

SUISSE
RUGBY

— FSR —

Annex II: Outils de Mise en Oeuvre – Rugby Adults

U16 – U18 - SENIORS
PHASE I

Contenus



Introduction



Manipulation des Ballons



Rugby des Adults: U16-U18-Seniors



Modèles & Autres Informations

Introduction

Ces outils sont conçus pour aider les clubs et les entraîneurs à organiser et à gérer des sessions d'entraînement dans le cadre de la phase I du concept de retour au jeu, tout en respectant les règles mises en place par le gouvernement pour lutter contre le Coronavirus.

LA MANIPULATION DES BALLONS & LA PASSE: Veuillez noter que les experts médicaux déconseillent de passer des ballons d'un joueur à l'autre. Suisserrugby recommande de suivre cet avis d'expert. Les différentes fédérations sportives suisses proposent différentes solutions concernant la manipulation du ballon. Vous trouverez un aperçu de ces solutions à la page suivante. La responsabilité ultime de garantir des précautions d'hygiène appropriées incombe à chaque club et à chaque joueur.

Raccommmandations des différents fédérations sportives au sujet de la manipulation du ballon

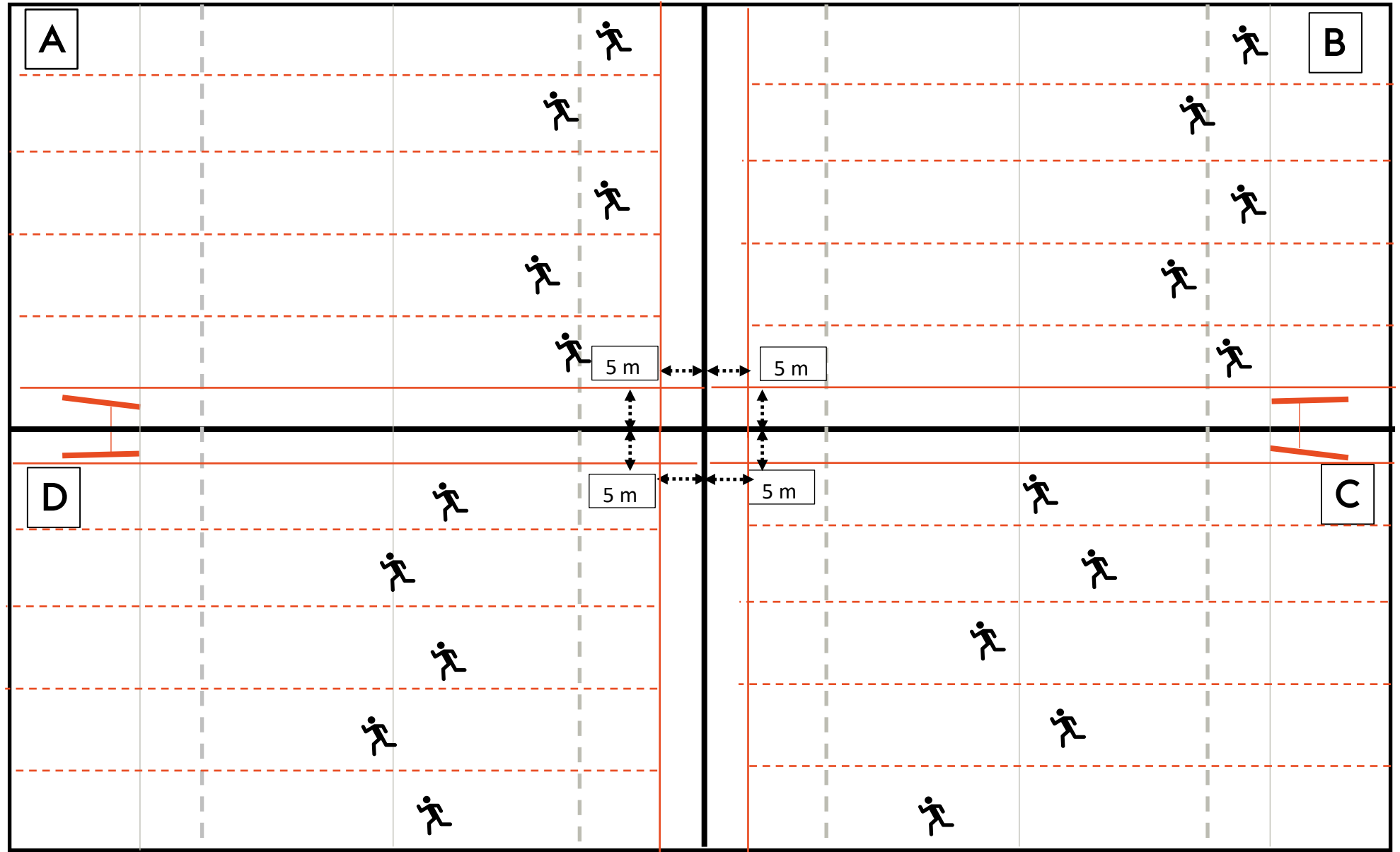


FEDERATION	RACOMMENDATIONS PHASE I	CONDITIONS
Swiss Rugby	Pas de passe du ballon d'un joueur a l'autre	A partir de la Phase II, la passe pourra être réintroduite
Swiss Basketball	Pas de passe du ballon d'un joueur a l'autre	Chaque joueur doit avoir son proper ballon et ne peut pas toucher le ballon de l'autre.
Swiss Tennis	Un joueur ne peut pas toucher avec les mains la balle de l'autre	Chaque joueur doit amener ses propres balles pour le service.
Swiss American Football Federation	Le ballon peut être passé entre maximum 2 joueurs, s'ils sont munées de gants	Maximum 2 joueurs peuvent toucher le même ballons. Les ballons et les gants doivent être desinfectés.
Swiss Tchoukball	Pas de passe du ballon d'un joueur a l'autre	Chaque joueur doit avoir son proper ballon et ne peut pas toucher le ballon de l'autre.
Swiss Football (Soccer)	Le ballon peut être joué seulement avec les pieds. Pas de contact de la tête ou de mains avec le ballon.	Les ballons et l'autre matériel doit être desinfecté avant et après, le gardien doit amener ses propres gants desinfectés.
Swiss Handball	La passe du ballon est consentie seulement entre les 5 joueurs d'un groupe d'entrainement	Les joueurs doivent desinfecter les mains et les ballons avant et après. Un joueurs d'un autre groupe n'a pas le droit de toucher le ballon.
Volleyball	Les joueurs peuvent jouer le ballon avec les mains..	Les ballons et l'autre matériel doit être desinfecté avant et après.

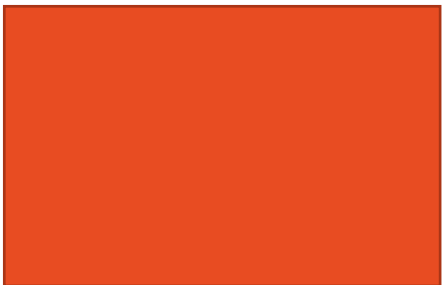
U16-U18- Rugby Adults

- **Objectives: Returning to the fields while respecting the rules of protection and avoiding injuries due to prolonged interruption.**
 - 2 meters between each person standing/sitting
 - 10 meters during the running phases
- **Instructions:**
 - The rugby field is divided into 4 parts (black line) of 50 meters x 30 meters.
 - In each of the 4 parts, 5 corridors are marked by cones.
 - 1 player per corridor with his own disinfected ball. Each player runs in his/her own corridor.
 - The person in charge must note the presences with the help of the presence document and the fields used by the players.
 - Each player must be vigilant of his own space during practice. He/she must keep a distance of min 2 meters to other players.
 - Coaches may circulate between the fields, always keeping a distance of at least 2 meters from each person.
 - At the end of the training the players can leave their working area taking care to stay at a distance of 2 meters from their partners.
 - The balls must be disinfected before the next session.

Organisation du Terrain



U16-U18-Rugby
Adults



Exemple: Planning des Groupes

	Groupe 1	Groupe 2	Groupe 3	Groupe 4
Quadrant	A	B	C	D
Joueur 1				
Joueur 2				
Joueur 3				
Joueur 4				
Joueur 5				

Exemple:
Planning
de la
séance
(1 h 05
min pour
chaque
groupe)

HEURE	Bienvenu & Introduction (5 min)	Activité 1 Warm-up (10 min)	Activité 2 (15 min)	Activité 3 (15 min)	Activité 4 (15 min)	Conclusion (5 min)
18:30	Group 1					
18:35		Group 1				
18:45	Group 2		Group 1			
18:50		Group 2	Group 1			
19:00	Group 3		Group 2	Group 1		
19:05		Group 3	Group 2	Group 1		
19:15	Group 4		Group 3	Group 2	Group 1	
19:20		Group 4	Group 3	Group 2	Group 1	
19:30			Group 4	Group 3	Group 2	Group 1
19:35			Group 4	Group 3	Group 2	
19:45				Group 4	Group 3	Group 2
19:50				Group 4	Group 3	
20:00					Group 4	Group 3
20:05					Group 4	
20:15						Group 4
20:20	END	END	END	END	END	END

Rappel: Règles d'Hygiène et de Santé

- Hygiène : Les joueurs doivent se laver ou se désinfecter les mains avant et après chaque séance d'entraînement ou de compétition, éviter de se toucher le visage et doivent tousser ou éternuer dans leur coude. Chaque joueur doit apporter sa propre bouteille d'eau, étiquetée à son nom. Ils sont encouragés à suivre strictement les règles d'hygiène de la confédération et à respecter les recommandations en matière de santé, de prévention et les recommandations générales.
- Auto-évaluation : avant de se rendre à sa séance d'entraînement ou de compétition, chaque joueur doit effectuer une auto-évaluation quotidienne de sa santé :
Est-ce que je présente l'un des symptômes suivants : symptômes de maladie respiratoire aiguë (y compris toux, mal de gorge, essoufflement) OU fièvre supérieure à 38 degrés OU perte soudaine de l'odorat ou du goût. Si OUI : ne pas aller à l'entraînement/à la compétition, suivre les conseils des autorités sanitaires locales

Chaque joueur doit informer son entraîneur si la réponse à la question ci-dessus est OUI. Chaque club a la responsabilité de s'assurer que cette information est fournie par ses joueurs et que le reste du groupe est informé si un joueur présente de tels symptômes.
Un joueur ne peut pas aller à l'entraînement s'il présente l'un des symptômes ci-dessus ou si lui-même ou une personne de son foyer a été diagnostiqué comme ayant la maladie COVID-19

- Suivi des présences : à chaque séance d'entraînement/compétition, le club doit garder une trace du prénom, du nom, de l'adresse électronique et du numéro de téléphone de chaque personne présente à la séance d'entraînement.
- Sécurité des joueurs : comme toujours dans le sport du rugby, la sécurité des joueurs doit rester la priorité de chaque activité, que ce soit à l'entraînement ou en compétition. Cette règle revêt une importance toute particulière à l'heure actuelle, car la prévention des blessures ne sert pas seulement à maintenir les joueurs en bonne santé, mais aussi à éviter de surcharger notre système de soins de santé d'urgence.

Rappel: Les 5 Phases de la Reprise du Jeu

PHASE	DURÉE	PRINCIPE	PRATIQUE GÉNÉRALE	ACTIVITÉS SPECIFIQUES	NOTES
Phase I	Min 6 Semaines	<p>Pour la Phase I, les restrictions suivante sont mises en place par le gouvernement:</p> <p>Rassemblements: Max 5 Personnes Distanciation Sociale: Min 2 metres Ballons & Equipment sportif: Suivre les consignes des autorités.</p>	<p>Séances d'entraînement en petits groupes, 5 personnes maximum. Pas de contact, garder une distance de 2 mètres minimum entre les individus, garder une distance de 10 mètres lorsque vous courez derrière un autre athlète. Essayez d'avoir toujours les mêmes groupes d'entraînement (toujours avec les mêmes 5 personnes), éviter les mélanges entre groupe, pour éviter la contagion. L'intensité et la durée des sessions d'entraînement doivent être modérées. Maximum 1 heure, moins de 80% de la fréquence cardiaque maximale. (Réf. : Schéma sur les conseils d'entraînement COVID-19)</p>	<p>Préparation physique générale : Force Pliométrie Préparation aérobie Travail neuro-musculaire Travail technique (skills..) Travail tactique etc. Travail du jeu au pied individuel Exercices relatifs à ces compétences, en respectant toujours la règle des 2 mètres Aucune passe des ballons d'un joueur à l'autre, chaque joueur a son propre ballon.</p> <p>Si les directives fédérales autorisent en futur la manipulation des ballons de rugby d'un joueur à l'autre, les activités suivantes peuvent être ajoutées : Jeu de passes, Travail du lacer en touche</p>	<p>Pour éviter la création d'un cluster, si une personne du groupe d'entraînement de 5 personnes est diagnostiquée comme ayant contracté COVID-19, tout son groupe d'entraînement doit retourner à l'auto-isolement, à moins qu'un test puisse exclure qu'elle ait contracté COVID-19. L'isolement doit être maintenu pendant 10 jours. Les personnes qui ne présentent aucun symptôme pendant 10 jours peuvent retourner aux séances d'entraînement.</p>
Phase II	Min 2 semaines	<p>La phase II pourra débuter dès que le gouvernement fédéral suisse aura assoupli les règles: Rassemblements: 15-20 Personnes Distanciation Sociale: Min 2 metres Ballons & Equipment sportif: Suivre les consignes des autorités</p>	<p>Des sessions d'entraînement en groupe plus important (15 à 20 personnes maximum, en fonction des règles du gouvernement). Pas de contact, gardez une distance de 2 mètres minimum entre les individus. Gardez une distance de 10 mètres lorsque vous courez derrière un autre athlète..</p>	<p>Force et préparation physique Passes, coups de pied, lancers en touche Jeu sans opposition, jeux de ligne (sans contact), en respectant toujours la règle des 2 mètres. Jeu impliquant des groupes plus importants, en respectant toujours la règle des 2 mètres</p>	<p>Pour éviter la création d'un cluster, si 2 personnes du groupe sont diagnostiquées comme ayant contracté COVID-19, tout le groupe doit retourner à l'auto-isolement, à moins qu'un test puisse exclure qu'elle ait contracté COVID-19.</p>
Phase III	Min 2 semaines	<p>La phase III pourra débuter dès que le gouvernement fédéral suisse aura assoupli les règles: Rassemblements: 30+ Personnes Distanciation Sociale: Pas nécessaire Ballons & Equipment sportif: pas de restrictions</p>	<p>Séances d'entraînement pour l'ensemble de l'équipe, contact léger</p>	<p>Force et préparation physique Passe, coups de pied, lancers en touche Exercices avec une opposition légère (sans placage) Jeu de ligne en 3/4 et avants avec une opposition légère. Rugby à toucher en collectif total.</p>	<p>Pour éviter la création d'un cluster, si 3 personnes du groupe sont diagnostiquées comme ayant contracté COVID-19, tout le groupe doit retourner à l'auto-isolement, à moins qu'un test puisse exclure qu'elle ait contracté COVID-19.</p>
Phase IV	Min 2 Semaines	<p>Mêmes règles que phase III</p>	<p>Séances d'entraînement pour l'ensemble de l'équipe, préparation des contacts réels pour les compétitions.</p>	<p>Force et préparation physique Travail des passes, coups de pied, lancers en touche Exercices avec une opposition complète (placage). Travail des phases ordonnées (alignements, mêlées) avec une opposition totale. Entraînement en collectif complet.</p>	<p>Même que Phase III</p>
Phase V	Min 3-4 Semaines	<p>La phase V pourra débuter dès que le gouvernement fédéral suisse aura assoupli les règles: Rassemblements: 50+ Personnes Distanciation Sociale: Pas nécessaire Ballons & Equipment sportif: pas de restrictions</p>	<p>Séances d'entraînement pour l'ensemble de l'équipe, matchs amicaux, préparation à la reprise du championnat ou de la ligue.</p>	<p>Entraînement en collectif complet avec opposition réelle, préparation des matchs, disputer des matchs amicaux..</p>	<p>Même que phase III & IV</p>

COVID-19: CONSEILS POUR L'ENTRAÎNEMENT

De Chevalier, Cardiologue, 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 atteindre 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



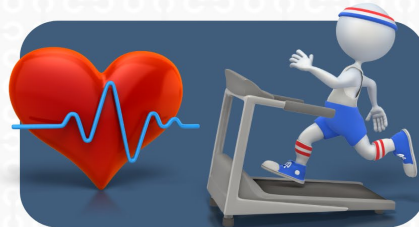
Si vous n'avez pas de symptôme, ne prenez pas de paracétamol à titre préventif : cela pourrait masquer la fièvre et vous maintenir dans la méconnaissance de votre infection

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 fréquence cardiaque maximale



MUSCULATION

10

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

11

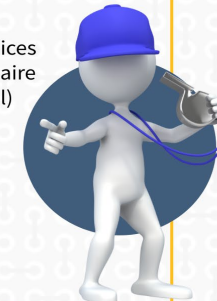
Ne prévoyez pas de travail à charge maximale

12

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

13

Évitez les séances de cross-training 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)