

**CHAMPIONNAT DE FRANCE
REICHEL-ESPOIRS
SAISON 2019-2020**



François-Étienne Obus Reichel dit Frantz Reichel, né le 16 mars 1871 à Paris, est sans conteste l'une des personnalités sportives majeures de la fin des années 1800 et du début du XXe siècle.

Dès 1889, à l'âge de 18 ans, il remporte le « Congrès pour la propagation des exercices physiques dans l'éducation » fondé par Pierre de Coubertin. La densité et la diversité du programme illustrent à elles seules l'athlète accompli qu'il est déjà : course à pied, gymnastique, boxe, natation, aviron, escrime, équitation,...

Frantz Reichel va ensuite exceller dans le rugby : en 1892, il est sacré champion de France avec le Racing Club de France, dont il est le capitaine. C'est dans ce même rôle qu'il participe aux deux premières rencontres du XV de France en terres britanniques en 1893. L'année 1900 sera pour lui celle de tous les sacres avec un nouveau championnat de France avec le Racing et un titre olympique avec le XV de France aux Jeux Olympiques de Paris.

Président du Sporting Club Universitaire de France (SCUF) de 1903 à 1914, puis du comité qui amène la création de Fédération Française de Rugby en 1919, il a joué un rôle fondamental dans la promotion et le développement du rugby et du sport en général.

Il décède brutalement le 24 mars 1932 dans les locaux du Figaro où il exerce son métier de journaliste.

1- PARTICIPANTS

Cette compétition est réservée aux équipes des clubs évoluant dans les Compétitions Professionnelles et de 1^{ère} Division Fédérale (selon résultats sportifs). Elle est ouverte aux licenciés majeurs de moins de 21 ans (nés en 1999, 2000, 2001 date anniversaire).

La compétition Reichel-Espoirs de la saison 2019-2020, se déroulera avec 30 équipes :

- Deux Poules Elite (Poule 1 et 2) composées des 10 clubs chacune.
- Une poule dite d'accession (Poule 3) composée de 10 clubs également.

	Clubs	Ligues
1	A S BEZIERS HERAULT	OCC
2	A S MONTFERRANDAISE	AURA
3	AVIRON BAYONNAIS	NA
4	BIARRITZ OLYMPIQUE	NA
5	C A BRIVISTE CORREZE	NA
6	CASTRES OL	OCC
7	F C GRENOBLE	AURA
8	LYON OL U	AURA
9	MONTPELLIER R C	OCC
10	PROVENCE RUGBY	PACA
11	R C NARBONNE MEDITERRANEE	OCC
12	R C TOULONNAIS	PACA
13	RACING CLUB DE FRANCE RUGBY	IDF
14	ROVAL DRÔME XV	AURA
15	RUGBY CLUB MASSY ESSONNE	IDF
16	S C ALBI	OCC
17	S U AGEN	NA
18	SECTION PALOISE	NA



19	STADE AURILLACOIS	AURA
20	STADE FRANCAIS PARIS	IDF
21	STADE MONTOIS	NA
22	STADE ROCHELAIS	NA
23	STADE TOULOUSAIN RUGBY	OCC
24	U S A PERPIGNAN	OCC
25	U S BRESSANE	AURA
26	U S COLOMIERS	OCC
27	U S MONTAUBAN	OCC
28	U S O N NEVERS RUGBY	BGFC
29	U S OYONNAX	AURA
30	UNION BORDEAUX BEGLES	NA

*En application de l'article 313.5

➤ Obligations liées à la compétition ESPOIRS PRO SEVENS :

Dès la saison 2019/2020, un lien est créé entre la participation au Championnat de France de Rugby à 7 « Espoirs Pro Sevens » et le Championnat de France Reichel-Espoirs de Rugby à XV pour la saison 2019-2020 avec l'attribution de points pour la saison à XV, selon le respect des conditions suivantes :

- Si l'équipe ne s'engage pas sur la phase de qualification du championnat de France Espoirs Pro Sevens, l'équipe est en forfait général alors démarrage à 0 point au classement général du Championnat Espoirs à XV pour la saison 2019-2020

- Si l'équipe participe à la phase de qualification du championnat de France Espoirs Pro Sevens mais est forfait simple sur un ou plusieurs matchs alors démarrage à 1 point au classement général du Championnat Espoirs à XV pour la saison 2019-2020

- Si l'équipe participe à la phase de qualification du championnat de France Espoirs Pro Sevens mais est forfait pour la finale du championnat de France Espoirs Pro Sevens alors qu'elle s'est qualifiée alors démarrage à 1 point au classement général du Championnat Espoirs à XV pour la saison 2019-2020

- Si l'équipe se qualifie et participe à la finale du championnat de France Espoirs Pro Sevens mais est forfait simple sur un ou plusieurs matchs alors démarrage à 2 points au classement général du Championnat Espoirs à XV pour la saison 2019-2020

- Si l'équipe respecte les obligations alors l'équipe démarre avec 4 points au classement général du championnat de rugby Espoirs à XV pour la saison 2019-2020

2- CONDITIONS DE PARTICIPATION DES JOUEURS

➤ GENERALITES :

Joueurs de moins de 21 ans et joueurs sous convention de formation nés en 1999, 2000 et 2001 (date anniversaire).

Une équipe a la possibilité d'inscrire jusqu'à 23 joueurs sur la feuille de match conformément à la règle n°3 des Règles du jeu spécifiques FFR.

De plus, la règle de la carence sera appliquée (règles n°4.6 des Règles du jeu spécifiques FFR).

Les joueurs sous contrat professionnel et contrat 1^{ère} division fédérale à temps plein ne sont pas autorisés à participer à la compétition Reichel-Espoirs.

➤ EXCEPTIONS :

Saison 2019-2020 : Possibilité d'inscription sur la feuille de match d'un maximum de 6 joueurs sous contrat et/ou sous convention de formation, de 21 ans et plus (nés en 1997 ou 1998), dans les limites ci-dessous :

- Aux postes d'Avants : 4 joueurs maximum
- 1 joueur au maximum présent sur le terrain aux postes de 1^{ère} ligne

Mise en place sur Ovale 2.0 d'une liste déclarative des joueurs autorisés à évoluer dans les compétitions Reichel-Espoirs et Espoirs Fédéraux 1, sur le modèle du dispositif s'appliquant dans les compétitions élites et nationales U18 et U16. Cette liste ne sera pas limitée en nombre, et permettra une identification plus aisée des joueurs autorisés à évoluer dans les compétitions

Les joueurs nés en 1997 et postérieurement, y compris ceux bénéficiant d'un contrat professionnel « dérogatoire » inscrits sur la liste LNR (limitée à 15 joueurs), pourront valablement participer aux compétitions Reichel-Espoirs et Espoirs Fédéraux 1, dans les conditions prévues par les règlements des compétitions.

Participation aux phases finales de la saison 2019-2020 : *Outre les dispositions précédentes, les joueurs nés avant 1999 devront justifier de 9 matchs (inscription sur feuille de match) au cours de la phase régulière de Reichel-Espoirs pour pouvoir participer aux phases finales ou de classement de cette compétition.*

3- PHASE QUALIFICATIVE

Les rencontres se dérouleront en matches « Aller-Retour ».

COMPOSITION DES POULES

POULE 1	LIGUE
R C TOULONNAIS (4985U)	PACA
UNION BORDEAUX BEGLES (7187L)	NA
A S MONTFERRANDAISE (4213E)	AURA
LYON OL U (5023K)	AURA
RACING CLUB DE FRANCE RUGBY (4679L)	IDF
U S A PERPIGNAN (5425X)	OCC
S U AGEN (5160J)	NA
U S OYONNAX (5039C)	AURA
R C NARBONNE MEDITERRANEE (4845S)	OCC
RUGBY CLUB MASSY ESSONNE (4654J)	IDF

POULE 2	LIGUE
STADE ROCHELAIS (4393A)	NA
MONTPELLIER R C (5485M)	OCC
SECTION PALOISE (4290N)	NA
F C GRENOBLE (4038P)	AURA
AVIRON BAYONNAIS (4477S)	NA
STADE TOULOUSAIN RUGBY (5372P)	OCC
STADE AURILLACOIS (4885K)	AURA
STADE MONTOIS (4497N)	NA
STADE FRANCAIS PARIS (4687V)	IDF
CASTRES OL (5303P)	OCC

POULE 3	LIGUE
BIARRITZ OLYMPIQUE (4479U)	NA
C A BRIVISTE CORREZE (4888N)	NA
U S MONTAUBAN (5339D)	OCC
U S COLOMIERS (5307U)	OCC
U S O N NEVERS RUGBY (4232A)	BGFC
S C ALBI (5279N)	OCC
A S BEZIERS HERAULT (4797P)	OCC
ROVAL DRÔME XV (4059M)	AURA
U S BRESSANE (5006S)	AURA
PROVENCE RUGBY (5220Z)	PACA

** Rappel : Les équipes sont classées par ordre alphabétique. L'ordre des équipes dans les poules ne conditionne pas le calendrier des oppositions pour la saison 2019-2020.*

CARTOGRAPHIE



Réalisée sur Google Maps par le Pôle Compétition de la F.F.R.

Légende

 Poule 1

 Poule 2

 Poule 3



CALENDRIER PHASE DE QUALIFICATION

REICHEL-ESPOIRS			
A1	15/09/2019	R1	22/12/2019
A2	22/09/2019	R2	05/01/2020
A3	29/09/2019	R3	26/01/2020
A4	06/10/2019	R4	05/04/2020
A5	20/10/2019	R5	12/04/2020
A6	27/10/2019	R6	19/04/2020
A7	03/11/2019	R7	26/04/2020
A8	10/11/2019	R8	10/05/2020
A9	01/12/2019	R9	24/05/2020

**Application de l'article 313.5*

DATES DE REPLI	
REPLI 1	15/12/2019
REPLI 2	12/01/2020
REPLI 3	17/05/2020

A l'issue de la phase qualificative:

- Une phase finale ELITE qui doit déterminer le champion de France « Reichel-Espoirs »
- Une phase de Barrages ELITE/ACCESSION qui doit déterminer l'affectation entre les poules Elites et la poule d'Accession pour la saison 2020-2021

4- PHASE FINALE ELITE (Poule 1 et 2)

CALENDRIER DES PHASES FINALES ELITE

REICHEL-ESPOIRS - Phase Elite	
½ FINALE	31 mai 2020
FINALE	07 juin 2020

Les 2 premiers des poules Elites 1 et 2, à l'issue de la phase qualificative, disputeront la phase finale élite.



Le vainqueur de la finale (match 3) sera sacré Champion de France Reichel Espoirs.
Tous les matchs de la phase finale se dérouleront sur terrain neutre.

Les oppositions des phases finales s'organiseront selon le tableau d'oppositions figurant en annexe 1.

Rappel : Participation aux phases finales ELITE

Outre les dispositions mentionnées dans les conditions de participation (page 2 du présent document), les joueurs nés avant 1999 devront justifier de 9 matchs au cours de la phase régulière de Reichel Espoirs pour pouvoir participer à la phase finale de cette compétition (inscription sur feuille de match).

5- BARRAGES ELITE/ACCESSION

CALENDRIER DES BARRAGES ELITE/ACCESSION

REICHEL-ESPOIRS – Barrages	
1 ^{er} Tour	31 mai 2020
2 ^{ème} Tour	07 juin 2020

En raison du nouveau format de compétition lors de la saison 2020-2021, il existe une nécessité de désigner deux équipes de la poule d'Accession saison 19-20 qui accéderont aux poules Elites pour la saison 20-21.

En effet, lors de la saison 2020-2021 il y aura un passage à 32 clubs en Reichel Espoirs, sur un format de 4 poules de 8 équipes : 2 poules Elites et 2 poules Accessions

Participation aux Barrages ELITE/ACCESSION

Outre les dispositions mentionnées dans les conditions de participation (page 2 du présent document), les joueurs nés avant 1999 devront justifier de 9 matchs au cours de la phase régulière de Reichel Espoirs pour pouvoir participer à la phase de barrage de cette compétition (inscription sur feuille de match).

Modalités d'organisation

- Les équipes classées de la 8^e à la 10^e place des 2 poules élites ainsi que les équipes classées 1^{ère} et 2^{ème} de la poule d'accession disputent des barrages élités, afin de déterminer les deux équipes qui intégreront le niveau élite pour la saison 2020/2021
- Ces 8 équipes seront classées de 1 à 8 en fonction de leur classement lors de la phase qualificative selon un classement interpoules. Les deux équipes issues de la poule d'Accession seront classées 7^{ème} et 8^{ème}. Les oppositions du 1^{er} tour s'organiseront conformément au tableau joint en annexe 2.
- Les vainqueurs des rencontres du 2^{ème} Tour intègrent le niveau ELITE pour la saison 2020-2021.



6- AFFECTATION POUR LA SAISON 2020-2021

➤ Rétrogradation en Espoirs Fédéraux 1

Suite au passage à 32 clubs en Reichel-Espoirs pour la saison 2020-2021, les 30 équipes évoluant en Reichel Espoirs lors de la saison 2019-2020 sont maintenues (pas de descentes en EF1) en Reichel Espoirs pour la saison 2020-2021.

➤ Accession en Reichel Espoirs

Les deux finalistes d'Espoirs Fédéraux 1 accèdent à la compétition Reichel Espoirs pour la saison 2020-2021

➤ Accession en Poule Elite pour la saison 2020-2021

Les vainqueurs des rencontres du 2^{ème} Tour intègrent le niveau ELITE pour la saison 2020-2021.

Passage à 32 clubs lors de la saison 2020-2021, avec 4 poules de 8 équipes : 2 poules ELITES et 2 poule ACCESSION.



ANNEXE 1 - OPPOSITIONS PHASE FINALE ELITE (POULES 1 ET 2)

1/2 Finales Elite 1 et 2 31 mai 2020			Finale Elite – 07 juin 2019			Classement national Final	
M1	1er poule 1	2ème poule 2	M3	Vainqueur M1	Vainqueur M2	Vainqueur M3= Champion de France	Perdant M3 = 2e Classement national
M2	1er poule 2	2ème poule 1					

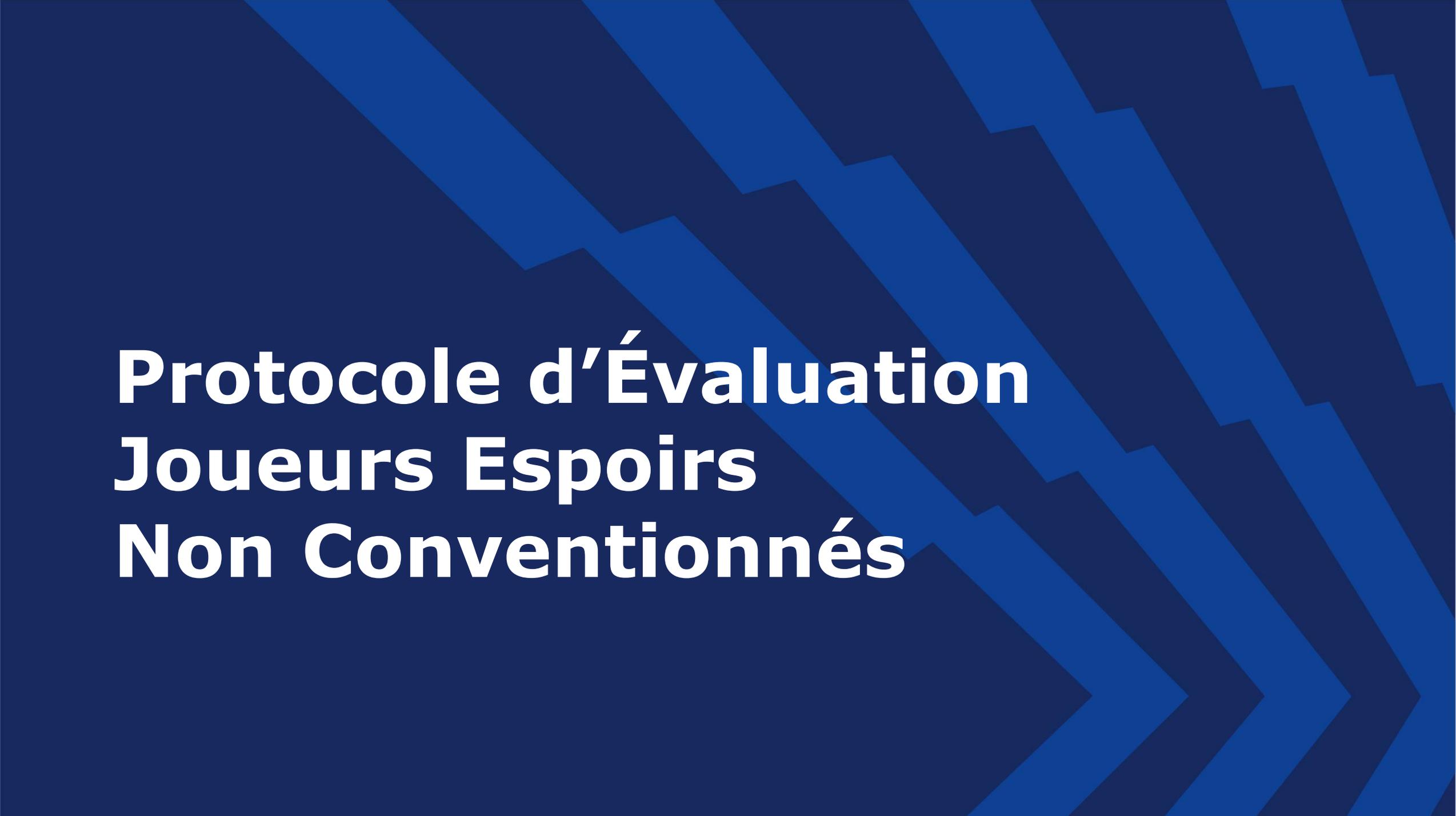
Tous les matchs de la phase finale (M1, M2, M3) se dérouleront sur terrain neutre.

ANNEXE 2 - OPPOSITIONS FINALES D'ACCESSION (POULE 3)

1 ^{er} Tour 31 mai 2020			2 ^{ème} Tour 07 juin 2020	
M1	1er	8ème	M5	Vainqueur M1 – Vainqueur M2
M2	4ème	5ème		
M3	3ème	6ème	M6	Vainqueur M3 – Vainqueur M4
M4	2ème	7ème		

Les Barrages ELITE (M1, M2, M3, M4, M5 et M6) se dérouleront sur terrain neutre.

Les deux vainqueurs des Barrages ELITE intègrent la poule ELITE pour la saison 2020-2021.



**Protocole d'Évaluation
Joueurs Espoirs
Non Conventionnés**

Référentiel Médical



Référentiel Médical

PROPOSITION DE REFERENCIEL MEDICAL DES JOUEURS ESPOIRS NON CONVENTIONNES (par joueur)

EXAMENS ET FREQUENCE	EVALUATION COUT
Cs Cardio+ECG 1fois/an	50€
Echo Cardio tous les 3ans	97€
IRM cervicale (1 ^{ière} ligne) tous les 2 ans	245€
Bilan dentaire 1 fois	23€
Biologie 2/an (début et fin de saison) 40€x2	80€

LISTE DES EXAMENS BIOLOGIQUES :

NFS ; VS ; Plaquettes ; Réticulocytes ; fer sérique

Urée ; créatinémie, acide urique ; ionogramme sanguin ; calcémie

SGOT ; SGPT ; Gamma GT ; bilirubinémie

Protidémie

Bandelette urinaire



EVALUATION TECHNIQUE DE PLAQUAGE

CRITERES POUR L'EVALUATION TECHNIQUE

Pré-Contact

1. Identifier et regarder la cible jusqu'au contact
2. **Adopter la posture de combat:**
 - Appuis raccourcis
 - Centre de gravité en avant des pieds
 - Dos plat, tête relevée
 - Coudes et mains rapprochés

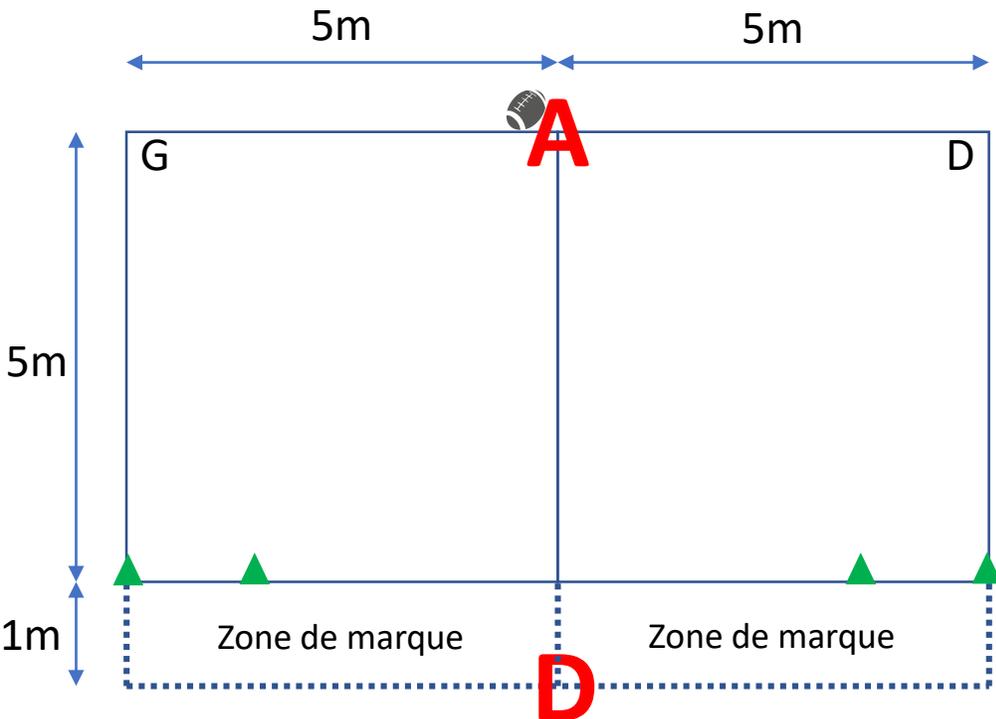
Au moment du Contact

3. Appui fort du même côté que l'épaule.
4. Engagement du contact avec l'épaule,
5. Au niveau du centre de gravité de l'adversaire.
6. **Tête du bon côté.**

Post-Contact

7. Jambes actives.
8. Tête collée et bras serrés jusqu'au sol.
9. Reprise d'appuis.

MODE D'EVALUATION: 1^{ère} PHASE, SANS INCERTITUDE.



Dans cette première phase, le plaqueur doit effectuer 2 plaquages. Le premier dans le carré de gauche (G), le second à droite (D).

Le pdb doit **absolument chercher à aller marquer dans la zone de marque par la porte située à l'extrémité de son carré d'attaque et sans franchir la ligne qui sépare les deux carrés**



Le pdb **n'a pas le droit de revenir en arrière ni de venir percuter le défenseur**

Au coup de sifflet, porteur de balle et plaqueur se mettent en action.

20 secondes environ entre les 2 passages.

Recommandations:

Eviter les écarts importants de qualités athlétiques entre pdb et défenseur.

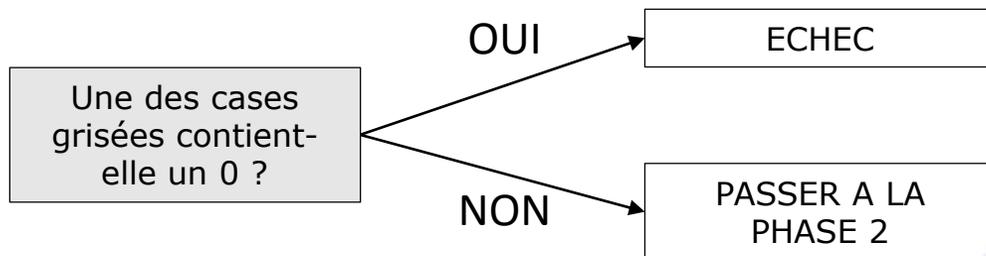


MODE D'EVALUATION: 1^{ère} PHASE, SANS INCERTITUDE.

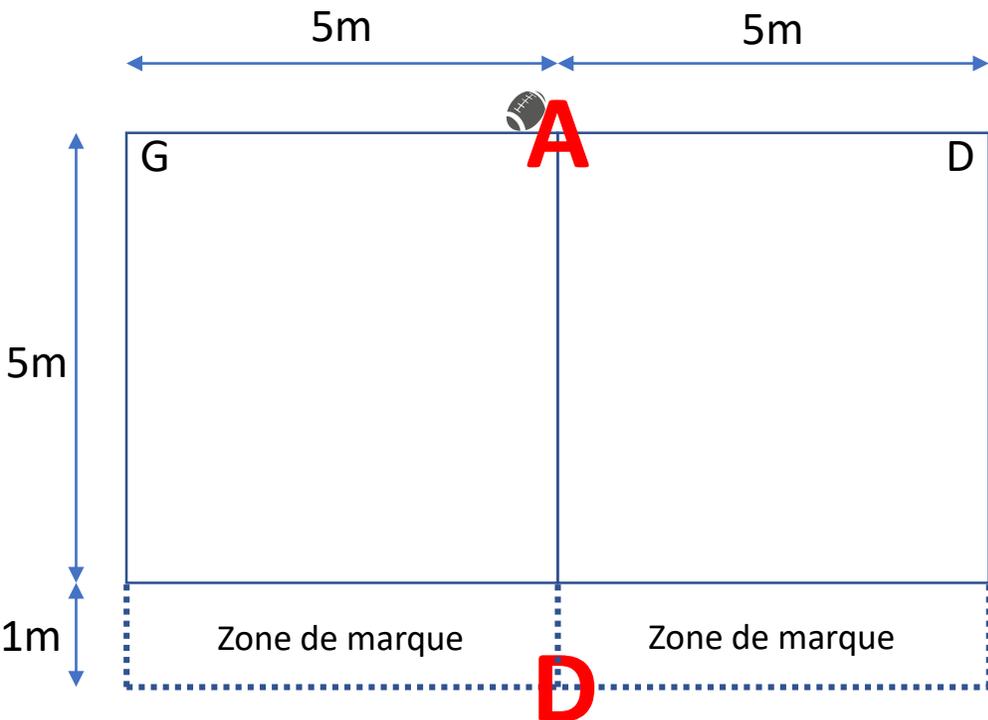
Critère	Situation	
	Carré Gauche	Carré Droit
2. Posture de combat: - Appuis raccourcis - Centre de gravité en avant des pieds - Dos plat, tête relevée - Coudes et mains rapprochés		
6. Tête du bon côté.		

Validé = 1 point; Non validé = 0 point

La scène est filmée par 2 caméras.
Le technicien juge de la validation des critères techniques à la vidéo.
Le critère 2 est validé si l'ensemble des sous-critères le sont.
Il s'évalue typiquement 1/2 seconde avant le premier contact.



MODE D'EVALUATION: 2^{ème} PHASE, AVEC INCERTITUDE.



La scène est filmée par 2 caméras.

Le technicien juge du respect des critères techniques à la vidéo.

Dans cette seconde phase, le plaqueur doit effectuer 4 plaquages sur 4 attaquants auxquels l'entraîneur aura indiqué à l'avance un carré d'attaque (G ou D) choisi aléatoirement, mais de manière à ce que le plaqueur ait à plaquer 2 fois dans chaque carré (par exemple, "GDDG").

Au coup de sifflet, porteur de balle et attaquant se mettent en action.



Le pdb doit **absolument chercher à aller marquer où il le souhaite dans la zone de marque sans franchir la ligne qui sépare les deux carrés**

Le pdb a le droit dans cette situation de jouer le duel (crochet intérieur, extérieur, cadrage-débordement)

Le pdb **n'a pas le droit de revenir en arrière ni de venir percuter le défenseur**

20 secondes environ entre 2 passages.

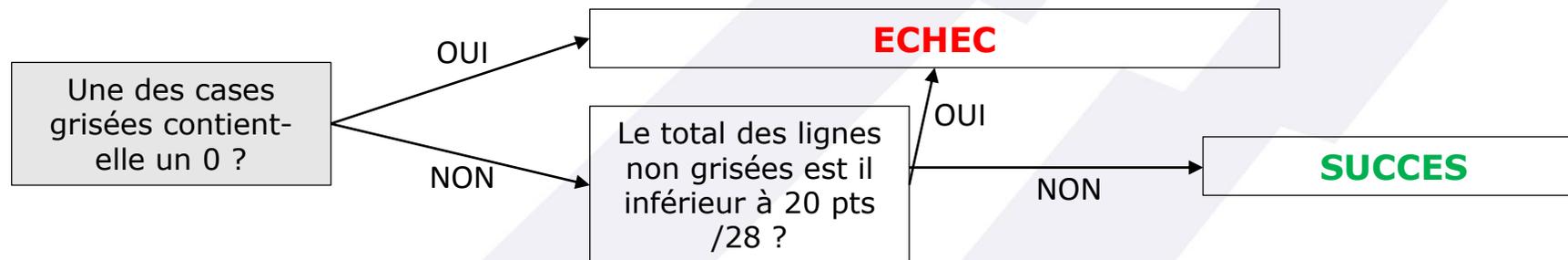
Recommandations:

Eviter les écarts importants de qualités athlétiques entre pdb et défenseur.



MODE D'EVALUATION: 2^{ème} PHASE, AVEC INCERTITUDE

		Situation				
Critère		1	2	3	4	
PRE	1. Identifier et regarder la cible jusqu'au contact					0 ou 1 pt
	2. Posture de combat: - Appuis raccourcis - Centre de gravité en avant des pieds - Dos plat, tête relevée - Coudes et mains rapprochés					0 ou 4 pts
CONTACT	3. Appui fort du même coté que l'épaule.					0 ou 1 pt
	4. Engagement du contact avec l'épaule,					0 ou 1 pt
	5. Au niveau du centre de gravité de l'adversaire.					0 ou 1 pt
	6. Tête du bon côté.					0 ou 4 pts
POST	7. Jambes actives.					0 ou 1 pt
	8. Tête collée et bras serrés jusqu'au sol.					0 ou 1 pt
	9. Reprise d'appuis.					0 ou 1 pt
Total des lignes /15						
						Total /60



Evaluations Fonctionnelles



Evaluation Fonctionnelle – Squat (FMS)

• Description du test:

- Le joueur sans chaussure se tient droit, bras tendus au-dessus de la tête en tenant un bâton dans les mains, dos à un plan vertical, les **pieds parallèles** (largeur des pieds = largeur des hanches) et talons au sol.
- Le joueur, regard à l'horizontal, descend et remonte deux fois successivement **en flexion maximale « squat complet »** – c'est-à-dire
 - **de manière contrôlée et équilibrée, les fesses le plus proche du sol,**
 - **bras verticaux et tendus,**
 - **buste vertical,**
 - **flexion genoux - Angle cuisse / jambe < 90°,**
 - **flexion chevilles - Angle jambe / pied < 90°.**
 - **sans décoller les talons et sans déplacer les pieds.**
- Le joueur a **deux essais** pour effectuer le mouvement correct
- La performance retenue doit répondre aux 6 critères

Squat

Rating	Reference Photographs		Testing Criteria
3			<ul style="list-style-type: none">- Upper torso is parallel with tibia or toward vertical- Femur is below horizontal- Knees are aligned over feet- Dowel is aligned over feet
2			<ul style="list-style-type: none">- Upper torso is parallel with tibia or toward vertical- Femur is below horizontal- Knees are aligned over feet- Dowel is aligned over feet- Heels are elevated
1			<ul style="list-style-type: none">- Tibia and upper torso are not parallel- Femur is not below horizontal- Knees are not aligned over feet- Lumbar flexion is noted
0	Participant receives a score of zero if pain is associated with any portion of the test.		

Evaluation Fonctionnelle – Gainage Tronc (FMS)

• Description du test:

- Placement des mains au sol (largeur = 2 X largeur des épaules)
- Poitrine et menton collés au sol (Menton aligné sur la ligne)
- Début du test les pouces alignés avec le menton (score = 2 points). 2 essais possibles.
- Le joueur doit tendre ses bras en maintenant son tronc parfaitement gainé (pas de lordose de la région lombaire lors de l'extension des bras)
- « **les épaules et les hanches doivent se lever parfaitement en même temps** »
- Si essai réussi → 2 essais avec les pouces alignés avec le haut du front (Score = 3 points)
- Le joueur a droit à **2 essais. Non validation systématique en cas d'hésitation** de la part de l'évaluateur

Trunk Stability Push-Up Testing Procedure		
III <ul style="list-style-type: none">• Males perform 1 repetition with thumbs aligned with the top of the forehead• Females perform 1 repetition with thumbs aligned with chin  	II <ul style="list-style-type: none">• Males perform 1 repetition with thumbs aligned with chin• Females perform 1 repetition with thumbs aligned with clavicle  	I <ul style="list-style-type: none">• Males are unable to perform 1 repetition with hands aligned with chin• Females are unable to perform 1 repetition with thumbs aligned with clavicle  

Evaluation Fonctionnelle – Force maximale isométrique Cervicale (évaluation recommandée pour la saison 2019/2020)

**Programme de Renforcement
Cervical obligatoire avant le début
de la compétition
(3 semaines minimum)**

• Description recommandée du test:

• Position du Joueur:

• **Position assise**

- Tête en position anatomique neutre
- Appui du capteur au niveau de l'occiput pour l'extension et du front pour la flexion
- **La partie supérieure du support thoracique à hauteur de l'épine de l'omoplate pour une évaluation spécifique des muscles cervicaux** (Rezasoltani et coll., BJSM, 2008)
- **Fixation du buste par une 1^{ère} sangle à environ 3 cm sous la fourchette sternale** et du bassin par une 2nde sangle

• Protocole évaluation respectivement en flexion et extension:

- Echauffement cervical par 4 à 5 contractions manuelles réalisées seul
- 2 à 3 contractions sous maximales de 5 secondes en position de test
- Lors du test, réalisation d'au moins 3 contractions maximales de 3 secondes avec 120s de récupération. Si le résultat de la 3^{ème} contraction est >10% des précédentes, des contractions supplémentaires sont réalisées jusqu'à ce que la différence soit inférieure à 10%. La meilleure performance est retenue pour l'analyse

Exemple de dispositif validé d'évaluation de la Force Isométrique Cervicale

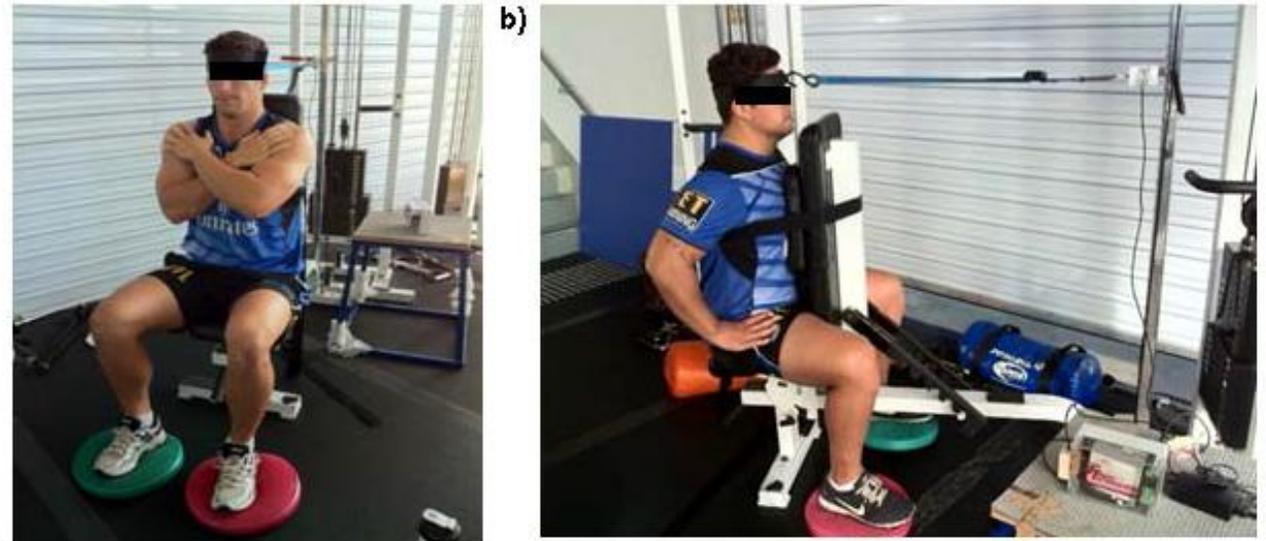


Références « jeune joueur de Rugby Elite »

	1 ^{ère} Ligne	AVT	TQ
Extension (kgf)	50	40	35
Flexion (kgf)	30	25	20

Evaluation Fonctionnelle – Force maximale isométrique Cervicale (évaluation recommandée pour la saison 2019/2020)

Autres exemples de systèmes validés pour l'évaluation de la Force Isométrique Cervicale
(Équipement des clubs à l'étude pour une évaluation obligatoire saison 2020/2021)



Attention à la hauteur du support thoracique
(épine de l'omoplate) pour une comparaison des
performances spécifiques cervicales