



# Reprise des jeunes dans les clubs : Accompagnement sanitaire et technique de la LGEF

- Temps 3
- La reprise au terrain :
- Quelles sont les orientations athlétiques
- à envisager?

**Jérémy MOUREAUX**

Conseiller Technique Régional de la LGEF

## 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
  - Foot Animation: catégories U7 – U9
  - Foot à 8: catégories U11 – U13
  - Foot à 11: catégories U15 < U19
- Synthèse





## WEBINAR : Reprise des activités en club

### 1. CONSTATS ET CONSÉQUENCES

#### • AU NIVEAU PSYCHOLOGIQUE

- 2<sup>e</sup> confinement différent du 1<sup>er</sup>:
  - Un peu plus de lien social maintenu à travers la scolarité suivie
  - Connaissance et appréhension de cette période
  - Confinement moins long
  - Difficultés professionnelles pour certains parents (plusieurs mois d'inactivité professionnelle) – incidences familiales ?
  - **Certains(es) joueurs (es) ont été touchés de près ou de loin par la COVID 19**
  
- Néanmoins, ce qui n'a pas changé:
  - Conditions de confinement différentes d'un(e) joueur(se) à l'autre (ville / campagne / appartement / maison )
  - Contexte anxiogène avec un protocole sanitaire à respecter depuis des mois
    - ✓ Impatience de rejouer
    - ✓ Frustration d'avoir arrêté la pratique en club mais pas forcément en SSS ou dans les établissements scolaires
    - ✓ Interrogations sur la suite des championnats jeunes
  
- 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



## WEBINAR : Reprise des activités en club

### 1. CONSTATS ET CONSÉQUENCES

#### • AU NIVEAU PHYSIQUE

- 2<sup>e</sup> confinement différent du 1er:
  - **Activité physique a été maintenue par les cours d'EPS ou les séances en SSS ou pôle-espoir**
  - **Activité physique possible pour se rendre dans les établissements scolaires (vélo ou à pied)**
  - **Confinement moins long**
  - **Certaines jeunes ont peut-être été malades de la covid-19 ! (maladie - fatigue – arrêt total)**
- Néanmoins, ce qui n'a pas changé:
  - **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 plus ou moins important**
  - ✓ Effets cardio-respiratoires: VO2 max; VMA niveau d'endurance ↓ Rythme cardiaque ↑
  - ✓ Effets métaboliques: stockage des graisses ↑ poids
  - ✓ Effets musculaires: désadaptation du système musculo-tendineux ↓ force musculaire ↓  
stabilité du genou (proprioception) ↓
- **Risque de blessures (mollets / IJ)**

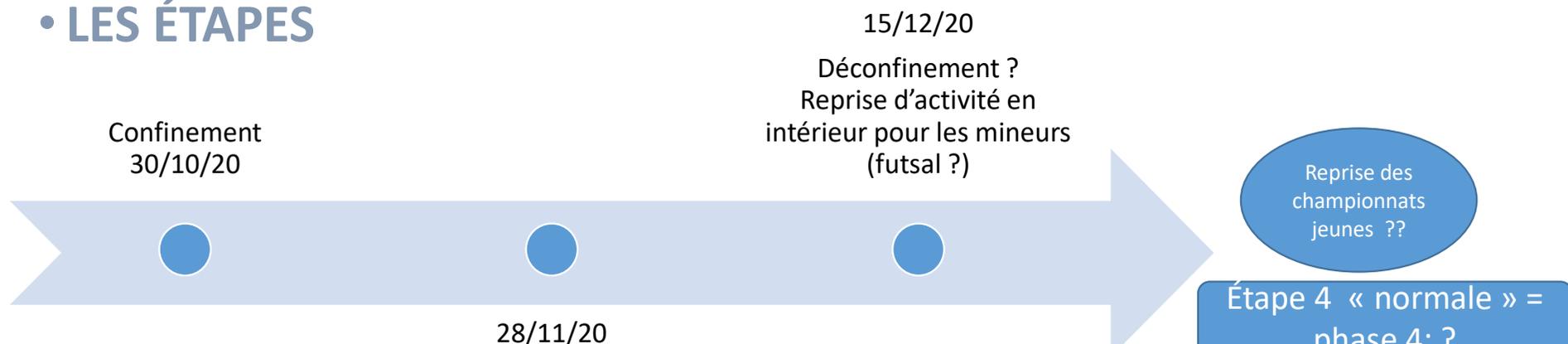


# WEBINAR : Reprise des activités en club

## 2. PLANIFICATION

**PRENDRE EN COMPTE LES DIRECTIVES GOUVERNEMENTALES !**

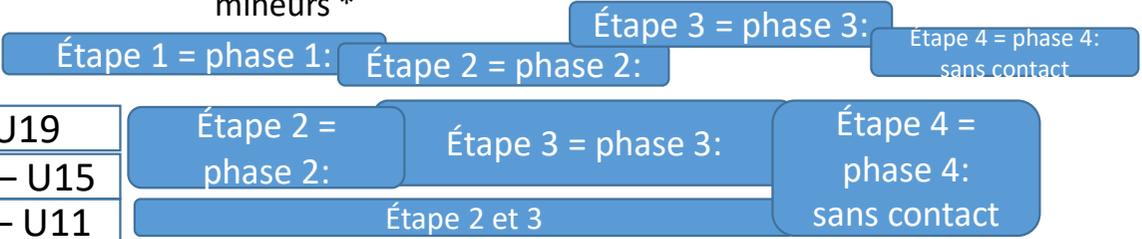
### • LES ÉTAPES



**PRENDRE EN COMPTE LES DIRECTIVES MUNICIPALES (accès aux installations sportives)**

Jeune qui a été malade

- Joueurs en formation U16 – U19
- Joueurs en pré-formation U12 – U15
- Joueurs en foot animation U7 – U11

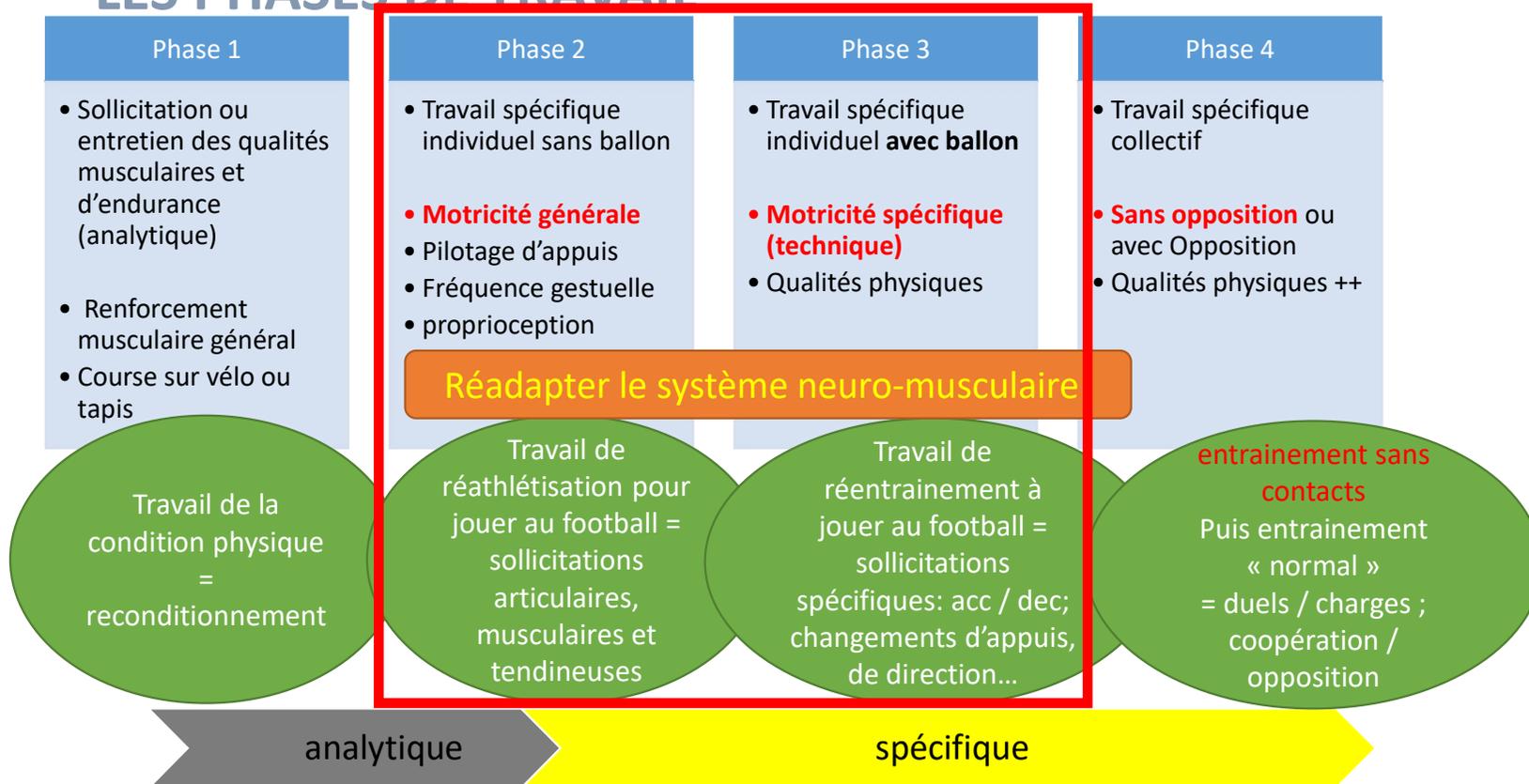


**A raison de 1 à 2 Et / semaine**

\* conditionnée au respects des protocoles sanitaires en vigueur et sans contact

## 2. PLANIFICATION

### • LES PHASES DE TRAVAIL



## 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** du football: **TRAVAIL DE TOUTES LES QUALITES PHYSIQUES**



# WEBINAR : Reprise des activités en club

## 3. LES CONTENUS D'ENTRAINEMENT

### • PRECONISATIONS

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

➤ Penser à la santé de vos joueurs: se souvenir du nombres importants de blessures post-confinement 1:

- ✓ Tendinites
- ✓ Lésions musculaires (mollets)
- ✓ Lésions articulaires

+ vos jeunes joueurs (es) qui ont été malades de la COVID 19 !!



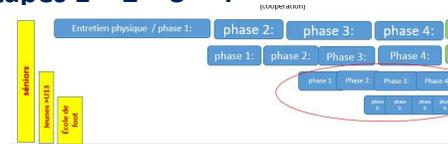
Liga ATLÉTICO MADRID : UN BLESSÉ DE PLUS CHEZ LES COLCHONEROS

Troisième blessure depuis la reprise de l'entraînement

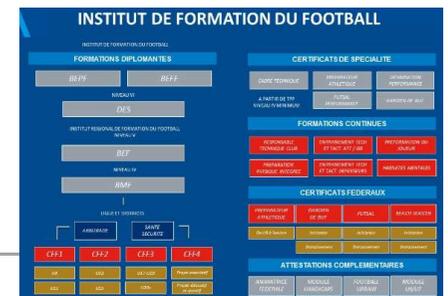


A moins de trois semaines de la reprise de la Liga, c'est une nouvelle blessure dans l'effectif des Colchoneros. Après Joao Felix et Sime Vrsaljko, Angel Correa s'ajoute donc à cette triste liste pour l'Atlético Madrid. Le club n'a pas communiqué quant à la durée de l'indisponibilité d'Angel Correa.

➤ Respecter les principes et les étapes de reprise: Etapes 1 – 2 – 3 – 4



➤ S'Appuyer sur les documents fédéraux (guides) et sur les contenus de formations (Modules CFF, Santé/Sécurité; CFPA)



## 3. LES CONTENUS D'ENTRAINEMENT

### • PRECONISATIONS

#### FOOT ANIMATION: U7 / U9

##### ➤ Etape 2 :

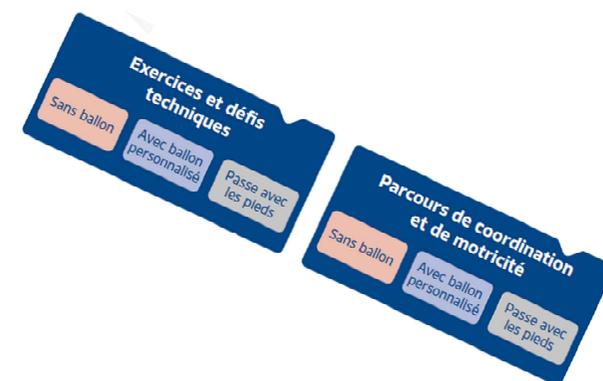
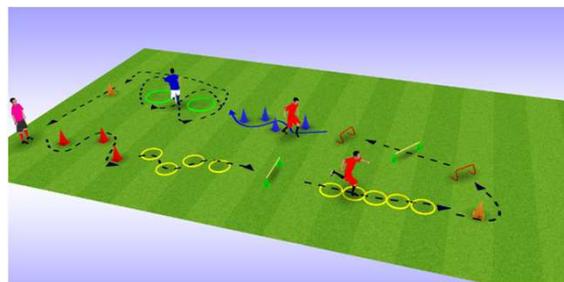
- Parcours d'appuis divers: réactivité / rythme
- Jeux pré-sportifs « contrôlés » (Intensité)

##### ➤ 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)

##### ➤ Etape 4: Entraînement football

- Jeux, situations sans contacts
- Exercices techniques, maîtrise de balle, coopération



## 3. LES CONTENUS D'ENTRAINEMENT

### • PRECONISATIONS

#### FOOT A 8: U11 / U13

##### Etape 2: « Réathlétisation » sans ballon

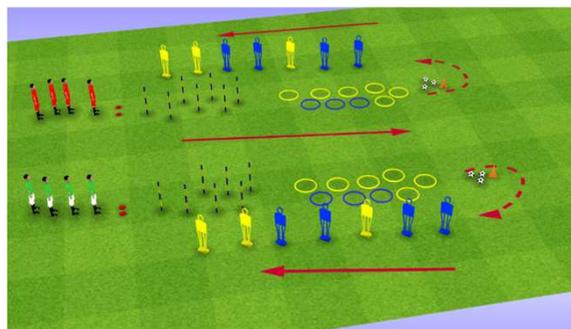
- Parcours d'appuis divers: réactivité / rythme
- Gammes athlétiques
- Jeux pré-sportifs « contrôlés » (Intensité)
- Jeux de proprioception / de gainage

##### ➤ 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)
- Travail de la souplesse (p369)

##### ➤ Etape 4: Entraînement football

- Sans contact, coopération
- ~~Les duels, les contacts~~
- ~~Préparation physique intégrée (Méthode PPI); système bioénergétique (endurance)~~



## 3. LES CONTENUS D'ENTRAINEMENT

### • PRECONISATIONS

#### FOOT A 11: U15 < U18

##### ➤ Etape 1: « reconditionnement » si besoin

- renforcement musculaire général
- Travail aérobie: endurance: vélo / course...

##### ➤ Etape 2: « Réathlétisation » sans ballon

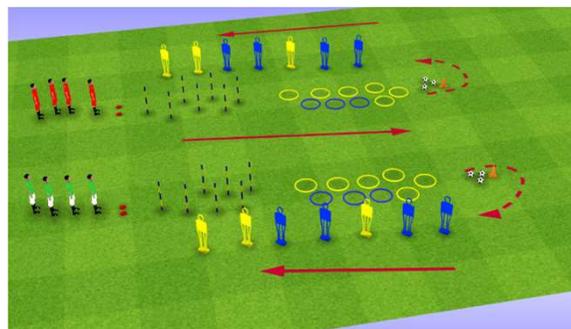
- Parcours d'appuis divers: réactivité / rythme
- Gammes athlétiques
- Jeux pré-sportifs « contrôlés » (Intensité)
- Jeux de proprioception / de gainage

##### ➤ 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)

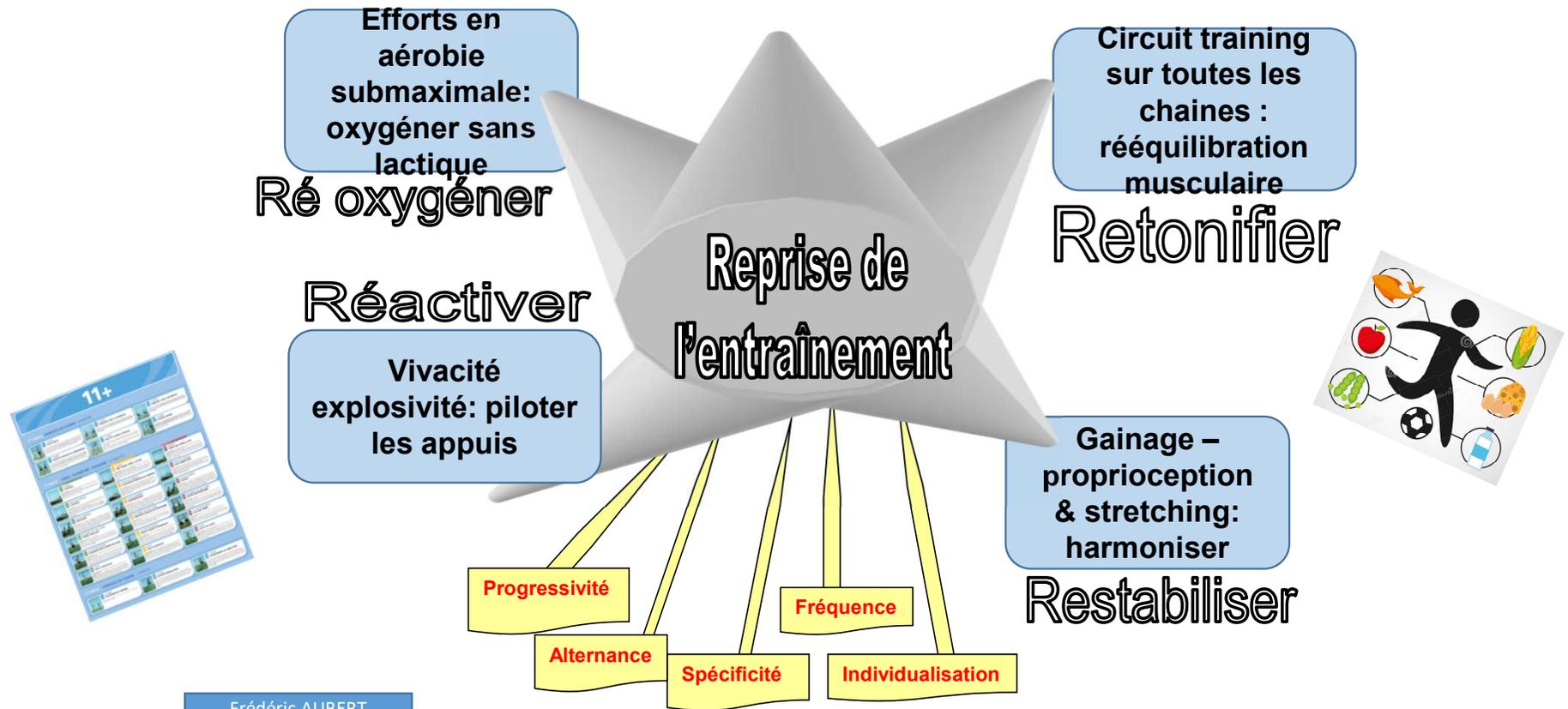
##### ➤ Etape 4: Entrainement football

- Sans contact, coopération
- ~~les duels, les contacts~~
- ~~Préparation physique intégrée (Méthode PPI)~~



# LES CONTENUS D'ENTRAINEMENT

## • SYNTHÈSE



Frédéric AUBERT