



## FÉDÉRATION FRANÇAISE DE FLYING DISC

Technoparc Poissy - Espace Média

3 rue Gustave Eiffel

78 300 POISSY

T. 09 53 68 14 83

info@ff-flyingdisc.fr

www.ff-flyingdisc.fr

Poissy, le 27/08/2020

Chère Présidente, cher Président,

La nouvelle saison va bientôt commencer dans un contexte à nouveau particulier, mais dans lequel la pratique de l'Ultimate est redevenue possible.

Nous avons donc le plaisir de vous annoncer que le pôle espoir travaille sur les nouvelles modalités de sélections destinées aux espoirs (U17, U20, filles et garçons) de l'Ultimate français afin de proposer à nos jeunes un regroupement dès le début de la saison.

Dans ce nouveau contexte, nous allons devoir nous adapter aux nouvelles conditions sanitaires de regroupements, à une reprise après de longs mois sans compétition et au nombre de plus en plus important de jeunes qui postulent aux sélections.

Comme l'an passé, le pôle espoir va s'en remettre aux ligues et aux clubs pour nous aider à faire des présélections. Dans la mesure du possible chaque ligue peut également organiser des sélections régionales.

Chaque joueuse ou joueur intéressé(e) par le premier stage EDF devra avec le responsable juniors du club ou le CTR de la ligue :

- **Réaliser 3 tests (cf. fiche en PJ ci-dessous)**
- **Remplir ensemble le questionnaire en lien ci-dessous**

Les sélections U20 sont ouvertes aux joueurs(ses) né(e)s en 2002, 2003, et 2004.

Les sélections U17 sont ouvertes aux joueurs(ses) né(e)s en 2005, 2006 et 2007.



## A- ECHEANCES ENVISAGEES

- 1- Retour des clubs via le lien google form, des jeunes présélectionnés pour le **lundi 28 septembre 2020**
- 2- Choix des joueurs et joueuses par les staffs pour le samedi 3 octobre (soit une semaine).  
Les 4 staffs EDF respectifs recevront les fiches de candidatures afin de présélectionner les jeunes.
- 3- Annonce officielle des choix par la FFFD dans la semaine du 5 octobre (mails aux Clubs et Ligues)
- 4- Stage n°1 autour de la période des vacances scolaires de la Toussaint.

Mais l'organisation (week-end ou journée), les dates et lieux sont encore à définir suivant le protocole sanitaire de rentrée (bientôt disponible).

Tout le pôle espoir (staffs, commission médicale et préparateurs) travaille sur l'organisation la plus sereine possible au regard des conditions et des protocoles à venir.

Ce stage sera encadré par les staffs des équipes de France Juniors.

- U17 Filles : Lucie Richard, Rémi Nédelec, Cyrille Perez
- U17 Garçons : Laurent Cédil, Julien Flamant et Vincent Peltre
- U20 Filles : Juliette Sanseigne, Christophe Delpech
- U20 Garçons : Le Calvé Déborah, Jean Marc Roca et Trestard Cédric

Une prestation de sera à prendre sur iClub **dès communication de la liste des présélectionnés.**

A l'issue de ce stage, un groupe de présélectionnés d'une trentaine de jeunes sera réuni lors d'un stage de sélections les **20.21 Mars 2021 à Sablé (filles) et Laval (garçons).**

Les sélectionné(e)s se retrouveront ensuite pour un dernier week-end de sélection les **15.16 Mai 2021 (à Blois)** et enfin un stage de préparation les **3.4.5 Juillet à Blois.**

Les Championnats d'Europe U20 (EYUC) auront lieu à **Malmö (Suède)** du 17 au 24/07/2021.

Les Championnats d'Europe U17 (EYUC) : lieu et date en attente de confirmation de l'EYU

Toutes ces dates et lieux sont évidemment sous réserve de la situation sanitaire.



## **B- PROTOCOLE INSCRIPTION :**

Chaque club définit un responsable junior. Ce dernier et le joueur compléteront ensemble le formulaire google (un pour chaque jeune). Au préalable, le jeune aura réalisé les 3 tests validés par le responsable juniors du club.

Lien du formulaire Google :

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfe3Zgq2ZrrbwmYVtVc61vH2Op6NFnxMUcU6gwe1Nz3Gs6y5g/viewform?usp=pp\\_url](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfe3Zgq2ZrrbwmYVtVc61vH2Op6NFnxMUcU6gwe1Nz3Gs6y5g/viewform?usp=pp_url)

## **C- RECOMMANDATIONS MÉDICALES**

(cf. Annexe en fin de document)

Réalisées par notre médecin fédéral (Annie Gibier) et notre médecin du pôle espoir (Thomas Delalande)

## **D- LES TROIS TESTS**

Voir en pièce jointe le fichier pdf joint avec les 3 tests réalisés par nos 2 préparateurs physiques du pôle espoir, Frédéric Jussset et Cyril Fontaine.

- Luc léger navette palier pour la VMA,
- Test australien,
- Test gainage.

Tous les staffs espèrent compter sur de nombreux jeunes postulants et de revoir une grande partie d'entre eux au premier stage.

Portez-vous bien et profitez de ce retour à la pratique pour jouer à l'Ultimate dans vos clubs

Bonne rentrée à tous

Trestard Cédric



## Recommandations pour la reprise sportive des jeunes du pôle France

Notre conseil est de reprendre progressivement.

Même si vous avez pratiqué du sport à la maison ou à l'extérieur pendant le confinement et les vacances, il est nécessaire d'être précautionneux pour éviter les blessures lors du retour à l'entraînement.

- **ne pas pratiquer en présence d'un des symptômes de la liste des symptômes du COVID19 :**

- fièvre
- toux sèche
- fatigue
- courbatures
- maux de gorge
- diarrhée
- conjonctivite
- maux de tête
- perte de l'odorat ou du goût
- éruption cutanée, ou décoloration des doigts ou des orteils

- **tenir compte des conditions de reprises définies dans le questionnaire COVID**

- les personnes ayant contractés le COVID 19 (test positif, présence de symptômes, images radiologiques) doivent consulter leur médecin traitant avant de reprendre une activité physique
- les personnes ayant un des symptômes évocateur de la liste doivent s'isoler et consulter leur médecin traitant avant la reprise
- les personnes ayant été en contact avec un cas confirmé de COVID 19 doivent se faire tester en lien avec leur médecin traitant ou l'ARS et ne doivent pas pratiquer avant un avis médical

- **suivre les recommandations des cardiologues du sport**

- *Je signale à mon médecin toute douleur dans la poitrine ou essoufflement anormal survenant à l'effort*
- *Je signale à mon médecin toute palpitation cardiaque survenant à l'effort ou juste après l'effort*
- *Je signale à mon médecin tout malaise survenant à l'effort ou juste après l'effort*
- *Je respecte toujours un échauffement et une récupération de 10 min lors de mes activités sportives*
- *Je bois 3 à 4 gorgées d'eau toutes les 30 min d'exercice à l'entraînement comme en compétition*
- *J'évite les activités intenses par des températures extérieures < - 5° ou > +30° et lors des pics de pollution*
- *Je ne fume jamais 1 heure avant ni 2 heures après une pratique sportive*
- *Je ne consomme jamais de substance dopante et j'évite l'automédication en général*
- *Je ne fais pas de sport intense si j'ai de la fièvre, ni dans les 8 jours qui suivent un épisode grippal (fièvre + courbatures)*
- *Je pratique un bilan médical avant de reprendre une activité sportive intense si j'ai plus de 35 ans pour les hommes et 45 ans pour les femmes*

Écoutez votre corps, faites attention à vous

A bientôt

Le staff médical