



Fédération Luxembourgeoise de Football

**Nouvelles mesures de lutte contre la
pandémie Covid-19 [11.01.2021]**

Chers bénévoles,
Chers entraîneurs,
Chers sportifs,

Avant toute autre chose, le département Grassroots de la Fédération Luxembourgeoise de Football tient à vous souhaiter, à tous, une bonne et heureuse année 2021, pleine de santé, ce malgré la situation sanitaire actuelle !

En cette période, particulièrement compliquée pour tout le monde et surtout pour nos pouvoirs publics, le département Grassroots tient à remercier nos gouvernants qui, une fois de plus, ont fait preuve de courage en décidant de permettre à tous nos sportifs, jeunes et moins jeunes, de rester physiquement actifs. En effet, les nouvelles mesures, votées le 8 janvier 2021, continuent à nous offrir la possibilité de faire du sport au sein de notre club, certes dans le respect de quelques restrictions, mais de manière régulière et organisée.

Suite aux nouvelles mesures sanitaires et en conséquence à notre demande de précisions auprès du Ministère des Sports, nous nous permettons donc d'éditer le présent document. L'objectif principal étant de faciliter, autant que possible, la tâche aux bénévoles, formateurs et entraîneurs au sein des nombreux clubs disposés à poursuivre leurs activités, ce malgré les difficultés.

Par solidarité avec le monde hospitalier, à pied d'œuvre de manière ininterrompue depuis de longs mois pour le bien de toute une société, le département Grassroots demande également au monde du football de scrupuleusement respecter les mesures en vigueur, sur et en dehors des terrains... **NOUS SOMMES TOUS UNE PARTIE DE LA SOLUTION !**

Salutations sportives.





Mesures relatives aux activités sportives

Recommandations sanitaires en relation avec les activités sportives

[<https://sports.public.lu/dam-assets/fr/covid-19/recommandations-sanitaires/12012021-Recommandations-sanitaires-Activites-sportives.pdf>]



Les activités sportives en salle ou en plein air sont permises, sans obligation de distanciation physique et de port de masque, à condition d'être exercées individuellement ou dans un groupe ne dépassant pas le nombre de 2 personnes.

Un maximum de 10 personnes peut pratiquer simultanément une activité sportive à condition de respecter, de manière permanente, une distanciation physique d'au moins 2 mètres entre les différents acteurs sportifs. Cette disposition s'applique dès lors également aux clubs de sport, toutes catégories d'âge confondues, non visés par les dérogations (clubs de la Division la plus élevée-catégorie seniors). Il est précisé que les entraîneurs et autres encadrants font partie de ces 10 personnes.

Si plusieurs groupes de sportifs exercent en même temps sur un même site une activité sportive de façon à dépasser ainsi le nombre de 10 personnes réunies, une distanciation d'au moins 20 mètres est fortement recommandée entre les divers groupes respectivement leurs aires de jeu, à moins que les aires de jeu soient délimitées clairement par des séparations d'une hauteur minimale de 2 mètres (idéalement un hall sportif divisible en plusieurs aires de jeux par des rideaux roulants fixes et rigides). Il est évident que la distanciation physique de 2 mètres, au sein d'une aire de jeu, doit être respectée partir de la présence de 3 acteurs sportifs.

Ces points ne s'appliquent pas à un groupe de sportifs constitué exclusivement par des personnes qui font partie d'un même ménage ou cohabitent.

Ils ne s'appliquent pas non plus aux sportifs d'élite déterminés en application de l'article 13 de la loi modifiée du 3 août 2005 concernant le sport et à leurs partenaires d'entraînement et encadrants, ni aux sportifs professionnels, ni aux sportifs des cadres nationaux fédéraux (toutes catégories confondues), ni aux élèves du Sportlycée et des centres de formation fédéraux, ni aux sportifs des équipes des divisions les plus élevées des disciplines sportives respectives au niveau senior (femmes et hommes), ainsi qu'à leurs encadrants, pour les entraînements et compétitions. Toutes ces catégories de sportifs peuvent s'entraîner normalement et leurs compétitions peuvent se dérouler sans restriction à l'exception de celle qu'elles doivent se dérouler à huis clos, donc sans spectateurs.

Pendant l'exercice d'une activité sportive (entraînement ou compétition), le port de masque ne s'applique pas aux sportifs pendant la durée de leur pratique sportive. En revanche, il est obligatoire avant et après la pratique sportive, donc également dans les vestiaires.

Pour le personnel encadrant (entraîneurs...), le port du masque reste obligatoire.

Le partage d'effets personnels (bouteilles d'eau etc.) est à éviter.

Toute manifestation sportive (entraînement et compétition) se déroule à huis clos, c'est-à-dire sans spectateurs.

Toute restauration autour d'une activité sportive (buvettes...) est interdite.

Comme les déplacements de personnes sur la voie publique sont interdits entre 23 heures et 6 heures du matin, il y a lieu d'organiser et de planifier les entraînements et éventuelles compétitions, tombant sous les exceptions accordées, en fonction, afin de respecter les dispositions relatives au couvre-feu.

Précisions de mise en pratique

[> <https://sports.public.lu/dam-assets/fr/covid-19/Mesures-Sport-11012021.pdf>]

Sur demande du département Grassroots de la Fédération Luxembourgeoise de Football, concernant la mise en pratique de la pratique sportive à deux, les précisions suivantes ont été apportées par le Ministère des Sports quant aux obligations et recommandations valables du 11 au 31 janvier 2021 :

Autorisé

Activités sportives et de culture physique en salle et en plein air (au niveau club ou sport-loisir) autorisées en groupes de max. 2 personnes sans obligation de distanciation physique et de port de masque et de max. 10 personnes avec obligation de distanciation physique de 2 m entre les personnes. Les entraîneurs et autres encadrants sont compris dans les 10 personnes.

Vestiaires et douches



L'accès aux vestiaires est limité à un maximum de 10 personnes présentes simultanément, avec port du masque obligatoire ou respect de l'obligation de distanciation physique de 2 mètres.

Un maximum de 10 personnes est autorisé par espace de douche collectif avec respect d'une distanciation physique de 2 mètres. Le port de masque ne s'applique pas aux personnes faisant utilisation des douches collectives à condition que la distanciation d'au moins 2 mètres soit appliquée.

Ces conditions ne s'appliquent pas si le nombre de 2 personnes par vestiaire ou espace collectif de douche n'est pas dépassé, ni aux groupes de sportifs constitués exclusivement par des personnes qui font partie d'un même ménage ou cohabitent.

Nettoyage des surfaces



Désinfecter le matériel sportif après les activités sportives.

Procéder au nettoyage et à la désinfection des sols et des surfaces ainsi que des installations sanitaires et des équipements tels que le prévoit le plan de nettoyage habituel.

Aérer régulièrement les bureaux, les salles de sport ou autres lieux clos.

Équipement de protection individuelle



Masques de protection : notons que les masques chirurgicaux ou tout autre dispositif permettant de recouvrir le nez et la bouche ne protègent pas le porteur de manière efficace mais protègent les autres personnes des gouttelettes émises par le porteur du masque (toux, éternuement). [...] Pour le personnel des établissements sportifs (accueil, caisses, maitres-nageurs etc.) et le personnel encadrant (entraîneurs...) le port du masque est obligatoire.

Solution hydro-alcoolique : dans la mesure du possible, privilégier toujours le lavage des mains avec de l'eau et du savon. A défaut d'un point d'eau, utiliser des solutions hydro-alcooliques.

Port de gants : le port de gants risque d'entraîner un faux sentiment de sécurité et la contamination par le contact avec de multiples surfaces sans que les gants ne soient changés. Le port de gants n'élimine pas la nécessité de se laver régulièrement les mains.



Recommandations Grassroots

Etant donné la situation sanitaire actuelle et au regard des nouvelles mesures prises dans la lutte contre la pandémie Covid-19, le département Grassroots se permet de soumettre aux intéressés quelques réflexions quant à la mise en place pratique :

- Les séances d'entraînement proposées doivent rester facultatives.
- Le transport des joueurs reste à charge des parents, la pratique du covoiturage n'étant pas recommandée.
- Afin d'éviter tout risque de contamination dans les vestiaires et les douches et suivant les conditions climatiques, les joueurs prévoient des vêtements de rechange pour pouvoir se changer rapidement et prendre leur douche à domicile.
- Installer des zones, ainsi que des produits de désinfection à l'intérieur des vestiaires, ainsi qu'aux abords du ou des terrains.
- L'accès au complexe d'entraînement reste interdit à toute personne qui ne fait pas partie des encadrants.
- Dans la mesure du possible, prévoir des zones d'entrée et de sortie séparées ou qui permettent le respect de la distanciation sociale.
- Les joueurs contrôlent leur température et surveillent la manifestation d'éventuels symptômes (voir information en fin de document).
- En cas de doute, ils ne se rendent pas à l'entraînement et en informent leur entraîneur.
- Tout cas de contamination avéré est transmis aux instances compétentes, ainsi qu'aux cas de contact direct.



GRASSROOTS
Fussball fir jiddereen

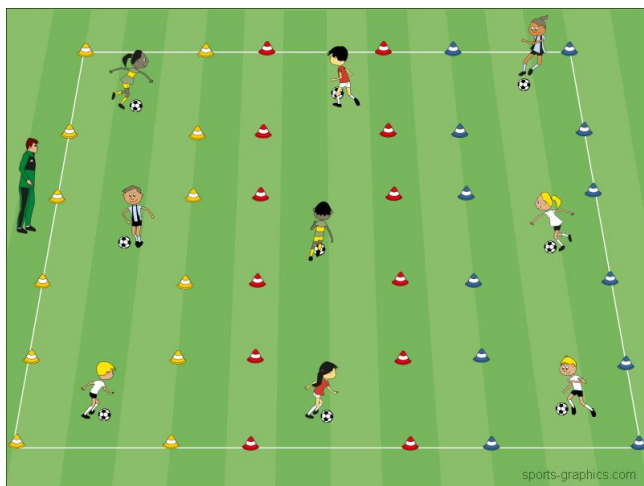


Réflexions de mise en place Grassroots

En ce qui concerne l'organisation de séances, dans le respect des nouvelles recommandations, le département Grassroots se propose de partager quelques idées de mise en place.

Pour rappel !

Activités sportives et de culture physique en salle et en plein air (au niveau club ou sport-loisir) autorisées en groupes de max. 2 personnes sans obligation de distanciation physique et de port de masque et de max. 10 personnes avec obligation de distanciation physique de 2 m entre les personnes. Les entraîneurs et autres encadrants sont compris dans les 10 personnes.



Objectif

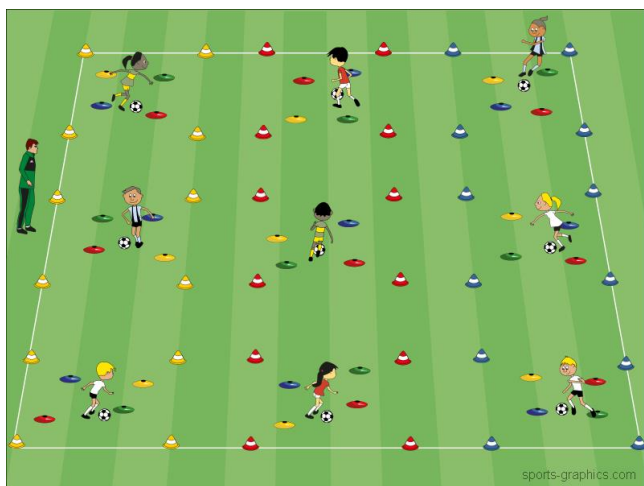
Technique individuelle (ballhandling, conduite, gestes techniques).

Organisation

Mise en place de neuf carrés distincts avec un joueur par carré et avec chacun son ballon.

Déroulement

Chaque joueur conduit son ballon et effectue les différents gestes donnés par l'entraîneur (crochet intérieur/extérieur, passement de jambe simple/double, derrière la jambe d'appui, râteau...).



Objectif

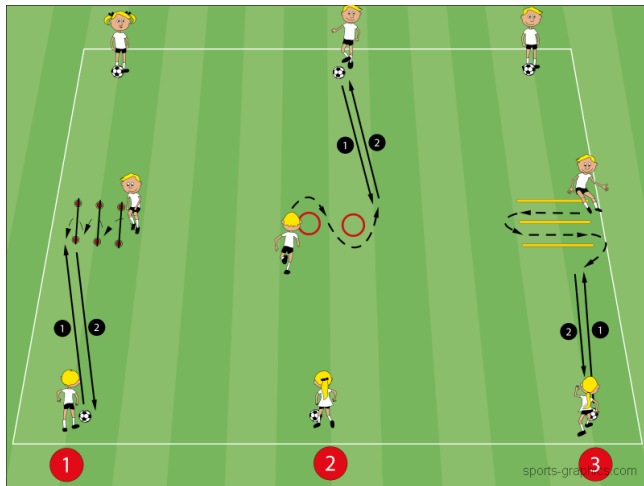
Technique individuelle (ballhandling, conduite, gestes techniques), plus aspects cognitifs.

Organisation

Même organisation que précédemment, en rajoutant quatre cônes de différentes couleurs dans chaque carré.

Déroulement

Chaque joueur conduit son ballon et effectue les différents gestes demandés par l'entraîneur au cône de couleur nommé. Variantes : (1) donner un numéro à chaque cône de couleur, (2) au lieu de nommer une couleur ou un numéro, proposer un calcul.



Objectif

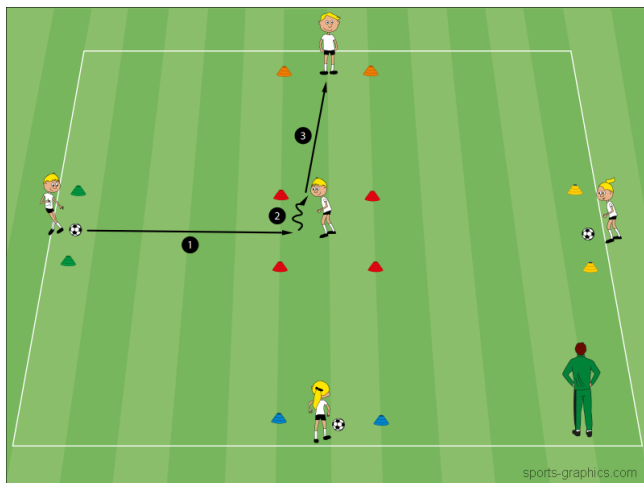
Passe/remise plus coordination.

Organisation

Partager le groupe de joueurs en trinômes et les placer sur trois différents ateliers (voire croquis).

Déroulement

Un joueur travaille au centre, au niveau coordinatif. Dès que l'exercice est réalisé, un de ses partenaires lui fait une passe qui est remise en une touche. Durée de série, plus ou moins une minute.



Objectif

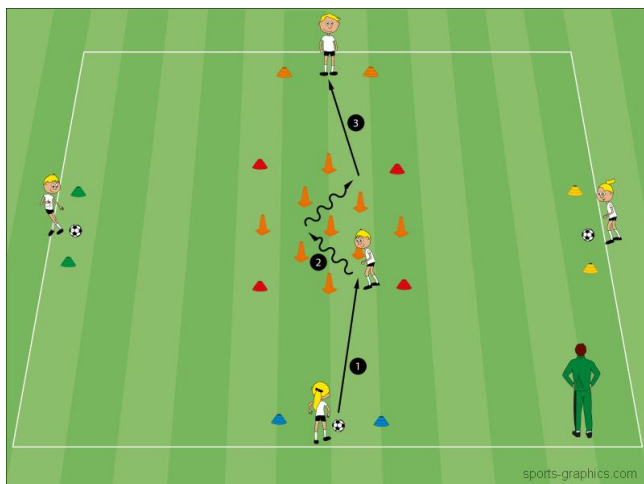
Technique de passe et de contrôle en incluant du cognitif.

Organisation

Au centre un joueur sans ballon et autour quatre joueurs, dont trois d'entre eux ont un ballon.

Déroulement

L'entraîneur donne une couleur, vert par exemple. Le joueur à la position verte joue le ballon vers le joueur au centre. Celui-ci contrôle le ballon pour le jouer vers le joueur qui n'avait pas de ballon au départ. Dès que la deuxième passe est jouée, l'entraîneur donne une autre couleur...



Objectif

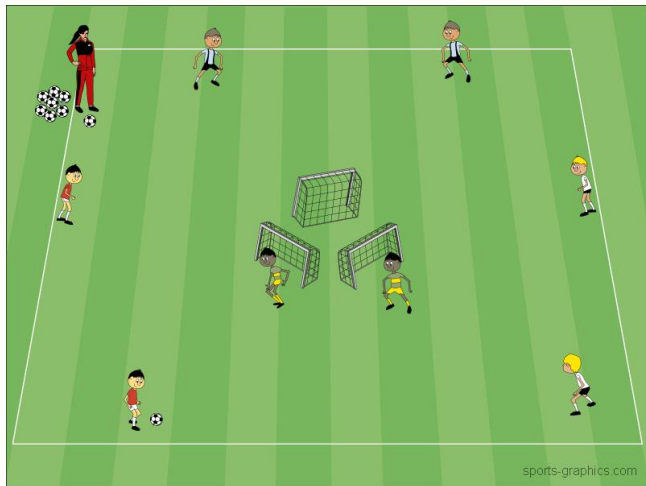
Technique de passe, de contrôle et de conduite en incluant du cognitif.

Organisation

Même organisation que précédemment, en rajoutant des cônes pour compliquer l'action après le contrôle.

Déroulement

Déroulement identique à l'exercice précédent.



Objectif

Technique de passe et de contrôle.

Organisation

Au centre placer trois petits buts dos à dos avec deux joueurs qui les défendent. Autour, six joueurs qui jouent en possession de balle.

Déroulement

Les joueurs autour font tourner le ballon pour tenter de marquer sur un des trois petits buts défendus par deux joueurs. Pour arriver à surprendre les deux joueurs défensifs, la circulation de balle autour doit être rapide et précise...



Objectif

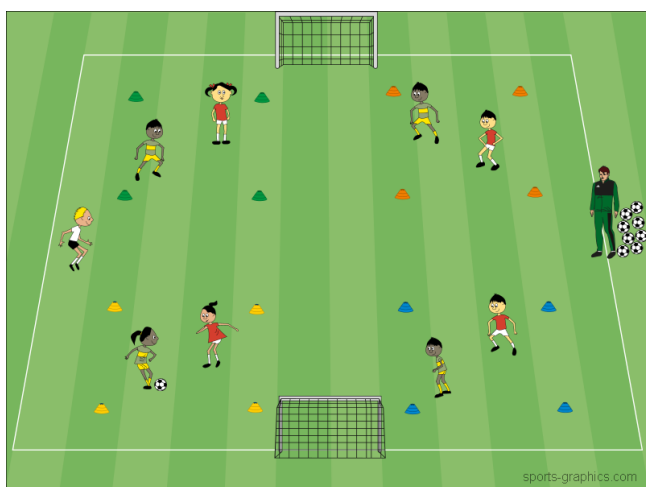
Possession de balle et duels un contre un dans le jeu.

Organisation

Partager le groupe de joueurs en binômes. Mise en place de quatre carrés avec dans chaque carré un joueur de chaque équipe. Au centre, deux joueurs neutres (dont un est l'entraîneur à cause de la limitation à neuf joueurs).

Déroulement

Jeu de possession 4 contre 4 plus 2 joueurs neutres qui jouent toujours avec l'équipe qui a le ballon. Les joueurs ne quittent jamais les zones qui leur ont été attribuées.



Objectif

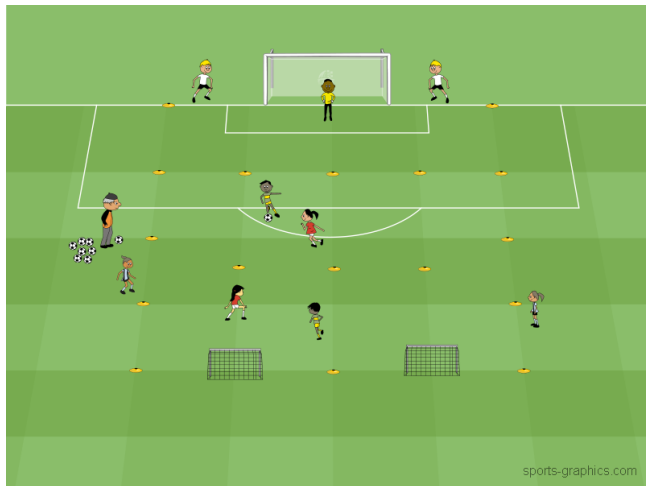
Possession de balle et duels un contre un dans le jeu et finition.

Organisation

Partager le groupe de joueurs en binômes. Même organisation que précédemment, en rajoutant deux petits buts et en plaçant les joueurs neutres sur les côtés.

Déroulement

Jeu de possession 4 contre 4 plus 2 joueurs neutres qui jouent toujours avec l'équipe qui a le ballon. Les joueurs ne quittent jamais les zones qui leur ont été attribuées.



Objectif

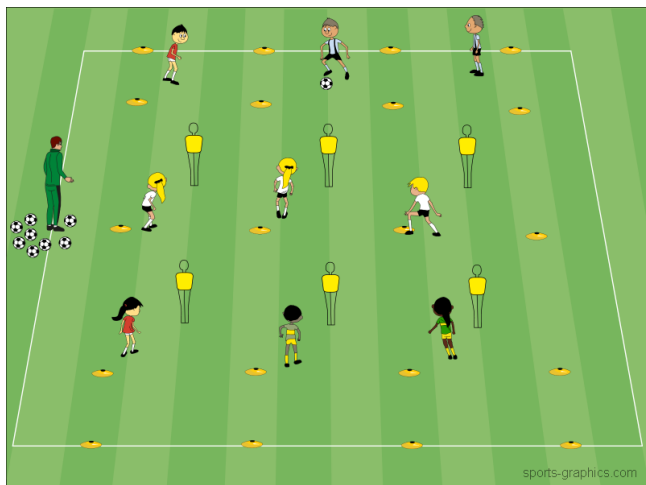
Jeu en deux contre deux plus quatre.

Organisation

Partager le groupe de joueurs en binômes. Jeu sur grand but avec gardien de but, de l'autre côté placer deux petits buts. Deux joueurs neutres placés à côté du grand but (profondeur) et deux sur les côtés (latéralité sur les petits buts).

Déroulement

Jeu en deux contre deux avec les quatre joueurs autour qui jouent toujours avec ceux qui ont le ballon, en une touche.



Objectif

Jeu de passes dans les intervalles.

Organisation

A l'aide mannequins, mise en place de trois lignes et avec des cônes délimiter trois couloirs.

Déroulement

Dans la ligne du centre, entre les deux lignes de mannequins, placer trois joueurs (blancs). Les joueurs placés aux deux extrémités font tourner le ballon, pour le moment venu tenter de le jouer de l'autre côté, sur les autres joueurs de fond. Les joueurs dans la ligne du centre (blancs) tentent d'empêcher les ballons dans les intervalles.

Pour plus d'idées, surtout au niveau du travail individuel, consultez les vidéos éditées lors du premier confinement, que vous trouvez sur la chaîne Youtube de la Fédération Luxembourgeoise de Football ou sur les réseaux sociaux, sous les hashtags #RoudeLéiwHuelEn #BleiftStaark #BleiftGesond #BleiftDoheem. [<https://www.youtube.com/channel/UCJOCjW2W2PaGOu11jQADPDw/videos>].

Fédération Luxembourgeoise de Football
Département Grassroots



CORONAVIRUS COVID-19



Le port d'un masque ou de tout autre dispositif permettant de recouvrir le nez et la bouche est recommandé pour tout déplacement à l'extérieur.

Lavez votre masque en tissu tous les jours et à une température de 60° minimum.

MODE UTILISATION MASQUES:



- Positionnez le masque de manière à ce qu'il couvre la bouche et le nez. Fixez-le soigneusement afin de limiter l'apparition d'ouvertures entre le visage et le masque.
- Évitez de toucher votre masque pendant la durée du port.
- Lorsque vous enlevez le masque, ne touchez pas la partie avant.
- Après avoir touché ou enlevé le masque, lavez les mains soigneusement.



Le port de masque est utilisé en complément aux autres gestes barrière. Il pourra ainsi aider à éviter la transmission du virus par les personnes qui sont porteuses du virus sans le savoir et contribuera à ralentir la propagation du virus.

COMMENT SE PROTÉGER ?



Lavez-vous régulièrement et correctement les mains à l'eau et au savon.



Toussez ou éternuez dans le pli du coude ou un mouchoir en papier.



Évitez de serrer des mains ou de faire la bise.



Évitez les contacts proches avec autres personnes.



#BleiftDoheem
Si possible, restez à la maison.



Évitez de toucher votre visage avec vos mains.



Soyez respectueux : ne jetez pas vos masques et gants n'importe où !

Démonstration masques et plus d'infos:
www.covid19.lu/demo-masques

LE LAVAGE DES MAINS - COMMENT ?

Lavez-vous les mains à l'eau et au savon, surtout si elles sont visiblement sales.



Durée de la procédure:
40-60 secondes

1



Mouiller les mains abondamment.

2



Appliquer suffisamment de savon pour recouvrir toutes les surfaces des mains et frictionner.

3



Paume contre paume par mouvement de rotation.

4



Le dos de la main gauche avec un mouvement d'avant en arrière exercé par la paume droite et vice versa.

5



Les espaces interdigitaux paume contre paume, doigts entrelacés, en exerçant un mouvement d'avant en arrière.

6



Les dos des doigts en les tenant dans la paume des mains opposées avec un mouvement d'aller-retour latéral.

7



Le pouce de la main gauche par rotation dans la paume renfermée de la main droite et vice versa.

8



La pulpe des doigts de la main droite par rotation contre la paume de la main gauche et vice versa.

9



Rincer les mains à l'eau.

10



Sécher soigneusement les mains avec une serviette à usage unique.

11



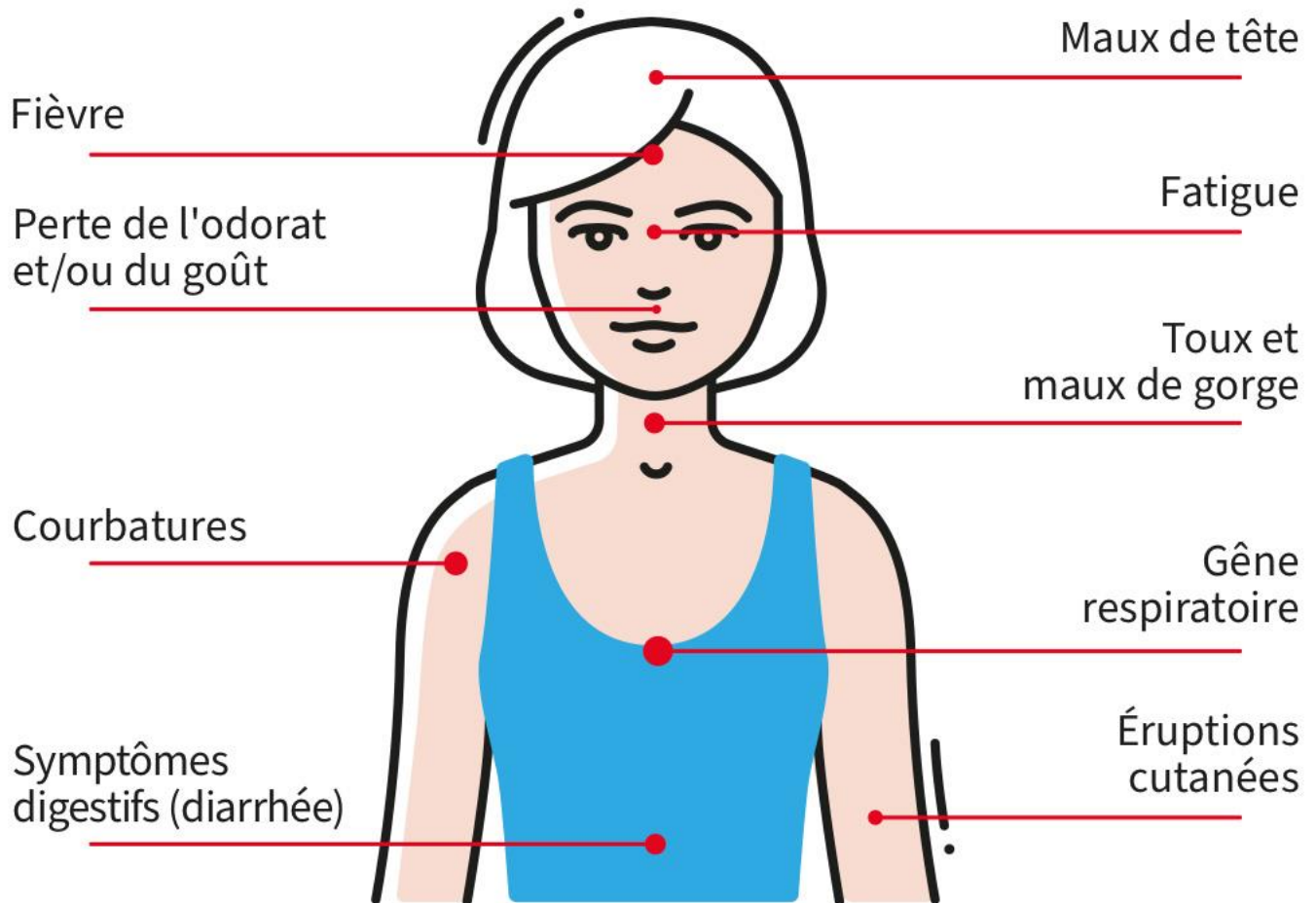
Fermer le robinet à l'aide de la serviette.

12



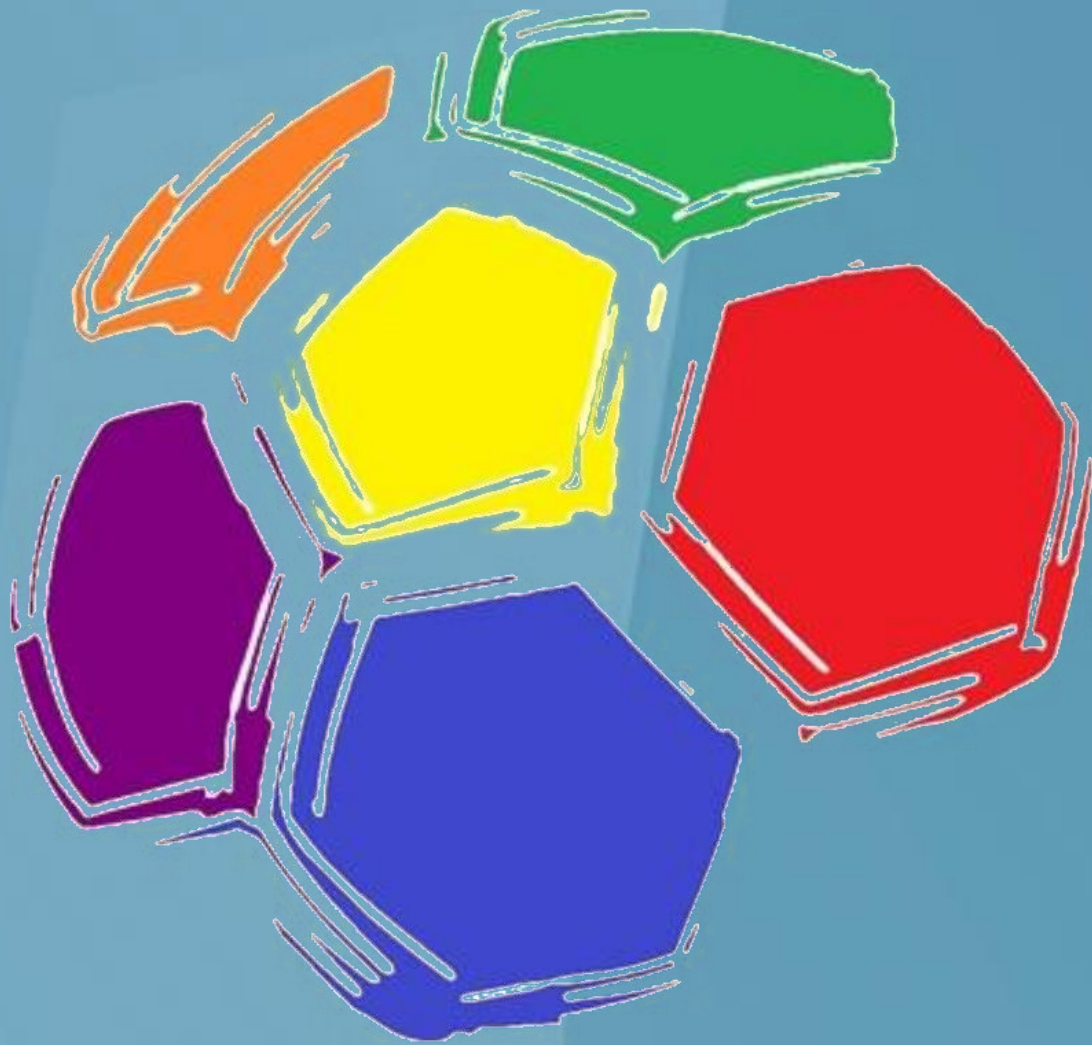
Vos mains sont propres.

SYMPTÔMES ÉPROUVÉS COVID-19



GRASSROOTS
Fussball für jiddereen

#RoudeLéiwHuelEn
#BleiftStaark
#BleiftGesond
#BleiftAktiv



GRASSROOTS

Fussball für jeddereen