

## Rugby à 5 « Sport Santé »

*La pratique « Sport - Santé » proposée par la Fédération Française de Rugby*

### « Qu'est ce que le Rugby à 5 ? »

Depuis plusieurs années la Fédération Française de Rugby s'est engagée dans un développement structuré et national de nouvelles formes de Jeu afin de poursuivre sa croissance. Pour ce faire, elle a obtenu une délégation Ministérielle en 2008 pour la discipline du **Rugby à 5** – anciennement intitulée *Rugby à Toucher*.

Construit à partir des fondamentaux du Rugby « *avancer en continuité, soutenir, conserver, presser* », le Rugby à 5 s'adresse **tant aux hommes qu'aux femmes, jeunes ou séniors**, et ce quelque soit leur condition physique. Il s'agit d'une **activité mixte** très ludique basée sur l'évitement et qui, par **l'absence de plaquages et de contacts physiques violents**, convient à un large public. Jouée à 5 contre 5 sur **terrain réduit**, cette pratique se caractérise par le « **Toucher à deux mains** » qui permet de stopper la progression des adversaires (*voir fiche synthétique du règlement en Annexe*). Accessible et conviviale, cette activité privilégie l'**aspect ludique** en écartant le caractère compétitif, souvent associé aux sports collectifs, tout en préservant l'esprit même du Rugby.



## « Le Rugby à 5 peut-il être conseillé à des personnes sédentaires ou fragiles en prévention primaire – en prévention tertiaire? »

Le Rugby à 5 est une activité de type « répétition courses d'intensité élevée et de sprints courts entrecoupés de brèves périodes de récupération ». Ainsi, bien que le volume total de déplacement soit faible, les réponses physiologiques aiguës associées à cette pratique sont considérées comme élevées à la fois pour le système cardiovasculaire - plus de 40% du temps de séance au dessus de 80% de la fréquence cardiaque maximale – mais aussi pour le système musculo-squelettique. Il a ainsi été constaté, pour une population sédentaire âgée entre 30 et 65 ans, qu'une **pratique régulière de Rugby à 5, à raison d'une séance hebdomadaire d'une heure durant trois mois, permettait en moyenne une amélioration de 8% (+3,1 ml/kg/min) du débit maximum d'oxygène consommé (VO<sub>2max</sub>) et de 6% de la puissance musculaire des membres inférieurs**. Une diminution de l'activité sympathique combinée à la fois à une augmentation du tonus vagal et une diminution de la pression systolique au repos ont également été observées mettant en évidence un **effet bénéfique du Rugby à 5 sur la santé cardiovasculaire des pratiquants** [1].

## « Comment faire pour jouer au Rugby à 5 dans un cadre « Sport-Santé » ? »

De nombreux clubs affiliés à la Fédération Française de Rugby proposent déjà une pratique encadrée de Rugby à 5. Dans le cadre d'une activité « Sport – Santé », 1 à 2 séances hebdomadaires de Rugby à 5 peuvent être proposées selon l'organisation générale suivante :

- Echauffement (10 à 15 minutes)
- Ateliers techniques et collectifs (10 à 15 minutes)
- Jeu (30 à 40 minutes)



Après l'obtention d'un **certificat médical de non contre-indication du rugby à 5 dans un cadre « Sport – Santé »**, une **évaluation de l'état de forme et de l'aptitude** de la personne est effectuée dès son arrivée au club par un **éducateur diplômé**. Celle-ci est composée de :

- Une **évaluation de l' « endurance cardio-respiratoire »**
- Une **évaluation de la force musculaire**
- Une **évaluation de la souplesse et de la mobilité « fonctionnelle »**

**En fonction de son niveau initial d'endurance cardio-respiratoire, une pratique du rugby à 5 « adaptée »** pourra être proposée au pratiquant (des règles du jeu, aménagement du temps de jeu et des espaces de jeu). D'autre part si les scores aux évaluations de la force musculaire et de la souplesse/mobilité « fonctionnelle » sont insuffisants un **cycle de « Remise en forme »** sera mis en place en complément de l'échauffement sous la forme d'un entraînement en circuits composés de plusieurs exercices de renforcement musculaire, d'agilité, d'équilibre, de proprioception et d'étirements (durée : 15 à 20 minutes).

## Références

**Filliau C, Younes M, Blanchard AL, Piscione J, Van de Louw A, Seguret C, Israel J, Cottin F. Effect of "Touch Rugby" Training on the Cardiovascular Autonomic Control In Sedentary Subjects. Int J Sports Med. 2015 Mar 17. [Epub ahead of print]**

