



FFR

Projet de Plan de reprise d'activité des clubs

Vendredi 22 mai 2020

INTRODUCTION - UN CLUB, C'EST PLUS QUE DE JOUER AU RUGBY



Eduquer, créer du lien social pour tous nos adhérents, contribuer à la santé de nos pratiquantes et pratiquants sont également les missions de ceux-ci.

Pour permettre une reprise attendue par nos pratiquants nous vous proposons ce projet pour vous accompagner. Cette reprise se fera conformément aux recommandations du Haut Conseil de Santé publique.

Les objectifs sont de permettre une activité physique et ludique en évitant les risques d'expositions au virus et en privilégiant les mesures de protection collective.

La base de notre protocole repose sur le socle du déconfinement.

Ce projet s'adresse à tous nos **licenciés** à partir de 5 ans



ELABORATION ET DIFFUSION



Ecrit par le groupe de travail « Reprise du Rugby » et visé par la commission médicale



Validé par le Bureau fédéral FFR du 08 mai 2020



Validé par le Ministère des Sports



Mail à

- Tous les présidents de Clubs, Départements et Ligues
- Tous Covid managers Club, département et région
- Tous les CTC, CTL et DTL

La commission régule le projet en fonction des évolutions des règles de distanciation sociale et des autorisations de rassemblement.

AU NIVEAU NATIONAL

1

CELLULE COVID

- Valide les contenus des séances de reprise
- Adapte le programme de reprise en fonction de l'évolution des contraintes sanitaires
- Détermine le niveau du stade rugby de chaque département pour la semaine suivante

2

COVID MANAGER NATIONAL

- Pilote le réseau des Covid managers
- Diffuse les informations
- Récolte les retours des territoires



LE COVID-MANAGER

UN SYSTÈME DE REMONTÉES TERRAIN AU PLUS PROCHE DES CLUBS
POUR ASSURER LA SÉCURITÉ DE TOUS



FONCTIONNEMENT



MISSIONS

DU COVID-MANAGER



LIGUES
RÉGIONALES

NOMMENT



COVID MANAGER
DE LIGUE

NOMME



COVID MANAGER
DE DÉPARTEMENT/SECTEUR



CLUBS

NOMMENT



COVID MANAGER
DE CLUB

NOMINATION ET DESIGNATION

REMONTÉES DES INFORMATIONS

 ... DE LIGUE, DÉPARTEMENT/SECTEUR

- ADAPTER LE PROJET À LA SITUATION RÉGIONALE
- FAIRE LE LIEN AVEC LA FFR
- AVOIR CONNAISSANCE DES CLUBS AYANT REPRIS L'ACTIVITÉ RUGBY ET LE NOMBRE DE LICENCIÉS CONCERNÉS

 ... DE CLUB

- DÉFINIR LE PLAN DE CIRCULATION ET DE POINTS D'HYGIÈNE 
- FAIRE VÉRIFIER PAR L'ENTRAINEUR DIPLÔMÉ QUE TOUTES LES PRÉCONISATIONS SONT RESPECTÉES À CHAQUE ENTRAÎNEMENT,
- FAIRE TENIR À JOUR PAR L'ENTRAINEUR DIPLÔMÉ LE LISTING DE CHAQUE GROUPE D'ENTRAÎNEMENT.

LE PROTOCOLE DE REPRISE D'ACTIVITÉ DES CLUBS

Quatre phases liées à des mesures de sécurité sanitaires ont été définies :

1

EVALUATION DES RISQUES ET HYGIÈNE

- Avant chaque séance chaque joueur doit effectuer une auto-évaluation quotidienne de sa santé
- Suivi de présences : le COVID Manager doit établir une liste des participants à l'entraînement
- Un joueur ne peut pas aller à l'entraînement s'il présente des symptômes de maladie respiratoire ou de fièvre ou si lui-même ou une personne de son foyer a été diagnostiquée comme ayant la maladie COVID 19

2

TRANSPORTS

- La FFR encourage l'ensemble des participants aux séances d'entraînement à s'y rendre en vélo ou véhicule motorisé privé

3

ACCÈS AUX INFRASTRUCTURES NÉCESSAIRES (SI POSSIBLE)

Les clubs devront coopérer avec les autorités locales et les municipalités pour :

- La réouverture et l'utilisation des installations sportives ;
- Le respect des règles d'hygiène mises en place par l'autorité sportive locale pour les infrastructures utilisées ;
- Présenter le programme de reprise.

SI BESOIN, LA REPRISE PEUT SE DEROULER DANS DES PARCS, FORETS...

4

STRUCTURE DE L'ENTRAÎNEMENT

Un programme de reprise progressive de l'entraînement en 6 phases identifiées, déclenchées phase après phase par la FFR et selon le département.

Les clubs recevront des vidéos ainsi que le détail de chaque phase avec des contenus de séances adaptés pour permettre la reprise d'activité en toute sécurité.

REGISTRE DES PARTICIPANTS

SUIVI DES PRÉSENCES

A chaque séance d'entraînement, le club doit établir une liste des participants à l'entraînement



COVID MANAGER



Liste des participants
à l'entraînement

Nom

Prénom

Adresse électronique

Numéro de téléphone

Ces listes seront regroupées par le COVID Manager du Club.

EVALUATION DES RISQUES ET HYGIÈNE

Tout au long des 5 phases, les règles suivantes devront être respectées :

SOCLE DU DÉCONFINEMENT

- Se laver régulièrement les mains à l'eau et au savon et/ou avec une solution hydro Alcoolique (SHA) et se sécher les mains avec un dispositif papier/tissu à usage unique
- Eviter de se toucher le visage et en particulier le nez et la bouche
- Utiliser un mouchoir jetable pour se moucher, tousser, éternuer ou cracher et le jeter aussitôt
- Ne pas cracher sur le terrain
- Tousser, éternuer dans son coude ou dans un mouchoir jetable
- Mettre en œuvre les mesures de distanciation physique
- Ne pas se serrer la main, ou embrasser pour se saluer ni d'accolade
- Distance physique d'au moins 1 mètre à l'arrêt, 5m lors de la marche, 10m lors de la course
- Désinfecter régulièrement les objets manipulés



Chaque joueur doit apporter sa bouteille ou sa gourde marquée à son nom,
Les joueurs peuvent porter un masque grand public.



SOCLE DU DÉCONFINEMENT

RÈGLES À SUIVRE POUR REPRENDRE LE RUGBY EN TOUTE SÉCURITÉ



SE LAVER RÉGULIÈREMENT LES MAINS

SE LAVER RÉGULIÈREMENT LES MAINS À L'EAU ET AU SAVON ET/OU AVEC UNE SOLUTION HYDRO ALCOOLIQUE. SE SÉCHER LES MAINS AVEC UN DISPOSITIF PAPIER/TISSU À USAGE UNIQUE.



NE PAS SE TOUCHER LE VISAGE

EN PARTICULIER LE NEZ ET LA BOUCHE, PORTES D'ENTRÉES PRINCIPALES DU VIRUS.



UTILISER DES MOUCHOIRS JETABLES ...

... POUR SE MOUCHER, TOUSSER, ÉTERNUER, OU CRACHER ET LE JETER AUSSITOT APRÈS UTILISATION. NE PAS CRACHER SUR LE TERRAIN.



TOUSSER DANS SON COUDE

UTILISER UN MOUCHOIR JETABLE.



DISTANCIATION SOCIALE

AU MOINS 1 MÈTRE À L'ARRÊT. 5 MÈTRES LORS DE LA MARCHÉ. 10 MÈTRES LORS DE LA COURSE.



NE PAS SE SERRER LA MAIN

... NE PAS S'EMBRASSER ET SALUER LES AUTRES À DISTANCE.



DESINFECTER ...

... DE MANIÈRE RÉGULIÈRE LES OBJETS MANIPULÉS, NOTAMMENT LES BALLONS



BOUTEILLE

CHAQUE JOUEUR EST INVITÉ À APPORTER SA BOUTEILLE OU SA GOURDE MARQUÉE À SON NOM



MASQUES

LES JOUEURS PEUVENT PORTER UN MASQUE GRAND PUBLIC

Les clubs devront coopérer avec les autorités locales et les municipalités en ce qui concerne la réouverture et l'utilisation des installations sportives ainsi que le respect des règles d'hygiène mises en place par l'autorité sportive locale pour les infrastructures qu'ils utilisent.



- Jusqu'à nouvel ordre toutes les installations hors terrain de jeu ne sont pas utilisables.
- Les vestiaires, douches, installations de restauration, club house et buvette doivent restés fermés.
- **Il est préconisé d'arriver en tenu**
- Tous les aliments ou boissons devront être amenés par les joueurs, ils devront les garder séparés et marqués à leur nom.
- Des points de distribution de gel hydro-alcoolique et de papier jetable et de poubelles devront être mis en place.
- Un plan de circulation doit être établis si plusieurs groupes d'entraînement doivent se croiser (éviter d'utiliser les portails d'entrée et de sortie).
- Les ballons, lorsqu'ils pourront être utilisés, devront être désinfectés avant et après chaque séance.



SÉCURITÉ DES JOUEURS

La sécurité des pratiquants a toujours été l'un des objectifs prioritaires de la FFR.

Ce protocole de reprise a pour objectif de remettre progressivement les joueurs dans l'activité sportive en leur permettant de reconstruire en toute sécurité leur potentiel athlétique.

Il intègre aussi une dimension de prévention des blessures qui protégera les joueurs tout au long de la saison pour les maintenir en bonne santé et pour éviter de surcharger notre système de soins et d'urgence.



La reprise d'activité physique doit être progressive en temps et intensité afin de réadapter le corps à l'effort et limiter les risques d'accidents musculaires, articulaires et cardiaques.



Ne pas oublier l'hydratation

LES TRANSPORTS ✓



VÉLO, TROTINETTE,
VÉHICULE MOTORISÉ PRIVÉ.

LES INFRASTRUCTURES ✓



AU STADE, SEUL LE
TERRAIN DE JEU
RESTE OUVERT.

ESPACE VERT :
PARC, PLAGE...

INTERDITS



VESTIAIRES, DOUCHES, CLUB HOUSE, BUVETTES,
SALLES DE MUSCULATION ET LES
AUTRES INSTALLATIONS SONT FERMÉS.

LES BONNES PRATIQUES



ARRIVER EN TENUE
PRÊT À DÉMARRER
L'ENTRAÎNEMENT



APPORTER
SA BOISSON ET SA NOURRITURE
MARQUER SON NOM SUR SA BOUTEILLE
BIEN LES GARDER SÉPARÉ DES AUTRES



SUIVRE
LE PLAN DE CIRCULATION
MIS EN PLACE POUR
NE PAS SE CROISER



DESINFECTER
LES BALLONS AVANT ET
APRÈS CHAQUE SÉANCE



UTILISER RÉGULIÈREMENT
LES POINTS DE DISTRIBUTION DE GEL
HYDRO-ALCOOLIQUE DE PAPIER JETABLE,
ET LES POUBELLÈS MISES EN PLACE
DANS LE CLUB.

ORGANISATION DE L'ENTRAÎNEMENT



Chaque joueur, entraîneur, parent et administrateur de club doit prendre ses responsabilités en jouant son rôle dans la mise en œuvre de ce concept en se montrant solidaire pour assurer la santé et la sécurité de toutes les personnes concernées.



Chaque club doit désigner un **COVID Manager** et un **responsable de chaque séance d'entraînement** (entraîneur ou éducateur diplômé ou en formation) qui aura pour tâche de superviser les séances et le respect des contraintes particulières dictées par la situation du moment.

6 Phases

Le protocole comprend 6 phases progressives

- Stade Rugby 0 – diagnostic joueur
- Stade Rugby 1 – Parcours individuels sans ballon
- Stade Rugby 2 – Parcours individuels avec ballon
- Stade Rugby 3 - Situations avec passes
- Stade Rugby 4 – Situations avec jeu à toucher
- Stade Rugby 5 – Situations avec contact
- Stade Rugby 6 – Matchs amicaux

La commission fédérale de gestion de la Crise COVID19 décidera en fonction des décisions des autorités sanitaires, le passage d'une phase d'entraînement à l'autre dans un territoire.



LE PROTOCOLE - STADE RUGBY 0

AVANT DE REPRENDRE L'ENTRAÎNEMENT EN CLUB SUITE AU CONFINEMENT, CHAQUE JOUEUR DOIT, EN PLUS DE L'AUTO-ÉVALUATION QUOTIDIENNE, RÉPONDRE AUX QUESTIONS SUIVANTES :

1 EST-CE QUE JE PRÉSENTE UN DES SYMPTÔMES DU COVID19 ?

OUI

NON

NE COMMENCEZ PAS L'ENTRAÎNEMENT, SUIVEZ LES INSTRUCTIONS DES AUTORITÉS SANITAIRES ET CONSULTEZ VOTRE MÉDECIN TRAITANT.

2 AI-JE ACTUELLEMENT LE COVID 19 OU L'AI-JE EU AU COURS DES DEUX DERNIERS MOIS, À MA CONNAISSANCE ?

NON

OUI

NE COMMENCEZ PAS L'ENTRAÎNEMENT, DEMANDEZ À VOTRE MÉDECIN SI ET QUAND VOUS POUVEZ REPRENDRE.

3 AI-JE DES ANTÉCÉDENTS DE PROBLÈMES CARDIAQUES OU D'AUTRES PROBLÈMES DE SANTÉ PRÉEXISTANTS ?

OUI

NON

NE COMMENCEZ PAS L'ENTRAÎNEMENT, DEMANDEZ À VOTRE MÉDECIN SI ET QUAND VOUS POUVEZ REPRENDRE.

**REPRISE DE L'ENTRAÎNEMENT
À PARTIR
DU STADE RUGBY 1**



PROTOCOLE DE SÉCURITÉ

POUR REPRENDRE LE RUGBY DANS LE MEILLEURES CONDITIONS !

EVALUATION DES RISQUES ET HYGIÈNE



RESPECT DU SOCLE DE DÉCONFINEMENT



SUIVI DES PRÉSENCES

A CHAQUE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT, LE CLUB DOIT ÉTABLIR UNE LISTE DES PARTICIPANTS
CES LISTES SONT REGROUPÉES PAR LE COVID-MANAGER



AUTO-ÉVALUATION DE SA SANTÉ



AUTO-ÉVALUATION QUOTIDIENNE

AVANT DE SE RENDRE À SA SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT CHAQUE JOUEUR DOIT EFFECTUER UNE AUTO-ÉVALUATION QUOTIDIENNE DE SA SANTÉ.



AUTO-ÉVALUATION DE SA SANTÉ

EST-CE QUE JE PRÉSENTE L'UN DES SYMPTÔMES SUIVANTS ?

TOUX

ESOUFLEMENT

PERTE DE GOUT
ET DE L'ODORAT

MAL DE GORGE

FIÈVRE SUPÉRIEUR À 38°

UN JOUEUR NE PEUT ALLER À L'ENTRAÎNEMENT S'IL PRÉSENTE LES SYMPTÔMES CI-DESSUS OU SI LUI MÊME OU UNE PERSONNE DE SON FOYER A ÉTÉ DIAGNOSTIQUÉE COMME AYANT LA MALADIE DU COVID-19.

SI NON

SI OUI

JE PEUX M'ENTRAÎNER
ET JOUER

CHAQUE JOUEUR EN CAS
DE SUSPICION DOIT :

SUIVRE LES CONSEILS DES
AUTORITÉS SANITAIRES LOCALES

RESTER CHEZ SOI ET CONSULTER
SON MÉDECIN TRAITANT

PRÉVENIR SON CLUB

CHAQUE CLUB EN CAS DE SUSPICION
DE PERSONNE INFECTÉE DOIT :

PRÉVENIR LES MEMBRES DU
GROUPE D'ENTRAÎNEMENT
POUR QU'ILS RESTENT CONFINÉS

FOURNIR LA LISTE DU GROUPE
ET LES COORDONNÉES DES
PERSONNES AU MÉDECIN TRAITANT

DANS TOUS LES CAS ETRE ATTENTIF PENDANT L'EXERCICE AUX SIGNES



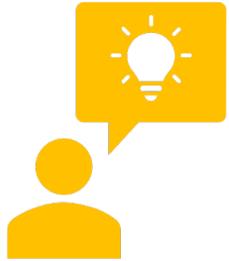
Il conviendra d'être attentif à l'apparition d'un ou plusieurs signes cliniques suivants:

- douleurs thoraciques (dans la poitrine);
- dyspnée (essoufflement anormal);
- palpitations (sensation que votre cœur bat trop vite ou irrégulièrement);



CES SIGNES D'ALERTE IMPOSENT L'ARRÊT IMPERATIF DE TOUTE ACTIVITE PHYSIQUE ET NECESSITENT UNE CONSULTATION MEDICALE RAPIDE

ORGANISATION DE L'ENTRAÎNEMENT - STADE RUGBY 1



**Stade
Rugby 1**

Parcours et exercices individuels sans ballon

Durée : 45 minutes

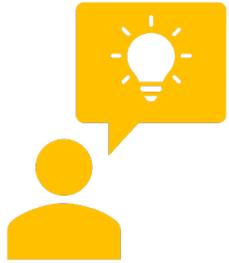
Objectifs : Préparation physique générale - technique manipulation pied main – technique chutes au sol

Jeu : défis temps parcours – enchaînement des actions

Séances d'entraînement par petits groupes, **10 personnes maximum** (y compris entraîneur-éducateur) éviter les mélanges entre groupe pour éviter la contagion

- Pas de contact,
- 5 mètres entre les personnes,
- 10 mètres en course,
- L'éducateur-entraîneur peut s'approcher jusqu'à 2 mètres (hors situation course) pour faire les corrections.

ORGANISATION DE L'ENTRAÎNEMENT - STADE RUGBY 2



**Stade
Rugby 2**

Parcours et exercices individuels avec ballon.

Durée: 45 minutes

Objectifs: préparation physique générale - technique manipulation pied main – technique chutes au sol

Jeu: défis temps parcours – enchaînement max actions

Séances d'entraînement par petits groupes, **10 personnes max (y compris entraîneur-éducateur)** éviter les mélanges entre groupe pour éviter la contagion.

- Pas de contact,
- 5 mètres entre les personnes,
- 10 mètres en course,
- Les joueurs peuvent amener leur ballon pour un usage exclusivement personnel. Le ballon doit être marqué du nom du joueur,
- L'éducateur-entraîneur peut s'approcher jusqu'à 2 mètres (hors situation course) pour faire les corrections.

ORGANISATION DE L'ENTRAÎNEMENT - STADE RUGBY 3



Cette phase pourra être lancée lorsque le Volley pourra reprendre.

Parcours collectifs et jeux avec passes sans contact.

Situation d'opposition : Ultimate - défenseurs à au minimum 5 mètres.

Durée : 45 minutes

Objectifs : préparation physique générale - technique manipulation pied main – technique chutes au sol

Jeu : défis temps parcours – enchaînement max actions – Ultimate

Séances d'entraînement par petits groupes, **10 personnes max (y compris entraîneur-éducateur)** éviter les mélanges entre groupe pour éviter la contagion.

- Pas de contact,
- Possibilités de passes,
- 5 mètres entre les personnes,
- 10 mètres en course,
- L'éducateur-entraîneur peut s'approcher jusqu'à 2 mètres (hors situation course) pour faire les corrections.



**Stade
Rugby 3**

ORGANISATION DE L'ENTRAÎNEMENT - STADE RUGBY 4



Cette phase pourra être mise en œuvre lorsque le football, le handball et le basketball pourront reprendre.

Parcours collectifs et jeux à toucher

Situation d'opposition : Rugby à toucher

Durée : 60 minutes à 1h30 intensité possible jusqu'à max.

Objectifs : préparation physique générale - technique manipulation pied main – lecture du jeu – préparation stratégique.

Jeu : matchs à toucher

Séances d'entraînement par groupes plus large – nombres de personnes à définir



**Stade
Rugby 4**

ORGANISATION DE L'ENTRAÎNEMENT - STADE RUGBY 5



Stade Rugby 5

Parcours collectifs, situations d'entraînement et jeux avec contact.

Situation d'opposition: jeu à ceinturer et à plaquer

Durée: 1h30

Objectifs: préparation physique générale - technique manipulation pied main – technique chutes au sol, ruck et plaquage – lecture du jeu et stratégie – conquête en touche et en mêlée.

Séances d'entraînement par groupes plus large – nombres de personnes à définir

ORGANISATION DE L'ENTRAÎNEMENT - STADE RUGBY 6



IDEM STADE RUGBY 5 + REPRISE DES MATCHS AMICAUX

Parcours collectifs, situations d'entraînement et jeux avec contact.

Situation d'opposition: jeu à ceinturer et à plaquer

Durée: 1h30

Objectifs: préparation physique générale - technique manipulation pied main - technique chutes au sol et plaquages - lecture du jeu et stratégie - conquête en touche et en mêlée.

Séances d'entraînement par groupes plus large - nombres de personnes à définir



**Stade
Rugby 6**

PLAN DE REDÉMARRAGE DE L'ACTIVITÉ RUGBY



**Autorisé à partir
du 18 mai**

**Attentes
Directives FFR**

ACTIVITÉ	STADE 0	STADE 1	STADE 2	STADE 3	STADE 4	STADE 5	STADE 6	STADE 7
Diagnostic joueur	✓							
Parcours individuels sans ballon	⊖	✓						
Parcours individuels avec ballon	⊖		✓					
Situations avec passes	⊖			✓				
Situations avec jeu à toucher	⊖				✓			
Situations avec contact	⊖					✓		
Matches Amicaux	⊖						✓	
Championnat	⊖							✓



LE PASSAGE D'UNE PHASE à L'AUTRE EST COMMUNIQUÉ :

- **PAR LA FFR,**
- **SELON LES DEPARTEMENTS,**
- **VIA LES COVID MANAGERS DES LIGUES ET/OU DEPARTEMENTS.**

PLAN DE REDÉMARRAGE

DU RUGBY

DIAGNOSTIC JOUEUR

PAS DE SYMPTÔMES APPARENTS DU COVID-19
PAS TESTÉ POSITIF AU COVID-19 AU COURS DES DEUX DERNIERS MOIS
PAS D'ANTÉCÉDENTS DE PROBLÈMES CARDIAQUES,
OU D'AUTRES PROBLÈMES DE SANTÉ PRÉEXISTANTS

0



SITUATIONS
AVEC PASSES

PARCOURS INDIVIDUEL
SANS BALLON

1



PARCOURS INDIVIDUEL
AVEC BALLON

2



3



SITUATIONS
AVEC JEU À TOUCHER

4



SITUATIONS
AVEC CONTACT

5



MATCHES
AMICAUX

6



REPRISE DES COMPÉTITIONS



— DÈS VALIDATION DU PLAN PAR LES AUTORITÉS COMPÉTENTES

— ÉTAPES À VENIR

INFORMATION CORONAVIRUS

COVID-19

PROTÉGEONS-NOUS LES UNS LES AUTRES



Se laver régulièrement
les mains ou utiliser une
solution hydro-alcoolique



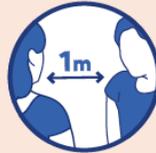
Tousser ou éternuer
dans son coude
ou dans un mouchoir



Se moucher dans
un mouchoir à usage unique
puis le jeter



Eviter
de se toucher
le visage



Respecter une distance
d'au moins un mètre
avec les autres



Saluer
sans serrer la main
et arrêter les embrassades



En complément de ces gestes, porter un masque
quand la distance d'un mètre ne peut pas être respectée



[GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS](https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus)



0 800 130 000
(appel gratuit)

W-0314-001-2003 - 20 mars 2020

LES BONS GESTES FACE AU CORONAVIRUS : OÙ JETER LES MASQUES, MOUCHOIRS, LINGETTES ET GANTS ?

COVID-19



Ces déchets doivent être jetés dans
un **sac poubelle dédié, résistant et**
disposant d'un système de fermeture
fonctionnel.



Lorsqu'il est rempli, ce sac doit être
soigneusement refermé, puis conservé
24 heures.



Après 24 heures, ce sac doit être jeté
dans le **sac poubelle pour ordures**
ménagères.



Ces déchets ne doivent **en aucun cas**
être mis dans la poubelle des déchets
recyclables ou poubelle «jaune»
(emballages, papiers, cartons, plastiques).

Pour les professionnels de santé et les personnes infectées ou symptomatiques
maintenues à domicile : suivre les recommandations du ministère des Solidarités
et de la Santé pour la gestion de vos déchets.

Vous avez des questions sur le coronavirus ?



[GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS](https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus)



0 800 130 000



FFR