

#RESTEZCHEZVOUS

COMITÉ PARIS
FFHANDBALL

COMITÉ SEINE
ET MARNE
FFHANDBALL

COMITÉ
YVELINES
FFHANDBALL

COMITÉ
ESSONNE
FFHANDBALL

COMITÉ
HAUTS DE SEINE
FFHANDBALL

COMITÉ SEINE
SAINT DENIS
FFHANDBALL

COMITÉ VAL
DE MARNE
FFHANDBALL

COMITÉ
VAL D'OISE
FFHANDBALL

HAND ACTU IDF

l'actualité du handball francilien
n°69 - 3 avril 2020

LIGUE
ÎLE DE FRANCE
FFHANDBALL



hommage aux disparus

Un voile noir se répand sur le monde ! Sur la France jusqu'au plus profond de nos organisations et notre discipline n'est pas épargnée.

Ce crêpe de deuil jette son cortège de malheur et de tristesse au plus profond des familles. Les proches, les amis et les autres collègues de travail ou de loisirs sont touchés. Le monde du sport aussi, comme notre handball francilien qui vient d'être atteint coup sur coup, cette dernière semaine, avec la disparition de Thérèse Piès et de Georges Merlot, président du comité départemental de handball de la Seine-Saint-Denis. Hier, c'était Laurent Saint-Cyr, de l'AS Saint-Mandé, fauché à 43 ans, aujourd'hui Sacha Aleksenko du Torcy HB MLV a succombé. Après mon message de la semaine dernière à ce même endroit, reprenant ce *prenez-soin de vous* qui est devenu depuis le début de l'épidémie en Europe au fil des jours un mantra mondial, je ne pensais pas, même si je le redoutais, être si vite rattrapé par la réalité.

Quand s'achèvera donc cette funeste litanie ? Qui demain ? Combien d'entre nous ne rencontrerons-nous plus dans nos salles à la reprise ?

Beaucoup de choses ont déjà été dites sur le parcours de Georges Merlot, aussi bien dans le communiqué de son département préféré, que dans le contenu du celui de la ligue Île-de-France de handball ou encore de la fédération française de handball. On les relira sur les sites de nos organisations.

Dans ces moments terribles, on tente de se rappeler, d'abord et essentiellement de ce que ce dirigeant apportait à la cause de notre discipline, grâce à son rayonnement sur son environnement départemental, au travail accompli avec ses équipes de bénévoles et de salariés et en accompagnement de ses clubs, afin de faire tourner la machine par une présence de représentation sur de nombreux fronts. Nous le rencontrions régulièrement au sein de nos différentes commissions et autres conseils d'administration régional.

Toutes celles et tous ceux qui ont eu ou ont encore des responsabilités dans nos associations, nos clubs, nos comités, à la ligue et à la fédération, savent combien nos organisations ont besoin, à tous ces niveaux, de ces locomotives. Elles entraînent dans leur sillage, malheureusement très souvent de façon trop obscure, les bonnes volontés de toutes sortes afin de faire rouler le train vers des lendemains toujours plus riches, encore plus forts, toujours plus hauts.

Enfin, et ce n'est pas le moindre des questionnements, en dehors de l'évaluation des actions menées, interrogeons-nous sur ces temps de vie dédiés, volontairement, à la collectivité. Ce n'était pas du temps perdu, mais c'était parallèlement du temps qui aura manqué aux familles. Que celles-ci soient remerciées pour avoir laissé « les » Georges et « les » Thérèse emprunter ce chemin. Que leurs conjoints et leurs enfants reçoivent, encore une fois, nos remerciements pour ce don à notre collectivité, avec toutes nos condoléances.

Bien amicalement,

Georges Potard
Président de la ligue Île-de-France



sommaire

Hommage

- billet du président de la ligue p. 1

Informations administratives

- compte-rendus de réunion du bureau directeur
 - réunion du 16/03/2020 p. 2
 - réunion du 23/03/2020 p. 3
 - réunion du 30/03/2020 p. 4

Santé

- fiches de la commission médicale fédérale
 - conseils sur l'hygiène de vie du sportif en confinement p. 6
 - COVID-19 & entraînement p. 8
- fiche INSEP
 - conseils nutritionnels pour les sportifs en période de confinement p. 10



FFHANDBALL

LIGUE ÎLE-DE-FRANCE DE HANDBALL

1 rue Daniel-Costantini - CS 90047 - 94046 Créteil cedex
tél : 01 56 70 74 74

5800000@ffhandball.net

www.handball-idf.com

facebook : [ligueIDFhandball](https://www.facebook.com/ligueIDFhandball)

twitter : [@IdFhandball](https://twitter.com/IdFhandball)



compte-rendu de réunion du bureau directeur

compte-rendu de la réunion du bureau directeur du 16 mars 2020 en visio-conférence

Présents : M^{mes} Monique Ansquer, Marie-José Gaudefroy & Nathalie Lassalle

MM. Robert Lafond, Jean-Marie Lassalle, Robert Nicolas & Georges Potard

Invités : MM. Jean-Philippe Mennesson & Christian Pastor

La séance débute à 18h00.

CORONAVIRUS

> En raison de l'épidémie de coronavirus, comme pour beaucoup de français, nous avons dû passer en période de confinement, sans savoir quand nous en sortirons. La MDH étant fermée, dans un premier temps, pour une durée de deux semaines, l'ensemble de notre personnel administratif et agents de développement sont mis en télétravail. D'autres, notamment l'encadrement technique des pôles qui sont fermés jusqu'à nouvel ordre et, évidemment, les maîtres d'internat du pôle masculin, sont en chômage technique ou partiel.

La fédération a acté l'arrêt (définitif ?) des compétitions de tous niveaux sur tout le territoire national. La ligue a émis un communiqué pour tous les clubs franciliens à ce sujet le soir du 12 mars.

Pour l'instant, des événements à venir ont été suspendus ou annulés par leurs organisateurs (assemblée générale du CRO-SIF par exemple). Nous tiendrons le réseau au courant de la situation régulièrement.

Nous appuyons les recommandations gouvernementales pour lutter contre la diffusion du virus. Notamment le respect du confinement et des mesures barrières édictées.

L'organisation de la ligue va utiliser les moyens à sa disposition (visio-conférences) afin d'assurer, malgré tout, la continuité de notre vie associative et administrative et répondre aux inquiétudes de nos clubs. Ainsi un BD hebdomadaire se tiendra tous les lundis de 18 à 20 heures, et un comité territorial spécial (8 présidents de comités, BD ligue, CTS et invités en fonction des sujets) est installé, lui aussi en visio-conférence tous les mardis de 18 à 20 heures.

INFORMATIONS GÉNÉRALES

> L'AG de la ligue (ordinaire et élective – reste, pour l'instant, toujours prévue pour le 20 juin prochain.

En prévision d'éventuelles vicissitudes, il est demandé au secrétaire général d'interroger des sociétés spécialisées en recours au vote électronique, qui est autorisé par nos statuts et notre règlement intérieur.

> La FFHB tient, à partir de cette semaine, un bureau fédéral tous les vendredis matin. 3 présidents de ligue y seront invités par roulement.

> Nathalie Lassalle a échangé avec le responsable du HB Brie 77 au sujet de sa situation.

PÔLES FRANCILIENS

> À la suite de la fermeture de la MDH et aux mesures identiques prises par le CDFAS d'Eaubonne, le CSND Fontainebleau et le CREPS de Chatenay-Malabry, et aux décisions prises sur le

monde scolaires, les pôles sont fermés jusqu'au moins la fin des vacances de printemps. Les parents et les clubs ont été informés de cette décision dès le 13 mars. Les responsables du PPF masculin et féminin, proposent un plan de maintien en forme de nos jeunes sportifs.

FÉMINISATION

> Annulation de la semaine de la féminisation qui pourrait être reportée au 4-5 décembre avec le colloque *Réussir au féminin*.

ORGANISATION DES COMPÉTITIONS

> Le challenge moins de 13 ans est annulé.

> Les coupes de la ligue sont annulées.

> Le président de la ligue interroge la FFHandball afin de connaître le sort réservé à l'organisation des finalités ces championnats de France dont il doute qu'elles puissent se tenir début juin prochain.

> Même démarche concernant la finale inter territoires du Beach hand prévu début juillet sur l'île de loisirs régionale de Vaires-Torcy.

> Le tournoi Tiby Val-d'Europe à Serris est annulé.

> Le TQO pour l'équipe de France masculine à Bercy est reporté.

CMCD

> La suite qui sera donnée à la saison sportive en cours, impactera forcément le sort réservé à l'évaluation du respect des obligations des clubs. La présidente de notre commission territoriale des statuts et des règlements suit attentivement ce dossier.

AGENCE NATIONALE DU SPORT HANDBALL

> La campagne 2020 doit malgré tout être organisée et lancée. On rappelle qu'elle comprendra deux phases :

- L'évaluation des réalisations des chantiers soutenus en 2019, au niveau des clubs, des comités et de la ligue. Les bénéficiaires renseignent le document *ad hoc* qui remonte vers les comités, où des commissions transverses analysent les résultats. Ces évaluations montent ensuite vers le comité de pilotage régional pour nouvelle analyse et compilation des résultats qui remonteront avant fin juin vers le COPIL fédéral lui-même chargé d'informer l'ANS des résultats.

- La mise en œuvre des demandes de subvention pour l'année 2020.

Nathalie Lassalle pilote ce chantier avec Béatrice Cosnard, en liaison étroite avec les comités départementaux. Des points d'étape réguliers seront organisés.

FORMATIONS

> La formation école hand / hand à 4 rencontrant peu d'écho évoluera pour intéresser les éducateurs des enfants. Un travail sur le ruban pédagogique est en cours.

> Les formations prévues jusqu'à la fin de la saison font l'objet d'une étude de report sur le dernier quadrimestre de l'année civile.

> Le conseil pédagogique territorial prévu le 27 avril sera maintenu en visio-conférence.

RESSOURCES HUMAINES

> Un CSE s'est tenu en urgence le vendredi 13 mars, afin de faire le point sur la situation, informer de la fermeture de la Maison

du Handball et de l'organisation du télétravail. Cette réunion a été suivie par une rencontre avec tous les salariés présents, ce qui a permis de prendre les premières dispositions individuelles concernant les accès à distance.

- > Dans le cadre du télétravail, un plan de missions sera acté par chaque responsable de secteur en liaison avec chaque collaboratrice et collaborateur de la ligue. Un point hebdomadaire sera fait en visio-conférence avec les équipes. Une visio-conférence ouverte à tout le personnel et aux dirigeants sera un lieu d'échanges hebdomadaire tous les mercredi matin à 10 heures.
- > Le président demande au trésorier de faire en sorte que le paiement des salariés reste effectué à bonne date.

La séance est levée à 19h50.



Georges POTARD
Président



Robert LAFOND
Secrétaire Général

compte-rendu de réunion du bureau directeur

compte-rendu de la réunion du bureau directeur du 23 mars 2020 en visio-conférence

- Présents :** M^{mes} Monique Ansquer, Marie-José Gaudetroy & Nathalie Lassalle
MM. Robert Lafond, Jean-Marie Lassalle, Robert Nicolas & Georges Potard
- Invités :** MM. Jean-Philippe Mennesson & Christian Pastor

La séance débute à 18h00.

INFORMATIONS GÉNÉRALES

- > Le président rappelle la tenue du conseil territorial hebdomadaire tous les mardis à compter du 22 mars et jusqu'à la fin du confinement. Les liens électroniques ont été envoyés aux membres, ainsi qu'aux participants du comité territorial du mardi (qui se tient en visio lui aussi).
- > Parallèlement, les commissions organisent leur vie associative par visio-conférences, aussi bien en interne territoire francilien, qu'en relations avec les commissions fédérales.
- > Compétition inter-territoire de Beach début juillet à Vaires : malgré la situation et compte tenu de son éloignement dans le calendrier, le projet reste à l'étude.

- > L'AG fédérale est repoussée à la rentrée peut-être en octobre. Le bureau directeur s'interroge au sujet de l'assemblée générale de la ligue (ordinaire et électorale). Diverses hypothèses sont étudiées. Elles feront l'objet de échanges avec les présidents de nos comités départementaux lors du comité territorial de mardi 24. En tous cas, il est demandé aux différents responsables de secteurs de la ligue de préparer leurs bilans d'activités pour le dossier AG en cours de mise en œuvre. Ils doivent remonter vers le président, avant construction du dossier lui-même par Nicolas Hachette.
- > La ligue vient d'apprendre l'annonce du décès de M^{me} Thérèse Piès, épouse du président du Aulnay HB et responsable de la sous-commission de discipline territoriale. Le bureau directeur présente ses condoléances à notre ami d'Aulnay.

COMMISSION D'ORGANISATION DES COMPÉTITIONS

- > La commission d'organisation des compétitions régionales étudie les conséquences de l'arrêt de la saison à la mi-mars, notamment comment traiter les montées et les descentes entre les différents niveaux régionaux, de la manière la plus bienveillante possible. Il n'y aura évidemment pas de titres délivrés pour cette année sportive. La COC territoriale se réunit à ce sujet le 26 mars en visio-conférence. Le président de la COC IDF est en relation constante avec la COC nationale. Le comité territorial du 31 mars prochain devrait arrêter nos décisions à ce sujet.
- > L'annulation des finalités des championnats de France et Ultramarins, que la ligue organise pour le compte de la Fédération depuis près d'une dizaine d'années, est désormais actée.
- > Concernant les compétitions nationales, championnat de France hors LNH et LFH, la fédération communiquera directement ses conclusions vers les clubs. Restez « branchés » sur le site fédéral à ce sujet.

ARBITRAGE

- > Jean-Philippe Mennesson participera vendredi 27 à une visio-conférence avec la direction nationale de l'arbitrage.
- > Les travaux du plan de performance fédéral de l'arbitrage se poursuivent pendant la crise.

AGENCE NATIONALE DU SPORT HANDBALL

- > Rappelons que ce dispositif remplace depuis 2019 l'ex-CNDS. Nathalie Lassalle fait le point sur l'évolution des dossiers évaluation 2019 et demandes 2020. Pour ce dernier nous sommes en attente des informations du COPIL fédéral concernant les objectifs à viser et le montant de l'enveloppe qui sera dédiée au territoire francilien. Précisons que la part de cette enveloppe qui est réservée aux clubs va monter cette année de 50 à 60 %.
- > Les comités pointent déjà des retours de la part des clubs, de dossiers de réalisation 2019.

SERVICE CIVIQUE

- > Malgré le confinement les services civiques seront toujours rémunérés par l'État.

Mise en œuvre de la plateforme sanitaire

Le Préfet de Région communique :

La priorité absolue est de faire en sorte qu'un minimum de personnes soient contaminées et qu'un maximum de

malades soient soignés. Et, au-delà, nous devons garantir que la limitation drastique des déplacements ne mette pas en danger les Français les plus fragiles.

Pour eux, et dans le respect absolu des règles de sécurité sanitaire, le gouvernement a identifié 4 « missions vitales » auxquelles les structures associatives contribuent à répondre et pour lesquelles, aujourd'hui plus que jamais, vous avez besoin de bénévoles :

- l'aide alimentaire et d'urgence,
- la garde exceptionnelle d'enfants des soignants ou des structures de l'ASE,
- le lien avec les personnes fragiles isolées
- la solidarité de proximité.

Il est proposé aux associations d'utiliser le site de la Réserve Civique <https://covid19.reserve-civique.gouv.fr/> pour publier toutes les annonces de missions vitales qui requièrent l'appui de nouveaux bénévoles. Ceux-ci pourront s'engager sur la base du volontariat. Cette plateforme est pilotée par l'Etat.

Deux de nos clubs ont déjà contacté la ligue à ce sujet.

PÔLES FRANCILIENS

- > Compte tenu de la fermeture momentanée des pôles pour cause d'épidémie, la ligue décide d'alléger la charge des familles des polistes, à hauteur d'un dixième de leur part de la saison 2019-2020.

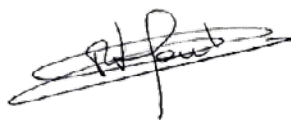
RESSOURCES HUMAINES

- > Le CSE s'est réuni le 20 mars en visio-conférence pour entendre les projets d'organisation concernant les salariés de la ligue et recueillir son avis. Le CSE a émis un avis favorable concernant les mises en télétravail ou au chômage partiel. Il a enregistré qu'il n'était pas exclu que, si le confinement et ses conséquences sur notre activité se poursuivaient, et si la législation le permet, la direction puisse fixer la prise de congés et/ou RTT au personnel pour les semaines suivantes.

La séance est levée à 20h00.



Georges POTARD
Président



Robert LAFOND
Secrétaire Général

compte-rendu de réunion du bureau directeur

compte-rendu de la réunion du bureau directeur du 30 mars 2020 en visio-conférence

Présents : M^{mes} Monique Ansquer, Marie-José Gaudefroy & Nathalie Lassalle

MM. Robert Lafond, Jean-Marie Lassalle, Robert Nicolas & Georges Potard

Invités : MM. Jean-Philippe Mennesson & Christian Pastor

La séance débute à 18h00.

DISPARITION DE GEORGES MERLOT

- > Le bureau directeur marque un temps de pensée à la mémoire de notre ami, président du comité départemental de handball de la Seine-Saint-Denis, décédé ce dimanche. Un communiqué a été publié par le président, dans lequel, avec la présentation de ses condoléances, la ligue s'associe à la peine de la famille et des proches de Georges.

INFORMATIONS CLUBS

- > Le **Noisy-le-Grand HB** sollicite les services de la ligue afin de l'accompagner pour mettre en œuvre un projet de fusion avec le **HBC Gagny**, qui avait été présenté au bureau directeur régional en 2019.

Les 2 conseils d'administration des clubs dans une réunion commune en date du samedi 14 mars ont décidé de leur fusion, à compter de la saison 2020-2021. Celle-ci ayant été acté par Assemblée Générale en milieu d'année 2019. Un support de modification de statuts du club est demandé.

Le dossier est confié à la commission des statuts et de la réglementation qui tiendra informé le bureau directeur de son suivi avec les dirigeants du club.

- > L'**Entente Roissy-Ozoir** souhaite que les instances reviennent sur une décision concernant une de ses équipes féminines, et qui a été actée lors de la saison 2018-2019, et pour laquelle le club avait été débouté, aussi bien par la CRL Île-de-France que par le Jury d'appel. La présidente de la commission statuts et règlements de la ligue est chargée de la réponse.

- > Le président de l'association **Savour'Hand** nous communique ses statuts rectifiés, suite à notre entretien d'il y a quelques semaines en bureau directeur régional. Le dossier est confié à la présidente de notre commission des statuts & règlements qui est chargé de faire un compte-rendu au prochain BD régional du 6 avril prochain.

AGENCE NATIONALE DU SPORT HANDBALL

- > En préparation du comité territorial du 31 mars, Nathalie Lassalle présente les éléments qu'elle proposera aux débats aux présidents de comité, afin de structurer notre méthode de mise en œuvre des deux étapes, l'une d'évaluation des actions réalisés en 2019, et l'autre des demandes de subventions pour 2020, compte tenu des éléments que nous avons reçus du comité de pilotage ANS HB fédéral (détermination des objectifs d'action à mobiliser et montant de l'enveloppe territoriale IDF).

En parallèle, un chantier important s'ouvre pour les clubs les comités et la ligue, il s'agit de l'apprentissage. Cette approche

qui consiste à mettre en formation en alternance, dans des clubs, des salariés qui bénéficient d'une formation sur le tas, en parallèle à des formations dispensées par des organismes dédiés, comme c'est maintenant le cas pour la ligue Île-de-France de handball, revêt une grande importance, tant pour les intéressés, que pour les clubs qui peuvent bénéficier, sur les deux premières années, d'un soutien financier très important.

Dans ce contexte, l'agence nationale du sport a souhaité renforcer la collaboration entre l'État et les fédérations en matière de soutien à l'emploi et l'apprentissage en lien avec le déploiement des projets sportifs fédéraux et leur déclinaison territoriale.

Cette volonté s'ajoute aux relations déjà fortes qu'entretiennent la FFHandball, ses clubs, ses comités et ses ligues avec le ministère des sports et ses services déconcentrés en région et en département.

Aussi, la FFHandball considère que ce partenariat conforté est une opportunité pour consolider encore la cohérence entre les orientations de l'État et les besoins fédéraux en matière de professionnalisation et d'insertion professionnelle des jeunes par l'apprentissage.

Dans ce cadre, et malgré les conditions difficiles que connaît aujourd'hui notre pays, les référents emploi/apprentissage de la ligue vont traiter ce dossier de manière prioritaire ne, en organisant rapidement les précisions nécessaires à ces orientations et évoquer, avec les clubs et les comités, les besoins liés à notre contexte territorial.

SERVICE AUX CLUBS

- > Pour des raisons évidentes, les livraisons des dotations des **labels écoles de hand** (drapeaux & chartes) sont repoussées à septembre prochain.
- > Les clubs retenus à l'issue de l'**appel à projet Hand à 4** ont été livrés en matériels et en bons de formation. La validité d'utilisation de ces bons, fixée à fin juin, est décalée de quelques mois.
- > Les **rencontres nationales de hand'ensemble** pourraient être repositionnées à la fin septembre. Rappelons que l'édition 2019 avait déjà dû être annulée (en raison de la canicule).
- > Le secteur doit livrer à la fédération le nom des correspondants du territoire concernant certains chantiers (la féminisation « hand pour elles », etc.

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DE LA LIGUE

- > Avec l'éclairage des dernières informations en la matière, provenant aussi bien des autorités gouvernementales que de la fédération (prolongation de 3 mois du délai obligatoire [6 mois] de validation des comptes du précédent exercice, assouplissement des règles de tenue des assemblées par voie électroniques...), le bureau directeur a préparé les diverses hypothèses qui se présentent à nous en la matière, sur lesquelles nous échangerons avec nos collègues présidents des comités départementaux lors de notre comité territorial du 31 mars, afin de déterminer une position aussi commune que possible sur le sujet.

COMMISSION D'ORGANISATION DES COMPÉTITIONS

- > Christian Pastor présente le projet de sa commission territoriale validé lors de la visio-conférence de la réunion plénière du 26 mars. Il s'agit des décisions à prendre concernant les différents accès et descentes entre les niveaux du championnat

régional, ainsi que l'accès de la promotion aux championnats de France (N3M & N2F).

Le bureau directeur approuve ces conclusions. Elles seront présentées à la validation du comité directeur territorial du 31 mars. Maryse Brunet-Engramer et Nicolas Zajac, membres de la COC territoriale, seront invités à ce comité directeur territorial.

ARBITRAGE

- > Jean-Philippe Mennesson s'inquiète des conséquences du reformatage, exceptionnel, des championnats nationaux, à la suite de l'impact sur leur organisation que devraient avoir les décisions prises en cette fin de saison tronquée. Ainsi serait-il demandé à l'arbitrage régional de mettre à la disposition de la fédération 3 binômes pour la nationale 3 masculine et 3 autres binômes pour la nationale 2 féminine.

La séance est levée à 20h15.



Georges POTARD
Président



Robert LAFOND
Secrétaire Général

GARDER LE RYTHME

CONSIGNES

Garder son rythme habituel de sommeil et d'heure des repas

Garder un rythme de travail scolaire

Ne vous laissez pas décrocher au niveau des études

Limiter la durée des exercices physiques à des séances d'1 heure maximum

Privilégier plutôt 2 séances d'activité physique dans la journée avec un minimum de 3 heures de repos et de réhydratation entre les 2 séances

OBJECTIFS

Pouvoir reprendre un rythme de VIE QUOTIDIENNE le plus normal possible dès la sortie du confinement

Pour le sport, la REPRISE sera PROGRESSIVE avec de nombreuses précautions



GÉRER SON SOMMEIL

CONSIGNES

Garder des horaires (coucher et lever) réguliers

Mettre une alarme à heure fixe Dormir au moins 8 heures

Ne pas rester dans son lit inutilement

Faire une sieste éventuellement (mais pas plus d'une demi-heure)

Se coucher tôt car c'est dans la première partie de nuit que s'élabore notre immunité

OBJECTIFS

Garder une qualité de sommeil optimale et ne pas changer son chronotype pour garder sa forme et ses défenses immunitaires.



BIEN S'HYDRATER

CONSIGNES

Se peser le matin pour vérifier son poids
Toujours avoir sa gourde à proximité
Boire 2/3 gorgées toutes les 15 minutes
Vérifier que ses urines restent bien claires

OBJECTIFS

Pouvoir reprendre un rythme de VIE QUOTIDIENNE
Le penser à toujours bien s'hydrater pour favoriser la circulation sanguine et rester en forme



L'EXPOSITION AUX ÉCRANS

CONSIGNES

Sélectionner ses programmes et éteindre immédiatement après
Désactiver les notifications
Programmer des moments sans écrans et sans téléphone
S'essayer à de nouveaux hobbies : puzzle, peinture, dessin... développer son côté créatif Pratiquer une activité méditative (yoga, méditation...) pour se recentrer sur soi

OBJECTIFS

Risques pour la santé oculaire, mentale et neuronale
Limiter la surexposition aux informations.

OBJECTIFS

Garder une qualité de sommeil optimale et ne pas changer son chronotype pour garder sa forme et ses défenses immunitaires.





PRENEZ VOTRE TEMPÉRATURE 2 FOIS / JOUR
MÊME SI VOUS VOUS SENTEZ BIEN

► SI VOUS AVEZ DE LA FIÈVRE : $T^{\circ} > 38^{\circ}$ = VOUS NE VOUS ENTRAÎNEZ PAS

► SI VOUS AVEZ

- FIÈVRE
- MAUX de TÊTE ou de GORGE
- TOUX
- COURBATURES
- FATIGUE INHABITUELLE INEXPLIQUÉE
- PERTE DU GOUT ou de l'ODORAT

APPELEZ VOTRE MÉDECIN TRAITANT

NE PRENEZ que du PARACETAMOL
(DOLIPRANE, DAFALGAN, PARA LYOC, EFFERALGAN FERVEX Etat grippal.....)

PAS D'ANTI INFLAMMATOIRES NON STERODIENS
(IBUPROFENE, NUROFEN, ADVIL, SPIFEN, RHINADVIL...)

► VOUS AVEZ DE LA FIÈVRE &
• DIFFICULTÉS À RESPIRER
• TOUX GÉNANTE

APPELEZ LE 15

► SI VOUS AVEZ EU DE LA FIÈVRE :

PAS D'ACTIVITÉ PHYSIQUE dans les 14 JOURS qui SUIVENT la DISPARITION de la FIÈVRE

PRIORITÉ AUX GESTES BARRIÈRE

COVID-19: CONSEILS POUR L'ENTRAINEMENT

De Chevalier, MD, Blanchard, MD & Dusfour, MD – 2020 *Designed by @YLMSportScience*

Beaucoup de sportifs peuvent être contaminés sans le savoir, présentant peu ou pas de symptôme au repos. Ils sont pourtant susceptibles d'être victimes de problèmes cardiaques graves à l'effort s'ils ne suivent pas les conseils suivants

EXERCICE & IMMUNITÉ

- 01** Un exercice physique régulier est bon pour votre santé générale, lutter contre la prise de poids, booster votre moral et stimuler vos défenses immunitaires contre le virus
- 02** Un entraînement trop intense diminue vos défenses et pourrait augmenter le risque d'être contaminé ou de développer une forme grave car le virus diffuse dans le corps et atteindrait d'autres organes, comme le cœur

Images provided by PresenterMedia



FIÈVRE

- 03** Même si vous vous sentez bien, surveillez votre température 2x par jour. Faites-le également quand vous vous sentez fébrile ou présentez une toux significative
- 04** Si vous avez eu ou avez de la fièvre, il faut s'interdire toute activité physique pour une durée minimale de 14 jours après la disparition de la fièvre. Vous devez surtout prendre contact avec votre médecin traitant

05



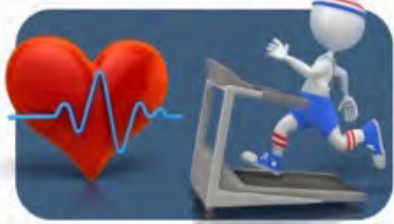
Si vous n'avez pas de symptôme, ne prenez pas de paracétamol à titre préventif : cela pourrait masquer la fièvre et vous maintenir dans la méconnaissance de votre infection

06

Il est interdit de consommer des anti-inflammatoires, de la cortisone ou de l'aspirine

CARDIO-TRAINING

07



Limitez la durée des exercices physiques à des séances d'1h00 maximum

08

Privilégiez plutôt 2 séances dans la journée, avec un minimum de 3h de repos et de réhydratation entre les 2 séances

09

Limitez le niveau d'effort maximal à 80 % de votre FC max personnelle



MUSCULATION

10

Limitez les séances de musculation à une durée d'1h00

11

Ne prévoyez pas de travail à charge maximale

12

Ne réalisez pas d'exercices jusqu'à épuisement (musculaire local ou physiologique général)

13

Évitez les séances de « CrossFit » trop intenses



HYDRATATION

14

La déshydratation majore les risques : veillez à bien vous hydrater avant, pendant et après les séances

15

Il ne faut surtout pas s'équiper de vêtements supplémentaires pour transpirer plus

TABAC

16

Il est strictement interdit de fumer 1h avant et 2h après l'activité physique

17

La fumée de cigarette diminue également probablement vos capacités de défense contre le virus



DRAPEAUX ROUGES

18

Les signes suivants doivent imposer l'arrêt immédiat de l'activité et un avis médical : douleur thoracique, malaise à l'effort, variations brutales du rythme cardiaque (augmentation brutale ou oscillations importantes et brutales de la fréquence cardiaque)

Conseils nutritionnels pour les sportif.ve.s en période de confinement

Mission Nutrition

Institut National du Sport, de l'Expertise et de la Performance

Les étapes

1 Les enjeux de la situation

2 Adapter son alimentation – en général

3 Quelques situations spécifiques

4 Prendre le temps

La situation

- La dépense énergétique est diminuée → **prise de masse grasse possible** si pas d'ajustement des apports
- Les muscles sont moins stimulés → situation qui favorise la **fonte musculaire**
- Période inhabituelle → + de temps libre → stress et ennui → **grignotages**, besoin de se faire plaisir autrement que par le sport

Les enjeux

- Limiter la **perte de masse musculaire**
- Limiter la **prise de masse grasse**
- Garder le **moral**

Les objectifs

- Faire les bons **choix alimentaires**
- Adapter les **portions**
- Bien **s'organiser**
- Allier **plaisir** et efficacité

Les aliments à privilégier – à maintenir ou augmenter

Les légumes



Crudités



Légumes cuits



Soupe

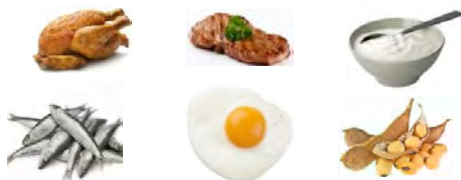


De préférence, **frais** ou **surgelé non cuisiné** ...
...mais aussi en conserve si pas d'autres choix



les apports.
Indispensable, à **tous les repas**
Varier les couleurs

Les sources de protéines



De préférence **frais** ou **surgelé non cuisiné** ou en conserve pour les poissons

- Une portion au **petit déjeuner** (œuf / jambon ...)
- Au moins **une autre portion** dans la journée

Laitages et alternatives au soja

- Privilégier les produits **nature**, en les sucrant vous-même selon votre goût (sucre, cacao, fruits, miel ..)
- Varier** les sources (vache, brebis, chèvre, soja)

Les sources d'éléments intéressants



Les graines et les fruits à coque



Amandes, noix, noisettes, graines de chia..
....
1 à 2 poignées /j
(quantité selon évolution du poids)



Les épices



Curcuma, curry, cannelle, ...
Le plus possible

Les huiles contenant des graisses intéressantes



Huile de colza, huile d'olive
Au moins 2 cuillères à café par repas

Les aliments à surveiller – à maintenir ou diminuer

Les féculents



la fréquence de consommation et la taille des portions

sauf si vous faites partie des personnes qui peuvent manger beaucoup sans prendre de masse grasse.
Dans ce cas, conserver vos habitudes en termes de fréquence et quantité



Les féculents à privilégier



Ex: Pâtes au blé complet, riz complet, pains aux graines

Les aliments/boissons au goût sucré



Les fruits

- 1 à 2 par jour



De préférence **frais** ou

surgelé (fruits rouge notamment)...



Les aliments sucrés



Bonbons, biscuits, pâtisserie, crème desserts

....
Dans cette période d'inactivité, il est préférable de limiter au maximum ce type d'aliment

Les boissons sucrées



A **limiter** au maximum, jus de fruits inclus

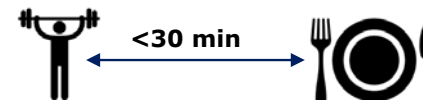


Je suis sec/sèche et je perds de la masse musculaire très rapidement

- Ne diminuez pas trop vos **apports énergétiques** par rapport à d'habitude
- Consommez des **aliments protéiques régulièrement** dans la journée (toutes les 3-4h)

Petit déjeuner	Repas de midi	Collation	Repas du soir
Les sources de protéines habituelles: œuf, jambon, poisson fumé, Laitage, yaourt au soja Fruits à coque (noisettes, noix...)	Les sources de protéines habituelles: Viande/ volaille/poisson Laitage, yaourt soja	Les sources de protéines habituelles: œuf, jambon, fromage, Laitage, yaourt au soja, fruits à coque (amandes, noix, noisettes)	Les sources de protéines habituelles: viande/volaille/ poisson Légumes secs (lentilles ...) Laitage, yaourt soja

- Faites en sorte de placer votre ou vos **entraînements à proximité d'un repas**. Idéalement, de manière à consommer le repas ou la collation dans les 30 min après la sollicitation musculaire



- Si vous perdez quand même du poids

Ajoutez une **collation protéique avant le coucher**: Ex: un bol de laitage ou un yaourt au soja (sucré selon votre goût), une tranche de jambon ou jambon de dinde, un shaker de protéines (attention à ce que les protéines aient la norme AFNOR NF V94-001)...



- N'oubliez pas de consommer aussi **tous les aliments indispensables à la performance** (végétaux++, céréales non raffinées, légumes secs, fruits à coques, graines, huiles de bonnes qualités ...)



Mission Nutrition - INSEP

Je prends de la masse grasse très rapidement

Les grandes lignes au niveau alimentaire

- Les **légumes** et les **aliments protéiques** doivent représenter la base de vos repas
- **Modulez** les apports en **glucides** en fonction de votre activité:
 - Consommez des féculents à **midi** uniquement (taille de portion selon la dépense énergétique)
 - Pour les féculents, privilégiez les **légumes secs** (lentilles, pois chiche, haricots secs..)
 - Limiter tous les aliments et les boissons au goût sucré (sauf un à deux **fruits** frais par jour)



- Au **petit déjeuner**, privilégiez des aliments protéiques (œuf, jambon, poisson fumé, fromage frais) et ajouter un fruit frais

Au niveau comportemental

- Plus encore que les autres sportif.ve.s, soyez attentif à vos **sensations** et au **plaisir** de manger (voir la partie 4)
- Trouvez votre rythme, si vous n'avez pas faim, ne mangez pas. Essayez de **distinguer la faim, de l'envie** liée notamment à l'ennui ou à la difficulté de la situation actuelle
- Trouvez une **routine de pesée** compatible avec votre moral. Une fois par semaine est un bon rythme
- Votre situation n'est pas facile. N'hésitez pas à **échanger régulièrement** avec la personne qui vous suit au niveau nutritionnelle et avec la personne qui vous accompagne au niveau de la préparation mentale ou psycho



Mission Nutrition - INSEP

Prenez le temps de cuisiner

- Profitez du temps qui s'est libéré pour **cuisiner**
- Privilégiez les **aliments non transformés** que vous pourrez ensuite cuisiner
- **Planifiez** vos repas à l'avance, cela permettra :
 - ✓ de gérer au mieux les courses (situation délicate en ce moment)
 - ✓ d'avoir des apports structurés au cours de la journée et d'éviter les grignotages liés à l'ennui (mais restez quand même à l'écoute de vos sensations: si vous avez planifié un menu mais que vous n'avez pas faim au moment venu, ne vous forcez pas)



Prenez le temps de savourer

- Soyez à l'écoute de vos **sensations**
- Mangez en **pleine conscience**: concentrez vous sur les sensations procurées par les aliments
- Profitez pleinement du **plaisir** procuré par votre repas. **Ne culpabilisez pas** si vous avez mangé un aliment qui n'est pas conseillé. Ecoutez vos sensations de faim et **adaptez** le repas suivant en mangeant moins.

