



PLAN DE REDEMARRAGE

UNE REPRISE
DU RUGBY
PROGRESSIVE ET
EN TOUTE SÉRÉNITÉ
DANS VOTRE CLUB

0

DIAGNOSTIQUE JOUEUR



Le joueur doit s'assurer de :

- ✓ Ne pas présenter les symptômes du COVID-19
- ✓ Ne pas avoir été testé positif au COVID-19 au cours des 2 derniers mois
- ✓ Ne pas avoir d'antécédents de problèmes cardiaques ou d'autres problèmes de santé préexistants

Puis s'autoévaluer quotidiennement pour vérifier qu'il ne présente pas les symptômes suivants :

- ✗ Toux
- ✗ Mal de gorge
- ✗ Essoufflement
- ✗ Fièvre supérieur à 38 degrés
- ✗ Perte de l'odorat et du goût

1

PARCOURS INDIVIDUEL SANS BALLON



10 personnes max
(y compris entraîneur-éducateur)



45 minutes à moins de 80% de la fréquence cardiaque maximale



- Préparation physique générale
- Technique de chutes au sol

2

PARCOURS INDIVIDUEL AVEC BALLON



10 personnes max
(y compris entraîneur-éducateur)



45 minutes à moins de 80% de la fréquence cardiaque maximale



- Préparation physique générale
- Technique de chutes au sol
- Technique de manipulation main / pied

3

SITUATIONS AVEC PASSES



Parcours collectifs et jeux avec passes sans contact



10 personnes max
(y compris entraîneur-éducateur)



45 minutes à moins de 80% de la fréquence cardiaque maximale



- Préparation physique générale
- Technique de manipulation main / pied
- Technique de chutes au sol

4

SITUATIONS AVEC JEU À TOUCHER



Situation d'opposition : Rugby à toucher



60 minutes à 1h30 intensité possible



- Préparation physique générale
- Technique de manipulation main / pied
- Lecture du jeu
- Préparation stratégique

5

SITUATIONS AVEC CONTACT



Parcours collectifs, situations d'entraînement & jeux avec contact
Situations d'opposition : jeu à ceinturer / plaquer



1h30



- Préparation physique générale
- Technique de manipulation main / pied
- Technique de chutes au sol, ruck et plaquage
- Lecture du jeu et stratégie
- Conquête en touche et en mêlée

6 REPRISE DES MATCHES AMICAUX

(Idem stade 5)



RETROUVEZ TOUS
LES EXEMPLES DE SÉANCES
EN VIDÉO SUR [FFR.FR](https://www.ffr.fr)