

Plan de déconfinement progressif pour la pratique du Football Américain en FWB.



Georgy BAUDART

Administrateur – Président

LIGUE FRANCOPHONE DE FOOTBALL AMÉRICAIN |

LIGUE FRANCOPHONE DE FOOTBALL AMÉRICAIN

Table des matières

Introduction :.....	3
Tackle – Football :.....	3
Flag Football	3
Plan de déconfinement en 3 phases :	4
Règles de base pour les 3 phases.....	4
Description des différentes phases.....	6
Phase 1 : Reprise des entraînements à partir du 18 mai 2020.....	6
Phase 2 : Augmentation graduelle du nombre de participants pour les entraînements (Coaching par escouades).....	7
Phase 3 : Libération importante des entraînements :	7
Contrôle du respect des mesures lors des entraînements :	8
Documentation et recommandations spécifiques.....	8



Introduction :

Notre sport comprend deux activités de sports collectifs dans lesquels des phases de jeu successives ont pour but de faire progresser la possession d'un ballon vers la zone d'en-but adverse.

La stratégie est éminemment importante dans ces sports et les tactiques de jeu doivent être répétées des centaines de fois pour obtenir une exécution millimétrée.

Nos effectifs sont répartis dans différents rôles spécifiques entraînés distinctement par petits groupes avant de se combiner ensemble en escouades offensive et défensive.

Une action n'a une durée que de quelques secondes, suivie par un repositionnement du ballon par l'arbitre avant de relancer le jeu. Durant une phase de jeu, le contact avec le ballon ne se fait que par 3 ou 4 joueurs différents.

Ces notions sont importantes pour ce dossier puisqu'elles permettent

- d'envisager un nettoyage du ballon régulier entre 2 phases de jeu.
- de préparer un plan de reprise basé sur groupes de rôles spécifiques avant de d'agglomérer les escouades
- que les joueurs seront sur une même ligne côte à côte (à 1,5 m d'intervalle) en respirant droit devant eux sans déviation, ni de joueurs adverses en vis à vis
- de commencer par des entraînements physiques, techniques et stratégiques avant un travail sur les blocs et plaquages qui ne rentreront que dans les dernières étapes du plan

Tackle – Football :

Le tackle football est un sport de collisions entre joueurs où l'on retrouve également les notions de plaquages et de blocs. Les joueurs portent un équipement complet dont un casque avec grille faciale.

La collision en elle-même est limitée à un contact court de quelques secondes sans aucun contact avec la peau.

Flag Football

Le flag football se joue sans équipement de protection, plaquages et blocs y sont interdits et remplacés par l'arrachage d'un fanion que l'adversaire porte à la ceinture.



Catégories d'âges

Tackle Football	Flag Football
U16	U13
U 19	U 16
Seniors	U 16 +

Plan de déconfinement en 3 phases :

Après consultation des personnes concernées, le Comité exécutif de la Ligue Francophone de Football américain propose un plan de déconfinement en trois phases.

Les opérations d'entraînements reprendront parallèlement à l'assouplissement des mesures précédemment concernées par les pouvoirs publics.

- 🏈 Phase 1 : reprise des entraînements (condition physique/travail par position)
à partir du 18 mai 2020
- 🏈 Phase 2 : augmentation graduelle du nombre de personnes pour les entraînements (Coaching par escouades)
- 🏈 Phase 3 : Libération importante pour le déroulement des entraînements

Ce n'est qu'après avoir franchi les trois phases que les compétitions pourront à nouveau avoir lieu. Cette phase de reprise possédera également des mesures distinctes à respecter.

Règles de base pour les 3 phases

La Ligue Francophone de Football Américain s'associe pleinement aux directives d'hygiène de base recommandées par l'Organisme Mondial de la Santé (OMS):

- 🏈 Assurer une hygiène complète des mains (lavage régulier au savon ou utilisation d'une solution hydro alcoolique)
- 🏈 S'abstenir de serrer la main et High-Five
- 🏈 Respecter la distanciation sociale (1m50)
- 🏈 Observez les directives lors de toux et éternuements (éternuements/toux dans les coudes)
- 🏈 Éviter de se toucher les yeux, le nez et la bouche.
- 🏈 Si vous vous sentez malade, vous devez rester à la maison et prévenir immédiatement votre médecin par téléphone
- 🏈 Communiquer votre état de santé, les contacts que vous avez eu avec des personnes souffrant du Covid-19 et appliquer directement les règles de confinement.
- 🏈 Informer les personnes dans les différents groupes d'entraînement des mesures à respecter.



LIGUE FRANCOPHONE DE FOOTBALL AMÉRICAIN

Si des signes aigus d'une infection pseudo grippale sont détectés pendant l'entraînement, la personne concernée doit être renvoyée directement à la maison :

- 🏈 Toux
- 🏈 Fièvre
- 🏈 Diarrhée
- 🏈 Nausées
- 🏈 Froid
- 🏈 Vertiges
- 🏈 Essoufflement/respiration difficile
- 🏈 Frissons
- 🏈 Migraine

Instructions et règles lors de la reprise des entraînements

- 🏈 Tous les entraînements se feront à l'extérieur
- 🏈 Port du masque en dehors des heures d'entraînement (Trajet voiture – lieu de l'entraînement)
- 🏈 Lavage des mains avant et après l'entraînement.
(Mise à disposition de solution hydro alcoolique, point d'eau et savon))
- 🏈 Utilisez sa propre bouteille à boire (étiquetée nom) et sa propre serviette.
- 🏈 Obligation des gants
- 🏈 Désinfection régulière de l'équipement pendant et après l'entraînement
- 🏈 Nettoyez soigneusement les balles avant, pendant et après l'entraînement
- 🏈 Douche à la maison
- 🏈 Changer et laver les vêtements d'entraînement après chaque séance d'entraînement
- 🏈 Limiter autant que possible les activités communes (pas de rassemblement)
- 🏈 Les sessions de théorie seront réalisées sous forme de vidéoconférence et non en présentiel
- 🏈 Les parents/accompagnateurs des groupes d'enfants et de jeunes ne sont pas autorisés à rester dans les lieux et doivent se conformer aux règlements de distance à l'extérieur du complexe sportif
- 🏈 Après la fin de l'entraînement, les personnes quittent directement le complexe sportif et rentrent à leur domicile.



Description des différentes phases

Phase 1 : Reprise des entraînements à partir du 18 mai 2020

Cette phase commence lors de la réouverture des installations sportives pour l'entraînement. L'entraînement est organisé sous forme de travail de la condition physique et de coaching spécifique par position.

Déroulement des entraînements

Entraînements en petits groupes -

Les entraînements se font en petits groupes de 5 personnes maximum (entraîneurs incl.). Selon les conditions de l'espace défini par les autorités compétentes, plusieurs petits groupes de cinq personnes peuvent s'entraîner en parallèle. Les règles de distanciation sociale et sportive doivent continuer d'être respectées.

Les petits groupes doivent être maintenus dans la même composition pour toutes les séances d'entraînement

Exercices

Les exercices dans lesquels les règles de distance sportive ne peuvent pas être respectées sont complètement exclus. Cela signifie que l'accent est mis sur le travail de la condition physique de base.

Les exercices qui comportent le lancer de ballon sont autorisés. Les blocs et plaquages sont interdits.

Sessions théoriques

Les unités de théorie sont effectuées sous forme de vidéoconférences.

Trajet vers le complexe sportif

Le trajet jusqu'au centre de formation n'a pas lieu en commun, mais individuellement (Sauf pour les personnes habitant sous le même toit). Les règles respectives pour les transports en commun devront être appliquées.



Phase 2 : Augmentation graduelle du nombre de participants pour les entraînements (Coaching par escouades)

Cette phase commence lorsque les restrictions de rassemblement sont levées ou autorisées avec un nombre supérieur de participants.

Déroulement des entraînements

Entraînements en groupes -

Selon les conditions de l'espace défini par les autorités compétentes, plusieurs groupes peuvent s'entraîner en parallèle. Les règles de distance sociale et sportive doivent continuer d'être respectées.

Les groupes doivent être maintenus dans la même composition pour toutes les séances d'entraînement.

Exercices

Des exercices peuvent avoir lieu avec le ballon pour pratiquer les jeux de course et de passe. Les exercices de contact (block, plaquage) sont interdits.

Sessions théoriques

Les unités de théorie sont effectuées sous forme de vidéoconférences.

Trajet vers le complexe sportif

Le trajet jusqu'au centre de formation n'a pas lieu en commun, mais individuellement. (Sauf pour les personnes habitant sous le même toit.) Les règles respectives pour les transports en commun devront être appliquées.

Phase 3 : Libération importante des entraînements :

Cette phase commence lorsque la date de la reprise de la compétition est connue et selon les directives gouvernementales. Les entraînements reprennent conformément aux mesures générales d'hygiène.

Déroulement des entraînements

Entraînements

Les entraînements reprennent avec toute l'équipe.

Exercices

Tous les exercices sont autorisés, blocs et plaquages compris.

Sessions théoriques

Les unités de théorie sont autorisées en présentiel.

Trajet vers le complexe sportif

Les règles respectives pour les transports devront être appliquées.



Contrôle du respect des mesures lors des entraînements :

La responsabilité du respect des mesures incombe **à chaque club**.

Un **contrôle peut être effectué à tout moment**. L'inspection est rigoureuse et toute inconduite est signalée.

L'autorité sanitaire a le droit de vérifier le respect des conditions à tout moment. Elle peut arrêter toutes activités si elle constate une infraction aux mesures qui devront être appliquées dans les différentes phases.

Documentation et recommandations spécifiques

Lors de la présentation du plan de déconfinement à nos membres, une documentation plus spécifique sera ajoutée comprenant les mesures de préventions et recommandations émis par le CNS, la ministre Madame Glatigny et les experts pour les clubs, coaches et joueurs.

Cette documentation comprendra entre autres (liste non-exclusif) :

-  Mesures d'hygiène indispensables
-  Type de masque recommandé et nettoyage de celui-ci
-  Superficie obligatoire par groupe d'entraînement
-  Plan de dispersion des différents groupes sur le terrain
-  Recommandation pour le nettoyage du matériel sportif
-  Recommandation pour le nettoyage de l'équipement individuel
-  Reconnaissance des symptômes spécifiques liée à une infection Covid-19

