

Mardi 5 janvier 2021

Faire pratiquer une activité physique à la sortie du confinement

Tardieu Cécile
Réault Jérémy



Objectif de l'intervention

Limiter le nombre de blessures et assurer la sécurité des pratiquants à la reprise en salle en apportant des préconisations physiques

Donner des exemples et des outils pour construire des séances progressives et adaptées

Répondre aux interrogations de chacun

Réathlétisation, oui! Mais pourquoi?

Réathlétisation = reconditionner l'organisme à l'effort spécifique de la discipline

Ne pas négliger l'impact du confinement :

Conséquences cardio-vasculaires et respiratoires/musculaires /proprioceptives et psychologiques (voir détails dans « Quelle préparation physique préventive en handball », doc en annexe)

VIGILANCE ++

LES HANDBALLS une reprise progressive



moins de 18 ans

PLEIN AIR

- rassemblement limité à **6 personnes** sauf si l'activité est encadrée par un éducateur diplômé
- avec application des mesures sanitaires

EN SALLE

- port du **masque** et utilisation de **gel** avant et après l'entraînement
- utilisation recommandée de gourde et ballon **individuels**
- pratique de tous les handballs **sans contact**
- activité **encadrée** (réathlétisation, jeux, exercices physiques, exercices techniques, tirs, passes, manipulation du ballon) **sans limitation d'effectif**
- accès aux vestiaires
- fin de l'activité permettant le retour des pratiquants avant le **couvre-feu de 20h**

plus de 18 ans

EN SALLE

Dans l'attente de retourner dans une salle, la période est propice à la réathlétisation et à une reprise progressive.

PLEIN AIR

- pratique de tous les handballs :
 - encadrée sous des formes adaptées
 - sans contact
 - l'encadrant veille au **protocole sanitaire** (distanciation, désinfection mains et ballons)
 - fin de l'activité permettant le retour des pratiquants avant le **couvre-feu de 20h**
- dans l'espace public** (parc, forêt, plage)
 - rassemblement limité à **6 personnes** avec ou sans éducateur, diplômé ou non
- dans un équipement recevant du public de plein air**
 - rassemblement limité à **6 personnes** sauf si l'activité est encadrée par un éducateur diplômé

REPRISE DE L'ACTIVITÉ

1^{re} ÉTAPE Je veux reprendre une vraie activité physique

- Je n'ai pas eu la Covid-19** → Je reprends **progressivement** compte tenu de l'arrêt de mes entraînements
- J'ai contracté la Covid-19** → Je consulte mon **médecin** et, si besoin, un **cardiologue** → Je reprends **si mon bilan est normal**
- Je pense avoir eu des symptômes ou avoir été cas contact mais non testé** → Je consulte mon **médecin** qui décidera si je dois faire une sérologie ou pas. Si elle est positive, un bilan cardiologique est à réfléchir → Je reprends **si mon bilan est normal**

2^e ÉTAPE Je n'ai pas de contre-indication médicale

Je reprends une activité physique **extérieure** si je suis majeur, **en intérieur** si je suis mineur

Je respecte la distanciation physique et le couvre-feu
Je suis les **préconisations** du guide de préparation physique préventive (cf. annexe pages 9 et suivantes)

Préconisations des cardiologues fédéraux

Si je présente **au cours d'un effort** ou **après un effort** : douleur dans la poitrine, essoufflement, palpitations, malaise, perte de connaissance → **Arrêt de toute activité et je consulte**

Si je présente **des symptômes de la Covid-19** → **Je me teste et je m'isole** jusqu'au résultat → **Si je suis positif, je m'isole 7 jours minimum** et je consulte avant de reprendre

Préconisations générales et ciblées selon le public

De manière générale

Reprise cardio *progressive*

Intégrer: (pendant au moins 1 mois de manière systématique)

- Du travail *proprioceptif* : cheville, genoux et épaules
- Du *gainage* et du renforcement de la *ceinture abdominale*
- Des *situations motrices* et de *coordination*
- Des *changements de direction à haute intensité*
- Du renforcement des *ischios* et des *rotateurs externes de l'épaule* (à partir de U13)
- La notion de *plaisir* sous forme de challenge ou de situations ludiques adaptées

Focus par catégorie

De baby à U11:

Rester sur des choses simples sous forme ludique (mais bien construit)

Intégrer au maximum des parcours, du travail de motricité avec et sans ballon, de la coordination et des situations axées sur la vitesse et l'explosivité (par exemple sous forme de relai ou de challenge)

De U13 à U18:

Utiliser des circuits training pour un travail moins ennuyeux et en intégrant les différents paramètres cités avant

En fonction du nombre de séances que l'on a dans la semaine essayer de ne pas mettre de l'opposition dès la 1^{ère} séance ou au moins de démarrer sur des situations en surnombre offensif pour limiter les contacts

Pour les adultes:

Etre progressif dans la construction des séances

Utiliser l'échauffement pour intégrer le travail de proprioception et de renforcement

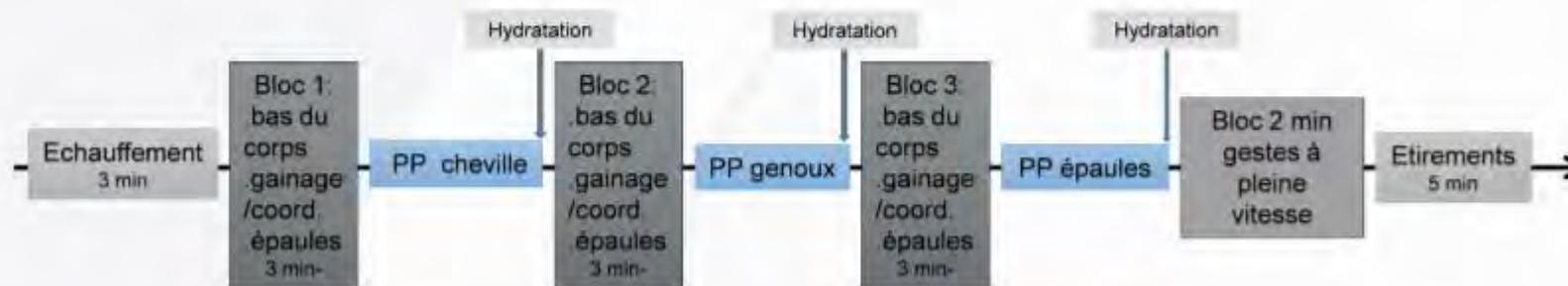
Possibilité de faire des circuits training contenant aussi des situations handball

Avant d'aller sur de l'opposition forte ne pas négliger le réapprentissage du travail de changement de direction à haute intensité et démarrer par du surnombre offensif pour limiter les contacts.

Séance type (1)

Exemple extrait du document « Quelle préparation physique préventive en Handball pendant une interruption de la pratique et en phase de reprise? »

Les exercices et situations suivantes sont des exemples issus du livre à paraître début 2021 (« Handball, Préparation Physique Préventive », éd. Ligue de Bretagne de Handball, 270 pages). Nous proposons ici à titre indicatif les bases d'une séance d'une demi-heure de trois à cinq blocs espacés d'exercices de proprioception.



Exemple d'une séance de PPP lors d'une interruption de la pratique en autonomie « à la maison »

Séance type (2)

Echauffement : 15min

Exercices de proprioception et du travail d'écoles de courses

Circuit training: 30min

12 ateliers en 30''-30'' sur 2 tours avec 2 min de récup entre chaque tour:

1. Gainage/Abdos
2. Renforcement ischios
3. Situation handball individuelle pour faire monter le cardio
4. Changement de direction sous forme d'un exercice type fentes latérales
5. Gainage/Abdos ciblé obliques
6. Renforcement rotateurs externes de l'épaule
7. Situation motrice ou coordination
8. Changement de direction à haute intensité sous forme de course avec ou sans ballon
9. Proprioception cheville ou genoux
10. Mobilité hanche
11. Situation handball individuelle pour faire monter le cardio
12. Laissez le choix aux pratiquants de reprendre un exercice dans les 11 précédents

Situation 1 : 15min

Exercice collectif adapté soit pour faire travailler les joueurs ou joueuses soit pour faire travailler le gardien sur un travail à intensité modérée sollicitant la motricité et la coordination

Situation 2 : 15min

Selon ce qu'il est autorisé de faire soit du surnombre offensif soit un travail tout terrain avec des grandes courses et de l'intensité

Exercices de proprioception :

Voir la vidéo de la visio de Yann Cayot ou le document de PPP

Renforcement des ischios jambiers:

<https://www.youtube.com/watch?fbclid=IwAR1Lu1XRm4ajV3i7cgZ3z3B3en4k0lvkhVIRizFoTXr2tnLaCYvXG0YZNdQ&v=RLWnImvuLjc&feature=youtu.be>

Gainage/abdos:

Voir la vidéo de la visio de Yann Cayot ou

https://www.youtube.com/watch?fbclid=IwAR1u_4Cw3dm_SgEHuuJSZQwTc6olrU-gKoeFxyuX8vE9zLeOJ5p05aPtIGM&v=j3QlwQTH6Yw&feature=youtu.be

➔ Attention exercice ballon/med ball à faire en amenant ballon vers le plafond et non vers les jambes

Renforcement des rotateurs externes de l'épaule:



Dos droit, genoux fléchis, épaules basses et fixation des omoplates!

ou

<https://www.youtube.com/watch?v=UAH3Ljc8j3M>

A VOS QUESTIONS 😊

Merci !



cecile.tardieu.6@gmail.com