

A soccer ball with black and white panels is shown hitting a goal net. The net is white and has a hexagonal pattern. The background is a blurred green field. The text is overlaid on the left side of the image.

Projet de la FRMF pour une éventuelle reprise de la Botola de la ligue pro 1 et 2

Présenté par Dr Mohamed BIZRANE



FEDERATION ROYALE MARCAINE DE FOOTBALL
LIGUE DU SOUSS
DIRECTION TECHNIQUE REGIONALE



التكوين عن بعد لفائدة المدربين

FORMATION CONTINUE DES EDUCATEURS A DISTANCE

Vidéoconférence sur Application: **free conference call**



FreeConferenceCall.com



**Recommandations et procédures sanitaires
pour la reprise des entraînements et de la
compétition après le confinement :
cas du Maroc**

Animée par :

Docteur Mohamed BIZRANE



Mardi 26 Mai 2020
17h00

Pour plus d'info : للاستفسار



0667198720 - 0633708520 - 0602336132

A close-up photograph of a soccer ball hitting a goal net. The ball is white with black pentagonal panels and is positioned in the center-right of the frame, partially obscured by the white netting. The background is a blurred green field. The text on the left is white and set against a dark background.

I. Introduction
Les dogmes
Essentiels dont il
faut tenir compte
dans tous les cas

- La reprise de la compétition de la Botola pro 1 et 2 doit obéir à des conditions sanitaires drastiques.
- La date de reprise de la botola est tributaire de la date arrêtée par les autorités pour le déconfinement
- Le projet de la reprise de la préparation puis de la compétition doit être approuvée par la commission nationale de veille contre le coronavirus

- Tout dépendra de l'avis des médecins experts car la vie du citoyen prime avant tout
- La pandémie COVID-19 contraindra tous les acteurs intervenants à s'adapter aux risques sanitaires.
- La priorité des priorités c'est la santé de tous



II. Les effets néfastes
du repos prolongé
sur la performance
des joueurs

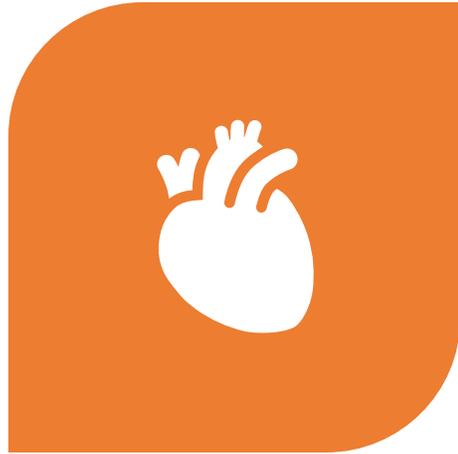
- Le confinement, imposant la fermeture des structures de sport et interdisant des maisons les sorties en plus l du Ramadan tous ces facteurs se conjuguent affecter LA PERFORMANCE SPORTIVE du joueur.

- Ces conséquences se résument en :

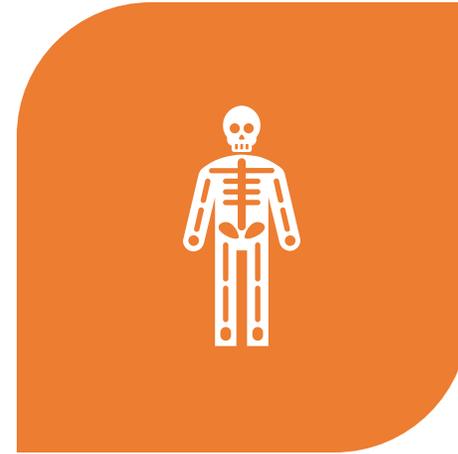
- 1/ Baisse de la capacité aérobie : la VMA et par conséquent baisse de la VO2 Max. engendrant la fatigue et production rapide des lactates.

- En un mois cette perte peut aller jusqu'à 15 pour cent.

- Si entraînement à domicile cette diminution n'est que de 5 pour cent.



2/ PERTURBATION
CARDIO-VASCULAIRES :
TROUBLE FRÉQUENCE
CARDIAQUE ET CHIFFRES
TENSIONNELS



MODIFICATIONS
PHYSIOLOGIQUES DE LA
STRUCTURE DU SANG QUI
DEVIENT ÉPAIS POUVANT
ENGENDRER UNE HTA.



- 3/Perte du Tonus, de la Force et vitesse, et Volume musculaires. Trouble de la coordination et changement de direction exposant a des blessures modulo tendineuses.

En 28 jours cette perte peut atteindre 5 pour la masse musculaire qui peut atteindre 12 pour cent en 2 mois

4/ Prise du poids et augmentation des matières grasses.

En 5 semaines la prise du poids et augmentation de la production de la graisse peuvent atteindre 12 pour cent



5/ DIMINUTION DE LA
SÉCRÉTION DES
HORMONES : HORMONES
DE CROISSANCE, ET DU
BIEN-ÊTRE ENDORPHINES



6/ TROUBLES
PSYCHOLOGIQUES ET
MENTAUX : PERTE ESTIME
DU SOI ET INSTALLATION
D'UN ÉTAT D'ANGOISSE ET
DE STRESS.



III. Principales
décisions et mesures
de la FIFA : IFAB
(International Football
Association Board) :

- 5 remplacements (Historique : 1958, 1960, 1970, 1992)
- VAR facultatif, si utilisation respect des règles en vigueur
- Pandémie Covid-19 est déclarée état de FORCE MAJEURE (Article 27 statut FIFA, Article 79 statut FRMF)



Principales
décisions et
mesures de la CAF

1. REGLES SANITAIRES

- Chaque association doit exiger que les joueurs et les staffs des clubs soient testés par le coronavirus (complètement négatif) puis isolés dans des camps d'entraînement (si c'est possible) lorsqu'ils prépareront la reprise de la compétition
- Tous les membres du groupe devront être testés pour le coronavirus dans les 96h précédant le 1^{er} jour de la reprise (ou le début du camp)
- Les premiers jours seront dédiés aux tests médicaux : 33-40 jours

1. REGLES SANITAIRES



Puis les joueurs pourraient reprendre l'entraînement de façon individuelle pendant 7 jours avant de s'entraîner en petits groupes pendant une semaine



Ensuite viendrait la reprise collective



La reprise des championnats serait envisagée après 4-5 semaines



2. Protocole de retour de l'entraînement et compétition :





**V. Projet de reprise
du championnat :
Cas du Maroc**

- La reprise du championnat marocain botola pro 1 et 2 doit obéir à certaines règles rigoureuses
- La commission chargée par la FRMF de préparer cette reprise a établi certaines règles qui doivent être respectées rigoureusement.

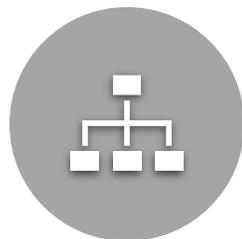


- 
- Ces règles ont émané des experts (Médecins toute spécialité confondue, préparateurs physiques, physiologistes marocains et étrangers et entraîneurs des équipes nationales des spécialistes en gestion du sport et administrateurs) en collaboration avec les experts de du ministère de la sante et en tenant compte des directives de la FIFA et la CAF.
- 

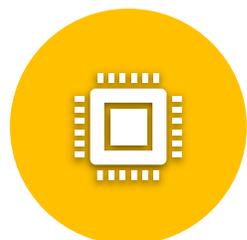
1/ Six piliers pour la stratégie à adopter :



1. préparation



2. Organisation
et logistique



3.
programmation



4. Préparation
des arbitres



5. Dispositions
médicales
proprement dites



6. Médias



- 2/ tous les joueurs Pro1 et Pro2 et staffs médico-technique et accompagnateurs seront mis en quarantaine pour 2 semaines de confinement dans des hôtels qui seront désignés puis désinfectés et personnels contrôlés.
- 3/ Les matchs se dérouleront dans des villes distantes de moins de 100 Km (Oujda/Berkane, Tanger/Tétouan, Rabat/Casablanca, Fès/Meknès). Tous les stades doivent répondre aux normes d'éclairage et de sécurité

- 
- 4/ Chaque club n'a droit qu'à 26 joueurs pour jouer les rencontres qui restent, en plus de 14 personnes formant le staff technique et médical. L'ensemble ne peut pas dépasser 40 personnes par club
 - 5/ Le corp arbitral ainsi que les techniciens responsables de la transmission TV et journalistes doivent être mis en quarantaine avant la reprise
 - 6/ La ligue pro accorde 6 semaines aux clubs pour se préparer sur le plan physique et (MENTAL)
- 

- 
- 7/ Les dispositions médicales strictes proprement dites :
 - Tous les joueurs et staff vont être soumis à des dépistages systématiques du COVID-19 (RT-PCR)
 - Tous les locaux d'hébergement doivent être stérilisés et le personnel de l'hôtel contrôlé
 - Renforcement du matériel d'hygiène et de nettoyage
- 



7/ Les dispositions médicales strictes proprement dites :

- Mesures de distanciation respectées aussi bien au restaurant que dans les hall et chambres d'hébergement pour chaque joueur et membre staff technique et médical
 - Des examens médicaux seront effectués selon les antécédents de chaque joueur ou membre du staff
- 



7/ Les dispositions médicales strictes proprement dites :

- Un contrôle médical stricte et permanent pour les joueurs et staff est assuré par le médecin du club (prise de température par thermomètre à infrarouges, au moindre doute faire un test PCR voire même un scanner thoracique)
 - Les stades et locaux fréquentés doivent être désinfectés ainsi que tous les équipements utilisés y compris les ballons
- 



7/ Les dispositions médicales strictes proprement dites :

- La préparation pendant le confinement : doit être faite par groupes de 6 avec mesures de distanciation, puis entraînement collectif 14 jours après
 - Les déplacements entre l'hôtel et lieu d'entraînement sont faits par petits groupes en mini bus avec port de bavette généralisé
 - Le respect de 1.5 à 2m entre joueurs au vestiaire
- 



7/ Les dispositions médicales strictes proprement dites :

- La célébration de but doit respecter les mesures de distanciation.
 - Les Joueurs doivent donner l'exemple aux téléspectateurs
 - Une protection par plexiglas doit séparer les journalistes des joueurs lors d'interviews. Pas de zone mixte
 - Les ramasseurs de ballons sont contrôlés et limités à 6 avec port de bavette
- 

7/ Les dispositions médicales strictes proprement dites :

- Les mesures de distanciation imposent 2 zones distinctes : voire même 3 zones
 - 1 zone : commissaire du match/ médias / journalistes et police (minimum de personnes + distanciation + Bavettes)
 - 1 zone : Joueurs arbitres entraîneurs et staff médical (pas d'accolades, pas de regroupement en dehors du terrain, pas de discussion avec l'arbitre)

Toutes les équipes (Dirigeants, staffs, Joueurs) doivent accepter une charte de soumission aux mesures sanitaires strictes et s'isoler du monde extérieur

A soccer ball is shown hitting a goal net, with the net's mesh visible in the foreground. The background is dark and out of focus.

**MERCI POUR
ATTENTION**