



**Fédération Luxembourgeoise de Football**

---

**Nouvelles mesures de lutte contre la  
pandémie Covid-19 [29.10.2020]**

Mesdames, Messieurs,  
Chers sportifs,

Le département Grassroots de la Fédération Luxembourgeoise de Football tient à saluer les nouvelles mesures qui visent à endiguer, dans la mesure du possible, la propagation des contaminations relatives au virus Covid-19.

En cette période, particulièrement compliquée pour tout pouvoir public, nous tenons à remercier nos gouvernants qui ont décidé de ne plus sacrifier nos enfants, en leur laissant la possibilité de rester physiquement actifs, notamment en faisant du sport de manière organisée au sein de leur club.

Cette option restant d'actualité, le département Grassroots appelle tous les clubs, tous les formateurs, tous les parents... à prendre leurs responsabilités envers leurs enfants et à se mobiliser, autant que possible, afin de donner une suite favorable à leur bon développement.

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 au monde du football de scrupuleusement respecter les nouvelles mesures, sur et en dehors des terrains... **NOUS SOMMES TOUS UNE PARTIE DE LA SOLUTION !**

Salutations sportives.



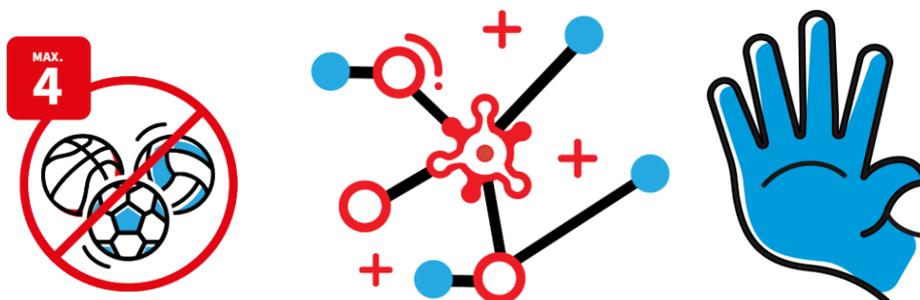


## Mesures de lutte contre la pandémie Covid-19

Les nouvelles mesures de lutte contre la pandémie Covid-19, relatives à l'activité sportive, présentées par le Ministre des Sports, Monsieur Dan KERSCH, au cours de sa conférence de presse du 29.10.2020, sont les suivantes :

1. La pratique d'activités sportives en groupe de plus de quatre personnes est interdite. Le personnel encadrant (entraîneurs...) n'est pas compris dans ce seuil de quatre.
2. Pour le personnel encadrant (entraîneurs...), le port d'une protection buccale reste obligatoire si une distance d'au moins deux mètres ne peut pas être respectée.
3. Au cours de l'activité physique, les sportifs ne sont pas tenus de porter une protection buccale ni de respecter les mesures de distanciation sociale. Avant et après l'activité ces mesures sont à respecter, également par les sportifs.
4. Il est fortement recommandé de limiter les activités simultanées en plein air à 6 groupes de 4 sportifs.
5. Le partage d'effets personnels (bouteilles d'eau etc.) est à éviter.
6. La restauration autour d'une activité sportive (buvettes...) est interdite.
7. La règle de quatre, ainsi que le port d'une protection buccale et les mesures de distanciation sociale sont à respecter dans les vestiaires et dans les douches.

A préciser que ces mesures ne concernent pas les acteurs sportifs des championnats dans la division la plus élevée de la catégorie de sport respective au niveau senior et des équipes nationales senior de la fédération sportive respective.





## 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 für jeddereen



## Réflexions de mise en place Grassroots

En ce qui concerne la mise en place concrète des nouvelles mesures de lutte contre la pandémie Covid-19, le département Grassroots se propose de partager quelques réflexions qui peuvent s'avérer intéressantes, dans les différentes catégories.

### Catégorie Bambinis [U7]

---

Les objectifs d'apprentissage : La motricité dont font partie les habiletés de locomotion (ramper, marcher, courir, reculer, sauter, rouler) et les habiletés fondamentales du mouvement (lancer, attraper, pivoter, se pencher, se redresser, pousser, tirer). L'objectif principal est donc de multiplier les gestes en évitant des activités exclusivement dédiées au football.

Les contenus : Parcours d'aventures (p.ex. par-dessus, par-dessous des haies, sauter dans des cerceaux, passage en équilibre sur une ligne...); Exercices d'accoutumance au ballon ou aux ballons (p.ex. lancer/attraper différentes tailles de ballon); Jeux en deux contre deux (réforme des modes de jeu en U7).

### Catégorie Pupilles [U9]

---

Les objectifs d'apprentissage : La motricité et les premiers pas en coordination (Orientation, Réaction, Différenciation, Rythme, Equilibre); Ballhandling (p.ex. [https://www.youtube.com/watch?v=16nq\\_BcKRYQ](https://www.youtube.com/watch?v=16nq_BcKRYQ)); Les premiers pas en technique (apprentissage brute des gestes : conduite, élimination, passe, premier contact...).

Les contenus : Coordination; Exercices techniques individuels ou deux par deux; Jeux en un contre un ou deux contre deux.

### Catégorie Poussins [U11]

---

Les objectifs d'apprentissage : Les différents éléments de la coordination (Orientation, Réaction, Différenciation, Rythme, Equilibre); ABC de course; Vitesse de réaction/décision; Ballhandling (voir Pupilles [U9]); Apprentissage technique (affinement et progressivité des gestes déjà appris et initiation à de nouveaux gestes en conduite, élimination, passe, premier contact...).

Les contenus : Coordination; Exercices techniques individuels, deux par deux ou à quatre; Jeux en un contre un, deux contre deux ou trois contre un.

## Catégorie Minimales [U13]

---

Les objectifs d'apprentissage : Les différents éléments de la coordination (Orientation, Réaction, Différenciation, Rythme, Equilibre) ; ABC de course ; Vitesse de course, de réaction, de décision ; Initiation à la stabilisation ; Ballhandling (progressivité des gestes) ; Affinement, progressivité et réalisation rapide des gestes déjà appris et initiation à de nouveaux gestes en conduite, élimination, passe, premier contact, tir...).

Les contenus : Coordination combinée à de la technique avec ballon ; Vitesse ; Exercices techniques individuels, deux par deux ou à quatre ; Jeux en 1:1, 2:1, 3:1, 2:2.

## Catégorie Scolaires [U15]

---

Les objectifs d'apprentissage ou de maintien : Coordination ; ABC de course ; Vitesse de course, de réaction, de décision ; Stabilisation dynamique ; Affinement, progressivité et réalisation à vitesse maximale des gestes techniques comme la conduite, l'élimination, la passe, le premier contact, le tir...).

Les contenus : Coordination combinée à de la technique avec ballon ; Vitesse ; Exercices techniques individuels, deux par deux ou à quatre ; Jeux en 1:1, 2:1, 3:1, 2:2.

## Catégorie Cadets [U17]

---

Les objectifs d'apprentissage ou de maintien : Coordination ; ABC de course ; Vitesse de course, de réaction, de décision ; Stabilisation dynamique ; Intermittent-course, intermittent coordination-vitesse (avec ou sans ballon), intermittent jeu ; Technique individuelle (générale ou de position).

Les contenus : Coordination combinée à de la technique avec ballon ; Vitesse ; Intermittents ; Exercices techniques individuels, deux par deux ou à quatre ; Jeux en 1:1, 2:1, 3:1, 2:2.

## Catégorie Juniors [U19]

---

Les objectifs d'apprentissage ou de maintien : Coordination ; ABC de course ; Vitesse de course, de réaction, de décision ; Stabilisation dynamique ; Intermittent-course, intermittent coordination-vitesse (avec ou sans ballon), intermittent jeu ; Technique individuelle (générale ou de position).

Les contenus : Coordination combinée à de la technique avec ballon ; Vitesse ; Intermittents ; Exercices techniques individuels, deux par deux ou à quatre ; Jeux en 1:1, 2:1, 3:1, 2:2.

# 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](http://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



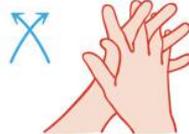
Paume contre paume par mouvement de rotation.

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



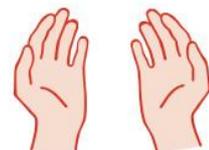
Sécher soigneusement les mains avec une serviette à usage unique.

11



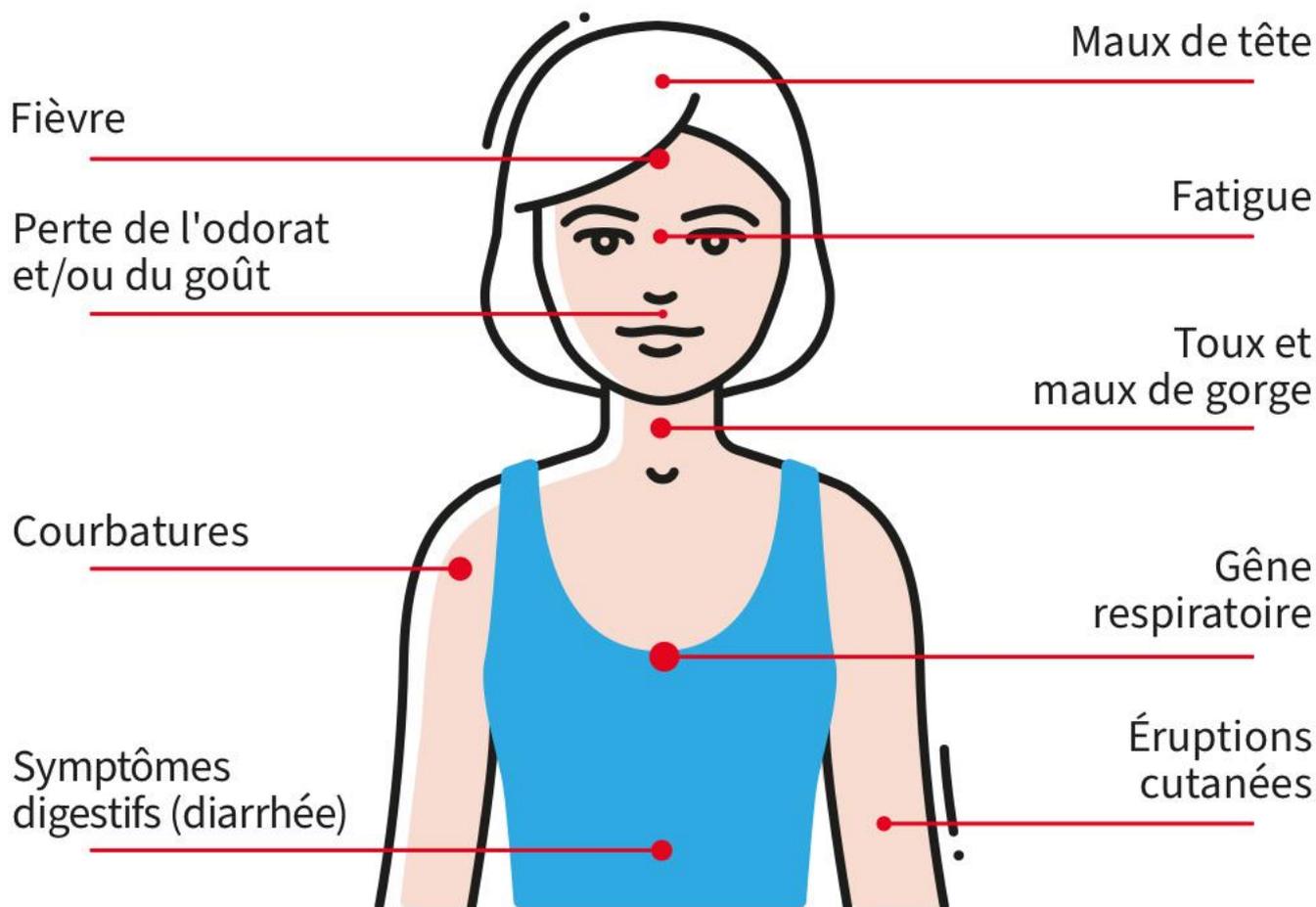
Fermer le robinet à l'aide de la serviette.

12



Vos mains sont propres.

# SYMPTÔMES ÉPROUVÉS COVID-19



**GRASSROOTS**  
Fussball fir jiddereen

**#RoudeLéiwHue**

**#BleiftStaark**

**#BleiftGesond**

**#BleiftAktiv**



# **GRASSROOTS**

Fussball für jeddereen