



SUISSE
RUGBY

— FSR —



PHASE I: Ecoles de Rugby

Programme
d'Entrainement post-
Lock-Down pour les
Enfants (U6-U14)

Programme d'entrainement pour les écoles de Rugby

1. Introduction5 min
2. Echauffement/ Programme Activate15 min
3. Technique individuelle :manipulation.....15 min
4. Technique individuelle : contact avec le sol.....15 min
5. Technique individuelle jeu au pied10 min
6. Retour au calme..... 5 min

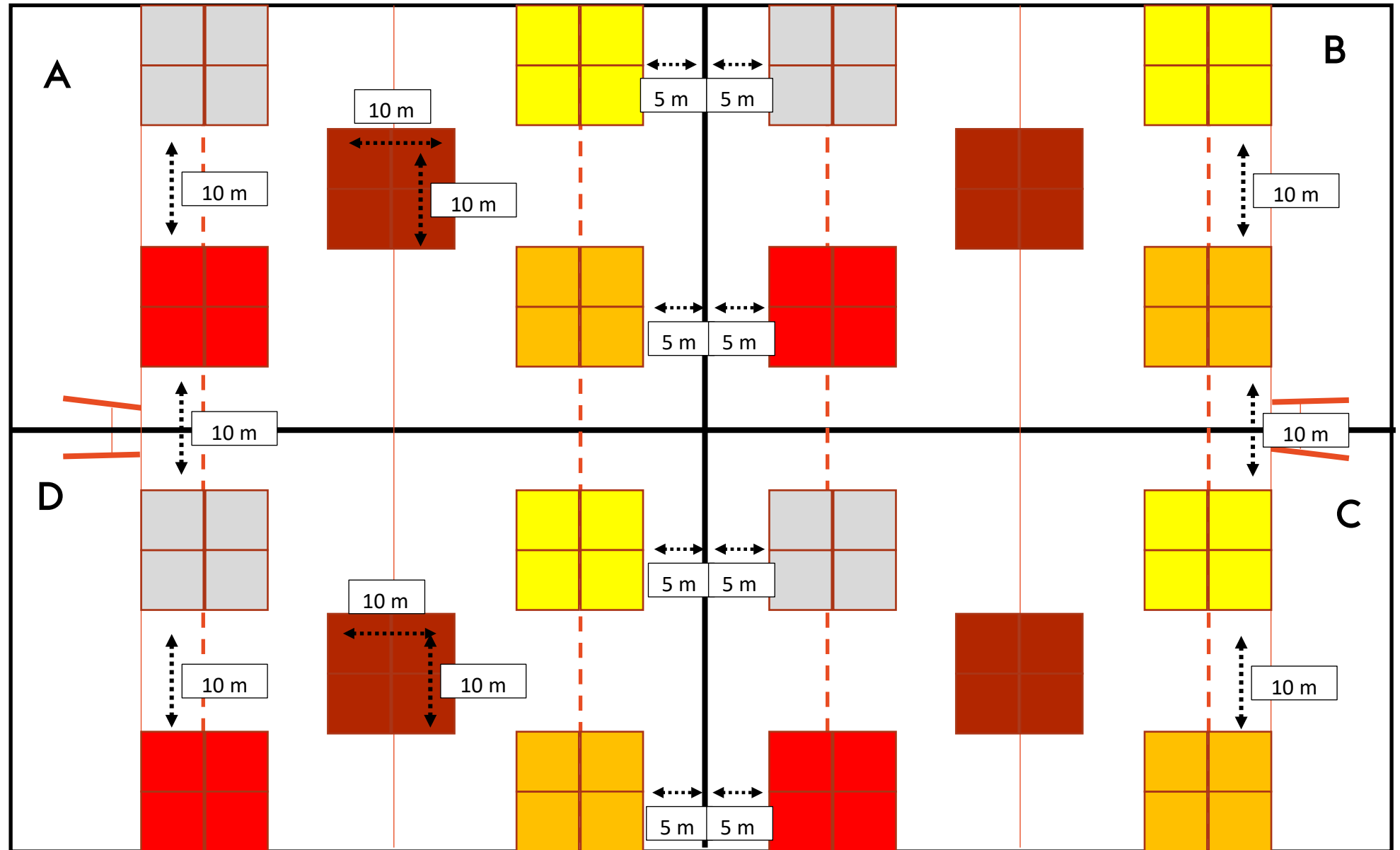
Les vidéos des different exercices sont disponibles a partir du 22/05/2020 sur
<https://www.youtube.com/user/SwissRugbyUnion>

Rugby des Enfants: Ecoles de Rugby (U6-U14)

- **Objectives: S'entraîner en respectant la distanciation sociale.**
 - 2 mètres entre chaque personne à l'arrêt
 - 10 mètres lors des phases de course
- **Instructions:**
 - Le terrain de rugby est divisé en 4 parties (trait noir) de 50 mètres x 30 mètres
 - Dans chacune des 4 parties on organise 5 terrains de couleur différente tracés à l'aide de cônes. Dimension des terrains 10m x 10 mètres Voir page suivante pour les distances entre les terrains
 - 1 joueur par terrain avec son propre ballon désinfecté. Aucun échange de ballon entre les terrains
 - Le responsable doit noter à l'aide du document des présences les présences et les terrains utilisés par les joueurs
 - Chaque joueur doit rester durant l'entraînement dans son espace. Ce qui signifie qu'il doit avoir son eau à proximité de son espace
 - Les entraîneurs peuvent circuler entre les terrains en restant toujours à une distance d'au moins 2 mètres de chaque terrain
 - A la fin de l'entraînement les joueurs peuvent quitter leur zone de travail en prenant soin de rester à une distance de 2 mètres de ses partenaires.
 - Les ballons doivent être désinfectés avant la séance suivante

Organisation du Terrain

Rugby des Enfants:
Ecoles de Rugby
(U6-U14)



Feuille de Présences

Groupe: _____

Date: _____

<p>Name: _____</p> <p>Name: _____</p> <p>Name: _____</p> <p>Name: _____</p>	<p>Name: _____</p> <p>Name: _____</p> <p>Name: _____</p> <p>Name: _____</p>	<p>Name: _____</p> <p>Name: _____</p> <p>Name: _____</p> <p>Name: _____</p>	<p>Name: _____</p> <p>Name: _____</p> <p>Name: _____</p> <p>Name: _____</p>
<p>Name: _____</p> <p>Name: _____</p> <p>Name: _____</p> <p>Name: _____</p>	<p>Name: _____</p> <p>Name: _____</p> <p>Name: _____</p> <p>Name: _____</p>	<p>Name: _____</p> <p>Name: _____</p> <p>Name: _____</p> <p>Name: _____</p>	<p>Name: _____</p> <p>Name: _____</p> <p>Name: _____</p> <p>Name: _____</p>

Exemple: Planning des Groupes

	Groupe 1	Groupe 2	Groupe 3	Groupe 4
Quadrant	A	B	C	D
Joueur 1 GRIS				
Joueu 2 JAUNE				
Joueur 3 ORANGE				
Joueur 4 Rouge				
Joueur 5 BORDEAUX				

Echauffement: World Rugby Activate programme

- Structure de l'échauffement

Partie	Objectif principal	Durée	Nombre d'exercices
A	Préparation à base de course et exercices de changement de direction. Priorité : Technique de course, coordination et changement de direction grâce à un meilleur contrôle du mouvement du tronc et des membres inférieurs	2 min	3
B	Travail de l'équilibre du bas du corps Priorité : Développer le contrôle du mouvement pendant les activités statiques et dynamiques	4 min	2
C	Travail de résistance ciblé Priorité : Améliorer la force, la stabilité et la mobilité du haut et du bas du corps	8 min	5
D	Réception, changement de direction et pliométrie Priorité : Améliorer le contrôle en faisant appel au tronc et aux membres inférieurs pendant des activités de réception contrôlée et de changement de direction	6 min	2

Echauffement: World Rugby Activate programme

PHASE S = Séries R = Répétitions D = Distance / Durée

ACTIVATE PROGRAMME U15

1

Activités de course pour s'échauffer et développer le contrôle et la technique pour le changement de direction

PARTIE

A

2 minutes

INTENSITÉ
50%



Course en slalom
S: 1 R: 2 D: 15 m

- Tout en courant, décrochez vers la gauche puis vers la droite en utilisant toute la largeur du couloir
- Poussez la jambe extérieure devant le corps pour lancer le débordement

Repères clés : Thorax en avant.



Abdos en marche S: 1 R: 2 D: 15 m

- Faire deux pas chassés en avant et lever une jambe
- Fléchir à la ceinture pour rapprocher le coude du genou opposé levé

Repères clés : Gainage. Hanche, genou et cheville dans un même alignement.



Course, changement de direction S: 2 R: 2 D: 15 m

- Courir en diagonale vers la gauche ou vers la droite
- Poser le pied extérieur fermement et changer de diagonale
- Alternier entre un changement vers la gauche et vers la droite

Repères clés : Thorax en avant. Gainage. Hanche, genou et cheville dans un même alignement.

Exercices d'équilibre pour développer le contrôle et la stabilité des mouvements du bas du corps et du tronc

PARTIE

B

4 minutes



Équilibre sur une jambe S: 1 R: 12 (6 / jambe)

- Debout sur une jambe légèrement fléchie
- Garder l'équilibre 10 secondes avant de passer sur l'autre jambe

Repères clés : Thorax en avant. Hanche, genou et cheville dans un même alignement. Genou au-dessus des orteils.



Cloche-pied avant, réception sur deux jambes
S: 1 R: 12 (6 / jambe)

- Debout sur une jambe légèrement fléchie
- Sauter à cloche-pied en avant pour se réceptionner sur les deux pieds en demi-squat

Repères clés : Thorax en avant. Hanche, genou et cheville dans un même alignement. Genoux légèrement fléchis.

Echauffement: World Rugby Activate programme

PHASE

1

Activités au poids du corps ou de résistance avec coéquipier pour développer la force et le contrôle du bas du corps, du haut du corps et du cou

ACTIVATE PROGRAMME U15

PARTIE

C

6 minutes



Squat Zombie S: 1 R: 8

- Debout, pieds écartés un peu plus que la largeur des épaules, les bras tendus devant à la hauteur des épaules
- S'accroupir jusqu'à ce que les cuisses soient parallèles au sol avant de revenir à la position initiale
- Maintenir les talons en contact avec le sol pendant tout l'exercice

Repères clés : Thorax en avant. Gainage. Hanche, genou et cheville dans un même alignement.



Pont à deux jambes (fessiers)
S: 1 R: 8

- Allongé sur le dos, jambes fléchies
- Placez les pieds bien à plat près des fesses
- Lever le bassin et le dos pour former une ligne droite des épaules aux genoux

Repères clés : Gainage.



Planche ventrale
S: 1 R: 1 D: 30 s

- Commencer en appui sur les avant-bras et la pointe des pieds
- Gagner le tronc pour maintenir l'alignement des épaules et des hanches et se maintenir au-dessus du sol

Repères clés : Ramener les omoplates vers l'arrière. Alignement des épaules et des hanches. Gainage.



Pompes avec déséquilibre
S: 1 R: 1 D: 30 s

- Le joueur 1 prend la position de pompes, le joueur 2 se tient debout sur le côté
- Le joueur 2 exerce une pression à différents endroits du corps du joueur 1 pour le déséquilibrer, tandis que le joueur 1 tente de maintenir une position rigide

Repères clés : Ramener les omoplates vers l'arrière. Alignement des épaules et des hanches. Gainage.

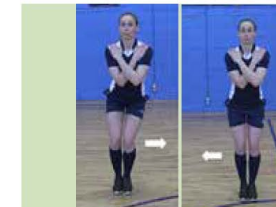


Contractions statiques du cou
S: 1 R: 1 / direction
D: 10 s / direction

- Utiliser les mains pour exercer une pression sur la tête dans plusieurs directions, tout en essayant de garder la tête immobile
- Sens des pressions : menton vers la poitrine, yeux au ciel, regarder par-dessus l'épaule

Repères clés : Tête en position neutre. Thorax en avant.

Réception, changement de direction et entraînement pliométrique pour développer la puissance et le contrôle



Sauts du skieur S: 1 R: 5 / côté

- Les pieds joints, bras croisés, mains aux épaules
- Sauter en alternance à gauche et à droite, en gardant les pieds joints et les genoux fléchis

Repères clés : Hanche, genou et cheville dans un même alignement. Genoux légèrement fléchis.



Sauts pogo S: 1 R: 16

- Les genoux légèrement fléchis, rebondir de haut en bas sur la pointe des pieds
- Essayer de minimiser le temps d'appui au sol

Repères clés : Hanche, genou et cheville dans un même alignement. Genoux légèrement fléchis.

PARTIE

D

3 minutes

Technique Individuelle: manipulation de balle

Objectif de la situation:

- Améliorer la manipulation et l'adresse avec le ballon.

Consignes:

- Réaliser les différentes tâches de manipulation suivantes avec le ballon:
 - a. Faire le tour de son ventre avec le ballon
 - b. Tenir le ballon à 2 mains et le passer alternativement devant et derrière vos jambes
 - c. Jongler entre vos mains avec le ballons.
 - d. Passer alternativement le ballon entre vos jambes et autour de vos jambes
 - e. Faire rebondir le ballon au sol (dribble de basket).
 - f. faire des cercles en 8 autour de vos jambes
 - g. Passe de volley ball au dessus de la tête.

D'autres variants sont possibles.

Comportement attendus:

- Tenir le ballon avec les doigts, les paumes de mains ne doivent pas être en contact avec le ballon.
- Le contact avec la ballon doit être le plus rapide possible lorsque vous le lancez et réceptionnez.
- Avoir une position du corps active, mettre le poids du corps sur les orteils

Technique Individuelle: Passe

Passe

Objectif de la situation:

- Améliorer la passe
- Faire vriller le ballon (donner de la rotation dans le grand axe)

Consignes:

- Tenir le ballon à une main
- lancer le ballon en l'air avec une trajectoire droite

Variantes:

- Alternier main droite et main gauche
- lancer la balle avec les 2 mains
- Se tenir sur une jambe

Comportements attendus

- La balle est tenu par la main la plus basse.
- Le tenu de balle est faite par les doigts.
- Après le lancer de balle, les bras sont étendu en direction du ciel. Finir avec les bras sont tendus (droits)
- Les yeux (le regard) suivent la balle
- La balle doit être attrapée au point le plus haut possible lors de la reception (garder les bras tendus jusqu'a ce que vous touchiez a nouveau le ballon)

Technique Individuelle: Manipulation de balle et passe (I)

Exercise

Objectif de la situation:

- Améliorer la passe
- Faire vriller le ballon (donner de la rotation dans le grand axe)
- renforcer la tenue (le grip) du ballon.

Consignes:

- Le joueur est debout dans son carré et tient le ballon à 2 mains
- Chaque tache (manipulation) est démontrée et correspond à un numéro
 - #1 – Cercle autour de mon ventre
 - #2 – Tenir le ballon à 2 mains alternativement devant et derrière les jambes
 - #3 – Je passe vrillé avec main gauche au dessus de moi et attraper à une main
 - #4 – Je passe vrillé avec main droite au dessus de moi et attraper à une main
 - #5 – Jonglage avec le ballon
- Le coach donne à haute voix (consigne auditive) un numéro et les joueurs doivent réaliser la manipulation de balle correspondante

Variante:

- ❖ Le coach montre le numéro avec ses doigts (consigne visuelle)
- ❖ Chaque joueur a 3 jokers. Si il se trompe de manipulation ou fait tomber le ballon il perd un joker.
- ❖ Chaque manipulation doit être réalisée 6 fois le plus vite possible. Qui est le plus rapide sur l'enchaînement des 5x 6 exercices

Comportements attendus

- Les joueurs doivent réagir vite aux consignes du coach
- Les joueurs doivent être actifs sur leurs jambes et garder le poids du corps sur l'avant du pied
- Le regard quitte la balle pour prendre d'autres informations

Technique Individuelle: Manipulation de balle et passe (II)

Exercices

Objectif de la situation:

- Améliorer la passe
- Faire vriller le ballon (donner de la rotation dans le grand axe)
- renforcer la tenue (le grip) du ballon.

Consignes:

- Le joueur se déplace en marchant dans son carré avec le ballon tenu à 2 mains
- Chaque tache (manipulation) est démontrée et correspond à un numéro
 - #1 - rebond au sol
 - #2 - faire des 8 entre ses jambes
 - #3 - passes de volley ball
 - #4 - Cercle autour du ventre
 - #5 - lancer au dessus de sa tête avec passe vrillée a 2 mains
- Le coach donne à haute voix (consigne auditive) un numero et les joueurs doivent réaliser la manipulation de balle correspondante
- Différents déplacements (en avant, en arrière, lateral...) sont annoncés par le coach. A chaque déplacement correspond un cone de couleur. En fonction du cone que le coach lève, les joueurs doivent adapter leur déplacement.

Variantes:

- ❖ Le coach montre le numéro avec ses doigts (consigne visuelle)
- ❖ Chaque joueur a 3 jokers. Si il se trompe de manipulation ou fait tomber le ballon il perd un joker.
- ❖ Chaque manipulation doit être réalisée 6 fois le plus vite possible. Qui est le plus rapide sur l'enchaînement des 5x 6 exercices
- ❖ Les cones sont disposés sur le sol à l'intérieur du carré. Les joueurs doivent se déplacer d'un cone à l'autre en adaptant la forme du déplacement.

Comportements attendus

- Les joueurs doivent réagir vite aux consignes du coach
- Les joueurs doivent être actifs sur leurs jambes et garder le poids du corps sur l'avant du pied
- Le regard quitte la balle pour prendre d'autres informations

Technique Individuelle: Manipulation de balle et passe (III)

Exercices

Objectif de la situation:

- Améliorer la passe
- Faire vriller le ballon (donner de la rotation dans le grand axe)
- renforcer la tenue (le grip) du ballon.

Consignes:

- Le joueur se déplace en courant dans son carré avec le ballon tenu à 2 mains
- Chaque tache (manipulation) est démontrée et correspond à un numéro
 - #1 - cercle autour du ventre
 - #2 - passes de volley ball
 - #3 - jonglage avec le ballon
 - #4 - lancer au dessus de sa tête avec passe vrillée a 2 mains
 - #5 - rebond au sol
- Le coach donne à haute voix (consigne auditive) un numero et les joueurs doivent réaliser la manipulation de balle correspondante
- Différents déplacements (en avant, en arrière, lateral...) sont annoncés par le coach. A chaque déplacement correspond un cone de couleur. En fonction du cone que le coach lève, les joueurs doivent adapter leur déplacement.

Variantes:

- ❖ Le coach montre le numéro avec ses doigts (consigne visuelle)
- ❖ Chaque joueur a 3 jokers. Si il se trompe de manipulation ou fait tomber le ballon il perd un joker.
- ❖ Chaque manipulation doit être réalisée 6 fois le plus vite possible. Qui est le plus rapide sur l'enchaînement des 5x 6 exercices
- ❖ Les cones sont disposés sur le sol à l'intérieur du carré. Les joueurs doivent se déplacer d'un cone à l'autre en adaptant la forme du déplacement.
- ❖ Les joueurs partent d'un cone a un angle du carré et réalise une fois chaque exercice. Ensuite ils vont dans l'angle suivant et réalisent 2 fois chaque exercice; Ensuite ils vont à l'angle suivant en augmentant le nombre de répétitions et ainsi de suite. quel joueur réalise le plus de tour ?

Comportements attendus

- Les joueurs doivent réagir vite aux consignes du coach
- Les joueurs doivent être actifs sur leurs jambes et garder le poids du corps sur l'avant du pied
- Le regard quitte la balle pour prendre d'autres informations

Jeu supplémentaire: Hugo

Hugo

Objectifs:

- Améliorer le rythme
- Combiner , prise d'informations, temps de réaction et actions motrices
- Plaisir

Consignes

- le jeu est basé sur le jeu "Hugo" ou il faut clapper les mains
- Les joueurs se tiennent en cercle à une distance de 2 metres les uns des autres
- Chaque joueur a un ballon. Ils doivent lancer en même temps le ballon au dessus d'eux et clapper des mains. le premier joueur annonce à haute voix "1". Pour le second lancer, le 2nd joueur annonce "2" et ainsi de suite
- Si le groupe atteint sans faire tomber de balle un chiffre multiple de 7 (7, 14, 21, ...) ou si le chiffre se termine par 7 (7, 17, 27,...) le joueur a qui c'est le tour de compter doit dire "Hugo3" au lieu du chiffre. Si un joueur se trompe, laisse tomber la balle ou n'est pas dans le rythme, alors il est éliminé

Variations:

- ❖ Les joueurs se déplacent tous ensemble.
- ❖ Utiliser d'autres nombres.

Technique Individuelle: Contact avec le sol – Le placement du dos (I)

- dos rond/ dos plat en quatre appuis
 - dos rond/dos plat debout (avec et sans ballon)
- se déplacer en quatre appuis
 - déplacement avec cone ou un ballon sur le dos
- chute et rebond
- roulade de judoka
 - roulade plus libération de balle
- parcours motricité
 - enchainement une chute/libération-déplacement en 4 appuis

Technique Individuelle: Le placement du dos (II)



Dos rond/ dos plat en 6 appuis

- Objectif de la situation:

1. Placement du dos
2. Renforcement musculaire

- Consignes de la situation

1. Le joueur est placé à 4 pattes (mains, genoux pieds touchent le sol). Bras largeur d'épaules et genoux sous le bassin
2. Au signal de l'entraîneur il doit positionner son dos plat, ou creusé ou rond
3. *Variable: le joueur se déplace dans son carré à 4 pattes au signal il doit trouver le plus rapidement possible la position demandée par l'éducateur*

- Comportements attendus:

- *Dos creux:* lever la tête, rapprocher les omoplates, contracter les abdos, basculer le bassin (anteversion), serrer les fesses
- *Dos plat:* lever la tête, rapprocher les omoplates, contracter les abdos, serrer les fesses
- *Dos rond:* menton touche la poitrine, vider les poumons, enrôler les épaules, pousser sur les bras, rentrer le ventre

Technique Individuelle: Le placement du dos (III)



Dos rond / dos plat debout

- Objectif de la situation:
 1. Placement du dos
 2. Renforcement musculaire
- Consignes de la situation
 1. Le joueur est placé debout pied largeur du bassin , genoux fléchis
 2. Au signal de l'entraîneur il doit basculer son bassin d'avant en arrière pour passer de dos plat à dos rond
 3. *Variable: idem avec un ballon*
- Comportements attendus:
- *dos plat:* lever la tête, rapprocher les omoplates, contracter les abdos, serrer les fesses, basculer le bassin en antéversion (les crêtes illiaques doivent basculer vers l'avant)
- *dos rond:* menton touche la poitrine, vider les poumons, enrrouler les épaules , basculer le bassin en rétroversion (les crêtes illiaques doivent basculer vers l'arrière)

Technique Individuelle: Le placement du dos (IV)



Se déplacer en 4 appuis

Objectif de la situation:

1. Sentir le bon positionnement du dos
2. Renforcement musculaire
3. Maintenir la bonne position du dos avec une contrainte de déplacement

Consignes de la situation

1. Se déplacer dans le carré en 4 appuis (pieds et mains) en gardant le dot plat
2. Se déplacer dans le carré en 4 appuis (pieds et mains) en gardant le dot plat avec un cône sur le bas du dos. Le cône doit rester en place
3. Se déplacer dans le carré en 4 appuis (pieds et mains) en gardant le dot plat avec un ballon sur le bas du dos. Le ballon doit rester en place

Comportements attendus:

- Regarder vers l'avant (regard au dessus des lunettes)
- Serrer les omoplates
- Garder les genoux près du sol et sous le bassin
- Tirer les fesses vers l'arrière
- Se déplacer avec des petits pas

Chute et rebond

Technique Individuelle: Contact avec le sol (I)



Objectif de la situation:

1. accepter le contact avec le sol
2. Etre actif dans la chute
3. Etre actif une fois au sol

Consignes de la situation

1. Départ à genoux, se laisser tomber et au contact du sol poser le ballon dans un camp désigné à l'avance par l'entraîneur
2. Départ à genoux, se laisser tomber et au contact du sol poser le ballon dans un camp désigné durant la chute par l'éducateur

Comportements attendus:

- Accepter la chute vers l'avant
- Durant la chute orienter le haut du corps pour que la hanche en premier touche le sol, puis l'épaule
- le ballon est tenu à 2 de mains sur le ventre Durant toute la chute
- Immédiatement après le contact au sol ramener le haut du corps dans son camp et tendre les bras pour éloigner le ballon
- Garder une main sur le ballon

Roulade judo

Technique Individuelle: Contact avec le sol (II)

Objectif de la situation:

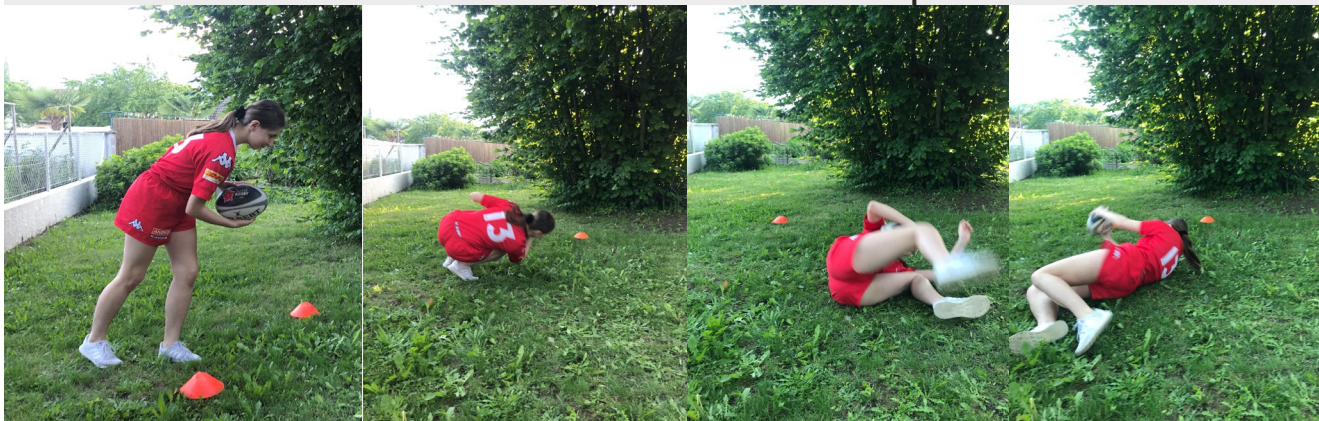
1. Accepter le contact avec le sol
2. Etre actif dans la chute
3. Etre actif une fois au sol

Consignes de la situation

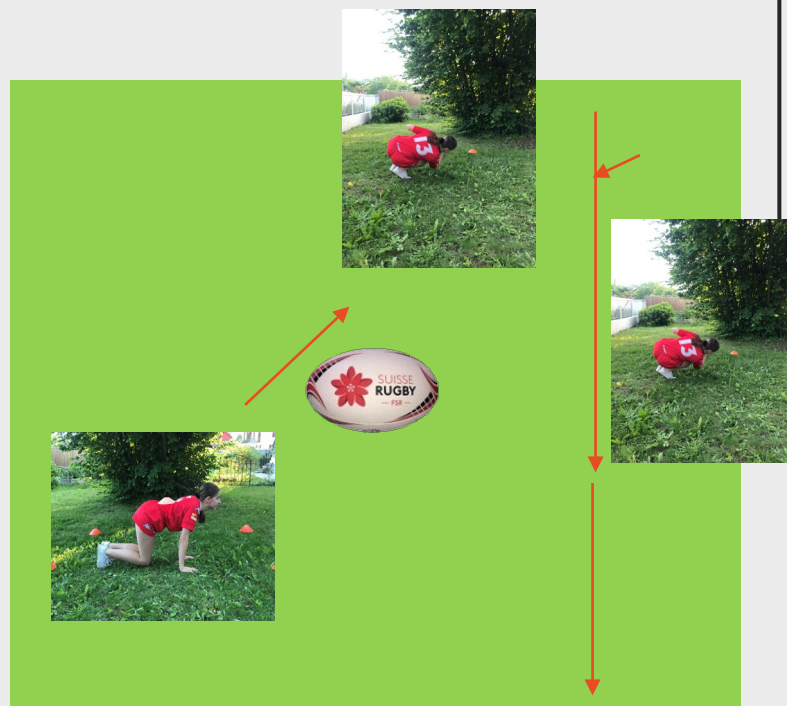
1. depart debout, se laisser tomber et rouler sur l'épaule (roulade de judo) et poser le ballon dans son camp

Comportements attendus:

- Accepter la chute vers l'avant
- Le contact se fait par l'épaule (de preference du coté ou le pied est avancé au depart)
- Rouler au sol pour s'orienter dans sa tête et son buste vers son camp
- Le ballon est tenu a 2 de mains sur le ventre durant toute la chute mais également au sol
- Tendre les bras pour éloigner le ballon
- Garder une main sur le ballon



Technique Individuelle: Contact avec le sol (III)



Départ

Arrivée

Parcours motricité

Objectif de la situation:

Enchaîner des tâches liées aux postures et au contact avec le sol

Consignes de la situation;

Réaliser le parcours le plus rapidement possible. Concours entre les différents terrains

1. Départ en 4 appuis avec un cône sur le dos direction l'angle opposé. Si le cône tombe je dois retourner au départ
2. Ramasser le ballon posé au milieu du terrain
3. Chute avant (roulade judo) épaule gauche
4. Tourner autour du cône
5. Chute avant (roulade judo) épaule droite
6. Marquer en plongeant

Comportements attendus:

voir diapositives précédentes

Technique Individuelle: jeu au pied (I)

Jeu au pied en lobe

Objectif de la situation:

1. Apprentissage du jeu au pied en lobe

Consignes de la situation

1. taper le ballon avec le pied au dessus de moi (environ 3m de hauteur) et le récupérer
2. Je suis au centre de mon carré et je dois rester dans mon carré

Variable: utiliser l'autre pied

Comportements attendus:

1. Le ballon est tenu vertical au dessus du pied de frappe
2. Laisser tomber le ballon sur le pied (ne pas le lancer)
3. Frapper la pointe du ballon avec le coup de pied

Technique Individuelle: jeu au pied (II)

Jeu au pied rasant

Objectif de la situation:

1. Apprentissage du jeu au pied rasant

Consignes de la situation

1. taper le ballon avec le pied rasant (roulant par terre)
2. Je suis dans un angle du carré et je vise l'angle oppose en diagonale

Variable: utiliser l'autre pied

Comportements attendus:

1. Le ballon est tenu vertical au dessus du pied de frappe
2. Mettre les épaules en avant
3. Laisser tomber le ballon sur le pied (ne pas le lancer)
4. Frapper le tiers supérieur du ballon avec le coup de pied en essayant de faire rouler le ballon sur ses pointes
5. Avancer en frappant

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.

Questions?

Contactez:

Sebastien Dupoux

+33 6 47 52 87 54

dtm@suisserugby.com

OR

Rahel Bosshard

+41 76 247 30 28

rahel.bosshard@suisserugby.com

www.suisserugby.com

