

**REUNIONS DE SECTEURS**

**INFORMATIONS**

**SAISON 2020/2021**



**PROPOSITION COMPETITIONS**

**AVEYRON / LOZERE SENIORS**

**2020/2021**



# RAPPROCHEMENT AVEC LA LOZERE

## HISTORIQUE



**2016/2017**  
Sollicitation des Clubs Lozériens

**2017/2018**  
Intégration des équipes U13/U15 et U17 en compétition avec l'Aveyron sur toutes les formes de pratiques

**2018/2019**  
Réunions avec les Clubs de la Lozère (Le Buisson et Marvejols)  
Réflexions sur les compétitions séniors



# RAPPROCHEMENT AVEC LA LOZERE

## PROJECTIONS



### **2019/2020**

Création d'un groupe de travail réunissant clubs Lozériens/ clubs aveyronnais et Membres du District Aveyron.

- Mise en place d'une architecture des compétitions
- Intégration des équipes de la Lozère
- Proposition pour validation
- Constitution des poules

### **2020/2021**

1ère saison organisation 12/48 sous la gestion du District Aveyron Football



# ETAT DES LIEUX

## Saison 2019 - 2020



| AVEYRON |
|---------|
| D1      |
| D2      |
| D3      |
| D4      |
| D5      |
| D6      |

| GARD/LOZERE | LOZERE       |
|-------------|--------------|
| D1          |              |
| D2          |              |
| D3          | D3           |
| D4          | D4 A et D4 B |



# PROJECTION

## Saison 2020 - 2021

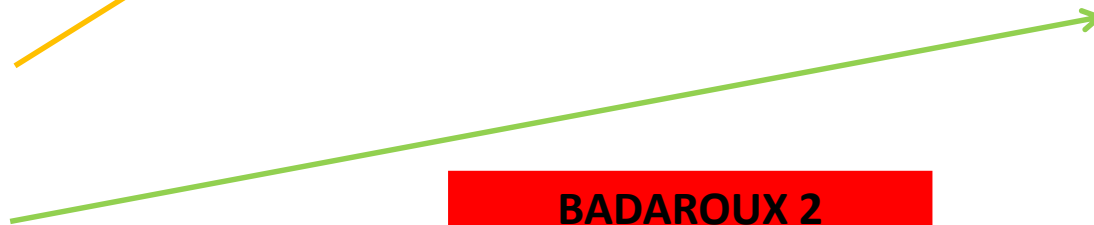
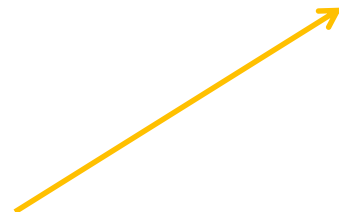


- D1 : 1 Poule de 12 équipes - AVEYRON**
- D2 : 1 Poule de 12 équipes - AVEYRON**
- D3: 1 Poule de 13 équipes et 1 Poule de 14 équipes - MIXTES**
- D4 : 4 Poules de 12 équipes (création d'une poule)**
- D5 : 3 Poules de 12 (6 équipes de la Lozère)**
- D6 : X Poule de 11/12 équipes Aveyron et 1 Poule Lozère**

- LE BUISSON**
- MARVEJOLS**

- AUMONT**
- AVENIR FOOT LOZERE**
- BADAROUX**
- CHANAC**
- CHASTEL**
- CHIRAC**
- LE BUISSON 2**
- LE MALZIEU**
- MARGERIDE**
- LE MASSEGROS**
- MONRODAT**
- VALDONNEZ**

- BADAROUX 2**
- CHIRAC 2**
- FOURNELS / NASBI.**
- MARVEJOLS 2**
- MEYRUEIS**
- ST GEORGES LEVEJAC**
- VALDONNEZ 2**





# RAPPROCHEMENT AVEC LA LOZERE

## HISTORIQUE sur la partie sportive



**2018/2019**

Rapprochement des  
Techniciens 12/48  
Création de groupe de  
travail 12/48.

**2019/2020**

Intégration Educatrices/Educateurs 48 au sein  
de la Cellule Sportive avec la mise en place de  
projet : Formations Éducateurs / PPF /  
Féminisation sur le 48.



# PRESENTATION CHAMPIONNAT JEUNES D1 U17/U15 SAISON 2020-2021

## U17 OBLIGATIONS

- Inscrire une équipe U15
- Etre en règle avec le Statut de l'Educateur
- 1 Poule de 10 équipes constituée comme suit :
  - Descentes d'U16 R2
  - De 1 Club accédant en U18 R2
  - Des 2 Clubs accédant de D2
  - Des Clubs maintenus





# PRESENTATION CHAMPIONNAT JEUNES D1 U17/U15 SAISON 2020-2021

## U15 OBLIGATIONS

- Inscrire une équipe U13
- Etre en règle avec le Statut de l'Edicateur
- 1 Poule de 10 équipes constituée comme suit :
  - Descentes d'U14 R2
  - De 1 Club accédant en U14 R2
  - De 1 Club accédant de D2
  - Des Clubs maintenus



# DEVELOPPEMENT DU FOOTBALL FEMININ

## Création Challenge Féminin

- ❑ **2016/2017** : Création du Challenge **U14F/U17F** avec la possibilité d'avoir 2 U18F dans son effectif (mais 1 seule à la fois sur le terrain).
- ❑ **2018/2019** : Challenge concerne les catégories **U15F/U18F**.

## Participation des équipes hors départements

- ❑ **En 2017** : GEVAUDAN (48)
- ❑ **En 2018** : LE BUISSON (48), MENDE (48), HAUT CELE x2 (46) et LA CHATAIGNERAIE (15)
- ❑ **En 2019** : LE BUISSON (48), MENDE (48) et ST GEORGES (48)



# DEVELOPPEMENT DU FOOTBALL FEMININ

## Organisation Challenge Féminin

- Foot à 8 sous forme de plateaux**
- Temps de Jeu : 80 minutes par équipe par plateau.** 2 rencontres de 40 minutes (2 périodes de 20 minutes) pour un plateau à 4.Ballon T.5
- La saisonnalité a évolué au fil des saisons.
  - ✓ Au départ, c'était une offre irrégulière avec seulement des plateaux.
  - ✓ **C'est devenu une offre régulière** avec, au fur et à mesure, l'ajout du futsal avec une finale et une coupe avec une finale.



# DEVELOPPEMENT DU FOOTBALL FEMININ

## GESTION

### Pôle Féminisation de la Cellule Sportive

- **Animateur du Pôle : Roger BOUYSSOU et Armony AITELI**
- **Membres du Pôle : Christophe ALARCON, Patrick ARGUEL, Michel DELERIS, Jean Luc GOUZE, Gyslain MULLER, Martine PAUZIE, Jérôme ROUGIE, Mathieu RUFFIE, Tony CONSTANTINO, Laetitia BRINGER,**



# DEVELOPPEMENT DU FOOTBALL FEMININ

## MISE EN PLACE DE LA PRATIQUE U12F/U15F SAISON 2020/2021

- **2019/2020** : Année d'expérimentation,
- **2020/2021** : Mise en place
- ✓ **Foot à 8 sous forme de plateaux** avec Temps de Jeu : **60 minutes** par équipe par plateau. 2 rencontres de 30 minutes (2 périodes de 15 minutes) pour un plateau à 4 équipes. Ballon T.4
- ✓ **La saison sera composée :**
  - **Championnat (en 2 phases)**
    - **Coupe et Futsal**

Clubs ayant répondu officiellement : DRUELLE – OLEMPS – LE BUISSON – SOURCES AVEYRON -

Clubs susceptibles d'avoir une équipe : ST LAURENT (2) – FOOT VALLON – VILLEFRANCHE – REQUISTA – SEBAZAC – RAF – VALDONNEZ – JSBA – JS LEVEZOU



# ARBITRAGE



# STATUT DE L'ARBITRAGE

## Dispositions particulières D5

### Moratoire pour les clubs évoluant en Championnat D5

- Prise en compte de la situation sportive (nombre de mutations autorisées) au 1<sup>er</sup> juin 2019 pour la Saison 2020/2021**

### Possibilité de présentation de 2 Candidats Arbitres

- 10 matchs à effectuer pour chacun dans la Saison**
- Etude Situation Clubs concernés sur total matchs réalisés**

Toutes les autres conditions d'obtention de titularisation des Candidats Arbitres restent inchangées



# ARBITRES / EDUCATEURS / CAPITAINES

## OBJECTIFS

Création d'une formation continue Arbitres / Educateurs afin de,

- Créer du lien
- Améliorer les relations de chacun des acteurs, et définir leurs rôles et missions
- Améliorer la connaissance des règles du jeu pour les Educateurs et la connaissance du Jeu pour les Arbitres
  - Septembre 2019 : Réunion Arbitres / Educateurs D1

**RETOUR POSITIF**





# ARBITRES / EDUCATEURS / CAPITAINES

## ACTIONS

**Renouvellement de ces formations continues saison 2020/2021**

Etendue à la D2 et D3 avec intégration du Capitaine

| FORMATION<br>ou<br>CERTIFICATION | DATES DE LA<br>FORMATION OU<br>CERTIFICATION | HORAIRES   | LIEU                    |
|----------------------------------|--|------------|-------------------------|
| FC EDUCATEURS/ARBITRES D1        | 19/09/2020                                   | 8H30 12H30 | CENTRE de FORMATION DAF |
| FC EDUCATEURS/ARBITRES D2        | 12/09/2020                                   | 8H30 12H30 | CENTRE de FORMATION DAF |
| FC EDUCATEURS/ARBITRES D3        | 03/10/2020                                   | 8H30 12H30 | DOURDOU                 |
| FC EDUCATEURS/ARBITRES D3        | 10/10/2020                                   | 8H30 12H30 | SECTEUR                 |



# ARBITRES / EDUCATEURS / CAPITAINES

## GESTION

### Pôle Formation / Arbitrage de la Cellule Sportive

- Animateur du Pôle : Patrick SALOMON
- Membres du Pôle : Alain FAGOT- Thomas GOSSMANN

### INTERVENANTS SUR LES FORMATIONS

- Gilles BOSCUS – CT PPF
- Jérémie ROUMEGOUS – Assistant Technique
- Patrick SALOMON – Animateur du Pôle Formation / Arbitrage
  - Alain FAGOT – Membre du Pôle Formation / Arbitrage
- Thomas GOSSMANN - Membre du Pôle Formation / Arbitrage



**SOUTIEN FINANCIER  
REPRISE D'ACTIVITE DES CLUBS  
FONDS DE SOLIDARITE FOOTBALL  
COVID-19**



# Aide de la F.F.F aux Clubs de 20 millions d'Euros dont 6 millions provenant des Districts et des Ligues 10 € par Licencié

## RAPPEL

**Demande sur FOOTCLUB via un questionnaire  
AVANT LE 30 SEPTEMBRE 2020**

### CONDITIONS D'ELIGIBILITE

- Etre affilié en 2019/2020 et 2020/2021
- Etre à jour comptes Club Ligue et District au 30.06.2020
  - Modalités de versement
- Montant crédité sur le compte LIGUE entre Juillet et Septembre 2020

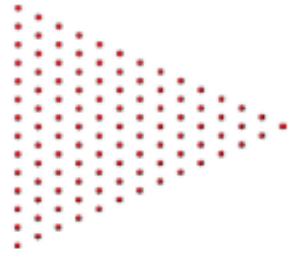


# DISPOSITIONS SANITAIRES DE REPRISE DE L'ACTIVITE



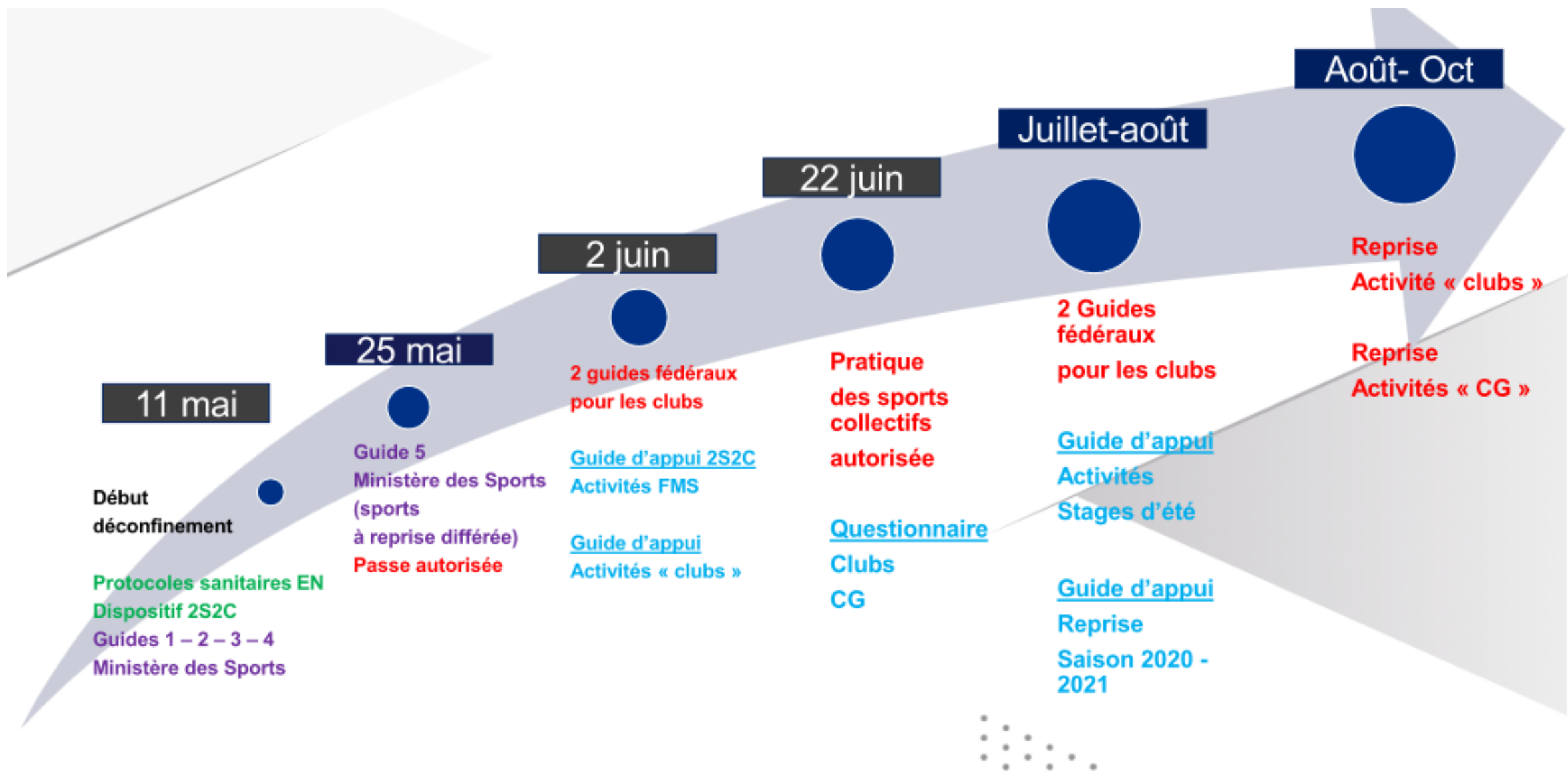
# Webinaire Clubs

« Reprendre le football »



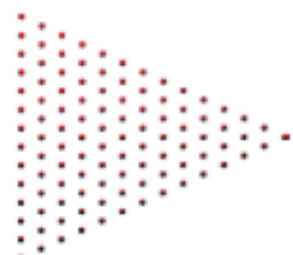
# Les étapes de la reprise

**Patrick PION**  
**Directeur Technique National Adjoint**





# 03



## Règles sanitaires et médicales de reprise

**Emmanuel ORHANT**  
Directeur Médical

**Guillaume NASLIN**  
Délégué Général  
Fondation du Football



23/06/2020



# LES MESSAGES DU GOUVERNEMENT

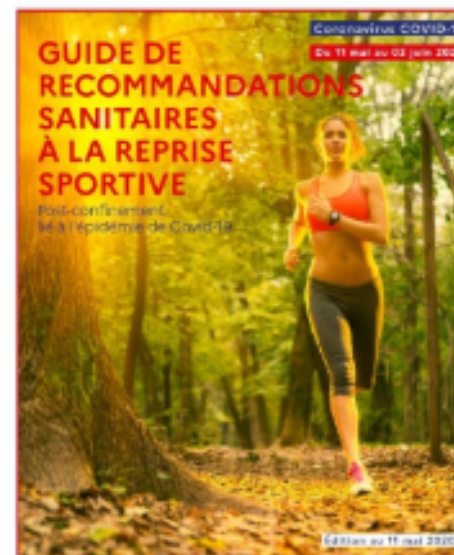


- Apprendre à vivre avec le virus,
- Appliquer les gestes barrière
- Développer le sport-santé
- Respecter la doctrine des ministères de tutelle (*intérieur, santé, sport, éducation*) et les obligations des collectivités locales

## LES OBLIGATIONS (22 juin)

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

MINISTÈRE  
DES SPORTS



INSEP

AGENCE NATIONALE  
DU SPORT

# 3 DIMENSIONS

SANITAIRE

MÉDICAL

SPORTIF



# 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

# 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 « 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





## 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)



## 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

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



ARRETER L'ACTIVITE PHYSIQUE

## Après maladie COVID-19

La reprise  
d'activité  
physique

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

# RECOMMANDATIONS APRES UN ARRÊT PROLONGE D'ACTIVITE PHYSIQUE

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

## Limitier 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 niveaux d'entraînement et de performance, ou les résultats d'un précédent bilan cardiologique.

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

## REPRISE DE LA LICENCE COMPETITION SAISON 2020-2021

Un certificat médical d'absence de contre-indication (*tous les 3 ans*) ou le questionnaire [QS-SPORT CERFA 15699](#) prévu (*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 INHABITUEL 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 COVID19 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 ?  |
| <p><b>LE SPORTIF DEVRA ABSOLUMENT CONSULTER LE MEDECIN AVANT LA SIGNATURE DE LA LICENCE S'IL</b></p> <p>⇒ a eu le Covid-19</p> <p>⇒ a été en contact avec un malade du Covid-19</p> <p>⇒ a une pathologie chronique et n'a pas fait de sport depuis plus de 3 mois</p> <p>⇒ a répondu "OUI" à une des questions ci-dessus</p> |   |



Bonjour (Token prénom),

Dans le cadre de la pandémie actuelle, la commission médicale fédérale recommande que les licenciés souhaitant reprendre une licence en compétition pour la saison 2020/2021 lise et réponde au questionnaire FFF COVID-19 suivant.

- 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

|  |           |
|--|-----------|
| 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 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 INHABITUEL 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 COVID19 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

Si vous souhaitez imprimer le questionnaire pour le lire, vous le trouvez également en pièce jointe au format pdf.

Nous vous remercions pour votre compréhension, à très vite sur les terrains,

Sportivement,

La Fédération Française de Football

## Il convient de distinguer 4 situations différentes :

Il est malade *(du Covid-19 ou pas)*

=> Pas de reprise du sport. Isolement à domicile et avis médical

Il a eu la maladie Covid-19 avec hospitalisation *(forme grave)*

=> Reprise de l'activité sportive **uniquement** après avoir pris avis auprès du médecin traitant et spécialistes cardiologues ou autres

Il a eu la maladie Covid-19 sans hospitalisation *(forme bénigne)*

=> Reprise de l'activité sportive **uniquement** après avoir pris avis auprès du médecin traitant.

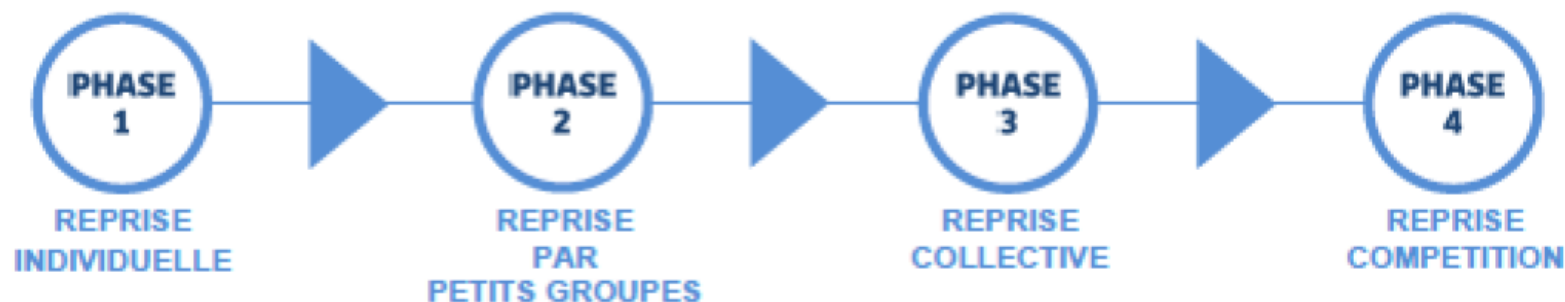
Il n'a eu aucune infection ces derniers mois

=> reprise de l'activité sportive progressivement comme après toute interruption prolongée



### 3 | LES CONDITIONS SPORTIVES





### 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.

# Guide d'appui à la reprise du football (saison 20 / 21)

## Enfants – jeunes – Loisir

|                         | <b>Scénario 1</b>   | <b>Scénario 2</b>   |
|-------------------------|---|---|
| <b>Diagnostic</b>       | <b>Reprise habituelle possible en septembre (règles sanitaires)</b> | <b>Reprise habituelle Impossible en septembre (règles sanitaires)</b> |
| <b>Ligues Districts</b> | <b>Calendrier habituel ?</b>  | <b>Adaptation des activités Inter-clubs</b>                           |
| <b>Clubs</b>            | <b>Calendrier différé pour tous ?<br/>Reprise en deux temps ?</b>   | <b>Proposition d'actions au sein du club</b>                          |

Proposition de contenus et d'outils à destination des CG, des clubs, des éducateurs, des pratiquants, des parents

