites un petit effort ?	OUI / NON
Avez-vous été en contact avec de personnes ayant eu la maladie COVID-19 ou suspectes depuis février 2020 ?	OUI / NON
Avez-vous consulté un médecin pour des symptômes se rapportant à la maladie COVID-19 depuis février 2020 ?	OUI / NON
Avez-vous eu une radiographie pulmonaire ou un scanner thoracique depuis février 2020 ?	OUI / NON
Avez-vous été hospitalisé pour une suspicion ou une maladie COVID-19 ?	OUI / NON
Avez-vous eu des tests PCR ou sérologiques positifs pour la maladie COVID-19 ?	OUI / NON

LE SPORTIF DEVRA ABSOLUMENT CONSULTER LE MEDECIN AVANT LA SIGNATURE DE LA LICENCE S'IL

☐ a eu le Covid-19

☐ a été en contact avec un malade du Covid-19

☐ a une pathologie chronique et n'a pas fait de sport depuis plus de 3 mois

☐ a répondu "OUI" à une des questions ci-dessus

Respectivement,

Le Médecin Prescripteur du Sport

Les Encadrants se doivent d'être vigilants afin de repérer les symptômes qui nécessiteraient l'arrêt des efforts et le signalement pour préserver la santé de tous.



FFF
CENTRE
MÉDICAL

Pendant l'activité physique

	En cas de survenue d'un des symptômes suivants :	
L'EFFORT DOIT ÊTRE ARRÊTÉ	- 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



ARRÊTER L'ACTIVITÉ PHYSIQUE



FFF

Après maladie COVID-19

La reprise d'activité physique

Peut se faire uniquement 14 jours après la guérison totale et après avis médical +++

CLAIREFONTAINE

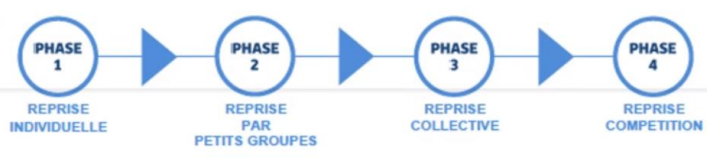
Reprendre l'activité de manière progressive



FFF
CENTRE
MÉDICAL



FFF



RECOMMANDATIONS APRÈS UN ARRÊT PROLONGÉ D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Tout en respectant la distanciation physique, la reprise de l'activité physique individuelle doit être progressive **en durée et en intensité**.

Le corps doit être réadapté à l'effort afin de limiter les risques d'accident, notamment cardiaque, musculaires ou articulaires, car une longue période d'inactivité est associée à une altération de la fonction cardiovasculaire, une perte musculaire et à une altération de la sensibilité profonde qui, pour les deux dernières, majorent le risque de chute lors des déplacements rapides ou sur terrain accidenté.

RECOMMANDATIONS APRÈS UN ARRÊT LIÉ À LA MALADIE COVID 19

La reprise du sport ne peut s'effectuer qu'après un avis médical et selon les recommandations identiques à l'arrêt prolongé en respectant la progressivité en durée et en intensité.

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.

CLAIREFONTAINE

Afin de faire preuve de vigilance et de rassurer les parents accompagnateurs sur la prise en compte des mesures sanitaires par les clubs, nous conseillons la nomination d'un référent garant du respect des gestes barrières sur et surtout en dehors du terrain :



Conseil : désignation d'un référent covid-19

Dans la mesure du possible, il peut s'avérer intéressant de désigner une personne « garante du protocole sanitaire » (GPS) pendant la séance, en complément de l'éducateur (respect de la distanciation, absence de contact avec le matériel). Cette personne peut être un adulte autorisé (parent...) pour les plus jeunes. Cette mission éducative peut également être assumée par un ou deux joueurs (rotation à prévoir). Elle permettra aux jeunes de mieux s'approprier les gestes « barrière » préconisés dans l'espace public et donc de développer leur civisme.

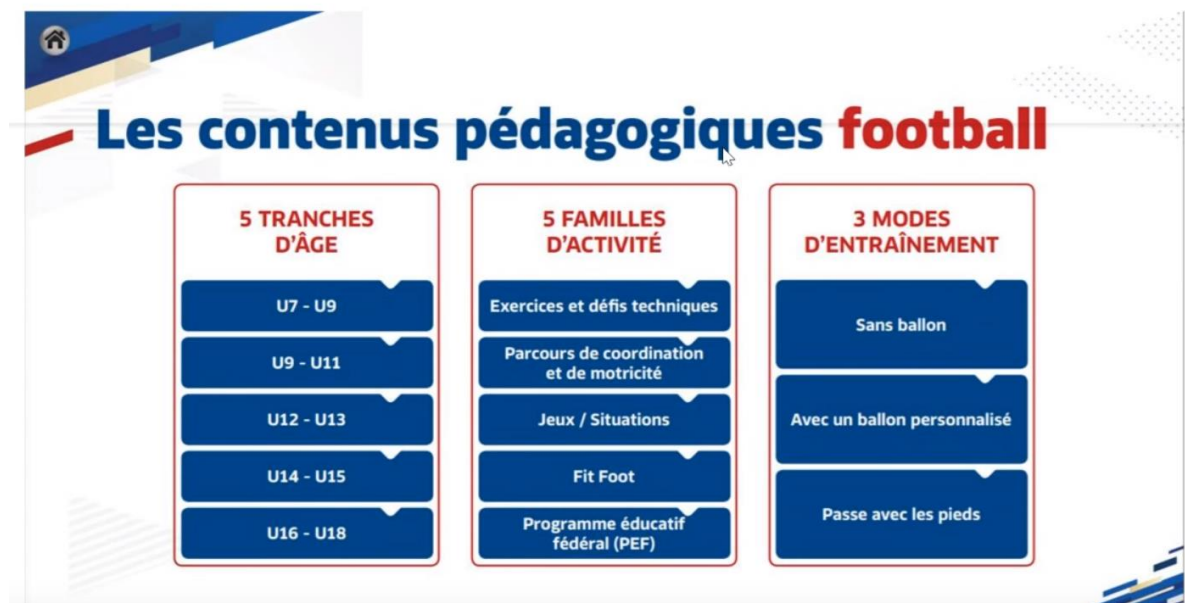
ATTENTION

Le décret n° 2020-663 du 31 mai 2020 « prescrivant les mesures générales nécessaires pour faire face à l'épidémie de covid-19 dans le cadre de l'état d'urgence sanitaire » a modifié les règles de distanciation (article 44). En conséquence, la distanciation d'1,5 m indiquée dans les fiches suivantes (finalisées avant cette nouvelle disposition) doit être portée à 2 m.

 26 

Intervention Emilie TRIMOREAU – Chef de projet D.T.N. FFF :

Pour faciliter la reprise des activités au sein des clubs, des contenus pédagogiques spécifiques ont été élaborés et sont présentés dans le Guide d'appui à la reprise d'activité FFF



Question : Pourquoi proposer une pratique sans ballon ?

Les contenus proposés doivent permettre une reprise progressive de l'activité pour éviter les risques de blessures. Ils doivent s'adapter à tous les publics afin que chacun puisse reprendre à son rythme.

La diapositive présente la catégorie U12 - U13 avec les contenus suivants :

- Exercices et défis techniques**
 - Sans ballon
 - Avec ballon personnalisé
 - Passe avec les pieds
- Parcours de coordination et de motricité**
 - Sans ballon
 - Avec ballon personnalisé
 - Passe avec les pieds
- Jeux / Situations**
 - Sans ballon
 - Avec ballon personnalisé
 - Passe avec les pieds
- Fit Foot**
 - Sans ballon
 - Avec ballon personnalisé
- Programme éducatif fédéral**
 - Sans ballon
 - Avec ballon personnalisé

En bas de la diapositive, il y a un schéma de terrain de football avec des points rouges et bleus indiquant des positions ou des zones.

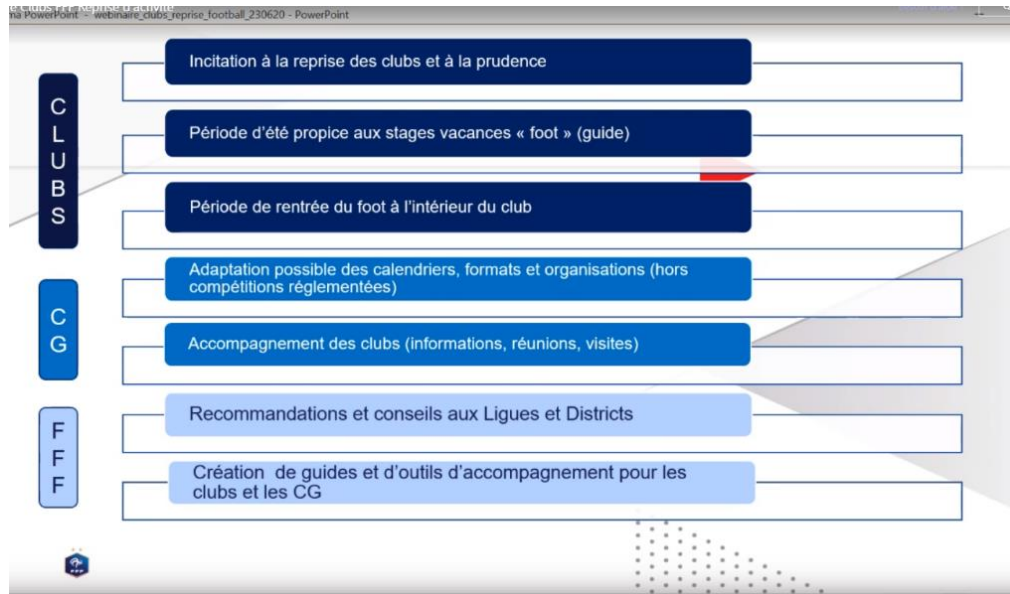
La fiche de séance de reprise d'activité est structurée comme suit :

SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE		JEUX ADAPTES		FIT FOOT		PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL	
FICHE N° : 1		EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES		MOTRICITE / COORDINATION		GUIDE DMS - VERSION 1	
NIVEAU DE SEANCE : Niveau 1		SITUATIONS ADAPTES		CATEGORIES : U12-U13, U14-U15, U16-U18		Espace utilisé : 1/2 terrain	
OBJECTIF : Reprise progressive de l'activité		Règles et conditions : 1. 10 minutes de jeu		Règles et conditions : 1. 10 minutes de jeu		Règles et conditions : 1. 10 minutes de jeu	
BUT : Reprise progressive de l'activité		Règles et conditions : 1. 10 minutes de jeu		Règles et conditions : 1. 10 minutes de jeu		Règles et conditions : 1. 10 minutes de jeu	
Règles et conditions : 1. 10 minutes de jeu		Règles et conditions : 1. 10 minutes de jeu		Règles et conditions : 1. 10 minutes de jeu		Règles et conditions : 1. 10 minutes de jeu	
Critères de réussite : 1. 10 minutes de jeu		Règles et conditions : 1. 10 minutes de jeu		Règles et conditions : 1. 10 minutes de jeu		Règles et conditions : 1. 10 minutes de jeu	
Comportements attendus : 1. 10 minutes de jeu		Règles et conditions : 1. 10 minutes de jeu		Règles et conditions : 1. 10 minutes de jeu		Règles et conditions : 1. 10 minutes de jeu	
Collectifs / Indiv. / Mixte		Règles et conditions : 1. 10 minutes de jeu		Règles et conditions : 1. 10 minutes de jeu		Règles et conditions : 1. 10 minutes de jeu	
MATERIEL : 1. 10 minutes de jeu		Règles et conditions : 1. 10 minutes de jeu		Règles et conditions : 1. 10 minutes de jeu		Règles et conditions : 1. 10 minutes de jeu	

Pour les pratiques sans ballon, conserver, dans la mesure du possible, les distanciations (prévention) et dans la reprise collective minimiser les contacts (charges, tacles...) afin de se prémunir des blessures.

La Reprise de l'Activité – Patrick PION :

Incitation à la reprise de l'activité, pour les clubs qui le souhaitent. Elle peut s'effectuer dès maintenant, ou se poursuivre pour ceux qui ont déjà débutés, avec un principe de prudence. Et dans la continuité, proposer une pratique pendant les vacances scolaires (stages d'été). Ou à partir de mi-août, avec un dispositif de préparation de début de saison, pour ceux qui ont de nouveau arrêté ou qui n'avaient pas repris.



Parution à venir d'un Guide d'appui à la mise en place de stages vacances « Foot », disponible fin juin.



Question : La pratique des matches Amicaux, de Detections et des Tournois est-elle autorisée ?

NON, risque trop important sur un plan sanitaire. Ces rassemblements entrainent des mouvements de populations issues de zones géographiques différentes. Ce qui peut engendrer si cas avérés de COVID-19, possible cluster donc tests généralisés des personnes contacts et un confinement sur 14 jours des personnes contaminées. Donc risque possible à nouveau de propagation du virus !

Matches amicaux : les reporter à la rentrée, après le 15 août dans le cadre de la préparation de la nouvelle saison.

Detections : les minimiser cette année et les différer à la rentrée après le 15 août.

Tournois = compétition, donc interdit à ce jour. Les programmer à la rentrée en fonction du calendrier de District.

Uniquement autorisé : la pratique de rencontres entre licenciés issus d'un même club.

Après le 15 août, si les règles sanitaires continuent à être assouplies, possibilité de reprise progressive de ces dispositifs.

Pour la rentrée, plusieurs scénarios de reprise : **Confirmation entre le 12 et le 15 juillet 2020**

Guide d'appui à la reprise du football (saison 20 / 21) Enfants – jeunes – Loisir		
	Scénario 1	Scénario 2
Diagnostic	Reprise habituelle possible en septembre (règles sanitaires)	Reprise habituelle impossible en septembre (règles sanitaires)
Ligues Districts	Calendrier habituel ? Calendrier différé pour tous ? Reprise en deux temps ?	Adaptation des activités Inter-clubs Proposition d'actions au sein du club
Clubs		
Proposition de contenus et d'outils à destination des CG, des clubs, des éducateurs, des pratiquants, des parents		

Scénario 1 : une reprise habituelle ou en 2 temps en fonction des clubs

Pour les clubs déjà prêts en septembre, une reprise « normale » ou adaptée, avec la possibilité peut-être de tournois sur des dates laissées libres en septembre dans les calendriers de District.

Et pour les clubs qui souhaitent prendre leur temps, laisser un temps d'accueil plus important au sein du club et différer le début des organisations et compétitions de District.

Scénario 2 : une reprise habituelle impossible (règles sanitaires contraignantes) en septembre

Conserver si possible une activité au sein des clubs avec une adaptation des pratiques pour proposer des actions aux licenciés.

Des contenus et des outils à destination des licenciés et parents, des encadrants et des Clubs sont en cours de réalisation et seront disponibles pour préparer la rentrée.

Bonne reprise à tous.