

LA REPRISE POST-COVID



UN DEFI RELEVE PAR LES CLUBS
DE LA FFA

L'ENJEU DE CE PROTOCOLE

Accompagner nos clubs et les BE – MI à :

REPRENDRE LE CHEMIN DU STADE...

LE COURS DE L'ENTRAÎNEMENT...

LEUR PROGRESSION...

LA ROUTE DE LA PERFORMANCE ET DU BIEN ÊTRE

OBJECTIFS

Eviter une saison blanche et conserver la motivation des licenciés en cette période de déconfinement en adaptant notre pratique compétitive au contexte sanitaire et au niveau de forme et de santé des athlètes.

Dédramatiser le côté « compétitif » de notre sport auprès des pratiquants non compétiteurs soit plus de 25% de nos Minimes.

Préparer, en amont, les compétitions officielles organisées par les comités et les ligues.

LES PRECAUTIONS

ENVISAGER UNE REPRISE PROGRESSIVE DE L'ENTRAINEMENT ET DES COMPETITIONS CHEZ LES BE – MI EN 6 ETAPES

ADAPTER LES CONTENUS D'ENTRAINEMENT

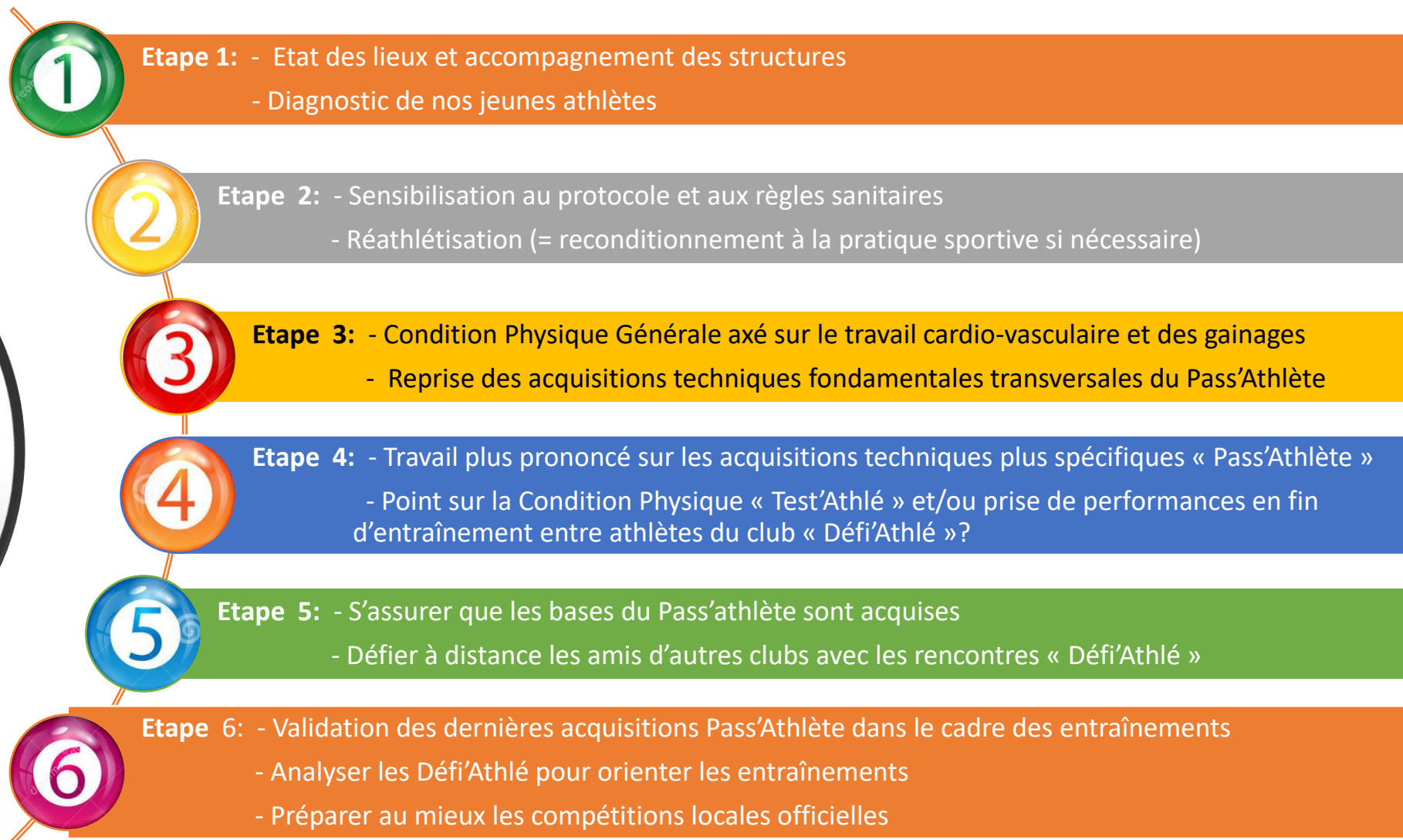
PROPOSER DES COMPETITIONS DE PREPARATION AUX COMPETITIONS OFFICIELLES

ADAPTER LA PRISE EN MAIN DES GROUPES D'ENTRAINEMENT AUX REALITES LOCALES

ACCOMPAGNEMENT DES CLUBS :

Des entraîneurs dans les clubs pour nos jeunes sportifs U16

6 étapes pour préparer nos jeunes athlètes à participer à nouveau aux compétitions



1

Etape 1: Evaluation motrice et psychologique des athlètes : les Progressions pédagogiques « Posture et placements » du Pass'Athlète peuvent être utilisées ainsi que le questionnaire post-confinement

OBJECTIFS DE L'ETAPE 1



Club de Lunel



Club Saint Jean de Luz

- Diffuser et mettre en œuvre le dispositif auprès de vos dirigeants, éducateurs, parents et jeunes sportifs
- Prendre attache auprès des ligues ou comités ou auprès des clubs qui ont déjà repris (=accompagnement)
- Diagnostiquer nos jeunes athlètes : les interroger sur les conditions de leur confinement, début de leur déconfinement et leur activité physique durant cette période (activité suivi sur vos conseils, activités spontanées...).
- Mis en place de situations permettant de se faire une idée de leur dispositions du moment: situations Pass'Athlète – Condition Physique (footing, accélérations, souplesse...)



Sensibilisation au Protocole et aux règles d'hygiène élémentaires



Organisation des clubs avant la reprise des entraînements



Point sur l'état de santé suite au confinement et début de déconfinement



Point sur l'état de condition physique de nos jeunes



Etape 2: Période de réathlétisation (si nécessaire)

OBJECTIFS DE L'ETAPE 2

- Présenter, expliquer, rappeler les différentes règles sanitaires et suivre leurs évolutions
- Réathlétisation des pratiquants si nécessaire dans un souci de prévention des blessures
- Travail des courses (pas de relais avec transmissions)
- Travail technique individuel sans interaction directe et sans opposition



Contrôler la connaissance et le respect des règles sanitaires



Travail de course en respectant les règles sanitaires en vigueur



Condition physique générale plutôt sous forme d'atelier que de parcours



Revisiter les acquis antérieurs sur les disciplines abordées avant le printemps



3

Etape 3: Reprise des entraînements : avec un contenu orienté prioritairement sur la condition physique tout en reprenant des acquisitions fondamentales technique transversales aux disciplines (gammes classiques et progressivement orientées, déplacements variés en lancers, courses d'élan des différents sauts, impulsions horizontales puis verticales...en respectant les fondamentaux). Les exercices transversaux du Pass'Athlète peuvent ici être intégrés aux autres exercices d'échauffement, PPG, retour au calme que vous proposez.

OBJECTIFS DE L'ETAPE 3

- Poursuivre le travail de remise en condition des jeunes à l'entraînement
- Le travail de course peut être plus intensif
- Travail technique individuel axé sur les gammes, les déplacements, les élan, l'orientation des impulsions, les positions clé... lors des phases d'échauffement, de PPG et de retour au calme en vous inspirant des situations proposées dans le « Pass'Athlète ».



Condition physique générale plutôt sous forme d'atelier que de parcours



Travail de course en respectant les règles sanitaires en vigueur



Perfectionner les acquis antérieurs
Aborder de nouvelles disciplines



Valider les acquis via le Pass'Athlète
Postures et placements + acquisitions techniques fondamentales de base et transversales



Etape 4: Développement 1 avec une poursuite du travail de condition physique et une reprise des acquisitions technique plus spécifiques par disciplines dans le respect des fondamentaux athlétiques. Les ateliers Pass'Athlète à dominante technique peuvent-être intégrer lors du travail des épreuves. Des prises de performance en fin de séance peuvent être réalisées et compilées dans l'outil « Défi'Athlé » histoire de défier ses copains à l'entraînement. Une semaine de repos relatif peut ponctuer cette phase.

OBJECTIFS DE L'ETAPE 4

- Poursuivre le travail de développement de la condition physique étalonné par les tests FFA
- Le travail de course de vitesse et des vitesses spécifiques des épreuves de course
- Accentuer le travail technique individuel. Lors des séquences de technique : enrichir les situations «Pass'Athlète »
- Reprendre goût à la confrontation en réalisant les « Défi'Athlé » FFA entre partenaires d'entraînement durant les séances (prises de performance internes au club).



Tests de Condition physique générale et travail des points forts



Perfectionnement technique des épreuves affectionnées



Travail de vitesse et plus spécifique



Se préparer à la compétition
Routines, organisation, prise de marques, réalisation globale...

5

Etape 5: Développement 2 portant sur l'évaluation du niveau physique (Tests'Athlé) pour poursuivre le travail de manière plus individualisée et approfondissement du travail technique des épreuves. Le club peut ici défier virtuellement la section locale voisine et/ou un club ami sur le « Défi athlé » de la semaine.

OBJECTIFS DE L'ETAPE 5

- Poursuivre le travail de développement de la condition physique en lui ajoutant une valence plus individuelle
- Le travail de course bascule progressivement vers le plan physiologique
- Travail technique individualisé en complexifiant les situations du Pass'Athlète
- Préparer les compétitions officielles en défiant à distance les amis du club voisin et/ou ceux de l'autre bout de la France avec les « Défi'Athlé » proposés par la FFA cet été.



Tests de Condition physique orienté et travail des points forts



Travail des vitesses spécifiques



Perfectionnement technique des épreuves affectionnées



Retrouver le goût de la confrontation à travers les défis préparatoires aux compétitions officielles

6

Etape 6: Evaluation à l'entraînement : faire passer les exercices restant à valider du Pass'Athlète. Poursuivre le travail technique et faire des rappels sur le plan physique. Préparer les « Défi'Athlé » ou participer aux compétitions officielles proposées (meetings flashes, soirée à thèmes...)

OBJECTIFS DE L'ETAPE 6

- Fidéliser et recruter
- Validation des acquis via le Pass'Athlète
- Préparer les compétitions départementales ou régionales si votre calendrier territorial en propose
- Assurer une coupure pour bien récupérer physiquement et mentalement
- Préparer l'orientation future et l'organisation des entraînements?



Mettre tout en œuvre pour fidéliser nos jeunes athlètes



Attirer et organiser l'accueil des nouveaux (Guide de rentrée page 13)

LE PASS'ATHLÈTE



Valider les acquis via le Pass'Athlète
Organiser la remise des Pass
Déterminer le profil de vos Minimes



Se préparer aux compétitions officielles locales
Routines, organisation...