

**CAHIER DES CHARGES**  
**RUGBY À 5**  
**ET**  
**PROGRAMME SECTION PILOTE**

---



**FFR**



## SOMMAIRE

<b>1. Informations générales</b> .....	<b>3</b>
1.1 Le Rugby à 5 .....	3
1.2 Le Rugby à 5 comme pratique sport-santé .....	3
1.3 La Section Rugby à 5 .....	4
1.4 Le Brevet Fédéral Rugby à 5 .....	4
1.5 L'organisation de la pratique en Rugby à 5 .....	5
1.6 La licence pour l'activité Rugby à 5 .....	5
<b>2. Section Rugby à 5 « Santé »</b> .....	<b>5</b>
2.1 Création d'une section Rugby à 5 « Santé » .....	5
2.2 La licence pour l'activité Rugby à 5 « Santé » .....	6
<b>3. Programme Rugby à 5 «Santé » - Les Sections Pilotes</b> .....	<b>7</b>
3.1 Qu'est-ce qu'une Section « Pilote » Rugby à 5 Santé ?.....	7
3.2 Les engagements .....	7
3.3 Kits de dotations Rugby à 5 « Santé » .....	8
Déclaration de Section Rugby à 5 - Santé .....	9
Bilan d'activité .....	10
Grille d'évaluation de l'aptitude et état de forme .....	12
A) Etat de forme général .....	13
B) Endurance cardio-respiratoire .....	13
C) Force musculaire .....	14
D) Souplesse .....	15
E) Mobilité « Fonctionnelle » .....	16
F) Processus Décisionnel .....	18
G) Tableau des interventions des professionnels et autres intervenants .....	19
ANNEXE 1 : Formulaire spécifique de prescription à la disposition des médecins traitants.....	21
Fiche d'examen médical de non contre-indication apparente à la pratique d'un sport .....	22
<b>Contacts</b> .....	<b>26</b>



# 1. Informations Générales

---

## 1.1 Le Rugby à 5

Depuis plusieurs années, la Fédération Française de Rugby s'est engagée dans un développement structuré et national de nouvelles formes de jeu, afin de poursuivre sa croissance.

Pour ce faire, elle a obtenu une délégation Ministérielle en 2008 pour la discipline du Rugby à 5.

Construit à partir des fondamentaux du Rugby « Avancer en continuité, soutenir, conserver, presser », le Rugby à 5 s'adresse tant aux hommes qu'aux femmes, jeunes ou séniors, et ce quel que soit leur condition physique. Il s'agit d'une activité mixte très ludique basée sur l'évitement et qui, par l'absence de plaquages et de contacts physiques violents, convient à un large public. Jouée à 5 contre 5 sur terrain réduit, cette pratique se caractérise par le « Toucher à deux mains » qui permet de stopper la progression du porteur de balle.

Accessible, conviviale, cette activité privilégie l'aspect ludique en écartant le caractère compétitif, souvent associé aux sports collectifs, tout en préservant l'esprit même du Rugby.

## 1.2 Le Rugby à 5 comme pratique sport-santé

Le Rugby à 5 est une activité de type « répétition de courses d'intensités variées entrecoupées de brèves périodes de récupération ».

Ainsi, bien que le volume total de déplacement soit faible, les réponses physiologiques aiguës associées à cette pratique sont considérées comme élevées à la fois pour le système cardiovasculaire - plus de 40% du temps de séance au-dessus de 80% de la fréquence cardiaque maximale – mais aussi pour le système musculo-squelettique.

Il a ainsi été constaté, pour une population sédentaire âgée entre 30 et 65 ans, qu'une pratique régulière de Rugby à 5, à raison d'une séance hebdomadaire d'une heure durant trois mois, permettait en moyenne une amélioration de 8% (+3,1 ml/kg/min) du débit maximum d'oxygène consommé (VO<sub>2</sub>max) et de 6% de la puissance musculaire des membres inférieurs. Une diminution de l'activité sympathique combinée à la fois à une augmentation du tonus vagal et une diminution de la pression systolique au repos ont également été observées mettant en évidence un effet bénéfique du Rugby à 5 sur la santé cardiovasculaire des pratiquants.

Par ailleurs, un décret de loi datant du 30 décembre 2016, précise que le médecin traitant peut prescrire au patient atteint d'une affection longue durée (ALD) une activité physique dispensée par des professionnels de santé, par des professionnels titulaires d'un diplôme dans le domaine de l'activité physique adaptée et par tous les personnels qualifiés pour l'activité sport santé (Décret n°2016-1990 rentré en application le 1<sup>er</sup> mars 2017)

Dans la dernière édition d'avril 2017 du Médico-Sport Santé, dictionnaire à destination des médecins pour la prescription du sport sur ordonnance, le rugby à 5 est référencé comme une discipline adaptée pour la prévention primaire, secondaire et tertiaire. Pour les deux dernières, une collaboration étroite entre les structures sportives d'accueil et les spécialistes des pathologies du vieillissement, des maladies métaboliques (diabète de type 2, obésité), des pathologies cancéreuses et cardio-vasculaires, est recommandée.



### 1.3 La Section Rugby à 5

De nombreux clubs affiliés à la Fédération Française de Rugby proposent déjà une pratique encadrée de Rugby à 5.

Afin de répondre à la législation et de promouvoir l'accessibilité de la pratique Rugby à 5 pour tous, la FFR a défini 2 types de section Rugby à 5 :

- **La section Rugby à 5 « Loisir – Bien-être »** accessible à toute personne, sans pathologie déclarée ou en prévention Primaire, après l'obtention d'un certificat médical de non contre-indication à la pratique du rugby à 5 « Loisir – Bien-Être ».
- **La section Rugby à 5 « Santé »** accueillant des personnes en prévention tertiaire souhaitant pratiquer une activité « Santé », après l'obtention d'une prescription médicale associée au certificat de non contre-indication à la pratique du Rugby à 5 « Santé ».

### 1.4 Le Brevet fédéral Rugby à 5

Afin de répondre à la législation sur le « Sport sur ordonnance » et d'organiser l'accueil des différents publics au titre du loisir, du Bien-Être ou de la Santé, la FFR a créé deux niveaux de formation pour le Brevet Fédéral Rugby à 5 :

- **Le Brevet Fédéral Rugby à 5 Niveau 1 « Loisir – Bien-être »** pour l'accueil des personnes sans pathologie déclarée ou en prévention Primaire, après l'obtention **d'un certificat médical de non contre-indication à la pratique du rugby à 5 « Loisir – Bien-Être »**. Il est organisé par les Ligues régionales.
- **Le Brevet Fédéral Rugby à 5 Niveau 2 « Santé »** pour l'accueil des personnes en prévention tertiaire souhaitant pratiquer une Activité Physique Adaptée (APA) **après l'obtention d'une prescription médicale associée au certificat de non contre-indication à la pratique** du Rugby à 5 « Santé ». Il est organisé par l'Institut National Emploi Formation de la FFR (formation en ligne sur une période de 6 mois complétée par une convocation au stage en présentiel de 2 jours, sous réserve de validation des modules en ligne).
- Possibilités d'équivalence :
  - Le BF Rugby à 5 Niveau 1 « Loisir – Bien-Être » (LBE) est attribué par équivalence aux titulaires du BF Découverte - Initiation, Développement, Perfectionnement ou Optimisation, des CQP et des diplômes d'Etat rugby.
  - Le BF Rugby à 5 Niveau 2 « Santé » est constitué de 2 blocs de compétences :
    - Le Bloc de compétences 1, équivalent au contenu du BF Rugby à 5 niveau 1 « LBE » est attribué par équivalence aux titulaires du BF Découverte - Initiation, Développement, Perfectionnement ou Optimisation, des CQP et diplômes d'Etat rugby.
    - Le Bloc de compétences 2 est attribué par équivalence aux licences APA ainsi qu'aux titulaires de modules « Sport – Santé » reconnus par le CNOSF.

Les titulaires du BF Rugby à 5 Niveau 2 « Santé » devront participer à un recyclage de 4 heures, tous les 2 ans, dans le but de :

- Mettre à jour les directives nationales ministérielles sur le « Sport sur ordonnance » ;
- Participer à un échange de pratiques sur les retours d'expériences.



## 1.5 L'organisation de la pratique en Rugby à 5

La séance se base sur une à deux séances hebdomadaires :

- Echauffement (10 à 15 minutes)
- Ateliers techniques et collectifs (10 à 15 minutes) ;
- Jeu Rugby à 5 : les règles sont en fonction du public accueilli « LBE » ou « Santé » (30 à 40 minutes).

L'évaluation des pratiquants :

Dans le cadre « Loisir – Bien-Être » ou « Santé », il est nécessaire de rendre compte sur l'évolution de l'état de forme du pratiquant et d'évaluer les bienfaits de la pratique. Un protocole défini par la FFR (présenté en fin de document) permet d'évaluer cet état de forme à l'arrivée au club, en début et en fin de la saison. Cette évaluation sera effectuée par l'éducateur diplômé ou ECF, référent de la section. L'évaluation portera sur :

- L'état de forme générale ;
- L'endurance cardio-respiratoire ;
- La force musculaire ;
- La souplesse et la mobilité fonctionnelle.

En fonction de son niveau initial d'endurance cardio-respiratoire, une pratique du rugby à 5 « adaptée » devra être proposée au pratiquant en utilisant les règles du Rugby à 5 « Santé » (aménagement des règles, du temps de jeu et des espaces de jeu).

D'autre part si les scores aux évaluations de la force musculaire et de la souplesse/mobilité « fonctionnelle » sont insuffisants un cycle de « Remise en forme » sera mis en place en complément de l'échauffement sous la forme d'un entraînement en circuits composés de plusieurs exercices de renforcement musculaire, d'agilité et de gestuelle.

Afin d'alimenter la base de données fédérales, les sections Rugby à 5 « Loisir – Bien-être » et « Santé » pourront transmettre les données des évaluations (début de saison/fin de saison) à la Direction Sportive de la Fédération Française de Rugby.

## 1.6 La licence pour l'activité Rugby à 5.

Dans le cadre d'une section Rugby à 5 « Loisir – Bien-Être », les pratiquants seront tous licenciés FFR :

Types de licences :

- Rugby Compétition
- Rugby Loisir « avec plaquage » ou Rugby Loisir « sans plaquage »

## 2. Section Rugby à 5 « Santé »

---

La section Rugby à 5 « Santé » s'organisera sur le modèle de la section Rugby à 5 « Loisir – Bien-être ».

### 2.1 Création d'une section Rugby à 5 « Santé »

Pour sa création, la section Rugby à 5 « Santé » devra informer la Ligue Régionale pour désignation du référent médical et référent technicien de Ligue. Ils valideront le respect du cahier des charges. La section devra transmettre la déclaration en page 9 à la FFR (à l'attention de [Flavien.Bonne@ffr.fr](mailto:Flavien.Bonne@ffr.fr)) pour être référencée (annuaire national des sections rugby santé).



Optionnel : Toute Section Rugby à 5 « Santé » pourra postuler au titre de Section « Pilote » sous réserve de l'avis favorable de sa Ligue Régionale d'appartenance (cf. 3.1)

Les conditions à remplir d'une Section Rugby à 5 « Santé » :

L'encadrement référent minimum:

- Le président de la structure FFR qui accueille la section ;
- Le médecin référent de la section (il fera le suivi des pratiquants et effectuera le lien avec le médecin spécialiste prescripteur)
- L'éducateur titulaire ou en cours de formation du Brevet Fédéral Rugby à 5 Niveau 2 « Santé », ou équivalence, ou diplômé d'Etat.
- Le médecin référent de Ligue
- Le conseiller technique référent de l'équipe technique de Ligue ;

La structure d'accueil :

- La section est rattachée à un Club, à un Comité Départemental ou à une Ligue Régionale, affilié à la FFR. Pour l'accueil des participants, elle met à disposition des vestiaires, un terrain en herbe ou synthétique et si possible l'accès à un gymnase pour la période hivernale ;
- La section prévoit de pouvoir accueillir dans de bonnes conditions de 10 à 30 pratiquants pour 1 à 2 séances hebdomadaires (1 heure effective/séance).

L'évaluation des pratiquants :

Dans le cadre de la section Rugby à 5 « Santé », il est obligatoire de rendre compte de l'évolution de l'état de forme du pratiquant et d'évaluer les bienfaits de la pratique. Un protocole défini par la FFR (présenté en fin de document) permet d'évaluer cet état de forme à l'arrivée au club, en début et en fin de la saison. Cette évaluation sera effectuée par l'éducateur diplômé ou ECF, référent de la section. L'évaluation portera sur :

- L'état de forme générale ;
- L'endurance cardio-respiratoire ;
- La force musculaire ;
- La souplesse et la mobilité fonctionnelle.

Cette évaluation sera communiquée au médecin prescripteur afin d'affiner la régulation de la pratique, si nécessaire.

Afin d'alimenter la base de données fédérales, la section « Rugby à 5 Santé » transmettra les données des évaluations (début de saison/fin de saison) à la Direction Sportive de la Fédération Française de Rugby.

## 2.2 La licence pour l'activité Rugby à 5 « Santé »

Les pratiquants seront licenciés sous licence FFR : Rugby Loisir « **sans plaquage** »

[Le certificat de non-contre-indication](#) (source : Société Française de Médecine du Sport) à la pratique du Rugby à 5 « Santé » est délivré après avoir porté une attention particulière à l'appareil locomoteur et cardio – vasculaire du sujet.

Dans le cas **d'une prescription d'activité physique « sport sur ordonnance »**, un certificat médical spécifique est téléchargeable sur le site de l'ARS ou via le lien ci-dessous.

- [Certificat médical](#)

Le « Guide de promotion » consultation et de prescription médicale d'activité physique et sportive pour la santé chez l'adulte », téléchargeable sur ce même site ou via en [cliquant ici](#), peut apporter une aide éventuelle.



## 3. Programme Rugby à 5 « Santé » – Les Sections Pilotes

---

### 3.1 Qu'est-ce qu'une Section « Pilote » Rugby à 5 « Santé » ?

Une section « Pilote » Rugby à 5 « Santé » doit accueillir des patients sur prescription médicale (prévention tertiaire) mais peut aussi, dans le cadre de la mixité de la pratique, accueillir d'autres publics autour de cette pratique du Rugby à 5 « Santé » tout en restant extrêmement vigilant sur la population de référence « Sport Sur Ordonnance ».

Les sections Rugby à 5 « Santé » doivent justifier d'un encadrement défini et précisé ci-dessous. Elles sont référencées auprès du groupe de pilotage « Direction Sportive et Comité Médical de la FFR ».

L'objectif de la FFR est que chaque Ligue Régionale compte au minimum une section « Pilote » Rugby à 5 « Santé » sur son territoire. Ces sections pilotes seront porteuses du projet Rugby à 5 « Santé » et feront la promotion des bienfaits du Rugby à 5 aux futures sections Rugby à 5 « Santé ».

Le groupe de pilotage référencera 5 nouvelles sections pilotes Rugby à 5 « Santé » par saison (pour une durée de deux saisons), soit 10 sections maximum (5 en 1ère année et 5 en 2ème année de pilotage), qui seront subventionnées par la Fédération Française de Rugby sous condition du respect du cahier des charges.

La Fédération Française de Rugby s'engage aux côtés de ces sections pilotes pour promouvoir l'accessibilité des pratiques sportives et l'amélioration de la santé et du bien-être.

### 3.2 Les engagements

La Fédération Française de Rugby s'engage à :

- Assurer le suivi du dossier par le binôme conseiller technique et médecin, référents du dossier pour la ligue régionale ;
- Assurer la liaison entre les différentes sections « Pilote » Rugby à 5 « Santé » ;
- Proposer la formation du Brevet Fédéral Rugby à 5 « Loisir-Bien-Être » sur les Ligues régionales et Rugby à 5 « Santé » au niveau national ;
- Prendre en charge financièrement la formation de l'éducateur référent au Brevet Fédéral Rugby à 5 – Niveau 2 « Santé ».
- Verser une subvention annuelle dégressive sur 2 ans pour le fonctionnement de la section pilote
- Soutenir les actions de promotion de l'activité Rugby Santé, mises en place par les sections Rugby Santé<sup>1</sup>
- Fournir gratuitement, un pack de dotations dédié à l'activité Rugby Santé de la Section Pilote

<sup>1</sup>Subvention d'action de promotion de l'activité Rugby Santé

La FFR s'engage à verser une subvention d'un montant de 500 € à 1500 € pour accompagner **les Sections Pilotes ou ayant été désignées Sections Pilotes** dans la promotion de leurs actions de développement du « Rugby-Santé » sur leur territoire régional.



Toute action de promotion, listée ci-dessous pourra donner lieu au versement de la subvention :

- Accompagnement et conseil d'un ou plusieurs projets de développement « Rugby Santé » au sein d'une structure FFR (Club, Comité Départemental, Ligue Régionale)
- Organisation d'un séminaire Rugby-Santé
- Organisation d'événement(s) Rugby-Santé, composé(s) d'activités sportives et extra-sportives
- Autres actions innovantes, sous réserve de validation du Comité de Pilotage FFR

**La Section « Pilote » Rugby à 5 « Santé » s'engage à :**

- Respecter le cahier des charges de la FFR ;
- Organiser l'activité ;
- Fidéliser les participants ;
- Organiser des actions de promotion de l'activité Rugby-Santé<sup>1</sup>
- Structurer la section pour la pérenniser ;
- Utiliser le pack de dotation dans le cadre unique, de l'activité Rugby Santé
- Remplir les grilles d'évaluation en début de saison ou à l'arrivée des pratiquants et en fin de saison :
  - Evaluation de début de saison à effectuer avant le 1<sup>er</sup> novembre de la saison en cours,
  - Evaluation de fin de saison à effectuer entre le 15 mai et le 30 juin de la saison en cours.
- Transmettre au Comité de Pilotage FFR :
  - Avant le 1<sup>er</sup> décembre de la saison en cours : la grille d'évaluation de début de saison
  - Avant le 31 juillet de la saison en cours : la grille d'évaluation de fin de saison accompagnée des bilans d'activités de l'éducateur, du médecin référent et du Président.
- Participer au Festival National de Rugby à 5, dans le cadre des rencontres « Rugby Santé »

### 3.3 Kit de dotations « Rugby à 5 Santé »

Pour accompagner le développement de l'activité Rugby à 5 « Santé » et le suivi des participants, la Fédération Française de Rugby distribuera à toutes les sections pilotes (à titre gratuit), un kit de dotation dédié à la pratique rugby santé.

Ce kit de dotation est composé de :

- 1 lot de 30 chasubles « Rugby Santé »
- 1 lot de 40 plots
- 10 Ballons Taille 4 « Rugby à 5 »
- 10 Cardio-Fréquencemètres



## Déclaration de Section Rugby à 5 « Santé »

À renvoyer à [Flavien.Bonne@ffr.fr](mailto:Flavien.Bonne@ffr.fr)

1. Responsable de la candidature :

Nom et coordonnées (téléphone et mail) :

2. Nom et Code FFR de la structure support :

**Merci de fournir une lettre ou mail de la structure support certifiant son soutien dans la démarche**

3. A partir de quelle saison souhaiteriez-vous, ouvrir votre section Rugby à 5 « Santé » \*?

2020/2021	2021/2022	2022/2023	2023/2024

*\*La FFR subventionnera 5 nouvelles sections « Santé » par saison (pour une durée de deux saisons) soit 10 sections maximum (5 en 1<sup>ère</sup> année et 5 en 2<sup>ème</sup> année de pilotage).*

4. Si votre section Rugby « Santé » est ouverte, combien de licenciés FFR sont inscrits ? :

5. Quel(s) axe(s) de prévention ? :

Préventions	Primaire	Tertiaire
Oui/Non		
Pathologies		

6. Coordonnées de l'encadrement et des participants :

Rôle	Nom	Prénom	Téléphone	E-mail
Président de la structure d'accueil FFR				
Médecin prescripteur référent				
Médecin référent de la structure d'accueil FFR				
Médecin référent de la ligue régionale				
Conseiller technique référent de la ligue régionale				
Educateur diplômé en charge de l'action (copies des diplômes à transmettre)				

7. Pourriez-vous présenter en quelques lignes votre projet ?

8. La section Rugby à 5 « Santé » candidate au titre de Section « Pilote » pour la saison :

Saison 2020/2021 :  Oui  Non (Déclaration et grille d'évaluation à renvoyer complétées avant le 31/12/2020)

Saison 2021/2022 :  Oui  Non (Déclaration et grille d'évaluation à renvoyer complétées avant le 31/12/2021)

**BILAN D'ACTIVITE  
RUGBY SANTE**

---



**FFR**



Document à transmettre au Groupe de Pilotage FFR à : [Flavien.Bonne@ffr.fr](mailto:Flavien.Bonne@ffr.fr)

Nom du club FFR :

Code club FFR :

Date :

Saison :

Référent sportif de la saison :

### **Partie 1 : En chiffres**

*Evolution du nombre de licenciés FFR (sur prescription médicale) au sein de la section Rugby Santé (entre la saison N-1 et N, ou entre le début et la fin de saison – si la section a commencé son activité en cours de saison N) :*

*Nombre de participants aux entraînements Rugby Santé (en moyenne) :*

*Nombre d'entraînements proposés par semaine : indiquez l'horaire dans la cellule*

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Matin							
Après-Midi							
Soir							

### **Partie 2 : Bilan d'activité**

Nous vous prions de bien vouloir nous transmettre trois bilans d'activité :

- Président de la structure FFR : la place de la section Santé au sein du club
- Médecin prescripteur référent : relations médicales externes (médecins prescripteurs, autres) et relations internes avec les pratiquant(e)s, l'éducateur référent.
- Educateur sportif référent sur le modèle suivant :

1. *Quels étaient vos objectifs sur la saison ?*
2. *Comment mesurez-vous l'atteinte de vos objectifs et l'évolution de l'action santé sur la saison ?*
3. *Quels opportunités et obstacles avez-vous rencontrés ?*
4. *Quels sont les retours des participants sur l'activité Rugby-Santé ?*
5. *Quelles évolutions avez-vous observées au sein du groupe (individuellement et collectivement) depuis le début de saison ?*
6. *Avez-vous rencontré des acteurs extérieurs à votre structure, intéressés par votre démarche rugby santé ?*
7. *Quels sont vos projets, vos attentes pour la saison à venir ?*
8. *Quelles sont les attentes des pratiquant(e)s de la section Rugby Santé, pour la saison à venir ?*

N'hésitez pas à ajouter à ces trois bilans, tout complément d'informations qui vous semblerait pertinent.



## Grille d'évaluation de l'aptitude et état de forme

DATE :		Année de Naissance	Prescription Médicale Oui/Non	ETAT DE FORME	ENDURANCE CARDIO RESPIRATOIRE		FORCE MUSCULAIRE		SOUPLESSE & MOBILITE FONCTIONNELLE		
NOM/PRENOM	IMC			Test marche 6min	Course Navette	Test assis-debout 30s	Saut en longueur départ pieds alignés	Gainage Tronc	Souplesse Jambe-Tronc	Flexion Squats bras tendus	

## A) Etat de forme général

- *Indice de Masse Corporel (IMC) = Poids/Taille<sup>2</sup>*

< 18,5	Maigreur
Entre 18,5 et 25	Normal
Entre 25 et 30	Surcharge
> 30	Obésité

## B) Endurance cardio-respiratoire

- *Test marche 6-min*

Consignes : après un échauffement, le sujet doit parcourir **en marchant** la plus grande distance possible en 6 minutes

	HOMMES	FEMMES
Correct	> 650 m	> 600 m
Insuffisant	< 650 m	< 600 m

- Après 8 semaines & uniquement si performance « correcte » sur test marche 6-min : ***Epreuve progressive de course navette de 20m*** (test Luc Léger, 1985)

	HOMMES	FEMMES
Très Bien	Palier 8 complété et + (VMA estimée 14km/h)	Palier 7 complété et + (VMA estimée 14km/h)
Correct	Palier 5 complété et + (VMA estimée 11,8 km/h)	Palier 4 complété et + (VMA estimée 11km/h)
Insuffisant	Arrêt avant Palier 5 complété	Arrêt avant Palier 4 complété

## C) Force musculaire

- **Test Assis-Debout 30-s**

- Matériel : Une chaise (hauteur environ 45 cm) avec dossier sans accoudoir placée en appui contre un mur
- Consignes : Réaliser le maximum d'extensions assis-debout (i.e. jambes complètement tendues) pendant une période de 30 secondes, bras en croix sur la poitrine

	HOMMES	FEMMES
Correct	> 20 Extensions	> 15 Extensions
Insuffisant	< 20 Extensions	< 15 extensions

- Après 8 semaines et uniquement si performance « correcte » sur test Assis-Debout 30-s : **Saut en longueur départ pieds alignés**

	HOMMES	FEMMES
Très Bien	Score > 2,00 m	Score > 1,60 m
Correct	1,60 m < Score ≤ 2,00 m	1,20 m < Score ≤ 1,60 m
Insuffisant	Score < 1,60 m	Score < 1,20 m



## D) Souplesse

- **Souplesse Jambes-Tronc**

- Position assise, **jambes tendues, plantes de pieds collées à un mur**
- Avancer lentement les mains le long des jambes, le plus loin possible, en gardant toujours les jambes tendues
- La mesure se fait au niveau de la position la plus basse **tenues 3-s**

HOMMES & FEMMES	
Très Bien	Mains à plat collées au mur
Correct	Bout des doigts au moins au niveau de la cheville
Insuffisant	Bouts des doigts au-dessus du niveau de la cheville

## E) Mobilité « Fonctionnelle »

- *Gainage Tronc*

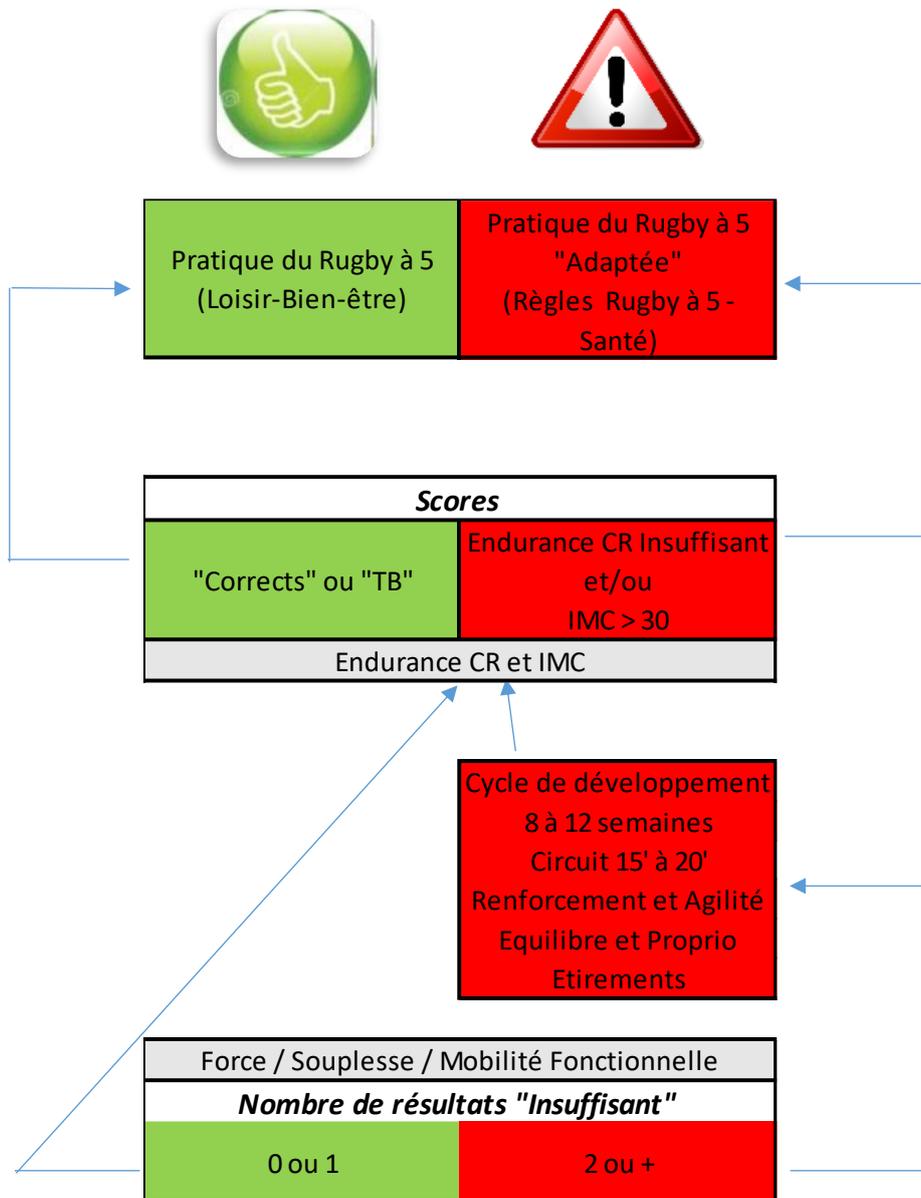
Critères de réussite	Images	Evaluation
<p>Les paumes (bord inférieur) sont alignées au-dessus de la tête.</p> <p>Le joueur est capable de réaliser une répétition en appui sur les pieds et en gardant son tronc gainé</p>		Très Bien
<p>Les paumes (bord inférieur) sont alignées sur le menton</p> <p>Le joueur est capable de réaliser une répétition en appui sur les pieds et en gardant son tronc gainé</p>		Correct
<p>Les paumes (bord inférieur) sont alignées sur le menton</p> <p>Le joueur est capable de réaliser une répétition en appui sur les genoux et en gardant son tronc gainé</p>		Insuffisant
<p>Les paumes (bord inférieur) sont alignées sur le menton</p> <p>Le joueur n'est pas capable de réaliser une répétition en appui sur les genoux et en gardant son tronc gainé</p>	-	

- Flexion « Squat » bras tendus



<p>Stabilité du corps durant le test            Bras verticaux et tendus            Buste vertical            Flexion genoux <math>\hat{A} &lt; 90^\circ</math>            Flexion chevilles <math>\hat{A} &lt; 90^\circ</math>            Talons au sol</p>	<p>Stabilité du corps durant le test            Bras verticaux et tendus            Buste vertical            Flexion genoux <math>\hat{A} &lt; 90^\circ</math>            Flexion chevilles <math>\hat{A} \leq 90^\circ</math>            Talons décollés du sol</p>	<p>Stabilité du corps durant le test            Bras non verticaux            Buste en flexion            Flexion genoux <math>\hat{A} \geq 90^\circ</math>            Flexion chevilles <math>\hat{A} \geq 90^\circ</math>            Talons décollés du sol</p>
<p>Très Bien</p>	<p>Correct</p>	<p>Insuffisant</p>

## F) Processus Décisionnel





**FFR**

## G) Tableau des interventions des professionnels et autres intervenants

(Dans le cas de patients atteints de pathologies chroniques et longues maladies)

DOMAINES D'INTERVENTION PREFERENTIELS DES DIFFERENTS METIERS				
Limitations Métiers	Aucune limitation	Limitation minimale	Limitation modérée	Limitation sévère
Masseurs Kinésithérapeutes	+/-	+	++	+++
Ergothérapeutes et psychomotriciens (dans leur champ de compétence respectif)	(si besoin déterminé)	(si besoin déterminé)	++	+++
Enseignants en APA	+/-	++	+++	++
Educateurs sportifs	+++	+++	+	Non concernés
Titulaires d'un titre à finalité professionnelle ou d'un certificat de qualification professionnelle inscrit sur l'arrêté interministériel	+++	++	+ <sup>1</sup>	Non concernés
Titulaires d'un diplôme fédéral inscrit sur l'arrêté interministériel <sup>2</sup>	+++	++	+ <sup>1</sup>	Non concernés

<sup>1</sup>: Concernés à la condition d'intervenir dans le cadre d'une équipe pluridisciplinaire

<sup>2</sup>: Brevet Fédéral Rugby à 5 niveau2 « Santé ».

Exemple :

- Un Masseur Kinésithérapeute sera plus à même d'intervenir auprès d'un public ayant des limitations sévères (+++) car cela correspond à son champ de compétences.
- Un éducateur sportif ayant obtenu la formation au Brevet Fédéral Rugby à 5 - Loisir-Santé-Bien être, sera qualifié pour intervenir auprès de population n'ayant « aucune limitation » ou une « limitation minimale » (+++).

Limitation = Limitation fonctionnelle du pratiquant et le risque potentiel d'une pratique non adaptée.

Le positionnement du Rugby à 5 « Loisir – Bien-être » correspond aux limitations suivantes :

- « **Aucune limitation** »
- « **Limitation minimale** »

Le positionnement du Rugby à 5 « Santé » correspond aux limitations suivantes :

- « **Aucune limitation** »
- « **Limitation minimale** »
- « **Limitation modérée** »



**FFR**

**TABLEAU DES PHENOTYPES FONCTIONNELS**

Fonctions		Aucune limitation	Limitation minimale
<b>Fonctions Locomotrices</b>	Fonction Neuro-Musculaire	Normale	Altération minimale de la motricité et du tonus
	Fonction Ostéo-articulaire	Normale	Altération au max de 3/5 d'amplitude, sur une ou plusieurs articulations sans altération des mouvements complexes
	Endurance à l'effort	Pas ou peu de fatigue	Fatigue rapide après une activité physique intense
	Force	Force normale	Baisse de force mais peut vaincre la résistante pour plusieurs groupes musculaires
	Marche	Distance théorique normale couverte en 6mn = $218 (5,14 \times \text{taille en cm}) - (5,32 \times \text{âge en années}) - (1,80 \times \text{poids en kg}) + (51, 31 \times \text{sexe})$ . sexe = 0 pour les femmes, sexe = 1 pour les hommes	Valeurs comprises entre la distance théoriques et la limite inférieure de la normale (82% de la distance théorique)
<b>Fonctions cérébrales</b>	Fonctions cognitives	Bonne stratégie, vitesse normale, bon résultat	Bonne stratégie, lenteur, adaptation possible, bon résultat
	Fonction langagières	Aucune altération de la compréhension de l'expression	Altération de la compréhension ou de l'expression lors d'activités en groupe
	Anxiété Dépression	Ne présente aucun critère d'anxiété et/ou de dépression	Arrive à gérer les manifestations d'anxiété et/ou de dépression
<b>Fonctions sensorielles + douleurs</b>	Capacité visuelle	Vision des petits détails à proche ou longue distance	Vision perturbant la lecture et l'écriture mais circulation dans l'environnement non perturbée
	Capacité sensitive	Stimulations sensibles perçues et localisées	Stimulations sensibles perçues mais mal localisées
	Capacité auditive	Pas de perte auditive	La personne fait répéter
	Capacités proprioceptives	Equilibre respecté	Déséquilibre avec rééquilibrage rapides
	Capacité auditive	Absence de douleur en dehors d'activités physiques intenses	Douleur à l'activité physique/indolence à l'arrêt de l'activité



ANNEXE 1 : Formulaire spécifique de prescription à la disposition des médecins traitants

<b>Tampon du Médecin</b>	
--------------------------	--

**DATE :**

**Nom du patient :**

**Je prescris une activité physique et/ou sportive adaptée**

**Pendant ....., à adapter en fonction de l'évolution des aptitudes du patient.**

**Préconisation d'activité et recommandations**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**Type d'intervenant(s) appelé(s) à dispenser l'activité physique (en référence à l'Article D. 1172-2 du Code de la santé publique<sup>1</sup>), le cas échéant, dans le cadre d'une équipe pluridisciplinaire<sup>2</sup>:**

.....

**Document remis au patient**

La dispensation de l'activité physique adaptée ne peut pas donner lieu à une prise en charge financière par l'assurance maladie.

Lieu      date      signature      cachet professionnel

<sup>1</sup> Décret n° 2016-1990 du 30 décembre 2016 relatif aux conditions de dispensation de l'activité physique adaptée prescrite par le médecin traitant à des patients atteints d'une ALD

<sup>2</sup> Concerne les titulaires d'un titre à finalité professionnelle, d'un certificat de qualification professionnelle ou d'un diplôme fédéral, inscrit sur arrêté interministériel qui ne peuvent intervenir dans la dispensation d'activités physiques adaptées à des patients atteints de limitations fonctionnelles modérées que dans le cadre d'une équipe pluridisciplinaire (cf. annexe 4 de l'instruction interministérielle n° DGS/EA3/DGESIP/DS/SG/2017/81 du 3 mars 2017 relative à la mise en œuvre des articles L.1172-1 et D.1172-1 à D.1172-5 du code de la santé publique et portant guide sur les conditions de dispensation de l'activité physique adaptée prescrite par le médecin traitant à des patients atteints d'une affection de longue durée)



**Société Française de Médecine du Sport**

**FICHE D'EXAMEN MÉDICAL DE NON CONTRE INDICATION APPARENTE à la PRATIQUE D'UN SPORT**

**DOSSIER MÉDICAL CONFIDENTIEL : questionnaire préalable à la visite médicale à remplir et signer par le sportif**

Document à conserver par le médecin examinateur

Nom : ..... Prénom : .....  
Date de naissance : ..... Sport pratiqué : .....

Avez-vous déjà un dossier médical dans une autre structure, si oui laquelle :

Avez-vous déjà été opéré ? ..... Non ..... Oui

Précisez et si possible joindre les comptes rendus opératoires.

Avez-vous déjà été hospitalisé pour

traumatisme crânien .....	Non.....	Oui
perte de connaissance .....	Non.....	Oui
épilepsie .....	Non.....	Oui
crise de tétanie ou spasmophilie.....	Non.....	Oui

Avez-vous des troubles de la vue ? ..... Non ..... Oui

si oui, portez-vous des corrections : ..... Lunettes..... Lentilles

Avez-vous eu des troubles de l'audition..... Non..... Oui

Avez-vous eu des troubles de l'équilibre..... Non..... Oui

Avez-vous eu connaissance dans votre famille des évènements suivants :

Accident ou maladie cardiaque ou vasculaire  
survenue avant l'âge de 50 ans ..... Oui Non  
Mort subite survenue avant 50 ans (y compris mort subite du nourrisson) ..... Oui Non

Oui

Avez-vous déjà ressenti pendant ou après un effort les symptômes suivants :

Malaise ou perte de connaissance ..... Oui Non  
Douleur thoracique ..... Oui Non  
Palpitations (cœur irrégulier) ..... Oui Non  
Fatigue ou essoufflement inhabituel ..... Non

**Avez-vous**

Une maladie cardiaque	Oui Non
Une maladie des vaisseaux	Oui Non
Été opéré du cœur ou des vaisseaux	Oui Non
Un souffle cardiaque ou un trouble du rythme connu	Oui Non
Une hypertension artérielle	Oui Non
Un diabète	Oui Non
Un cholestérol élevé	Oui Non
Suivi un traitement régulier ces deux dernières années (médicaments, compléments alimentaires ou autres)	Oui Non
Une infection sérieuse dans le mois précédent	Oui Non

Avez-vous déjà eu :

- un électrocardiogramme .....	Non .....	Oui
- un échocardiogramme .....	Non .....	Oui
- une épreuve d'effort maximale .....	Non .....	Oui

Avez-vous déjà eu ? - des troubles de la coagulation ..... Non ..... Oui

À quand remonte votre dernier bilan sanguin ?..... (le joindre si possible)

Fumez-vous ? ..... Non ..... Oui,  
si oui, combien par jour ? ..... Depuis combien de temps ? .....



Avez-vous :

- des allergies respiratoires (rhume des foins, asthme) non oui
- des allergies cutanées ..... Non ..... Oui
- des allergies à des médicaments ..... Non ..... Oui
- si oui, lesquels .....

Prenez-vous des traitements

- pour l'allergie ? (si oui, lesquels)..... Non ..... Oui
- pour l'asthme ? (si oui, lesquels)..... Non ..... Oui

Avez-vous des maladies ORL répétitives : angines, sinusites, otites..... Non ..... Oui

Vos dents sont-elles en bon état ? (si possible, joindre votre dernier bilan dentaire)... Non ..... Oui

Avez-vous déjà eu ?

- des problèmes vertébraux : ..... Non ..... Oui
- une anomalie radiologique : ..... Non ..... Oui

Avez-vous déjà eu : ( précisez le lieu et quand )

- une luxation articulaire ..... Non ..... Oui
- une ou des fractures..... Non ..... Oui
- une rupture tendineuse ..... Non ..... Oui
- des tendinites chroniques ..... Non ..... Oui
- des lésions musculaires ..... Non ..... Oui
- des entorses graves..... Non ..... Oui

Prenez-vous des médicaments actuellement, ..... Non ..... Oui

Avez-vous pris par le passé des médicaments régulièrement..... Non ..... Oui

Avez-vous une maladie non citée ci-dessus.....

Avez-vous eu les vaccinations suivantes : Tétanos polio non oui Hépatite non oui Autres, précisez :.....

Avez-vous eu une sérologie HIV : Non ..... Oui

**RENSEIGNEMENTS COMPLÉMENTAIRES CONCERNANT LES FEMMES.**

- À quel âge avez-vous été réglée ? ..... Non ..... Oui
- Avez-vous un cycle régulier ? ..... Non ..... Oui
- Avez-vous des périodes d'aménorrhée ? ..... Non ..... Oui
- Combien de grossesses avez-vous eu ?.....
- Prenez-vous un traitement hormonal ? ..... Non ..... Oui
- Prenez-vous une contraception orale ? ..... Non ..... Oui
- Consommez-vous régulièrement des produits laitiers ?..... Non ..... Oui
- Suivez-vous un régime alimentaire ?..... Non ..... Oui
- Avez-vous déjà eu des fractures de fatigue ? ..... Non ..... Oui
- Dans votre famille, y a t'il des cas d'ostéoporose ?..... Non ..... Oui
- Avez-vous une affection endocrinienne ?..... Non ..... Oui
- Si oui, laquelle ?.....
- Combien effectuez-vous d'heures d'entraînement par semaine ? .....

Je soussigné (parent ou tuteur pour les mineurs) certifie sur l'honneur l'exactitude des renseignements portés ci-dessus

Nom : ----- Date -----

Signature



**FFR**

**Société Française de Médecine du Sport**

**FICHE D'EXAMEN MÉDICAL DE NON CONTRE INDICATION APPARENTE À LA PRATIQUE D'UN SPORT**

**Document à conserver par le médecin examinateur**

Nom : ..... Prénom : .....  
Adresse : .....  
Tél. : ..... Date de naissance : ..... Âge : .....  
Club ou structure : ..... Discipline pratiquée : .....  
Niveau de pratique : ..... Titres ou classement : .....  
Heures d'activités physiques par semaine : .....  
Scolarité : ..... objectifs sportifs : .....

**CARNET de SANTÉ présenté : oui- non  
SAISON PRÉCÉDENTE**

Maladies : ..... Traitements : .....  
Traumatismes : .....  
Période(s) d'arrêt : .....  
Vaccinations : DTP ou autre .....  
HB ..... AUTRES .....  
OD ..... OG ..... Corrections ..... Lunettes lentilles

**VISION**

**MORPHOLOGIE**

Taille : ..... Poids : ..... IMC : .....  
Stade pubertaire : ..... N cycles/an .....  
RACHIS : S fonctionnels : ..... Cyphose : ..... Scoliose : ..... Lordose : .....  
DDS : ..... Lasèque actif : ..... Talon- fesse en procubitus : .....  
Membres supérieurs : .....  
Membres inférieurs : .....  
État musculaire : .....  
État tendineux : .....  
Signes fonctionnels ostéo-articulaires : .....

**APPAREIL CARDIOVASCULAIRE**

Recherche d'un souffle cardiaque (position couchée et debout)  
Palpation des fémorales  
Signes cliniques de syndrome de Marfan  
Mesure de la Pression artérielle aux deux bras (position assise)  
Facteurs de risque : .....  
Signes fonctionnels : .....  
Fréquence cardiaque de repos : ..... : .....  
ECG si nécessaire : .....

Test d'effort si nécessaire

**APPAREIL RESPIRATOIRE**

Perméabilité nasale : .....  
Auscultation : ..... Asthme : .....

**ÉTAT DENTAIRE ET ORL**

**BILAN PSYCHOLOGIQUE :**

**OBSERVATIONS- CONCLUSION :** .....



**Société Française de Médecine du Sport**

**CERTIFICAT MÉDICAL DE NON CONTRE INDICATION APPARENTE à la PRATIQUE  
D'UN SPORT**

Nom : ..... Prénom : .....  
Date de naissance : .....

***Pas de contre-indication apparente***

***Certificat délivré pour :***

***Sports contre indiqués :***

***Contre-indication temporaire :***

***Bilan complémentaire demandé :***

*NB : en cas de contre-indication temporaire ou définitive, rédiger une dispense de sport scolaire (si nécessaire) en double, contresigné par le patient ou le représentant légal.*

Le :  
.....  
.....  
.....signature :



### Contacts :

Jean ISRAËL ( Docteur – Cardiologue) : [Jean.Israel@ffr.fr](mailto:Jean.Israel@ffr.fr)

Benoit OSZUSTOWICZ (Conseiller Technique National) : [Benoit.OSZUSTOWICZ@ffr.fr](mailto:Benoit.OSZUSTOWICZ@ffr.fr)

Flavien BONNE (Chargé de Mission Rugby Fédéral) : [Flavien.Bonne@ffr.fr](mailto:Flavien.Bonne@ffr.fr)