



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

- ❖ CES médecine et Biologie du sport
- ❖ Médecin du club HASSANIA d'Agadir
- ❖ Président ARMS/SM
- ❖ Membre de la commission Nationale chargée d'établir des propositions médico-sportives pour la reprise de la BOTOLA.



Mardi 26 Mai 2020

17h00

Pour plus d'info : [للاستفسار](#)

0667198720 - 0633708520 - 0602336132



FEDERATION ROYALE MARCAINE DE FOOTBALL
LIGUE DU SOUSS
DIRECTION TECHNIQUE REGIONALE



Commission d'organisation

Bureau exécutif de la ligue		Commission technique	
Nom	Fonction	Nom	Fonction
Abdellah Aboukacem	Président de la ligue de sous de football	Fardadi ahmed	Animateur des conférences
Aboulabass Mohamed	Secrétaire général	Hajar fahmy	Responsable de la logistique et l'informatique
Nadhyf Abderrahim	Président de la commission technique	Aboulfaraj abdelwahid	Rapporteur
Membres de bureau de la ligue de sous		Azam rachid Hajar FAHMY	Responsable des questions
Intervenant	Thomas Pavillon		
Thème	Recommandations et procédures sanitaires pour la reprise des entraînements et de la compétition après le confinement» cas du Maroc		
Date	Mardi 26 Mai 2020		
Heure	17H00		
Nombre de participants	139 éducateurs et entraîneurs		



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 quatrième conférence pour tous les éducateurs et entraîneurs. Cette conférence a été présentée par Docteur Mohamed BIZRANE sous le thème : « Recommandations et procédures sanitaires pour la reprise des entraînements et de la compétition après le confinement» cas du Maroc ».

La plate plateforme de la conférence a été ouverte vers 15h45. L'animateur Monsieur Fardadi a pris la parole, en informant l'assistance sur les mesures prises par le comité d'organisation de cette plateforme, pour répondre aux attentes des entraîneurs et éducateurs en s'appuyant sur les statistiques des réponses au questionnaire adressé à ces derniers par la ligue de SOUSS de football, sur les points forts et les points à améliorer dans l'avenir de cette formation à distance, et que la continuité de cette formation dans l'avenir sera décidé par la commission technique, 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 et qui a insisté sur l'utilisation pendant les conférences d'un discours facile et compréhensible par tous.



FEDERATION ROYALE MARCAINE DE FOOTBALL
LIGUE DU SOUSS
DIRECTION TECHNIQUE REGIONALE



Vers 17h00 Jamal Eddine Lahrache, quant à lui a souhaité la bienvenue à tout le monde et a exprimé sa relation d'amitié d'une longue durée avec le Docteur Bizrane, qui occupe actuellement le poste de responsable de la cellule médical de HUSA, président de l'association ARMS/SM et membre de la commission nationale chargée d'établir des propositions médico-sportives pour la reprise de la Botola.

Monsieur Mohamed Bizrane, avant d'entrer dans le vif du sujet il a félicité la ligue de SOUSS de football pour les efforts déployés pour améliorer le football national en général et régional en particulier par son président abdellah aboulkacem et son bureau exécutif et sa direction technique régionale, ainsi que le rôle important qu'a joué la ligue pour donner naissance au centre médico-sportif régional en collaboration avec l'association des médecins du sport et la commune d'Agadir.

Tout d'abord, Docteur Mohamed BIZRANE a qualifié la situation de reprise des entraînements et de la compétition par les sportifs après cette période de confinement comme période très délicate pour eux, surtout au niveau de leurs santé, alors qu'il a insisté à obéir à des conditions drastiques, et que le projet de la reprise de la préparation et de la compétition doit être et que le projet de la reprise de la préparation et de la compétition doit être approuvée par des commissions spécialisées et les parties prenantes et que la santé est une priorité avant tous.



. Il a enchainé dans le même sens pour expliquer les conséquences néfastes de repos sur la performance des sportifs suite à la fermeture des centres du sport et des structures sportives, en plus du mois sacré de ramadan qu'il a résumé comme suit :

1-Baisse de la capacité aérobie, c'est dire chute de la capacité maximale de consommation d'oxygène ($VO_2\max$) et par suite la diminution de vitesse maximale aérobie (VMA)

2- observation des dysfonctionnements au niveau de système respiratoire (Diminution de Fc), circulatoire (Viscosité sanguine, diminution de VES), digestif, nerveux (stress, angoisse), et hormonal,

3- Diminution des qualités physiques des joueurs, la vitesse, la force, tonus et volume musculaire qui peut arriver jusqu'à 5% à 12% selon la période de repos, la coordination,

4- Problèmes au niveau de l'exécution des exercices, changements de directions, sauts, blocages, démarrage,

5- Prise de poids, augmentation de masse grasse qui est aussi proportionnelle au temps de repos il peut arriver à 12%.



FEDERATION ROYALE MAROCAINE DE FOOTBALL
LIGUE DU SOUSS
DIRECTION TECHNIQUE REGIONALE



Il a ensuite évoqué les décisions prises par FIFA, pour ce qui concerne les remplaçants qui sont de l'ordre de 5, ainsi que pour la technique de VAR (Video Assistant Referee) qui peut devenir facultatif pendant les compétitions, et que le covid-19 est déclaré comme état de force majeure par FIFA, en parallèle la CAF, elle aussi a pris des mesures sanitaires strictes pour cette période, dont chaque fédération exige des tests sanitaires pendant une période comprise entre 33 à 40 jours pour les joueurs et staffs, 96h00 avant la reprise de compétition, puis leurs isolement pendant l'entraînement lors de la préparation en respectant 4 étapes essentielles :

Etape 1 : entraînement individuel pendant 7 jours

Etape 2 : en traînement en petit groupe

Etape 3 : En traînement collectif en respectant la distanciation

Etape 4 : La reprise sera programmée après 4 à 5 semaines

Avant de finir Monsieur Bizrane, a aussi longuement parlé de projet de la reprise de championnat national pro 1 et 2 du Maroc, à condition d'obéir à des règles qui sont établies par une commission chargée par la FRMF et à respecter d'une manière rigoureuse pour préparer cette reprise.



FEDERATION ROYALE MARCAINE DE FOOTBALL
LIGUE DU SOUSS
DIRECTION TECHNIQUE REGIONALE



Monsieur Mohamed Bizrane a précisé que ces règles sont élaborés par des experts et des spécialistes en la matière (médecins toute spécialités confondue, des préparateurs physiques, des physiologistes, des entraîneurs des équipes nationales, il n'a pas non plus omis des spécialistes en gestion du sport et en administration en collaboration avec des experts du ministre de la santé. Il a évoqué aussi les six piliers pour la stratégie à adopter à savoir :

- La préparation
- L'organisation
- La programmation
- La préparation des arbitres
- La disposition médicale
- Les médias

Docteur BIZRANE, a précisé que les joueurs et le staff médico- technique et accompagnateurs seront mis en quarantaine pour 2 semaines dans des hôtels désinfectés et contrôlés, les matchs se dérouleront dans des villes de moins de 100km dans des stades qui réponds aux normes d'éclairage et de sécurité, chaque club contient 26 joueurs et 14 personnes de staff technique et médical a raison de ne pas dépasser 40 au total. Le corps arbitral ainsi les techniciens responsable de la transmission TV et les journalistes doivent être aussi mis en quarantaine avant la reprise, la ligue pro accorde 6 semaines aux clubs pour se préparer sur le plan physique et mental et enfin l'obligation de respect des dispositions médicales strictes :



FEDERATION ROYALE MARCAINE DE FOOTBALL
LIGUE DU SOUSS
DIRECTION TECHNIQUE REGIONALE



- Le dépistage systématique du covid-19 des joueurs et le staff
- Les locaux doivent être stérilisés
- Renforcement de matériel d'hygiène et désinfection des stades et les lieux fréquentés ainsi que les équipements utilisés y compris les ballons
- Respect de distance entre personnes dans les chambres, hall et restaurant
 - Préparation pendant le confinement par groupe de 6 avec mesures de distanciation puis collectif après 14 jours
- Le déplacement entre les hôtels et les lieux d'entraînement en petit groupe en respectant la distance de 1,5 à 2m

Vers la fin, le Docteur Mohamed BIZRANE a fait une petite synthèse pour dire aux entraîneurs que la reprise après cette période de confinement ne sera pas une tâche facile, et il faudra prendre beaucoup de mesures et précautions et que toutes les équipes doivent accepter une charte de soumission aux mesures sanitaires strictes et s'isole du monde extérieur.

Pour conclure, Monsieur BIZRANE a remercié toute l'assistance, le président de la LSF, les membres du bureau exécutif et les membres de la direction technique régionale.

Rapporteur :
Aboulfaraj abdelwahid