

# Les bons comportements à adopter pour la reprise dans votre club



## Avant la séance Arrivée au stade



1. Je m'inscris auprès de mon entraîneur.



2. Je ne viens pas en covoiturage.



3. J'arrive en tenue d'entraînement et avec ma gourde remplie.



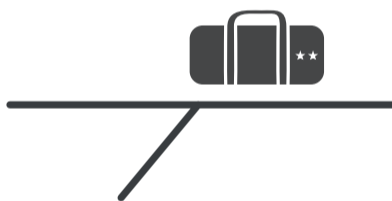
4. Je respecte les espaces au sol afin d'éviter de croiser les autres licenciés.



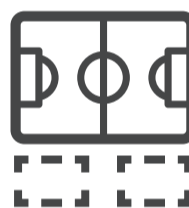
5. Je salue mes coéquipiers, mon entraîneur et mes dirigeants dans le respect des gestes barrière (pas de poignée de mains, bise ou *check*).



6. Je me nettoie les mains.



7. Je laisse mon sac en bord de terrain.



8. Je patiente dans les zones d'attente matérialisées à proximité du terrain.



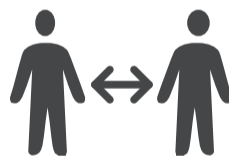
## Pendant la séance



J'ai un ballon, une gourde et une chasuble individuelle.



Je ne crache pas



Je respecte la distanciation sociale :

- au moins 2 m avec l'entraîneur ;
- au moins 4 m<sup>2</sup> à l'arrêt, 2 m lors des courses latérales, 5 m en marchant, 10 m en mouvement avec mes coéquipiers.



## Départ du stade Après la séance



Je me nettoie les mains.



Je respecte les espaces au sol afin d'éviter de croiser les autres licenciés.



Je ne repars pas en covoiturage.



ou



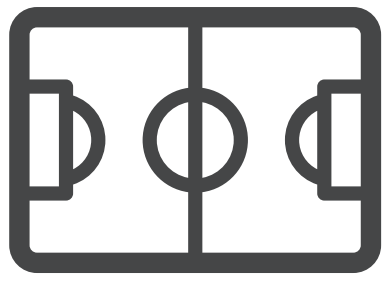
Je nettoie ma tenue de sport dès mon retour à la maison :

- lavage à 60°C puis, lorsque c'est possible, séchage au sèche-linge ;
- sinon, lavage à 30°C puis, une fois séchée, la laisser trois jours dans un sac fermé.

# Recommandations pour l'organisation de la pratique

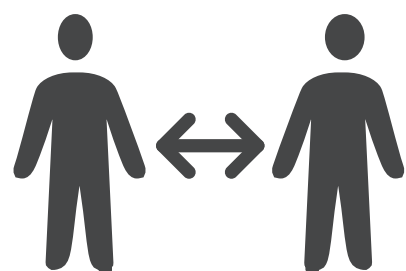


## Un espace de pratique large



- > 40 m x 20 m ou 30 m x 30 m (sans ballon) ;
- > 50 m x 30 m (école de football avec ballon) ;
- > 60 m x 50 m (à partir des U14, avec ballon).

## Application des gestes barrières et de la distanciation sociale



- > 2 m entre l'intervenant et le groupe ;
- > 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 repos ;
- > Au moins 2 m entre deux joueurs lors des courses latérales (matérialisation de couloirs).



Port du masque obligatoire pour l'intervenant.



Utilisation d'une gourde personnelle.



Matériel pédagogique manipulé seulement par l'éducateur.



Numérotation individuelle du ballon (identification et personnalisation).



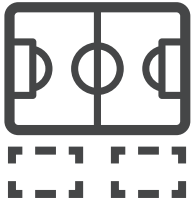
Désinfection du ballon et du matériel systématique.



Prévoir une personne « garante du protocole sanitaire » (GPS) qui veille au respect des principes généraux et à la bonne conduite de la séance.



Créneaux de pratique espacés de 30 minutes minimum entre chaque groupe afin de permettre le nettoyage du matériel et de réguler les flux.



Zones d'attente pour les pratiquants matérialisées à proximité du terrain avant la participation à une séance.

# Aménagements pour accéder aux installations sportives



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.



Fermeture des bancs de touche.



Fléchages au sol ou muraux pour tous les espaces de circulation piétonne.



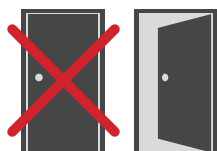
Règles strictes d'accès et d'utilisation des sanitaires.



Condamnation temporaire de l'accès aux vestiaires et aux douches.



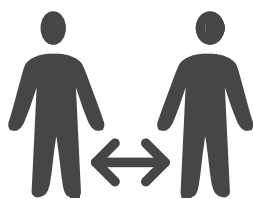
Mise à disposition de produits de nettoyage des mains.



Maintien des portes des locaux ouvertes pour limiter la manipulation des poignées et permettre une aération/ventilation régulière des espaces en intérieur.



Nettoyage et désinfection des locaux au moins une fois par jour.



Respect des règles de distanciation pour les encadrants utilisant des espaces de travail en intérieur.



Poubelles sans couvercle et espaces de lavage du matériel sportif utilisé à disposition près des terrains.

# Activités de reprise proposées des enfants aux adultes

Pour un groupe de dix joueurs maximum, encadrement  
compris, en terrain extérieur uniquement (terrain à 11, 8 ou 5).



Activités  
individuelles  
sans ballon



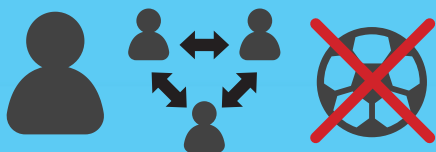
Parcours  
de coordination  
motrice.



Circuit training  
éducatif de renforcement  
musculaire.



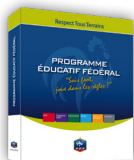
Atelier d'Air football  
(travail des gestes  
à vide, visualisation).



Activités individuelles au  
sein d'un groupe, sans ballon  
et sans collaboration



Jeux pré-sportifs  
(jeux en miroir,  
1-2-3 Soleil, etc.).



Ateliers du Programme  
éducatif fédéral.



Biathlon technique  
(quiz et parcours).



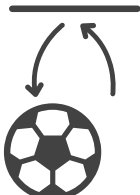
Enchaînements de mouvements rythmés  
par la musique et inspirés du football.



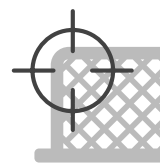
Activités individuelles avec un ballon  
personnalisé (*Mon ballon*) ou activités avec  
passage du ballon possible entre deux joueurs



Exercices techniques  
(parcours, jonglerie).



Ateliers de passes  
(avec un mur,  
une planche de rebond  
ou un autre joueur).



Ateliers de tirs  
de précision  
(but, bêche cible).