



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

*Juin 2020*



# 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





# ▶ 01

## Préambule





# 1.1 Mot du président de la FFF

**Noël LE GRAËT**



**Depuis le 11 mai dernier, les pouvoirs publics ont engagé un plan de déconfinement progressif.** Pour les sports collectifs et de contact, aucun match, aucune forme d'entraînement, de contact ou d'opposition ne sont encore permis. Seule la pratique individuelle et les activités respectant les mesures d'hygiène et de distanciation sociale sont admises.

**L'ensemble des compétitions et des activités du football devraient reprendre de manière effective à l'horizon de la rentrée prochaine.** Notre sport devra répondre présent et jouer pleinement sa fonction sportive mais aussi éducative, sociale et citoyenne. Cette reprise cruciale appellera sans doute des efforts supplémentaires. La FFF a déjà annoncé des aides supplémentaires exceptionnelles. Avec le concours des ligues, des districts et des mairies, elle se mobilise également à vos côtés pour vous accompagner dans l'accueil et l'encadrement des licencié(e)s et pratiquant(e)s.

**Ce guide pratique vous aidera à préparer et mettre en œuvre vos différentes activités à la reprise.** Toutes les informations, règles à respecter, conseils utiles sur le plan médical, sanitaire, organisationnel et sportif ont été réunis ici pour vous permettre de reprendre les activités de votre club dans le respect des règles fixées, afin d'accueillir au mieux vos licencié(e)s et de protéger leur santé en responsabilité.

**Face à cette crise sanitaire dramatique, la Fédération Française de Football a placé la santé de nos licencié(e)s en priorité absolue.**

En mars dernier, dès les premières annonces et mesures des pouvoirs publics, nous avons ainsi décidé d'interrompre l'ensemble des activités du football. Avec ses 2 millions de licenciés, ses 14 000 clubs, notre football devait se protéger mais aussi se montrer exemplaire et solidaire dans la lutte contre la pandémie du covid-19 et participer à l'effort collectif national.

**Il a pleinement rempli sa mission, c'est une fierté. Et je suis persuadé qu'à l'heure de la reprise, ce sera encore le cas,** en dépit des difficultés. Notre sport et la vie de ses clubs reprendront le dessus. Votre engagement, votre passion et votre sens des responsabilités font honneur au football que nous aimons et partageons.



# 1.2 Mot du directeur technique national

**Hubert FOURNIER**



Le *Guide d'appui à la reprise d'activité* de nos clubs témoigne de la volonté de la FFF d'accompagner ceux qui décideront d'ouvrir à nouveau leurs portes à nos licenciés. Il convient de remercier les principaux contributeurs qui ont, en peu de temps, réalisé un travail remarquable.

Sur le plan sanitaire, la FFF a souhaité s'appuyer sur la richesse de nos clubs. Un groupe de travail animé par le Fondation du Football a ainsi permis de lister les problèmes posés et les réponses concrètes à apporter pour appliquer les règles sanitaires dans le périmètre du football amateur.

Sur le plan médical, la FFF s'est appuyée sur sa Direction médicale qui, depuis le début de l'épidémie, travaille en lien avec le ministère de la Santé, les autorités gouvernementales compétentes et les autres fédérations sportives.

Enfin, sur le plan sportif, la formalisation d'activités autorisées a été confiée à la Direction technique nationale. Cinquante conseillers techniques ont ainsi été mobilisés pour proposer des situations sans et avec ballon. Pour rappel, l'utilisation du ballon est strictement encadrée.

Les contenus proposés s'organisent en trois parties :

- activités individuelles sans ballon ;
- activités individuelles avec un ballon personnalisé sans collaboration ni interaction avec un autre joueur ;
- activités intégrant des passes avec le pied.

La mise en place de ces activités doit être obligatoirement accompagnée du strict respect des gestes « *barrière* » et de la distanciation sociale. Les contenus proposés constituent une base pour les éducateurs, qui pourront adapter ces contenus ou en concevoir d'autres sous condition de respecter les règles sanitaires.

Pour information, un guide spécifique proposera, en complément de celui-ci, des formats et des activités particulières pour les clubs souhaitant organiser des séances ou des stages pendant les vacances d'été. La Direction technique nationale demeure à la disposition des clubs et de leurs éducateurs qui auront décidé d'accueillir nos licenciés.



▶ 02

# Introduction





# SANITAIRE - MÉDICAL - SPORTIF

Le *Guide d'appui à la reprise d'activité dans les clubs de football* vise à apporter un cadre de référence dans les domaines sanitaires, médicaux et sportifs.

Il s'appuie sur les messages gouvernementaux, les interdictions, les obligations fixées jusqu'au 21 juin 2020 et propose des recommandations ou conseils afin d'adapter une organisation de club visant à réduire au maximum les risques.

Il est susceptible d'être aménagé dans les prochaines semaines en fonction de l'évolution des règles sanitaires et fera, dans ce cas, l'objet de mises à jour adaptées.

## Interdictions et obligations dans le domaine sportif

→ **Aucun sport collectif ni de sport de contact.**

→ **Sport uniquement en extérieur** – Aucune activité en intérieur.

- Activités individuelles : **10 m entre les personnes dans l'activité physique, 5 m pour la marche rapide, 2 m en latéral entre deux personnes, 4 m<sup>2</sup>/personne en statique.**
- Activités de groupe : **10 personnes maximum** (encadrement compris).



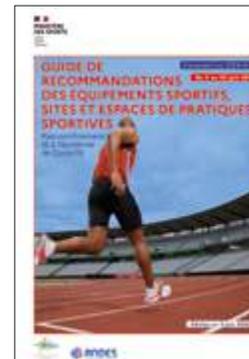
# Six principes directeurs

Le guide est construit autour de six principes directeurs à vérifier pour un club avant d'envisager toute reprise d'activité, mais également pendant la phase de reprise progressive et pendant toute la période transitoire de déconfinement.

- **1. Prise en compte, respect et suivi des recommandations médicales, sanitaires et administratives des autorités** (gouvernement, autorités sanitaires et collectivités locales).
- **2. Préservation de la santé des pratiquants et des membres de l'encadrement** (éducateurs, dirigeants, bénévoles, arbitres...).
- **3. Application des mesures « barrière ».**
- **4. Adaptation de l'organisation générale du club et protection juridique** ; accès aux installations, créneaux, publics prioritaires.
- **5. Reprise progressive de l'activité dans une logique de rétablissement du lien social** (≠ logique compétitivité et préparation de la saison 2020-2021).
- **6. Adaptation des contenus d'entraînement, des temps et espaces de pratique.**

## Autres supports de référence à télécharger

*Ce guide des clubs n'est pas un document exhaustif et il convient de consulter tous les documents officiels de référence.*





# ▶ 03

## Les conditions sanitaires





# 3.1 Rappel des règles générales permettant de limiter la propagation du virus

Le coronavirus est présent dans les postillons (gouttelettes) projetés à l'occasion d'une toux, d'un éternuement, d'une hyperventilation (parole, effort...) dans l'environnement proche de la personne infectée. Ainsi, la vitesse de déplacement du sportif provoque un risque de propagation du virus plus important dans l'air.

## → RÈGLE N°1

**La distanciation physique d'1 m lorsque l'on est statique passe à 10 m lorsque l'on est en mouvement.**

Le contact des mains avec une surface souillée par le covid-19 entraîne un essaimage du virus (manuportage). Une personne non infectée portant ses mains couvertes de virus à sa bouche ou à son visage pourra le faire pénétrer soit par ses voies respiratoires (nez, bouche), soit par ses yeux. Le virus va alors s'accrocher, franchir les muqueuses et entraîner l'infection quelques jours après.

## → RÈGLE N°2

**Les mesures « barrière » et le nettoyage sont donc essentiels pour protéger les pratiquants.**

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 deux personnes en contact) garantit la protection. Le changement de masque doit suivre les recommandations du fabricant et ils doivent être mis et enlevés selon une méthode précise.

## → RÈGLE N°3

**Les masques doivent être portés pour se protéger et protéger l'autre dès que la distanciation physique ne peut être assurée.**



## 3.2 Règles et recommandations spécifiques

Les six fiches suivantes regroupent les règles et les recommandations relatives à plusieurs aspects essentiels du fonctionnement d'un club de football amateur.



**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

- 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 strictes d'accès et d'utilisation des sanitaires sont définies, les toilettes étant un lieu de contamination sensible avec un développement microbien élevé :
  - désinfection des espaces et mise à disposition de produits de nettoyage des mains ;
  - analyse des points d'eau pour le nettoyage des mains (de préférence en extérieur).
- 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 commune des installations et équipements sportifs par plusieurs associations, le cas échéant.



ACCUEIL ET  
RÈGLES DE BASE

# Accueil et règles de base

- Les gestes « *barrière* » sont affichés et visibles par les pratiquants et rappelés régulièrement par les encadrants.
  - Affichette à télécharger [ICI](#)
- La consigne est donnée aux licenciés d'arriver vêtus de leur tenue d'entraînement, l'accès aux vestiaires et aux douches n'étant pas autorisé.
- Du gel hydroalcoolique est mis à disposition des pratiquants et encadrants :
  - nettoyage des mains obligatoire à l'arrivée sur site, avant et après chaque séance pour tous les pratiquants et encadrants ;
  - lavage des mains avant et après chaque activité physique.
- Les crachats sont interdits.
- De nouveaux modes pour se saluer sont à imaginer, dans le respect des gestes « *barrière* » (sans contact : pas de poignée de mains, bise ou *check*).
- Aucun repas ne peut être pris dans les locaux fermés des équipements sportifs.
- Le nettoyage complet des tenues de sport après chaque entraînement dès le retour au domicile est obligatoire :
  - lavage à 60° C puis, lorsque c'est possible, séchage au sèche-linge ;
  - si ce lavage ne peut être respecté, prévoir un lavage habituel puis, une fois les tenues séchées, les laisser trois jours dans un sac fermé.



# Matériel et équipements individuels

- Des consignes temporaires relatives aux équipements individuels des joueurs sont données :
  - gourde remplie et chasuble individuelles ;
  - étiquetage des vêtements ;
  - espace individuel de stockage des sacs personnels en bord de terrain, dans le respect des mesures de distanciation.
- Il est rappelé que les encadrants doivent préparer des séances avec un minimum de matériel possible.
  - La désinfection du matériel avant et après l'utilisation est impérative.
  - Tout matériel de renforcement musculaire demeure individuel pour toute la durée de la séance et est nettoyé et désinfecté avant et après chaque utilisation.
- L'utilisation individuelle du ballon doit être priorisée dans les exercices. Le passage du ballon entre deux pratiquants est autorisé dans le strict respect des gestes « *barrière* » et de la distanciation physique. La désinfection des ballons avant et après l'utilisation est impérative.
- Les ballons sont numérotés au feutre indélébile pour permettre leur identification et favoriser leur personnalisation dans les exercices techniques individuels.
- Il est recommandé de proscrire les passes chez les plus jeunes (U6-U7).
- Il est recommandé de proposer des exercices, situations et jeux avec des passes au sol échangées avec le pied.
- Il est recommandé de mettre en place des exercices, situations et jeux sans la présence d'un gardien de but.
- Une personne (éducateur ou bénévole dédié) est chargée de l'installation, de la manipulation, du nettoyage systématique entre chaque séance ou en cas de besoin durant la séance, puis du rangement, du matériel utilisé (ballons, coupelles, plots...).
- Le port du masque est obligatoire pour les encadrants et éducateurs pendant les temps d'accueil et de départ des licenciés, il est fortement recommandé pendant les temps de pratique.



DÉPLACEMENTS  
ET TRANSPORTS

# Déplacements et transports

- L'abandon des solutions de covoiturage devra être recommandé temporairement.
  - 1 véhicule pour 1 licencié/1 famille.

- L'utilisation des minibus n'est pas recommandée, mais dans le cas où elle est nécessaire, des règles strictes d'utilisation sont mises en place :
  - une place laissée libre entre chaque occupant ;
  - port du masque obligatoire pour tous les occupants du véhicule (dès 11 ans) ;
  - nettoyage et désinfection avant et après chaque utilisation du véhicule du club.



# 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.



FONCTIONNEMENT  
ADMINISTRATIF

# Fonctionnement administratif

- Une personne référente sanitaire (ou un groupe de personnes) est chargée de l'élaboration, de la coordination et du suivi du protocole sanitaire dans chaque club.
  - Désignation d'un « *GPS covid* », personne ou commission « *garante du protocole sanitaire* ».
- L'ensemble des membres du club (encadrants, éducateurs, joueurs et familles de joueurs) sont sensibilisés aux nouvelles règles de fonctionnement du club mises en place pour la période de crise sanitaire.
  - Utilisation de tous les moyens de communication habituels du club.
- L'organisation des clubs, des réunions et de l'ensemble du fonctionnement et de gestion administrative sont adaptées aux mesures de distanciation physique.
- Un registre de l'ensemble des personnes présentes (administratifs, encadrants, éducateurs, joueurs) est tenu pour un traçage efficace en cas de contamination d'un ou plusieurs membres :
  - coordonnées à faire figurer sur ce registre : date, lieu, prénom, nom, téléphone et coordonnées du référent du groupe ;
  - destruction du registre trois semaines après l'organisation d'une séance selon les procédures de la Commission nationale de l'informatique et des libertés (CNIL) et dans le respect des dispositions du règlement général sur la protection des données (RGPD) en vigueur ;
  - sous renseignement du médecin traitant d'un malade covid, les équipes de l'Assurance maladie chargées des enquêtes sanitaires se chargeront d'appeler les « *personnes contact* ».
- L'ensemble des activités non sportives se déroulant en intérieur devront être suspendues (goûters, etc.).



# ▶ 04

## Les conditions médicales





# 4.1 La reprise du joueur

## A. Évaluer les risques individuels

Le virus covid-19 étant toujours circulant, il est impératif avant toute reprise du sport d'évaluer s'il y a un risque pour votre santé et s'il existe le moindre symptôme physique de maladie.

### Auto-évaluation de sa santé

#### Avant de sortir de chez vous

En cas de survenue de l'un des symptômes suivants :

- 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°C ;
- toux sèche ;
- courbatures et douleurs articulaires.

**L'EFFORT  
DOIT ÊTRE  
ARRÊTÉ**

**ET PRENDRE  
UN AVIS MÉDICAL**

**PAS D'ACTIVITÉ PHYSIQUE, NE PAS VENIR AU STADE**



# 4.1 La reprise du joueur

## A. Évaluer les risques individuels

Les 10 règles  
d'or édictées  
par le club  
des cardiologues  
du sport



### Pendant l'activité physique

En cas de survenue de l'un des symptômes suivants :

- 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°C ;
- toux sèche ;
- courbatures et douleurs articulaires.

**L'EFFORT  
DOIT ÊTRE  
ARRÊTÉ**

**ET PRENDRE  
UN AVIS MÉDICAL**

**ARRÊTER L'ACTIVITÉ PHYSIQUE**



# 4.1 La reprise du joueur

## B. 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. Pour tous les sportifs, il est recommandé une reprise progressive de l'activité sportive 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.

<b>La reprise d'activité physique</b>	Peut se faire uniquement 14 jours après la guérison totale.
<b>Les séances d'activité</b>	Ne doivent pas dépasser 40 minutes/jour et se limiter à 2 séances/semaine durant les 2 premières semaines.
<b>L'intensité de l'effort</b>	Ne doit pas dépasser 80 % de la FMT (fréquence cardiaque maximale théorique). Mode de calcul : $(220 \text{ moins l'âge}) \times 0,8 = \text{nombre de battements cardiaques par minute à ne pas dépasser.}$



# 4.1 La reprise du joueur

## C. En conclusion

Il convient de distinguer quatre 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.
- **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.



## 4.2 La reprise du football

### Réathlétisation, reprise individuelle sans et avec ballon

Les autorités n'ont pas, à ce jour, déterminé les échéances de reprise de l'entraînement collectif et encore moins le retour à la compétition. Les activités qui peuvent être proposées sont donc limitées et tous les éducateurs doivent s'y conformer.

En fonction de l'évolution possible des règles sanitaires, une version ultérieure de ce guide précisera les différentes étapes à respecter pour retrouver la compétition.

En respectant la distanciation physique, la reprise de l'activité physique et les exercices individuels avec ballon sont toutefois possibles. Il convient de s'assurer que ce retour à l'effort soit progressif, en temps et en intensité. Il faut réadapter le corps à l'effort, limiter les risques d'accidents, notamment musculaires ou articulaires, car une longue période d'inactivité est associée à une perte musculaire et à une altération de la proprioception.

<b>Les séances d'activité</b>	Ne doivent pas dépasser 40 minutes/jour et se limiter à deux séances/semaine durant les deux premières semaines. Elle doit être progressive et sous maximale pendant une phase de 4 à 6 semaines.
<b>L'intensité de l'effort</b>	Ne doit pas dépasser 80 % de la FMT (fréquence cardiaque maximale théorique). Mode de calcul : $(220 \text{ moins l'âge}) \times 0,8 = \text{nombre de battements cardiaques par minute à ne pas dépasser}$ .



## 4.2 La reprise du football

### Réathlétisation, reprise individuelle sans et avec ballon

#### ATTENTION !

**S'IL EXISTE LE MOINDRE SYMPTÔME PHYSIQUE DE MALADIE** (se reporter au questionnaire FFF - covid-19) :

<b>Avant de venir à l'entraînement</b>	PAS D'ACTIVITÉ PHYSIQUE / consulter un médecin
<b>Pendant l'activité physique</b>	ARRÊTER L'ACTIVITÉ PHYSIQUE / consulter un médecin

Rappel des symptômes à surveiller :

- 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°C ;
- toux sèche ;
- courbatures et douleurs articulaires.