



rugbyready®

Pour les joueurs, entraîneurs, officiels de match, dirigeants et Fédérations

rugbyready/worldrugby.org

Edition 2014



Préface de Bernard Lapasset,
Président de World Rugby

Bienvenue

World Rugby est fier de fournir un ensemble de ressources pour aider les personnes dans le monde qui sont impliquées dans le rugby. Un de ces outils pédagogiques qui aide à améliorer et standardiser les processus dans un certain nombre de domaines sportifs est Rugby Ready.

Le programme « Rugby Ready » a été lancé en octobre 2007 pour fournir aux joueurs, entraîneurs, officiels de match, administrateurs et dirigeants et Fédérations un outil pédagogique de formation. L'objectif est de favoriser une pratique agréable et ludique tout en minimisant le risque de blessure. La santé du joueur est la priorité à tous les niveaux du jeu.

Nous avons tous une responsabilité pour préserver la santé des filles et des garçons, des hommes et des femmes qui sont de plus en plus nombreux dans le monde à jouer au Rugby. Nous devons nous assurer que notre sport conserve cet esprit de fair-play qui est au cœur de notre popularité.

Depuis son lancement, Rugby Ready est devenu le premier support pédagogique de référence pour la famille du Rugby concernant la préparation d'avant match, les techniques de jeu, la prévention et la gestion des blessures ainsi que la discipline. Rugby Ready est un parfait complément des programmes mis en place par certaines Fédérations membres de World Rugby.

Le manuel Rugby Ready est disponible non seulement dans les trois langues officielles de World Rugby – anglais, français et espagnol – mais également dans d'autres langues. Prière d'aller sur le site - rugbyready.worldrugby.org - pour consulter la liste des langues et documents disponibles.

La famille du Rugby peut maintenant avoir accès à Rugby Ready pour que les joueurs, entraîneurs, officiels de match et dirigeants et Fédérations du monde entier puissent profiter au maximum de la pratique du Rugby.

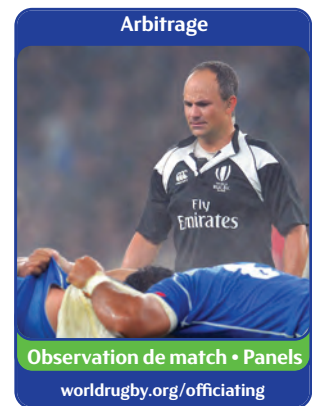


Table des matières

Introduction	4	Plaquage	33
Avant le match		Ruck (Mêlée ouverte)	43
Formation à long terme du pratiquant (FLTP)	6	Maul	45
Avant la pratique	7	Mêlée ordonnée	47
Équipement, environnement et plan d'urgence	8	Alignement (Touche)	59
Préparation physique	11	Après le match	
Hygiène de vie	21	Retour au calme & récupération	63
Échauffement	25	En cas de blessure	
Pendant le match		Gestion des blessures	65
Principes du jeu	30	Résumé	70
Jeu courant	31		

Passeport World Rugby – les sites pédagogiques interactifs de World Rugby

Il est important de souligner que vous devriez, pour une meilleure utilisation de Rugby Ready, l'utiliser en conjonction avec les autres programmes de World Rugby, comme ceux indiqués ci-dessous.



Introduction au programme *Rugby Ready*



Toute personne impliquée dans l'organisation ou la pratique du Rugby a une responsabilité quant à la sécurité des joueurs. Ce programme Rugby Ready a pour but de promouvoir des bonnes pratiques et d'aider la gestion des risques inhérents à un sport de contact en mettant en place les précautions (garanties) appropriées.

Le Rugby

Des recherches ont montré que 180 minutes d'activité physique soutenue par semaine associées à un régime alimentaire sain pouvaient réduire le risque de maladies mortelles telles que les maladies cardiovasculaires, les AVC, l'hypertension artérielle, le diabète et certains types de cancer. Le rugby, dans ses différentes versions, permet à des hommes et des femmes de tout âge, ayant des aptitudes et des gabarits divers, de pratiquer une activité physique soutenue dans un environnement contrôlé et plaisant.

La communauté du rugby offre un programme de formation à long terme (FLTP) aux joueurs de tous âges ainsi qu'une infrastructure au service des attentes et des ambitions sportives de chaque joueur. Les joueurs peuvent donc pratiquer le rugby uniquement pour s'amuser ou, s'ils le souhaitent, pour améliorer leurs compétences individuelles et leur compréhension des aspects techniques du jeu, du niveau débutant au haut niveau.

Le rugby offre toutefois davantage qu'une opportunité de pratiquer une activité physique soutenue ; c'est un sport fondé sur des valeurs qui permettent aux joueurs d'évoluer dans un contexte social et moral. Les valeurs fondamentales du rugby sont :

- **INTEGRITÉ** - L'intégrité est la valeur de base du Rugby et a pour socle l'honnêteté et le fair-play
- **PASSION** - Les gens du Rugby aiment passionnément ce Jeu. Le Rugby est source de sensations, établit des liens émotionnels et crée un sentiment d'appartenance à la famille mondiale du Rugby
- **SOLIDARITÉ** - Le Rugby crée un esprit d'unité, de loyauté et de camaraderie, des liens d'amitié pour la vie, un sens du collectif, qui transcendent les différences culturelles, géographiques, politiques et religieuses
- **DISCIPLINE** - La discipline fait partie intégrante du Jeu, sur et en dehors du terrain, et se traduit par le respect des Règles du Jeu, des Règlements et des valeurs fondamentales du Rugby
- **RESPECT** - Le respect envers les coéquipiers, adversaires, officiels de match et tous ceux qui sont impliqués dans le Rugby est une valeur fondamentale

Visionnez la vidéo sur les Valeurs clés à :

rugbyready.worldrugby.org/fr/corevaluesvideo



L'objectif de Rugby Ready

Pourquoi Rugby Ready est-il nécessaire ?

Le rugby est un jeu pratiqué par deux équipes de 7, 10 ou 15 joueurs qui luttent physiquement pour la possession du ballon, il entraîne donc un risque de blessure.

Des recherches ont identifié l'ampleur, la nature et les sources de ces risques.

Toutes les personnes impliquées dans le rugby sont tenues de comprendre et de maintenir ces risques à des niveaux acceptables.

Quel est l'objectif de Rugby Ready ?

L'objectif de Rugby Ready est de faciliter la communication et la compréhension des risques associés au rugby et de sensibiliser aux bonnes pratiques.

A qui le programme Rugby Ready s'adresse-t-il ?

Rugby Ready est une ressource pour tous les acteurs potentiels du rugby, notamment les joueurs, entraîneurs, officiels de match, parents, enseignants, secouristes et bénévoles assistant les joueurs et les entraîneurs les jours de match et pendant l'entraînement.

Comment se servir de Rugby Ready ?

Rugby Ready est disponible sur trois plateformes :

1. Manuel
2. Programme d'apprentissage en ligne
3. Cours avec un formateur

Même s'il est possible d'utiliser séparément le manuel, ou le site Internet, une utilisation combinée du site Internet et du cours en personne de ces trois formats permet l'usage le plus efficace.

Il est recommandé à TOUTES les personnes impliquées dans le rugby de suivre le programme d'apprentissage en ligne du site **rugbyready.worldrugby.org**. Le site vous permet de lire des documents, visionner des vidéos et de remplir un test en ligne et d'obtenir, en cas de succès, un certificat de connaissance. A chaque fois que vous voyez cette icône, vous pouvez suivre le lien vers le site Rugby Ready pour plus d'informations.



Il est fortement conseillé aux personnes jouant un rôle sur le terrain, (joueurs, entraîneurs, officiels de match, secouristes, etc.) de suivre un cours avec un formateur. Le programme en face à face s'appuie généralement sur les connaissances acquises préalablement avec la formation en ligne et offre une expérience pratique et concrète des éléments du Jeu abordés dans Rugby Ready. Le cours avec un formateur peut être dispensé selon différentes formules et dans différents contextes. Votre Fédération Nationale aura sa propre politique et procédures sur ce sujet. Si vous désirez contacter votre Fédération, vous pouvez la contacter à :

worldrugby.org/member-unions

World Rugby et les Fédérations nationales encouragent les participants à actualiser régulièrement leurs connaissances.

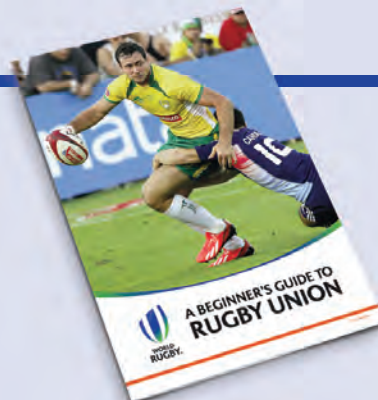
Rugby Ready est applicable à toutes les formes du rugby, y compris le rugby à XV, à X et à VII.

Le Guide du rugby pour les Débutants de World Rugby

Si vous faites vos tout premiers pas dans le rugby, nous vous conseillons de lire le Guide du rugby pour les Débutants de World Rugby.

Télécharger une version imprimable Adobe PDF et passer un examen en ligne :

passport.worldrugby.org/beginners



Décharge Le produit Rugby Ready de World Rugby a été développé dans le contexte des lois appliquées à la prévention des accidents et des blessures et aux pratiques médicales en Irlande. Les informations et indications incorporées dans ces questions sont uniquement disponibles sur la base que World Rugby ne peut en aucun cas accepter d'être tenu responsable pour qui que ce soit ou toute entité pour toute perte, tout coût ou dommage qui pourrait survenir pour toute dépendance et/ou utilisation des informations contenues dans Rugby Ready, un produit de World Rugby.

Formation à long terme du pratiquant (FLTP)



La FLTP est une approche à long terme destinée à maximiser le potentiel individuel et l'implication dans le Rugby. Ce modèle souligne l'importance de travailler avec des entraîneurs de qualité et de comprendre les besoins techniques, tactiques, physiques, psychologiques et sociaux des enfants et des adolescents au fur et à mesure de leur parcours rugbystique. La FLTP fournit aux entraîneurs une plate-forme pour encourager et soutenir les participants, à tous les niveaux, pour que ceux-ci réalisent leur potentiel et restent impliqués dans ce sport.

Étapes types du FLTP

L'exemple ci-dessous utilise des groupes d'âge chronologiques pour définir les différentes étapes du FLTP. L'utilisation de l'âge biologique au cours des premières étapes est une bonne pratique, étant donné que certains jeunes joueurs sont matures plus tôt que d'autres, ou plus tardifs.

<p>Étape: LE LUDIQUE Ages : 6-12 Le joueur JOUE L'entraîneur GUIDE Contenu : Apprentissage des mouvements, techniques de base du Rugby</p>	
<p>Étape: DÉVELOPPEMENT Ages : 12-16 Le joueur EXPLORE L'entraîneur ENSEIGNE Contenu : Apprentissage du Jeu</p>	
<p>Étape: PARTICIPATION Ages : 15-18 Le joueur SE CONCENTRE L'entraîneur POSE DES QUESTIONS Contenu : Jouer au Rugby, développement du joueur</p>	
<p>Étape: PRÉPARATION Ages : 17-21 Le joueur SE SPECIALISE L'entraîneur EST UN FACILITATEUR Contenu : Réalisation de son plein potentiel</p>	
<p>Étape: PERFORMANCE Ages : 20 et au-delà Le joueur INNOVE L'entraîneur DONNE LE POUVOIR Contenu : Régularité dans la performance</p>	
<p>Étape: RÉINVESTISSEMENT Ages : Tout âge Contenu : Soutien en faveur du Jeu et plaisir</p>	

Références

Les ouvrages de référence ci-dessous contiennent des exemples de modèles de développement à long terme du joueur :

1. Lloyd, R.S. and Oliver, J.L: The Youth Physical Development Model: a new approach to long term athletic development. *Strength and Conditioning Journal* 34: 37-43, 2012
2. Balyi, I. and Hamilton, A.: Long Term Athlete Development: Trainability in Childhood and Adolescence. National Coaching Institute, Victoria, British Columbia and Advanced Training and Performance Ltd., 2004

Les modèles de FLTP doivent être mis en place avec une intention adaptée au contexte. Contactez votre Fédération pour plus d'informations.



Avant la pratique

Avant de jouer au Rugby, on doit faire une liste de vérification (certain nombre de points importants doivent faire l'objet d'une vérification) pour s'assurer qu'un joueur est prêt pour la pratique du Rugby.

Un joueur prêt pour la pratique du Rugby devra :

- Avoir les capacités physiques pour son niveau de jeu et une condition physique suffisante.
- Avoir un niveau minimum de techniques individuelles pour le niveau de jeu dans lequel il ou elle va jouer.
- Être pleinement rétabli de toute blessure qu'il ou elle aurait subi et ne pas avoir de prédisposition à toute blessure sérieuse.
- Connaître les Règles du Jeu et savoir ce qui constitue du Jeu déloyal.
- Avoir été évalué par rapport à un profil de joueur pour voir s'il est prêt à jouer.

Le profil de joueur est une méthode qui a été établie pour évaluer si les joueurs sont prêts à jouer au Rugby. Un bon profil aidera les entraîneurs à déterminer si un joueur est prêt pour la pratique du rugby. Cette évaluation devrait être faite avant le début de la saison et lorsque de nouveaux joueurs rejoignent l'équipe. Cette évaluation du profil peut ensuite être répétée au cours de la saison. Le profil devrait demander des renseignements concernant les domaines suivants :

- Coordonnées personnelles et des parents/proches
- Dossier médical (dont toutes informations sur les médicaments pris)
- Questionnaire cardiaque
- Informations sur l'hygiène de vie (santé) et la condition physique
- Blessures antérieures
- Expérience du rugby

Il faut prêter une attention particulière :

- Aux jeunes joueurs (moins de 19 ans et plus jeunes) par ex. à leur physique, technique, forme, etc.
- À tous les nouveaux joueurs (débutants)
- Aux joueurs ayant eu des blessures antérieures
- Aux joueurs qui ont déjà eu des commotions cérébrales
- Aux joueurs de première ligne qui ont déjà eu une blessure au cou
- Aux joueurs plus âgés qui pourraient souffrir de dégénérescence

En plus d'une évaluation du profil par l'entraîneur, une évaluation physique devrait être effectuée par un médecin ou kiné ou préparateur physique. Cette évaluation doit tester :

- Aptitudes physiques
- La force
- La vitesse
- L'équilibre
- La flexibilité/souplesse
- L'endurance aérobie
- L'endurance anaérobie
- Les anomalies physiques, par exemple biomécaniques

Un préparateur physique ne devrait effectuer que des examens relevant de sa compétence, dans le respect des protocoles de la Fédération.

Un exemple de profil de joueur est disponible sur le site et peut être téléchargé : rugbyready.worldrugby.org/fr/downloads




The form is titled 'Player profile form' and includes the following sections:

- Personal details:** Name, Address, Date of birth, Sex, Height, Weight, Contact number, Email address.
- Emergency contact:** Name, Address, Contact number, Email address.
- Medical history:** Do you have any medical conditions, past or present? (Yes/No), Do you have any allergies? (Yes/No), Do you have any chronic conditions? (Yes/No), Do you have any recent injuries? (Yes/No), Do you have any previous concussions? (Yes/No), Do you have any previous neck or spine injuries? (Yes/No), Do you have any previous heart or lung conditions? (Yes/No), Do you have any previous surgery? (Yes/No), Do you have any previous dental work? (Yes/No), Do you have any previous tattoos? (Yes/No), Do you have any previous piercings? (Yes/No), Do you have any previous piercings? (Yes/No), Do you have any previous piercings? (Yes/No).
- Cardiac history:** Do you have any heart conditions? (Yes/No), Do you have any previous heart attacks? (Yes/No), Do you have any previous strokes? (Yes/No), Do you have any previous blood clots? (Yes/No), Do you have any previous high blood pressure? (Yes/No), Do you have any previous cholesterol problems? (Yes/No), Do you have any previous diabetes? (Yes/No), Do you have any previous asthma? (Yes/No), Do you have any previous epilepsy? (Yes/No), Do you have any previous mental health issues? (Yes/No), Do you have any previous substance use? (Yes/No), Do you have any previous alcohol use? (Yes/No), Do you have any previous drug use? (Yes/No), Do you have any previous smoking? (Yes/No), Do you have any previous tobacco use? (Yes/No), Do you have any previous recreational drug use? (Yes/No), Do you have any previous recreational drug use? (Yes/No), Do you have any previous recreational drug use? (Yes/No).
- Injury history:** Do you have any previous injuries? (Yes/No), Do you have any previous neck or spine injuries? (Yes/No), Do you have any previous head or facial injuries? (Yes/No), Do you have any previous hand or wrist injuries? (Yes/No), Do you have any previous ankle or foot injuries? (Yes/No), Do you have any previous knee or leg injuries? (Yes/No), Do you have any previous hip or back injuries? (Yes/No), Do you have any previous shoulder or elbow injuries? (Yes/No), Do you have any previous groin or pelvic injuries? (Yes/No), Do you have any previous genital or urinary injuries? (Yes/No), Do you have any previous eye injuries? (Yes/No), Do you have any previous ear injuries? (Yes/No), Do you have any previous nose injuries? (Yes/No), Do you have any previous mouth or throat injuries? (Yes/No), Do you have any previous dental injuries? (Yes/No), Do you have any previous skin injuries? (Yes/No), Do you have any previous burns or scalds? (Yes/No), Do you have any previous frostbite? (Yes/No), Do you have any previous sunburns? (Yes/No), Do you have any previous insect bites or stings? (Yes/No), Do you have any previous allergic reactions? (Yes/No), Do you have any previous food allergies? (Yes/No), Do you have any previous drug allergies? (Yes/No), Do you have any previous environmental allergies? (Yes/No), Do you have any previous latex allergies? (Yes/No), Do you have any previous metal allergies? (Yes/No), Do you have any previous nickel allergies? (Yes/No), Do you have any previous cobalt allergies? (Yes/No), Do you have any previous chromium allergies? (Yes/No), Do you have any previous lead allergies? (Yes/No), Do you have any previous mercury allergies? (Yes/No), Do you have any previous cadmium allergies? (Yes/No), Do you have any previous bismuth allergies? (Yes/No), Do you have any previous antimony allergies? (Yes/No), Do you have any previous arsenic allergies? (Yes/No), Do you have any previous selenium allergies? (Yes/No), Do you have any previous tellurium allergies? (Yes/No), Do you have any previous iodine allergies? (Yes/No), Do you have any previous bromine allergies? (Yes/No), Do you have any previous chlorine allergies? (Yes/No), Do you have any previous fluorine allergies? (Yes/No), Do you have any previous oxygen allergies? (Yes/No), Do you have any previous nitrogen allergies? (Yes/No), Do you have any previous carbon allergies? (Yes/No), Do you have any previous hydrogen allergies? (Yes/No), Do you have any previous helium allergies? (Yes/No), Do you have any previous neon allergies? (Yes/No), Do you have any previous argon allergies? (Yes/No), Do you have any previous krypton allergies? (Yes/No), Do you have any previous xenon allergies? (Yes/No), Do you have any previous radon allergies? (Yes/No), Do you have any previous uranium allergies? (Yes/No), Do you have any previous plutonium allergies? (Yes/No), Do you have any previous americium allergies? (Yes/No), Do you have any previous curium allergies? (Yes/No), Do you have any previous berkelium allergies? (Yes/No), Do you have any previous californium allergies? (Yes/No), Do you have any previous einsteinium allergies? (Yes/No), Do you have any previous fermium allergies? (Yes/No), Do you have any previous mendelevium allergies? (Yes/No), Do you have any previous nobelium allergies? (Yes/No), Do you have any previous lawrencium allergies? (Yes/No), Do you have any previous rutherfordium allergies? (Yes/No), Do you have any previous dubnium allergies? (Yes/No), Do you have any previous seaborgium allergies? (Yes/No), Do you have any previous bohrium allergies? (Yes/No), Do you have any previous hassium allergies? (Yes/No), Do you have any previous meitnerium allergies? (Yes/No), Do you have any previous darmstadtium allergies? (Yes/No), Do you have any previous roentgenium allergies? (Yes/No), Do you have any previous copernicium allergies? (Yes/No), Do you have any previous nihonium allergies? (Yes/No), Do you have any previous flerovium allergies? (Yes/No), Do you have any previous livermorium allergies? (Yes/No), Do you have any previous tennessine allergies? (Yes/No), Do you have any previous oganesson allergies? (Yes/No).
- History of injury (last six seasons, when they happened and who treated you):** Injury (e.g. concussion), Date (e.g. Sep 2019), Treated by whom (e.g. doctor), Current status (e.g. fully recovered).

Équipement, environnement et plan d'urgence



Avant de jouer au Rugby, de nombreux contrôles devraient être effectués pour s'assurer que les équipements et l'environnement sont adaptés à la pratique du Rugby. Il est également important de développer un plan d'urgence pour assurer qu'en cas d'accident, toute personne impliquée connaîtra son rôle et ses responsabilités et une gestion efficace de l'incident.

Équipement personnel du joueur

Les joueurs peuvent s'aider et éviter potentiellement de subir ou causer des blessures en s'assurant d'avoir le bon équipement.



Protège-dents

Il est fortement recommandé à tous les joueurs de porter un protège-dents sur mesure/personnalisé pendant les entraînements et les matches. Un bon protège-dents assure la protection des dents et des gencives. Il permet aussi d'éviter d'avoir une fracture de la mâchoire. Depuis que les protège-

dents ont été rendus obligatoires en 1997 en Nouvelle-Zélande, il y a eu une diminution de 47 % des demandes de remboursement pour frais dentaires. Les protège-dents fabriqués à l'aide d'un moule dental offrent la meilleure des protections.

Deux facteurs importants doivent être pris en considération lors du choix d'un protège-dents : sa forme, qui doit permettre un maintien facile et une répartition correcte des forces, et sa capacité à absorber l'énergie (matériau et épaisseur).

Chaussures

Les chaussures des joueurs doivent être en bon état et adaptées à l'état de la pelouse, de même pour les crampons choisis et doivent respecter les Spécifications de World Rugby (Règlement 12) ; c.-à-d. que les crampons ne doivent pas faire plus de 21 mm et ne doivent pas avoir de bord coupant ou ébarbé.



Casques

Un casque peut aider à prévenir toute blessure cutanée à la tête et aux oreilles. Le casque doit être porté correctement. Il n'est pas prouvé que le casque protège contre les commotions.

Les casques incitent parfois à prendre davantage de risques, ils ne sont donc pas recommandés pour tous les joueurs. Le meilleur moyen d'éviter les blessures à la tête est de s'assurer que les joueurs ont une bonne technique aussi bien en plaquage que dans les autres phases de contact.

Équipement remboursé

Les recherches ont montré que les équipements avec rembourrage peuvent diminuer le nombre de blessures légères telles qu'hématomes, écorchements et coupures mais ne protègent pas contre les blessures plus importantes. Ce type d'équipement ne doit être porté pour permettre aux joueurs blessés de rejouer avant d'être totalement rétablis. Pour tous les matches, les équipements avec rembourrage doivent être en conformité avec les Règles du Jeu et les Règlements de World Rugby et être homologués. Tous les équipements homologués par World Rugby portent le sigle ci-dessous.



Une inspection effectuée avant le match par les officiels de match permettra d'identifier tout équipement potentiellement dangereux comme les bagues et les tenues qui ne sont pas conformes aux spécifications de World Rugby.

Pour de plus amples informations sur les dispositions relatives à l'équipement des joueurs, voir le Règlement 12 à playerwelfare.worldrugby.org/reg12



L'environnement du jeu



Il est important de s'assurer que l'environnement dans lequel les joueurs vont évoluer est approprié pour la pratique du Rugby. Cela permet aux joueurs de prendre plus de plaisir dans le jeu et de réduire les risques de blessures. Dans cet environnement les éléments qui doivent être vérifiés avant l'entraînement ou un match sont :

L'aire de jeu

Les installations doivent avoir des dimensions appropriées. Les spectateurs et les véhicules ne doivent pas être trop près de l'aire de jeu. Si des barrières de périmètre ou des panneaux publicitaires sont prévus, ils doivent être placés à une distance de sécurité suffisante de la ligne de touche et rembourrés de manière adéquate.

La surface de jeu

La surface de jeu doit être nivelée, sans trous et bien éclairée. Elle ne doit pas être saturée d'eau, glissante ou excessivement dure (une surface trop dure augmente le risque de blessure, en particulier de blessure à la tête). Aucun objet étranger, comme des têtes d'arrosage automatiques non enterrées, du verre brisé, des débris ou des pierres, ne doit être présent sur la surface.



Le matériel de jeu

Le matériel doit être approprié par rapport à l'âge et à l'expérience des joueurs. Parmi les vérifications cruciales, on compte :

les poteaux de buts doivent avoir les protections rembourrées ; toutes les machines/jougs pour la mêlée et les sacs-boucliers pour les plaquages et rucks doivent être en bonne condition et bien entretenus ; les poteaux porte-drapeaux doivent être placés correctement et flexibles à l'impact.



Les conditions météorologiques

Des conditions atmosphériques extrêmes peuvent entraîner une déshydratation ou une hypothermie. Il faut s'assurer que les joueurs portent des vêtements adéquats, par exemple par un temps froid et humide les joueurs devraient porter des vêtements imperméables à l'entraînement mais aussi avant et après les matches. Les remplaçants et les joueurs blessés doivent porter des vêtements chauds et imperméables.

Décharge de responsabilité

Le Rugby est un sport de contact dont la pratique ou les activités liées à sa pratique comportent des risques inhérents. Des accidents peuvent survenir dont vous pouvez être la victime. World Rugby ne peut accepter la responsabilité ou être tenue responsable pour négligence ou tout autre fait en relation avec une blessure, une perte ou un dommage subi par des personnes qui, veulent reproduire des activités indiquées dans le cadre de ce produit Rugby Ready, ou participer en général à des activités liées au Rugby.

Plan d'urgence

Une étape essentielle du programme Rugby Ready est la préparation aux situations d'urgence. Elle implique la mise à disposition d'équipements médicaux appropriés et la présence d'un personnel médical dûment formé (c.-à-d. un médecin, ou autre personnel médical ou secouriste).

Prière de visiter playerwelfare.worldrugby.org/firstaidinrugby pour les cours en ligne de Premiers soins au rugby de World Rugby.

Matériel médical type

Seuls les équipements sur lesquels les personnes responsables des premiers secours ont été formées doivent être mis à disposition.

- Brancard/civière : incluant civière avec coquille et/ou avec blocage de la tête et sangles, si la personne a été formée à leur utilisation.
- Minerves - tailles diverses et ajustables, si la personne a été formée pour les utiliser.
- Attelles pour les membres - différents types sont disponibles, mais de simples attelles « boîte » rembourrées sont suffisantes.
- Trousse de base du secouriste contenant généralement :
 - Paire de ciseaux (bouts ronds)
 - Gants de chirurgie non stériles (attention au type de latex, les allergies pouvant poser problème)
 - Compresses de gaze
 - Bandes de compression (5 cm, 7,5 cm et 10 cm)
 - Bandes de gaze stériles
 - Pansements adhésifs (par ex. Sparadrap)
 - Bande élastique collante (2,5 cm et 5 cm)
 - Vaseline
 - Solution oculaire (lavage oculaire)
 - Compresses absorbantes non adhésives (par ex. Melolin)
 - Bandages triangulaires
 - Sac de glace et glace



Matelas avec coquille



Défibrillateur



Sac d'urgence

- Pansement adhésif d'oxyde de zinc
- Couverture de secours
- Sac plastique pour les vêtements/gants contaminés

Un défibrillateur externe automatique (DEA) peut être approprié en fonction des circonstances. Ce type d'appareil coûte cher et il est fortement recommandé que les personnes soient formées à son utilisation. Les éléments à prendre en compte sont notamment la fréquence d'utilisation potentielle et la disponibilité/le temps de réaction des services d'urgence. La priorité est d'avoir des secouristes en nombre suffisant, équipés et formés de manière adéquate.

Tous les éléments ci-dessus doivent se trouver dans la zone technique.

Infirmierie

Une salle de premiers soins conforme aux dispositions de Rugby Ready devrait être disponible et comprendre :

- un accès pour brancard/civière
- un accès pour une ambulance
- des rideaux et des draps de protection qui peuvent être facilement lavés et qui sont conformes aux normes hygiéniques
- un parterre qui ne glisse pas, qui ne soit pas poreux et puisse être lavé
- un évier avec eau chaude et froide
- un éclairage approprié et chauffage
- une table médicale avec protection imperméable
- un garde médicaments sécurisé où l'on peut mettre les instruments médicaux
- Des poubelles adéquates pour jeter et disposer de tout équipement usagé (seringue, etc.)
- un accès au téléphone
- un cahier de notes pour y consigner toutes les interventions
- les numéros de téléphone des urgences affichés clairement

Un exemple de plan d'urgence peut être téléchargé sur :

rugbyready.worldrugby.org/fr/downloads



En cas d'urgence

Pour plus d'informations sur ce qui constitue une urgence, voir la section sur la Gestion des blessures.



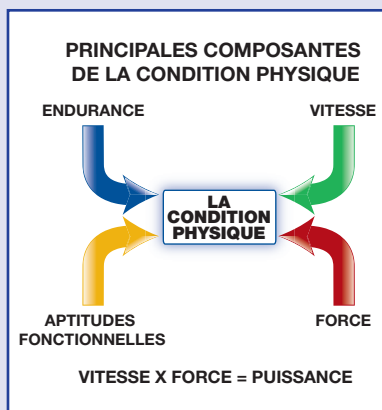
Préparation physique

Améliorer votre condition physique fera de vous un meilleur joueur, moins sujet aux blessures. Les joueurs, entraîneurs et les personnes qui élaborent les programmes de préparation physique pour les joueurs de rugby doivent comprendre les principales composantes de la condition physique ainsi que les exigences physiologiques spécifiques au rugby.

Les paragraphes ci-après présentent brièvement la préparation physique pour le rugby. Si vous souhaitez des informations plus détaillées, inscrivez-vous et suivez le programme en ligne de World Rugby Préparation physique - Niveau 1 sur le site sandc.worldrugby.org.

Quels sont les éléments de la condition physique ?

La **vitesse** = est l'aptitude à coordonner des mouvements simples ou complexes des membres avec beaucoup de rapidité. La **force** = est le maximum de force qu'une personne peut déployer avec un muscle ou un groupe de muscles pour contrer une résistance externe.



L'**endurance** = mesure la capacité d'un corps à maintenir un certain seuil d'efforts physiques.

L'**aptitude fonctionnelle** = est la capacité du joueur à s'adapter aux mouvements et actions physiques du jeu.

La **puissance** = vitesse x force.

Au rugby, chaque joueur doit posséder un certain niveau de condition physique, mais l'importance de chaque composante varie selon le poste du joueur et sa spécificité.

Principes de l'entraînement

• **Individualité.** Les joueurs réagissent au même stimulus d'entraînement de manière différente. Les raisons principales sont : la génétique, le niveau de condition physique initial, la maturité.

- **Adaptation.** Lorsque les joueurs s'entraînent régulièrement, les changements physiologiques qui se produisent les rendent plus efficaces et plus performants.
- **Progression.** Afin d'améliorer leur condition physique, les joueurs doivent constamment progresser dans leur travail.
- **Travail/Jeu vs Repos/Récupération.** Tout comme il est important d'augmenter progressivement la charge de travail à l'entraînement, il est important de prendre le temps de se reposer et de récupérer.
- **Spécificité.** La condition physique est spécifique et l'entraînement doit être lié aux exigences du jeu.
- **Non-entraînement.** Une longue période sans entraînement impliquera forcément une baisse ou une perte de condition physique. Les joueurs devront donc suivre un programme de remise en forme avant de reprendre totalement la pratique du rugby.

Analyse des besoins

Les joueurs de rugby ont besoin d'avoir différents niveaux de force, puissance, endurance, vitesse et agilité. Il existe peu de sports collectifs qui demandent une gamme aussi variée et complète de qualités physiques.

Les exigences associées aux différents postes doivent également être prises en compte pour l'entraînement. Par exemple, les joueurs du « cinq de devant » doivent être puissants et endurants pour jouer la mêlée efficacement, tandis qu'un troisième ligne fera plus souvent des sprints pendant le match et devra donc être plus rapide avec une meilleure endurance de vitesse.

Pour qu'un joueur soit préparé physiquement - pour être vraiment Prêt pour le Rugby - il doit avoir les aptitudes fonctionnelles de base. Par exemple, un joueur doit développer une bonne base générale en termes de force, stabilité, mobilité et résistance sur laquelle il s'appuiera pour augmenter ses qualités de vitesse et de puissance.

Pour réaliser une analyse précise et pertinente des besoins, il est nécessaire de faire appel un préparateur physique agréé ou accrédité et de l'impliquer dans l'élaboration et la mise en œuvre du programme de préparation physique. Les points importants à prendre en considération sont :

1. La condition physique actuelle, déterminée à l'aide de tests physiques standard et de l'évaluation de l'aptitude fonctionnelle
2. Tout antécédent de blessure
3. L'historique de l'entraînement : il faut prendre en compte l'âge en terme d'entraînement (le nombre d'années d'entraînement spécifique au rugby) et l'âge en terme de préparation physique (le nombre d'années de supervision par un préparateur physique accrédité)
4. Besoins spécifiques liés au jeu (poste, arbitrage, etc.)

Une fois les besoins individuels déterminés en fonction de ces critères, il est possible de se concentrer sur des problèmes spécifiques à la rééducation/pré-rééducation et sur les faiblesses diagnostiquées. Un programme d'entraînement peut être élaboré et mis en œuvre pour répondre aux besoins du joueur.

La mise en place de procédures de test permettra de surveiller et d'évaluer régulièrement la progression du joueur, et d'adapter ainsi le programme pour atteindre de nouveaux objectifs.

Évaluation de l'aptitude fonctionnelle

Une évaluation de l'aptitude fonctionnelle peut se faire avec des exercices simples comme le squat bras tendus associé à un test basique d'équilibre (voir illustration).



Haut niveau de compétence fonctionnelle

L'évaluation de l'aptitude fonctionnelle, réalisée par un préparateur physique accrédité, permet de déterminer le niveau actuel de mobilité et de stabilité du joueur. Les informations résultant de ce test peuvent être utilisées pour concevoir un programme de préparation physique approprié et permettre au joueur d'atteindre son plein potentiel de mobilité et une bonne stabilité. L'organisme est ainsi préparé aux efforts, sa capacité de travail est augmentée et les déséquilibres musculaires sont corrigés.



Faible niveau de compétence fonctionnelle

Le genre de force exigée dans le Rugby est un genre particulier de force qui s'exprime dans des conditions d'instabilité. Le programme de préparation physique au rugby doit donc être axé sur le renforcement de la stabilité des sites de lésion potentiels, tels que les épaules, la ceinture abdominale, les hanches, les genoux et les chevilles, plutôt que sur un nombre excessif d'exercices de musculation.

Les cours de Préparation physique de World Rugby de Niveaux 1 et 2 couvrent de manière plus détaillée les aptitudes (sandc.worldrugby.org).

Planifier un programme de préparation physique

Il existe un certain nombre de facteurs à considérer :

- votre âge
- votre âge en terme d'entraînement
- vos objectifs à long et court terme
- la disposition d'infrastructures et ressources

L'autre point clé à prendre en considération est la saison sportive. Les dates et longueurs des saisons diffèrent à travers le monde. Quelles que soient les dates de la saison, l'entraînement doit être articulé autour de quatre phases distinctes :

- Hors saison
- Pré saison
- Saison
- Transition

Ce processus s'appelle la **périodisation**.

Quand on élabore le plan d'entraînement sur la semaine, il faut prendre en compte un élément crucial : « la règle des 48 heures » pour la récupération. Les travaux de recherche les plus récents sur le Rugby montrent qu'un joueur de Rugby est toujours fatigué 48 heures après un match intense. Le plan d'entraînement doit prendre cela en considération. Ainsi on ne doit pas avoir d'entraînement intensif dans les 48 heures qui suivent un match. Voir l'exemple donné d'un plan d'entraînement.

Ceci est juste une des possibilités de plan et est surtout un exemple pour montrer comment la règle des 48 heures peut être intégrée dans une semaine d'entraînement.

Phase	Hors saison	Pré saison	Saison	Transition
Activité	Préparation générale	Préparation spécifique	Maintien	Récupération / repos actif
Hémisphère Sud	Novembre-janvier	Février-mars	Avril-juillet	Août-octobre
Hémisphère Nord	Mai-juin	Juillet-août	Septembre-avril	Mai

Les mois sont approximatifs et peuvent varier en fonction des Fédérations et du niveau de jeu.

Jour	Activité
0	Match
1	Récupération
2	Entraînement physique, ou option Récupération
3	Entraînement rugby – haute intensité
4	Entraînement physique
5	Entraînement rugby – moyenne à faible intensité
6	Repos
7	Match

** Source: Évaluation des conséquences musculaires d'un match de Rugby avec une référence spéciale sur les effets des plaquages Takarada Y. Br J Sports Med. 37. 416-419. 2003.*

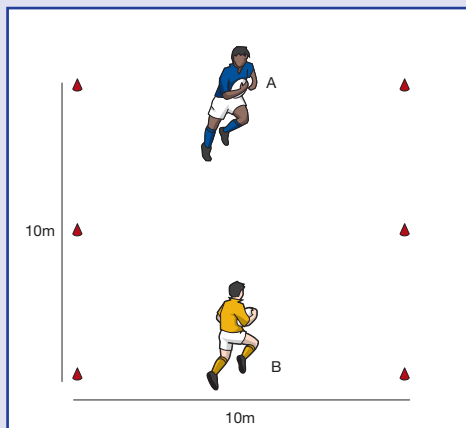
Suggestions générales pour l'entraînement

- S'assurer de faire un échauffement (avec des étirements dynamiques) et une récupération (avec des étirements statiques) complets pour toutes les séances (voir le chapitre sur l'échauffement et le retour au calme)
- L'alimentation et l'hydratation sont extrêmement importantes dans le cadre d'un programme de préparation physique
- Chaque fois que cela est possible, demander conseil à un entraîneur ou à un préparateur physique agréé ou accrédité
- Essayer de s'entraîner avec quelqu'un, ou mieux encore, de s'entraîner en groupe avec des personnes suivant des programmes similaires
- Essayer d'avoir des séances ludiques et variées
- Essayer de travailler la condition physique en match avec des jeux qui recréent les conditions de match et des exercices spécifiques au rugby comme ceux présentés ci-dessous



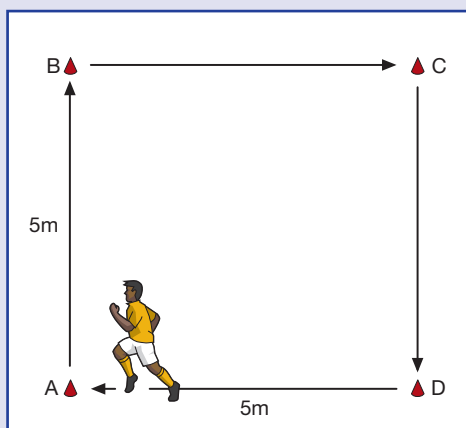
Exemples d'exercice

Voir ces exercices sur le site rugbyready.worldrugby.org



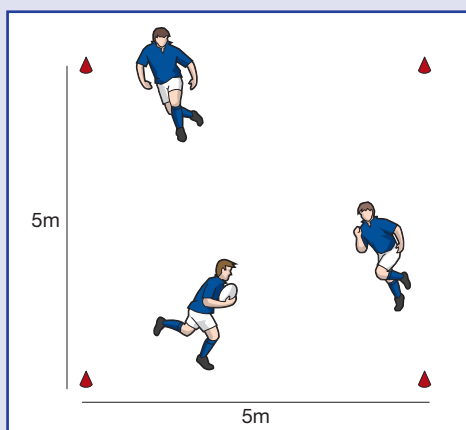
Le Miroir

Dans l'exercice du Miroir, le joueur A peut se déplacer latéralement, en avant ou vers l'arrière. Le joueur B doit faire les mêmes mouvements.



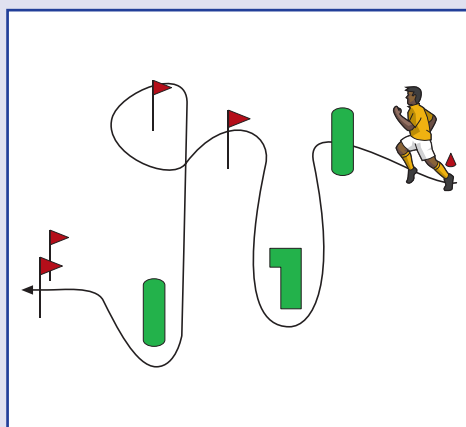
Le Carré

Allez de :
A à B en avant
B à C latéralement
C à D à reculons
D à A latéralement.



Toucher les cônes

Par groupes de 3 ou 4, les joueurs se passent le ballon et doivent toucher, après chaque passe, 1, 2 ou 3 cônes (selon les instructions de l'entraîneur) et rejoindre le jeu.



Slalom

Se servir du matériel pour faire un slalom. Faire en sorte que les joueurs devront courir en avant, à reculons et latéralement.

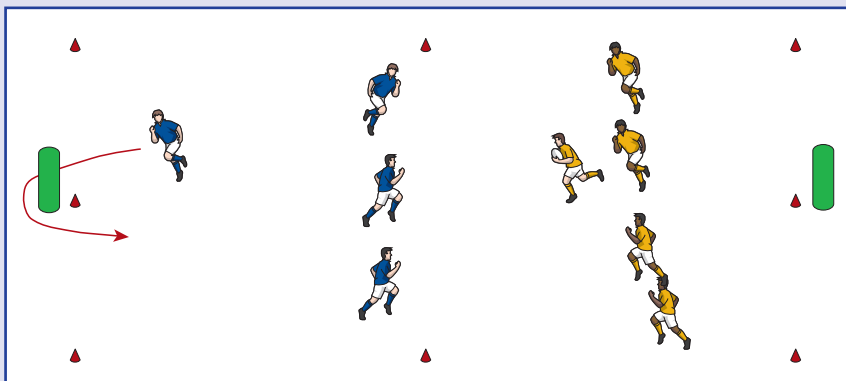


Exemples d'exercice

Voir ces exercices sur le site rugbyready.worldrugby.org



Toucher et Repli

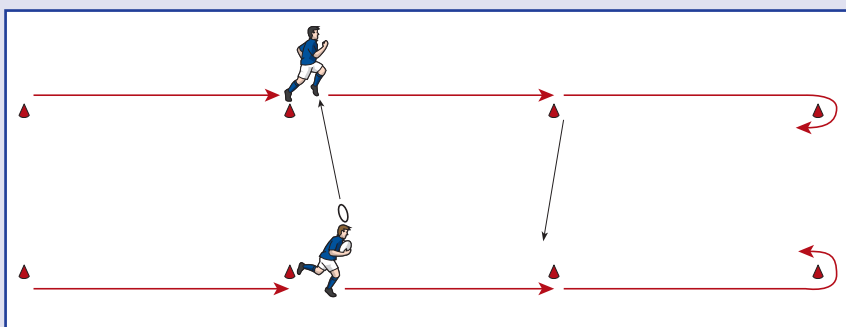


Equipe A attaque Equipe B : quand un joueur est touché, celui-ci doit jouer le ballon entre les jambes et un partenaire doit le passer pour une nouvelle attaque. Le joueur qui fait le touché doit courir autour d'un cône, ou bouclier de plaquage, avant de revenir dans le jeu.

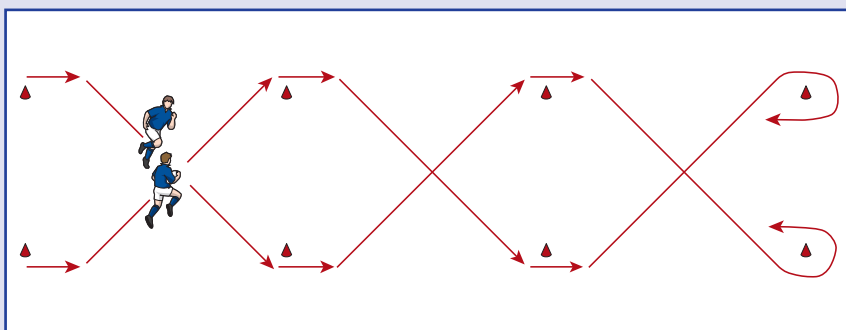
Le Rectangle

Il y a deux versions de cet exercice. Dans l'exercice 1, les joueurs courent vers le premier cône d'où ils doivent faire une passe, aller au cône suivant et faire une autre passe. Lorsqu'ils arrivent au dernier cône, ils doivent retourner au point de départ en sprintant.

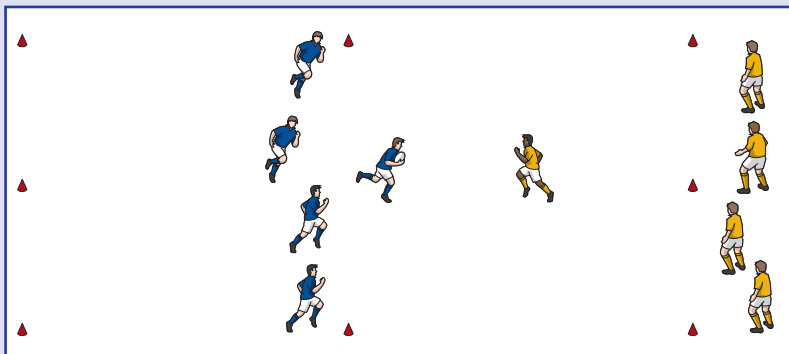
L'exercice est chronométré et les joueurs doivent se concentrer pour effectuer une passe correcte. La distance entre chaque cône est de 10 mètres.



Dans l'exercice 2, après une accélération en ligne droite, les joueurs iront en diagonale du premier au second cône et feront une passe dans le dos lorsqu'ils se croisent. Ils réalisent cela pour les 2 sections suivantes. Lorsqu'ils arrivent au dernier cône, ils doivent retourner au point de départ en sprintant. L'exercice est chronométré et les joueurs doivent se concentrer pour effectuer une passe correcte. La distance entre chaque cône est de 10 mètres.



Surnombre progressif



Equipe A attaque Equipe B : B botte le ballon vers l'équipe A qui attaque.

Partie 1 : 5 attaquants contre 1 défenseur avec seulement 1 touché autorisé. Si l'équipe A marque, elle se replace et B botte une nouvelle fois avec la progression suivante :

Partie 2 : 5 contre 2 et 2 touchés autorisés.

Partie 3 : 5 contre 3 et 2 touchés autorisés.

Et ainsi de suite jusqu'à 5 contre 4 avec 4 touchés autorisés.

Le ballon change de main si l'équipe qui attaque subit plus de touchés que le nombre autorisé.

Exercices de préparation physique sur le terrain

Il n'y a pas besoin de disposer d'un grand nombre d'équipements spéciaux pour améliorer sa condition physique. Cette section indique quelques exercices qui peuvent être effectués sur le terrain avec un équipement sommaire.

Ce genre de séance d'entraînement est ce que l'on fera en premier pour les débutants qui sont limités dans leur force et leurs aptitudes fonctionnelles. On peut décrire cette séance comme étant une séance d'adaptation anatomique car elle renforce graduellement et enseigne les bonnes techniques de jeu. Ceci va permettre au joueur de passer à un entraînement de musculation en toute sécurité et avec une progression appropriée. Si un joueur commence un programme de musculation et condition physique pour joueurs confirmés sans avoir fait une évaluation de ses aptitudes fonctionnelles et avoir fait un programme pour corriger et améliorer ses déficiences, le programme pour joueurs confirmés peut avoir un impact négatif sur les performances du débutant et lui causer des blessures. Il est important que les exercices montrés ci-dessous soient supervisés par un préparateur physique certifié.

La séance indiquée ci-dessous est un simple exemple de ce qui peut être effectué sur un terrain avec une équipe adulte. Le nombre de répétitions doit être déterminé par le niveau technique et l'expérience des joueurs. Il vaut mieux faire cette séance en circuit, en passant de l'exercice 1 au 2, puis au 3, etc. On a un temps de repos une fois que le circuit a été complété. Puis reprendre le circuit ou en faire plusieurs dépend de l'état de forme du joueur.

1. Les Pompes

On part les bras tendus et le corps gainé, on baisse le corps jusqu'à ce que la poitrine touche le sol. En se servant de la poitrine, des épaules et des triceps, on revient au point de départ.

On garde toujours le dos plat et droit, et on garde les épaules et les hanches dans le même axe afin d'éviter de soulever ou baisser les fesses.



2. L'Avion

Se placer sur un appui avec un léger fléchissement. Se pencher en avant avec le dos plat et allonger les bras sur les côtés. La jambe arrière est en appui avec un léger angle dans le prolongement du dos.



3. YTWL

Ceci est un circuit de travail d'épaule qui sert à renforcer et stabiliser les muscles du haut du dos et les épaules. Y, T, W, et L sont les lettres décrites par la forme du travail fréquent des épaules.



- Y** Placer les bras au-dessus de la tête de 45 à 90 degrés au-dessus du niveau des épaules. Pointer les pouces vers le haut pour activer les muscles de rotation de la région des omoplates.
- T** Placer les bras en extension totale à un angle de 90 degrés du torse. Tourner vers le haut les pouces. Garder les omoplates vers le bas et tirées en arrière tout en maintenant l'angle de 90 degrés.
- W** Placer la partie des bras au-dessus du coude à un angle de 45 degrés du torse, et les avant bras à 90 degrés afin de faire comme un W. Maintenir l'alignement entre les poignets, les coudes et les épaules.
- L** Placer les parties du bras au-dessus du coude serrés autant que possible, avec les avant bras aussi proches que possible d'un angle à 90 degré. Garder les coudes serrés contre le torse. Essayer de maintenir l'alignement des coudes, poignets et épaules.

4. Flexions/squats

Cet exercice améliore la force, l'équilibre et la souplesse du bas du corps. On place les pieds légèrement plus écartés que la largeur des épaules, les doigts de pied orientés vers l'extérieur afin que le doigt de pied du milieu soit dans le prolongement du genou. Avant de baisser les appuis, il faut inspirer à fond pour remplir les poumons ce qui bloque le haut et le bas du dos. Descendre doucement en se baissant le plus possible et en gardant le dos plat. Garder le menton éloigné de la poitrine et le regard droit devant pour garder un dos fort et plat. Se concentrer à s'asseoir en poussant les hanches et les fesses derrière le corps et en répartissant bien le poids du corps sur les talons. Quand on remonte, se concentrer sur la tête et la poitrine tenues vers le haut et les hanches vers le haut et l'avant. Pousser sur les talons au sol et expirer quand on retourne à la position de départ.



5. Le Pont

Cet exercice améliore la stabilité de la ceinture abdominale et renforce les muscles des ischio jambiers et des fesses. On s'allonge sur le dos et on soulève les hanches afin d'être droit des genoux aux épaules. Garder les talons à plat sur le sol et garder les mains à plat sur le sol. Se concentrer à garder le nombril vers la colonne vertébrale et contracter pendant tout l'exercice les muscles des fesses.



6. Fentes en avant

Faire un pas en avant en pliant le genou arrière. Garder le dos plat et perpendiculaire au sol. Ne laissez pas le genou de la jambe avant aller au-delà des doigts de pied. Revenir à la position de départ et répéter le même mouvement avec l'autre jambe.



7. Tirage de partenaire

Cet exercice se fait à deux. La première personne s'allonge sur le sol et la deuxième se met à califourchon au-dessus de la première. Celui ou celle qui est au-dessus se baisse avec le dos plat et plie les bras à hauteur des coudes. Celui ou celle qui est au sol attrape les bras du partenaire comme sur une barre fixe et en gardant le dos plat et le corps raide fait des rétablissements en pivotant sur les talons.



8. Le Pont latéral-travail des obliques

Cet exercice renforce les muscles latéraux du torse et du bas du dos. Placer le corps sur le côté afin qu'il soit en appui sur les coudes et les jambes. Baisser les hanches doucement jusqu'à presque toucher le sol et puis revenir à la position de départ en soulevant les hanches. Garder le corps raide et droit pour qu'il n'y ait pas de rotation ni vers l'intérieur ni vers l'extérieur. Garder les épaules, les hanches et le genou et les chevilles dans le même axe.



9. Flexions (squat) sur une jambe

Se tenir sur une jambe avec les mains sur les hanches. Le genou de la jambe qui n'est pas en appui est fléchi à 90 degrés et se soulève jusqu'à la même position haute qu'en course, les doigts de pied enroulés vers soi-même. Essayer de rester en équilibre pendant le même laps de temps sur chaque jambe.



10. Pompes en pliométrie

Faire cet exercice de préférence avec un partenaire. Un joueur se met à genoux avec son partenaire directement derrière. S'agenouiller sur un sol qui n'est pas trop dur avec le partenaire qui bloque et sécurise les chevilles du joueur. Le joueur baisse alors ses appuis avec une bonne position du corps et prend contact avec le sol en s'amortissant avec les paumes de la main. Garder les omoplates tirées en arrière vers le bas et garder le dos plat. Ne pas baisser la tête en gardant le menton éloigné de la poitrine. Le joueur devrait se relever tout seul pour ne pas risquer de claquage/problème musculaire.



Décharge de responsabilité

Toute personne qui souhaite suivre un programme de préparation physique devrait préalablement demander un avis médical auprès d'un médecin généraliste. Les informations et grandes lignes liées aux techniques du rugby et à la préparation physique ne devraient être appliquées qu'après avoir consulté des formateurs, entraîneurs et arbitres dûment qualifiés.

L'entraînement pour les forces fonctionnelles du Rugby

Progression des exercices avec poids du corps seulement vers les exercices avec matériel pour l'entraînement fonctionnel.

Le rugby est un sport de contact, les joueurs doivent donc être suffisamment puissants pour conserver leur équilibre et leur stabilité au contact. Les joueurs doivent se servir de leur force lorsqu'ils plaquent, mais également lorsqu'ils résistent à un défi physique (c'est-à-dire lorsqu'ils sont plaqués). L'autre avantage clé d'un programme de préparation physique fonctionnel est que les joueurs seront moins susceptibles de se blesser. Les muscles et les articulations deviennent plus forts, ce qui est particulièrement important pour le cou, les épaules, les hanches, les genoux et la ceinture abdominale.

La musculation avec poids et haltères est un excellent moyen d'augmenter la force ce qui présente de nombreux avantages au joueur de Rugby. Cependant pas tous les joueurs ont la chance de pouvoir aller dans une salle de musculation.

La musculation avec poids et haltères doit être supervisée par un préparateur physique certifié ou un moniteur expérimenté pour deux raisons importantes : d'abord pour la santé et la sécurité puis parce que les exercices doivent être pertinents et spécifiques au Rugby. Il est certain que ne pas avoir de personne qualifiée pour la musculation peut être un problème pour certains clubs.

Le circuit d'exercices qui se servent juste du poids du corps et qui est illustré ci-dessus est un excellent moyen de débiter, mais il faut avoir un moyen de proposer au joueur des nouveaux défis d'entraînements qui soient progressifs. On propose cela en se servant de matériel d'entraînement approprié à la force fonctionnelle. Les progrès accomplis ne se limiteront pas à un simple gain de force, mais on apportera également un gain de souplesse, de stabilité et d'équilibre.

Une alternative pratique et commode aux exercices de poids et haltères consiste en l'utilisation de pneus, de médecine-balls, de ballons lestés et d'équipements suspendus de musculation. Tous ces équipements faciliteront le développement de la force fonctionnelle par rapport au développement de la force générale sans but précis.

Comme avec l'entraînement avec poids et haltères, ces exercices apportent un gain total dans la condition physique générale. Ils offrent aussi une option meilleur marché et plus variée car on peut s'en servir aussi bien en salle que sur le terrain de Rugby. Les autres avantages pratiques de ce matériel sont qu'il peut être rangé et utilisé dans le club.

Ils sont également très adaptables et peuvent être employés pour développer des qualités spécifiques selon les postes, comme pour le sprint, les plaquages ou la mêlée.



Hygiène de vie



Le sport offre aux pratiquants de nombreux avantages dans une grande variété de domaines, notamment sur le plan de la santé physique et mentale, et en termes de sensibilisation culturelle et sociale. L'objectif de l'entraînement est de préparer les joueurs physiquement, mentalement et techniquement pour le Jeu. Pour rester en bonne santé et mieux prévenir les blessures et les maladies, les joueurs, les entraîneurs et le personnel médical associé doivent chercher à maintenir un corps sain par le biais d'un entraînement adapté, d'une alimentation correcte, de la gestion du stress et du repos.

Acquérir de la condition physique en s'exerçant

Les effets bénéfiques pour la santé grâce à la pratique du Rugby sont nombreux et variés, et même au niveau débutant ou amateur le Rugby est un excellent moyen de passer plus de temps à suivre une activité physique. Les directives de santé actuelles à l'attention des adultes * conseillent d'effectuer au moins 30 minutes d'activité physique modérée par jour d'intensité, au moins 5 jours par semaine. Pour les enfants, ce sont au moins 60 minutes d'activité physique modérée qui sont recommandées par jour, au moins deux fois par semaine, qui devraient comprendre des exercices ayant pour but d'améliorer la santé des os, la force des muscles et la souplesse.

Le Rugby pour les jeunes - un sport pour tous, quelle que soit la taille ou la morphologie

Le Rugby est un jeu qui convient à toutes tailles et morphologies, filles et garçons de tout âge et quels que soient leurs dons. On peut s'y amuser sous différentes formes, du XV, au VII en passant par des parties sans contact et même sur la plage ou sur la neige. Il y a toujours un niveau de jeu où tout enfant peut participer et s'y amuser.

En ayant une approche globale, le Rugby tout comme d'autres sports peut avoir un rôle déterminant pour promouvoir une hygiène de vie, qui permet aux joueurs de prendre du plaisir en faisant du sport dans leur vie.



* Source : Ministère de la Santé, Grande-Bretagne (www.who.org)

1. Essayer le Rugby/ Essayer le Sport

En encourageant la participation et en donnant priorité au plaisir, quels que soient les dons de l'enfant, on a une approche positive et déterminante dans les premiers pas vers un mode de vie sain.

2. Développement des interactions sociales

La participation à des sports collectifs notamment, stimule l'intégration et l'interaction. Elle aide à la construction de la confiance en soi et du respect de soi-même, et forge la camaraderie et les amitiés qui sont uniques au sport et des valeurs comme l'intégrité, la solidarité et le respect des autres qui sont les caractéristiques du rugby.

3. Développement de la force mentale

Grâce à une participation et un entraînement structuré, le rugby développe des qualités mentales clés de maîtrise de soi, concentration, discipline, prise de décision et leadership. De telles qualités transcendent tous les aspects de la vie quotidienne.

4. Diététique et la condition physique par la nutrition

Un régime alimentaire équilibré est essentiel pour maintenir les niveaux d'énergie requis afin d'être compétitif et s'entraîner à tous niveaux de jeu. Cela joue également un rôle important pour augmenter les niveaux d'énergie dans la vie quotidienne, améliorant ainsi la concentration, la performance et favorise un style de vie sain.

Hygiène de base

L'hygiène de base est essentielle pour maintenir un mode de vie sain et actif, en particulier quand on évolue dans un cadre fermé comme peut l'être celui d'une équipe. Un bon principe de base consiste à :

- se laver pour rester propre, par ex. les mains au moins cinq fois par jour.
- laver ses équipements personnels, par ex. bouteilles d'eau et protège-dents.
- en cas de coupure, la laver et la panser.

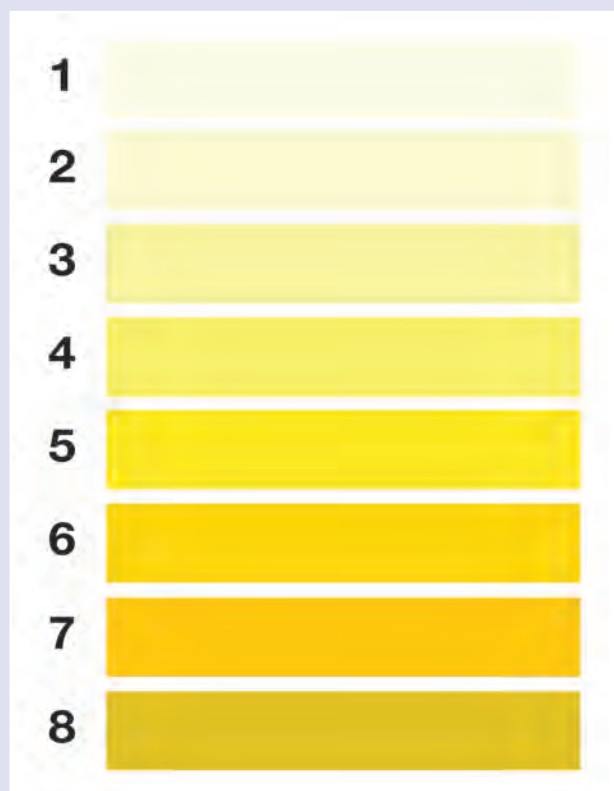
La réhydratation

L'eau est un élément essentiel pour que le corps puisse bien fonctionner. Pendant l'effort, le corps en transpirant perd de l'eau. Afin d'éviter une baisse substantielle dans la performance, cette eau doit être remplacée, à la fois pendant les matches et durant l'entraînement.



Les enfants ne doivent pas prendre l'habitude de boire des boissons énergétiques, leur teneur en sucres étant élevée et pouvant entraîner des problèmes dentaires. Le lait ou les milk-shakes sont de très bonnes boissons de récupération. Ils apportent en effet du liquide, des protéines et des glucides (dans le cas des milk-shakes).

Un bon moyen de contrôler le niveau d'hydratation est d'observer la couleur de l'urine. Le tableau ci-dessous sert de référence. L'urine doit idéalement être de couleur pâle, ce qui équivaut aux degrés 1 à 3 dans le tableau. Si la couleur de l'urine correspond aux degrés 4 à 8, le joueur est déshydraté et doit suivre un protocole de réhydratation.



Nutrition



La diététique, ses principes et la connaissance des aliments qu'il faut manger l'entraînement et les matches, sont une chose très importante dans votre sport pour une performance optimale. Il est très important de trouver le bon équilibre entre les matières grasses, les hydrocarbures et les protéines afin que le corps ait assez de nutriments pour durer tout un match mais aussi pour supporter un entraînement intensif. Le corps peut être

entraîné vigoureusement avec de fortes charges, mais seulement si on l'alimente correctement avec ce dont il a besoin pour garder son énergie et sa force.

Il devient évident qu'un grand nombre de personnes consomment trop de glucides, notamment le fructose des fruits. Les glucides consommés doivent être principalement à libération lente (indice glycémique bas), plutôt que raffinés (indice glycémique élevé). En revanche, la plupart des régimes alimentaires des personnes contiennent trop peu de protéines (animales, en particulier celles du poisson et de la viande blanche, et végétales) et de légumes. La plupart des joueurs ne devraient pas avoir besoin de compléments protéinés. Les légumes doivent être préférés aux fruits comme source principale de fibres, vitamines et minéraux. Chez la plupart des gens, suivre un régime alimentaire équilibré en consommant des aliments frais permet d'ingérer suffisamment de vitamines et minéraux et rend inutile la prise de compléments.

Un exemple de programme nutritif peut être téléchargé sur : rugbyready.worldrugby.org/fr/downloads



Alcool

La consommation d'alcool a différentes sortes d'effets négatifs sur l'entraînement et la performance, par exemple :

- baisse dans la production de puissance musculaire
- baisse de la force et des capacités musculaires
- modification du transit, de l'activation, de l'utilisation et du stockage de la plupart des nutriments
- déshydratation persistant longtemps après la consommation d'alcool ; la déshydratation diminue la performance
- modification du métabolisme des protéines et des féculents, en augmentant le taux du métabolisme et la consommation d'oxygène
- récupération plus difficile après les blessures et augmentation des blessures/traumatismes des micro-tissus liés aux entraînements
- fonctionnement moins efficace du système nerveux central, de la coordination et de la précision



Les compléments diététiques : étude de cas

Adam Dean, 17 ans, était un joueur de Rugby très prometteur, sélectionné à plusieurs reprises dans l'équipe nationale anglaise des moins de 18 ans. Suite aux pressions exercées sur Adam pour l'inciter à être « plus musclé, plus rapide et plus fort », le joueur a commencé à utiliser des produits venant en complément de son entraînement et de son alimentation.

Même si Adam savait qu'il avait l'obligation de respecter la liste des interdictions, son éducation ne lui permettait pas d'être pleinement conscient du risque de contamination potentielle des compléments. Il a alors pris sa décision en fonction de ses propres recherches.

Adam a choisi un complément dont l'étiquette n'indiquait aucune substance interdite, un produit qui se prétendait en outre « adapté aux sportifs soumis à des contrôles du dopage ». Supposant que les informations fournies par le fabricant étaient exactes et prouvées, Adam a commencé à prendre le complément dans le cadre du régime associé à son entraînement.

Il a été contrôlé positif à la 19-norandrostérone. La seule explication qu'il a pu donner suite à ce résultat était la consommation du complément alimentaire. Adam a été suspendu du Rugby pendant 2 ans.



Le Dopage/Les Drogues

Les contrôles du dopage jouent un rôle prépondérant dans la promotion et la protection d'un Rugby sans dopage.

World Rugby a une politique de tolérance zéro par rapport au dopage dans le Rugby. En tant que joueur, vous êtes seul responsable de toutes substances interdites trouvées dans votre corps. Il n'est pas besoin de démontrer s'il y avait intention ou faute de votre part pour qu'une violation des règles antidopage soit établie. On appelle cela le principe de responsabilité individuelle.

La Liste des interdictions

La Liste des interdictions est mise à jour chaque année par l'Agence Mondiale Antidopage (AMA) et stipule les substances et méthodes qui sont interdites en compétition et hors compétition. La Liste actuellement en vigueur peut être téléchargée à partir du site de World Rugby :

keeprugbyclean.worldrugby.org

Médicaments et compléments diététiques

Les joueurs qui prennent des médicaments prescrits ou non, ou des compléments diététiques, devraient être certains qu'ils ne contiennent pas de substance interdite. Pour vérifier les ingrédients des substances spécifiques, le site de référence Internet Global Drug Online www.globaldro.com peut être utile mais seulement pour les produits achetés au Canada, en Grande-Bretagne et aux USA. Si vous avez un doute, ou pour tout autre produit, contactez votre Organisation nationale antidopage.

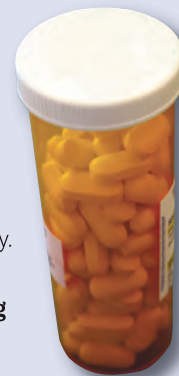
Il faut toujours avertir votre docteur ou pharmacien que vous êtes susceptible de subir un contrôle du dopage avant qu'il vous prescrive un médicament.



Le plus grand risque que l'on court avec l'utilisation de compléments diététiques est la contamination transversale ou le laçage avec des substances interdites. Un produit peut aussi contenir des ingrédients qui ne sont pas sur la liste des produits énumérés sur l'étiquette et qui sont interdits. On devrait se servir d'un produit uniquement quand celui-ci a été analysé et contrôlé individuellement et correctement par un personnel médical qualifié ou par un diététicien.

Autorisation à usage thérapeutique (AUT)

Une Autorisation à usage thérapeutique permet à un joueur de prendre des substances ou méthodes interdites ou une thérapie pour soigner un état physique ou maladie tout en continuant à jouer au Rugby. On peut trouver plus d'informations sur les AUT sur : keeprugbyclean.worldrugby.org



Les procédures de contrôle du dopage

Si vous avez été choisi pour être contrôlé, vous devriez être informé des conséquences, de vos responsabilités et droits.



Vous pouvez voir une vidéo qui explique la procédure des contrôles du dopage sur : keeprugbyclean.worldrugby.org

Les drogues dites de « société »- Cannabis, Cocaïne, Ecstasy, Amphétamines

Les substances telles que Cannabis, Cocaïne, Ecstasy, Amphétamines sont souvent considérées dans un environnement social. Cependant ce sont toutes des substances interdites, et tout joueur contrôlé positif pour l'une ces substances est passible de sanctions, d'un minimum de 2 ans de suspension de tout sport.

Des résidus de toutes ces substances peuvent être décelés dans le corps pendant plusieurs jours après consommation et parfois plusieurs semaines dans le cas du cannabis.

Pour plus d'informations sur les effets de ces substances, visiter :

keeprugbyclean.worldrugby.org



Échauffement



Il faut bien comprendre l'échauffement qui est une étape vitale pour que chaque joueur soit « prêt à jouer au Rugby ». Les buts de l'échauffement sont de préparer efficacement et réellement les joueurs à la performance.

L'échauffement doit durer entre 10 et 12 minutes selon le contenu des exercices qui suivent. L'échauffement doit être suffisamment varié afin d'être bien adapté aux exigences d'un match ou d'un entraînement. L'échauffement doit commencer à faible intensité et avoir une progression graduelle avec une série de mouvements simples qui vont aller vers des mouvements plus spécifiques et intenses. Cela permettra aux joueurs de préparer les muscles et les articulations à la vitesse et aux amplitudes de mouvements que l'on aura dans la séance qui va suivre. Ou dans le match.

Les bienfaits essentiels de l'échauffement sont :

- D'élever la température du corps afin que les muscles deviennent plus élastiques et donc que les mouvements soient plus efficaces.
- De stimuler le cœur et les poumons afin d'élever le rythme cardiaque et respiratoire.
- De mettre en action les groupes musculaires appropriés.
- D'augmenter la vitesse de réaction en stimulant le système nerveux.
- D'améliorer la coordination.
- De permettre aux joueurs de se préparer mentalement.



L'échauffement comporte trois phases distinctes :

1. Mobilité générale

Débuter l'échauffement par une course légère / des activités ludiques pour préparer le cœur et la circulation du sang aux efforts avant de passer à des mouvements basiques pour échauffer les muscles et augmenter la mobilité des articulations. Les étirements statiques peuvent être contre-productifs, car ils peuvent réduire le rendement musculaire et relâcher le joueur alors qu'il faut au contraire le préparer physiquement et mentalement.



Ci-dessous nous donnons des exemples d'exercices qui peuvent être faits pendant la phase de mobilité générale. Le nombre de répétitions et le temps imparti pour les exercices varieront selon l'expérience des joueurs et le contenu de la session ou du match qui suit.

Flexions (squats)

Faire des squats en descendant aussi bas que possible tout en maintenant le dos plat. Fléchir les jambes doucement et en contrôlant bien la descente. Regarder droit devant. Garder les talons au sol pendant tout l'exercice. On peut varier en tenant un ballon au-dessus de la tête.

Les Fentes avant avec rotation

Avancer un pied en fente avant en pliant le genou arrière. Garder le dos plat et perpendiculaire au sol. Ne pas laisser le genou de devant aller au-delà des orteils. Faire une rotation vers la gauche et la droite en maîtrisant bien le mouvement. Avancer avec la jambe arrière afin de la placer sur la même ligne que la jambe avant. Répéter le même mouvement mais en commençant avec l'autre jambe.



Les Fentes latérales

Faire un pas latéral sur la gauche en pliant le genou gauche et en gardant la jambe droite tendue. Revenir à la position de départ debout, et faire la même chose du côté opposé. Garder le dos bien droit et plat tout le temps.



Etirements des bras

Commencer avec les bras en extension maximale derrière. Faire passer les bras vers l'avant, tout en les croisant afin de compléter la claqué dans le dos.



2. Mobilité transitoire

L'étape suivante de l'échauffement augmente le niveau d'intensité et se concentre plus sur les mouvements de déplacements pour lesquels le joueur doit effectuer une plus grande distance. Effectuer des étirements dynamiques comme montrés ici, et non des étirements statiques.

Ci-dessous des exemples d'exercices que l'on doit faire pendant la phase de mobilité transitoire. Les répétitions et le temps imparti à faire les exercices varient selon l'expérience des joueurs et le contenu de la séance ou du match qui suit.

Marche en fentes avant



Voilà un excellent exercice pour les muscles des hanches et des fesses. Il prépare aussi les adducteurs, les quadriceps et les ischio jambiers. Garder la poitrine haute et le dos plat, tout en gardant la tête fixe et le menton levé. Le mouvement commence en station debout, les pieds joints et en faisant une enjambée avec le genou haut, qui doit être assez longue pour étirer la hanche et les ischio jambiers mais ne pas aller trop bas pour ne pas perdre l'équilibre. Ne laissez pas le genou dépasser les doigts de pied. Amener le pied arrière vers l'avant à côté de l'autre pied. Refaire la même chose avec l'autre jambe. On peut varier le mouvement en tenant un ballon au-dessus de la tête.

La marche Carioca



Marcher en travers en plaçant le pied droit devant le corps jusqu'à ce qu'il dépasse le pied gauche. Placer le poids de votre corps sur le pied droit et ramener le pied gauche au-delà du pied droit. Placer le pied droit devant le corps et au-delà du pied gauche. Ramener votre corps en travers avec votre pied droit et placer le pied gauche au-delà de votre droite. Faire tout cela sur une distance donnée et le faire de chaque côté.

La marche Genoux hauts

C'est un bon exercice pour commencer car il étire les muscles des hanches et des fesses. Garder la poitrine haute et bien ouverte, pendant que l'on se concentre à tirer les omoplates vers le bas et les ramener ensemble. Faire un pas en avant et attraper le tibia de la jambe opposée et ramener le genou vers la poitrine. Se concentrer à étirer la jambe d'appui et relever les orteils du pied. Cela va aussi préparer les muscles du pied et la cheville.



Étirements du quadriceps/coups de pied

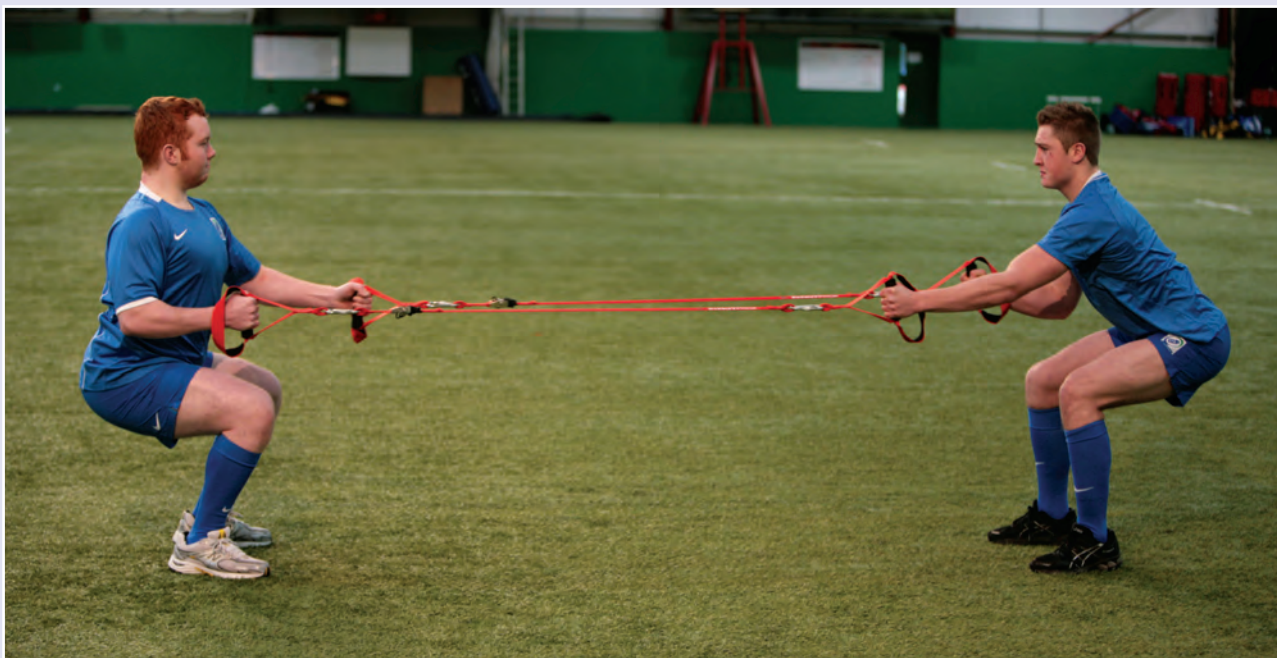
La position de départ est avec les deux mains et deux pieds au sol dans une posture solide. Soulever une jambe du sol en contrôlant bien le mouvement. Donner des coups de pied vers le haut de manière à bien sentir l'étirement sur le devant de votre hanche. Refaire la même chose sur l'autre jambe.



3. Préparation aux Gestes techniques

L'échauffement sert non seulement à préparer physiquement le joueur, mais aussi peut servir à travailler les gestes techniques. Les entraîneurs devraient intégrer des éléments techniques pendant l'échauffement qui va être sur le même thème que celui sur lequel la séance sera basée.

Les joueurs peuvent travailler deux par deux ou en petits groupes en se concentrant sur les gestes techniques qui seront requis pendant la séance. Par ex. la mêlée, la touche, le plaquage, etc.



Bonne posture



Mauvaise posture



Principes du jeu

Le Rugby est un jeu de contact et d'évitement ; une fois que l'équipe a gagné la possession du ballon, son objectif est de faire avancer le ballon (en le portant ou le bottant) dans le camp adverse pour marquer des points. Il est important de bien comprendre les principes fondamentaux du jeu ainsi que la façon dont ces fondamentaux sont liés aux techniques requises pour jouer au Rugby.

Principes du jeu



Jeu déloyal

Le Jeu déloyal comprend tout acte commis dans l'enceinte de jeu qui est contraire à la lettre et à l'esprit des Règles du Jeu, notamment :

- Obstruction
- Antijeu
- Infractions répétées
- Jeu dangereux
- Inconduite

On doit confronter toute forme de Jeu déloyal aussi rapidement que fermement.

Il faut se rappeler que nous avons une responsabilité collective pour garantir le respect de l'esprit et de l'ethos du jeu et que nous devons adopter une attitude responsable en ce qui concerne notre santé et celle des autres.

Les paragraphes suivants vous offrent les meilleures marches à suivre pour que les joueurs, les entraîneurs, et les arbitres initient, développent et travaillent les techniques du Rugby avec une sécurité maximale afin de minimiser les risques de blessure.



CONSEILS POUR L'ENTRAÎNEUR

- Se servir de jeux adaptés pour que les joueurs prennent confiance, fassent des progrès en toute sécurité et apprennent à prendre des décisions dans le jeu.
- Observer et analyser les joueurs pour renforcer la réussite d'un geste technique et identifier les fautes.
- Offrir des retours d'information positifs et constructifs pour faire progresser les joueurs.



CONSEILS POUR L'ARBITRE

Regarder les exemples vidéo sur : rugbyready.worldrugby.org/fr/principles

- Protéger l'espace où les joueurs vont évoluer.
- S'assurer que le match se joue en toute sécurité et dans un état d'esprit plaisant et agréable.
- Donner l'avantage autant que possible.



Jeu courant



DANS LE CONTEXTE DU MATCH

Le Rugby est un jeu de contact et d'évitement ; une fois que l'équipe a gagné la possession du ballon, son objectif est de faire avancer le ballon (en le portant ou le bottant) dans le camp adverse pour marquer des points.

Pour le porteur du ballon, la manière la plus efficace de faire avancer le ballon est d'éviter le contact en courant dans l'espace libre ou en passant la balle à un partenaire démarqué.

Cependant le contact devient à un certain moment inévitable dans le jeu courant. Exécuter les techniques de jeu correctes peut aider à conserver la possession, continuer à attaquer et minimiser les risques de blessure.



POINTS CLÉS POUR LES JOUEURS

Avant le contact

- Il faut d'abord chercher à éviter le défenseur, en se dirigeant vers les espaces libres autour du défenseur non pas vers le corps du défenseur. ① ②

Si le joueur ne peut éviter le contact :

- Éviter les plaquages en allant directement sur l'adversaire, et attaquer plutôt les espaces libres et se servir d'un jeu de jambes pour contourner. ②
- Tenir le ballon à deux mains. ② ③
- Se préparer au contact en adoptant une position avec des appuis stables et forts. ③
- Forcer l'adversaire à faire un plaquage de côté. ③
- Essayer de rester sur ses appuis. ③
- Continuer à se servir de son élan en poussant sur ses jambes. ③
- Essayer de passer le ballon avant qu'il ne soit dans la zone de contact. ④



Au contact

Si mis au sol et tenu par un adversaire :

- Vous avez été plaqué; voir aussi le paragraphe sur le plaquage
- Essayer de passer au soutien **5**
- S'il n'est pas possible de passer au soutien, présenter le ballon
- Si les joueurs qui arrivent en soutien ne peuvent pas ramasser le ballon ou ramasser et passer, on forme une mêlée ouverte (ruck), voir le paragraphe sur la mêlée ouverte (ruck)

Si on est mis au sol mais pas tenu par un adversaire :

- Vous n'avez pas été plaqué, se remettre sur ses appuis et continuer à jouer



Si vous êtes tenu par un adversaire mais pas amené au sol:

- Vous n'avez pas été plaqué, garder une position du corps solide et le mouvement d'avancée en poussant sur les jambes **6**
- Se préparer à l'arrivée d'autres plaqueurs et/ou de joueurs en soutien
- Chercher son soutien **7**
- Si possible : Passer au contact à un partenaire **8**
- Si un partenaire en soutien se lie à vous, un maul est formé ; voir également la section sur le maul



CONSEILS POUR L'ENTRAÎNEUR

- S'assurer que les joueurs connaissent et comprennent les principes du jeu
- S'assurer que les joueurs comprennent l'importance de l'évitement et l'importance d'attaquer les espaces libres plutôt que d'opter pour le contact
- laborer des séances qui encouragent l'évitement plutôt que les techniques de contact
- Se servir des facteurs clés pour améliorer les techniques de jeu de contact et d'évitement en toute sécurité
- Éviter les inégalités entre les sexes, les tailles, âges et expériences lorsque vous initiez et développez les gestes techniques
- Concentrez-vous sur un ou deux points clés à la fois - n'essayez pas de dispenser trop de facteurs clés en même temps quand vous entraînez



CONSEILS POUR L'ARBITRE



Voir les exemples vidéo sur :

rugbyready.worldrugby.org/fr/openfieldplay

Visiter le site consacré à l'apprentissage

des Règles du Jeu de World Rugby à: laws.worldrugby.org

- Rester proche du jeu
- Protéger les espaces dans lesquels les joueurs peuvent évoluer
- Garder une vision large du terrain de jeu

Surveiller :

- Les joueurs qui chargent des adversaires sans le ballon ou qui font obstruction sur les adversaires qui ne sont pas près du ballon (attaquants et défenseurs)
- Les joueurs qui « déblayent » sans se joindre légalement au ruck/maul
- Les joueurs qui plaquent sans tenter de se servir de leurs bras

Vérifier que :

- Le contact entre le plaqueur et le plaqué reste sous la ligne des épaules
- Les raffuts sont effectués conformément à la Règle du Jeu



Plaquage



DANS LE CONTEXTE DU MATCH

Le plaquage est l'arme qui permet à l'équipe qui défend d'empêcher l'équipe attaquante d'avancer et d'avoir la possibilité de lutter pour la possession du ballon. Il est vital de savoir plaquer et être plaqué pour une pratique plus sûre et agréable du Rugby. Une récente étude australienne et britannique a montré que 58 % des blessures proviennent des situations de plaquage : il est donc essentiel de travailler, perfectionner et arbitrer ce secteur du Jeu de manière stricte et attentionnée et les bonnes techniques et pratiques appropriées sont la priorité pour la sécurité. Cela permettra aux joueurs d'être confiants et compétents dans ce domaine.



DÉFINITION DE LA RÈGLE

Il y a plaquage lorsqu'un joueur porteur du ballon est simultanément tenu par un ou plusieurs adversaires et est mis au sol.



POINTS CLÉS POUR LES JOUEURS

Points clés pour les joueurs dans chaque situation de plaquage

Plaqueur - en contact avec les adversaires

- Lever les yeux pour regarder le porteur du ballon de manière à conserver la tête dans la position correcte
- Suivre le mouvement du porteur du ballon et avoir les pieds assez près de lui pour effectuer le plaquage
- Se préparer au contact : adopter une position du corps ferme, stable et basse
- Placer sa tête derrière ou sur un des côtés du porteur de ballon ; ne jamais positionner sa tête devant le porteur du ballon
- Utiliser les bras pour « enrouler » le porteur du ballon
- Libérer le joueur plaqué et se remettre immédiatement sur ses appuis pour lutter pour la possession

Le porteur du ballon - contact avec le sol

- Tenir le ballon des deux mains
- Protéger le ballon : le tenir serré contre la poitrine, les coudes sur le côté
- Entrer en contact avec le sol sur les fessiers puis les épaules
- Ne pas amortir la chute avec la main ou le ballon
- Se tourner vers son équipe et passer, placer ou présenter le ballon
- Se relever le plus rapidement possible

Pour les points clés spécifiques, voir les différentes formes de plaquage ci-dessous.

Les recherches sur la santé du joueur nous indiquent que :

- 55-60 % des blessures dans le rugby adulte proviennent des plaquages.
- Une mauvaise position de la tête entraînera des blessures à la tête et au cou. Dans le rugby adulte, 72 % des commotions sont provoquées par un plaquage, et en rugby junior, la tête est l'une des parties du corps la plus couramment blessée.
- Une blessure a 70 % de plus de chances de provenir de collisions que d'un plaquage légal.

Plaquage à l'épaule - frontal

- Lever les yeux pour regarder le porteur du ballon de manière à conserver la tête dans la position correcte
- Garder une position, basse, solide et stable du corps 1
- Cibler et puis mettre son épaule en contact avec les hanches du porteur de balle 2
- Serrer fort les bras autour des jambes du porteur de balle pendant que l'on continue à pousser avec les jambes 3
- Continuer à pousser avec la jambe pour amener le porteur de balle au sol 4
- Lâcher le porteur de balle 5
- Se remettre vite sur ses appuis 6
- Lutter pour la possession de la balle 7



Plaquage à l'épaule - de côté

- Lever les yeux pour regarder le porteur du ballon de manière à conserver la tête dans la position correcte **1**
- Garder une position, basse, solide et stable du corps **1**
- Cibler et puis mettre son épaule en contact avec les hanches du porteur de balle **2**
- Serrer fort les bras autour des jambes du porteur de balle pendant que l'on continue à pousser avec les jambes **3**
- Rouler afin de se retrouver au-dessus du plaqué **4**
- Lâcher le porteur de balle et se remettre vite sur ses appuis **5**
- Lutter pour la possession de la balle **6**



Plaquage pour étouffer le ballon

- Placer le pied d'appui avant près de l'attaquant **1**
- Cibler le ballon qui devrait être porté entre le haut de la poitrine et la ceinture **2**
- Essayer d'enlacer le porteur de balle avec les deux bras et en faisant cela coincer le ballon et les bras du porteur de balle **3**
- Pousser vers l'avant après le contact **4**
- Mettre le porteur du ballon au sol **5**



Cuillère

- Poursuivre le porteur de balle jusqu'à ce qu'il soit à une distance où l'on peut plonger
- Plonger et toucher avec la main le pied ou cheville du porteur de balle avec le bras tendu ①
- Garder la tête loin des pieds du porteur de balle ②



À moins que le porteur du ballon soit tenu après avoir été mis au sol, selon la Règle, un plaquage n'a pas été effectué et l'arbitre laissera le jeu se poursuivre.

Plaquages impliquant plus d'un plaqueur

- Le premier plaqueur devrait suivre les mêmes points clés que pour le plaquage frontal
- Le deuxième plaqueur devrait suivre les mêmes points clés que pour le plaquage pour étouffer le ballon
- Essayer de communiquer avec l'autre plaqueur et agir simultanément
- Les deux joueurs devraient relâcher le porteur de balle aussitôt que possible ; se remettre sur leurs appuis et lutter pour la possession de la balle



Presque la moitié de tous les plaquages impliquent plus d'un plaqueur. Le double plaquage est rarement planifié et est difficile à entraîner. Il n'est pas encouragé, en particulier au niveau des jeunes joueurs.

Plaquage par derrière

- Poursuivre le porteur du ballon jusqu'à se trouver suffisamment près pour le plaquer
- Entourer les hanches/jambes du porteur du ballon avec les bras ①
- En mettant la tête sur le côté, rentrer en contact avec l'épaule et tirer les bras vers soi ①
- Serrer fort les bras et glisser le long du corps du porteur du ballon (se rappeler de garder la tête sur le côté) jusqu'à ce que le porteur du ballon soit mis au sol, pour finir au-dessus de lui ② ③



Plaquage dangereux

Tous les joueurs sont responsables de leurs actions lorsqu'ils plaquent un porteur de ballon. De ce fait, un plaqueur NE doit PAS « plaquer » un adversaire de manière dangereuse. Des exemples de « plaquages » dangereux sont notamment :

Contact haut - « Plaquage » au-dessus de la ligne des épaules, en particulier autour du cou ou de la tête



Plaquer un joueur en l'air - « Plaquage » d'un adversaire dont les pieds ne touchent pas le sol



Plaquage cathédrale - Soulever le porteur du ballon du sol et le laisser tomber ou le pousser vers le sol, de telle sorte que sa tête et/ou le haut de son corps heurte le sol alors que ses pieds sont toujours en l'air



Plaquage en retard (sans ballon) - « Plaquage » d'un joueur après une passe



Plaquage anticipé - « Plaquage » d'un joueur sans le ballon



Charge - « Plaquage » du porteur du ballon sans tenter de saisir ce joueur à l'aide des mains/bras



Les joueurs qui arrivent en soutien

- Tous les joueurs qui arrivent doivent entrer dans la zone de plaquage par la « porte » (voir page 41)
- Seuls les joueurs sur leurs appuis ont le droit de jouer le ballon
- Garder les épaules au-dessus du niveau des hanches
- Les joueurs qui arrivent sur un plaquage tenté mais pas complété :
 - Gardent une position, basse, solide et stable du corps
 - Se servent des bras pour attraper le porteur de balle
 - Évitent tout contact avec tête et cou des autres joueurs
 - Mettent mènent le porteur du ballon au sol en toute sécurité
- Pour déblayer ou contrer les défenseurs :
 - gardent une position, basse, solide et stable du corps
 - ont les yeux dirigés vers le haut – fixer la cible, menton relevé
 - gardent la colonne vertébrale parallèle à la direction de poussée
 - commencent à pousser à partir d'une position du corps basse
 - rentrent en contact avec le défenseur en se servant de l'épaule et des bras, pas de la tête.
 - ferment les bras autour de l'adversaire
 - repoussent le joueur et dégagent le ballon
 - se lient à un partenaire pour avoir plus de stabilité

Comment la porte du plaquage se forme

Dans la phase de plaquage, les deux joueurs devraient essayer de faire une rotation pour faire face à leurs co-équipiers.

Équipe rouge



Équipe bleu



Avant le contact

Équipe rouge

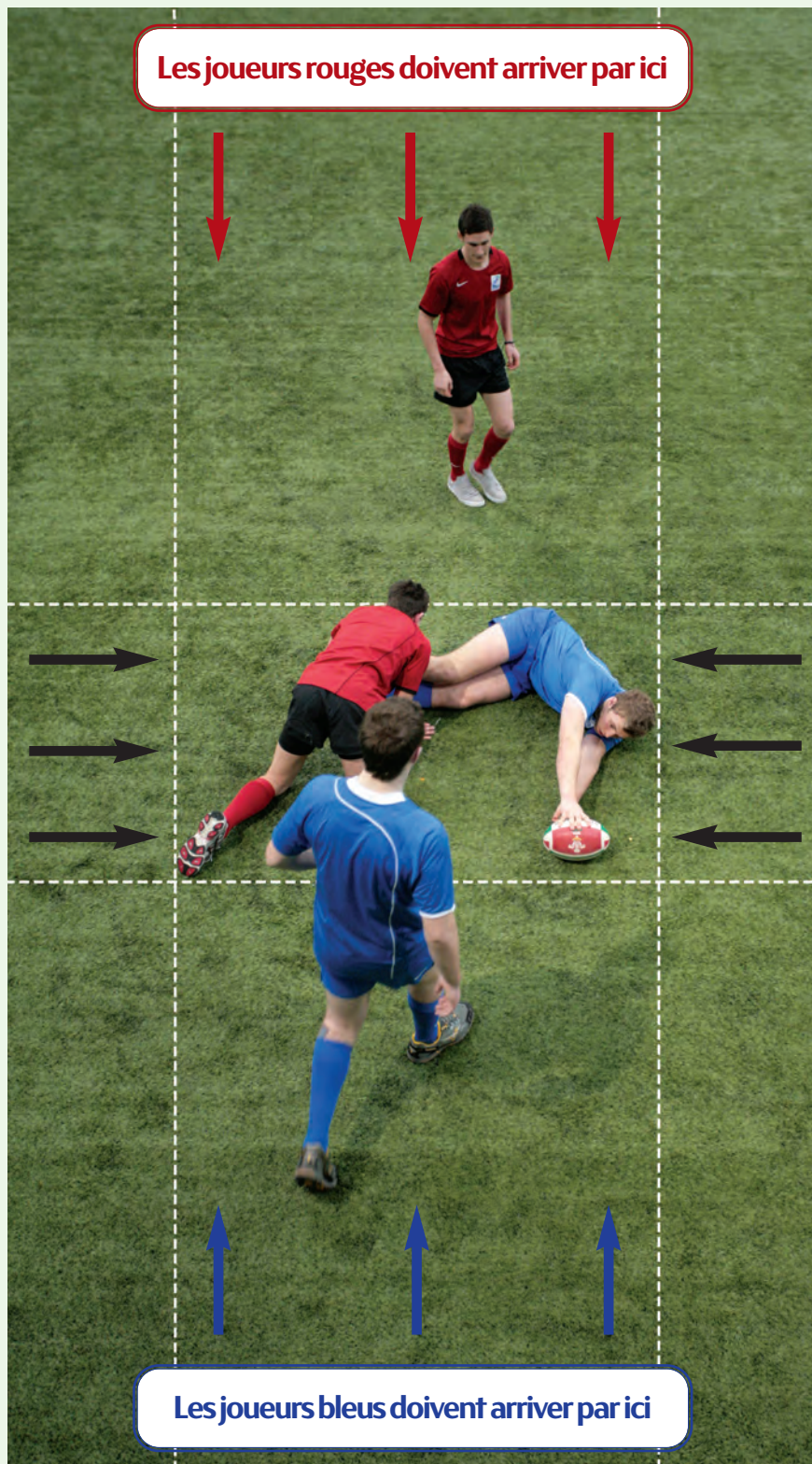


Équipe bleu



Plaquage complété

La porte du plaquage





CONSEILS POUR L'ENTRAÎNEUR

Des plaquages mal exécutés ont tendance à être ceux qui sont faits avec un mauvais placement du plaqueur plutôt qu'une mauvaise technique. Le bon placement doit, peut et devrait être répété à l'entraînement. Cela implique pour le plaqueur de limiter les espaces du porteur de balle et de bien maîtriser ses appuis et son équilibre avant de se rapprocher avec le pied avant, pour pouvoir rentrer en contact avec l'épaule et le bras, ce qui permettra alors de pousser avec les jambes dans le plaquage.

- Se servir des points clés afin d'améliorer les techniques de plaquage en toute sécurité.
- Souligner les stipulations de la Règle pour le plaquage en ce qui concerne les bras (voir la section ci-dessus sur les plaquages dangereux)
- Ne pas se concentrer sur plus de 2 points clés à la fois - n'essayez pas d'enseigner trop de facteurs clés en même temps
- Observer et analyser les joueurs pour mettre en valeur ce qui est correct et corriger les erreurs
- Offrir du retour d'information positif et constructif
- Élaborer des séances d'entraînement qui encouragent un développement progressif et donnent confiance
- Voici un exemple ci-dessous d'une progression pour le plaquage de côté :
 - Le porteur de balle et le plaqueur tous deux à genoux. (juste pour la démonstration de la position de la tête sur plaquage de côté)
 - Porteur de balle se tient debout - le plaqueur à genoux (encourager pousser sur les jambes)
 - Porteur de balle marche - plaqueur sur un genou
 - Porteur de balle debout - plaqueur baisse ses appuis en pliant les genoux
 - Porteur de balle marche - plaqueur marche
 - Porteur de balle court - plaqueur court
- Éviter les différences trop grandes entre joueurs de sexe opposé, tailles, âge et expérience quand on initie et développe les techniques de jeu
- S'assurer que les joueurs s'entraînent avec assez de place pour éviter les collisions accidentelles avec des joueurs que l'on n'a pas vus



CONSEILS POUR L'ARBITRE

Voir des exemples vidéo sur : rugbyready.worldrugby.org/fr/tackle

Visiter le site consacré à l'apprentissage des Règles du Jeu de World Rugby à : laws.worldrugby.org



Vérifier que :

- Le plaquage est effectué au-dessous du niveau des épaules
- Le plaqueur utilise ses bras pour se saisir du porteur du ballon et le tenir
- Si le porteur du ballon est soulevé en l'air, celui-ci est remis au sol en toute sécurité
- Le plaqueur relâche le joueur plaqué
- Le joueur plaqué passe, place ou libère le ballon immédiatement
- Les deux joueurs se remettent sur leurs appuis
- Les joueurs qui arrivent entrent correctement dans la zone du plaquage par la porte
- Les joueurs qui arrivent restent debout

Surveiller :

- Actes interdits et/ou dangereux, qui ne sont pas des plaquages (voir la section ci-dessus sur les plaquages dangereux)
- Les joueurs qui chargent ou font obstruction sur des adversaires qui ne sont pas près du ballon
- Les plaquages avec contact au niveau de la tête ou du cou, ou qui pourraient blesser le cou ou la tête. Ces plaquages **DOIVENT** être traités avec sévérité



Ruck (Mêlée ouverte)



DANS LE CONTEXTE DU MATCH

Un ruck évolue typiquement d'une situation de plaquage et peut devenir une méthode efficace pour conserver ou contester la possession. Un ruck peut fixer des défenseurs, ce qui peut permettre la création d'espaces. Lors de la formation du ruck, des lignes de hors-jeu se créent.



DEFINITION DE LA REGLE

Une Mêlée spontanée (ou Ruck) est une phase de jeu dans laquelle un ou plusieurs joueurs de chaque équipe sur leurs pieds, physiquement au contact, entourent le ballon au sol. Elle met fin à la situation de jeu courant.



CONSEILS POUR L'ENTRAÎNEUR

- Se servir de jeux adaptés pour développer les qualités de prises de décision des joueurs.
- S'entraîner encore et toujours aux techniques de contact
- S'entraîner en opposition progressivement : par ex: touché, touché ruck, défenseurs avec des boucliers de plaquage, opposition totale
- S'assurer que les joueurs gardent une position du corps solide pendant toute la phase de contact et insister sur le besoin de rester debout et d'être en mesure de soutenir le poids du corps à tout moment
- S'assurer que les joueurs connaissent les règles relatives au Ruck (mêlée ouverte ou spontanée), notamment celles relatives à la sécurité
- **Les entraîneurs ne devraient pas former/encourager les « squeeze balls » à cause des risques de blessures. Cet acte est interdit pour les niveaux inférieurs aux moins de 19 ans**



CONSEILS POUR L'ARBITRE

Voir des exemples vidéo sur : rugbyready.worldrugby.org/fr/ruck
Visiter le site consacré à l'apprentissage des Règles du Jeu de World Rugby à : laws.worldrugby.org



Vérifier que :

- Les joueurs qui se joignent au ruck le font par le dernier pied du dernier partenaire et se lient à un partenaire
- Les joueurs sont sur leurs pieds lorsqu'ils se joignent au ruck et restent debout jusqu'à la fin du ruck
- Les joueurs ont les épaules au-dessus des hanches

Surveiller :

- Les joueurs qui vont intentionnellement au sol au-delà du ballon
- Les joueurs qui font du rucking sur un joueur plutôt que le ballon

- Les joueurs qui sautent intentionnellement au-dessus du ruck
- Les joueurs qui tentent de récupérer le ballon avec leurs mains
- Les joueurs qui chargent dans les rucks sans se lier
- Les joueurs qui déblayent des adversaires ne faisant pas partie du ruck
- Les joueurs qui ne participent pas au ruck et franchissent leur ligne de hors-jeu
- Les joueurs qui soulèvent des adversaires et les font sortir du ruck



POINTS CLÉS POUR LES JOUEURS

- Après le plaquage, le porteur du ballon devrait présenter le ballon rapidement, des deux mains, aussi loin que possible de l'opposition **1 2**
- Les joueurs qui arrivent devraient adopter une position du corps forte et stable, avec la tête et les épaules toujours au-dessus des hanches, les « yeux vers le haut » et entrer en contact en se liant à un joueur avec tout le bras pour rejoindre un ruck **2**
- Rejoindre le ruck par le dernier pied du dernier partenaire dans le ruck ; ce dernier pied représentant la ligne de hors-jeu **3**
- Les joueurs en soutien doivent se lier à leurs partenaires et avancer et, le cas échéant, dépasser le ballon. Lorsque le ballon sort du ruck, le joueur de soutien le plus proche devrait jouer le ballon **3 4 5**
- Les joueurs qui quittent le ruck doivent immédiatement se replier en arrière de leur ligne de hors-jeu
- Tous les joueurs dans un ruck doivent rester sur leurs pieds et soutenir leur propre poids du corps



Les recherches sur la santé du joueur préconisent les points suivants :

- Lever les yeux pour garder la tête et le cou dans une bonne position
- Garder la tête et les épaules toujours au-dessus des hanches
- Entrer en contact en se liant à un joueur avec tout le bras
- Les « squeeze balls » sont des actions potentiellement dangereuses. Cet acte est interdit pour les niveaux inférieurs aux moins de 19 ans et ne devrait pas être encouragé au niveau adulte



Maul



DANS LE CONTEXTE DU MATCH

Un maul évolue typiquement d'une situation de contact où le porteur du ballon est tenu par un adversaire mais n'est pas mis au sol. Le maul peut devenir une méthode efficace pour conserver ou contester la possession. Un maul peut être une plateforme dynamique pour attaquer qui fixe des défenseurs et crée donc des espaces. Lors de la formation du maul, des lignes de hors-jeu se créent.



DÉFINITION DE LA RÈGLE

Un maul commence lorsqu'un joueur portant le ballon est saisi par un ou plusieurs adversaires et qu'un ou plusieurs coéquipiers du porteur du ballon se lient à ce dernier. Un maul implique par conséquent quand il commence au moins trois joueurs, tous sur leurs appuis : le porteur du ballon et un joueur de chaque équipe. Tous les joueurs participant au maul doivent être dans le maul ou liés au maul et sur leurs pieds et avancer vers une ligne de but. Un maul met fin au Jeu courant.



CONSEILS POUR L'ENTRAÎNEUR

- Se servir de jeux adaptés pour développer les qualités de prise de décision des joueurs
- S'entraîner encore et toujours aux techniques de contact
- Utiliser l'opposition progressivement : par ex. touché, maul avec touché, défenseurs avec des boucliers, opposition totale
- S'assurer que tous les joueurs gardent une forme du corps solide pendant toute la séance de contact et insister sur le besoin de rejoindre un maul légalement en se liant à un partenaire
- S'assurer que tous les joueurs connaissent les règles relatives au maul notamment celles concernant la sécurité ; les joueurs en défense devraient être encouragés à rester tout le temps debout (sur leurs appuis) et ne pas « écrouler » un maul illégalement



CONSEILS POUR L'ARBITRE

Voir les exemples vidéo sur : rugbyready.worldrugby.org/fr/maul
Visiter le site consacré à l'apprentissage des Règles du Jeu de World Rugby à : laws.worldrugby.org



Vérifier que :

- Le porteur du ballon reste entièrement lié
- Les joueurs qui joignent le maul doivent le faire de derrière les derniers pieds des joueurs participants et en se liant à un partenaire
- Que les joueurs qui ne participent pas au maul restent en arrière de la ligne de hors-jeu

Surveiller :

- Les joueurs qui tirent les joueurs hors du maul
- Les joueurs qui essaient d'effondrer le maul
- Les joueurs qui chargent le maul
- Les joueurs qui soulèvent les adversaires dans le maul



POINTS CLÉS POUR LES JOUEURS

- Faire en sorte que le maul continue de progresser et que le ballon soit disponible pour les partenaires **1**
- Le premier joueur qui arrive en soutien tente d'assurer la possession en prenant le ballon ou allant au-delà du ballon **2**
- Les autres soutiens (deuxième et troisième joueurs) se lient au porteur du ballon et assurent la progression du maul **3**
- La tête et les épaules ne devraient pas être au-dessous du niveau des hanches et tous les joueurs doivent être liés **3 4**
- Tous les joueurs en soutien doivent respecter les facteurs clés sur la sécurité :
 - Adopter une position du corps solide et stable
 - Garder la colonne vertébrale parallèle à l'axe de poussée
 - Pousser du bas vers le haut
 - Se lier à un coéquipier en rentrant en contact avec l'épaule et le bras
 - Rester sur ses pieds en permanence tout en avançant
- Avancer en une formation de manière bien équilibrée **3**
- Lorsque le soutien arrive, éloigner le ballon de l'adversaire **4**
- Une fois que le ballon est au fond du maul, le porteur du ballon doit soit continuer d'avancer, soit quitter le maul, soit passer la balle à un partenaire **4 5**



Les recherches sur la santé du joueur pour le maul indiquent que les joueurs devraient :

- lever les yeux pour garder la tête et le cou dans une bonne position
- garder la tête et les épaules toujours au-dessus des hanches
- entrer en contact en se liant à un joueur avec tout le bras



Mêlée ordonnée



DANS LE CONTEXTE DU MATCH

La mêlée est une phase de reprise du jeu ordonnée après une infraction mineure comme une passe en avant. C'est une lutte physique pour la possession et donc, comme pour toute situation de contact, la sécurité doit être une considération principale. Les joueurs, entraîneurs et arbitres partagent tous la même responsabilité d'assurer une mêlée loyale, disputée et sûre. Il est impératif que tous les joueurs comprennent les techniques correctes pour chaque poste et collaborent avec leurs adversaires pour rester sur leurs pieds.

En mêlée, l'équipe non fautive a l'avantage de l'introduction du ballon, qui d'habitude se fait du côté gauche de la mêlée. L'équipe qui défend peut regagner le ballon soit en le talonnant sur l'introduction, soit en poussant l'équipe qui attaque au-delà du ballon.

La mêlée relance le jeu et le jeu ouvert fait suite quand le ballon sort de la mêlée.



DÉFINITION DE LA RÈGLE

Une mêlée ordonnée est formée dans le Champ de jeu quand huit joueurs de chaque équipe, liés entre eux sur trois lignes entrent en contact avec l'adversaire de façon que les têtes des premières lignes soient imbriquées. Cela crée un tunnel dans lequel un demi de mêlée introduit le ballon afin que les joueurs de première ligne puissent lutter pour la possession du ballon en le talonnant avec l'un de leurs pieds.



CONSEILS POUR L'ARBITRE

Voir les exemples vidéo sur : rugbyready.worldrugby.org/fr/scrum
Visiter le site consacré à l'apprentissage des Règles du Jeu de World Rugby à : laws.worldrugby.org



Avant le match :

- Vérifier que les joueurs de la première ligne maîtrisent suffisamment la technique de jeu en mêlée pour le niveau de jeu du match
- Parler avec les joueurs de la première ligne et les demis de mêlée pour expliquer la séquence du processus d'entrée en mêlée

Au moment de la mêlée :

- Être directif pendant toute la phase de jeu
- S'assurer que les deux packs sont prêts avant d'initier la séquence d'entrée en mêlée

- S'assurer qu'aucune première ligne ne pousse vers le bas ou a les épaules au-dessous du niveau des hanches
- Vérifier que les liaisons sont légales
- S'assurer que le ballon est bien introduit droit au milieu du tunnel
- Si la mêlée devient instable, siffler fort et tôt
- S'assurer que l'équipe en défense ne pourrissent pas illégalement la possession de la balle
- S'assurer que les joueurs qui ne font pas partie de la mêlée ne soient pas hors-jeu
- Si vous avez des doutes sur la sécurité, ordonner des mêlées non contestées

Prêt pour la mêlée (Scrum Ready)

Il faut d'abord bien comprendre le gabarit requis pour chaque participant. Les joueurs doivent adopter et conserver une position du corps stable et solide.

Les joueurs peuvent passer à l'étape suivante uniquement après avoir démontré leur compétence à chaque étape du processus défini ci-dessous.

Les joueurs ne devraient pas jouer en mêlée avant d'être Prêts pour la Mêlée.

Dans les images, à la page suivante, le joueur en rouge est le joueur qui suit le processus Prêt pour la Mêlée.

Les conseils dispensés à chaque étape restent pertinents pour les étapes suivantes.





TECHNIQUE

POINTS CLÉS POUR
LES JOUEURS

- Tête en position neutre
- Omoplates vers l'arrière
- Torse bombé
- Torse devant les genoux
- Abdominaux contractés (gainés)
- Hanches inclinées (fesses vers l'arrière/le haut)

CONSEILS POUR
L'ENTRAÎNEUR

- Encourager tous les joueurs de la mêlée à renforcer le cou et les épaules pendant l'entraînement
- Observer et analyser la position du corps du joueur avant, pendant et après l'entrée en mêlée ainsi que la technique correcte

RECHERCHE

Les recherches sur la santé du joueur pour la mêlée nous indiquent ce qui suit :

- La propension aux blessures (risque par mêlée jouée) a été déterminée comme la plus élevée de tous les événements de contact étudiés
- Le nombre de blessures spinales liées aux mêlées a été diminué par la mise en place de programmes obligatoires de prévention des blessures
- Le manque de technique, d'expérience ou de puissance a été identifié comme un facteur de risque de blessure dans la mêlée, et est à l'origine de 25 % des blessures en mêlée
- Le manque d'expérience à un poste de première ligne a été défini comme un facteur de risque de blessure et est à l'origine d'environ 40 % des blessures en mêlée
- Plusieurs études ont déterminé que jusqu'à 50 % des blessures en mêlée se produisaient au cours de la phase d'engagement



TECHNIQUE

POINTS CLÉS POUR
LES JOUEURS

- Fléchir légèrement les genoux
- Les pieds écartés et tournés vers l'avant
- Porter le poids sur la pointe des pieds

CONSEILS POUR
L'ENTRAÎNEUR

- S'assurer que tous les joueurs portent des chaussures qui sont adéquates pour la surface de jeu et les conditions de jeu

CONSEILS POUR
L'ARBITRE

- S'assurer que tous les joueurs portent des chaussures qui sont adéquates pour la surface de jeu et les conditions de jeu



TECHNIQUE

POINTS CLÉS POUR
LES JOUEURS

- Lors de l'entrée en mêlée, s'efforcer de maintenir une position du corps sûre, solide et stable tout en se liant en toute sécurité à la machine

CONSEILS POUR
L'ENTRAÎNEUR

- Mettre en pratique en utilisant la séquence d'engagement correcte
- S'assurer que les dos sont plats et les têtes dans une position neutre. Si la tête est vers le bas, le corps suivra. Si la tête est trop haute, il peut y avoir impact de la tête sur l'épaule de l'adversaire, avec beaucoup de tension sur le cou

CONSEILS POUR
L'ARBITRE

- Mettre en pratique en utilisant la séquence d'engagement correcte



TECHNIQUE

POINTS CLÉS POUR
LES JOUEURS

- Viser une position « oreille contre oreille » avec l'adversaire au moment de se baisser
- Entrer en mêlée après avoir suivi la séquence correcte et uniquement après le commandement de l'arbitre
- Se lier légalement avec son adversaire
- Lors de l'entrée en mêlée, s'efforcer de maintenir une position du corps sûre, solide et stable

CONSEILS POUR
L'ENTRAÎNEUR

- S'assurer que les joueurs se lient légalement

CONSEILS POUR
L'ARBITRE

- S'assurer que les joueurs connaissent la séquence d'engagement correcte
- Faire attention aux liaisons illégales



TECHNIQUE

POINTS CLÉS POUR
LES JOUEURS

- Se lier légalement avec ses partenaires et adversaires
- Ne pas pousser avant l'introduction

CONSEILS POUR
L'ENTRAÎNEUR

- S'assurer que les joueurs se lient légalement avec leurs partenaires et adversaires



TECHNIQUE

POINTS CLÉS POUR
LES JOUEURS

- Liaison sûre avec une machine



TECHNIQUE





TECHNIQUE





TECHNIQUE





TECHNIQUE



Alignement (Touche)



DANS LE CONTEXTE DU MATCH

La touche signifie la reprise du jeu après que le ballon ou un joueur qui portait le ballon, franchit la ligne de touche. Les adversaires de l'équipe qui a touché en dernier le ballon ou le portait avant qu'il ne sorte des limites du terrain lancent le ballon en touche. Pour gagner le ballon, tout joueur dans l'alignement peut sauter, soutenu dans son saut par deux coéquipiers. L'équipe qui lance a un avantage puisque grâce à un code, elle peut communiquer à ses joueurs où sera lancé le ballon. Après que le ballon a été gagné, il peut soit être passé au demi de mêlée pour qu'il distribue le jeu ou initie la formation d'un maul. L'option choisie peut dépendre de l'endroit sur le terrain où se joue cette phase. L'âge auquel les joueurs peuvent être soutenus varie selon les Fédérations. Il est important de se renseigner sur ces différences.



DÉFINITION DE LA RÈGLE

Le but de l'alignement est de reprendre le jeu rapidement, en toute sécurité et équité, après que le ballon est sorti en touche, à l'aide d'une remise en jeu entre deux rangées de joueurs.



CONSEILS POUR L'ENTRAÎNEUR

- Travailler progressivement pour des raisons de sécurité
- Commencer avec les joueurs en soutien qui vont soulever des boucliers ou sacs de plaquage afin de perfectionner leur technique et leur coordination
- S'assurer que les joueurs en soutien se servent de leurs jambes et non de leur dos pour soutenir le sauteur
- Travailler avec les sauteurs pour s'assurer qu'ils gardent une position du corps droit, solide pendant tout le saut
- Se concentrer à améliorer la vitesse et coordination de chaque sauteur et bloc de saut
- S'assurer que le lanceur s'entraîne tout seul sur sa technique individuelle
- Faire progresser le sauteur en lui demandant de se servir de différentes options de distribution de la balle après l'avoir attrapé



CONSEILS POUR L'ARBITRE

Vérifier :

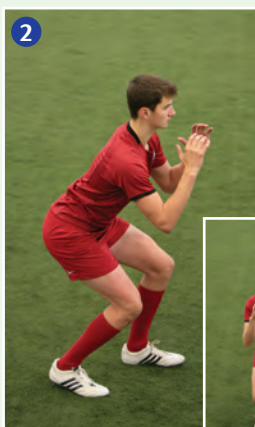
- L'alignement est bien formé avec deux lignes droites, chacune à 50 centimètres de la ligne de remise en jeu
- Le ballon est lancé bien droit entre ces deux lignes
- Les sauteurs sont correctement soulevés dans l'alignement et leur réception au sol est bien contrôlée et sûre (les sauteurs ne doivent pas être relâchés lorsqu'ils sont encore en l'air)
- Les joueurs ne participant pas à l'alignement se replient au-delà de la ligne de hors-jeu de 10 mètres

Surveiller :

- Les joueurs qui déstabilisent intentionnellement des joueurs en l'air
- Les joueurs qui déstabilisent des joueurs de soutien tenant des joueurs en l'air
- Les joueurs qui réduisent le couloir illégalement
- Les joueurs qui s'appuient sur un adversaire
- Les joueurs qui tiennent ou poussent un adversaire
- Les joueurs qui chargent illégalement un adversaire
- Les joueurs en soutien qui se déplacent pour aller faire obstruction sur l'adversaire



POINTS CLÉS POUR LES JOUEURS

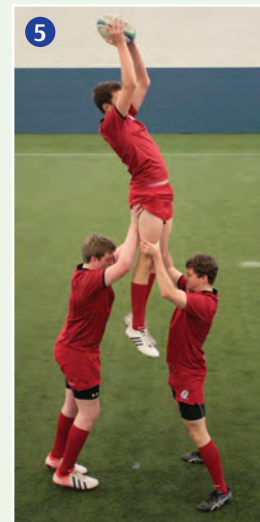


Points clés généraux

- Tous les joueurs devraient être capables soit de sauter soit de soutenir
- Les joueurs peuvent changer de rôle ou de position pendant la touche
- La qualité du lancer conditionne le succès de la touche
- Les joueurs doivent communiquer pour assurer une touche gagnée en toute sécurité et efficacement

Le sauteur

- Position de départ :
 - poitrine en avant et mains en l'air ①
 - genoux pliés ②
- Sauter en prenant une impulsion sur les deux pieds ③
- Se déplacer et se positionner rapidement pour être facilement soulevé ④
- Garder le corps bien droit (bloquer les fessiers) pour s'assurer que le sauteur et les soutiens puissent maintenir un certain contrôle ⑤
- Visualiser le ballon entre les mains en levant les bras pour l'attraper ⑤
- Communiquer avec ses soutiens pour sécuriser la réception au sol ⑥
- Retomber sur ses deux pieds en pliant les genoux ⑦



Sécurité dans l'alignement :

- Les joueurs ne doivent rien faire pour intentionnellement déstabiliser un joueur en l'air
- Les joueurs ne doivent rien faire intentionnellement qui puisse déstabiliser un joueur tenant un autre joueur en l'air
- Les joueurs de soutien ont la responsabilité des joueurs en l'air et doivent les faire retoucher terre en sécurité

Les joueurs de soutien

- Suivre le sauteur dans l'espace
- Former une base stable et large, les pieds bien écartés **1**
- Adopter une position stable accroupie, dos droit, genoux pliés et bomber le torse **2 3 4 5**
- Agripper le sauteur avec les paumes, doigts écartés **6 7 8 9**



Soutien avant

Soutien arrière



Les joueurs de soutien (suite)

- Soutenir le sauteur en poussant sur les jambes et bloquant les bras 10 11 12 13
- Pousser ensemble pour soutenir le sauteur 10 11 12 13
- S'assurer que le sauteur se réceptionne de manière sûre et contrôlée sans aller dans une position qui fera obstruction/blocage sur l'adversaire 14 15 16





Retour au calme et Récupération

Pendant les exercices, le corps fait face à un certain nombre de facteurs de stress. Les fibres des muscles, les tendons et les ligaments sont soumis à rude épreuve et des déchets s'accumulent dans le corps. Une récupération et un retour au calme efficaces aideront les joueurs à se remettre pleinement de l'activité qu'ils viennent d'effectuer. Les joueurs sont responsables de leur retour au calme et de leur échauffement. Il est extrêmement important pour les officiels de match et les joueurs de suivre une routine de retour au calme sûre et efficace.

Le retour au calme comporte trois phases distinctes :

1. Exercices légers
2. Étirements
3. Ravitaillement

Routine de récupération

Certains joueurs commencent la pratique du sport. Les entraîneurs doivent donc s'assurer qu'une routine de récupération sûre et efficace est à leur disposition.

Cinq minutes d'exercices légers comme un travail aérobic sans forcer, sous forme de course et marche et une série de mouvements pour le haut du corps comme des balanciers de bras, des cercles avec les épaules, des mouvements de rotations pour le dos.

Ce processus permettra au cœur de retourner progressivement à un rythme normal/de repos ce qui empêchera la concentration du sang dans les membres et réduira les sensations de fatigue.

Le retour au calme devrait inclure des exercices de respiration pour aider l'organisme à récupérer en se réoxygénant.

Faire ensuite 5-10 minutes d'étirements statiques qui aideront les articulations et les muscles à reprendre leur longueur et fonctions normales, accélérant ainsi le processus de récupération. Faire des étirements statiques lors du retour au calme améliorera la souplesse et peut réduire les risques de blessures lors de prochains entraînements et situations de jeu.

Une bonne récupération implique une bonne réhydratation. L'eau plate n'est pas l'idéal étant donné qu'elle incite à uriner ; un milk-shake ou du lait est idéal. Les batteries peuvent être rechargées en mangeant 60 minutes avant l'activité (idéalement un repas riche en glucides et avec une quantité modérée de protéines). La récupération après match doit

également comprendre une activité légère (vélo/jogging à petite vitesse pendant 20 minutes et étirement le lendemain de l'activité).

Suite à une séance d'entraînement ou à un match, il est conseillé de bien dormir pendant huit heures d'affilée.

Ci-dessous nous avons des exemples d'étirements statiques pendant lesquels le joueur garde la position de 10 à 30 secondes, 2 à 3 fois sur chaque membre. Les étirements les plus importants concernent les ischio jambiers, les mollets, les muscles iliaques (flexeurs de hanche), le quadriceps et les épaules.

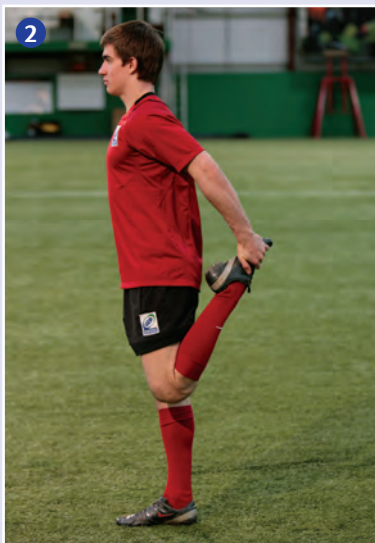
Étirements - Ischio jambiers 1

Plier la jambe arrière, et garder celle de devant droite. Garder le dos plat et se pencher vers la jambe droite.



Étirements - Quadriceps 2

En position debout, tenir une de vos jambes avec la main du même côté. Garder le dos plat et les deux genoux parallèles.



Étirements - Muscles iliaques/fléchisseur de hanches 3

À genoux, lever le bras du même côté que la jambe sur le genou. Pousser doucement votre hanche vers l'avant jusqu'à ce que l'étirement se ressente.



Étirements - Dos 4

À genoux, se pencher en avant avec les deux bras. Baisser doucement les épaules jusqu'au sol jusqu'à ce que l'étirement se ressente.



Étirements - Mollets 5

Se mettre dans la position de départ du sprinteur avec les deux genoux pliés. Redresser doucement la jambe arrière et baisser le talon vers le sol jusqu'à ce que l'étirement se ressente.



Gestion des blessures

Les blessures font partie intégrante de tout sport de contact. Les blessures graves ou mettant en jeu le pronostic vital sont toutefois rares au rugby. Les conséquences d'un grand nombre de blessures peuvent être atténuées par des gestes de premiers secours très simples réalisés avant l'arrivée de l'assistance médicale d'urgence. Dans la majorité des manifestations de rugby, il est rare de trouver une aide médicale qualifiée au bord du terrain. La responsabilité des premiers soins incombe alors aux officiels, entraîneurs, joueurs, parents ou arbitres présents.

Lorsque l'on se retrouve face à une blessure, le problème est souvent de savoir ce qu'il ne faut pas faire plutôt que ce qu'il faut faire, c'est-à-dire « ne pas nuire davantage ». Un grand nombre d'éléments s'améliorent en peu de temps et, généralement, prendre la situation en main et empêcher la panique suffisent jusqu'à ce que le joueur aille mieux ou que des personnes plus expérimentées arrivent. Dans certaines circonstances, des mesures simples telles que protéger la tête et le cou, dégager les voies respiratoires ou soutenir un membre blessé suffisent dans les premiers stades de la gestion d'une blessure.

Il existe, bien sûr, certaines situations dans lesquelles rassurer simplement le joueur et attendre ne serait pas la meilleure chose à faire, par exemple en cas d'arrêt cardiaque. Bien que cela arrive rarement, c'est une des raisons pour lesquelles il est préférable de s'assurer de la présence d'une aide médicale qualifiée lors des matches et des entraînements.



Prendre le contrôle de la situation. Il est essentiel d'empêcher la panique jusqu'à ce que l'état du joueur s'améliore ou que des personnes plus expérimentées arrivent.

World Rugby recommande la présence d'un nombre approprié de secouristes à chaque match et séance d'entraînement. World Rugby propose différents niveaux de formation. Des détails supplémentaires sont disponibles sur le site :

playerwelfare.worldrugby.org/firstaidinrugby

Les principes généraux à respecter lors de la prise en charge d'un joueur blessé sont les suivants :

1. Ne pas nuire davantage
2. Prendre les choses en main
3. Éviter tout mouvement inutile
4. Parler au joueur
5. Demander de l'aide si besoin
6. S'assurer que des personnes plus expérimentées ont été averties
7. Reconnaître à quel moment vous devez en faire davantage, ce qui peut inclure appeler une ambulance



Tous les acteurs, à savoir les entraîneurs, les arbitres, les parents et toute personne impliquée dans le Jeu, doivent au minimum être formés aux gestes de premiers secours.

En cas de blessure ne menaçant pas la vie du joueur ou l'intégrité d'un de ses membres

Examiner ou évaluer l'état du joueur sur le terrain en utilisant le système dit **POTAPT** :

Etapes	Evaluation	Action
P arler	Que s'est-il passé ? Où as-tu mal ?	
O bserver	Regarder la partie blessée. Est-ce différent de l'autre côté (enflé, changement de couleur, etc.) ?	En cas de gonflement ou de déformation, appeler un secouriste.
T oucher	Toucher pour voir où c'est enflé, sensible et douloureux.	En cas de sensibilité au toucher, appeler un secouriste.
A ctif (mouvement)	Demander au joueur de bouger la partie blessée sans aide.	Si le joueur est incapable de bouger ou ressent une douleur quand il bouge, appeler le secouriste, et l'évacuer du terrain (sans lui faire porter son poids).
P assif (mouvement)	Si le joueur peut bouger la partie blessée, essayez de la bouger doucement dans différentes directions.	Si c'est impossible ou douloureux, le joueur doit être évacué du terrain (sans lui faire porter son poids).
T est de technique	Si les tests des mouvements actifs et passifs n'ont pas été douloureux, demander au joueur de se lever et voir si le membre inférieur peut supporter le poids du corps et si le joueur peut marcher. Si le joueur n'est pas capable de marcher, celui-ci devrait être évacué du terrain (pour une blessure aux jambes, le joueur doit être aidé pour ne pas porter le poids de son corps sur le ou les membres inférieurs).	Si le joueur n'est pas capable de marcher, il doit être évacué du terrain (sans lui faire porter son poids).

Saignement

Quand on soigne un joueur qui saigne, il faut porter des gants pour protéger ce joueur et le secouriste de toute transmission éventuelle de maladies transportées par le sang comme le VIH ou les hépatites. Le sang ne doit pas être transféré d'un joueur à un autre. Chaque instrument qui a été contaminé par du sang doit être scellé dans un sac plastique hermétique et correctement disposé.

Une perte de sang importante doit être traitée aussi rapidement que possible pour réduire le saignement ; arrêter une hémorragie peut dans certaines situations être une action vitale. Presser d'abord directement sur la plaie et n'appuyer qu'indirectement si ce n'est pas possible. Faire en sorte que le joueur soit transporté d'urgence à l'hôpital ou chez un médecin.



CONSEILS POUR L'ARBITRE

Visiter le site consacré à l'apprentissage des Règles du Jeu de World Rugby à : laws.worldrugby.org

- Identifier les secouristes et repérer l'endroit où ils se trouvent
- Confirmer les signaux à utiliser
- Si un joueur est blessé, continuer à jouer pourrait être dangereux, l'arbitre doit arrêter le jeu
- Les joueurs ne doivent pas porter de vêtements qui pourraient être contaminés par le sang
- Les joueurs qui ont des blessures ouvertes ou qui saignent doivent quitter l'aire de jeu et ne doivent pas y retourner avant que le saignement soit contrôlé et la blessure pansée

Blessures des tissus

Entorses, foulures et ecchymoses peuvent être traitées en utilisant la méthode dite **PRAPED**.

P rotéger	En cas de blessure, il est important de protéger la partie blessée et le joueur pour ne pas aggraver le problème et ne pas retarder la guérison. Un manquement à ce principe peut exacerber le problème et retarder la guérison. <ul style="list-style-type: none"> • Les écorchures / déchirures doivent être couvertes • Les articulations doivent être soutenues par des pansements ou appareils • Éviter de se tenir debout
R epos	Un repos adéquat qui permet aux tissus de cicatriser et de guérir est indispensable pour toutes sortes de blessures. Ne pas oublier : si ça fait mal, ce n'est pas bon signe pour la guérison. Ne pas s'appuyer ou mettre de poids sur la partie blessée du corps.
A ppliquer de la glace	Appliquer de la glace sur une blessure peut permettre de réduire les saignements et gonflements. Une utilisation régulière de la glace pilée dans un tissu mouillé permet de raccourcir le temps de récupération et de diminuer la douleur dans l'intervalle. Appliquer de la glace sur une blessure pendant 20 minutes toutes les deux heures. Quel que soit le traitement médical, protéger la peau avec de la pommade ou une huile pour éviter des blessures thermiques inutiles.
P ression	La compression des hématomes sur peau ou muscle ou tissus tendineux évite les gonflements et raccourcit le temps de rétablissement. La compression raccourcit le temps de guérison. Il faut s'assurer que le bandage est efficace. S'assurer que le bandage n'est pas trop serré et qu'il ne bloque pas la circulation ou provoque des fourmillements ou des douleurs au-delà du bandage. On applique les bandages/compressions entre les applications de glace.
E lévation	Élever les zones touchées diminue les gonflements et la douleur.
D iagnostique	Un diagnostic rapide par du personnel médical qualifié et une bonne gestion sont les atouts pour une guérison rapide. Consulter un personnel médical, notamment si vous êtes inquiets sur la blessure, quand la douleur et le gonflement s'empirent ou ne se sont pas atténués dans les 48 heures.



La glace aide à prévenir les saignements et autres gonflements



Élever la jambe diminue les gonflements et la douleur

Une fois que la blessure a été diagnostiquée, éviter les éléments de la liste **CACE** pendant 72 heures.

C haleur	Peut augmenter les saignements et gonflements et pourra aggraver douleur et raideur.
A lcool	Peut augmenter les saignements et les gonflements mais aussi masquer la douleur et la sévérité de la blessure.
C ourse	Le repos est essentiel.
E viter les massages	Il vaut mieux éviter les massages parce qu'ils peuvent augmenter les saignements et gonflements et donc retarder la guérison.

Commotion cérébrale

La commotion cérébrale doit être prise très au sérieux pour préserver la santé à long terme des joueurs. Une commotion peut être provoquée par un coup direct à la tête mais également si la force de collision d'un coup à une autre parties du corps est transmise au cerveau. Une commotion n'est pas toujours associée à une perte de connaissance.

La commotion implique beaucoup de symptômes et signes différents dont beaucoup sont indiqués dans les Directives de World Rugby sur la Commotion à : playerwelfare.worldrugby.org/concussion. Les symptômes communs comprennent une mauvaise concentration, perte de mémoire et problèmes d'équilibre. L'Outil de poche pour la reconnaissance de commotion (voir ci-dessous) peut aider l'identification de la commotion.

Si un joueur est suspecté d'avoir subi une commotion, il devrait être sorti du champ de jeu et ne pas être autorisé à retourner sur le terrain.

Si un joueur qui a subi une commotion continue de jouer, il prend le risque de subir une blessure plus grave et désavantagera également son équipe parce qu'il aura du mal à suivre le jeu qui se déroule autour de lui.

Les jeunes joueurs sont plus susceptibles de subir des complications neurologiques rares et dangereuses, y compris un décès provoqué par un second si le joueur avait déjà une commotion ou n'était pas entièrement rétabli.

Tout joueur évacué du terrain à cause d'une suspicion de commotion devrait être examiné par un professionnel de la santé. Il ne devrait pas être autorisé à conduire un véhicule motorisé. La reprise du jeu devrait suivre une approche progressive, comme celle décrite dans les Directives de World Rugby sur la Commotion.



OUTIL DE POCHE Reconnaitre une commotion™

Pour aider à identifier la commotion auprès des enfants, jeunes et adultes



RECONNAITRE ET SORTIR DU TERRAIN

Une commotion devrait être suspectée en cas de présence d'au moins un des indices, signes, symptômes suivants ou erreurs dans les questions de mémoire.

1. Les indices visibles d'une suspicion de commotion

Au moins un des indices visuels suivants peut signifier une possible commotion :

Perte de connaissance ou de réaction
Allongé au sol, immobile / Lent pour se relever
Instable sur ses pieds/problèmes d'équilibre ou chute / Perte de coordination
Se tient la tête
Expression stupéfiée, yeux hagards ou dans le vide
Confusion / Pas au courant du jeu ou des événements

2. Signes et symptômes pour une suspicion de commotion

La présence d'au moins un signes et symptômes suivants peut signifier une commotion :

- Perte de connaissance
- Attaque ou convulsion
- Problèmes d'équilibre
- Nausée ou vomissement
- Somnolence
- Plus émotionnel
- Irritabilité
- Tristesse
- Fatigue ou manque d'énergie
- Nervosité ou anxiété
- « Sensation de ne pas être bien »
- Difficulté à se concentrer
- Mal de tête
- Vertiges
- Confusion
- Impression de ralentissement
- « Pression à la tête »
- Troubles visuels
- Sensibilité à la lumière
- Amnésie
- Impression d'être « dans le brouillard »
- Douleur au cou
- Sensibilité au bruit
- Troubles de mémoire

© 2013 Concussion in Sport Group

3. Fonction mémorielle

Ne pas répondre correctement à l'une de ces questions peut suggérer une commotion.

- « Dans quel stade sommes-nous aujourd'hui ? »
- « Sommes-nous maintenant en première ou deuxième mi-temps ? »
- « Quelle équipe a marqué en dernier dans ce match ? »
- « Contre qui as-tu joué la semaine dernière/le dernier match ? »
- « Est-ce que ton équipe a gagné son dernier match ? »

Tout joueur suspecté d'avoir subi une commotion cérébrale devrait être IMMÉDIATEMENT SORTI DU JEU, et ne pas rejouer avant d'avoir été médicalement examiné. Un joueur suspecté d'avoir subi une commotion cérébrale ne devrait pas être laissé seul ni conduire de véhicule motorisé.

Il est recommandé, dans tous les cas de suspicion de commotion, que le joueur consulte un professionnel de la santé pour obtenir un diagnostic et un avis sur les décisions de reprise du jeu, même si les symptômes ont disparu.

DRAPEAUX ROUGES

Si UN des comportements ci-après est détecté, le joueur doit être immédiatement évacué du terrain en prenant les mesures nécessaires pour assurer sa sécurité. Si aucun professionnel médical qualifié n'est présent, il faut envisager un transport par ambulance pour un examen médical d'urgence :

- Le joueur se plaint de fortes douleurs au cou
- Confusion ou irritabilité accrue
- Vomissements répétés
- Convulsion
- Faiblesses ou picotements dans les bras ou les jambes
- Perte progressive de conscience
- Mal de tête sévère ou qui s'empire
- Changement inhabituel de comportement
- Vision double

Se rappeler :

- Les principes de base des premiers soins (danger, réponse, voies respiratoires, respiration, circulation) doivent être suivis dans tous les cas.
- Ne pas tenter de bouger le joueur (sauf pour dégager les voies respiratoires) à moins d'avoir été formé à cela.
- Ne pas retirer le casque (le cas échéant) à moins d'avoir été formé à cela.

from McCrory et. al, Consensus Statement on Concussion in Sport. Br J Sports Med 47 (5), 2013

© 2013 Concussion in Sport Group

Rééducation

La phase de rééducation exige une supervision et une gestion de la part d'un personnel médical, de médecins, kinésithérapeutes et préparateurs physiques ayant les qualifications appropriées. L'objectif de la rééducation est que le joueur recouvre l'intégralité de ses moyens physiques, ce qui comprend :

- récupération de la force musculaire
- récupération totale des mouvements des articulations
- récupération de la coordination des mouvements et de l'équilibre
- rester en condition physique avec des exercices comme le vélo et la natation
- lorsque le joueur est prêt : introduction progressive aux techniques spécifiques du Rugby
- exercices avec contacts puis en opposition réelle

Après toutes ces étapes, le joueur est en mesure de reprendre le jeu.

Retour à la compétition

Les joueurs qui recommencent à jouer avant d'être complètement rétablis prennent le risque d'aggraver leur blessure ou de subir une autre blessure.

Un joueur devrait seulement reprendre la compétition une fois que l'entraîneur, le médecin ou le kinésithérapeute a examiné ce joueur pour s'assurer qu'il est prêt à revenir sur le terrain.

Les joueurs qui reprennent le jeu doivent démontrer qu'ils sont prêts à rejouer. Ces tests devraient être les mêmes tests de condition physique que ceux effectués en début de saison et couvrir les techniques et les actions de Rugby que les joueurs exécutent dans un match, par exemple, plaquage, crochet intérieur ou extérieur, saut, etc.

Une information sur le profil du joueur peut être utilisée pour comparer les performances et voir si le joueur est à nouveau prêt à jouer au rugby conformément au programme Rugby Ready. Si le joueur montre le même niveau de performance qu'avant sa blessure, il est prêt.

Normalement, le meilleur conseil est le suivant : si ça fait mal, il ne faut pas jouer.

Rapport de blessures

Les clubs doivent conserver une banque de données des blessures afin de permettre l'identification des tendances et des blessures courantes, et de prendre les mesures préventives appropriées. Cette archive permettra également de disposer d'informations complètes en cas d'enquête ou de dépôt de plainte ultérieurs.

Si la région ou la Fédération du joueur dispose de systèmes de rapport de blessures, il est important de s'y conformer. Les informations de ce type aident à perfectionner la politique de santé du joueur et la formation, comme Rugby Ready.

On peut télécharger le formulaire de rapport de blessures de World Rugby sur :

rugbyready.worldrugby.org/fr/downloads



POINTS CLÉS POUR LES JOUEURS

- Vérifiez que vous êtes apte à jouer : vous vous sentez bien et vous avez entièrement récupéré de votre blessure
- Vérifiez que vous avez correctement protégé les plaies éventuelles
- Si vous avez un doute quelconque, demandez conseil à votre soigneur



CONSEILS POUR L'ENTRAÎNEUR

- Ne sélectionnez pas des joueurs qui n'ont pas entièrement récupéré de leur blessure
- Prenez connaissance du plan d'urgence
- Assurez-vous d'avoir un nombre suffisant de secouristes pour le match ou la séance d'entraînement
- Pourquoi ne pas suivre vous-même une formation aux premiers soins ?

Décharge de responsabilité Les informations sur la gestion des blessures sont présentées dans ce produit Rugby Ready à titre d'indication pour aider le traitement et la gestion des joueurs blessés mais ne remplacent aucune mesure le bénéfice de disposer d'une personne qualifiée pour traiter les blessures. World Rugby décline toute responsabilité pour toute négligence ou autre en relation avec le traitement, les soins et la gestion des joueurs blessés.



Résumé

Toute personne impliquée dans l'organisation et la pratique du Rugby a une obligation de protection envers les joueurs. L'objectif du programme Rugby Ready est de sensibiliser les acteurs concernés aux bonnes pratiques et de les aider à gérer les risques inhérents à un sport de contact en mettant les mesures de prévention en place.

Maintenant que vous connaissez les fondamentaux du programme Rugby Ready, respectez-les !

Tous les acteurs de notre sport ont une responsabilité collective qui est de jouer au Rugby dans un esprit de fair-play. Le Rugby est un sport particulièrement physique aussi faut-il continuellement rappeler aux joueurs l'importance d'être discipliné. Cela veut dire que le jeu déloyal, les actes d'antijeu et tout abus contre les arbitres ne sauraient être tolérés. Tous les « gardiens » de ce fantastique sport doivent promouvoir un comportement loyal et sportif:

- Respectez-vous, respectez l'adversaire, les officiels de match et les règles du jeu
- Gagnez avec honneur, perdez avec dignité
- Essayez de rester calme
- C'est l'arbitre qui commande : aidez-le dans sa tâche en jouant loyalement et en respectant ses décisions

Dresser un profil (caractéristiques) de chacun de vos joueurs avant que ceux-ci ne commencent à jouer

Assurez-vous que les équipements et les installations sont sans risque et élaborer un plan d'urgence

Préparez les joueurs de manière adéquate : préparation physique, hygiène de vie, échauffement et retour au calme

Enseigner et utiliser les techniques appropriées : stabilité, posture, plaquage, mêlée, alignement, ruck et maul

Le jeu déloyal ne doit pas être toléré

Savoir comment traiter toute blessure et s'assurer que les joueurs suivent une rééducation adéquate

Pour plus d'informations et documents à télécharger, cliquer ci-dessous : rugbyready.worldrugby.org





Remerciements

Un certain nombre de personnes ont contribué à la conception de la documentation de Rugby Ready au cours des quatre dernières années et nous souhaitons rendre hommage à ces personnes et leur exprimer toute notre gratitude.

Equipe éditoriale : Mark Harrington (World Rugby), Jock Peggie (World Rugby) et Adam Pearson (Sport Development)

Equipe de rédaction originale : Steve Aboud (IRFU), Andy Henderson (Scottish Rugby), Will Feebery (RFU), et Brian O'Shea (Formateur World Rugby, Australie). Nos remerciements à : Leinster Rugby Academy, Dr Conor McCarthy de l'IRFU, St. Mary's College RFC, David Keane et Alan Rogan (Arbitres de l'IRFU), Rhys Thomas (Arbitre de la WRU), Skerries RFC, Hartpury College, Gloucester Girls Development Squad, Stuart Terhegge (Arbitre de la RFU)

Equipe de revision 2011 : Gerry Roberts (WRU), Jock Peggie (Scottish Rugby), Nick Scott (RFU), Norm Mottram (USA), Des Ryan (IRFU), Juan Casajus (UAR), Xavier Torres Vouga (ABR), Sean Mallon (NRB), Mark Hammond (FitKit Pro), Dr Simon Kemp (RFU). Nos remerciements à : WRU Centre of Excellence, Paul Williams & Geraint Kathrens et Port Talbot College

Equipe de revision 2014 : Neil Graham (Scottish Rugby), Dr Mike England (RFU), Sean Mallon (Formateur World Rugby, Netherlands), Dr Colin Fuller (Consultant Gestion des risques World Rugby), Malcolm David (Singapore Rugby Union), Alejandro Degano (World Rugby), Mike Luke (World Rugby), Rowly Williams (RFU), Des Ryan (Formateur World Rugby, Ireland). Nos remerciements à : Merchiston Castle School, RHC Cougars et Bosman Du Plessis, Chris Lawson et Colin Brett (Scottish Rugby)

Photographies sélectionnées avec l'autorisation de Getty Images

Ce produit Rugby Ready a été développé dans le contexte des lois applicables pour la prévention d'accidents et blessures et les pratiques médicales irlandaises. World Rugby décline toute responsabilité en cas de négligence ou autre et le non-respect des obligations juridiques locales qui peuvent exister dans un territoire sous quelque forme que ce soit.





Copyright © World Rugby 2014. La reproduction de ce document est autorisée pour un usage personnel et éducatif uniquement. La reproduction, la location, le prêt ou la diffusion de ce document dans un objectif commercial sont strictement interdites.

World Rugby, World Rugby House, 8-10 Pembroke Street Lower, Dublin 2, Ireland
Tel. +353-1-2409-200 **Web.** worldrugby.org

rugbyready.worldrugby.org