



# On peut « rejouer » !

*« Un pessimiste voit la difficulté dans chaque opportunité, un optimiste voit l'opportunité dans chaque difficulté. »*



## LES OBJECTIFS

Être « sérieux » maintenant, permettra peut-être de reprendre une activité normale

PATIENCE

Reprise de l'activité physique

Chez les enfants et les ados, augmentation de 31% du temps passé assis et 65,5% du temps passé devant les écrans pendant le confinement.

Activités sans contact, PEF, foot loisirs, jeux de cohésion... Autant d'activités pour animer nos séances !

CREATIVITE

Rôle associatif et social du club

C'est le moment ou jamais pour renouer le contact !

FIDELISER nos licenciés

RASSURER les parents

Le club est PRÊT pour accueillir en toute sécurité ses licencié(e)s.

## LES OPPORTUNITES A SAISIR

« Le protocole sanitaire m'empêche de faire des matchs! »

Ce n'est **PAS LA PRIORITE** du moment! J'en profite alors pour travailler la maîtrise technique de mes joueurs (es) sous formes d'ateliers et de challenges, entre autres activités proposées!

« Je propose quand même quelques jeux lors des séances, pour préparer mon équipe à atteindre ses objectifs»

Soyons **PATIENTS** et ne brûlons pas les étapes. Avant de penser aux aspects purement « sportifs », la priorité du moment est plutôt de :

- Relancer une vie associative
- Plaisir de se retrouver
- Proposer une activité physique à nos jeunes licenciés (ées), sous différentes formes



# Avant de reprendre...



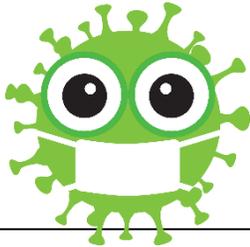
« Charge »  
administrative

S'assurer que la  
municipalité a ouvert ses  
installations

Valider le protocole de  
reprise par la municipalité

Ouvrir un registre pour  
noter les participants

Informer)



Les parents doivent déclarer sans délai à l'éducateur en charge et/ou au référent COVID, la survenue d'un cas confirmé au sein du foyer, en précisant si c'est le licencié qui est lui-même positif



Inviter à télécharger  
l'application TousAntiCovid



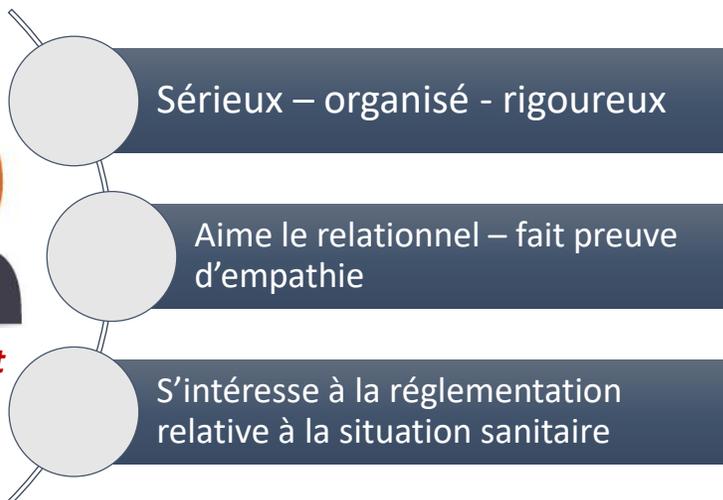
Informers les parents du  
protocole sanitaire de reprise



# Nommer un référent COVID ou redéfinir ses missions



**Le profil du référent**



**Quelle disponibilité ?**

- Pas de disponibilité « démesurée » demandée
- Déployer l'organisation recommandée, selon le contexte du club
- Communiquer les recommandations à l'ensemble du club
- S'assurer du respect des consignes sanitaires

Informé le club et le comité des règlements liés au contexte

Inciter et favoriser les liens club / municipalité

Relations les informations des instances



**Rôle et missions**

Proposer une organisation en lien avec les particularités du club

Etre force de proposition pour améliorer les dispositifs

Veiller au respect des consignes



**Ses besoins**

- Avoir à disposition les contacts « essentiels » au club: dirigeants - éducateurs
- Disposer du matériel nécessaire: gel – barrières – signalétique...
- Profiter de tous les outils de communication du club: réseaux sociaux, journal du club..
- Être informé des mails officiels reçus par les instances sur la boîte mail du club



# Concrètement, sur le terrain ?



## Avant la séance:



Utilisation des vestiaires soumise à autorisation de la municipalité



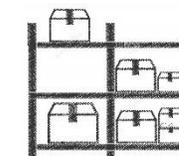
Prévoir du gel Hydro-alcoolique



Pas de public



Désinfection du matériel entre chaque groupe



Mettre en place un espace pour les effets des participants en les séparant

## Pendant la séance:



Pas de « jauge » définie pour les catégories jeunes, mais des recommandations de groupes restreints. En Seniors: voir textes officiels



L'encadrant porte un masque



Respect des distances : 10m entre chaque personne en cas d'activité physique



Si plusieurs groupes sont prévus, éviter les regroupements (voir page 13 et suivantes)



Un ballon par joueur/joueuse



Chaque participant amène sa gourde



Désinfection du matériel entre chaque groupe en cas d'utilisation par plusieurs groupes

## Après la séance:



Désinfection du matériel

# Un clic sur chaque guide, et vous « saurez » tout !

Un guide très utile pour faciliter la reprise de la pratique sur le terrain



Pour accéder à l'ensemble des fiches et guides:



Pour accéder au protocole sanitaire du Ministère des Sports (Mise à jour 27/11/2020)

- **IMPORTANT:** Même si les activités « sans contact » proposées ne sont pas dans « l'essence » même de notre Football, **le plus important** aujourd'hui est de pouvoir:
  - Proposer un temps de pratique sportive et associative à nos adhérents
  - Remettre nos licenciés (es) en activité physique.
  - Proposer une continuité éducative avec le milieu scolaire
  - Renouer le contact avec nos pratiquants
- Alors, **plus une minute à perdre**, RDV sur le « guide d'appui à la reprise d'activité dans les clubs de football »!!

CATÉGORIES	Étape 1 28/11/2020	Étape 2 18/12/2020 fin du confinement si les conditions sanitaires le permettent	Étape 3 20/01/2021 si les conditions sanitaires le permettent
<b>Pratique sportive dans l'espace public (dont plages, lacs, rivières, parcs, forêts, montagnes...)</b>			
Personnes mineures et majeures à l'exclusion de toute pratique collective et de toute proximité avec d'autres personnes	Autorisé dans le respect de 20 km, 2h, 1 feuillet	Autorisé couvre-feu de 21h à 7h	Autorisé
Publics prioritaires Sportifs professionnels, sportifs de haut niveau, groupes isolaires et périscolaires, formation universitaire ou professionnelle, sur prescription médicale APA, personne à handicap reconnu, MDPH avec l'encadrement nécessaire	Autorisé	Autorisé	Autorisé
<b>Pratique sportive dans les équipements sportifs (ERP) avec protocoles sanitaires renforcés</b>			
Personnes mineures	Autorisé uniquement en extérieur (ERP de type PA) avec distanciation	Autorisé (ERP de type X et PA) couvre-feu de 21h à 7h	Autorisé (ERP de type X et PA)
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 (ERP de type X et PA)
Publics prioritaires Sportifs professionnels, sportifs de haut niveau, groupes isolaires et périscolaires, formation universitaire ou professionnelle, sur prescription médicale APA, personne à handicap reconnu, MDPH avec l'encadrement nécessaire	Autorisé (ERP de type X et PA)	Autorisé (ERP de type X et PA)	Autorisé (ERP de type X et PA)



LIGUE  
DE FOOTBALL  
DES HAUTS DE FRANCE





# GUIDE D'APPUI À LA REPRISE D'ACTIVITÉ DANS LES CLUBS DE FOOTBALL

Juin 2020

Un retour au sommaire possible à tout moment, pour éviter de relire l'ensemble du document

Un mode « intuitif » pour plus de simplicité



Retour au sommaire

Impression

Retour au chapitre

Page précédente

Page suivante



## Sommaire

### 01. Préambule

- 1.1 Mot du président de la FFF
- 1.2 Mot du Directeur technique national de la FFF

### 02. Introduction

### 03. Les conditions sanitaires

- 3.1 Rappel des règles générales permettant de limiter la propagation du virus
- 3.2 Règles et recommandations spécifiques

### 04. Les conditions médicales

- 4.1 La reprise du joueur
- 4.2 La reprise du football

### 05. Les contenus pédagogiques football

- U7 - U9
- U9 - U11
- U12 - U13
- U14 - U15
- U16 - U17 - U18

### 06. Annexes

Des conseils **IMPORTANTES** pour pratiquer « en sécurité »

Merci de prendre connaissance des règles sanitaires avant d'accueillir vos jeunes licenciés

En un clic, accédez directement aux contenus pour prendre connaissance des séances par catégorie



## ACCÈS AUX INSTALLATIONS

# Accès aux installations

- Seules les activités en extérieur sont autorisées, aucune forme de pratique n'est possible en salle.
- L'accès aux installations est limité au maximum, régulé et adapté :
  - condamnation temporaire de l'accès aux vestiaires et aux douches ;
  - maintien des portes des locaux ouvertes pour limiter la manipulation des poignées et permettre une aération/ventilation régulière des espaces en intérieur ;
  - respect des règles de distanciation pour les encadrants utilisant des espaces de travail en intérieur ;
  - fermeture des bancs de touche (à matérialiser à l'aide d'une signalétique adaptée).
- Des règles de nettoyage et d'utilisation des sanitaires sont définies pour limiter le risque de contamination sensible avec les surfaces.
- Un nettoyage et une désinfection des locaux selon les règles gouvernementales sont effectués au moins une fois par jour.
- Un espace de stockage du matériel sanitaire (gel hydroalcoolique, gants, visières, masques...) est défini et son accès est strictement contrôlé.
- Des installations provisoires sont prévues à proximité des terrains : poubelles sans couvercle et espace de lavage du matériel sportif utilisé.
- Des mesures d'anticipation sont prises pour éviter un afflux de personnes dans les espaces couverts en cas de phénomènes météorologiques exceptionnels rendant les mesures de distanciation difficiles à respecter.
- Une réunion entre le club et la collectivité locale doit être organisée pour établir et valider l'ensemble du protocole de reprise et évoquer les problématiques liées à l'utilisation des installations.

### Pour limiter les flux, nous vous conseillons:

- D'écourter les séances afin de proposer une pratique adaptée à l'ensemble de vos licenciés et surtout proposer une reprise « en douceur » après plus d'1 mois d'arrêt
- Limiter les effectifs selon la surface disponible (éviter les brassages & « confort » pédagogique)
- Echelonner les horaires de convocation des licenciés (ées) afin de réguler les flux

### Être intransigeant sur le respect de la gestion des effectifs:

- Bien gérer les flux
- Rassurer les parents et la collectivité

Adapter les créneaux des séances afin de limiter le nombre de pratiquants par terrain (voir page 13 et suivantes)

## GESTION DES EFFECTIFS ET DES FLUX

# Gestion des effectifs et des flux

- Un accès pour l'arrivée au stade et un autre pour le départ sont définis et matérialisés pour éviter les croisements sur l'ensemble des installations : fléchages au sol ou muraux pour tous les espaces de circulation piétonne.
- L'accès aux séances n'est possible que pour les personnes licenciées et préalablement inscrites :
  - inscription obligatoire pour chaque séance auprès de l'encadrant ;
  - tenue d'un registre de l'ensemble des participants (comportant l'ensemble des coordonnées) pour toute séance organisée par le club, avec conservation des données de chaque séance pendant trois semaines par l'encadrant ;
  - le nombre maximal de personnes par groupe d'entraînement est obligatoirement limité à 10 (encadrement compris) ;
  - il convient donc de prévoir des séances avec 9 joueurs pour les plus jeunes (U6 à U9) et des séances avec 8 joueurs à partir des U10 (à tour de rôle, pendant 5 à 10 minutes, chacun des joueurs assume le rôle de « Garant du protocole sanitaire » - GPS).
- Un planning d'utilisation des terrains est établi dans le strict respect des règles en vigueur relatives au nombre maximal de personnes pouvant être présentes (10 personnes dont les membres de l'encadrement au maximum au même moment et au même endroit).
- Les créneaux de pratique sont espacés de 30 minutes minimum entre la fin d'une séance et le début de la suivante sur le même espace de pratique, de manière à permettre le nettoyage du matériel et à réguler les flux de personnes.
- Une zone d'attente pour les pratiquants est matérialisée à proximité du terrain avant la participation à une séance :
  - balisage de l'espace et marquages au sol ;
  - il est recommandé que la gestion de cet espace soit confiée à un encadrant/bénévole dédié.
- Pour les activités sportives, les distances suivantes sont obligatoirement respectées :
  - au moins 2 m avec l'intervenant ;
  - au moins 5 m (marche) ou 10 m (course) entre les joueurs en mouvement ;
  - au moins 4 m<sup>2</sup> d'espace individuel à l'arrêt et lors des temps de pause ;
  - au moins 2 m entre deux joueurs lors de courses latérales (couloir entre deux joueurs).
- Aucun public (familles et autres) n'est autorisé pendant les séances.



# Catégorie U9 - U11

## Exercices et défis techniques

Avec ballon personnalisé    Passe avec les pieds

## Parcours de coordination et de motricité

Sans ballon    Avec ballon personnalisé

## Programme éducatif fédéral

Sans ballon

Avec ballon personnalisé

## Jeux / Situations

Sans ballon    Avec ballon personnalisé    Passe avec les pieds

## Fit Foot

Sans ballon    Avec ballon personnalisé

*L'ensemble des activités proposées sont adaptées aux contraintes actuelles!*

*Des séances claires, dynamiques et faciles à organiser*

SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE		JEUX SCOLAIRES ADAPTES		FIT FOOT		PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL																	
FICHE N° :	1																						
SPECIALITE (Ateliers, parcours...)		EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES		MOTRICITE / COORDINATION		GUIDE SMS - VERSION																	
Les lettres PRETS		CP U7	CE1 UB	CE2 U9	CM1 U10	CM2 U11	6ème U12																
						5ème U13	4ème U14																
						3ème U15																	
		<i>(En jaune, les catégories concernées)</i>																					
<b>ORGANISATION</b>								Espace utilisé	Cour d'école	X													
<b>OBJECTIF</b>	Améliorer la motricité générale (dissociation bas et haut du corps)																						
<b>BUT</b>	Apporter les 4 lettres (papier imaginaire) de l'acronyme FOOT à l'éducateur(trice). L'équipe qui a le + de lettres remporte la manche. Au signal sonore, le J part de la coupelle rouge, effectue l'atelier et attend à la coupelle jaune avant d'aller à l'atelier suivant. On perd sa lettre si on touche le matériel pédagogique.																						
<b>REGLES &amp; CONSIGNES</b>	1) saut pieds joints entre les barres avec la lettre bras tendus devant soi 2) saut un pied dans chaque cerceau (pied droit, jaune pied gauche) avec la lettre dans la main droite bras tendu 3) Pas chassés avec la lettre dans la main gauche bras tendu 4) appui au dessus de la barre pied inversé bras écartés lettre sur la tête																						
<b>CRITERES DE REUSSITE</b>	Ne pas toucher le matériel pédagogique et réaliser l'atelier																						
<b>COMPORTEMENTS ATTENDUS</b>		<b>COLLECTIFS (VEILLER A)</b>		<b>INDIVIDUELS (VEILLER A)</b>		<b>RAPPELS REGLES SANITAIRES</b>		<b>MATERIEL</b>															
		Maîtriser ses appuis Avoir la bonne position du haut du corps		Principes généraux: - Appliquer les gestes barrières (cf. image Covid-19) - Porter obligatoirement un masque pour l'éducateur(trice) - Proscrire l'échange ou le partage d'effets personnels - Se limiter impérativement à boire dans sa gourde ou sa bouteille personnelle (marquée à son nom) - Assurer le nettoyage et la désinfection du matériel avant et après la séance mais également autant de fois que nécessaire - Ne jamais toucher le matériel pédagogique - Limiter au maximum le brassage des joueur(s) - Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'éducateur(trice) et le groupe - Maintenir la distanciation sociale entre les joueur(s) à l'arrêt et les temps de repos (Espace individuel minimum de 4m <sup>2</sup> ) - Maintenir la distanciation sociale entre les joueur(s) en mouvement (5m minimum pour la marche - 10m minimum pour la course) - Maintenir la distanciation sociale de 15m en latéral entre 2 joueur(s) lors des courses (Couloir entre deux joueur(s))  Conseil : Prévoir une personne Garante du Protocole Sanitaire (GPS) qui veille au respect des principes généraux et à la bonne conduite de la séance. (Adulte autorisé ou joueur(s))		<table border="1"> <tr> <td>Buts</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Jalons</td> <td>▲ ▲ ▲ ▲ ▲</td> </tr> <tr> <td>Cerceaux</td> <td>○ ○ ○ ○ ○</td> </tr> <tr> <td>Couppelles</td> <td>● ● ● ● ●</td> </tr> <tr> <td>Ballons</td> <td>⚽</td> </tr> <tr> <td>Déplacement</td> <td>→</td> </tr> <tr> <td>Conduite</td> <td>→</td> </tr> <tr> <td>Passer/tir</td> <td>→</td> </tr> </table>		Buts		Jalons	▲ ▲ ▲ ▲ ▲	Cerceaux	○ ○ ○ ○ ○	Couppelles	● ● ● ● ●	Ballons	⚽	Déplacement	→	Conduite	→	Passer/tir	→
Buts																							
Jalons	▲ ▲ ▲ ▲ ▲																						
Cerceaux	○ ○ ○ ○ ○																						
Couppelles	● ● ● ● ●																						
Ballons	⚽																						
Déplacement	→																						
Conduite	→																						
Passer/tir	→																						
<b>VARIABLES</b>		Atelier 1: saut pied joint en arrière ou pied joint avant - arrière Atelier 2: changer les couleurs ou cerceau 1 puis 2 avant de revenir au 1 etc... Atelier 3: en recul frein Atelier 4: en doublant les appuis inversés (ex: Pied droit pied droit puis pied gauche pied gauche) Autres séquences avec un autre mot de 4 lettres (euro, tête...)																					
Possibilité de faire en atelier		Possibilité de faire 3 équipes (une équipe arbitre)																					



# Du côté du foot loisir ?

Une possibilité intéressante avec le fitfoot et le futnet, voire le golffoot !

Plus de vidéos  
Fitfoot ici !

## Catégorie U14 - U15

**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

**Programme général**

Sans ballon   Avec ballon personnalisé

**Jeux / Situations**

Sans ballon   Avec ballon personnalisé   Passe avec les pieds

**Fit Foot**

Sans ballon   Avec ballon personnalisé

Un accès à des séances Fitfoot!

Des séances avec vidéos!

SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE		FIT FOOT		PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL	
FICHE N°	1	FIT FOOT Danse		GUIDE SAS - VERSION	
<p><b>ORGANISATION</b></p> <p>OBJECTIF: Réalisation d'enchaînements de mouvements Foot sur un rythme de musique.</p> <p>BUT: Motricité et coordination. Reproduire les chorégraphies présentées sur la base des 8 temps. Chaque 1 respecte son partenaire de 4m2. 1/2 préféré les musiques. 4 notes dans le 4 chorégraphies sans ballon. Cliquer sur les images pour visualiser les chorégraphies.</p> <p>CRITERES DE REUSSITE: Être capable de réaliser l'enchaînement sur le rythme de la musique.</p>		<p><b>EXERCICES / DEFS TECHNIQUES</b></p> <p>CP   CSZ   CSZ   Chaf   CMZ   même   même   même   même   même   même</p> <p>UF   UB   UB   USZ   USZ   USZ   USZ   USZ   USZ   USZ</p> <p>(20 jours de catégorises concernés)</p>		<p><b>ESPACE UTILISE</b></p> <p>Cour d'école</p> <p>Enclos sportive</p> <p>Autres</p>	
<p><b>COLLECTIFS (WELLER A)</b></p> <p>Coordination tous ensemble</p>		<p><b>INDIVIDUELS (WELLER A)</b></p> <p>Respect de la rythmique des 8 temps</p>		<p><b>RAPPELS REGLES SANITAIRES</b></p> <p>Hygiène générale</p> <p>Respecter les gestes barrières (1m, masque, gants)</p> <p>Porter obligatoirement un masque (sauf impossibilité)</p> <p>Prévoir l'échange ou le partage d'effets personnels, de façon respectueuse et à l'abri des regards (à domicile si possible)</p>	
<p><b>VARIABLES</b></p> <p>Cher de la musique va guider le rythme plus ou moins rapide.</p> <p>Vidéo 1 &amp; 2 : Niveau 1</p> <p>Vidéo 3 : Niveau 2</p> <p>Vidéo 4 : Niveau 2 &amp; 3</p>		<p><b>COMPORTEMENTS ATTENDUS</b></p>		<p><b>MATERIEL</b></p> <p>Balle</p> <p>Autres</p>	

Et même des séances de « renforcement »!

LIGUE DE FOOTBALL DES HAUTS-DE-FRANCE  
Une Région, pour une passion partagée!

ACCUEIL   LIGUE   COMPÉTITIONS   PRATIQUES   FORMATIONS   TECHNIQUE   ARBITRAGE   CLUBS   MÉDIAS   DOCUMENTS

**[FITFOOT] 5 vidéos pour développer l'activité!**

SUR LE MÊME SUJET

ACTUALITES DES CLUBS | FOOT LOISIR

**Un début de saison très foot loisir...**

En ce début de saison, les techniciens de la Ligue se sont réunis dans les clubs afin de faire découvrir...

ACTUALITES DES CLUBS | ÉVÉNEMENTS DE LA LIGUE

**Foot Loisir : les vidéos sont lancées!**

Ventilé, le projet de développement du Foot Loisir, la Section des Clubs, dans les clubs, a été valorisé...

ÉVÉNEMENTS DE LA LIGUE | FOOT LOISIR

**Une après-midi de Foot Loisir à Alb.**

Le club de Albert a accueilli la Ligue mercredi 19 février 2020 pour une après-midi de découverte des

## Fit Foot - Renforcement

**Dominante postures et gainsages**

**À faire sans ballon**

Pour un travail individuel, en fonction du niveau débutant ou débrouillé, les temps de travail et de récupération seront progressifs et évolutifs.

1. Pompes à genoux sur ballon

2. Pousées à bras tendus

3. Crunchs

4. Plancher

5. Fentes avant, passage

6. Fentes arrière, passage

7. Crunchs

8. Crunchs

Alternances d'efforts et de pauses (Changement d'exercice) de 30sec.

Le groupe classe réalise ensemble le même exercice dans l'ordre

Dans les exercices dynamiques faire 8 à 12 répétitions pendant les 30" d'effort

Dans les exercices statiques (6s, 9s) Tenir 15" de chaque côté

Réaliser 2 à 3 circuits

avec 3' de pause entre les circuits

Étirements de restitution des longueurs musculaires en fin de séance

Le Fitfoot, la pratique sport-santé par excellence !



# Envie de s'essayer au Futnet ?



**Sommaire**

- 01. Préambule
  - 1.1 Mot du président de la FFF
  - 1.2 Mot du Directeur technique national de la FFF
- 02. Contexte
  - 2.1 Contexte
  - 2.2 Ressenti des clubs
  - 2.3 Une reprise sécurisée et « progressive »
  - 2.4 Sur le terrain
  - 2.5 Vie du club
- 03. L'intérêt des nouvelles pratiques
  - 3.1 Notre objectif
  - 3.2 Pourquoi les nouvelles pratiques ?
  - 3.3 Nouvelles pratiques selon les niveaux et les catégories
  - 3.4 Nouvelles pratiques selon les scénarios

« Nouvelles pratiques selon les scénarios »

**3.4.2 Scénario 2**  
Reprise de la pratique sans contact mais avec autorisation des passes

Par pratiques

	Enfants U 6 à U 13	Jeunes G U 14 - U 19	Jeunes F U 14 - U 19	Seniors U 20 - U 35	Féminines U 20 et +	Vétérans U 35 - U 45	Super vétérans + 45
Foot à 11							
Foot à 8							
Futsal							
Beach soccer							
Foot5							
Futnet		■	■	■	■	■	■
Foot en marchant							
Golf foot	■	■	■	■	■	■	■
Fit foot					■	■	■
Autres (Fichettes foot - Pétanque foot)							

Scenario 2: reprise sans contact mais avec autorisation de passes

SEANCE DE REPRIS D'ACTIVITE

RICHE N° : 2 - B

FOOTNET

UT à UTI

UT2 à UT6

Seniors et Vétérans

Objectifs: Découvrir le Futnet. Créer du lien intergénérationnel.

Règles & Consignes: Faire rebondir le ballon dans les limites de l'équipe adverse, sans que celle-ci ne parvienne à le récupérer après le nombre autorisé de rebonds. Un point est donc marqué. Un point peut être marqué directement sur service. Interdiction de toucher le ballon à la main. Pour le service, jongler et servir après le rebond. Rotations: montante / descendante. Temps des rencontres: entre 6 et 10 minutes. Les terrains sont numérotés de 1 à 6. Exemple: sur le terrain 3, l'équipe vainqueur accède au terrain 2, l'équipe perdante est éliminable en terrain 4. 3 à 8 rotations au total.

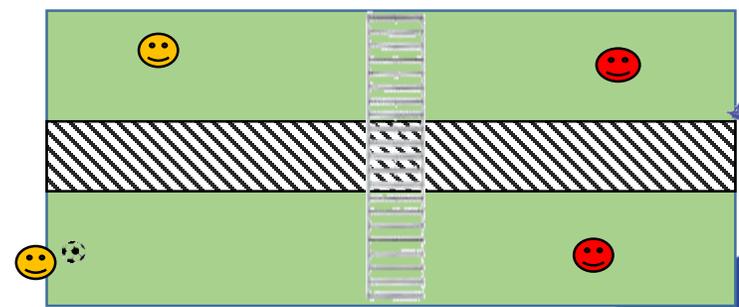
Variantes: Diminuer le nombre autorisé de rebonds. Autoriser 2 à 3 touches pour les "noeuds".

Conseils: Être sur les appuis en étant égalitaire. Délimiter la bonne surface de contact. Lire la trajectoire du ballon. Remplacer la cheville.

2 possibilités:

Un challenge Futnet en 1c1

Un challenge Futnet en duo, mais 2 joueurs d'une même équipe séparés d'une zone de 2m



# Vous souhaitez plus de guides ?

*Le guide de la rentrée..  
NB: Choisir les activités du  
scenario 2, correspondant au  
conteste actuel*

**GUIDE D'APPUI À LA REPRIS RENTRÉE 2020-2021**

**3.4.2 Scénario 2**  
**Reprise de la pratique sans contact mais avec autorisation des passes**

Par pratiques

	Enfants U 6 à U 13	Jeunes G U 14 - U 19	Jeunes F U 14 - U 19	Seniors U 20 - U 35	Féminines U 20 et +	Vétérans U 35 - U 45	Super vétérans > 45
Foot à 11							
Foot à 8							
Futsal							
Beach soccer							
Foot5							
Futnet							
Foot en marchant							
Golf foot							
Fit foot							
Autres (Fléchettes foot - Pétanque foot)							

27

**GUIDE D'APPUI À LA MISE EN PLACE DE STAGES « VACANCES FOOT »**

Juillet 2020

*Le guide « spécial stage vacances », en adaptant certains ateliers au contexte actuel*

# Quelle organisation sur le terrain ?

## En temps normal:



Je suis éducateur « seul » avec mon groupe et propose habituellement 2 séances / semaine à mon groupe de 16/18 joueurs

## En temps « covid »:

Je peux continuer à accueillir les pratiquants (es) en assurant un espace suffisant entre joueurs (ses).  
En cas de « séparation » des groupes, proposer des sous-groupes homogènes.  
Je conserve ces groupes au moins jusqu'à fin décembre

Un éducateur d'une autre catégorie m'aide à accueillir l'ensemble des licenciés (es), en proposant 2 ateliers bien distants l'un de l'autre.

Au lieu de 1h30 de séance habituellement proposé, je propose 2 créneaux de 45 à 60 min (espacés de 10-15 min si espace de jeu différent)

Je propose un atelier PEF avec un dirigeant-accompagnateur d'équipe (voir « fiches actions terrain » ou directement dans le « guide FFF reprise d'activité »)



# Quelle organisation sur le terrain ?

## En temps normal:



Nos créneaux de séances durent, en moyenne, 1h30...Nous avons 40 enfants pour une même catégorie !

## En temps « covid »:

Je réduis le temps de séance à 60 minutes, pour:

- Reprendre « en douceur » après plus d'un mois d'arrêt
- Permettre de réguler les flux
- Proposer plusieurs créneaux dus à la réduction des groupes d'entraînement
- « gagner » du temps, afin de permettre aux catégories s'entraînant en soirée, d'être de retour à leur domicile avant le couvre-feu. (21h)

Je propose un atelier PEF avec un dirigeant-accompagnateur d'équipe (voir « fiches actions terrain » ou directement dans le « guide FFF reprise d'activité ») 

### 2 cas possibles:

Je n'ai pas l'encadrement suffisant, je convoque les joueurs (ses) sur des horaires distincts.

J'ai l'encadrement suffisant, je convoque l'ensemble du groupe, en faisant 5 groupes distincts et homogènes, avec des horaires d'arrivées différenciés.



# Quelle organisation sur le terrain ?

## En temps normal:



Les séances des différentes catégories s'enchaînent sans espace de temps

## En temps « covid »:

Je réduis la durée de l'ensemble des séances

J'espace chaque créneau de séance de 10 à 15 minutes, si celles-ci ont lieu sur un espace de pratique différent.

En cas d'espace de pratique identique, les deux créneaux doivent être espacés de **30 minutes.**

Je propose un atelier PEF avec un dirigeant-accompagnateur d'équipe (voir « fiches actions terrain » ou directement dans le « guide FFF reprise d'activité »)



LIGUE  
DE FOOTBALL  
DES HAUTS DE FRANCE

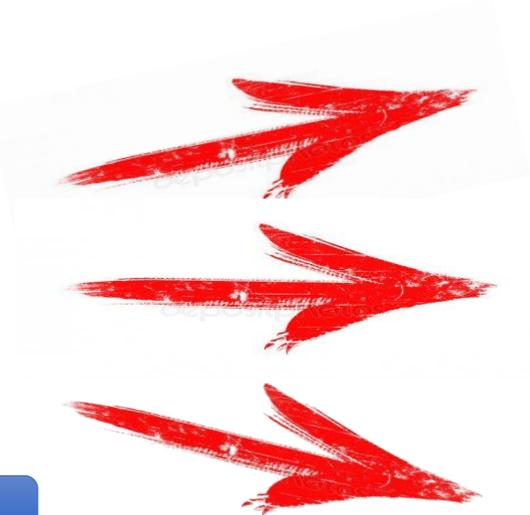


# Quelle organisation sur le terrain ?

## En temps normal:



L'accès du terrain est libre



## En temps « covid »:

Le référent COVID du club ( ou de la catégorie) est chargé de réguler (séances à huis-clos, accès différenciés pour les arrivées et départs)

J'instaure un sens de circulation avec entrées / sorties différenciées

Je propose un atelier PEF avec un dirigeant-accompagnateur d'équipe (voir « fiches actions terrain » ou directement dans le « guide FFF reprise d'activité »)



LIGUE  
DE FOOTBALL  
DES HAUTS DE FRANCE

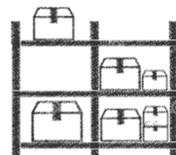


# Quelques conseils : organisation et simplicité !

## Matériel est « camp de base »



Utiliser peu de matériel, qui doit être installé et désinstallé par la même personne

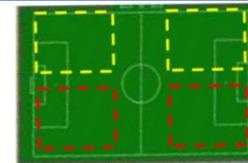


Mettre en place un espace pour les effets des participants en les séparant

## Effectifs et espaces



Adapter le nombre de joueurs aux espaces  
(ex: en foot à 8: idéalement pas plus de 10 joueurs par ¼ de terrain)



Bien délimiter les espaces pour éviter les brassages

## Réduire la durée des séances



Pour permettre une reprise « en douceur »



Permettre d'espacer les séances / gestion des flux

## Attitudes pédagogiques et encadrement



Explications minimales, simples



L'éducateur porte un masque



Pas de « briefing » et « débriefing »

## Garant du Protocole Sanitaire (GPS)

Responsabiliser un joueur chargé « d'évaluer » le respect du protocole sanitaire (distance sociale), pendant une durée très courte



# L'organisation « idéale »

Les parents déposent les enfants à la porte du stade, sans y pénétrer

J'accède au terrain par un accès balisé

Accueillir les licenciés (es) et les dispatcher directement vers les ateliers  
(dans l'idéal, à préparer avant la séance)

Je quitte le terrain et le stade par un autre accès

Chaque groupe accède directement à son atelier

Terrain d'entraînement

G4  
arrivée  
14h30

G1  
arrivée  
14h

G3  
arrivée  
14h20

G2  
arrivée  
14h10

*On va rejouer  
Si tout le monde joue le jeu !*



*« Un pessimiste voit la difficulté dans  
chaque opportunité, un optimiste voit  
l'opportunité dans chaque difficulté. »*

