



# Recommandations

Pour l'élaboration d'un plan de relance  
des activités sportives de haut niveau

**COVID-19**

# 01.

## Préambule

Le but de cette contribution de la CAF, n'est pas d'encourager les associations membres et leurs clubs professionnels, à reprendre, coûte que coûte, le cours de leurs compétitions, alors que continue de sévir, à divers degrés de par le monde et à travers notre continent, l'une des pandémies les plus dévastatrice de notre temps.

Il est de notre responsabilité de prévoir toutes les éventualités et de considérer les évaluations des risques et les facteurs qui doivent être en place pour que le football professionnel puisse, éventuellement, reprendre en toute sécurité. Cela ne pourra se produire qu'à un moment où les avantages sanitaires, sociaux et économiques dépasseront les risques liés au COVID-19, tout en maximisant la sécurité des athlètes, du personnel, des supporters et de la société en général.

C'est aussi le point de vue de la CAF, que les activités de football sont secondaires au bien-être de ceux qui souhaitent y participer. La santé des footballeurs (mentale et physique) à travers notre continent et le monde, est primordiale et devrait constituer l'éthique de toute prise de décision concernant la réintroduction des activités de football.



**Le but de ce processus est de définir les principales considérations de planification pour les organisateurs d'événements de football dans le contexte de la nouvelle épidémie de coronavirus (COVID-19).**



**Il doit être lu conjointement avec les normes médicales organisationnelles et les directives internationales et nationales sur la santé publique et les rassemblements de masse.**

## 02.

# La Pandémie COVID-19

De l'avis de tous, la Pandémie COVID-19, due au virus SARS-CoV-2, a considérablement mis en difficulté les systèmes de santé de tous les pays du globe. En l'absence de traitement préventif (vaccin) ou curatif (définitivement établi), le confinement est une opportunité pour gagner du temps et permettre aux autorités de santé de construire les ressources et les systèmes pour, idéalement, « Tester-Tracer-Traiter », le fameux triptyque lancé par Margaret Chan, directrice générale de l'OMS.



### **Cette pandémie virale est difficile à suivre car elle varie selon :**

Les lieux, l'ethnie, le mode d'évolution, la manifestation clinique et symptomatique, Le mode de contagion : d'aérien et tactile, à un autre mode comme par les déchets organiques.

Compte tenu des disparités qui existent entre les pays africains concernant l'évolution de la Covid-19, chaque association membre est responsable des décisions d'arrêter, suspendre ou poursuivre ses compétitions nationales



**Elle devra en tout état de cause obtenir l'autorisation des autorités nationales en charge de la question;**  
**Le présent document fourni par la CAF est un guide. L'usage fait de son contenu n'engage par conséquent que son utilisateur quant aux conséquences qui pourraient en découler.**

# 03.

## Effet de la Pandémie



### Suspension des Activités Footballistiques

#### Les championnats suspendus :



La plupart des championnats nationaux



#### Compétition Interclubs CAF

( League de champion de la CAF Total et Coupe de la Confédérations de la CAF Total/Éliminatoires de la Coupe d'Afrique des Nations féminine Total )

#### Les compétitions reportées:



Les jeux olympiques de Tokyo 2020



Le match de barrage qualificatif intercontinental pour les JO



Le championnat d'Europe de Football ( Euro )



La Copa América a été reportée d'un an



Les éliminatoires de la Coupe du Monde de la FIFA

03.

## Etat des Lieux de la Pandémie



### Suspension des Activités Footballistiques

Les évènements annulés:



Championnat d'Afrique des nations Total  
CHAN 2020

”

### Au plan psychologique

Le confinement et l'interruption des compétitions sont vécus difficilement par les acteurs parce qu'ils ne sont pas habitués à de longues périodes d'inactivités et sont soucieux de la suite de leurs carrières. Aussi la situation financière des clubs reste déplorable.

Certains joueurs se retrouvent au chômage parce que leurs clubs ont mis fin à leurs contrats. D'autres ont vu la réduction de leurs salaires.

## 04.

# Le Plan National de Reprise dépendra du contexte de chaque AM

### Les conditions de vie et de travail des acteurs du football

Il est clair que les fédérations doivent au préalable s'assurer que la situation salariale des joueurs est favorable à toute reprise des activités d'entraînement et de compétition. De même, une assistance psychologique doit être offerte aux équipes et aux joueurs.

### La programmation des matchs (rythme)



Il est souhaitable que les 2 premières semaines soient envisagées au rythme de 1 match tous les 7 jours. **Ce n'est que par la suite que le rythme de 2 matchs tous les 7 jours peut être envisagé.**



# 05.

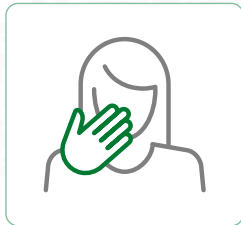
## Règles Sanitaires

### Les mesures prises pour combattre la Covid-19:

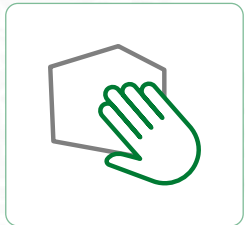
#### Gestes Barrières :



Se laver les mains avec eau et savon



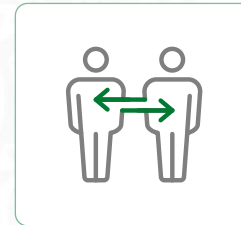
Tousser ou éternuer dans son coude ou dans un mouchoir



Utiliser un mouchoir à usage unique



Saluer sans se serrer la main, éviter les embrassades



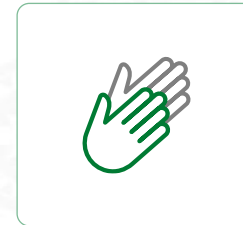
Garder une distance sociale de 2m (6ft)



Rester chez soi



Porter un masque



Porter des gants lorsque nécessaire

#### Mesures de distanciation sociale:

Isolement, confinement, quarantaine, dépistage

05.

# Règles Sanitaires

## Préparation de l'équipe :

Faire adopter une nouvelle discipline du comportement : Hygiène de vie



Confinement ciblé / partiel



Protection mutuelle : Distanciation, port de masque et de gants



Hygiène des mains est du corps



Penser «Corona» en toutes circonstances





## 06.

# Evaluation et Suivi Médical

## MOYENS DE RECUPERATION



**Bilan médical complet renforcé** avant la reprise, basé sur un bilan d'aptitude et de récupération. PCMA +



**Bien adapter la nutrition** au niveau de l'activité sportive et les bilans biologiques



**Planification des bilans biologiques** (IGE, bilan minéral, hématologique, vitamines) **pour détecter les risques**



**Programmer des séances de récupérations pour prévenir les blessures** et maintenir un niveau adéquat de préparation physique selon l'activité: **préparation, compétition et reprise**

# 07.

## Considérations Relatives à la Forme Physique des Joueurs

L'effet d'une période de sevrage combinée à l'isolement a été peu étudié par le passé. Il faut tenir compte du niveau de forme physique des footballeurs qui reviennent à un entraînement normal et des mesures à prendre pour prévenir l'augmentation du risque de blessure proposée.

**Il convient de prêter attention aux facteurs suivants :**



Si le joueur a contracté COVID-19 ou non et, en cas de contagion, s'il présente des séquelles.



La durée de la période de retrait et de l'internement.



Le niveau d'activité physique que le joueur a maintenu pendant la période d'entraînement.

**Par conséquent, conformément aux points ci-dessus, il est extrêmement important que :**



Lors de la reprise de l'activité sportive, **une batterie de tests** permettant **une évaluation objective** de la condition physique du joueur soit réalisée



Il existe une période de pré-compétition appropriée avec **un programme d'entraînement** comprenant à la fois un entraînement aérobie et des activités de conditionnement musculaire

**08.**

# Reprise de l'Entraînement



À partir de 12 jours d'inactivité totale, il est nécessaire de: **Repartez à zéro, retrouvez vos qualités physiques**



## PHASE 1

Les premiers jours seront dédiés aux tests médicaux « 3 à 4 jours » et athlétiques.



## PHASE 2

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



## PHASE 3

Ensuite viendrait la reprise collective.

## 09.

# Organisation des Entraînements et des Matches

**Les modalités de reprise des entraînements et des matches ne seront pas simples à gérer, du point de vue de la sécurité sanitaire.**

Un grand challenge attend les fédérations africaines, leurs ligues professionnelles et leurs Clubs. Renforce surtout que la sécurité sanitaire n'est pas négociable.

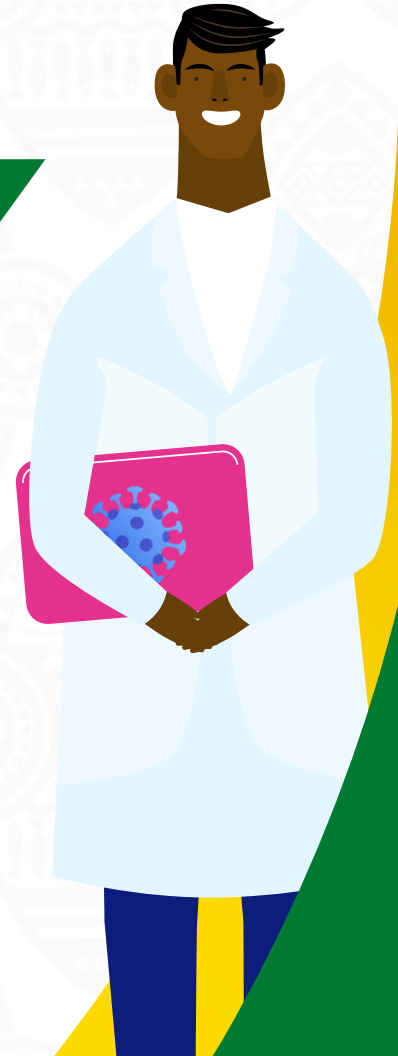
Des normes et des procédures basiques, absolument nécessaires à assurer, incontournables, sont nécessaires. Les clubs de l'élite africaine, doivent posséder des départements médicaux vraiment organisés. La Pandémie COVID-19 va démontrer ce besoin.



**Des procédures doivent être mises en place, suffisantes, simples mais précises, qu'il faudra absolument respecter.**

Des normes vont peut être en découler, même basiques, à la portée des clubs africains, qui pourraient devenir des règlements qu'il faudra rédiger et adopter juridiquement.

Les acteurs du jeu doivent être protégés et assurés, et donc rassurés. Les responsabilités des associations, des ligues, des clubs, devront être préalablement reconnues et assumées.



10.

## | Déroulement des Entraînements



### SEMAINE 1

Des séances par deux, avec la présence d'un kiné, d'un docteur et deux coaches.

« C'était principalement de la course des fractionnés en 30 x 30 et de l'endurance ».

Au départ il est possible de le faire en respectant 1m de distance entre les joueurs (délimité par des plots).

### SEMAINE 3

Reprise collective progressive par groupe « **max 14 joueurs** ».

### SEMAINE 2

Par groupe de six ou sept, un jour sur deux sur le terrain. L'autre jour en salle avec du gainage, du vélo, du travail de résistance.

Sur la pelouse, ils n'ont pas le droit aux contacts, il n'y a pas de jeu, pas d'opposition. Ce sont des exercices à base de circuits de passes ou de courses avec ballon.

### SEMAINE 4

Groupe de 18 à 22 joueurs .

10.

# Déroulement des Entraînements

01

Les joueurs recevront dans un premier temps leurs exercices



**par vidéo**

ou



**par mail**

02

Puis, ils devront arriver au centre d'entraînement :



**en uniforme**



**avec des gants**



**et un masque**

pour éviter de devoir passer par les vestiaires.

03

**Ils auront la possibilité**



de garder leurs équipements de protection durant l'entraînement

**x6**

Et il ne pourra y avoir que six joueurs maximum sur le terrain en même temps.

04

Après cette première phase de reprise, les équipes devraient progressivement lever les mesures de protection pour revenir à des conditions normales d'entraînement collectif.

# 11.

## Contenu des Entraînements



Il faut **bien réfléchir** pour proposer des exercices pertinents malgré les distances de sécurité. Ce qui va permettre aux joueurs de retoucher le ballon, de frapper au but et d'avoir à nouveau des sensations.



Et puis, **à partir de groupe de 6 joueurs**: intégrer des éléments tactiques, et travailler plus de situations dans les détails, Ce sont des choses qu'on ne fait pas avec un grand groupe.



Au niveau des positionnements défensifs, de la finition, des centres et placements dans la surface notamment , c'est à introduire **en dernier et progressivement**.

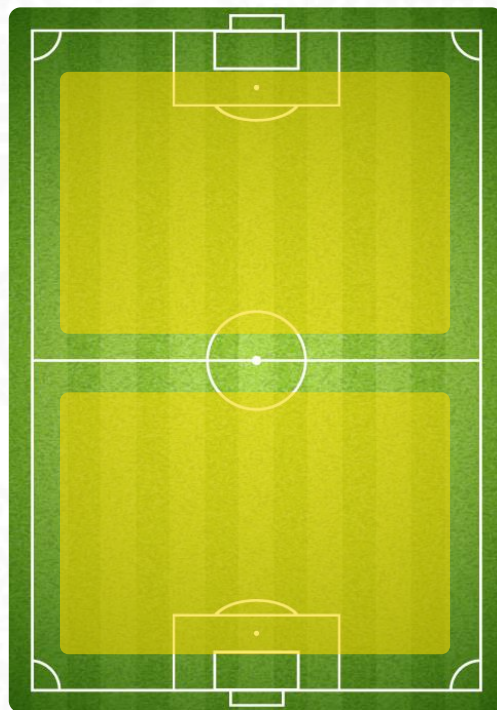
## 12.

# Conseils d'Ordre Méthodologique



**9 VS. 9**

Minimum: 45m x 60m  
Maximum: 50m x 67m



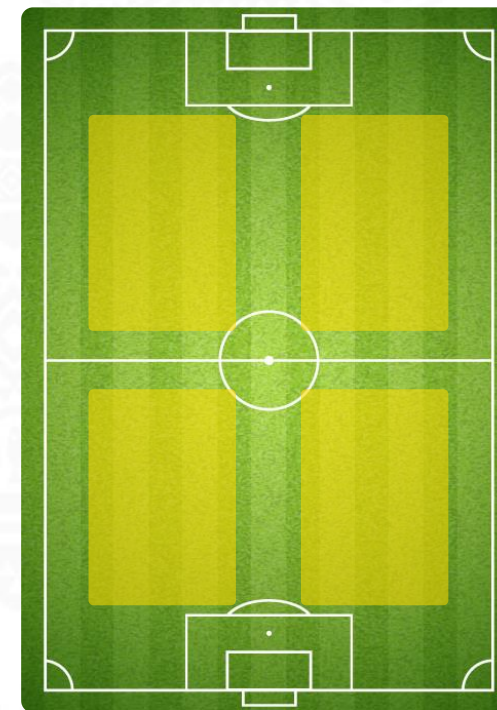
**7 VS. 7**

Minimum: 30m x 45m  
Maximum: 35m x 50m



**5 VS. 5**

Minimum: 20m x 30m  
Maximum: 25m x 35m



**4 VS. 4**

Minimum: 12m x 20m  
Maximum: 15m x 25m



# 13.

## | Préparation du Programme



Designer/Recruter au sein de chaque Fédération et de chaque club professionnel une personne (Mr ou Mme Corona) en charge de coordonner toutes les actions liées à la pandémie. Idéalement une personne qui aime le football, avec de bonnes connaissances médicales et techniques, et ayant l'usage des moyens modernes de communication.



Faire le point des règlements sanitaires nationaux et internationaux par rapport au COVID-19 et s'informer en permanence de l'état et de l'évolution locale de la pandémie. Être à l'écoute des dispositions gouvernementales en la matière. Mise à niveau, si cela s'avère nécessaire, des structures médicales de la Fédération et des Clubs professionnels : Moyens humains et structurels.



Ressources financières : COVID-19 étant un nouveau chapitre de dépenses, il faut budgétiser cette nouvelle activité, solliciter et obtenir les fonds nécessaires.

# 13.

## Préparation du Programme



Organiser un programme de formation concernant le COVID-19, en particulier au profit des structures médicales et des acteurs du jeu : Joueurs, Techniciens, Arbitres, gestionnaires des académies, des sites d'entraînement et de compétition (Conférences à distance).

Si les évènements sportifs reviennent, le respect des directives de l'OMS et une liaison étroite avec les autorités locales / nationales et les autorités de santé publique sont nécessaires. Il sera utile de :



Minimiser le risque de transmission S'efforcer à garantir la disponibilité des tests, sans les retirer des systèmes de santé qui en ont le plus besoin.



Être en mesure de contacter avec précision les joueurs suivis.



# 14.

## Préalablement



Designer et organiser les résidences (permanentes) des équipes, des arbitres et des dirigeants



Designer et organiser les sites d'entraînement et de compétition:  
Définir le huis-clos  
Établir des zones avec accès limité  
Établir un plan de circulation sécurisé



Organiser les systèmes de transport de tous les acteurs du jeu



Désinfecter tous les sites fermés



Désinfecter tout l'équipement technique, y compris les tenues et les ballons, y compris après les séances d'entraînement et de matchs



Maintenir et renforcer l'organisation médicale des cours habituels lors des entraînements et des matchs

15.

## | Principes d'Organisation

### **Prise de température pour toute personne entrant au stade:**

Idéalement, selon les moyens, par l'installation à l'entrée du stade, ou du site d'entraînement, d'un sas de prise de température par infrarouge (comme c'est le cas à l'entrée des hôpitaux), qui élimine toute personne suspecte de rentrer.



Installation de distributeurs de gel ou moyens de lavage des mains (meilleur que le port des gants)



Port de masque dans tous les lieux de circulation du site

# 16.

## Organisation des Tests



Surveiller étroitement les participants pour tout symptôme pseudo- grippal et confier immédiatement un staff médical si une maladie respiratoire est notée .



Mettre en œuvre les mesures de protection recommandées, y compris des contrôles de santé quotidiens (allant de la surveillance des signes / symptômes / contrôles de température aux tests spécifiques COVID- 19).



Tests respiratoires, cardiaques et musculo-squelettiques spécifiques selon les conseils des professionnels de santé, en fonction de:

La disponibilité,  
l'exposition au  
COVID-19

L'accès aux  
finances

Du niveau de  
compétition

# 16.

## Organisation des Tests

**Les tests des participants au football dépendront de la disponibilité et de la fiabilité / validité des kits de test.**



Une proposition de procédure de dépistage du COVID-19 : **Tous les joueurs, arbitres et managers qui retournent au football doivent être testés pour le COVID-19** afin de sauvegarder et de renforcer la confiance psychologique au sein de l'équipe et de l'environnement.



**Le premier test est à effectuer 72 heures** avant la reprise des activités de football pour prévenir les faux négatifs (porteurs asymptomatiques du virus).



Le deuxième test est à effectuer avant le début de la première session.



**Les participants au football doivent être testés** au niveau des sites désignés de leur club, par les médecins de l'équipe conformément aux directives d'hygiène.



Les participants **dont les tests sont positifs** devront suivre la recommandation des autorités sanitaires du pays concerné.



Les participants au **football dont le test est négatif**, seront autorisés à participer à des activités de football.

17.

## Précautions et Installations de Voyage

(Y COMPRIS LE SEJOUR A L'HOTEL) **IL FAUDRA:**

**Désinfecter les modes de transport pour les matchs / entraînements.**

**Désinfecter l'hébergement et la préparation des aliments.**



Mettre en œuvre et maintenir des mesures de «distanciation sociale»



Envisagez l'utilisation de masques et de gants pendant le voyage





# Recommandations

La mise en place d'un protocole sanitaire s'impose pour une reprise des activités liées au football aussi bien aux entraînements que lors des matchs.

**Ce protocole sanitaire doit prendre en compte les mesures suivantes :**



Assurer la disponibilité des gels hydroalcooliques et des équipements hygiéniques sur tous les sites



Assurer que le personnel médical vérifie la température des compétiteurs



Assurer la capacité d'isolement des cas suspects



Assurer une bonne hygiène de vie sur tous les sites



Soumettre chaque acteur au test du COVID-19 48 à 72 heures avant un match et juste après le match



Recommander des serviettes à usage unique



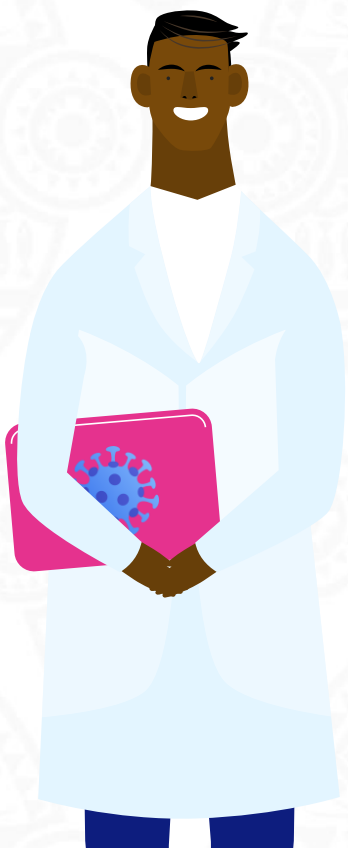
Fournir des matériels de première nécessité et des agents sur tous les sites



Mise en quarantaine des équipes en déplacement



Des masques médicaux doivent être mis à la disposition du staff médical et des acteurs







# Recommandations



Donner des kits de prévention aux athlètes



Match à huis clos



Pas d'enfants pour accompagner les joueurs



Le staff des équipes, les volontaires... doivent s'assurer qu'ils ont reçu des informations sur le COVID-19



Respect de la distanciation physique dans les vestiaires



Interdiction des poignées de main ou des embrassades pour célébrer les buts



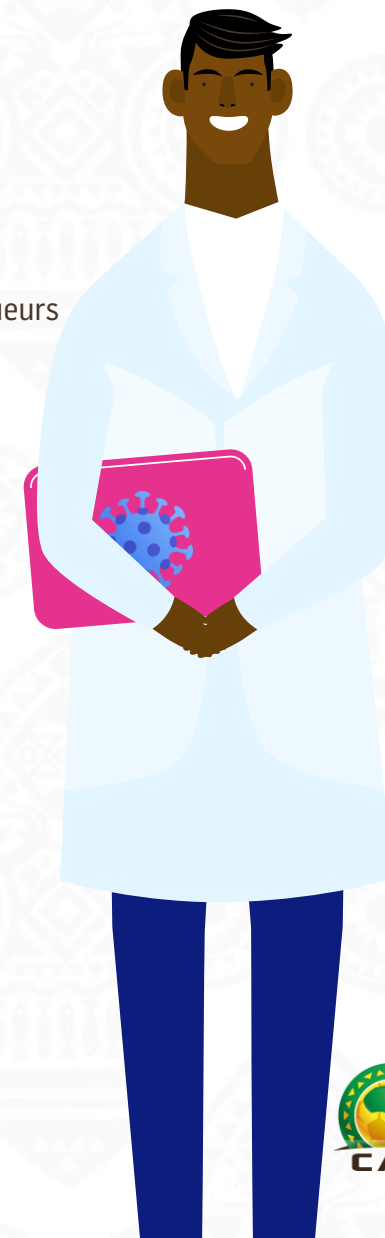
Tous les participants doivent être informés et coopérer avec le personnel médical en prélevant les températures de leurs propres compétiteurs



Entrer sur le terrain séparément pour les deux équipes



Ballons désinfectés plusieurs fois





# Recommandations



Rassembler toutes les équipes dans une ville (en un même lieu) et ce jusqu'à la fin du championnat



Chaque équipe devra être composée de 23 joueurs(ses), 10 membres de l'encadrement technique et médical



Tous les officiers des matchs qui travaillent dans les stades pendant le match devront faire le test (ramasseurs de balles)



Interdiction d'échanger les maillots



Utilisation de 5 remplaçants  
Pause boisson 30 et 75 min.  
Décourager les crachats dans le terrain.



Mettre les moyens à la disposition des fédérations afin de garantir les tests



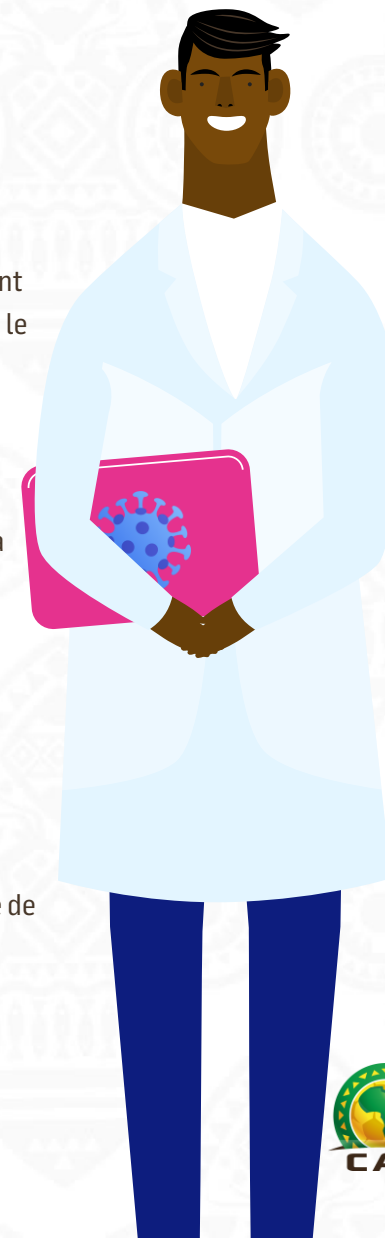
Ports du masque pour les remplaçants et les entraîneurs sur le banc de touche...



Pas de conférence de presse sauf les flashes interviews pour les joueurs(ses)



Les entretiens en respectant la distance de 2 m





# Recommandations



Rassembler toutes les équipes dans une ville (en un même lieu) et ce jusqu'à la fin du championnat



Chaque équipe devra être composée de 23 joueurs(ses), 10 membres de l'encadrement technique et médical



Tous les officiers des matchs qui travaillent dans les stades pendant le match devront faire le test (ramasseurs de balles)



Interdiction d'échanger les maillots



Utilisation de 5 remplaçants  
Pause boisson 30 et 75 min.  
Décourager les crachats dans le terrain.



Mettre les moyens à la disposition des fédérations afin de garantir les tests



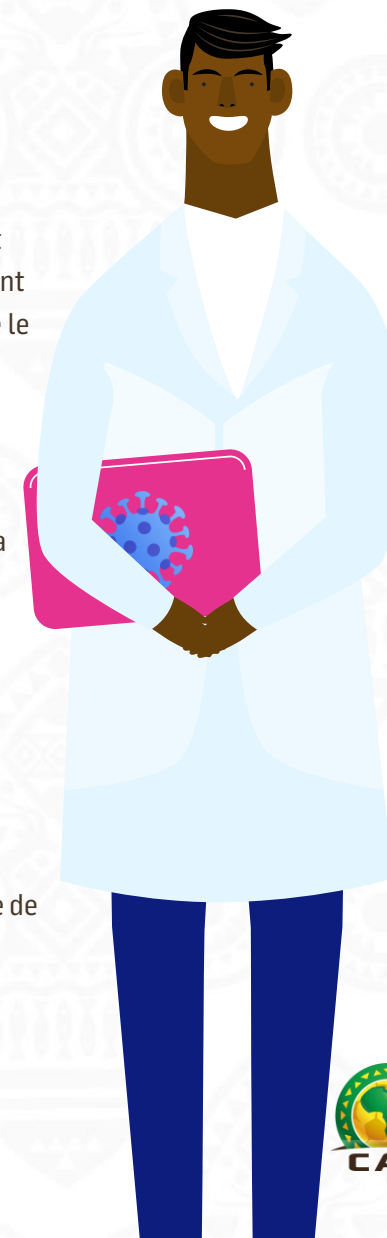
Ports du masque pour les remplaçants et les entraîneurs sur le banc de touche...



Pas de conférence de presse sauf les flashes interviews pour les joueurs(ses)



Les entretiens en respectant la distance de 2 m





# Contributeurs

**Division de Développement de la CAF**

---

**Commission Médical de la CAF**

---

**Commission Technique et de Développement de la CAF**

---

**Instructeurs et Instructrices Elite de la CAF**





# LES DIRECTIVES DE LA CAF

## pour la reprise du football en Afrique

Confédération Africaine De Football

3 Abdel Khalek Tharwat Street, El Hay El Motamayez, P.O. Box 23, 6th October City, Egypt

Tel.: +202 38247272/ Fax : +202 38247274

[info@cafonline.com](mailto:info@cafonline.com) , [CAFdevelopment@cafonline.com](mailto:CAFdevelopment@cafonline.com)