



FFR

REPRISE D'ACTIVITÉ RUGBY EN TOUTE SÉCURITÉ

Stades rugby 0 & 1

Le 22 mai 2020

REPRENDRE LE RUGBY PROGRESSIVEMENT ET EN TOUTE SÉCURITÉ

15 mai 2020

- ✓ **Validation par le Ministère des sports du Plan de reprise d'activité rugby** élaboré par la Fédération Française de rugby

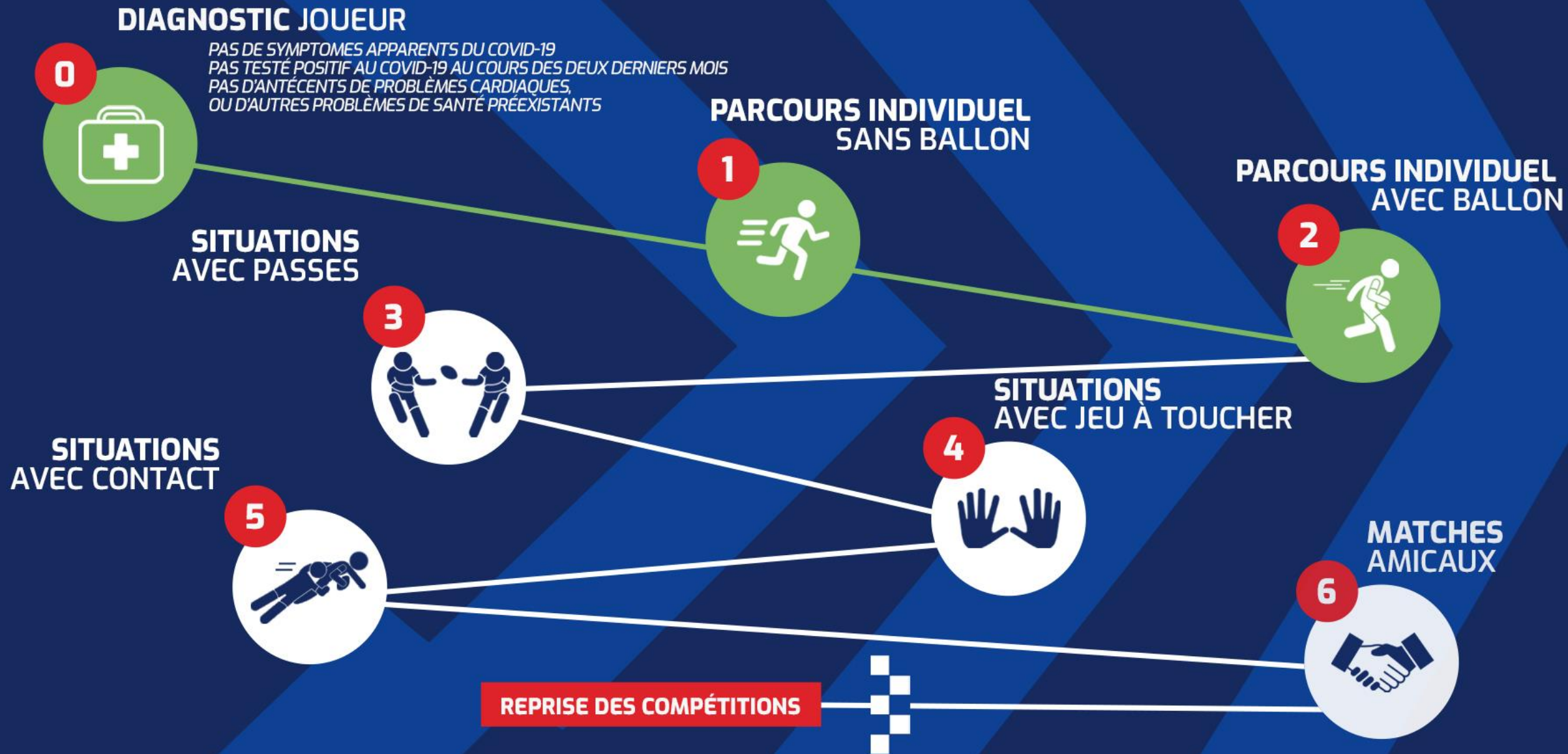
22 mai 2020

- ✓ **Transmission du Plan détaillé** avec accès à du contenu vidéo pour démarrer la reprise progressive en toute sécurité du rugby et **accompagner tous les clubs**

Le Plan de reprise d'activité rugby c'est :

- Désignation de **Covid Managers** à différents échelons territoriaux : club, département, ligue ;
- 4 phases liées à des mesures de sécurité sanitaires :
 - 1. Evaluation des risques et hygiène**
 - 2. Transports**
 - 3. Accès aux infrastructures nécessaires**
 - 4. Structure de l'entraînement**
- Programme de reprise progressive en **6 stades identifiés**.

LES 6 STADES PROGRESSIFS DU PLAN DE REPRISE



■ DÈS VALIDATION DU PLAN PAR LES AUTORITÉS COMPÉTENTES ■ ÉTAPES À VENIR

1

STADE RUGBY 0

DIAGNOSTIC JOUEUR

STADE RUGBY 0 : DIAGNOSTIC JOUEUR

Avant de reprendre l'entraînement en club (stade 1) suite au confinement, chaque joueuse/joueur doit, en plus de l'auto-évaluation quotidienne, répondre aux questions suivantes :

1 EST-CE QUE JE PRÉSENTE UN DES SYMPTÔMES DU COVID19 ?

OUI

NON

NE COMMENCEZ PAS L'ENTRAÎNEMENT, SUIVEZ LES INSTRUCTIONS DES AUTORITÉS SANITAIRES ET CONSULTEZ VOTRE MÉDECIN TRAITANT.

2

AI-JE ACTUELLEMENT LE COVID 19 OU L'AI-JE EU AU COURS DES DEUX DERNIERS MOIS, À MA CONNAISSANCE ?

NON

OUI

NE COMMENCEZ PAS L'ENTRAÎNEMENT, DEMANDEZ À VOTRE MÉDECIN SI ET QUAND VOUS POUVEZ REPRENDRE.

AI-JE DES ANTÉCÉDENTS DE PROBLÈMES CARDIAQUES OU D'AUTRES PROBLÈMES DE SANTÉ PRÉEXISTANTS ?

OUI

NON

NE COMMENCEZ PAS L'ENTRAÎNEMENT, DEMANDEZ À VOTRE MÉDECIN SI ET QUAND VOUS POUVEZ REPRENDRE.

REPRISE DE L'ENTRAÎNEMENT À PARTIR DU STADE RUGBY 1

AUTO-ÉVALUATION QUOTIDIENNE

Avant de se rendre à sa séance d'entraînement chaque joueur doit effectuer une auto-évaluation quotidienne de sa santé.



AUTO-ÉVALUATION DE SA SANTÉ

EST-CE QUE JE PRÉSENTE L'UN DES SYMPTÔMES SUIVANTS ?

TOUX

ESSOUFLEMENT

PERTE DE GOUT
ET DE L'ODORAT

MAL DE GORGE

FIÈVRE SUPÉRIEUR À 38°

UN JOUEUR NE PEUT ALLER À L'ENTRAÎNEMENT S'IL PRÉSENTE LES SYMPTÔMES CI-DESSUS OU SI LUI MÊME OU UNE PERSONNE DE SON FOYER A ÉTÉ DIAGNOSTIQUÉE COMME AYANT LA MALADIE DU COVID-19.

SI NON

SI OUI

**JE PEUX M'ENTRAÎNER
ET JOUER**

**CHAQUE JOUEUR EN CAS
DE SUSPICION DOIT :**

SUIVRE LES CONSEILS DES
AUTORITÉS SANITAIRES LOCALES

RESTER CHEZ SOI ET CONSULTER
SON MÉDECIN TRAITANT

PRÉVENIR SON CLUB

**CHAQUE CLUB EN CAS DE SUSPICION
DE PERSONNE AFFECTÉE DOIT :**

PRÉVENIR LES MEMBRES DU
GROUPE D'ENTRAÎNEMENT
POUR QU'ILS RESTENT CONFINÉS

FOURNIR LA LISTE DU GROUPE
ET LES COORDONNÉES DES
PERSONNES AU MÉDECIN TRAITANT

2 STADE RUGBY 1 PARCOURS INDIVIDUELS SANS BALLONS

STADE RUGBY 1 : PARCOURS INDIVIDUELS SANS BALLONS



Le stade 1 de retour progressif à l'activité rugby se déroule sur **4 semaines**

10 personnes maximum (dont 1 entraîneur), sans contact

Aucun matériel indispensable (sauf plots)

Un espace dédié à chaque joueuse/joueur pour l'ensemble de la séance : réalisation des exercices sans avoir d'interactions avec les autres participants

Contenus des séances adaptés

- Licenciés école de rugby (jusqu'à 14 ans)
- Jeunes / séniors (à partir de 15 ans)

Durée des séances : 45 minutes à moins de 80% de la fréquence cardiaque maximale

L'entraînement se découpe en **3 phases** :



ÉCHAUFFEMENT

10 – 12' minutes



EXERCICES DE DÉVELOPPEMENT

20 – 25' minutes



CHALLENGES

10' minutes

Accéder au contenu en ligne des séances sur
[FFR.FR](https://www.ffr.fr)



Contact presse – adrien.bastid@ffr.fr – +33 (0)6 37 33 95 80