

PREVENTION DES BLESSURES CHEZ LE JEUNE JOUEUR

Le but d'une prévention et d'une éducation bien conduite, comprise et relayée par les parents et éducateurs est d'éviter au maximum les blessures et de responsabiliser le joueur pour le collectif.



« RUGBY, école de la VIE ! »

Table des matières :

A – PREVENTION DES BLESSURES :	4
B – LES EQUIPEMENTS :	5
C – PREPARATIONS SPECIFIQUES :	7
D – ENTORSES CERVICALES ET COMMOTION CEREBRALE :	9
E – LA DIETETIQUE :	10
F – HYGIENE DE VIE :	11
H – PREVENTION INFANTILE :	13
EN CONCLUSION :	14



A – PREVENTION DES BLESSURES :

1 – HYDRATATION abondante, en toute saison.
Avant, Pendant et Après.

2 – ECHAUFFEMENT indispensable.
Durée : 10 minutes MINIMUM.

3 – BILAN DENTAIRE. Une bonne articulé dentaire
diminue les risques musculaires.

4 – BILAN PODOLOGIQUE. A partir de M10.
A renouveler tous les ans si anomalie.
Tout trouble podologique entraine des troubles
musculaires et vertébraux.

5 – DEPISTAGE DES ASYMETRIES de longueur des
membres inférieures et des troubles de la statique
vertébrale.

6 – ELECTROCARDIOGRAMME.
Pour les M12 premières licences.
Recherche d'un dysfonctionnement cardiaque.
(Loi NOTRe – Juillet 2017)

B – LES EQUIPEMENTS :

1. BIEN CHOISIR SES CRAMPONS :

- Terrain sec et dur : crampons moulés
- Terrain souple : crampons moulés pour les $\frac{3}{4}$ variable pour les avants
- Terrain boueux : crampons en fer

(NB : En Ecole de Rugby, les crampons en fer à partir des M14.)

Conseils :

- Bien serrer les lacets (risque d'entorse des chevilles)
- Pas de paire de chaussure neuve pour la première fois en match.

2. LE PROTEGE DENT :

Son rôle est essentiel. Il permet le verrouillage de la colonne cervicale.

Son objectif est de diminuer les lésions cervicales et les commotions cérébrales. Il permet également de protéger les dents et l'articulée dentaire.



3. LE PORT DU CASQUE :

Le casque doit être homologué.

Rôle de protection : absorbe une partie de l'impact que peut subir le crâne lors du jeu.

Il peut être utile chez les enfants débutants, peureux ... et néfaste chez les enfants fougueux (sentiment de toute-puissance).

4. COQUES ET AUTRES PROTECTIONS :

Aucuns intérêts en école de rugby.

5. VETEMENTS ADAPTES AU FROID, AU CHAUD, A LA PLUIE.



Attention au refroidissement entre les matches.
Il faut impérativement se couvrir !!



C – PREPARATIONS SPECIFIQUES :

1. ECHAUFFEMENT ET GAINAGE :



Maximum 10 minutes.

Ils permettent un renforcement musculaire à tous les niveaux.

Bonne prévention des « claquages » et commotions cérébrales.

2. LE PASSEPORT AVANT :

En fonction de l'âge et des catégories.

Progressivement, le jeune va se former à un poste de jeu plus spécifique : la première ligne.

Le joueur ou la joueuse doit valider un « certificat d'aptitude » au poste lui autorisant cette pratique.

Cependant, il faut sensibiliser l'ensemble des joueurs à la position de pousser afin qu'ils aient la posture adaptée lors des phases d'affrontements directs (maul, ruck ...) et ainsi assurer leur sécurité.



3. L'ARBITRAGE :

Le rugby est un sport de combat qui doit se jouer en toute sécurité.

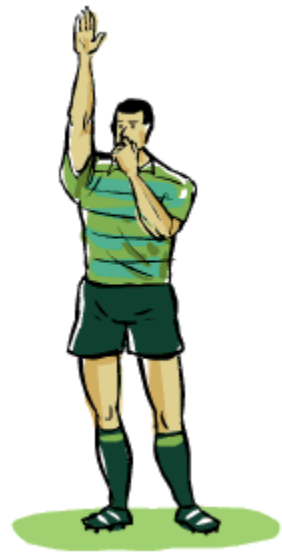
La connaissance de la règle participe au fait de ne pas se blesser, ni à blesser l'adversaire.

Le législateur a établi des règles adaptés à l'âge, mais également au niveau de jeu.

Aussi, il est important d'intégrer l'apprentissage de la règle dans le processus de formation technique du joueur dès les moins de 6 ans.

L'arbitre est un acteur indispensable du jeu. **IL FAUT LE RESPECTER !** Placé au plus près de l'action, l'arbitre a sa vision des faits de jeu que tous les autres acteurs se doivent d'accepter, bien qu'elle puisse être différente de la leur.

Parents, éducateurs, joueurs, il faut garder à l'esprit que **l'erreur est humaine.**



D – ENTORSES CERVICALES ET COMMOTION CEREBRALE :

Souvent liées, la commotion cérébrale est une perturbation brutale du fonctionnement cérébral (clinique métabolique) à la suite d'un traumatisme crânien.

Les signes peuvent être immédiats ou retardés.

Les séquelles à distance sont graves.



Conduites à tenir :

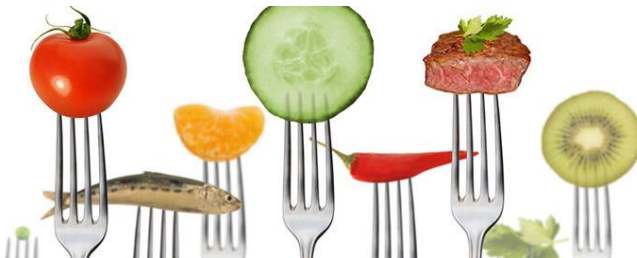
- Arrêt immédiat de l'activité sportive
- Consultation médicale pour diagnostic
- Arrêt de 3 semaines de toutes activités sportives
- Reprise progressive des activités sportives après nouvelle évaluation médicale
- Les récurrences sont dangereuses

E – LA DIETETIQUE :

L'objectif est de constituer une réserve suffisante en sucres lents pour le match.

Exemples de repas :

LA VEILLE	Crudités – Pain – Eau Poisson ou Viande blanche – Pâtes, Céréales, Légumes Secs Yaourt – Tarte aux fruits
AVANT MATCH	Repas léger et facile à digérer. C'est plus une collation (les ressources se font la veille !) Pain – Céréales – Pâtes Jambon blanc – Fruits Pas de sauces ni de sucres rapides.
PENDANT LE MATCH	Eau – Fruits Secs Barre de Céréales
APRES LE MATCH	Il faut reconstituer les réserves. Eau – Protéines naturelles Lait – Fromage Jambon blanc – Œufs Durs



F – HYGIENE DE VIE :

Une **alimentation** saine et équilibrée.

Le **sommeil** chez l'enfant est primordial tant en préparation qu'en récupération.

Alcool et addictions aux toxiques : Vigilance.
Attention aux traditions festives banalisées.

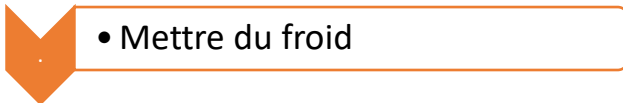
Tabac : Attention au tabagisme passif.

Médicaments : Uniquement par nécessité et sur prescription médicale. (Aucun médicament n'est autorisé dans la trousse à pharmacie en école de rugby).

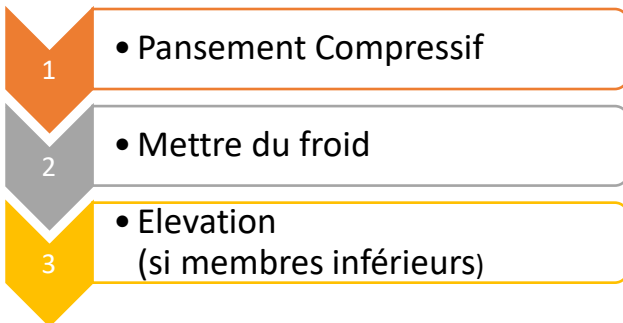


G – CONSEILS MEDICAUX :

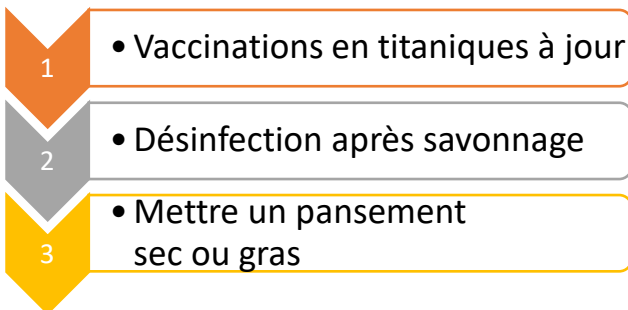
1. En cas de **contusions, hématomes ou entorses** :



2. **Hématomes** :



3. **Plaies** :



Conseils :

- Savoir accepter le repos et les soins.
- Ne pas cacher une blessure.

H – PREVENTION INFANTILE :

Pédophilie :



L'ASSOCIATION « Colosse aux pieds d'argile » a pour mission la prévention et la sensibilisation aux risques pédophiles dans les milieux sportifs. Elle a aussi pour objectif l'accompagnement et l'aide aux victimes.

07 50 85 47 10

ASSOCIATION Colosse aux pieds d'argile

345, rue René Loustalot – 40990 Saint Paul lès Dax

Contact : contact@colosseauxpiedsdargile.com

FACEBOOK : Association Colosse aux pieds d'argile

TWITTER : @COLOSSEPIEDSDAR

www.colosseauxpiedsdargile.org

Vigilance, surveillance ...

Les écoles de rugby sont sensibilisées à ce problème.
Contactez-nous.

EN CONCLUSION :

La qualité globale d'un sportif dépend de la réunion de trois qualités :

- **CAPACITES PHYSIQUES :**
 - Rigueur dans le suivi médical
 - Entraînement collectif
 - Travail personnel
- **CAPACITES TECHNIQUES :**
 - Entraînements collectifs
 - Entraînement personnel
- **CAPACITES MENTALES :**
 - Acquisition de l'endurance
 - Autogestion
 - Travail sur soi
 - Se fixer des objectifs



NB : L'école de rugby est l'apprentissage du rugby. Cela se fait dans le jeu et la joie. La compétition, c'est pour plus tard.

« *Un esprit sain, dans un corps sain.* »

« *No PAIN = No GAIN !* »

(Traduction : Pas d'efforts = pas de résultats !)

Pour chacun, la pratique du **RUGBY** doit se positionner comme le meilleur chemin à l'**HUMILITE** qui peut aider à trouver une place dans la société.

CONTACT :

Docteur Jean POUS

Responsable de la Commission Santé

06 81 46 60 17

jean.pous@aliceadsl.fr

www.cd31rugby.com



« *ECOLE DE RUGBY, ECOLE DE LA VIE !* »