

Programme de reprise de l'activité rugby

Pour permettre une reprise attendue par nos pratiquants, la FFR propose un accompagnement de ses clubs autour d'un programme conçu par la Direction Sportive.

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 à partir de 5 ans. Écrit par la commission « *Reprise du Rugby* », visé par la commission médicale, validé par le Bureau fédéral, Comité Directeur F.F.R, l'assureur fédéral et le Ministère des Sports, le programme va être envoyé à tous les présidents de clubs et à l'ensemble des entraîneurs et éducateurs.

Mise en oeuvre

Afin de permettre la bonne application de ce programme, les Ligues vont désigner un « *COVID Manager* » qui sera chargé d'adapter le projet à la situation régionale et en informer la FFR, de nommer un COVID Manager par département et/ou secteurs et de valider les projets de reprise des clubs de la région. Un « *COVID Manager* » sera désigné aussi dans chaque club, soutenu par son CTC, pour être l'interlocuteur privilégié de la FFR et de la Ligue. Son rôle ? Définir le plan de circulation et de points d'Hygiène (distributeur de Gel hydro-Alcoolique, mouchoirs, poubelles...) et le communiquer au COVID Manager Régional, faire vérifier par l'entraîneur **diplômé** que toutes les préconisations sont respectées à chaque entraînement, faire tenir à jour par l'entraîneur **diplômé** le listing de chaque groupe d'entraînement.



Protocole

Quatre phases ont été définies :

1. Hygiène,
2. Transports,
3. Infrastructures
4. Organisation des entraînements.

Tout au long de ces quatre phases, 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 peuvent porter un masque grand public.



1/ Hygiène

À chaque séance d'entraînement, le club doit établir une liste des participants à l'entraînement mais avant de se rendre à sa séance d'entraînement, **CHAQUE JOUEUR DOIT EFFECTUER UNE AUTO-ÉVALUATION QUOTIDIENNE DE SA SANTÉ :**

- Est-ce que je présente l'un des symptômes suivants ? Symptômes de maladies respiratoires aigues (toux, mal de gorge, essoufflement) ou fièvre supérieure à 38 degrés OU perte soudaine du goût ou de l'odorat,

- Si oui : suivre les conseils des autorités sanitaires locales, rester chez soi et consulter son médecin traitant et prévenir son club.
- Chaque club doit en cas de suspicion de personne infectée : Prévenir les membres du groupe d'entraînement pour qu'ils restent confinés et fournir la liste du groupe et les coordonnées des personnes au médecin traitant.

La sécurité des pratiquants a toujours été l'un des objectifs prioritaires de la FFR. Ce protocole de reprise a pour objectif de remettre progressivement les joueurs dans l'activité sportive en leur permettant de reconstruire en toute sécurité leur potentiel athlétique. Il intègre aussi une dimension de prévention des blessures qui protégera les joueurs tout au long de la saison pour les maintenir en bonne santé et pour éviter de surcharger notre système de soins et d'urgence.



2/ Transports

Nous encourageons l'ensemble des participants à se rendre à ces séances d'entraînement à vélo ou en véhicule motorisé privé.

3/ Infrastructures

Les clubs devront coopérer avec les autorités locales et les municipalités en ce qui concerne la réouverture et l'utilisation des installations sportives ainsi que le respect des règles d'hygiène mises en place par l'autorité sportive locale pour les infrastructures qu'ils utilisent.

- Jusqu'à nouvel ordre toutes les installations hors terrain de jeu ne sont pas utilisables.
- Les vestiaires, douches, installations de restauration, club house et buvette doivent restés fermés.
- **Il est préconisé d'arriver en tenue**
- Tous les aliments ou boissons devront être amenés par les joueurs, ils devront les garder séparés et marqués à leur nom.
- Des points de distribution de gel hydro-alcoolique et de papier jetable et de poubelles devront être mis en place.
- Un plan de circulation doit être établis si plusieurs groupes d'entraînement doivent se croiser (éviter d'utiliser les portails d'entrée et de sortie).
- Les ballons devront être désinfectés avant et après chaque séance.



4/ Organisation de l'entraînement

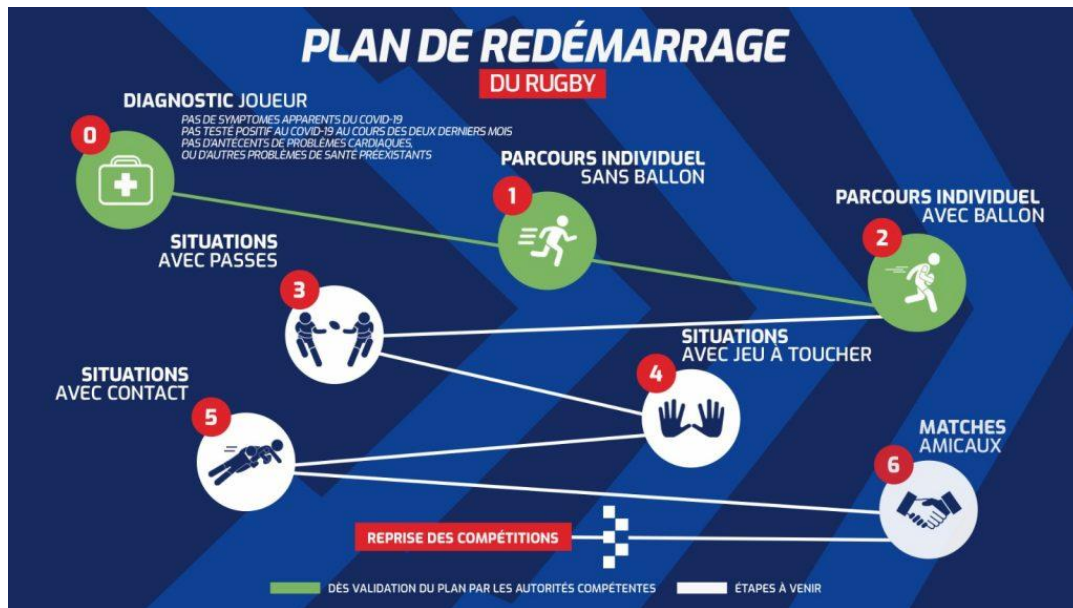
Chaque joueur, entraîneur, parent et administrateur de club doit prendre ses responsabilités en jouant son rôle dans la mise en œuvre de ce programme en se montrant solidaire pour assurer la santé et la sécurité de toutes les personnes concernées. Le protocole comprend 6 phases progressives. La commission fédérale de gestion de la Crise COVID19 décidera en fonction des décisions des autorités sanitaires, le passage d'une phase d'entraînement à l'autre dans chaque territoire.

Chaque séance sera développée plus précisément et illustrée avec des exemples en vidéo afin de faciliter la mise en action.

- **Stade Rugby 0 / diagnostic joueur** : Avant de reprendre l'entraînement en club suite au confinement, chaque joueur doit, en plus de l'auto-évaluation quotidienne, répondre à des questions sur son état de santé.
- **Stade Rugby 1 – Parcours individuels sans ballon** : Le retour sur le terrain se fera progressivement avec des séances d'entraînement par petit groupe, 10 personnes maximum, sans contact et d'une durée de 45

minutes à moins de 80% de la fréquence cardiaque maximale. On travaillera au cours de cette phase sur des parcours et exercices individuels.

- **Stade Rugby 2 – Parcours individuels avec ballon** : Comme lors du Stade 1, les séances d'entraînement se feront par petit groupe, 10 personnes maximum, sans contact et d'une durée de 45 minutes à moins de 80% de la fréquence cardiaque maximale. On introduit le ballon avec de la technique de manipulation pied/main sur des parcours et exercices individuels.
- **Stade Rugby 3 – Situations avec passes** : Comme lors des Stades 1 et 2, les séances d'entraînement se feront par petit groupe, 10 personnes maximum, sans contact et d'une durée de 45 minutes à moins de 80% de la fréquence cardiaque maximale. Des parcours collectifs et des jeux de passes sans contact seront au cœur de cette phase.
- **Stade Rugby 4 – Situations avec jeu à toucher** : Les séances d'entraînement se feront avec des groupes plus larges. Pendant une heure à une heure trente maximum, on introduit des situations d'opposition à travers des parcours collectifs et des jeux à toucher.
- **Stade Rugby 5 – Situations avec contact** : Comme pour la phase 4, les séances d'entraînement se feront avec des groupes plus larges. Au programme, parcours collectifs, situations d'entraînement et jeux avec contact.
- **Stade Rugby 6 – Matches amicaux** : Comme pour la phase 4 et 5, les séances d'entraînement se feront avec des groupes plus larges. Pour cette dernière phase, parcours collectifs, situations d'entraînement et jeux avec contact.



[Sylvain Muzeau](#) Responsable des Contenus