

LIMOGES CSP ASSOCIATION

Retour à l'activité basket

A l'attention de Messieurs:

Samuel CARDONA.
Mathieu GADAUD
Gregory GAVERIAUX

Messieurs suite à votre mail du 30 mai 2020, intitulé :**Déconfinement phase 2 - Reprise progressive des activités sportives à Limoges.**

Dans le cadre de la reprise d'activité du Limoges CSP Association, nous vous sollicitons afin d'obtenir des créneaux. Ces derniers se dérouleront selon le protocole "entraînement sport amateur" communiqué par la FFBB le 20 Mai 2020 (cf: pièce jointe)

Si vous le permettez, nous nous organiserons en 2 phases:

- ★ **Phase 1: du lundi 15 Juin au vendredi 03 Juillet.**
- ★ **Phase 2: du Lundi 06 Juillet au Vendredi 17 Juillet.**

PHASE 1

N'ayant aucune certitude sur les disponibilités des jeunes licenciés (reprise de la scolarité). Nous souhaitons pouvoir bénéficier de créneaux de 17h à 21h les lundis, mardis, jeudis et vendredi. Ainsi que les mercredis de 14h à 21h.
Nous vous faisons la demande pour le gymnase Jean le BAIL (matériel pédagogique sur place) ou BELLEVUE.

Déroulement:

Suivant scrupuleusement les consignes fédérales, nous proposons 4 créneaux de 40', plus 20' de battement afin d'évacuer la salle sans que les licenciés puissent se croiser et nous permettant de désinfecter l'ensemble du matériel pédagogique.
Nous accueillons sur le principe de 4 joueurs et 1 technicien par ½ terrain, sous la surveillance et le contrôle du Manager COVID de notre association.

Tableau de demande de créneaux, phase 1.

	LUNDI	MARD	JEUDI	VENREDI
17h-18h	U15 groupe 1- 2	U13 groupe 1-2	U15 groupe 1- 2	U13 groupe 1-2
18h-19h	U15 groupe 3-4	U13 groupe 3-4	U15 groupe 3-4	U13 groupe 3-4
19h-20h	U15 groupe 5-6	U13 groupe 5-6	U15 groupe 5-6	U13 groupe 5-6
20h-21h	U17 ID groupe 1-2	U17 NAQ groupe 1-2	U20 NAQ groupe 1-2	U17 NAQ groupe 1-2

	14h-15h	15h-16h	16h-17h	17h-18h	18h-19h	19h-20h	20h-21h
Mercredi	U11 groupe 1-2	U11 groupe 3-4	U11 groupe 5	A définir	U17 ID groupe 1-2	U17 NAQ groupe 1-2	U20 NAQ groupe 1-2

PHASE 2

Étant en vacances scolaires, nous souhaitons pouvoir accueillir les licenciés dans un double gymnase, soit le gymnase de GRELLET ou le gymnase de LANDOUGE.

Si le protocole reste inchangé, nous garderons le fonctionnement par groupe, mais si nous obtenons la possibilité de revenir à de l'opposition et à des séances avec des effectifs complets nous vous proposons:

	Gymnase	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
9h-12h	Terrain N°1	U11	U11	U11	U11	U11
	Terrain N°2	U13	U13	U13	U13	U13
14h-17h	Terrain N°3	U15	U15	U15	U15	U15
	Terrain N°4	U17	U17	U17	U17	U17

L'encadrement sera assuré par les 2 techniciens salarié et les entraîneurs bénévoles de l'association.

A ce jours nous n'avons aucune certitude sur le nombre exacte de joueurs.

PROTOCOLES

Cibles:

Les licenciés des catégories U11 à U20 de l'association (soit 90 jeunes)

Règles d'accueil:

Accès interdit aux autres personnes que les pratiquants et l'encadrement. Entrée et sortie différente (pas de croisement possible d'individus). Le sens de circulation, pour éviter tout croisement, doit être visible de tous. Assurer la disponibilité et l'accessibilité des installations de lavage des mains, de gels hydroalcooliques, ... Les vestiaires sont fermés, les pratiquants et intervenants arrivent en tenue. L'accès aux toilettes sera réservé à une personne à la fois. Pas de restauration sur place et fermeture des salles de convivialité ou de bien-être.

Protocole sanitaire staff:

Les activités doivent se limiter à une pratique individuelle encadrée par un entraîneur diplômé (d'État ou Fédéral) et autour de l'ensemble des registres de l'entraînement individuel (physique et technique) et de réathlétisation. Port du masque obligatoire pour le ou les encadrants. Distanciation de 5 mètres minimum entre le cadre et les joueurs/pratiquants. Le lavage des mains est obligatoire avant et après chaque séance. Plan d'occupation du terrain à respecter et à faire respecter. Veiller à la bonne hydratation des pratiquants (vigilance particulière pour les plus jeunes et les plus âgés).

Les encadrants en lien avec le manager Covid-19 devront refuser l'accès aux personnes présentant certains de ces symptômes :

- Fièvre,
- Frissons, sensation de chaud/froids,
- Toux,
- Douleur ou gêne à la gorge,
- Difficulté respiratoire au repos ou essoufflement anormal à l'effort,
- Douleur ou gêne thoracique,
- Orteils ou doigts violacés type engelure,

- Diarrhée,
- Maux de tête,
- Courbatures généralisées,
- Fatigue majeure,
- Perte de goût ou de l'odorat,
- Elévation de la fréquence cardiaque de repos,
- Autres : ...

Protocole sanitaire pratiquant:

- Limitation exigée des mouvements de 10 personnes (éviter les croisements, flécher les déplacements, les vestiaires sont fermés)
- Distance minimale de 4m2 en statique, 5 mètres en marchant et 10 mètres en courant à observer entre les personnes (joueur et entraîneur).
- Le licencié doit arriver à l'espace sportif avec un masque correctement positionné. Il ne sera enlevé que durant les exercices.
- Il doit se laver les mains avant et immédiatement après l'entraînement / la séance.
- Le pratiquant doit posséder à titre personnel une serviette, un gel hydroalcoolique et/ou un savon, une gourde ou bouteille d'eau, ...

Manager COVID-19 et référent:

Ses missions suivantes :

- ❖ Organiser et coordonner les mesures d'hygiène.
- ❖ Vérifier que la signalisation pour les déplacements sur le site respecte les directives sanitaires.
- ❖ Rappeler l'ensemble des préconisations sanitaires dans l'enceinte sportive.
- ❖ Celui-ci peut être appelé par les encadrants pour des informations concernant la santé de ses pratiquants, pour le contenu d'une séance.
- ❖ Le manager COVID-19 a toute latitude pour stopper une séquence si les conditions sanitaires ne sont pas respectées.

Le « Managers COVID-19 » ne pouvant être présent sur tous les entraînements ou tous les temps/lieux de pratiques des structures, il a toute latitude pour organiser l'action de « Référent COVID-19 » qui peut assurer leurs missions sur un lieu et un laps de temps donné. Le référent COVID 19 intervient sous la responsabilité/coordination du Manager

Président de l'association:

M. André SARDAIN

06.23.09.66.10

andre.sardain@gmail.com

Manager COVID-19:

M. Julien DOMINIQUE

06.82.46.25.47

technique.cspasso@gmail.com

Référents COVID-19:

M. Valentin BONNAFY

06.79.41.81.86

bonnafy.valentin@gmail.com

M. Mathieu LEBIAN

06.60.91.57.68

math.lebian@gmail.com

Protocole organisationnel:

- 10 personnes maximum (encadrants inclus) sur le terrain - 5 personnes autorisées par demi- terrain réduit avec une zone neutre d'1 mètre de chaque côté de la ligne médiane.
- Port d'un masque obligatoire pour les membres du staff.
- 5 mètres de distance entre l'encadrant et les pratiquants.
- Limitation exigée des mouvements de 10 personnes (éviter les croisements, flécher les déplacements).
- Distance minimale de 4m² en statique, 5 mètres en marchant et 10 mètres en courant à observer entre les personnes (joueur et entraîneur).
- Les ballons ou matériels seront numérotés ou marqués d'un signe distinctif facilement reconnaissable afin qu'ils ne soient pas échangés lors d'une séance.
- Chaque joueur doit avoir un ballon et ne l'échanger avec aucun partenaire.
- Désinfection et nettoyage avec gel hydroalcoolique du matériel manipulé avant et après chaque séance. Le savon peut également être utilisé.

- Désinfection et nettoyage avec gel hydroalcoolique du matériel manipulé si changement d'utilisateur. Le savon peut également être utilisé.
- Les contacts physiques ne sont pas permis ; les exercices d'entraînement se dérouleront sans opposition ; il n'y aura pas de défenseur et les autres coéquipiers devront respecter les distances minimales mentionnées.

L'association se charge de fournir:

- Masques pour l'encadrement.
- Gel hydroalcoolique.
- Désinfectant pour le matériel pédagogique.
- Marquage au sol et direction de circulation.

Contenus techniques phase 1:

nous suivons les recommandations de la Direction Technique Nationale de la FFBB.

- La reprise d'activité physique doit être progressive ;
- La période de ré-athlétisation doit être d'environ 4 semaines
- Les entraînements/séances ne doivent pas, dans un 1^{er} temps, dépasser 40 mn ;
- L'intensité de l'effort ne doit pas dépasser 80% de la fréquence cardiaque maximale;
- Les passes sont interdites sauf auto passes et contre le mur Travail individuel.

Séance type: (40' à 50')

1- échauffement: Travail de réathlétisation à base: 15'

école de course

étirement dynamique

Pliométrie basse / cardio (corde)

2- Foot work et travail d'appuis: 10'

3- Fondamentaux individuel offensif, sous forme de concours: 20'

a- tir

b- dribble - dextérité

En espérant que notre demande soit acceptée, nous vous présentons nos salutations sportives.

Le Limoges CSP Association.