



FEDERATION ROYALE MARCAINE DE FOOTBALL  
LIGUE DU SOUSS



التكويين عن بعد فائدة الوبين

FORMATION CONTINUE DES EDUCATEURS A DISTANCE

Rapport de la deuxième conférence

Rédigé par : Abdelwahid Aboulfaraj



FreeConferenceCall.com

Reprise des compétitions après le confinement.



Animé par :  
Thomas pavillon  
PREPARATEUR PHYSIQUE  
France

Mardi 19 Mai 2020  
16h00

تفاسار : Pour plus d'info

0667198720 - 0633708520 - 0602336132



**FEDERATION ROYALE MAROCAINE DE FOOTBALL  
LIGUE DU SOUSS  
DIRECTION TECHNIQUE REGIONALE**



## Commission d'organisation

Bureau exécutif de la ligue		Commission technique	
Nom	Fonction	Nom	Fonction
<b>Abdellah Aboukacem</b>	Président de la ligue de sous de football	Fardadi ahmed	Animateur des conférences
<b>Aboulabass Mohamed</b>	Secrétaire général	Hajar fahmy	Responsable de la logistique et l'informatique
<b>Nadhyf Abderrahim</b>	Président de la commission technique	Aboulfaraj abdelwahid	Rapporteur
<b>Membres de bureau de la ligue de sous</b>		Azam rachid Hajar FAHMY	Responsable des questions
<b>Intervenant</b>		<b>Thomas Pavillon</b>	
<b>Thème</b>		<b>Reprise des compétitions après le confinement</b>	
<b>Date</b>		<b>Mardi 19 Mai 2020</b>	
<b>Heure</b>		<b>17H00</b>	
<b>Nombre de participants</b>		<b>209 éducateurs et entraîneurs</b>	



FEDERATION ROYALE MARCAINE DE FOOTBALL  
LIGUE DU SOUSS  
DIRECTION TECHNIQUE REGIONALE



Dans le cadre de la formation à distance pendant la période de confinement, la Ligue du Souss de Football, a organisé sa deuxième conférence pour tous les éducateurs et les entraîneurs. Cette conférence a été présentée par Monsieur Thomas Pavillon sous le thème :«la reprise des compétitions après le confinement ».

La plateforme de la conférence a été ouverte vers 15h30. L'animateur Monsieur Fardadi a pris la parole pour donner le coup d'envoi des débats en faisant un petit rappel du règlement intérieur avant de céder la parole à Monsieur le président de la Ligue du Souss de Football Monsieur Abdellah Aboulkacem qui a souhaité la bienvenue à tout le monde.

Vers 15h45 Jamal Eddine Lahrache a, quant à lui, souhaité la bienvenue à tout le monde et a exprimé sa joie et son bonheur d'être parmi nous dans cette plateforme sans oublier de remercier le président de la LSF, tous les membres de sa direction technique et toute l'assistance. L'animateur a ensuite présenté le conférencier qui occupe actuellement le poste de responsable du centre d'expertise de la performance à la DTN française après un passage au Maroc exactement à l'académie Mohamed IV de Rabat et au club du FUS de Rabat comme responsable de la formation.



**FEDERATION ROYALE MARCAINE DE FOOTBALL**  
**LIGUE DU SOUSS**  
**DIRECTION TECHNIQUE REGIONALE**



M Thomas Pavillon n'a pas tardé à entrer dans le vif du sujet en évoquant la situation actuelle des sportifs en cette période de confinement. Selon lui c'est une période très difficile pour eux et les effets en seront constatés surtout lors de la reprise des compétitions. Il a ensuite mis l'accent sur plusieurs facteurs et paramètres à prendre en considération pour ne pas avoir de problèmes notamment au niveau de la santé des joueurs après cette trêve qui a duré presque deux mois, avec ou sans une activité d'un niveau faible d'engagement moteur et de sollicitation des qualités physiques de joueur, et qui pourrait être prolongée dans l'avenir. Et Monsieur Thomas a insisté sur le respect des barrières et des mesures recommandées par l'Etat pour ce confinement à savoir le port de bavettes, la désinfection des mains et éviter les rassemblements en groupe. Dans ce même contexte, il a rappelé les dix règles à respecter par les sportifs lors de la reprise des compétitions, en se basant bien sûr sur l'avis des spécialistes cardiologues et des médecins du sport surtout la diminution de la consommation de la cigarette et l'utilisation des produits dopants et autres.



FEDERATION ROYALE MARCAINE DE FOOTBALL  
LIGUE DU SOUSS  
DIRECTION TECHNIQUE REGIONALE



Monsieur Pavillon a aussi longuement parlé des problèmes que pourrait avoir les footballeurs dans cette période de confinement à savoir la prise de poids, la diminution de la capacité aérobie, les problèmes musculaire et articulaires qui pourraient avoir des conséquences néfastes sur la carrière des sportifs à défaut de prendre les mesures nécessaires pour les bien préparer à être opérationnels avant la reprise des compétitions officielles.

Toujours selon Monsieur Thomas, les joueurs peuvent aussi avoir des difficultés d'adaptation au niveau de l'appareil respiratoire, circulatoire et digestif si cette période n'est pas gérée de façon rationnelle et avec des programmes sérieux et bien structurés dans le respect des paramètres physiologiques de chaque joueur et une méthodologie d'entraînement adaptée au niveau de chaque équipe. Chose pour laquelle il n'a cessé d'insister sur la préparation physique individuelle et collective des joueurs dans cette période



FEDERATION ROYALE MARCAINE DE FOOTBALL  
LIGUE DU SOUSS  
DIRECTION TECHNIQUE REGIONALE



, il a aussi mis en garde les tests physiques dans cette période par contre il a insisté sur les tests médicaux pour les joueurs avant la reprise des pratiques. Monsieur Thomas Pavillon n'a pas non plus omis d'aborder le côté pratique dans la reprise de la compétition après cette période de confinement en recommandant de respecter un ordre chronologique et progressif en tenant compte du temps, d'intensité, du volume de travail des exercices proposés et de tenir compte de la capacité de chaque joueur:

- Une première phase sera consacrée à un entraînement individuel de 2 à 3 semaines sous forme de travail aérobique,
- Une deuxième phase sera consacrée à un entraînement collectif mais en petits groupes de 2 à 3 semaines avec travail musculaire,
- Une troisième phase sera consacrée à des entraînements structurels de 2 à 3 semaines sous forme de travail technique et tactique,
- Une dernière phase sera consacrée à un entraînement de compétition de 2 à 3 semaines

Le côté mental n'en sera évidemment pas sans grande utilité du moment qu'il occupe une place très capital et déterminante pour que le joueur récupère sa concentration et sa performance après cette période de confinement.



**FEDERATION ROYALE MARCAINE DE FOOTBALL  
LIGUE DU SOUSS  
DIRECTION TECHNIQUE REGIONALE**



Avant de finir son intervention, il fait une petite synthèse pour dire aux entraîneurs que la reprise après cette période de confinement ne sera pas tâche facile et il faudra prendre beaucoup de mesures et précautions pour réussir cette transition et surtout prendre en considération les paramètres physiologiques comme l'intensité, le volume, la fréquence des exercices, ainsi que la méthodologie d'entraînement en tenant compte du principe de la progressivité dans les exercices : aller de facile au plus difficile au niveau des efforts fournis pendant les exercices. Monsieur Thomas a également appelé les sportifs à écouter leurs corps lors de la reprise, et si un quelconque dysfonctionnement a été constaté en plein entraînement qu'il arrête la pratique et en faire part aux staff médical.

Pour conclure, Monsieur Pavillon a remercié toute l'assistance, le président de la LSF, les membres du bureau exécutif et les membres de la direction technique régionale comme il n'a pas manqué de témoigner son attachement au Maroc et aux Marocains qu'il remercie de leur hospitalité et leur amour pour le football.

**Rapporteur :**

**Aboulfaraj abdelwahid**