



JEUDI
07
JAN.

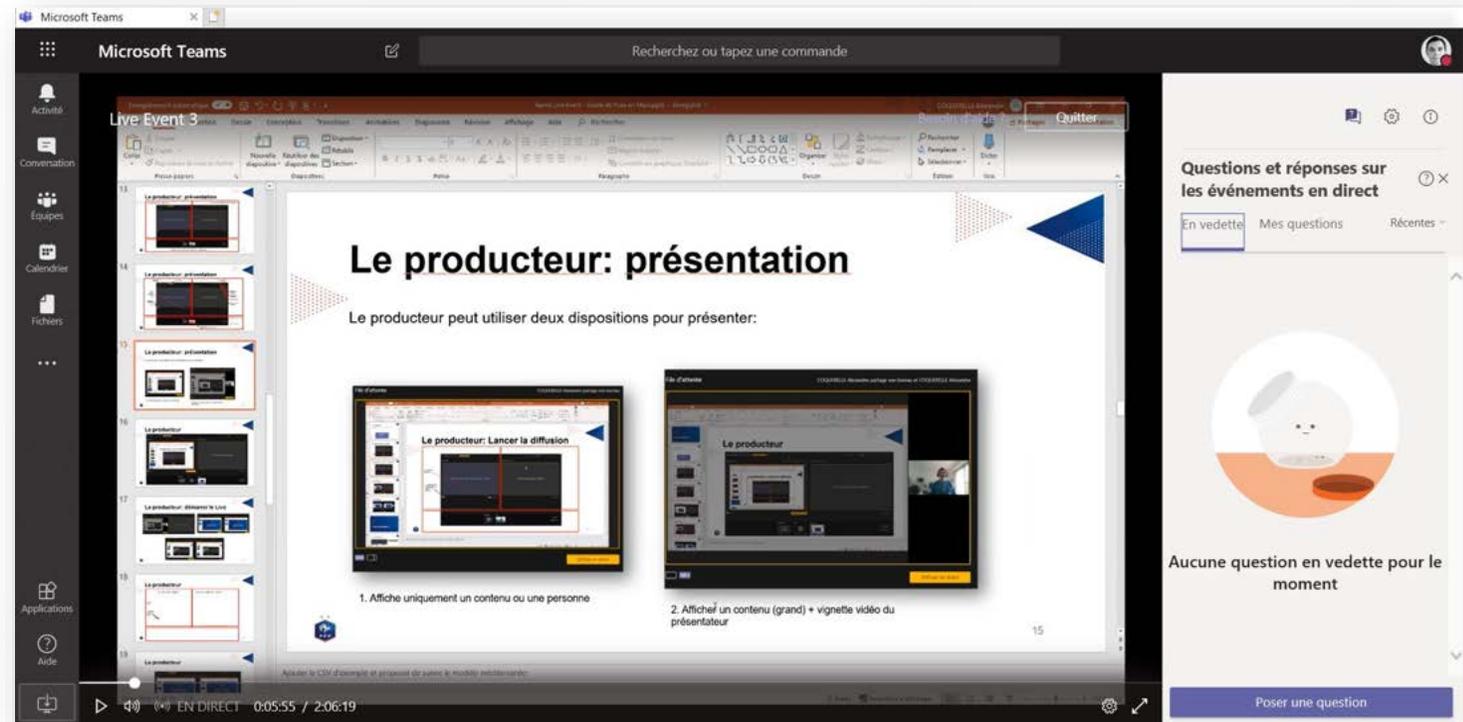
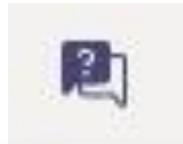
WEBINAIRE

**COMMENT REUSSIR LA PREPARATION
PHYSIQUE DE SON EQUIPE À LA REPRISE
DES ENTRAINEMENTS**

De 17h à 18h15

Poser des questions pendant le webinaire

Quel que soit le support utilisé (ordinateur, tablette, téléphone), il est possible de poser des questions en cliquant sur l'icône:



Répondre aux questions en direct avec votre téléphone portable

Go to www.menti.com and use the code 63 85 15 4

Mentimeter



The graphic features a blue background with a white rooster logo and 'FFF' at the top center. On the left, a photo shows three female soccer players in white kits running on a field with soccer balls in the foreground. A central text box contains the following information:

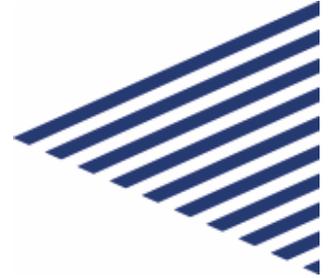
WEBINAIRE
**COMMENT REUSSIR LA PREPARATION
PHYSIQUE DE SON EQUIPE À LA REPRISE
DES ENTRAINEMENTS**

**JEUDI
07
JAN.**

De 17h à 18h15



PROGRAMME



01

Contexte / Enjeux

02

Conséquences
sanitaires et médicales
liées au COVID

03

Présentation du dispositif
« Echauffement Structuré à
Visée Préventive » (ESVP)

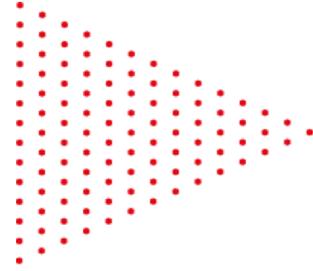
04

Comment bien
préparer la reprise
de son équipe

05

Partage d'expérience
du Football Club 93

01



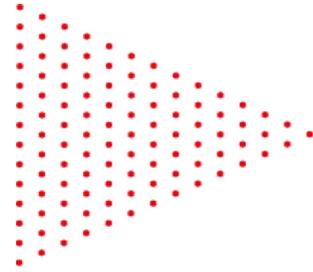
Contexte / Enjeux

Hubert FOURNIER
Directeur Technique National
Fédération Française de Football



08/01/2021

02



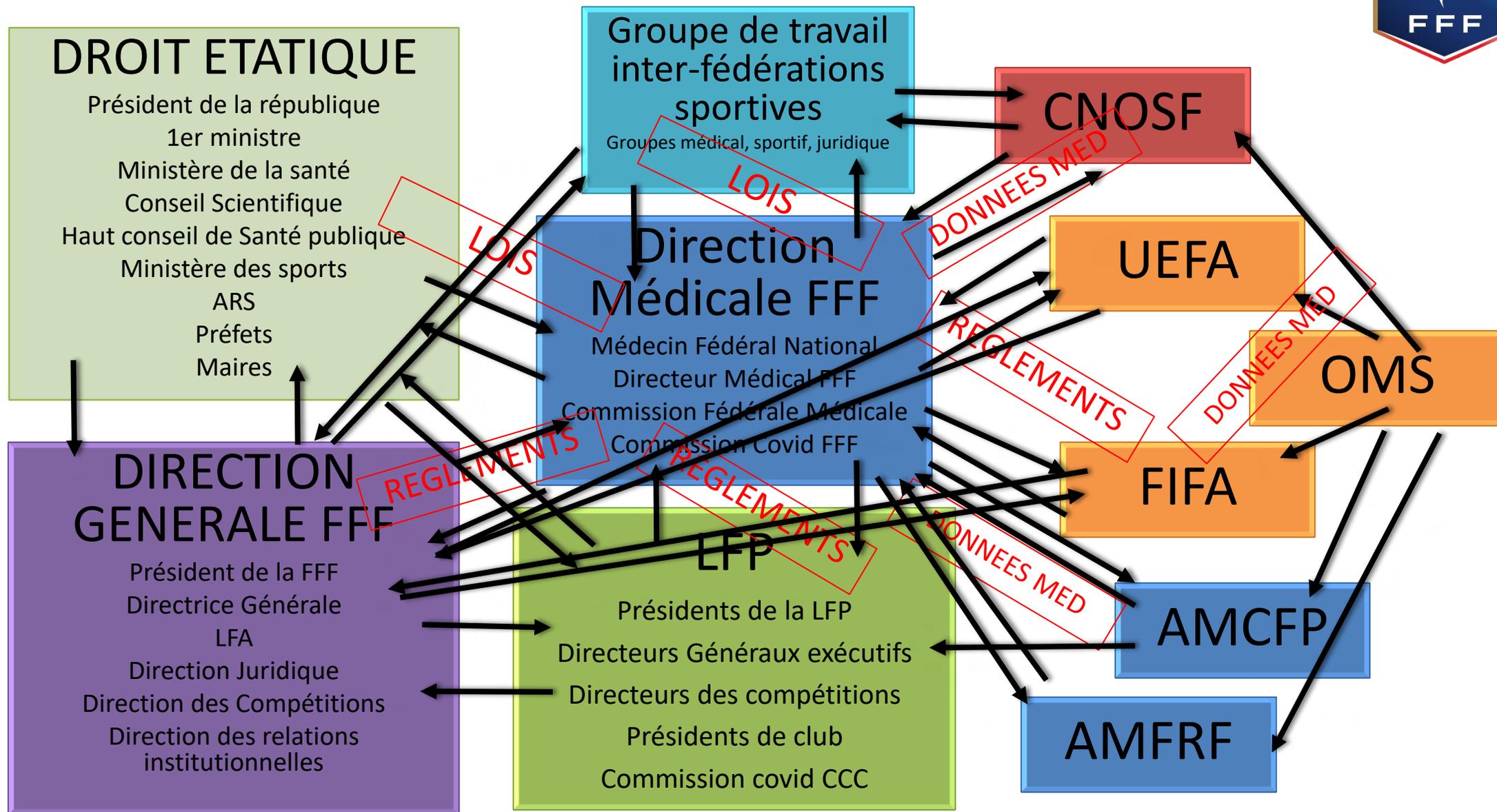
Conséquences sanitaires et médicales liées au COVID dans le football

Docteur Emmanuel ORHANT
Directeur Médical
Fédération Française de Football



08/01/2021

LA HIERARCHIE DES NORMES



3 DIMENSIONS

SANITAIRE

MÉDICAL

SPORTIF

Déclinaison des décisions sanitaires pour le sport
valables du 28 novembre au 20 janvier 2021 (version au 14 décembre)

CATÉGORIES	Étape 1 28/11/2020	Étape 2 - 15/12/2020 fin du confinement	Étape 3 - 20/01/2021 si les conditions sanitaires le permettent
ATTESTATION	Obligatoire lors de toute sortie du lieu de confinement	Respect obligatoire du couvre-feu de 20h à 6h	En attente
Pratique sportive dans les équipements sportifs (ERP) avec protocoles sanitaires renforcés			
Personnes mineures Pratique encadrée sans contact	Autorisé uniquement en extérieur (ERP de type PA) sans limitation à 20 km, 3h, 1 fois/jour sans limitation de nombre de pratiquants	Autorisé en extérieur et intérieur (ERP de types PA et X) sans limitation de nombre de pratiquants	Autorisé
Personnes majeures Pratique auto-organisée sans contact	Autorisé uniquement en extérieur (ERP de type PA) dans le respect de 20 km, 3h, 1 fois/jour groupe de 6 personnes maximum	Autorisé uniquement en extérieur (ERP de type PA) sans limitation de nombre de pratiquants	Autorisé
Pratique encadrée sans contact	Autorisé uniquement en extérieur (ERP de type PA) dans le respect de 20 km, 3h, 1 fois/jour groupe de 6 personnes maximum encadrement inclus		
Publics prioritaires Sportifs professionnels, sportifs de haut niveau, groupes scolaires et périscolaires, formation universitaire ou professionnelle, sur prescription médicale APA, personne à handicap reconnu MDPH avec l'encadrement nécessaire	Autorisé (ERP de types X et PA) sans limitation à 20km, 3h, 1 fois/jour sans limitation de nombre de pratiquants Accès autorisé aux vestiaires collectifs	Autorisé (ERP de type X et PA) avec dérogation au couvre-feu pour l'accès aux ERP uniquement pour les sportifs pros/SHN/Formation Accès autorisé aux vestiaires collectifs.	Autorisé (ERP de types X et PA)
Sport professionnel et de haut niveau avec l'encadrement nécessaire	Autorisé	Autorisé	Autorisé
Vestiaires			
À usage collectif	Interdit sauf pour les publics prioritaires (Sportifs professionnels, sportifs de haut niveau, groupes scolaires et périscolaires, formation universitaire ou professionnelle, sur prescription médicale APA, personne à handicap reconnu MDPH avec l'encadrement nécessaire)		En attente
Accueil de spectateurs			
Dans l'espace public	Interdit	Interdit	En attente
En ERP de type PA ou X	Huis clos	Huis clos	En attente
Vie associative			
Réunions (AG, bureau, commissions...)	Voie dématérialisée recommandée Possible jusqu'au 01/04/2021	Voie dématérialisée recommandée Possible jusqu'au 01/04/2021	Autorisé

Protocole de reprise d'activités sportives des mineurs



28 novembre 2020

1 LES CONDITIONS SANITAIRES

vestiaire



ACCÈS AUX
INSTALLATIONS

repas



ACCUEIL ET
RÈGLES DE BASE



MATÉRIEL ET
ÉQUIPEMENTS
INDIVIDUELS

transport



DÉPLACEMENTS
ET TRANSPORTS



GESTION
DES EFFECTIFS
ET DES FLUX



FONCTIONNEMENT
ADMINISTRATIF

RIGUEUR
APRES LE FOOT

- Apprendre à vivre avec le virus,
- Appliquer les gestes barrière
 - RÈGLE N°1 : Distanciation
 - RÈGLE N°2 : Nettoyage
 - RÈGLE N°3 : Masques
- Développer le sport-santé
- Respecter la doctrine des ministères de tutelle (*intérieur, santé, sport, éducation*) et les obligations des collectivités locales

Connaissances scientifiques du jour : EVOLUTIFS
Réduction au maximum des risques sachant que dans ce contexte particulier le risque zéro n'existe pas.
Indicatifs et non exhaustifs

LE 4-4-2 SANITAIRE

> Br J Sports Med. 2020 Nov;54(22):1362-1364. doi: 10.1136/bjsports-2020-102693.
Epub 2020 Aug 11.

Infographic. Football-specific strategies to reduce COVID-19 transmission

Sean Carmody¹, Imtiaz Ahmad², Vincent Goutteborge^{3,4}, Aneil Malhotra^{5,6}, Danny Glover⁷, Andrew Massey⁸

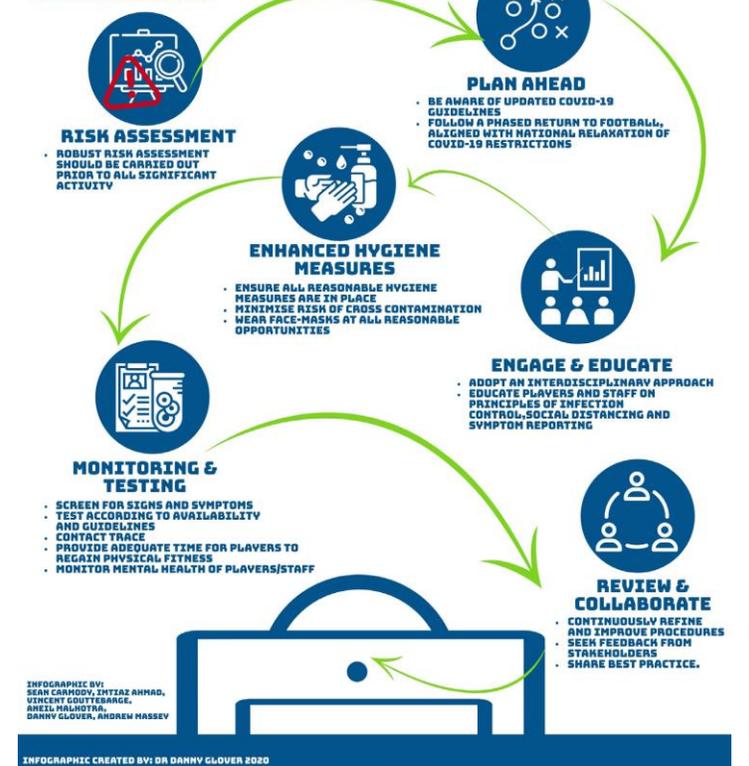
THE 4-4-2 OF COVID-19 TRANSMISSION AVOIDANCE



FOOTBALL SPECIFIC STRATEGIES TO REDUCE COVID-19 TRANSMISSION

ROBUST RISK ASSESSMENT AND MITIGATION PROCEDURES MAY REDUCE THE RISK OF COVID-19 TRANSMISSION DURING FOOTBALL ACTIVITY

MEDICAL TEAMS SHOULD CONSIDER THE FOLLOWING TACTICS:



2 LES CONDITIONS MÉDICALES

ÉVALUER LES RISQUES INDIVIDUELS : AUTO-ÉVALUATION DE SA SANTÉ

	En cas de survenue d'un des symptômes suivants :	
<p>AVANT DE VENIR AU STADE</p> <p>PENDANT L'ACTIVITE SPORTIVE</p>	<p>L'EFFORT NE DOIT PAS COMMENCER</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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° • Toux sèche • Courbatures et douleurs articulaires 	<p>ET PRENDRE UN AVIS MÉDICAL</p>
		<p>NE PAS FAIRE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE</p>

**Après
maladie
COVID-19**

<p>La reprise d'activité physique</p>	<p>Peut se faire uniquement <u>14 jours</u> après la guérison totale et après avis médical +++ 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.</p>
---	---

Experts Infectiologues FFF Pr Tattevin, Pr Rabaud

Experts Cardiologues FFF Pr Aliot

Experts Urgentistes FFF Dr Roy

Psychologue FFF Alexandre Le Jeune

Santé Publique France

Conseil Scientifique

Haut conseil de santé publique

Haute Autorité de Santé

Commission Fédérale Médicale de la FFF

Commission Médicale UEFA

Ministère des sports et santé

Conseil National Professionnel de Médecine du Sport regroupant
SFMES, SFTS, CFEMTSEP, SNMS, UNMF, AMCAJS

RECOMMANDATIONS APRÈS UN ARRÊT PROLONGÉ D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

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

Limiter les risques : Le corps doit être réadapté à l'effort

Durée de reprise dépend :

- du niveau de chaque joueur,
- du niveau sportif,
- du temps d'arrêt complet,
- des activités individuelles durant l'arrêt du foot (course, vélo, renforcement...)

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 $< -5^{\circ}$ ou $> +30^{\circ}$ 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>

LES PROBLEMATIQUES NON RESOLUES

□ Lieux de Contamination : vestiaire, transport, repas

Exemple clubs pro : cluster (staff et joueurs)

- ✓ Photo collective
- ✓ Soirée collective en stage
- ✓ Vacances collectives
- ✓ Voyage coupe d'Europe
- ✓ Non isolement d'un malade

□ Contamination sur le terrain « JURISPRUDENCE »



Article

Can Tracking Data Help in Assessing Interpersonal Contact Exposure in Team Sports during the COVID-19 Pandemic?

Bruno Gonçalves ^{1,2,3,*} , Romeu Mendes ^{3,4} , Hugo Folgado ^{1,2} , Pedro Figueiredo ^{3,5} ,
Bruno Travassos ^{3,6} , Henrique Barros ⁴, Adalberto Campos-Fernandes ⁷ , Paulo Beckert ³
and João Brito ³ 

LES PROBLEMATIQUES NON RESOLUES

- ❑ **Tests** RT-PCR, tests antigéniques, tests salivaires naso-pharyngés... (quels, délais, FP, FN...)

- ❑ **Vaccins**

LES PROBLEMATIQUES NON RESOLUES

BILANS POST COVID?

Original research



OPEN ACCESS

Successful return to professional men's football (soccer) competition after the COVID-19 shutdown: a cohort study in the German Bundesliga

Tim Meyer ¹, Dietrich Mack,² Katrin Donde,² Oliver Harzer,² Werner Krutsch,³ Annika Rössler,⁴ Janine Kimpel ⁴, Dorothee von Laer ⁴, Barbara C Gärtner⁵

JAMA Cardiology | Special Communication

Coronavirus Disease 2019 and the Athletic Heart
Emerging Perspectives on Pathology, Risks, and Return to Play

Jonathan H. Kim, MD, MSc; Benjamin D. Levine, MD; Dermot Phelan, MD, PhD; Michael S. Emery, MD, MS;
Mathew W. Martinez, MD; Eugene H. Chung, MD, MSc; Paul D. Thompson, MD; Aaron L. Baggish, MD

Infographic. Graduated return to play guidance following COVID-19 infection

Niall Elliott ^{1,2}, Rhodri Martin,^{3,4} Neil Heron,^{5,6} Jonathan Elliott ⁷, Dan Grimstead,³ Anita Biswas⁸

Position statement of the Royal Spanish Football Federation for the resumption of football activities after the COVID-19 pandemic (June 2020)

Helena Herrero-Gonzalez,¹ Rafael Martín-Acero,² Juan Del Coso ³,
Carlos Lalín-Novoa,⁴ Rafel Pol,⁵ Pilar Martín-Escudero,⁶

Ekelund U, et al. Br J Sports Med October 2020 Vol 54 No 19

Infographic

Infographic. Football-specific strategies to reduce COVID-19 transmission

Sean Carmody ¹, Imtiaz Ahmad,¹ Vincent Goutteborge ^{2,3}, Aneil Malhotra ^{4,5}, Danny Glover,⁶
Andrew Massey ⁷

Football cannot restart soon during the COVID-19 emergency! A critical perspective from the Italian experience and a call for action

Alessandro Corsini ¹, Gian Nicola Bisciotti,^{2,3} Cristiano Eirale,³
Piero Volpi^{1,4}

LES PROBLEMATIQUES NON RESOLUES

Doit-on surveiller les 3 catégories de malades de la même façon?

(Gandhi RT, Lynch JB, Del Rio C. Mild or moderate COVID-19. N Engl J Med. 2020)

- ❑ Asymptomatiques : reprise sans avis médical
- ❑ Symptomatiques bénins non spécifiques (paucisymptomatiques) , fatigue, anosmie, agueusie, nausée, vomissement, diarrhée, céphalées, toux, rhinite, pharyngite, aucun signe d'imagerie) : conseil de reprise après avis médical
- ❑ Symptomatiques modérés à sévères (Symptômes systémiques avec fièvre, frissons, myalgies, asthénie sévère avec troubles de la conscience, dyspnée, douleur thoracique, oppression au repos et à l'effort, hypoxie, imagerie avec signes de maladie respiratoire) : reprise après avis médical

	Asymptomatic or Presymptomatic	Mild Illness	Moderate Illness	Severe Illness	Critical Illness
Features	Positive SARS-CoV-2 test; no symptoms	Mild symptoms (e.g., fever, cough, or change in taste or smell); no dyspnea	Clinical or radiographic evidence of lower respiratory tract disease; oxygen saturation $\geq 94\%$	Oxygen saturation $< 94\%$; respiratory rate ≥ 30 breaths/min; lung infiltrates $> 50\%$	Respiratory failure, shock, and multiorgan dysfunction or failure
Testing	Screening testing; if patient has known exposure, diagnostic testing	Diagnostic testing	Diagnostic testing	Diagnostic testing	Diagnostic testing
Isolation	Yes	Yes	Yes	Yes	Yes
Proposed Disease Pathogenesis					
Potential Treatment					
Management Considerations	Monitoring for symptoms	Clinical monitoring and supportive care	Clinical monitoring; if patient is hospitalized and at high risk for deterioration, possibly remdesivir	Hospitalization, oxygen therapy, and specific therapy (remdesivir, dexamethasone)	Critical care and specific therapy (dexamethasone, possibly remdesivir)

DES SYMPTOMES PEUVENT ARRIVER MÊME A DISTANCE DE LA GUERISON
CONSULTEZ UN MEDECIN

Lésions cardiaques

- ❑ Myocardite aiguë ou subaiguë
- ❑ Fibrose myocardique avec troubles du rythme
- ❑ Atteinte de la fraction d'éjection du VG

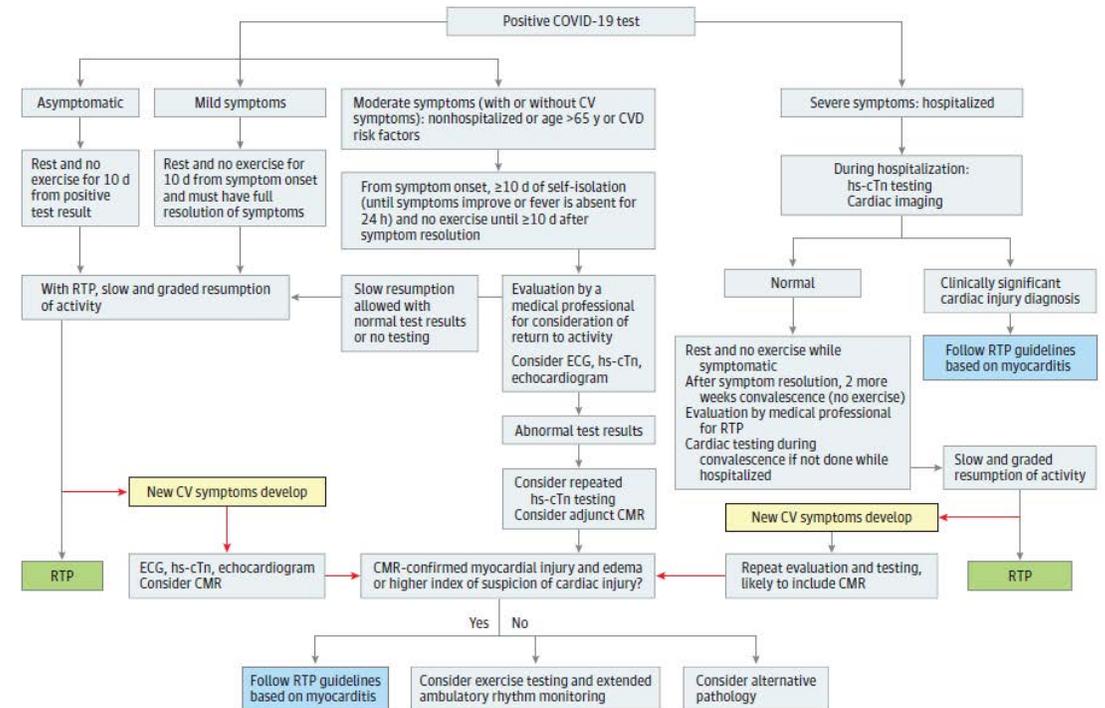
Chez les pro Ligue 1 et Ligue 2 :
sur les plus de 300 malades, 7 maladies
cardiaques dont 5 classées sans problème

> JAMA Cardiol. 2020 Oct 26. doi: 10.1001/jamacardio.2020.5890. Online ahead of print.

Coronavirus Disease 2019 and the Athletic Heart: Emerging Perspectives on Pathology, Risks, and Return to Play

Jonathan H Kim¹, Benjamin D Levine^{2,3}, Dermot Phelan⁴, Michael S Emery⁵,
Mathew W Martinez⁶, Eugene H Chung⁷, Paul D Thompson⁸, Aaron L Baggish⁹

Figure 2. Proposed Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Return-to-Play Algorithm for Recreational Masters Athletes



Lésions pulmonaires

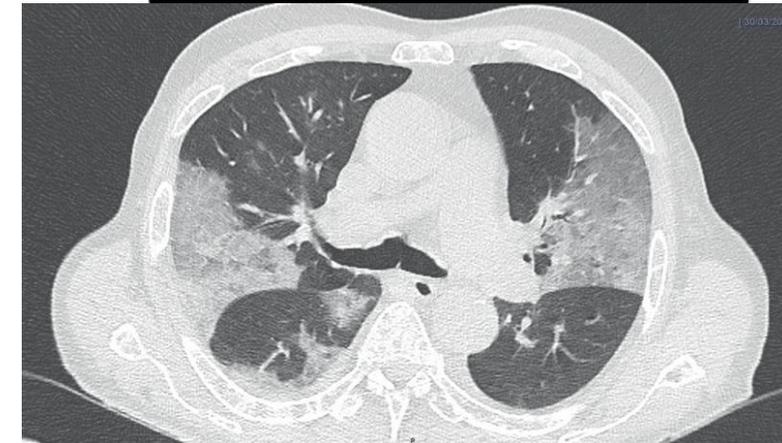
- ❑ Toux chroniques
- ❑ Dyspnée de repos et au moindre effort
- ❑ Conséquences de l'hypoxie chronique
- ❑ Lésions du parenchyme pulmonaire de la pneumopathie non spécifiques à la fibrose pulmonaire et bronchiectasie
- ❑ Limitation de la capacité aérobie sur les EFR
- ❑ Altération des profils énergétiques (désordre des utilisations glycémiques et lipidiques)

Review > [BMJ Open Sport Exerc Med. 2020 Oct 19;6\(1\):e000849.](#)

doi: 10.1136/bmjsem-2020-000849. eCollection 2020.

Managing the combined consequences of COVID-19 infection and lock-down policies on athletes: narrative review and guidelines proposal for a safe return to sport

Jean-Bernard Fabre ¹, Laurent Grelot ², William Vanbiervelt ³, Julien Mazerie ¹, Raphael Manca ⁴, Vincent Martin ⁵



Autres lésions

- Aiguës ou subaiguës (*dans un second temps plusieurs semaines après l'infection*)
- Altérations du système nerveux central
- Neuropathies périphériques (*Guillain Barré*)
- Myalgies chroniques
- Asthénie chronique

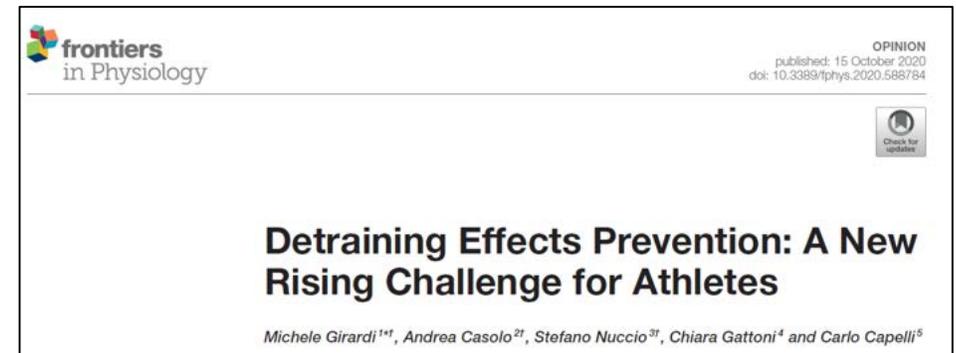
Review > West J Emerg Med. 2020 Oct 6;21(6):45-51. doi: 10.5811/westjem.2020.8.48839.

Update on Neurological Manifestations of SARS-CoV-2

Hisham M Valiuddin ¹, Almir Kalajdzic ², James Rosati ², Kevin Boehm ³, Dominique Hill ²

Atteintes physiologiques (confinement + covid)

- ❑ Atteinte de la VO₂ max, atteinte de la fonction mitochondriale
- ❑ Fonction cardiologique VTD, Q_{max}, F_{cmax}...
- ❑ Fonction musculaire, plaque neuromotrice, conduction nerveuse, architecture, type de fibre, propriétés tendons et tissu de soutien...
- ❑ Attention aux sportifs déjà blessés pendant le confinement
- ❑ Attention aux malades covid, effets non connus?

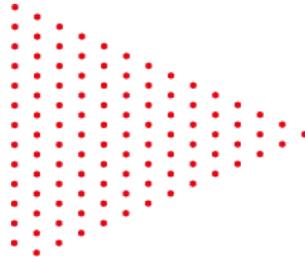


Conséquences médicales indirectes

- ❑ Blessures musculaires (*LMA*) et ostéoarticulaires (*entorses*) par déconditionnement musculaire, neuromusculaire, proprioceptif...
- ❑ Troubles psychologiques
- ❑ Réapprentissage du geste (problème neuromusculaire, proprioceptif...)

En cours d'étude...

attention au mélange des causes de la sur-blessure (maladie covid-19, déconditionnement, calendrier surchargé)



3

Présentation dispositif « Echauffement Structuré à Visée Préventive » (ESVP)

Docteur Bertrand TAMALET
Centre National du Football
Fédération Française de Football



08/01/2021

ENJEUX

Nombreuses blessures musculo-squelettiques dans le football amateur

...

- > des conséquences pour la vie sportive et la vie quotidienne et parfois à long terme ex: rupture du LCA
- > Risque actuel par l'irrégularité de la pratique du fait de la Covid19

Comment peut-on les diminuer – les prévenir ?

- Les preuves de l'efficacité des programmes de prévention dans le football amateur sont là !
 - Plusieurs études internationales depuis les années 2000
 - Programme FIFA 11
 - Programme FIFA 11+ depuis 2006
 - Diminution de tous types de blessures - 50 % des LCA sans contact

Jamais diffusé à grande échelle en France

Notre Ambition

Diffuser, mettre en place un programme de prévention des blessures
clubs amateurs en France – âge > 13 – H&F

- **Standardisé**

- Multimodal:
 - Course – proprioception – renforcement – pliométrie- étirements
- ne nécessite pas de matériel spécifique
- Composantes football et ludiques >> FIFA 11+

- **Intégré à l'échauffement**

- suffisamment complets et évolutifs permettant une utilisation systématique
- tout au long de la saison

LES ETAPES

□ Etude de faisabilité - saison 2020-21

Dans 2 districts pilotes : Artois - Finistère

- Formation - Communication aux éducateurs
 - tous les clubs volontaires des 2 districts
- Suivi des éducateurs
 - Adhésion - Compliance
 - Compliance des joueurs
- Retour vers le groupe d'expert ESVP
- Réadaptation du contenu ou des outils de déploiement si besoin
- Définition des moyens pour un déploiement national optimal: saison 21-22

□ Etudes scientifiques d'efficacité/ nombre de blessures 2022



Nouvelle étape

Contexte actuel / Covid19

- Risque accru de blessure / irrégularité des pratiques
- Volonté DM+ DTN d'apporter au plus vite des outils pratiques de prévention à grande échelle
- **Information** à visée **nationale** dès maintenant
 - Mise à disposition des documents ESVP
 - 1 Vidéo
 - 1 diaporama de résumé
 - 1 Notice explicative

LES ETAPES

Etude de faisabilité - saison 2020-21

Dans 2 districts pilotes : Artois - Finistère

> Formation - Communication aux éducateurs

> tous les clubs volontaires des 2 districts

> Suivi des éducateurs

> Adhésion - Compliance

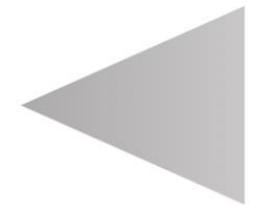
> Compliance des joueurs

> Retour vers le groupe d'expert ESVP

> Réadaptation du contenu ou des outils de déploiement si besoin

> Définition des moyens pour un déploiement national: saison 21-22

Etudes scientifiques d'efficacité/ nombre de blessures 2022



L'échauffement se déroule **autour** et **dans** d'un rectangle de 20m/27m.
alternances de séquences de déplacements
et de phases arrêtées pour le renforcement musculaire dynamiques et la proprioception

- Les déplacements se font à l'extérieur du rectangle, avec le ballon, comme support ou relation de passe et suit
- Les séquences arrêtées de renforcement à l'intérieur ou à l'extérieur.

Composition et déroulement en 6 étapes

- ⇒ 2'30 - Mise en route passe et suit - gammes
- ⇒ 2' - Renforcement gainage
- ⇒ 3' - Passe et suit : proprioception / renforcement quadriceps
- ⇒ 4' - Renforcement ischio-jambiers / adducteurs
- ⇒ 2' - Passe et sprint : pliométrie basse
- ⇒ 2'30 - Etirements



Installation

Passé et suit avec gamme athlétique :

- Joueurs
- Déplacements (gammes athlétiques)
- Ballon
- - - → Mouvements ballon
- ▲ Cône repère à mi distance



Partie 1

Passé et suit avec gamme athlétique

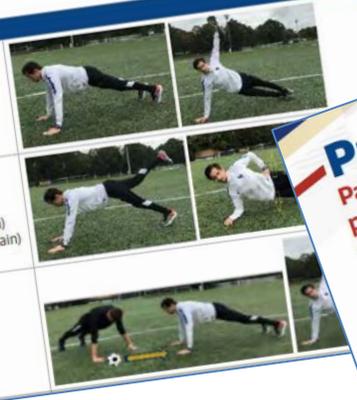
Gammes athlétiques, consignes et réalisations (FA)

- Gammes athlétiques sur 5 tours**
- 1^{er} tour : talons fesses (I-J) : **amplitude lente, avec actions des bras de sp**
 - 2^e tour : talons fesse en arrière : **idem en restant droit.**
 - 3^e tour : dribble type hand/basket : **déplacement en posture défensive, les**
 - 4^e tour : pas chassés, volte 180° à la moitié : **balancer les bras de façon sy**
 - 5^e tour : pas croisés: volte 180° à la moitié : **fixer les bras écartés latérale**

Partie 2

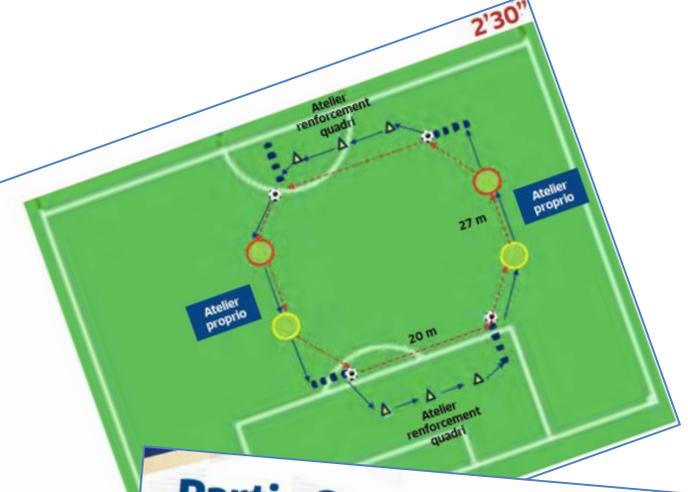
Gainage Tronc / bassin

Niveau 1	2 tours : • 20-30 secondes de face • 20-30 secondes côté droit • 20-30 secondes côté gauche
Niveau 2	2 tours : • 20-30 secondes avec jambes alternées • 20-30 secondes côté droit avec levée de bassin (sur la main) • 20-30 secondes côté gauche avec levée de bassin (sur la main)
Niveau 3	2 x 20 secondes dynamique avec ballon à faire rouler au partenaire : de face et sur le côté



Partie 3

Passé et suit avec proprioception et renforcement quadriceps



Partie 3

Exercices de renforcement quadriceps + Proprioception

Exercice 1 Fentes marchées (ou sautées) sur 10 m
Entre les deux coupelles, le joueur réalise des fentes avant marchées (niveau 1)

Exercice 2 Squats sautés avec contrôle à la descente
À chaque coupelle (3 coupelles), le joueur réalise un squat jump avec descente contrôlée

Partie 4

Renforcement musculaire

Renforcement des ischio-jambiers (1/2)

Niveau 1
« Bonjour les ischio » (Good morning) à poids de corps
2 x 6 à 10 répétitions

Niveau 2
« Le plongeur »
1 x 6 à 10 répétitions par jambe

Niveau 3
Lever-avancer du bassin / 1 jambe (en appuis sur les mains) :
1 x 8 répétitions par jambe

Partie 5

Passé et suit avec pliométrie basse et accélérations



Passé et suit avec pliométrie basse et accélérations

Exercice 1 Cloche-pied
Consignes de réalisation du mouvement

À la réception du saut : maintenir un alignement pied-genou-tronc. Ne pas laisser le genou rentrer vers l'intérieur.

La réception du saut se fait avec la jambe légèrement fléchie.

Partie 6

Étirements activo dynamique

Ischio-jambiers **Chaine postérieure** **Adducteurs**

Haut du corps / spécifique gardien

Mollets (triceps sural) **Quadriceps** **Fessiers** **Psoas-iliopsoas**



ENJEUX

- Efficacité si compliance

-
- ↳ Mise en place du programme de manière complète, chez un maximum de joueurs
 - ↳ Maintien du programme dans le temps

Comment optimiser la compliance ?

- ↳ Coaches et joueurs doivent comprendre son intérêt /blessures
comprendre son contenu et se l'approprier

A vous de jouer





JEUDI
07
JAN.

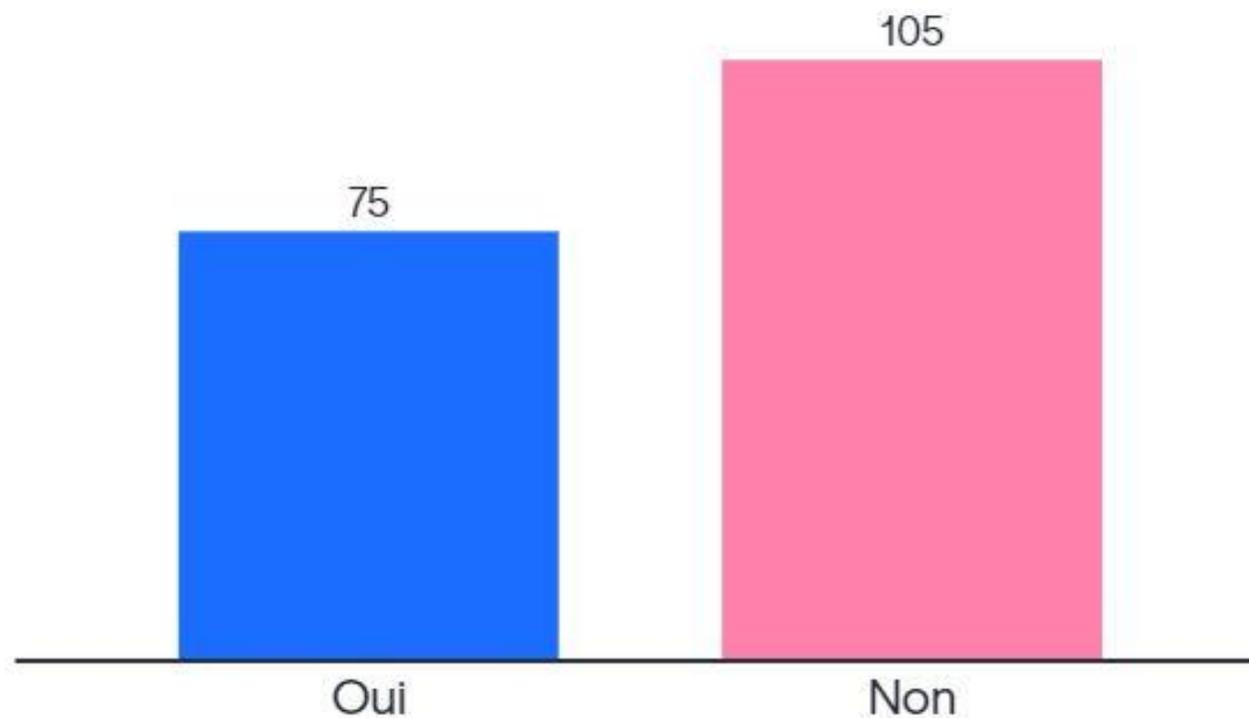
WEBINAIRE
**COMMENT REUSSIR LA PREPARATION
PHYSIQUE DE SON EQUIPE À LA REPRISE
DES ENTRAINEMENTS**

De 17h à 18h15

Participez maintenant en vous connectant avec
votre téléphone sur www.menti.com



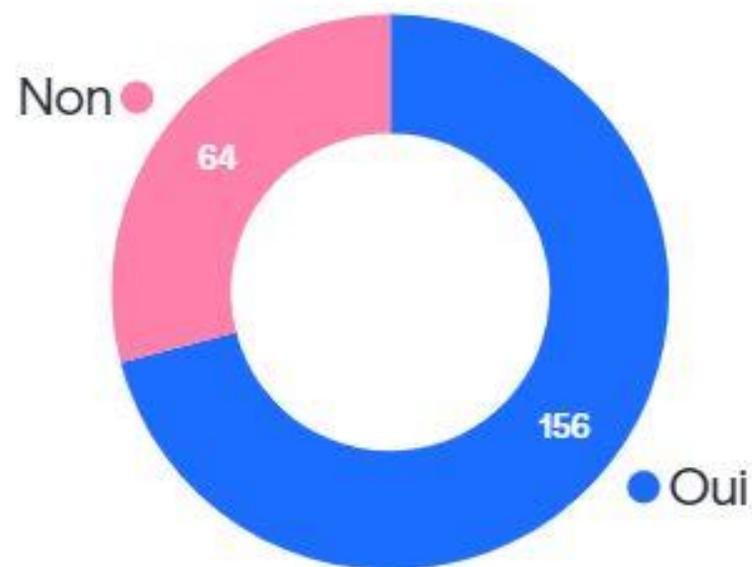
Avez-vous constaté un accroissement des blessures musculo / squelettiques en début de saison 2020/2021 ?



Press S to show image.

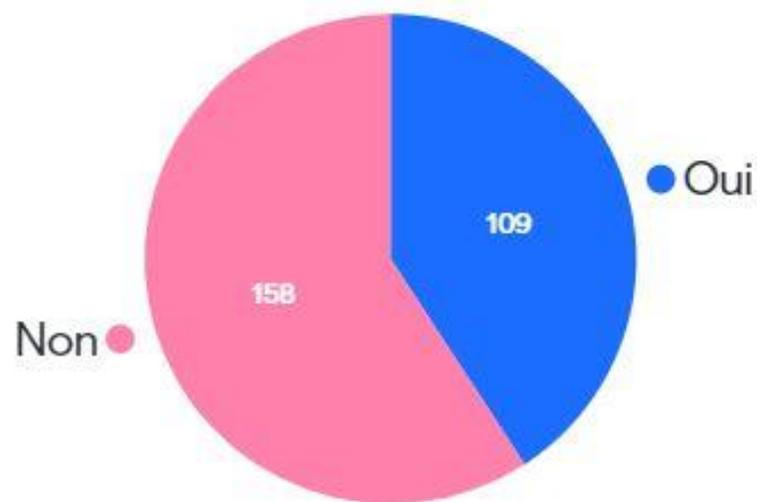


Mettez-vous déjà en place un dispositif d'échauffement structuré pour votre équipe ?

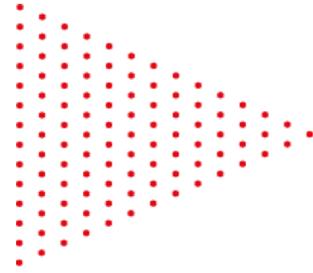




Avez-vous mis en place un programme spécifique de prévention de blessures ?



04



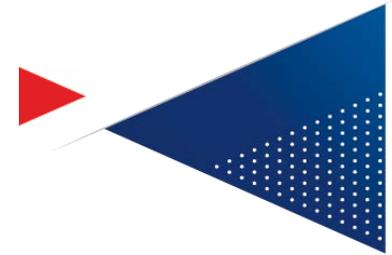
Comment bien préparer la reprise de son équipe ?

Thomas PAVILLON

Responsable Préparation Physique
Fédération Française de Football



08/01/2021



Données Scientifiques

Bilan et recommandations

Arrêt de l'activité de 2 semaines à 4 semaines

- ↳ ↓ du niveau physique des joueurs attendu (VO2 max, endurance, répétition de sprints)
- ↳ 2 semaines après arrêt de 2 semaines → Retour au niveau initial pour VMA
- ↳ Maintien du niveau si les joueurs maintiennent une activité intense (volume réduit)

Les clubs ont fourni des programmes aux joueurs → la baisse du niveau de performance liée à cette coupure devrait être diminuée.

2 (à 3) semaines devraient suffire pour retrouver les niveaux initiaux si la période d'arrêt < 4 semaines.

> 4 semaines : 3 à 4 semaines MINIMUM

Attention aux effets des calendriers congestionnés sur la fin de saison



EFFETS D'UN CALENDRIER CONGESTIONNÉ (MATCH TOUS LES 3 JOURS)

Etude européenne UEFA (sur 133 170 matchs)

- ↗ incidence des blessures musculaires lorsque les périodes de récupération entre 2 matchs \leq 3 jours en comparaison avec période $>$ 6 jours

2 études sur un club évoluant en coupe d'Europe :

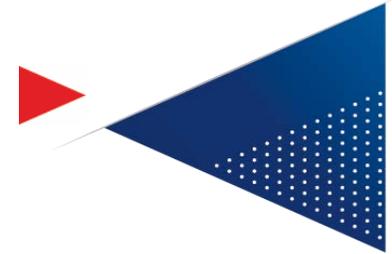
Lorsque 3 matchs / semaine :

- ↳ ↗ x6 Incidence
- ↳ ↗ Incidence sur la fin du 2^{ème} match
- ↳ ↗ Incidence lors du 3^{ème} match (global et 1^{ère} mi-temps)



**Attention aux effets des calendriers
congestionnés sur l'incidence des
blessures**

*Dupont et al., 2010
Carling et al., 2016
Bentsson et al., 2018*



Recommandations méthodologiques

Recommandations Méthodologiques



1

2

3

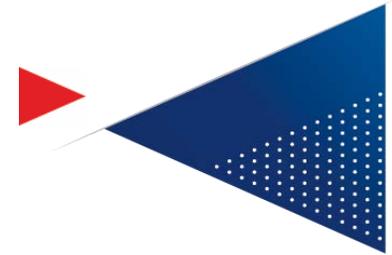
4

INDIVIDUALISATION DU PROFIL
(historique, antécédent, profil athlétique)

PROGRESSIVITE DE LA CHARGE
(volume, intensité, fréquence)

**GESTION DU COUPLE
CHARGE/RECUPERATION**
(temps de récupération
suffisants)

PREPARATION
(reprise spécifique)



Objectif : reprise terrain

Proposition de contenus de reprise



PLAISIR



1. Préventif

5. Vivacité -
Etirer



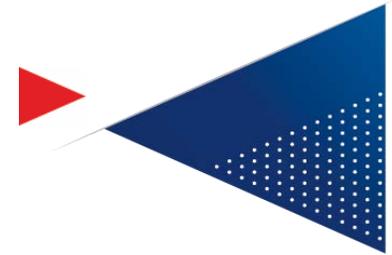
2. Echauffement
orienté

4. Renforcement
musculaire



3. Endurance
orienté





Exemple de modélisation de la séance

Le travail préventif

Il a été démontré que les programmes de prévention fonctionnent et arrivent à réduire les blessures de 35 à 57 % !*

* Lauersen et al. (2014) ; Herman et al. (2012) ; Owwoeye et al. (2014) ; Soligard et al. (2010) ; Steffen et al. (2013)

- **Renforcement musculaire**

- Exercices de musculation pour augmenter la force



- **Agilité**

- Exercices de coordination pour améliorer la vitesse lors des changements de direction



- **Sauts pliométriques**

- exercices impliquant un étirement suivi immédiatement d'une contraction rapide des muscles pour améliorer la puissance musculaire



- **Stabilité du tronc / gainage**

- Exercices de renforcement du tronc pour assurer une meilleure posture et stabilité



- **Equilibre**

- Exercices proprioceptifs pour améliorer l'ajustement postural



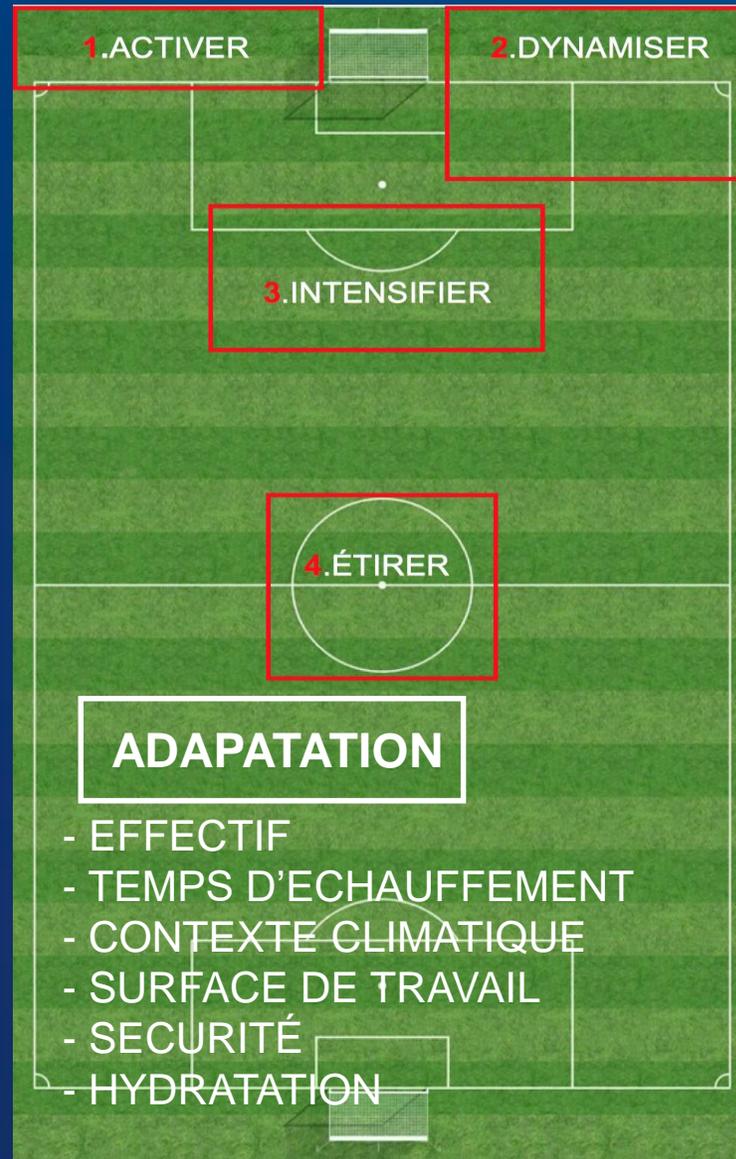
L'échauffement orienté = 4 parties

2 Propositions

20 minutes

1. ACTIVER = 5 minutes
2. DYNAMISER = 5 minutes
3. INTENSIFIER = 5 minutes
4. ÉTIRER-SPRINTER = 5 minutes

Proposition N°1



20 minutes

1. ACTIVER = 5 minutes
2. DYNAMISER = 5 minutes
3. ÉTIRER = 2 minutes
4. INTENSIFIER = 5 minutes
5. SPRINTER = 3 minutes

Proposition N°2

SEANCES

➔ Tableau allure VMA.

	13 à 15 km/h				15 à 17 km/h			
	10 min	15 min	30 min		10 min	15 min	30 min	
Endurance fondamentale	1300 à 1500 m	2000 à 2250 m	4200 à 4850 m		1500 à 1700 m	2250 à 2500 m	4850 à 5500 m	
Endurance modérée	1500 à 1750 m	2400 à 2700 m			1750 à 2000 m	2700 à 3000 m		
	6 min	7 min	8 min	9 min	6 min	7 min	8 min	9 min
Capacité aérobie	1000 à 1200 m	1200 à 1350 m	1300 à 1500 m	1600 à 1800 m	1200 à 1400 m	1350 à 1500 m	1500 à 1700 m	1800 à 2000 m

Exemple :

si je suis à 13 de VMA pour 10 min je vais courir 1300m en endurance fondamentale
si je suis à 15 de VMA pour 10 min je vais courir 1500m en endurance fondamentale

L'endurance orienté



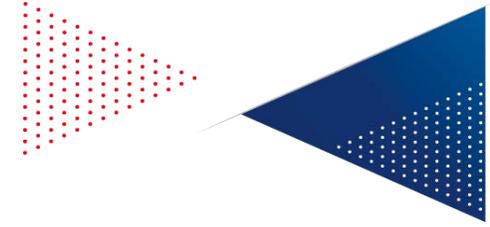
courir(6x22m)en 30'' / 30'' récup=1effort
10 efforts par série

2series /récup 5mn entre les séries

courir(2x25m)en 15'' / 15'' récup=1effort
3series /récup 3 entre les séries

Courir(3x15m)en 10'' / 20'' récup=1effort
12 efforts par série

3series /récup 3 entre les séries



Intermittent sous forme de circuit

- 10'' d'effort - 20'' en récup active avec ballon



Récup active : rester dynamique avec le ballon

4 ateliers technique de récup active :

- 1 = Jonglage
- 2 = Passe et je me déplace
- 3 = Conduite en fréquence
- 4 = Passe et contrôle

Variante : atelier proprio avec ballon : en équilibre sur un pied, passe à la main...

Variante du circuit

- 10'' d'effort - 20'' en récup active avec ballon



Récup active : rester dynamique avec le ballon

4 ateliers technique de récup active 20 secondes :

- 1 = Jonglage
- 2 = Passe et je me déplace
- 3 = Conduite en fréquence
- 4 = Passe et contrôle

Variante : atelier proprio avec ballon : en équilibre sur un pied, passe à la main...

Renforcement musculaire

SE TONIFIER en extérieur

Montée de genoux
Cadence de 4 par 1''

10



Mollets, psoas-iliaque
+ actions des bras

Gainage antérieur
Sur avant bras

11



Abdominaux:
grands droits

Talons-Fesses
Cadence de 3 par 1''

1



Ischio-jambiers
+ actions des bras

RENFORCEMENT GENERALISE

Course en zig zag
entre plots, ou en 8

2



Pilotage des appuis
en fréquence

Répulsions contre 1 mur
en auxotonie (combinaison
régime de contractions)

9



Chaîne de poussée:
Pectoraux, triceps

Fente avec bâton en appui
chaise ou banc
15'' sur chaque jambe

8



Extenseurs membres inférieurs:
Mollets, quadriceps, fessiers

11 ateliers
30'' de travail
30'' de récupération
pour changer d'ateliers
2 à 4 tours de circuit avec 3 min
de récupération passive
entre chaque bloc.

Lancer de médecine
ball ou ballon contre 1 mur

3



Chaîne de poussée en explosivité:
Pectoraux, triceps
+ gainage et membres inférieurs

Gainage
postérieur

4



Abdominaux:
grands droits

Équilibre sur 1 pied

Saut + stabilisation 15'' pied droit
Saut + stabilisation 15'' pied gauche
(saut avant/arrière ou saut latéral)

5



Chaîne d'extension complète:
Gainage proprioception des pieds à la tête

Gainage Latéral
(sur avant bras droit)

Gainage Latéral
(sur avant bras gauche)

7



Abdominaux : obliques

Sauts à la corde
pieds joints

6



Extenseurs membres inférieurs :
pliométrie basse
mollets, quadriceps, fessiers



Renforcement musculaire

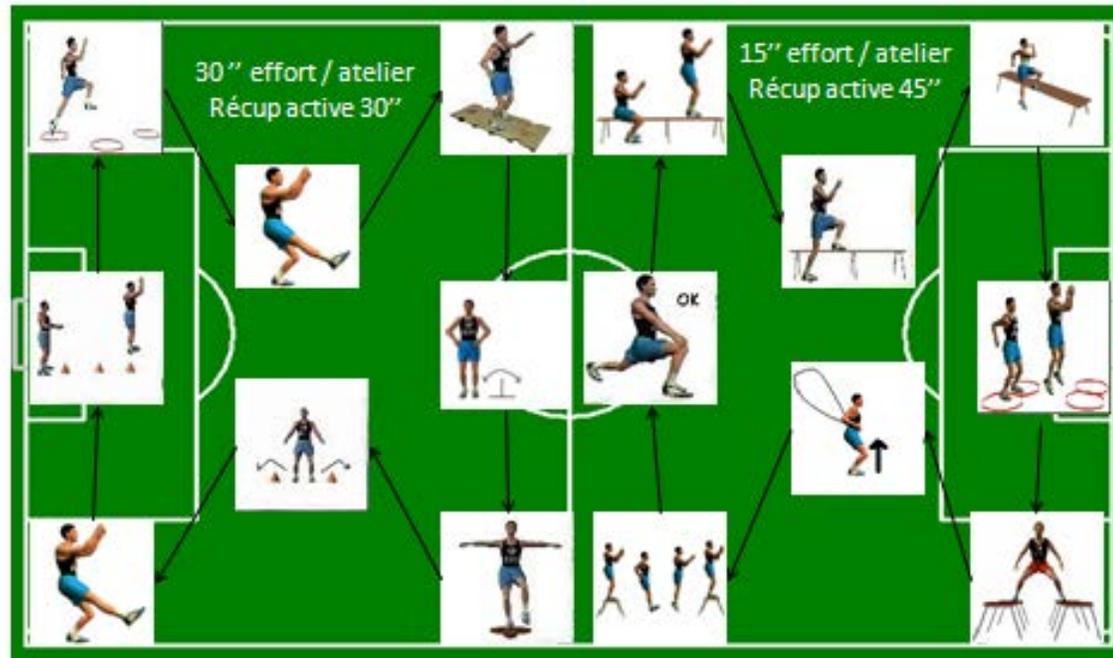


Circuit training en 30/30

Circuit training en 15/45

Circuit Proprio = 2 joueurs par atelier

Circuit Force = 2 joueurs par atelier



Circuit training - jeu réduit (2'/2')

2' de jeu/30''Récup/1' atelier physique/30''Récup



Vivacité



+ SPRINTS-DUELS

6 sprints en binôme sur 5 mètres

1 sprint duel-sprint : « épaule-épaule » sur 2 mètres  + 3 mètres

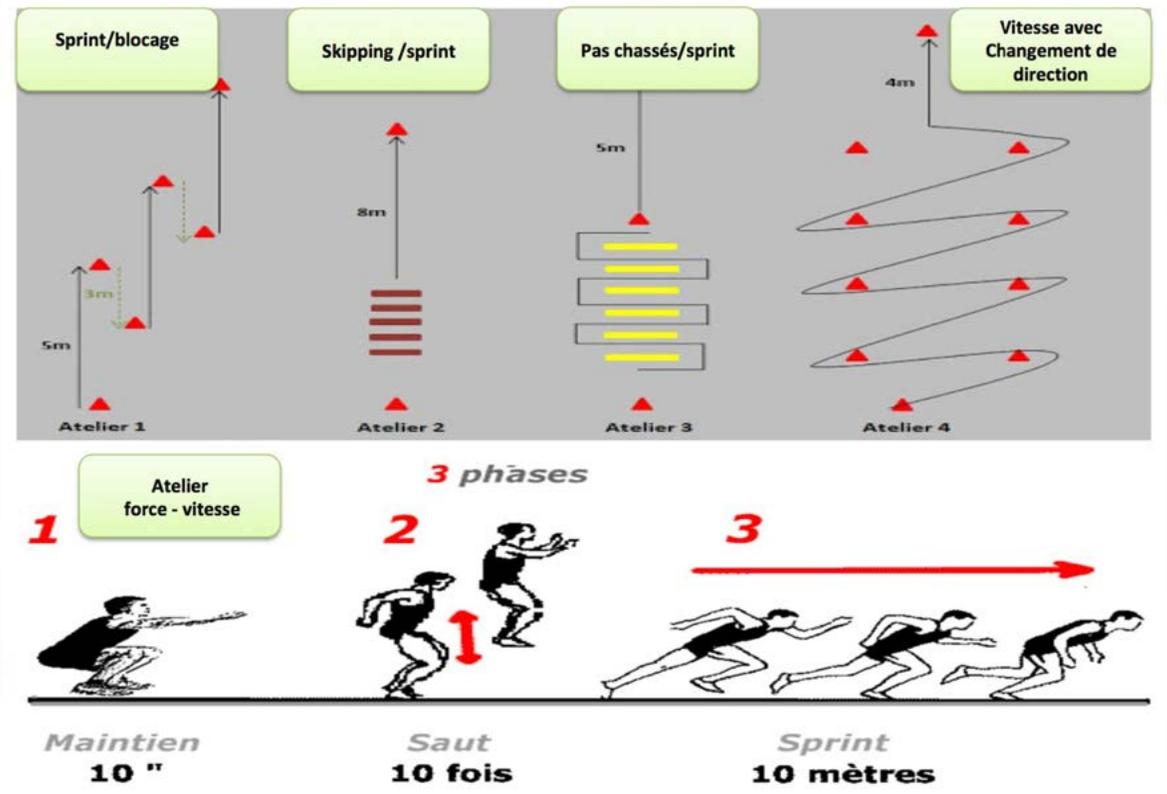
1 sprint duel-aérien : au signal « duel-tête »  + 5 mètres

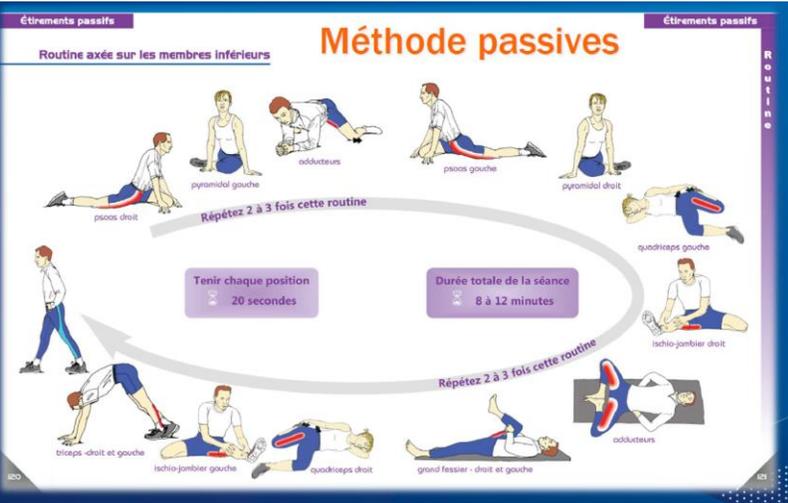
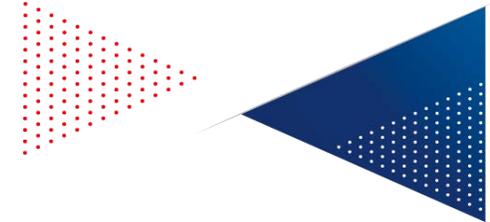
1 sprint navette : au signal « triple navette » sur 3 mètres  + 2 mètres

1 sprint fréquence-appuis : « genoux-talons fesses » sur place  + 5 mètres

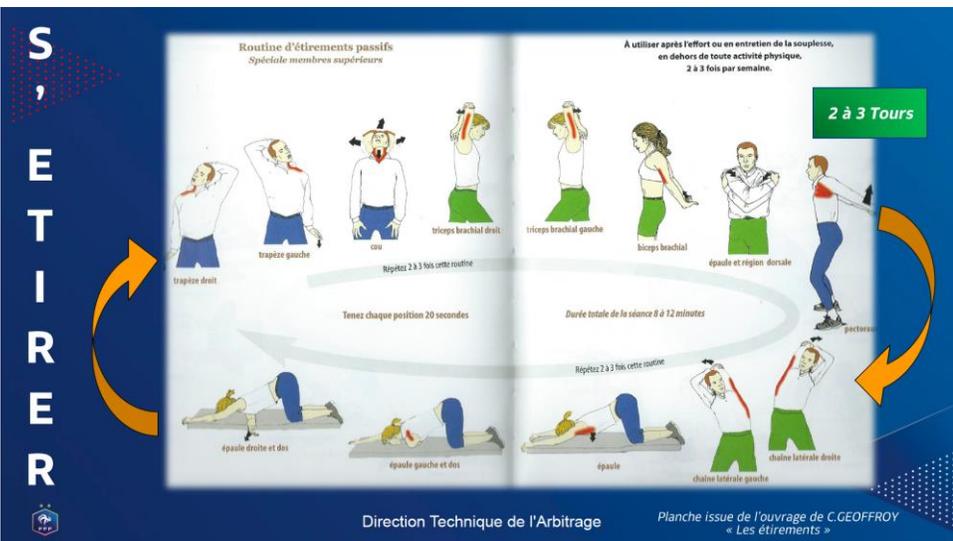
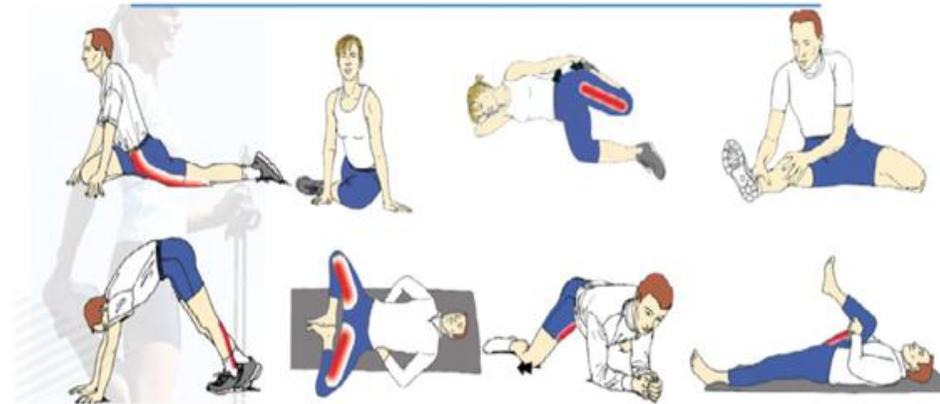
1 sprint duels-rotation : 2,50 mètres sprint arrière + rotation + 2,50 mètres sprint de face 

Pôle performance – Préparation Physique





Top des 8 positions utilisées

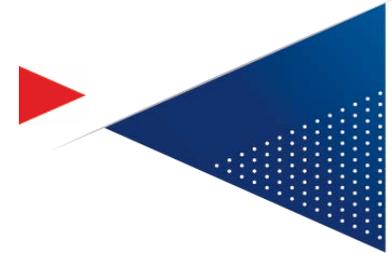


Règles d'or

- Avant l'effort : surtout pas de passif avant d'être actif.** Un muscle très allongé en tension passive devient un muscle moins efficace, ce qui déstabilise la balance musculaire (baisse de l'activation et la force de contraction du muscle : - 28 % juste après, - 9 % une heure après) et diminue la vigilance et la proprioception.
- Après l'effort : ne recherchez pas de grandes amplitudes,** au risque d'aller trop loin ; le seuil douloureux des fibres musculaires est beaucoup plus élevé, ce qui diminue la vigilance des récepteurs à la douleur.
- Après l'effort : ne prolongez pas votre étirement au-delà de 20 secondes.** Préférez les répétitions de cycles d'étirement-relâchement-mobilisations sous la forme de routine.
- En dehors des efforts :** étant donné que les sollicitations en allongement sont plus importantes (phase élastique), **les séances de gain d'amplitude doivent se faire à distance des entraînements.**



Règles d'or tiré du livre
« Guide Pratique des étirements »
de Christophe Geoffrey.



Equilibre méthodologique des contenus

Les exercices de 8 contre 8 à 5 contre 5

=

DÉVELOPPEMENT DE LA CAPACITÉ AÉROBIE
(80 / 85 % DE LA F.C MAX)

Les exercices de 4 contre 4 à 3 contre 3

=

DÉVELOPPEMENT DE LA PUISSANCE AÉROBIE
(90 / 95 % DE LA F.C MAX)

Les exercices de 2 contre 2 à 1 contre 1

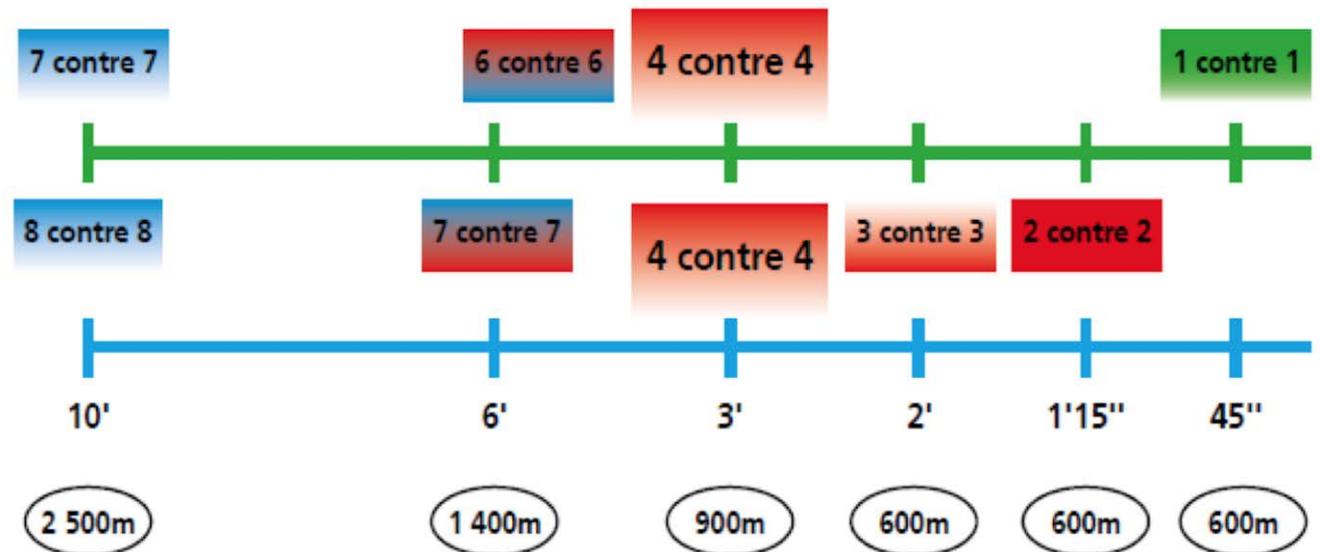
=

DÉVELOPPEMENT DE LA CAPACITÉ ANAÉROBIE LACTIQUE
(EXPLOSIVITÉ, VITESSE)

Avec ballon

Individualisation

Temps
de jeu
préconisé



Source F.I.F.A Zakaria LABSY

Figure 1 : jeux à effectifs réduits et quantification par durée

Les contenus - séance

PLAISIR



CONTENUS

Préventif-Echauffement

Thématique de la séance

Renforcement musculaire

Vivacité

Etirements

« curseur temps »

➤ **PREVOIR PROGRAMME INDIVIDUEL / AUX BESOINS DES JOUEURS / TREVE HIVERNALE**

Bilan

Les entraînements ont repris ou vont reprendre

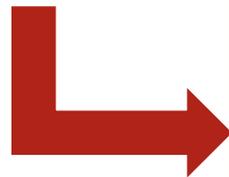
Chez les footballeurs

- ↳ Le préventif prophylaxie-proprioception « **besoin des joueurs** »
- ↳ L'échauffement orienté « **éviter les blessures** »
- ↳ Travail d'endurance orienté « **socle foncier de la 2è partie de saison** »
Parcours et circuits techniques avec et sans ballon
- ↳ La Force « **de l'éducatif musculaire au renforcement musculaire vers le développement spécifique** »
Circuits...
- ↳ Le binôme Coordination-Vivacité avec et sans ballon « **devenir-être-rester dynamique** »
- ↳ Etirements « **avant-pendant-après** »

PLAISIR



Bilan



Connaissance de « ces joueurs »
Progressivité « ne pas commencer trop fort »
Adaptabilité / contexte changeant / Objectifs Football - Jeu
Individualisation – Couple Charge/récupération



JEUDI
07
JAN.

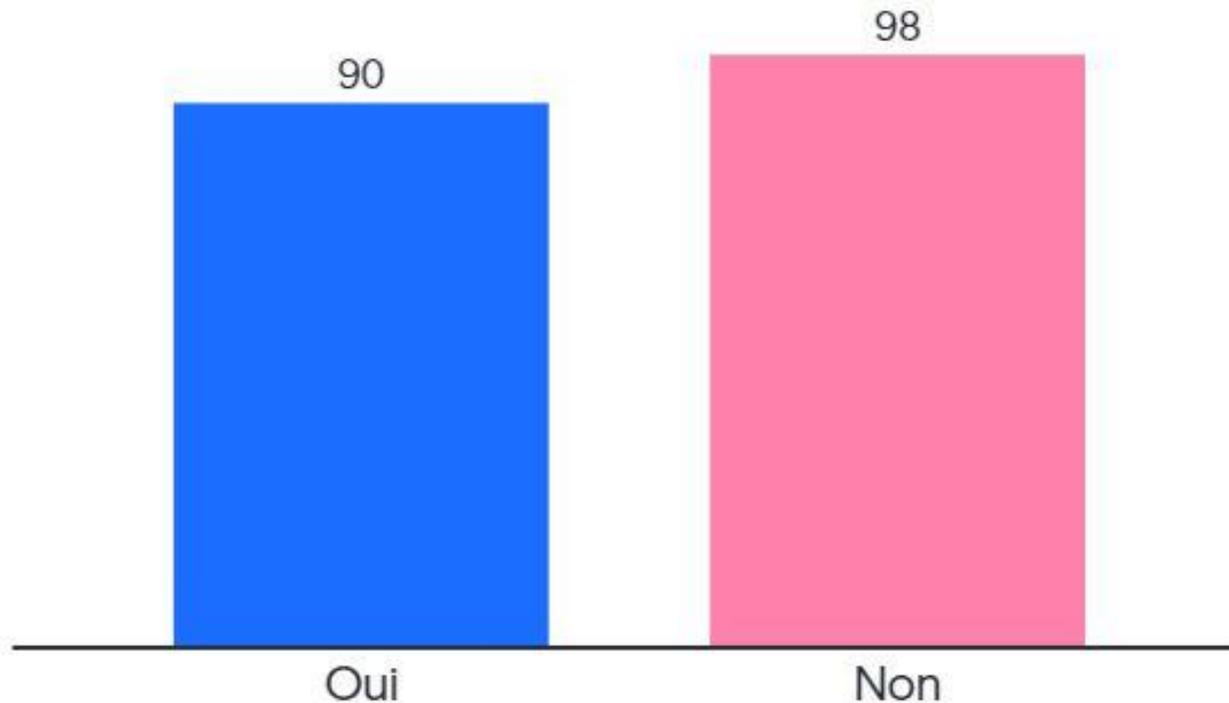
WEBINAIRE
**COMMENT REUSSIR LA PREPARATION
PHYSIQUE DE SON EQUIPE À LA REPRISE
DES ENTRAINEMENTS**

De 17h à 18h15

Participez maintenant en vous connectant avec
votre téléphone sur www.menti.com



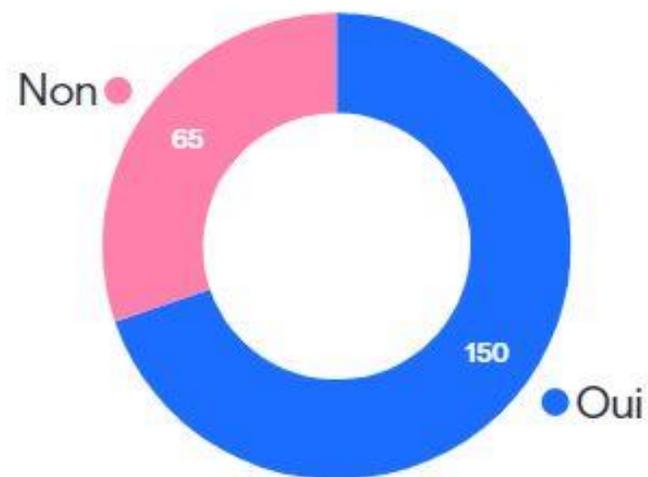
Avez-vous mis en place un programme de suivi physique de vos joueurs pendant le 2e confinement ?





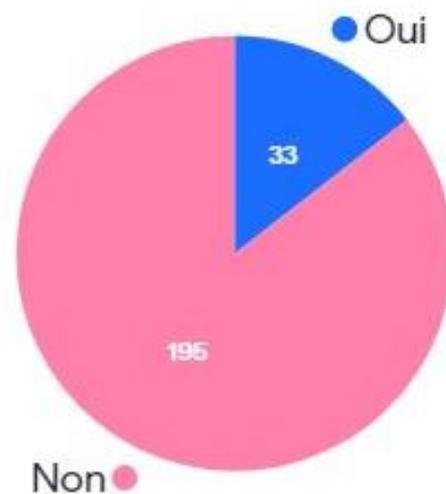
The code lets your audience join the presentation. It expires in 2 days.

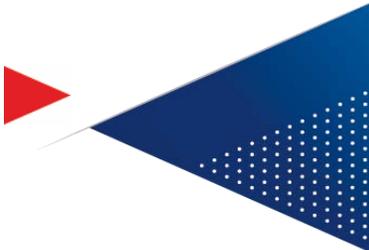
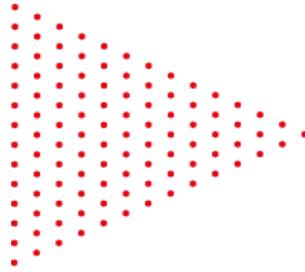
Avez-vous repris les séances d'entraînement sans contact pour votre groupe ?





Vos joueurs avaient-t-ils les memes capacites physiques à la reprise des entrainements après le 2e confinement qu'avant ?





05

Partage d'expérience club : le « Football Club 93 »

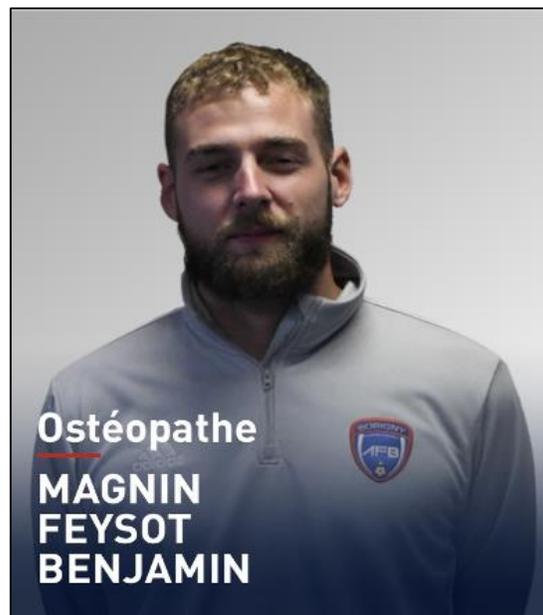
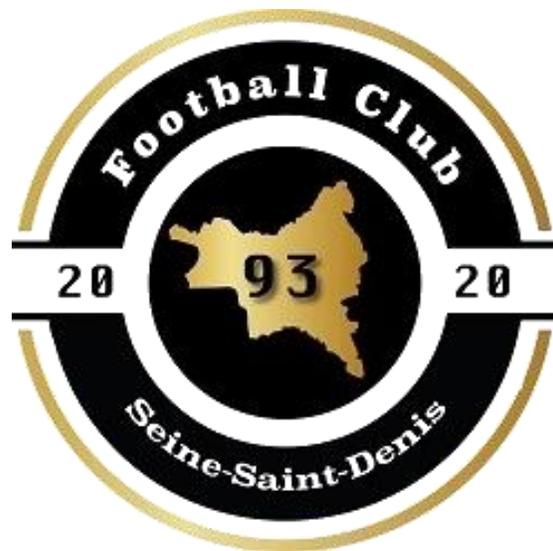
Julien LUGIER
Préparateur Physique
F.C. 93



Présentation et contexte du FC 93

- Le FC 93 est un club de football de Seine Saint Denis basé à Bobigny
- FC 93 (anciennement AF Bobigny) est une fusion avec les clubs de Bobigny, Bagnolet et Gagny effective en juin 2020
- Président : Mahamadou Niakaté et Directeur Sportif : Siné Diakoto
- Histoire récente au niveau National (3^{ème} saison en National 2)
- Budget pour la saison 2020-2021 de 600K€ pour l'ensemble du club
- Effectif de 34 joueurs dont 6 contrats fédéraux
- Moyenne d'âge de 23 ans





Staff Technique

- 2nd saison au club pour l'ensemble du staff
- 2 stagiaires kiné et ostéo
- 1 stagiaire préparateur physique
- 2 dirigeants



Gestion du 1^{er} confinement

- Confinement National du 17 mars au 11 mai 2020
- Dernier entraînement collectif le jeudi 12 mars 2020
- Programme de 9 semaines à distance
- 5 à 6 séances par semaine d'1 heure maximum





Objectif du programme d'entraînement

- Objectif principal : garder un rythme d'entraînement + maintenir une bonne condition physique + éviter les désadaptations musculo-tendineuses
- Avoir une alternance de charge d'entraînement semblable à une semaine d'entraînement classique en club
- Créer des séances simples et faciles à mettre en place
- Eviter la monotonie
- Être prêt en cas de reprise du championnat de National 2



Séances Programme COVID

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Programme COVID	Travail aérobic (courses) Circuit Training	Séance athlétique à thème (puissance aérobic, répétition de sprint,...) Renforcement haut du corps	Séance athlétique (composante musculaire : tribune, step, sauts,...)	Séance à la carte (vélo, footing, étirements)	Travail de coordination Vitesse (sprint, en côte,...)	Travail cardio musculaire en Circuit Training (= efforts courts et intenses)	Repos

Séance 1 LUNDI

60 minutes

OBJECTIF : maintenir les qualités de force du bas du corps

Footing 2 x 15 minutes. 3 minutes de récupération entre les blocs. Augmenter l'allure sur le 2nd bloc.

Récupération 5 minutes + hydratation

Circuit Training 3 tours en 40"/20" (1 tour = les 8 exercices)

1. Renforcement des quadriceps. Chaise à quadriceps. Adosser contre un mur. Fléchir les jambes à 90 degrés.
2. Corde à sauter
3. Step
4. Renforcement des mollets. Monter sur la pointe des pieds et redescendre. Possibilité d'utiliser des poids pour augmenter la difficulté.
5. Renforcement des ischio-jambiers. Fente avant. Alternier jambe droite et jambe gauche.
6. Step
7. Renforcement des mollets. Monter sur la pointe des pieds et redescendre. Possibilité d'utiliser des poids pour augmenter la difficulté.
8. Echelle de rythme

Séance 3 MERCREDI

60 minutes

OBJECTIF : maintenir les qualités de force explosive du bas du corps

Footing 15 minutes en échauffement, allure libre.

6 minutes de travail en tribune ou escalier. Alternier appuis et saut

Récupération 3 minutes + hydratation

4 passages par ateliers, récupération longue : 2 minutes entre les passages.

1. Renforcement des quadriceps. Chaise à quadriceps. Adosser contre un mur. Fléchir les jambes à 90 degrés. 45 secondes + Monter sur une chaise en alternant jambe droite et jambe gauche. 4 jambe droite et 4 jambe gauche + Echelle de rythme ou appuis libre + sprint 15m
2. Fente avant 30 secondes en alternant jambe droite et gauche + 8 bondissements verticaux en alternant jambe droite et gauche + 8 montées de genou rapide par dessus des plots (skipping) + sprint 15m
3. Renforcement des mollets. Monter sur la pointe des pieds et redescendre. Possibilité d'utiliser des poids pour augmenter la difficulté. 45 secondes + 8 petits bondissements sur la pointe des pieds + Echelle de rythme ou appuis libre + sprint 15m

Séance 17 VENDREDI

45 minutes

OBJECTIF : maintenir des qualités d'explosivité

Gammes athlétiques pendant 8 minutes en guise d'échauffement. **Faites un très bon échauffement car séance à fort risque de blessure si vous êtes mal échauffés.**

10 montées de 25 mètres. Redescendre en marchant. Récupérer pendant 2 minutes avant de repartir. Vitesse maximale sur les 25 mètres. Ne pas couper brutalement son effort à la fin des 25m.

Si aucune possibilité de courir en côte :

Circuit Training bas du corps : 3 tours en 45"/15"



Suivi à distance / difficultés

- Groupe WhatsApp (joueurs + staff)

- Suivi sur l'application 

- Difficultés :

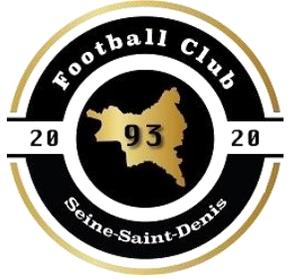
Contexte social-économique :

- Peu ou pas de matériel d'entraînement
- Joueurs logés en appartement
- Pas d'équipement pour des séances Visio

Planification :

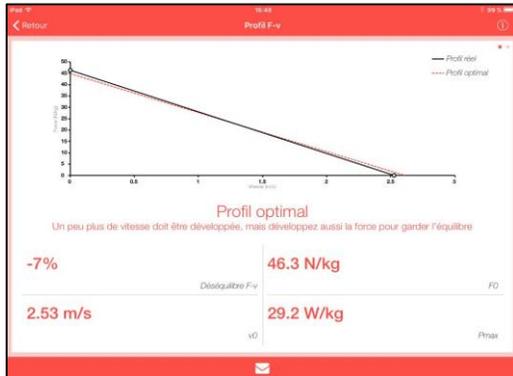
- Aucune vision à court et moyen terme (reprise entraînement et match)





Reprise Saison 2020-2021

- Tests mis en place :



Profil Force / Vitesse
My Jump



Tests souplesse / déficit musculaire



Test VamEval



Pesée

BRYDGES Anthony N2

Date de Naissance : 8 Avril 1997
Age : 23ans
Taille : 1,80m
Taille Vêtements : M
Pied : Droitier
Poste : Défenseur
Au club depuis : Juillet 2020
N° Téléphone : 07

Pesées

Tests athlétiques

- Test Vameval (2020): 17
- Test Gacon (2020): 20
- Profil Force / Vitesse : Force

Antécédents médicaux

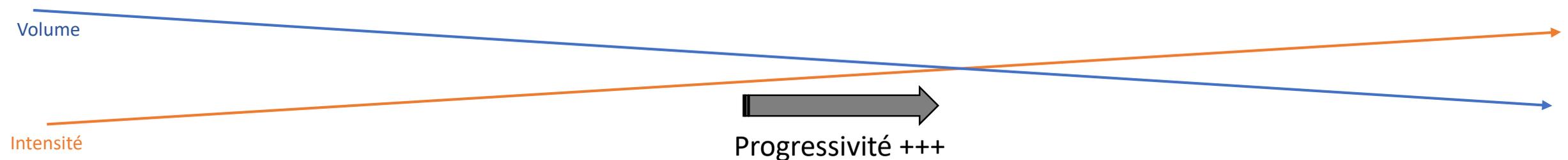
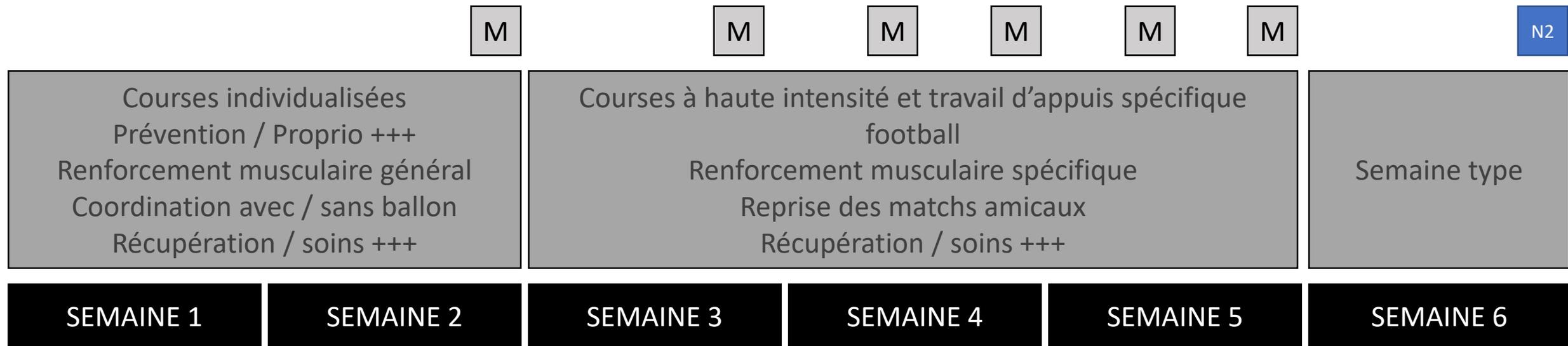
2014 : Fracture tibia péronné
2017 : Genou D - Croisé + fracture condyle

Création fiche individuelle



Reprise Saison 2020-2021

- Entraînement exclusivement sur terrain synthétique
- Absence de salle de musculation
- Séance à 19h / 1 séance par jour
- Majorité de joueurs ayant une activité professionnelle





Gestion du 2nd confinement

- Objectif similaire au 1^{er} confinement (charge de travail, entraînement quotidien, maintien des qualités physiques développées,...)
- Suivi grâce à un groupe WhatsApp
- Suivi grâce au logiciel Soccer BI développé par JC Hourcade (*ACPA Performance*)



SOCCERBI

Football Club 93
Football Club 93

Menu principal

- Accueil
- Agenda
- Gestion des CE
- Gestion des CC
- Centre de suivi individuel
- Paramètres

Agenda Centre de contrôle

Filtrer

- Séances 26
- Matches 4
- Arrêts 16

Tous les événements (51)

Les événements à venir (0)

Ajouter

novembre 2020

lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.	dim.
26	27	28	29	30	31	1
Anthony Brydges - 33 jours						
2	3	4	5	6	7	8
08:00 Séance 1 confinement Domicile	07:00 Séance 2 confinement Domicile	09:00 Séance 3 confinement Domicile	07:00 Séance 4 confinement Domicile	07:00 Séance 5 confinement Domicile	08:00 Séance 6 confinement Domicile	
9	10	11	12	13	14	15
07:00 Séance 7 confinement Domicile	07:00 Séance 8 confinement Domicile	07:00 Séance 9 confinement Domicile	07:00 Séance 10 confinement Domicile	07:00 Séance 11 confinement Domicile	07:00 Séance 12 confinement Domicile	18:00 à domicile (St Quentin Championnat - N° jour)
16	17	18	19	20	21	22
19:30 Séance N°25 Bobigny	18:00 en extérieur (St Maur L. Championnat - N° jour)					
23	24	25	26	27	28	29
19:30 Séance N°26 Bobigny					18:00 en extérieur (Schiltigh Championnat - N° jour)	
30	1	2	3	4	5	6
					18:00 à domicile (Paris 13 At Championnat - N° jour)	

Copyright © 2017-2020 - ACPA Performance SAS - Tous droits réservés

Version v3.6.1 master - Plateforme de test - Conditions et niveaux d'accès



Gestion du 2nd confinement

- Suivi de la charge d'entraînement individuelle

SOCCERBI Julien L.

Football Club 93

Visualiser la séance "Séance 8 confinement"

Données de la séance d'entraînement

Créé le 2020-11-08 11:18:08 - Modification : 2020-11-08 11:18:08
Etat: Joué

Programmation: mardi 10 novembre 2020 à 07:00
Effectif: Joueurs (30)
Contenu: CE estimées (u.a) 276 - Intensité 3
Contextualisation: le 08/11/2020
Informations joueurs: CE évaluées (u.a) 303 - Evaluation: 25/30

Liste des exercices de la séance

Ordre	Exercice	Classé sous	Durée (mn)	RPE	Charges estimées (ua)	Actions
1	2 Echauffement Gammes athlétiques	Détails	Echauffement	6	1.00	6
2	1 6 x 4 min à 85% VMA	Détails	Athlétique	35	6.00	210
3	3 Abdos et gainage en 2 tours de 8 ateliers en 40/20	Détails	Athlétique	20	3.00	60

Récapitulatif de séance

Intensité (ua)

- 1 End.AER: 60
- 2 End.SPE: 6
- 3 PMA: 210
- 4 Force-Vitesse: 0

Total séance (ua): 276

Dominante Intensité: 3

< Retour au dashboard

Copyright © 2017-2020 - ACPA Performance SAS - Tous droits réservés

Version v3.6.1 master - Plateforme de test - Conditions et niveaux

Données séances et charges entrainements estimées

SOCCERBI Julien L.

Football Club 93

Séance 8 confinement REMPLISSAGE DES SAISIES MANQUANTES

Visualiser ou modifier une évaluation

Vous ne pouvez plus évaluer ou modifier les évaluations depuis le 15 novembre 2020.

Retour

Historique

11/11/2020 à 11:30 par Alain Ipiele Mouya

Exercice N°1 "Echauffement Gammes athlétiques" : Facile

2

Exercice N°2 "6 x 4 min à 85% VMA" : Difficile

5

Exercice N°3 "Abdos et gainage en 2 tours de 8 ateliers en 40/20" : Assez difficile

4

Alain Ipiele Mouya
Attaquants

Age: 22
Assuidité évaluation (30 j): 67%
Indices du jour: Non évalués

Copyright © 2017-2020 - ACPA Performance SAS - Tous droits réservés

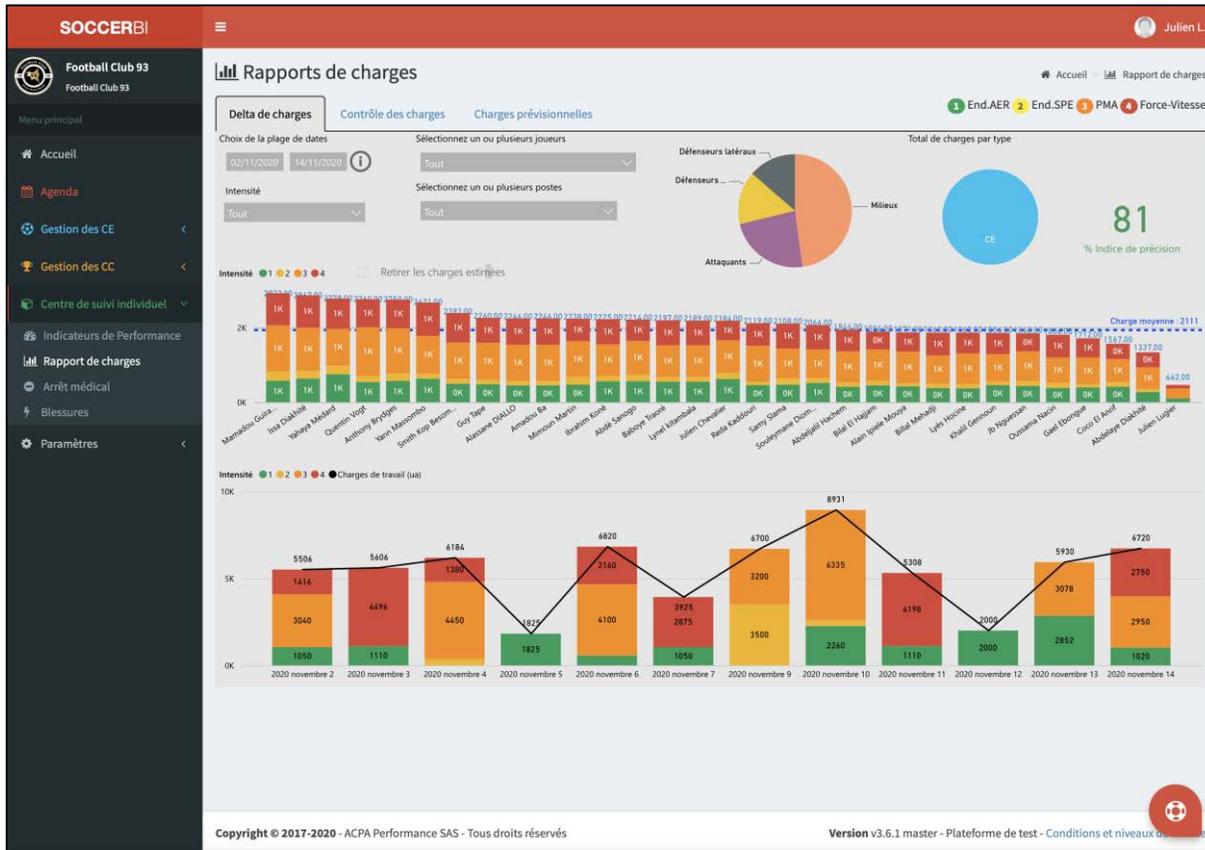
Version v3.6.1 master - Plateforme de test - Conditions et niveaux

RPE du joueur sur les exercices



Gestion du 2nd confinement

- Suivi de la charge d'entraînement collective



Delta de charges (CE en fonction des thèmes de séances)



Charges prévisionnelles (CE Estimées / CE réalisées)



Gestion du 2nd confinement

SOCCERBI | Julien L.

Indicateurs de Performance Synthèse du jour

Date de référence : 08 décembre 2020

TAUX D'ASSIDUITÉ
0% (31 saisies manquantes)

Fatigue | Douleur | Stress | Sommeil | Alimentation | Maladie | Présence

Défenseurs latéraux

- Anthony Brydges
- Julien Chevalier
- Jb Nguessan
- Samy Slama

Défenseurs centraux

- Gael Ebongue
- Ibrahim Koné
- Julien Lugier
- Yahaya Médard
- Quentin Vogt

Julien Chevalier
Défenseur latéral

Indice de forme : ND

Indicateurs	J-19	J-16	Capacité
Fatigue	Très faible	Modérée	50%
Douleur	Faible	Modérée	50%
Stress	Aucun	Aucun	100%
Sommeil	Très bon	Moyen	50%
Alimentation	Complète	Complète	100%
Maladie	Aucune	Aucune	100%
Bilan	0 alerte	3 alertes	75%

Contraintes de charges

Intensité	CE (ua)
1 End.AER	0
2 End.SPE	0
Total jour (ua)	0

Pas d'alerte de charge

Suivi des données Wellness

Julien Chevalier
Défenseur latéral

Indice de forme : ND

Indicateurs	J-19	J-16	Capacité
Fatigue	Très faible	Modérée	50%
Douleur	Faible	Modérée	50%
Stress	Aucun	Aucun	100%
Sommeil	Très bon	Moyen	50%
Alimentation	Complète	Complète	100%
Maladie	Aucune	Aucune	100%
Bilan	0 alerte	3 alertes	75%

Contraintes de charges

Intensité	CE (ua)
1 End.AER	0
2 End.SPE	0
3 PMA	0
4 Force-Vitesse	0
Total jour (ua)	0

Pas d'alerte de charge

Localisation des douleurs / blessures

Indicateurs de performance / présence d'éventuel symptôme



Projection Trêve Hivernale

- Planification programmée

				N2															
				Programme COVID	3 séances / semaine PP avec ballon Appuis / coordination / explosivité +++ Jeux +++				Programme individuel	Renforcement général haut et bas du corps Prévention / proprioception Tests Courses individualisées Préparation physique en relation avec la philosophie de jeu Jeux réduits / Mise en place +++ Matches amicaux									
Entraînement FC 93				2 nd confinement	Entraînement FC 93				V	Entraînement FC 93									
OCTOBRE				NOVEMBRE				DECEMBRE				JANVIER		FEVRIER					
1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4

Lié au contexte sanitaire ?
Retour à la compétition ?

Comparaison données
de tests début de
saison / mi saison pour
mesurer l'impact du
confinement et des
programmes individuels

= préparation physique adaptée



lugrerpapaphysique@yahoo.fr



JEUDI
07
JAN.

WEBINAIRE
**COMMENT REUSSIR LA PREPARATION
PHYSIQUE DE SON EQUIPE À LA REPRISE
DES ENTRAINEMENTS**

De 17h à 18h15

Questions / Réponses

Revoir le webinaire



Il suffit de cliquer sur le même lien que celui qui vous a permis d'assister au webinaire pour disposer de l'enregistrement.



Le document support vous sera envoyé par e-mail



Un questionnaire de satisfaction vous sera transmis également par e-mail