



LES ÉTAPES DE NOTRE PLAN DE REDÉMARRAGE

FOOTBALL AMÉRICAIN, CHEERLEADING ET FLAG FOOTBALL

1

REPRISE DU SPORT INDIVIDUEL D'ENDURANCE ET DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

AVEC MATÉRIEL INDIVIDUEL

O.K.

2

REPRISE DES ENTRAÎNEMENTS EN CLUB DANS LE RESPECT DU NOMBRE DE PRATIQUANTS AUTORISÉS

- 10 PERSONNES MAX (AVEC ENCADRANT)
- PRÉPARATION PHYSIQUE GÉNÉRALE
- PARCOURS INDIVIDUEL AVEC ET SANS BALLON

O.K.

3

REPRISE DES ENTRAÎNEMENTS AVEC SITUATIONS DE PASSE

EN DÉSINFECTANT RÉGULIÈREMENT LE MATÉRIEL

O.K.

6

REPRISE NORMALE DES ACTIVITÉS ET DES COMPÉTITIONS OFFICIELLES

No!

5

REPRISE QUASI-NORMALE DES ACTIVITÉS

- DÉMONSTRATIONS ET ANIMATIONS CHEERLEADING
- RENCONTRES ET MATCHS AMICAUX

No!

4

REPRISE DES SITUATIONS DE CONTACT

- SITUATIONS DE PORTÉ CHEERLEADING
- JEUX DE DÉFLAGAGE
- CONTACTS

No!





PROTOCOLE FÉDÉRAL D'UTILISATION DU BALLON

FOOTBALL AMÉRICAIN ET FLAG FOOTBALL



DÉSIGNATION D'UN "COVID-MANAGER "

Le "COVID manager club" est le responsable de la séance.
Il fait respecter les mesures barrières, la distanciation physique et les recommandations sanitaires et médicales.



DÉSIGNATION D'UN LANCEUR/SÉANCE

Une **seule et unique** personne (ex : coach, QB,...) est désignée en début de séance afin de lancer et de centraliser tous les ballons.



DÉSINFECTER LA BALLE

Tous les ballons en début de séance ont été nettoyés au gel hydroalcoolique par le « COVID manager club », c'est-à-dire le responsable de la séance.



ASSIGNATION D'UN BALLON POUR CHAQUE JOUEUR

Chaque joueur se voit assigner un ballon qui lui sera réservé et numéroté pour la séance.
Ex : joueur 1 - ballon 1, joueur 2- ballon 2, joueur 3 - ballon 3





PROTOCOLE FÉDÉRAL D'UTILISATION DU BALLON

FOOTBALL AMÉRICAIN ET FLAG FOOTBALL



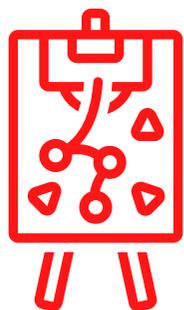
L'UTILISATION DU BALLON NE PEUT AVOIR LIEU QUE SUR DES MISES EN SITUATION OÙ :

- Le lanceur lance le ballon aux joueurs sur des tracés ou des exercices ;
- Il n'y a pas d'échange entre les joueurs sur les temps morts, avant et après les séances.



LE LANCEUR SE LAVE LES MAINS

Le lanceur se lave les mains au gel hydroalcoolique avant de changer de réceptionneur.



EN CAS DE DRILL AVEC BALLON :

- Le joueur 1 garde avec lui le ballon n°1 pendant toute la période où il y a une utilisation du ballon ;
- Lorsque le drill débute, le joueur 1 transmet le ballon n°1 au coach
- Le joueur 1 fait son tracé ou son parcours et réceptionne le ballon passé par le lanceur.
- Lorsque le ballon n'est pas réceptionné, le joueur 1 va le chercher sans que personne n'y touche.



EN FIN DE SÉANCE, TOUS LES BALLONS SONT RÉMIS AU "COVID MANAGER CLUB"

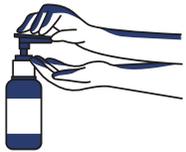
Il nettoie tous les ballons au gel hydroalcoolique



1

LES MESURES BARRIÈRES INDIVIDUELLES DU PROTOCOLE DE REPRISSE DES ACTIVITÉS SPORTIVES

FOOTBALL AMÉRICAIN, CHEERLEADING ET FLAG FOOTBALL



LAVAGE FRÉQUENT DES MAINS

A l'eau et au savon ou avec un produit hydro-alcoolique (FHA)

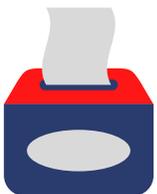


EVITER DE SE TOUCHER LE VISAGE DURANT LA PRATIQUE SPORTIVE

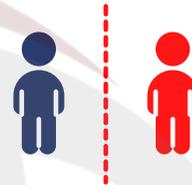
En particulier le nez, la bouche et les yeux



NE PAS ÉCHANGER D'EFFETS PERSONNELS



N'UTILISER QUE DES MOUCHOIRS JETABLES ET ÉTERNUER DANS SON COUDE



RESPECTER L'EFFECTIF LIMITE ET LA DISTANCIATION SOCIALE

Distanciation à l'arrêt d'au moins 1m et mouvante allant de 5m (activité à moyenne intensité) à 10m (activité à forte intensité)



ABSENCE DE CONTACTS INTERPERSONNELS



DÉSINFECTER LE MATÉRIEL

De manière régulière (notamment le ballon)



2

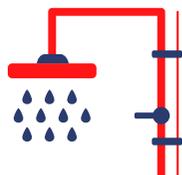
LES MESURES BARRIÈRES SUR LE TERRAIN DU PROTOCOLE DE REPRISE DES ACTIVITÉS SPORTIVES

FOOTBALL AMÉRICAIN, CHEERLEADING ET FLAG FOOTBALL



NE PAS VENIR EN TRANSPORTS EN COMMUN

Privilégier la voiture, vélo, trottinette ou véhicules motorisés individuels



LES VESTIAIRES, DOUCHES, CLUB HOUSE, ET AUTRES INSTALLATIONS SONT FERMÉS

Seul le terrain de jeu est ouvert



LES COLLATIONS ET HYDRATATIONS DOIVENT ÊTRE INDIVIDUELLES



DÉSINFECTER LE MATÉRIEL

De manière régulière (notamment le ballon)



RESPECTER L'EFFECTIF LIMITÉ

10 participants max / entraînement (encadrant compris)



RESPECTER L'ESPACE MINIMAL DE TRAVAIL STATIQUE

4m² pour chaque participant(e)



ARRIVER EN TENUE DE SPORT

Prêt(e) à démarrer la pratique



NE PAS PORTER DE GANTS POUR LA PRATIQUE

