



IPARRALDEKO PILOTA BATZORDEA  
COMITE TERRITORIAL PAYS BASQUE DE PELOTE BASQUE

## Reprise de l'activité PELOTE PILOTAREN berriz hartzea

Pour permettre une reprise attendue par nos joueurs, le Comité Pays Basque de Pelote Basque propose un accompagnement autour d'un programme conçu par nos éducateurs **en fonction des directives sanitaires connues en date du 4 juin 2020**. Le Comité vous tiendra au courant au fur et à mesure des nouvelles recommandations nationales.

Si la reprise doit se faire conformément aux recommandations du Haut Conseil de Santé publique, les objectifs de ce plan doivent permettre une activité physique et ludique en évitant les risques d'exposition au virus et en privilégiant les mesures de protection collective pour tous les licenciés.

**Petit rappel :** Sur chaque séance, l'inactivité des joueurs lors des derniers mois doit être prise en compte. Veillez à bien respecter les principes de progressivité au fil des séances, afin d'éviter les blessures : Reprise progressive au niveau de l'intensité de travail ainsi que sur l'utilisation des mains ou des instruments.

### Les règles du socle de déconfinement devront être respectées :

- **Se laver régulièrement les mains** à l'eau et au savon et/ou avec une solution hydro Alcoolique (SHA) et se sécher les mains avec un dispositif papier/tissu à usage unique
- **Éviter de se toucher le visage** et en particulier le nez et la bouche
- Utiliser un **mouchoir jetable** pour se moucher, tousser, éternuer ou cracher et le jeter aussitôt
- **Ne pas cracher** sur le terrain
- Tousser, **éternuer dans son coude** ou dans un mouchoir jetable

- Mettre en œuvre les mesures de **distanciation physique** comme ne pas se serrer la main, ou embrasser pour se saluer ni d'accolade, maintenir une distance physique d'au moins 1 mètre à l'arrêt, 5m lors de la marche, 10m lors de la course
- **Désinfecter régulièrement** les objets manipulés
- Chaque joueur doit **apporter sa bouteille** ou sa gourde marquée à son nom et peut porter un masque grand public.



## UNE REPRISE PROGRESSIVE DE LA PELOTE EN TOUTE SERENITE DANS VOTRE CLUB

### PILOTA ELKARTEAN, NEURRIAN PILOTAN BERRITZ HASTEA

#### Gestes Barrières / Oztopo Jestuak

##### DIAGNOSTIC JOUEUR

Le joueur doit s'assurer de :

- ✓ Ne pas présenter les symptômes du COVID-19
- ✓ Ne pas avoir été testé positif au COVID-19 au cours des 2 derniers mois
- ✓ Ne pas avoir d'antécédents de problèmes cardiaques ou d'autres problèmes de santé préexistants

Puis s'autoévaluer quotidiennement pour vérifier qu'il ne présente pas les symptômes suivants :

- ✗ Toux
- ✗ Mal de gorge
- ✗ Essoufflement
- ✗ Fièvre supérieur à 38°
- ✗ Perte de l'odorat et du goût

- ARRIVER ENTENUE : Prêt à démarrer l'entraînement.  
Il faut changer de chaussures pour l'entraînement
- APPORTER : Sa boisson et sa nourriture, marquer son nom sur sa bouteille et bien les garder séparés des autres
- SUIVRE : le plan de circulation mis en place pour ne pas se croiser
- Dans la mesure du possible, DESINFECTER la pelote avant et après chaque séance, avec des lingettes
- UTILISER régulièrement les points de distribution de gel hydro-alcoolique, de papier jetable et les poubelles mises en place



**LES  
BONNES  
PRATIQUES**



# UNE REPRISE PROGRESSIVE DE LA PELOTE EN TOUTE SERENITE DANS VOTRE CLUB PILOTA ELKARTEAN, NEURRIAN PILOTAN BERRITZ HASTEA

## Dès maintenant - Orain

### PHASE PELOTE 1

#### **PARCOURS INDIVIDUEL SANS PELOTE BAKARRIK PILOTARIK GABE IBILBIDEA**

Moins de 10 personnes selon les aires de jeux  
(y compris entraîneur-éducateur)

- 45 minutes d'activités
- Préparation physique générale  
(Course + renforcement)

### PHASE PELOTE 2

#### **PARCOURS INDIVIDUEL AVEC CHACUN SA PELOTE BAKOTXAK BERE PILOTAREKIN IBILBIDEA**

Moins de 10 personnes selon les aires de jeux  
(y compris entraîneur-éducateur)

- 45 minutes d'activités
- Préparation physique générale  
(Course + renforcement)
- Manipulation des pelotes/ motricité  
avec et sans pelotes

## A partir du 1<sup>er</sup> Août 2020 – 2020ko Agorrilaren 1tik goiti

### PHASE PELOTE 3

#### **SITUATIONS MAINTIEN DE L'ECHANGE TRUKAKETA MANTENDU Jeux avec un partenaire**

Moins de 10 personnes selon les aires de jeux  
(y compris entraîneur-éducateur)

- 45 minutes d'activité
- Préparation physique générale  
(Course + renforcement)
- Manipulation des pelotes / motricité avec  
et sans pelotes

### PHASE PELOTE 4

#### **SITUATIONS JEUX A THEMES LEMA JOKOAK Jeux avec des partenaires**

- 1h à 1h30 d'activité
- Préparation physique générale  
(Course + renforcement)
- Préparation stratégique  
Jeux de 1 c 2

### PHASE PELOTE 5

#### **SITUATIONS PARTIE D'ENTRAINEMENT ENTRENAMENDUKO PARTIDAK Partie à 4 joueurs**

- 1h voir 1h30 d'activité
- Préparation physique générale
- Situation de jeu réel  
Partie 1 c 1 et 2 c 2

### PHASE PELOTE 6

#### **REPRISE DES PARTIES DE CHAMPIONNAT PARTIDEN BERRIZ HASTEA TXAPELKETAN**



## Motrizitate ibilbidea - Parcours Motricité:

### Parcours 1:



1 - Course

2 - Je tourne autour des cerceaux rouges

3 - Slalom entre les plots verts

4 - Saut pied joint dans les cerceaux bleus

5 - Pas chassés entre les lignes noires

6 - Course

### Parcours 2:



1 - Saut cloche pied dans les cerceaux rouges

2 - Slalom entre les plots vert

3 - Pas chassés entre les lignes noires

4 - Course Marche Avant et Marche Arrière

## Piramidaren jokoa - Jeu de la Pyramide :

CONSIGNES	BUT	DISPOSITIF	CRITERES DE REUSSITE
<p>Chaque joueur joue seul avec la pelote.</p> <p>Le joueur tape 1 fois la pelote et l'arrête, puis le joueur tape 2 fois de suite la pelote et l'arrête., puis 3 fois... et ainsi de suite jusqu'à 5, 8 ou 10 répétitions suivant les niveaux des enfants.</p>	<p>Frapper la pelote de façon à atteindre le mur au-dessus de la ligne.</p> <p>Jeux :</p> <p>1 main forte 2 main faible 3 alterner D / G</p>		<p>Réussir la pyramide entière.</p> <p>Si je fais faux, je recommence du même palier ou depuis le début.</p>

**Pour aller plus loin :** Rajouter une marque au sol, une cible au mur.



## Trukaketa mantendu - Maintien de l'échange:

CONSIGNES	BUT	DISPOSITIF	CRITERES DE REUSSITE
<p>Les joueurs tapent la pelote chacun leur tour.</p> <p>Une fois taper la pelote le joueur recule en marche arrière jusqu'au repère.</p> <p>Trajectoire de la pelote en cloche pour avoir le temps de se replacer.</p>	<p>Frapper la pelote de façon à atteindre le mur au-dessus de la ligne avec un partenaire.</p> <p>Jeux :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 main forte</li> <li>2 main faible</li> <li>3 alterner D / G</li> </ul>		<p>Réussir le plus grand nombre d'échange.</p> <p>Notion de records</p>

**Pour aller plus loin :** Mettre le repère devant les joueurs où sur les côtés

## Lema jokoak 2 jokolari - Jeu à thème 2 joueurs :

CONSIGNES	BUT	DISPOSITIF	CRITERES DE REUSSITE
<p>Chaque joueur doit taper la pelote dans la zone adverse.</p> <p>Interdiction d'envoyer la pelote dans la zone rouge.</p> <p>Les joueurs ont 10 pts chacun, Dès qu'il y a une faute le joueur perd 1 pt. Si la pelote rebondit dans la zone rouge le joueur perd 2 pts.</p>	<p>Frapper la pelote dans la zone de mon adversaire.</p> <p>Jeux :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 main forte</li> <li>2 main faible</li> <li>3 jeu libre</li> </ul>		<p>Eviter la zone rouge et faire le moins de faute possible.</p> <p>Avoir plus de poin que son adversair pour gagner la partie.</p>

**Pour aller plus loin :** modifier la zone interdite.