

PRÉPARATION PHYSIQUE GÉNÉRALE

CARDIO-TRAINING

SÉANCE 1

10 minutes de course à allure faible à modérée
+ 2 blocs de 8x 30sec (essoufflement - maximum 80% de FCmax) / 30sec intensité faible ou marche,
Récupération 4 minutes

SÉANCE 2

10 minutes de course à allure faible à modérée
+ 15 minutes de travail en enchainant les exercices suivant sans récupération :
10 Burpees + 10 Sit-Up + 30 Jumping-jack + 15 Air squat
(des pauses sont possibles à n'importe quel moment pour rester dans la zone de 80% de FC)

SÉANCE 3

10min de course à allure faible à modérée
+ 20min comprenant 20 accélérations de 15sec (essoufflement - maximum 80% de FCmax) avec récupération libre entre les 20 accélérations

PRÉPARATION PHYSIQUE GÉNÉRALE

GAINAGE

Circuit 1

30 secondes à 45 secondes de travail par exercice, récupération 20 à 30 secondes

2 à 3 tours

Récupération entre les tours : 2-3 min

Exercice 1	Consignes	Exercice 2	Consignes
	Dos rond : A l'inspiration, gonfler le dos. A l'expiration, rentrer le nombril vers la colonne vertébrale. Dos creux : A l'inspiration, gonfler le ventre, pousser le nombril vers le sol. Répéter l'exercice lentement.		Aligner les coudes dans l'axe des épaules. Contracter fessiers et périnée. Expirer lentement tout en plaquant le nombril sur la colonne
Exercice 3	Consignes	Exercice 4	Consignes
	Aligner cheville-bassin-épaule. Coude dans l'axe vertical de l'épaule. Expirer en rentrant le nombril vers la colonne. Fessiers et périnée contractés. Faire les deux côtés.		Mêmes consignes que précédent. Déverrouiller légèrement les genoux. Bassin haut, auto-agrandissement
Exercice 5	Consignes	Exercice 6	Consignes
	Contracter les fessiers, rentrer le nombril vers la colonne et fixer les omoplates. Relever les jambes et les bras en s'auto-agrandissant et en inspirant. Bloquer la respiration (5 à 10sec). Reposer lentement en expirant.		Mêmes consignes que n°5. Contracter fessiers et périnée. Relever les jambes. Expirer lentement tout en rentrant le nombril vers la colonne. Ne pas hésiter à flétrir les jambes pour éviter une cambrure lombaire exagérée.
Exercice 7	Consignes	Exercice 8	Consignes
	Départ en position de pompe, lever simultanément un bras et la jambe opposée. Garder la position (5 à 10sec) en restant bien aligné. Dos plat, bassin dans l'axe, omoplates fixées. Fessiers et périnée contractés.		Mains placées sous les épaules. Bassin relevé, genoux à 90° et pieds largeur des épaules. Inspirer tout en levant lentement un genou. Expirer pendant la redescension puis changer de jambe en contractant le périnée.

PRÉPARATION PHYSIQUE GÉNÉRALE

GAINAGE

Circuit 2

30 secondes à 45 secondes de travail par exercice, récupération 20 à 30 secondes

2 à 3 tours

Récupération entre les tours : 2-3 min

Exercice 1



Consignes

Garder la position en maintenant les genoux sous les hanches et les mains sous les épaules.

Exercice 2



Consignes

Monter simultanément les mains et 1 pied vers le sol. Alterner la jambe à chaque fois. Dynamique sur la montée et contrôlé sur la descente.

Exercice 3



Consignes

En position de pompes, passer une jambe sous l'autre sans trop déformer la ligne des épaules.

Exercice 4



Consignes

A partir de la position alignée cheville-bassin-épaule et coude au sol dans l'axe de l'épaule, effectuer des montées et descentes de bassin de manière lente et contrôlée sans jamais toucher le sol.

Exercice 5



Consignes

Avec un poids (haltère ou MB) au-dessus de la tête, faire des inclinaisons et des rotations de buste de manière lente et contrôlée. Veiller à garder les bras tendus. Faire les 2 côtés et les 2 sens.

Exercice 6



Consignes

Effectuer des rotations de G à D avec les bras tendus. Ne pas bouger les pieds. Fléchir légèrement les genoux.

Exercice 7



Consignes

Assis sur un swiss ball, effectuer des rotations de G à D avec les bras tendus. Ne pas bouger les pieds.

Exercice 8



Consignes

A partir d'une position avec le MB ou le ballon tendu devant, monter le genou de la jambe arrière devant et effectuer une rotation sur le côté en même temps. Stabiliser la position.

PRÉPARATION PHYSIQUE GÉNÉRALE

GAINAGE

Circuit 3

30 secondes à 45 secondes de travail par exercice, récupération 20 à 30 secondes

2 à 3 tours

Récupération entre les tours : 2-3 min

Exercice 1	Consignes	Exercice 2	Consignes
	A partir d'une position où les genoux, décollés du sol, sont sous les hanches et les mains sous les épaules, sauter pour amener les jambes tendues et revenir à la position initiale. Maintenir les fessiers contractés en position allongée.		A genou sur un Swiss Ball, effectuer des petits lancers et réceptions de MB ou ballon en gardant les bras tendus.
Exercice 3	Consignes	Exercice 4	Consignes
	Allongé sur le ventre, en gardant les pieds au sol ou des battements de pieds en gardant les mains au sol.		Mettre un haltère ou un MB au dessus de la tête et marcher sur 10m en aller-retour. Répéter l'exercice de l'autre côté.
Exercice 5	Consignes	Exercice 6	Consignes
	En position de pompes, mettre un pied sur un Swiss Ball ou un ballon de VB et maintenir la position. Changer de pied à la moitié du temps.		En position d'autograndissement, monter sur la pointe des pieds, stabiliser 3sec et redescendre les talons au sol 3sec.
Exercice 7	Consignes	Exercice 8	Consignes
	A genoux, en position de pompes les mains sur un ballon, faire décoller légèrement le ballon en le faisant avancer un peu devant et/ou sur le côté et revenir à la position initiale. Garder bien les fessiers contractés pendant l'exercice.		En position allongée sur le dos, bras croisés sur la poitrine, maintenir une position en appui sur talons (angle supérieur à 90°).

PRÉPARATION PHYSIQUE GÉNÉRALE

RENUFORCEMENT MUSCULAIRE

Circuit 1

20 à 30 secondes de travail par exercice, récupération 15 à 20 secondes

2 à 3 tours

Récupération entre les tours : 3 min

Exercice 1	Consignes	Exercice 2	Consignes
	Flexion 1 jambe Descendre en excentrique sur 3-4sec le plus bas possible, tout en permettant la remontée. Attention à ne pas trop arondir le dos.		Pull over élastique Bien ouvrir l'angle bras-tronc puis amener les mains sur le nombril.
Exercice 3	Consignes	Exercice 4	Consignes
	Hip Thrust Avec une résistance (pack d'eau, élastique...) sur le bassin, réaliser des montées et descentes de bassin.		Cul de jattes Décoller le bassin du sol en gardant bras tendus.
Exercice 5	Consignes	Exercice 6	Consignes
	Fentes latérales Possibilité de réaliser un geste de manchette pendant l'exécution de la fente.		Rotateurs externes Le coude doit rester le plus près possible du corps. Penser à bien fixer l'omoplate avant le début de la rotation externe.
Exercice 7	Consignes	Exercice 8	Consignes
	Déplacements latéraux A l'aide de mini bande élastique réaliser des pas chassés en gardant bien les genoux au-dessus des pieds.		Tirage élastique Tirage élastique en gardant les coudes à hauteur d'épaules minimum.

PRÉPARATION PHYSIQUE GÉNÉRALE

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Circuit 2

20 à 30 secondes de travail par exercice, récupération 15 à 20 secondes

2 à 3 tours

Récupération entre les tours : 3 min

Exercice 1

Consignes

Overhead squat



Exercice 2

Consignes

Fixateurs d'omoplates



Exercice 3

Consignes

Fentes à droite



Exercice 4

Consignes

Fentes à gauche



Exercice 5

Consignes

Pompes à genoux

Exercice 6

Consignes

Ischio-J sur ballon de volley



Exercice 7

Consignes

Rotateurs externes

Exercice 8

Consignes

Déplacements latéraux



PRÉPARATION PHYSIQUE GÉNÉRALE

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Circuit 3

20 à 30 secondes de travail par exercice, récupération 15 à 20 secondes

2 à 3 tours

Récupération entre les tours : 3 min

Exercice 1	Consignes Arraché 1B1J : Bouteille d'eau à G Départ bouteille mi-tibia, le dos le plus plat possible, je réalise une extension de genou suivi de l'élévation de la charge au-dessus de la tête. Je décolle légèrement les pieds puis atterris jambe fléchie.	Exercice 2	Consignes Arraché 1B1J : Bouteille d'eau à D Départ bouteille mi-tibia, le dos le plus plat possible, je réalise une extension de genou suivi de l'élévation de la charge au-dessus de la tête. Je décolle légèrement les pieds puis atterris jambe fléchie.
Exercice 3	Consignes Elévation antérieure A l'aide d'un élastique ou d'une bouteille d'eau, monter le bras devant à hauteur de l'épaule.	Exercice 4	Consignes Ischio-J sur ballon au choix Les pieds sur un ballon, flétrir puis tendre les jambes sans modification du tronc.
Exercice 5	Consignes Dips Les mains posées sur un banc, je réalise des flexions du coude puis extensions.	Exercice 6	Consignes Short track Poussées stabilisées avec jambe opposée qui passe dessous.
Exercice 7	Consignes Tirage + rotation externe Tirage élastique coude hauteur d'épaule, j'enchaîne par une rotation externe.	Exercice 8	Consignes Pompes à genoux sur ballon Avec une main posée sur un ballon, les genoux au sol, je réalise une pompe. Attention à ne pas creuser le dos.

JEUX AVEC BALLONS

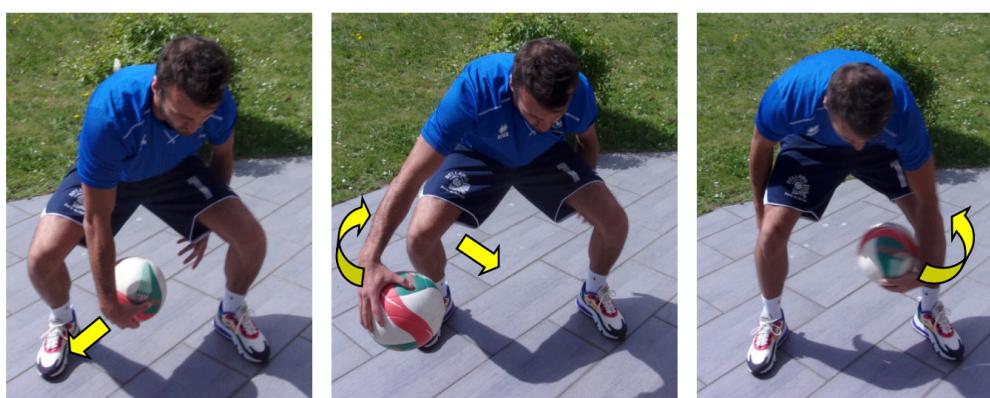
TRAVAIL DE MANIPULATION (OU JONGLAGE) DE BALLON EN VOLLEY

1/ Exercices d'échauffement

Petits exercices de dérouillage articulaire

A/ DEBOUT – JAMBES LÉGÈREMENT ÉCARTÉES —GENOUX LÉGÈREMENT FLÉCHIS

- a) Faire circuler le ballon en 8 entre les genoux en se penchant :
De la gauche vers la droite (8 fois) et de la droite vers la gauche (8 fois)
- b) Faire tourner le ballon en se penchant autour d'un mollet
8 fois autour du droit puis 8 fois autour du gauche



B/ DEBOUT – PIEDS AUSSI LARGE QUE LE BASSIN

Monter la jambe droite (cuisse parallèle au sol) puis la gauche en alternance (avec un certain rythme) et faire tourner le ballon en 8 autour des cuisses en suspension



C/ DEBOUT – JAMBES LÉGÈREMENT ÉCARTÉES – GENOUX LÉGÈREMENT FLÉCHIS

a) Faire rouler le ballon en 8 entre les pieds en se penchant, De la gauche vers la droite (8 fois) et de la droite vers la gauche (8 fois)



b) Faire rouler le ballon entre les jambes le plus loin possible devant et le plus loin possible derrière



c) Faire rouler le ballon en se penchant autour d'un pied
6 fois autour du pied droit puis 6 fois autour du pied gauche



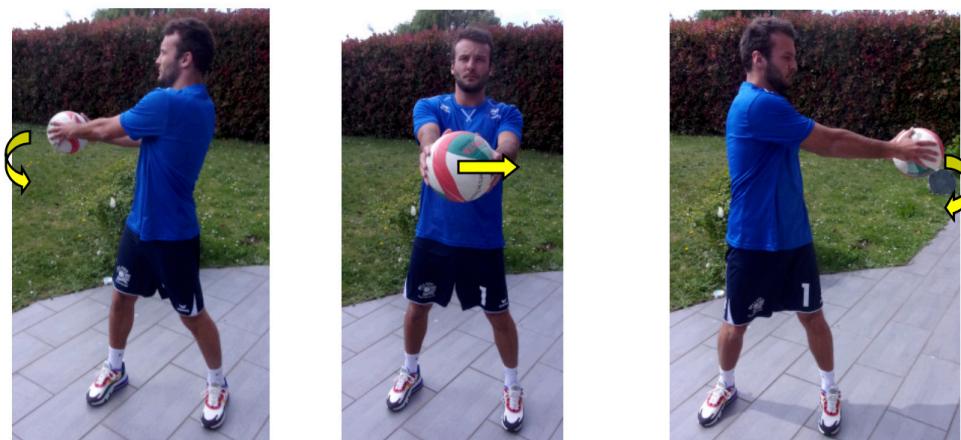
D/ DEBOUT – JAMBES LÉGÈREMENT ÉCARTÉES —GENOUX LÉGÈREMENT FLÉCHIS

a) Faire tourner le ballon autour du bassin :

De la gauche vers la droite (8 fois) et de la droite vers la gauche (8 fois)



b) Faire des mouvements de semi – rotations en tenant le ballon avec les bras tendus en allant du côté droit au côté gauche du corps



c) Faire des mouvements du bas vers le haut en tenant le ballon avec les mains bras tendus

*1/ je touche le sol avec le ballon * 2/ je lève le ballon au dessus de ma tête

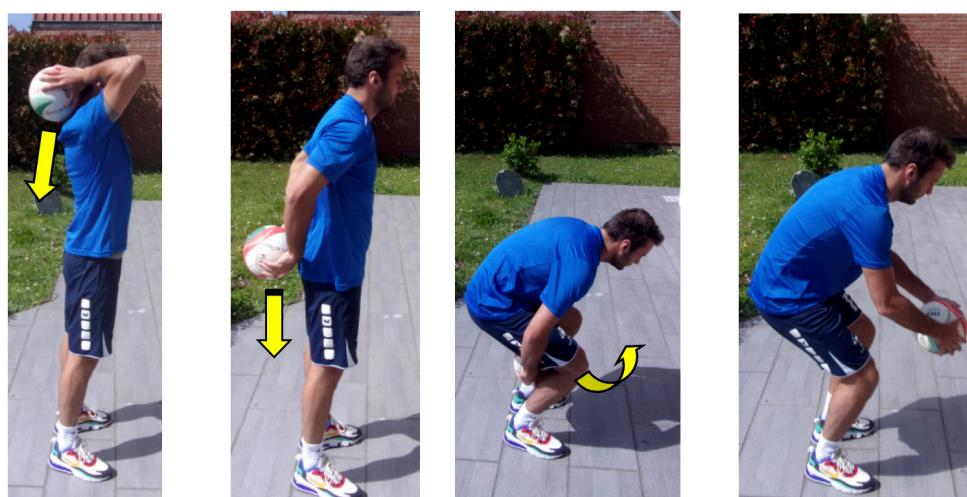


E/ DEBOUT – JAMBES LÉGÈREMENT ÉCARTÉES —GENOUX LÉGÈREMENT FLÉCHIS

a) Déposer le ballon derrière la nuque / lâcher le ballon en le faisant rouler le long de la colonne vertébrale et le récupérer au niveau des fesses avec ses mains (rapidement sans que le ballon ne tombe au sol)



b) Evolution de l'exercice : quand le ballon est récupéré au niveau des fesses, se fléchir ballon toujours derrière les jambes pour faire passer ce dernier entre les jambes



F/ DEBOUT – (POUR PLUS DE SÉCURITÉ VOUS POUVEZ PRENDRE APPUI AVEC UNE MAIN SUR UN MUR)

- a) Faire tourner 6 fois un ballon autour du pied gauche en manipulant le ballon avec le pied droit
- b) Faire tourner 6 fois un ballon autour du pied droit en manipulant le ballon avec le pied gauche



G/ AUTO LANCER LE BALLON EN L'AIR, OBSERVER LA TRAJECTOIRE ET BLOQUER LA BALLE AVEC LES MAINS DERRIÈRE LE DOS



2/ Exercices de manipulation

PRÉAMBULE

Quelque soit le niveau du joueur – du joueur débutant au joueur confirmé – le départ de la phase de manipulation technique commencera toujours par une phase d'auto lancer :

Auto lancer = Je me lance le ballon pour pouvoir travailler :

*en lançant le ballon en l'air au-dessus de moi

*en lançant le ballon en l'air dans un espace proche de moi (la distance dépendra de l'adresse de l'individu à lancer ou du travail de déplacement et placement souhaitant être réalisé)

*en lançant plus ou moins haut le ballon (il y aura nécessité, et probablement difficulté, à gérer l'énergie du ballon au moment du contact)

Remarque :

Cette phase d'auto-lancer n'est pas toujours évidente pour le très jeune joueur (M7 et certains M9) car elle nécessite une bonne dissociation et coordination des membres supérieurs avant tout et aussi inférieurs

PRINCIPES GÉNÉRAUX

L'évolution d'une situation du joueur débutant au joueur confirmé se fera :

- Avec le ballon (ballon de baudruche, ballon jeune, ballon senior....)
- En augmentant le nombre de contacts souhaités
- Dans l'alternance des différentes techniques de contacts souhaitées
- De la qualité technique du contact qui pourra être exigée
- D'une possibilité de déplacement avant et/ou pendant la manipulation

► ÉTAPE 1

- Se lancer le ballon et frapper le ballon avant de le bloquer

FRAPPE NON SPÉCIFIQUE

Avec la tête
 Avec le genou monté (cuisse à l'horizontale)
 Avec le pied

FRAPPE SPÉCIFIQUE (À PRIVILÉGIER)

Avec 1 main ou 1 avant bras en frappe basse
 Avec 1 main en frappe haute
 Avec 2 mains ou 2 avants bras en frappe basse
 Avec 2 mains en frappe haute

L'efficacité du jonglage peut se juger au déplacement que le joueur aura à faire pour bloquer son ballon (on peut délimiter un espace d'intervention pour sensibiliser au résultat)

► ÉTAPE 2

- Se lancer le ballon et frapper le ballon avant de le bloquer

FRAPPE NON SPÉCIFIQUE

Avec la tête
 Avec le même genou monté (cuisse à l'horizontale) puis en alternance avec l'autre genou
 Avec le pied puis en alternance avec l'autre pied

En alternant une frappe non spécifique puis une autre

FRAPPE SPÉCIFIQUE (À PRIVILÉGIER)

Avec 1 main ou 1 avant bras en frappe basse puis en alternance avec l'autre main ou avant bras
 Avec 1 main en frappe haute puis en alternance avec l'autre main
 Avec 2 mains ou 2 avants bras en frappe basse et en alternant les deux contacts
 Avec 2 mains en frappe haute

En alternant une frappe spécifique puis une autre :

Frappe basse / frappe haut
 Frappe 1 membre / frappe deux membres
 Frappe côté droit / frappe côté gauche

EN ALTERNANT UNE FRAPPE NON SPÉCIFIQUE ET UNE FRAPPE SPÉCIFIQUE

► ÉTAPE 3

- Se déplacer avant le jonglage

SE LANCER LE BALLON EN SE FAISANT DÉPLACER

Devant soi
Sur son côté gauche
Sur son côté droit
Derrière soi (avec ou sans demi-tour)
et frapper le ballon (de 1 à à plusieurs contacts) avant de le bloquer

Les formes de contacts spécifiques – en priorité – proposées sur les étapes 1 et 2 peuvent être reproduites

L'efficacité du jonglage dépendra de la qualité du déplacement et du placement stable sous le ballon

- Se déplacer pendant le jonglage

SE DÉPLACER EN JONGLANT AVEC SON BALLON

En avançant
En reculant
En parcourant un circuit (entre et/ou autour de plots etc....)

Les formes de contacts spécifiques – en priorité – proposées sur les étapes 1 et 2 peuvent être reproduites

Cette forme de travail permet d'identifier la qualité du déplacement, du placement stable et de la position du ballon par rapport au corps avant le contact

► ÉTAPE 4**1 BALLON / PERSONNE / 1MUR**

- Lancer le ballon sur le mur et frapper le ballon en le contrôlant avant de le bloquer

Suivant la consigne de frappe souhaitée le joueur devra faire un lancer approprié pour que la trajectoire de balle de retour puisse permettre et faciliter le contact (intéressant en jeunes pour la production et gestion d'énergie du ballon)

FRAPPE SPÉCIFIQUE DE CONTRÔLE

Avec 1 avant bras en frappe basse puis en alternance avec l'autre avant bras
Avec 2 avant bras en frappe basse
Avec 2 mains en frappe haute

- Lancer le ballon sur le mur, frapper le ballon en le contrôlant et le renvoyer en frappant sur le mur avant de le bloquer

FRAPPE SPÉCIFIQUE DE CONTRÔLE

Frappe basse à 2 bras
Frappe haute à 2 mains

FRAPPE SPÉCIFIQUE DE RENVOI

Frappe basse à 2 bras
Frappe haute à 2 mains
Ou inverse du contact de contrôle

- Lancer le ballon sur le mur, frapper le ballon en le contrôlant et le renvoyer sur le mur puis reproduire de 2 à plusieurs fois avant de le bloquer

FRAPPE SPÉCIFIQUE DE CONTRÔLE

Frappe basse à 2 bras
Frappe haute à 2 mains
Inverse du contact de contrôle précédent

FRAPPE SPÉCIFIQUE DE RENVOI

Frappe basse à 2 bras
Frappe haute à 2 mains
Ou inverse du contact de contrôle
Ou Inverse du contact de renvoi précédent

- Lancer le ballon sur le mur, frapper le ballon en l'envoyant sur le mur puis reproduire de 2 à plusieurs fois avant de le bloquer

FRAPPE SPÉCIFIQUE DE RENVOI

Frappe basse à 2 bras
Frappe haute à 2 mains
Ou Inverse du contact de renvoi précédent

SÉANCE : 1h00/1h30

6 à 10 pratiquants 20 ballons

ÉCHAUFFEMENT

Sans ballon — Mobilité articulaire avec utilisation de tout l'espace. (Terrain de volley et contours)

Varier les déplacements (courses diverses, changement de direction...)

- Mise en place, à mesure et de manière progressive, de sauts
- Travail de gainage et d'équilibre
- Augmenter l'intensité à mesure

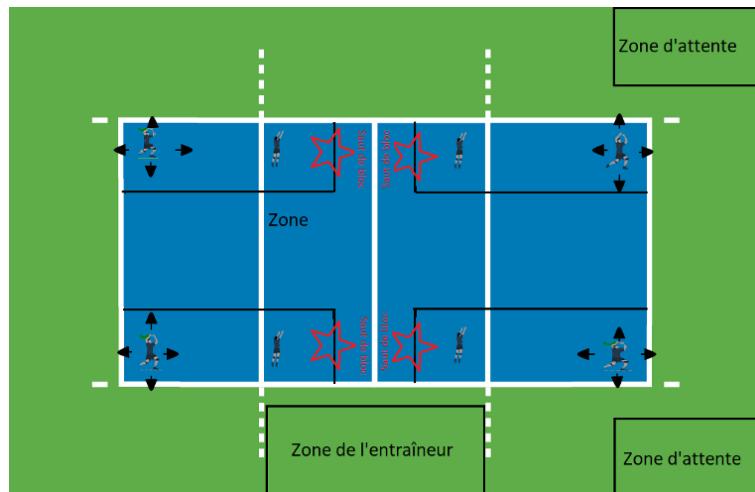
NB: Distanciation sociale facile. Bien espacer le groupe

MISE EN ACTIVITÉ AVEC BALLON : ECHANGES AVEC CONSIGNES

1 ballon pour 2.

1 joueur A dos au filet ; 1 joueur B fond de terrain

A chaque renvoi : joueur A fait un saut de bloc ; joueur B va toucher le sol à 1m autour de lui (derrière ou devant ou à droite ou à gauche). Le saut de bloc se fait à la limite de la zone, soit à plus d'un mètre du filet.



OBJECTIFS

1. Le ballon doit rester en vie
→ 1 contrôle + 1 renvoi
2. Chercher à maintenir le ballon en vie
→ Renvoi direct

ORGANISATION

- 8 joueurs travaillent sur demi-terrain par binôme
- 2 joueurs sont en récupération active, proprioception, gainage dans la zone d'attente
- 3 rotations de 5 à 6 minutes
- Les binômes ne s'échangent pas et gardent leur ballon.

A la fin de l'exercice, les 5 ballons sont mis de côté et ne seront pas réutilisés avant qu'ils soient désinfectés.

► SITUATION 1 JOUÉE

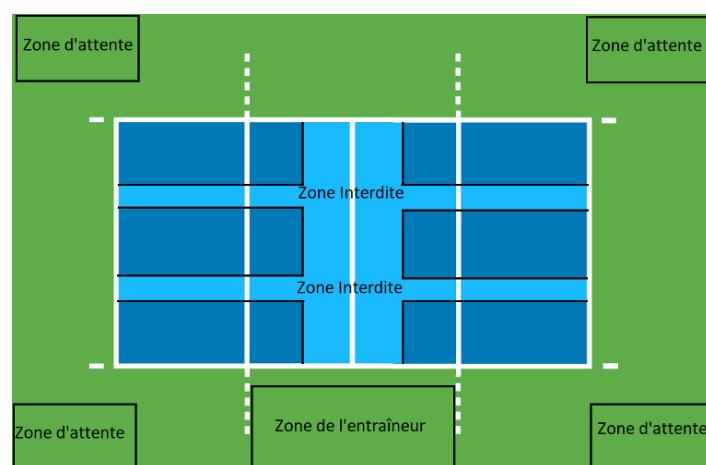
Matchs à thème = 4 rotations de 5min

Mettre les 2 pieds hors de sa zone, entre 1m50 et le filet.

Touche la ligne de fond à chaque renvoi

Assis à chaque renvoi

Jeu en 2 touches maximum

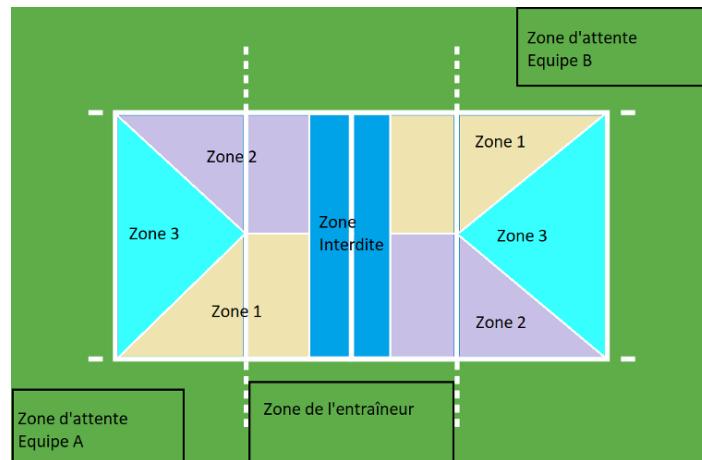


ORGANISATION

- 1 contre 1
- 6 joueurs actifs ; 4 en récupération active sans ballon
- Terrain : 1m50 L x 7m l + 2m25 entre chaque terrain
- Les joueurs en possession du ballon peuvent aller dans la zone interdite. La réception et/ou la défense n'en ont pas le droit.
- 4 rotations de 5 minutes : 3 matchs + 1 passage en récupération active.
- Les binômes ne s'échangent pas et gardent leur ballon.

A la fin de l'exercice, les 12 ballons sont mis de côté et ne seront pas réutilisés avant qu'ils soient désinfectés.

► SITUATION 2 JOUÉE



ORGANISATION

- Match en 3 contre 3.
- Terrain : 7x7m avec 3 zones délimitées.
- 5 joueurs par équipe. 3 en situation, 2 en attente.
- Les joueurs en possession du ballon peuvent aller dans la zone interdite. La réception et/ou la défense n'en ont pas le droit.
- Match en 15 points.
- Pour marquer 1 point, il faut gagner 2 fois en 3 ballons joués.
- Dès qu'une équipe marque 1 point, tous les joueurs changent de zone.

1 → 2 → 3 → attente



Prévoir 4 ballons. Un changement de ballon est à envisager tous les 10 à 15 ballons joués ≈ tous les 5 points.

REMARQUE SUR LA SÉANCE

Dans cet exemple, un seul terrain est utilisé. Avec deux terrains, la quasi-totalité de la problématique de distanciation sociale est résolue.

Dans cette séance, les efforts sont modérés et peuvent être maintenus dans le temps. La filière énergétique aérobie est mise en avant. Les efforts trop brutaux et brefs sont à éviter, car ceux-ci ont un impact sur le rôle des défenses immunitaires.

Le chapitre < Introduction > est primordial. Si les conditions évoquées ne sont pas réunies, la mise en place de la séance doit être remise en cause.

INFORMATION IMPORTANTE

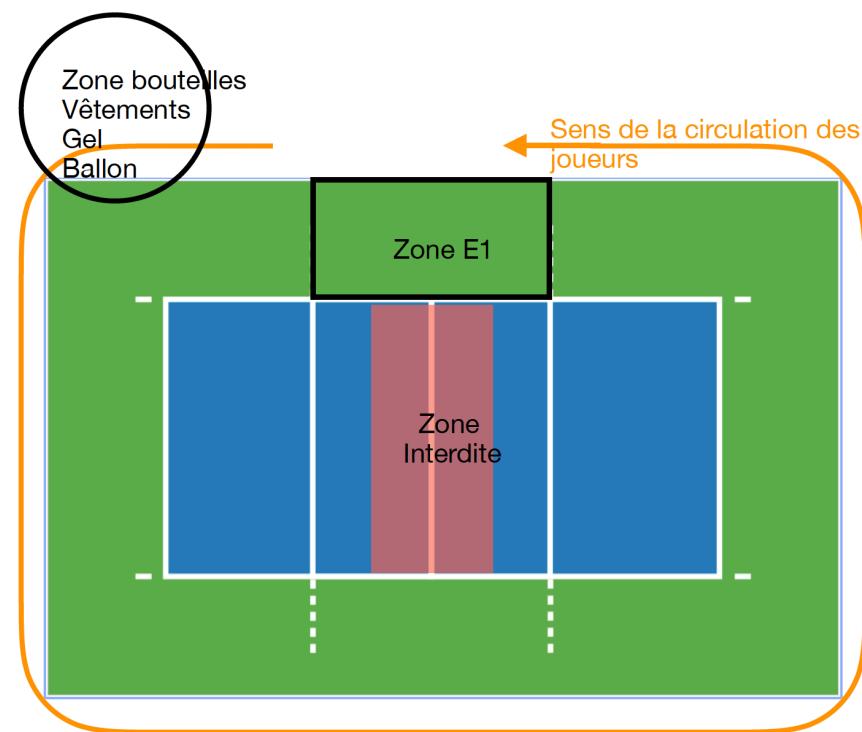
Le document et la séance proposés ci-dessus peuvent être rendus caducs en fonction de l'évolution de la pandémie et de mises en place de nouveaux protocoles sanitaires.

Des évolutions, notamment d'espace, seront alors à mettre en place

Séance 10 joueurs + 1 entraîneur 10 ballons numérotés de 1 à 10 – Affectés à chaque joueur

Proposition de S.Marouteau O.Bribes et G.Coppin

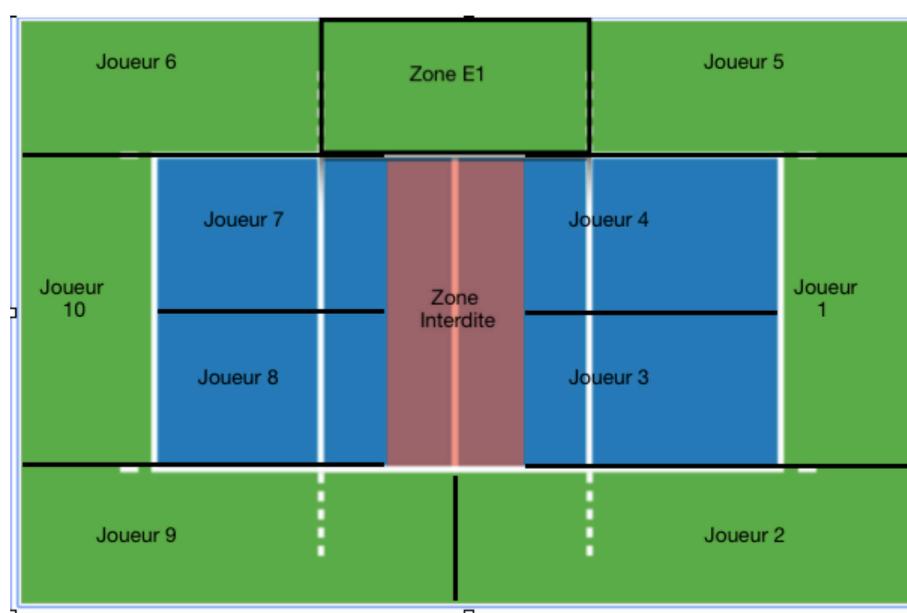
Utilisation du terr



SÉANCE : Mise en train, échauffement – Retour au calme

PRINCIPE : espace suffisant entre les joueurs

TYPE D'EXERCICES : Préparation sans ballon, à poids de corps ; Etirements ; Manipulations de balle (joueur 1 avec le ballon 1)

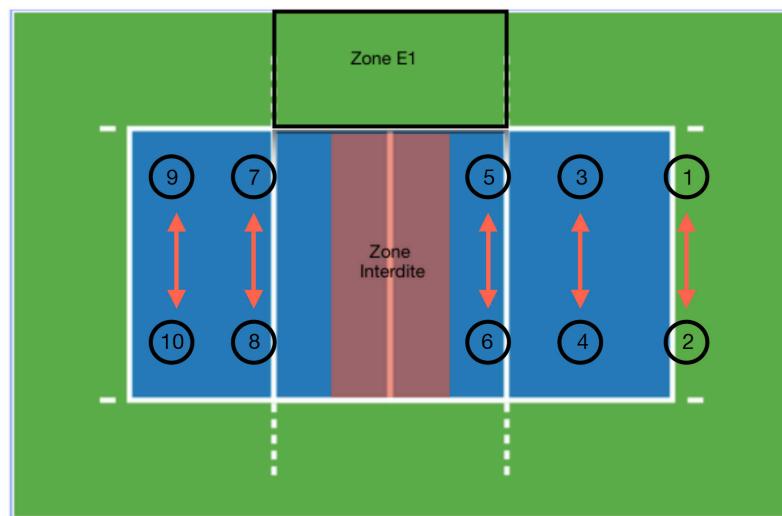


► THÈME : MANIPULATION DE BALLE 2X2

Principes :

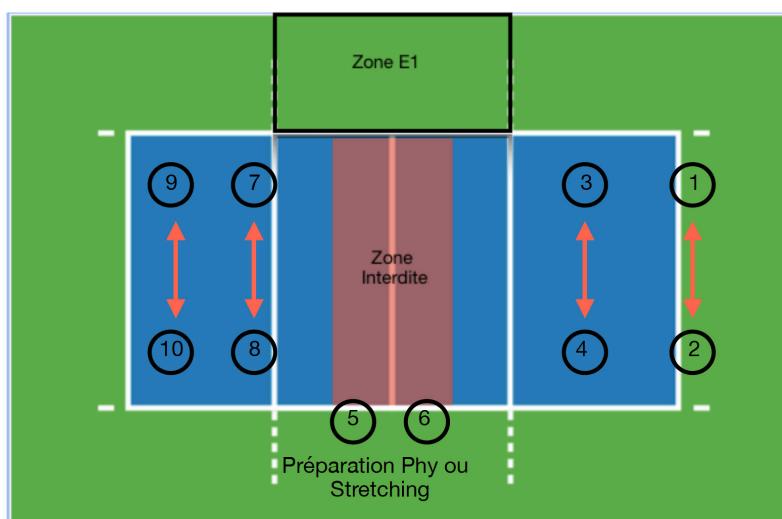
- Limiter les possibilités d'échanges de ballon entre joueurs. Couple J1 et J2 uniquement avec le ballon 1
- Limiter la perte de ballons dans l'espace des autres joueurs

Type d'exercice : Manipulations de balles – Gammes 2x2



Variantes

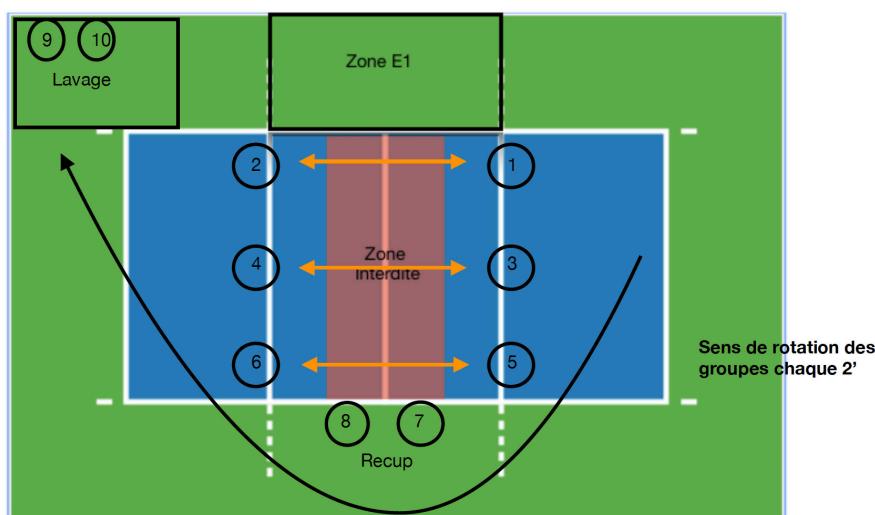
- Pour augmenter l'intensité physique : Le couple de joueur proche du filet est en préparation physique
- Pour diminuer l'intensité physique : Le couple de joueur proche du filet est en stretching



► THÈME : EXERCICE D'OPPOSITION 1 CONTRE 1

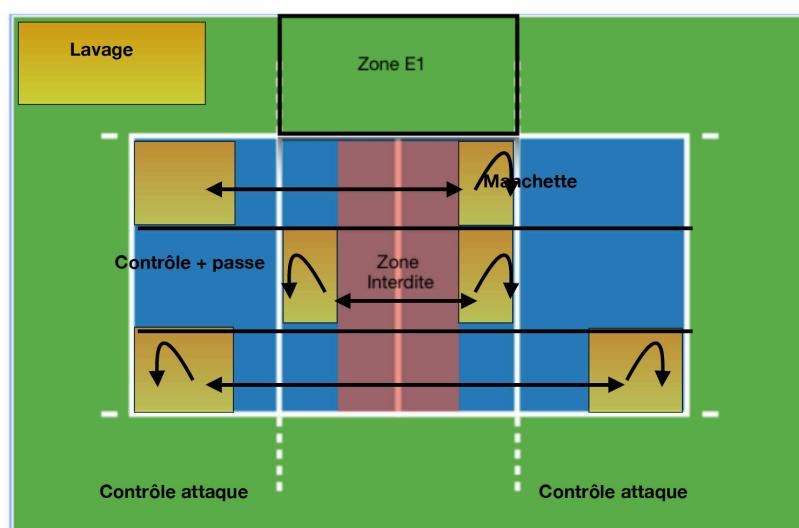
Principes :

- Limiter les échanges de ballons entre joueurs J1-2 avec ballon 1-2. Couple de joueur non interchangeables
- Temps de nettoyage du ballon
- 2 minutes d'opposition chronométré et rotation des groupes



Variantes

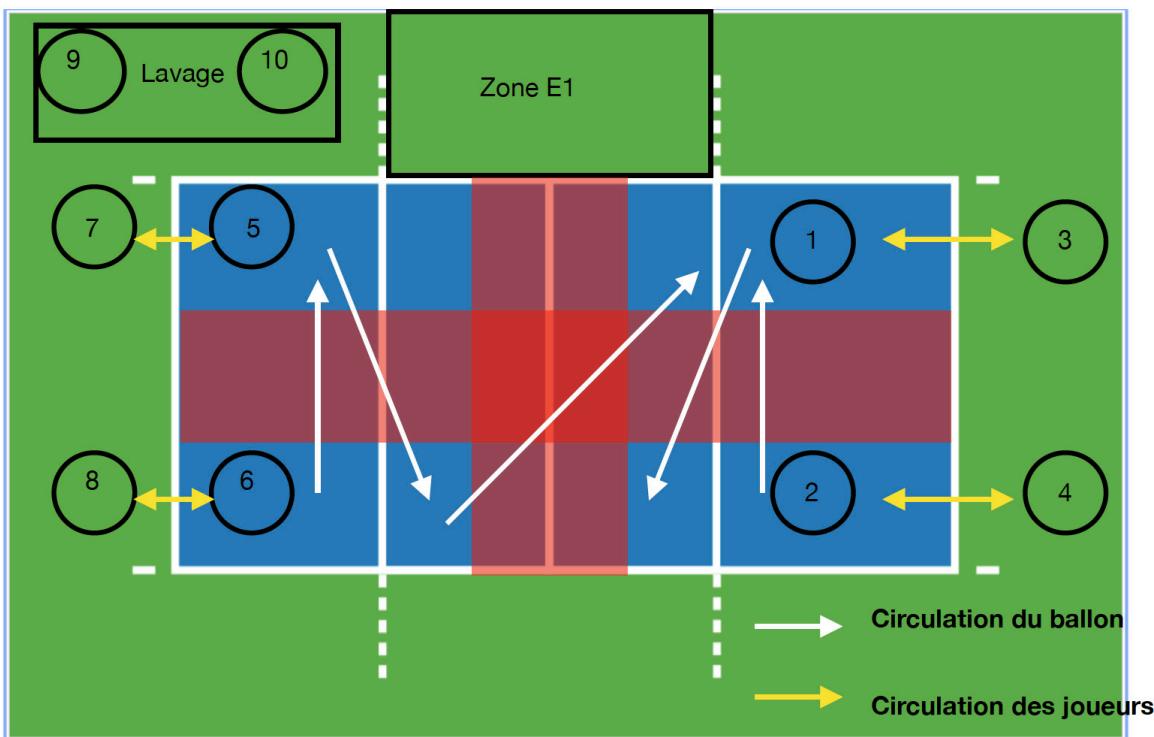
- Nombre de contact par joueur (1 - 2 - 3)
- Thème différent par 1/3 de filet
 - Manchette / passe / attaque
 - Contact 1 bras / Contact bras gauche seulement / Contact tête seulement
- Contact manchette puis contourner un plot fond de terrain ou sur un côté ; Jeu en 2 contacts + plongeon
- Privilégier des surfaces de jeu différentes en variant les profondeurs



► THÈME : EXERCICE D'OPPOSITION / COOPÉRATION À 2 CONTRE 2

Principes :

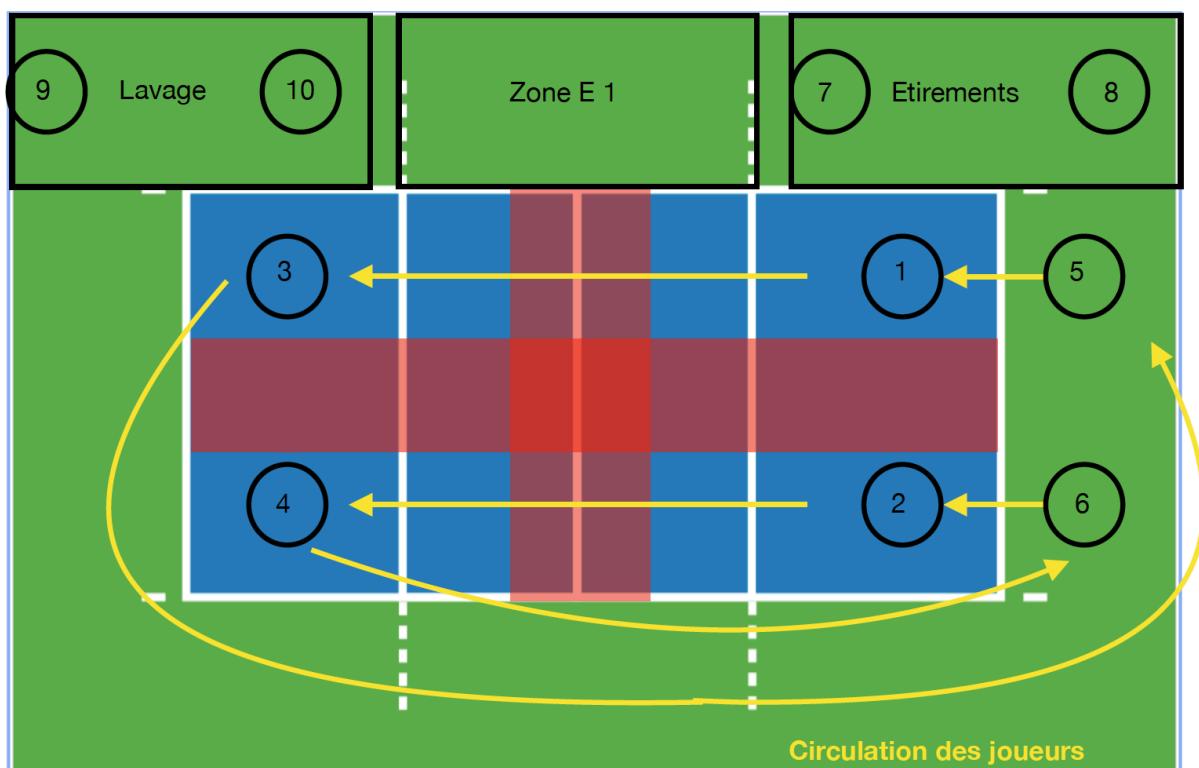
- Limiter les échanges de ballons entre joueurs, J1-2 avec ballon 1-2. Couple de joueurs non interchangeables. Couple d'opposition non interchangeable J1-2 J3-4 avec ballon 1-2-3-4
- temps de nettoyage du ballon.
- Opposition chronométrée et rotation des groupes
- Distanciation sociale à l'intérieur de son terrain
- Avec la zone interdite, pas de zone de conflit possible, interdiction de pénétrer dans la zone de son partenaire.



Variations :

- Nombres de contacts autorisés 1-2-3
- Surface de jeu 1m/3m – 3m/9m – 6m/9m
- Thématiques de contact obligatoire (idem formes de jeux habituelles)

► THÈME : variation d'intensité avec des formes de gagne terrain



REMARQUE SUR LA SÉANCE

- Dans cet exemple, un seul terrain est utilisé. Avec deux terrains, la quasi-totalité de la problématique de distanciation sociale est résolue.
- Dans cette séance, les efforts sont modérés et peuvent être maintenus dans le temps. La filière énergétique aérobie est mise en avant. Les efforts trop brutaux et brefs sont à éviter, car ceux-ci ont un impact sur le rôle des défenses immunitaires.
- Le chapitre < Introduction > est primordial. Si les conditions évoquées ne sont pas réunies, la mise en place de la séance doit être remise en cause.
- Information du ministère sur les ballons : Ce n'est pas un sujet médical, il faut s'en tenir aux gestes barrières : se laver les mains, désinfecter les ballons. Les mesures plus précises sur l'hygiène doivent être émises par la fédération.

INFORMATION IMPORTANTE

Le document et la séance proposés ci-dessus peuvent être rendu caducs en fonction de l'évolution de la pandémie et de mises en place de nouveaux protocoles sanitaire. Des évolutions, notamment d'espace, seront alors à mettre en place.



LES MESURES D'HYGIÈNE GÉNÉRALES ET SPÉCIFIQUES POUR LA REPRISE DE L'ACTIVITÉ



INFORMATION CORONAVIRUS
COVID-19

PROTÉGEONS-NOUS LES UNS LES AUTRES

Se laver régulièrement les mains ou utiliser une solution hydro-alcoolique

Tousser ou éternuer dans son coude ou dans un mouchoir

Se moucher dans un mouchoir à usage unique puis le jeter

Eviter de se toucher le visage

Respecter une distance d'au moins un mètre avec les autres

Saluer sans serrer la main et arrêter les embrassades

En complément de ces gestes, porter un masque quand la distance d'un mètre ne peut pas être respectée

GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS

0 800 130 000
 (appel gratuit)

W-0314-001-2003 - 20 avril 2020

LES MESURES D'HYGIÈNE GÉNÉRALES ET SPÉCIFIQUES POUR LA REPRISE DE L'ACTIVITÉ



COVID-19

ALERTE CORONAVIRUS
COMMENT SE LAVER LES MAINS ?

30 secondes

Se laver les mains à l'eau et au savon pendant 30 secondes est la mesure d'hygiène la plus efficace pour prévenir la transmission de tous les virus.

Frottez-vous les mains, paume contre paume
 Lavez le dos des mains
 Lavez entre les doigts
 Frottez le dessus des doigts
 Lavez les pouces
 Lavez aussi le bout des doigts et les ongles
 Séchez-vous les mains avec une serviette propre ou à l'air libre

Si vous n'avez pas d'eau et de savon, faites la même chose avec du gel hydro alcoolique.

GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS (INFORMATION IN FRENCH)

0 800 130 000 (toll-free)

W-Q3T1-001-2003 - 27 mars 2020

Dans le cadre d'une pratique individuelle et collective sans contact

AVANT

Se laver les mains et désinfecter le matériel (ballon, poteaux etc..)

PENDANT

Se laver les mains et le ballon toutes les 10 minutes

APRÈS

Désinfecter le matériel utilisé et se laver les mains



LES MESURES D'HYGIÈNE GÉNÉRALES ET SPÉCIFIQUES POUR LA REPRISE DE L'ACTIVITÉ

MINISTÈRE
DE LA TRANSITION
ÉCOLOGIQUE
ET SOLIDAIRE
*Liberté
Égalité
Fraternité*

LES BONS GESTES FACE AU CORONAVIRUS : OÙ JETER LES MASQUES, MOUCHOIRS, LINGETTES ET GANTS ?

COVID-19



Ces déchets doivent être jetés dans un **sac poubelle dédié, résistant et disposant d'un système de fermeture fonctionnel**.



Lorsqu'il est rempli, ce sac doit être **soigneusement refermé, puis conservé 24 heures**.



Après 24 heures, ce sac doit être jeté dans le **sac poubelle pour ordures ménagères**.



Ces déchets ne doivent **en aucun cas être mis dans la poubelle des déchets recyclables** ou poubelle «jaune» (emballages, papiers, cartons, plastiques).

Pour les professionnels de santé et les personnes infectées ou symptomatiques maintenues à domicile : suivre les recommandations du ministère des Solidarités et de la Santé pour la gestion de vos déchets.

Vous avez des questions sur le coronavirus ?



GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS



0 800 130 000

LES MESURES D'HYGIÈNE GÉNÉRALES ET SPÉCIFIQUES POUR LA REPRISE DE L'ACTIVITÉ



CRISE DU CORONAVIRUS : FAUSSES BONNES IDÉES, VRAIES SOLUTIONS

COVID-19

En protégeant notre santé,
nous pouvons aussi protéger notre environnement.



FAUSSE BONNE IDÉE :
PRIVILÉGIER LES PRODUITS
EMBALLÉS DANS DU PLASTIQUE



VRAIE SOLUTION :
ÉVITER LE PLASTIQUE

Dans vos achats alimentaires, privilégiez les emballages durables, comme le sac réutilisable. Une fois à la maison, vos fruits et légumes peuvent être pelés ou, à défaut, lavés à l'eau potable et essuyés avec un essuie-tout, comme le recommande l'Anses.



FAUSSE BONNE IDÉE :
JETER MES LINGETTES
DANS LES TOILETTES



VRAIE SOLUTION :
JETER MES LINGETTES
DANS UN SAC POUBELLE

Les lingettes sont majoritairement composées de plastique, elles ne se diluent pas. Les jeter dans les toilettes crée des bouchons dans les canalisations qui nécessitent des interventions lourdes. Les lingettes doivent être jetées dans un sac poubelle dédié. Une fois rempli, le sac doit être fermé, puis conservé 24 h pour des raisons sanitaires. Après ce délai, il doit être jeté dans le sac à ordures ménagères.



FAUSSE BONNE IDÉE :
BRÛLER MES
DÉCHETS VÉGÉTAUX



VRAIE SOLUTION :
VALORISER MES
DÉCHETS VÉGÉTAUX

Brûler 50 kg de végétaux chez soi représente en termes d'émissions de particules fines l'équivalent de 14 000 km parcourus dans une voiture essence récente. Pour éviter cette pollution de l'air, privilégiez le compostage de vos déchets verts. Vous pouvez aussi les stocker en fonction de la réouverture de la déchetterie la plus proche de chez vous.

Vous avez des questions sur le coronavirus ?



GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS



0 800 130 000



LES MESURES D'HYGIÈNE GÉNÉRALES ET SPÉCIFIQUES POUR LA REPRISE DE L'ACTIVITÉ



COVID-19

PORTER UN MASQUE, POUR MIEUX NOUS PROTÉGER



Se laver les mains **avant** de mettre son masque et **après** l'avoir retiré



Mettre et enlever le masque en le prenant par les lanières



Couvrir le nez et la bouche



Une fois posé, ne plus le toucher



Après utilisation, le mettre dans un sac plastique et le jeter ou s'il est en tissu, le laver à 60° pendant 30 min

Le masque est un moyen de protection complémentaire qui ne remplace pas les gestes barrières

W-015-001-2020 - 30 avril 2020



GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS



0 800 130 000
(appel gratuit)

Il est recommandé que toutes les personnes encadrantes portent un masque

INFORMATIONS UTILES À DIFFUSER AUX ACTEURS

INFORMATIONS
**CORONAVIRUS
COVID-19**

0 800 130 000

RECOMMANDATIONS

<https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus>

<https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus/francais-simplifie-falc>