2019

LIVRET

#Bien joué

LE GUIDE
POUR BIEN
APPRENDRE

Édito

Le rugby est un sport extraordinaire qui crée, sur et en dehors des terrains, un lien unique entre les hommes et les femmes qu'il réunit autour du ballon ovale.

Notre sport rassemble toutes les semaines et dans tous les clubs amateurs de France 272 000 joueurs et joueuses ainsi que 54 000 encadrants et encadrantes (éducateurs, entraîneurs, arbitres et dirigeants). Notre sport se partage aussi avec des millions de personnes devant leur télévision pour les matches des Équipes de France et de l'élite professionnelle.

*Initié dès le début 2017, le programme national **« RUGBY #BIENJOUÉ »,** porté par la Direction Technique Nationale (DTN) sous l'impulsion de Didier Retière, a vocation à mobiliser toutes les partie-prenantes du rugby français, de l'École de Rugby au rugby professionnel, pour prendre soin de notre sport.*

Ce programme est foncièrement novateur et doit répondre à toutes les interrogations, et même aux inquiétudes que peuvent éprouver certains parents. L'ensemble des mesures élaborées et mises en place ont pour objectif de favoriser le jeu d'évitement et de faire évoluer la pratique de notre rugby dans le bon sens, vers davantage d'espaces, de plaisir et de sécurité. En agissant à tous les niveaux – la formation, l'échauffement, la maîtrise des fondamentaux, la connaissance des règles, l'information au sein des clubs –, c'est la sécurité de la pratique de notre sport qui se renforce.

Avec la diversité de pratiques offertes par la FFR – rugby à XV, rugby à X, rugby à 7 –, mais aussi des pratiques avec contacts aménagés comme le rugby à 5 et le Beach Rugby, tout le monde peut jouer au rugby ! Si le haut niveau est réservé à certains athlètes exceptionnels, tout joueur ou toute joueuse, quels que soient son gabarit, sa condition physique ou son âge, peut trouver un type de pratique qui lui convienne, c'est-à-dire qui soit pour lui une source inépuisable de plaisir et de bien-être.

*Comme toute activité physique, la pratique du rugby est bénéfique pour la santé, à condition d'y être bien préparé. C'est sur cette conviction profonde que la FFR a conçu le programme **Rugby #BienJoué.***

*Véritable bible de contenus réalisés par les spécialistes de la DTN pour accompagner les clubs dans la formation de nos rugbymen et rugbywomen de demain, le **Livret #BienJoué** compile l'ensemble des actions et bonnes pratiques à respecter pour préserver l'intégrité physique du joueur et de la joueuse afin que notre rugby reste ce sport magnifique, vecteur de lien entre tous !*

Bernard LAPORTE

"

LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE RUGBY MET EN PLACE DE NOMBREUSES ACTIONS RUGBY #BIENJOUÉ, DE L'ÉCOLE DE RUGBY AU RUGBY PROFESSIONNEL, QUI SE STRUCTURENT AUTOUR DE QUATRE AXES FORTS :

"

#Bien préparé

#Bien pratiqué

#Bien suivi

#Bien informé

PRÉPARATION ET RÉCUPÉRATION D'UN TOURNOI

Avant toute chose, le programme Rugby #BienJoué veut mettre l'accent sur la santé physique et mentale des jeunes joueurs en vue de leur pratique. Il est inconcevable de pratiquer une activité physique telle que le rugby sans adopter une approche nutritive.
La bonne préparation commence à la maison, non seulement avant un entraînement mais aussi après celui-ci.

6/14 ans → **10 h** → **1,5 L/JOUR**

La Fédération Française de Rugby a la volonté de fournir aux jeunes pratiquants toutes les clés nécessaires à la bonne préparation d'un tournoi.

VEILLE DE MATCH

DÎNER (19 H-20 H)

- Une entrée contenant des légumes crus assaisonnés.
- Un plat chaud.
- En dessert, un produit laitier et un fruit.
- De l'eau.
- Un morceau de pain.

PLAT CHAUD

Ce repas va permettre de remplir les stocks d'énergie présents dans l'organisme qui seront utilisés pour l'effort du lendemain. Pour cela, les aliments les plus importants sont les féculents. Consommer des aliments riches en tryptophane (dinde, poulet, graines de courge) favorise la production de la mélatonine, l'hormone du sommeil.

Finir le dîner au moins deux heures avant le coucher.
Dîner suffisamment tôt permet de digérer avant de se coucher et de dormir sans interruption.

Respecter un horaire de coucher régulier par rapport à la semaine.
Se coucher à un horaire régulier est un indice précieux pour le cerveau : vous trouvez le sommeil rapidement !

Ne pas utiliser les écrans pendant l'heure qui précède le coucher.
La lumière bleue émise par les écrans (tablettes, smartphones, ordinateurs) perturbe la production de la mélatonine, l'hormone du sommeil. Une moindre production de la mélatonine retarde l'endormissement et réduit la qualité du sommeil.

Dormir 10 heures de manière régulière, et ne vous alarmez pas d'une nuit de sommeil perturbée la veille d'une compétition.
Il est normal d'avoir une nuit de sommeil plus ou moins perturbée la veille d'une compétition. C'est d'autant moins délétère que vous aurez respecté vos besoins de sommeil au cours de la semaine. Le sommeil d'un sportif de haut niveau, c'est 10 heures au lit chaque nuit !

JOUR DE MATCH

PETIT DÉJEUNER (8 H) : À NE PAS SAUTER !

- Une boisson chaude ou froide.
- Un produit laitier.
- Une portion de fruits frais.
- Un produit céréalier (féculent).

Le petit déjeuner est le repas le plus important de la journée. Le jeûne de la nuit est long et le cerveau, les organes et les muscles ont besoin d'être alimentés et réhydratés dès le réveil.

DÉJEUNER (11 H 30-12 H)

- Une entrée contenant des légumes crus ou cuits assaisonnés.
- Un plat chaud.
- En dessert, un produit laitier et un fruit.
- De l'eau : 3-4 verres au moins.
- Un morceau de pain.

PLAT CHAUD

Ce repas doit être facile à digérer, pour être à l'aise pendant l'effort. Il va permettre d'augmenter encore les stocks d'énergie pour être au maximum au moment voulu. Il faut également boire beaucoup pour rester bien hydraté.

TOURNOI

- De l'eau.
- Une boisson d'effort peut être intéressante : à boire toutes les 15-20 minutes et finir par une gorgée d'eau pour se rincer la bouche et éviter les caries. À tester à l'entraînement avant de la prendre en compétition.

L'eau va permettre d'éviter d'être déshydraté et d'avoir une diminution des performances. Pour la boisson d'effort, le sucre qu'elle contient apportera de l'énergie qui sera rapidement disponible pour le match.

APRÈS UN MATCH

COLLATION : JUSTE APRÈS LE TOURNOI

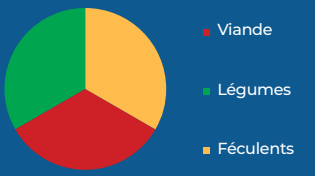
- Un produit laitier.
- Une portion de fruits frais.
- Un produit céréalier.
- De l'eau.

À la fin du tournoi, les réserves d'énergie sont presque vides et les pertes d'eau sont importantes. Les muscles ont travaillé et ont été abîmés. Pour récupérer, l'organisme a besoin qu'on lui apporte une collation le plus rapidement possible après l'exercice.

DÎNER (19 H-20 H)

- Une entrée contenant des légumes crus assaisonnés.
- Un plat chaud.
- En dessert, un produit laitier et un fruit.
- Un morceau de pain.
- De l'eau : 3 verres au moins.

PLAT CHAUD



Ce repas est très complet et contient beaucoup de fruits et légumes. Il va permettre de restaurer les stocks d'énergie, de se réhydrater et de reformer les muscles pour qu'ils soient encore plus solides qu'avant.

LES BONNES PRATIQUES D'ÉCHAUFFEMENT

#BienJoué c'est apprendre à jouer mais aussi à s'échauffer en toute intelligence. Un bon échauffement permet de diminuer les blessures chez les jeunes !

La Fédération Française de Rugby renouvelle donc sa volonté de fournir aux clubs et à leurs éducateurs des outils pour favoriser des échauffements évolutifs qui vont placer les jeunes joueurs dans un cadre propice à une pratique en toute sécurité.

LE BON ÉCHAUFFEMENT

Avant toute pratique, un bon échauffement est OBLIGATOIRE, d'où le respect des horaires imposés par les éducateurs aux jeunes. Ceci afin de pratiquer les exercices de jeu dans des conditions optimales.
Les deux situations (complémentaires) présentées ci-après, ont pour but de préparer les enfants à jouer au rugby.

SITUATION D'ÉCHAUFFEMENT

1

7 situations pour un échauffement individuel.
Dos creux-dos rond, roulades, marche en canard, dessus-dessous, le crabe, la grenouille bouledogue, l'araignée.

DOS CREUX-DOS ROND › **ROULADES** › **MARCHE EN CANARD**

10 répétitions dos creux
10 répétitions dos rond

4 roulades

2 x 10 m

DESSUS-DESSOUS › **LE CRABE** › **LA GRENOUILLE BOULEDOGUE** › **L'ARAIGNÉE**

2 x 4 sauts

2 x 10 m

2 x 4 sauts

2 x 10 m

IMPORTANT :
RÉCUPÉRATION IDENTIQUE AU TEMPS DE TRAVAIL

SITUATION D'ÉCHAUFFEMENT

2

8 situations pour un échauffement à deux ou trois joueurs.
La poussée dirigée, la poussée d'opposition, la chaise dos à dos, la brouette, le touche-hanche, le tirage de bras, la chaise à porteurs, le saute-mouton.

LA POUSSÉE DIRIGÉE › **LA POUSSÉE D'OPPOSITION** › **LA CHAISE DOS À DOS** › **LA BROUETTE**

2 x 5 s

2 x 5 s

2 x 20 s

2 x 10 s

LE TOUCHE-HANCHE › **LE TIRAGE DE BRAS** › **LA CHAISE À PORTEURS** › **LE SAUTE-MOUTON**

4 x 10 s

2 x 10 s

2 x 10 m

4 sauts

IMPORTANT :
RÉCUPÉRATION IDENTIQUE AU TEMPS DE TRAVAIL.

LES OUTILS DE FORMATIONS DU JEUNE JOUEUR

La bonne préparation passe non seulement par la préparation du joueur mais aussi par sa responsabilisation dès le début de son parcours.
Les éducateurs s'engagent à accompagner et à intégrer au jeu chacun des enfants dont il a la responsabilité, en tant que joueur mais aussi en tant qu'arbitre.

Pour préparer les joueurs à ces différents postes qui font l'environnement des écoles de rugby, la Fédération Française de Rugby a développé depuis plusieurs années deux passeports.

PASSEPORT ARBITRAGE

Ce passeport est une étape importante dans le plan de formation des joueurs, au-delà d'un objectif de promotion et développement de l'arbitrage.

Il donne un complément de connaissances de la règle propice à une meilleure pratique par la suite.

Concernant uniquement les moins de 12 ans et les moins de 14 ans, ce passeport se veut être un gage de responsabilisation, sous la forme d'une formation en deux temps avec, à chaque fois, des mises en situation. L'arbitrage à deux est expliqué de manière ludique et permet aux jeunes un perfectionnement utile dans leur progression en tant que joueurs, au bénéfice de tous, coéquipiers comme éducateurs.

PASSEPORT JOUEUR DE DEVANT

Adressé aux moins de 14 ans masculins et aux moins de 15 ans féminines, ce passeport, mis en place conjointement par la Direction Technique Nationale et la Commission Médicale de la Fédération Française de Rugby, valide la capacité d'un pratiquant ou d'une pratiquante à « jouer devant ».

Sous forme d'un test simple, il permet aux éducateurs d'évaluer et d'améliorer de manière objective, précise et simple les aptitudes d'un joueur afin d'insister sur la formation.

Les pratiquants sont donc évalués sur des critères biométriques et techniques. Notamment lors de mises en situation de mêlée et de chute.
Une fois cette étape validée, les « diplômés » pourront être responsabilisés et évoluer à des postes d'avants.

LA VOLONTÉ DE LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE RUGBY POUR LA PRATIQUE DE DEMAIN

« La victoire ou la défaite n'a pas de sens en École de Rugby. Il faut avant tout générer du plaisir. »
Didier Retière, Directeur Technique National

Au travers du programme #BienJoué, la volonté est de revenir à l'essence même du rugby : le jeu de mouvement. La circulation du ballon et la recherche d'espaces sont deux essentiels du rugby que la Fédération Française de Rugby souhaite inculquer aux jeunes joueurs. L'enjeu originel de notre sport n'est pas de faire une course rectiligne pour « percuter » systématiquement le joueur d'en face.

Afin de promouvoir le rugby de mouvement et d'évitement, la Fédération Française de Rugby met en place deux règles complémentaires aux autres formes de pratique : le passage en force et le toucher deux secondes.

La stratégie de la Fédération Française de Rugby est d'intégrer ces deux règles au sein d'un ensemble de pratiques pour que chaque École de Rugby forme ses jeunes à un rugby éducatif et évolutif. Le but commun de ces règles est de favoriser, quelle que soit la construction physique des jeunes, la continuité dans le jeu, la coopération et l'évitement.

À noter : l'apport de ces nouvelles règles n'a pas pour but de « supprimer les plaquages en écoles de rugby ». La Fédération Française de Rugby souhaite inscrire ces règles dans une optique de progression afin de préparer au mieux et en toute sécurité les joueurs de demain.

C'est une nouvelle dynamique pour le rugby français, la Fédération Française de Rugby souhaite faire évoluer sa formation en fonction des résultats obtenus sur chacun des dispositifs mis en place.

LES DIFFÉRENTES CATÉGORIES EN ÉCOLE DE RUGBY

Au travers des trois pages suivantes, la Fédération Française de Rugby vous propose une vue d'ensemble de la pratique des différentes catégories des écoles de rugby de 6 à 14 ans (M15 féminine). En École de Rugby, TOUT LE MONDE JOUE ! Personne n'est en reste et chacun peut se dépenser et s'exprimer pleinement.

Tout le monde joue !

Du rugby à toucher au rugby à plaquer. Chaque année en École de Rugby, les pratiquants reprennent les bases du jeu de passes et d'évitement avec le T+2. Ils se préparent ensuite au contact avec des JCO et terminent leur préparation avec le RE.

#BienJoué pour bien apprendre !

T+2 › JCO › RE

TOUCHER + 2 s

Forme de rugby sans plaquage favorisant le mouvement. Le joueur touché doit transmettre le ballon dans les deux secondes sous peine de le rendre à l'adversaire.

JEU AU CONTACT

Forme de rugby avec des contacts. Le plaquage s'effectue en ceinturant le joueur de la taille jusqu'aux pieds.

RUGBY ÉDUCATIF

Rugby de référence sur la catégorie permettant aux jeunes d'évoluer comme « les grands » selon des règles adaptées favorisant le mouvement et leur sécurité.

5 CRITÈRES SONT PRÉSENTÉS AFIN DE DONNER UNE VISION GLOBALE DE L'ÉVOLUTION DU CADRE DE LA PRATIQUE

LA TAILLE DU TERRAIN

Elle augmente en fonction de l'âge et du nombre de joueurs pour favoriser le mouvement et l'évitement.

LE NOMBRE DE JOUEURS

5 contre 5, 7 contre 7… Dans son parcours de rugbyman, chaque jeune évoluera en touchant à toutes les formes de jeu.

LES MÊLÉES

Les mêlées éducatives évoluent avec les catégories.

LE PLAQUAGE

Les ateliers mis en place aborderont le plaquage de façon évolutive, pour s'insérer progressivement et en toute sécurité dans le jeu. Dans cette même optique d'évolution, les plaquages seront, dans un premier temps, enseignés lors d'ateliers spécifiques pour ensuite s'insérer progressivement et en toute sécurité dans le jeu.

LE TEMPS DE JEU

Chaque séance en École de Rugby doit respecter un temps de jeu maximal pour chaque joueur afin de pratiquer tout en sécurité.

- 8 ans

	T+2	JCO
FORMAT DE JEU	5 x 5	5 x 5
TAILLE DU TERRAIN	30 x 20 m	30 x 20 m
PLAQUAGE	Toucher	Au niveau de la taille
MÊLÉE	Aucune	Aucune
TEMPS DE JEU	Max. 50 min sur ½ journée	Max. 75 min sur 1 journée

TOUCHER + 2 s

Forme de rugby sans plaquage favorisant le mouvement. Le joueur touché doit transmettre le ballon dans les deux secondes sous peine de le rendre à l'adversaire.

JEU AU CONTACT

Forme de rugby avec des contacts. Le plaquage s'effectue en ceinturant le joueur de la taille jusqu'aux pieds.

- 10 ans

	T+2	JCO	RE
FORMAT DE JEU	5 x 5	5 x 5	10 x 10
TAILLE DU TERRAIN	30 x 25 m	30 x 25 m	56 x 40 m
PLAQUAGE	Toucher	Au niveau de la taille	Au niveau de la taille
MÊLÉE	Aucune	Aucune	Éducative sans impact 3 + 2
TEMPS DE JEU	Max. 65 min sur ½ journée		Max. 85 min sur 1 journée

TOUCHER + 2 s

Forme de rugby sans plaquage favorisant le mouvement. Le joueur touché doit transmettre le ballon dans les deux secondes sous peine de le rendre à l'adversaire.

JEU AU CONTACT

Forme de rugby avec des contacts. Le plaquage s'effectue en ceinturant le joueur de la taille jusqu'aux pieds.

RUGBY ÉDUCATIF

Rugby de référence sur la catégorie permettant aux jeunes d'évoluer comme « les grands » selon des règles adaptées favorisant le mouvement et leur sécurité.

- 12 ans

	T+2	JCO	RE
FORMAT DE JEU	5 x 5	5 x 5	10 x 10
TAILLE DU TERRAIN	56 x 30 m	56 x 30 m	56 x 45 m
PLAQUAGE	Toucher	Au niveau de la taille	Au niveau de la taille
MÊLÉE	Aucune	Aucune	Éducative sans impact 3 + 2
TEMPS DE JEU	Max. 65 min sur ½ journée		Max. 90 min sur 1 journée

TOUCHER + 2 s

Forme de rugby sans plaquage favorisant le mouvement. Le joueur touché doit transmettre le ballon dans les deux secondes sous peine de le rendre à l'adversaire.

JEU AU CONTACT

Forme de rugby avec des contacts. Le plaquage s'effectue en ceinturant le joueur de la taille jusqu'aux pieds.

RUGBY ÉDUCATIF

Rugby de référence sur la catégorie permettant aux jeunes d'évoluer comme « les grands » selon des règles adaptées favorisant le mouvement et leur sécurité.

- 14 ans

	T+2	JCO	RE
FORMAT DE JEU	7 x 7	7 x 7	10 x 10 15 x 15
TAILLE DU TERRAIN	56 x 45 m	56 x 45 m	Normal
PLAQUAGE	Toucher	Au niveau de la taille	Au niveau de la taille
MÊLÉE	Aucune	Aucune	Éducative sans impact 3 + 2 Éducative sans impact 3 + 4 + 1
TEMPS DE JEU	Max. 65 min sur ½ journée		Max. 90 min sur 1 journée

TOUCHER + 2 s

Forme de rugby sans plaquage favorisant le mouvement. Le joueur touché doit transmettre le ballon dans les deux secondes sous peine de le rendre à l'adversaire.

JEU AU CONTACT

Forme de rugby avec des contacts. Le plaquage s'effectue en ceinturant le joueur de la taille jusqu'aux pieds.

RUGBY ÉDUCATIF

Rugby de référence sur la catégorie permettant aux jeunes d'évoluer comme « les grands » selon des règles adaptées favorisant le mouvement et leur sécurité.

PRENONS SOIN DE NOTRE RUGBY

Le programme Rugby #BienJoué est caractérisé par un message fort : « Prenons soin de notre rugby ».

Cette signature a une volonté d'inclusion de toutes les parties prenantes du rugby. Ce n'est pas uniquement la voix de la Fédération Française de Rugby qui résonne ici, ce n'est pas un message adressé unilatéralement. Cela fait écho aux actions de la Fédération Française de Rugby, de tous les dirigeants, des entraîneurs, des éducateurs et des bénévoles mais aussi des parents, qui doivent aller en ce sens. Nous sommes tous concernés et devons tous être animés par cette volonté.

« Prenons soin de notre rugby », c'est aussi bannir tous les comportements négatifs dans le rugby comme en dehors du terrain. À l'École de Rugby, plus qu'un sport, le rugby est un support d'éducation qui transmet des valeurs fortes, il ne faut pas qu'elles soient annihilées par une mauvaise expérience ou un mauvais geste. Le rugby doit rester un véritable lieu de rencontre social, où chacun se sent « comme chez lui », à l'aise et en sécurité. Même durant les rencontres, avant d'être adversaires, nous sommes tous partenaires de jeu pour favoriser l'épanouissement et le plaisir des plus jeunes.

Sur l'ensemble des tournois de rugby, le représentant fédéral aura, lui, deux rôles essentiels. Il sera, d'une part, un facilitateur pour garantir le respect de tous sur et hors des terrains. D'autre part, il sera un véritable garant de la Fédération Française de Rugby auprès de toutes les parties prenantes. Il s'assurera du bon déroulement d'un plateau, de sa bonne organisation, mais surtout des bonnes conditions de pratique pour que chaque enfant évolue tous les week-ends dans le meilleur environnement possible.

JE SUIS UN
EDUCATEUR
Responsable

« Les éducateurs donnent l'exemple, incarnent les valeurs du rugby, inspirent et forment les jeunes. »

Didier Retière, *Directeur Technique National*

Une mesure a d'ailleurs été prise à cet effet par la Fédération Française de Rugby, la chasuble #BienJoué de l'éducateur sur les tournois des écoles de rugby.

La chasuble **#BienJoué** est la matérialisation d'un règlement qui doit être appliqué dans tous les clubs. Seuls les éducateurs portant cette chasuble pourront avoir accès au terrain.
Cette chasuble vient par conséquent renforcer leur statut, leur identification aux yeux de tous les acteurs sur et en dehors du terrain et les responsabiliser en tant que premiers moteurs du programme Rugby **#BienJoué.**

CHARTE DE L'ÉDUCATEUR

Il apporte à l'enfant une formation physique et sportive.
Il lui inculque les « valeurs du rugby et de la vie en groupe ».

DROIT...

... à la reconnaissance liée à son investissement, sa compétence et sa mission éducative.

... à une formation de qualité.

... à l'appui et l'aide de ses dirigeants et collaborateurs de son club contribuant à faciliter sa tâche administrative, logistique, etc.

DEVOIR...

... de préparer des contenus de séances en relation avec les objectifs de formation.

... de veiller à la sécurité des joueurs.

... de chercher toujours à transmettre une technique et une passion, en donnant du plaisir.

... d'échanger avec les parents sur l'évolution de l'enfant.

IMPÉRATIF...

... d'être intransigeant sur le respect des « valeurs » : Respect, Solidarité, Camaraderie, Tolérance, plaisir...

... de veiller à donner à TOUS du temps de jeu.

CHARTE DU JOUEUR

Le/la jeune vient à l'Ecole de Rugby pour être formé(e) en tant que joueur(se) et éduqué(e) en tant qu'homme/que femme.

DROIT...

... à une formation de qualité.

... de s'amuser en toute sécurité.

... à la reconnaissance de ses efforts, de ses progrès, de ses difficultés.

DEVOIR...

... d'être respectueux des règles du jeu, de son encadrement, de ses partenaires, de ses adversaires, de l'arbitre, de son équipement, du matériel et des installations.

... d'accepter le partage du temps de jeu, des honneurs ou des remarques.

IMPÉRATIF...

... d'être un compagnon agréable dans la vie de groupe.

... d'accepter, voire d'aider, ceux qui auraient des difficultés.

... d'accepter et de respecter les « différences ».

CHARTE DES PARENTS

S'impliquer et être acteurs de la vie de l'École de Rugby.
Aider et faciliter la formation sportive et l'Éducation
à la vie en société de leur enfant.

DROIT...

... à une information sur les activités, les comportements, les évolutions de leur enfant.

... au respect de toutes les composantes de l'École de Rugby.

... à une pratique prodiguée « en sécurité » sur le terrain et en dehors pour leur enfant.

DEVOIR...

... de considérer l'École de Rugby comme un lieu de convivialité, de formation et d'éducation.

... de ne pas « prendre position » dans le domaine sportif.

... de se tenir à l'écart de l'animation de l'activité, s'ils n'ont pas été invités à participer.

IMPÉRATIF...

... s'intéresser à l'activité de son enfant, aux progrès, aux difficultés éventuelles.

... d'échanger avec les éducateurs et dirigeants sur la « vie » de leur enfant au sein du groupe ou dans l'activité.

SEMAINE NATIONALE DES ÉCOLES DE RUGBY

La Fédération Française de Rugby, dans sa volonté d'accompagner les clubs dans leur développement a mis en place en 2017 la « Semaine Nationale des Écoles de Rugby » et donne ainsi des moyens à chaque club pour l'organiser.

Cette opération a pour principal objectif le recrutement de nouveaux licenciés par la promotion de la pratique du rugby et de ses valeurs au niveau local.

La Fédération Française de Rugby a mis à la disposition des clubs participants des kits contenant des invitations, des affiches, des trousses, des bracelets, des cartes postales et des stylos.

« Pour attirer ces jeunes, on donne des cartons d'invitation aux licenciés à remettre à leurs copains pour leur faire découvrir ce sport, sa convivialité », décrit le responsable de la Commission nationale des Écoles de rugby, Jacky Courrent.

Cette année comme la précédente, les clubs ont répondu massivement à l'invitation de la Fédération Française de Rugby pour promouvoir leur École de Rugby.

1 100 CLUBS PARTICIPANTS, 2 200 KITS DE COMMUNICATION DISTRIBUÉS DONT :

500 000
invitations distribuées aux enfants.

10 000
affiches pour la promotion de l'opération.

150 000
stylos, bracelets, cartes, trousses.

7 074
venus pour la première fois dans un club.*

** Dans les 263 clubs ayant répondu au sondage.*

2 501 NOUVEAUX LICENCIÉS SUITE À CETTE OPÉRATION.*

LE LIVRET JEUNE JOUEUR

Le livret Jeune Joueur est aussi un outil de validation des compétences par gradation.

En plus d'être un outil garantissant la sécurité du joueur, le livret permet au jeune joueur d'avoir une vision de son cursus rugbystique et de connaître les acquis à maîtriser pour bien pratiquer le rugby.

4 RESSOURCES DÉJÀ IDENTIFIÉES COMME ÉTANT INDISPENSABLES À LA BONNE PRATIQUE :

Technique
Tactique
Physique
Mentale

Pour évoluer, chaque jeune joueur devra valider différentes étapes de ces thématiques. Ceci lui permettra de progresser de façon harmonieuse et de toujours s'amuser en ayant connaissance de toutes les techniques nécessaires au jeu en sécurité.

Cette gradation validera, à la sortie de l'École de Rugby, le parcours d'un joueur capable d'évoluer dans un environnement rugbystique.

LA FORMATION DES ÉDUCATEURS ET ENTRAÎNEURS

La Fédération Française de Rugby a toujours mis un point d'honneur à fournir des outils de formation de qualité à toute personne souhaitant s'investir dans un club, et plus particulièrement dans une école de rugby.

Le site formation.ffr.fr ne cesse d'évoluer et propose à tous une bibliothèque ainsi qu'une vidéothèque en ligne regroupant plusieurs types de contenus tels que des ateliers en fonction de la catégorie d'âge et des vidéos de situation d'échauffements ou de préparation physique spécifique.

Au-delà des outils digitaux à la disposition de tous, la Fédération Française de Rugby a aussi mis en place des formations pour les encadrants : les brevets et les certificats fédéraux, les Diplômes d'État et les Certifications Professionnelles.

Utiles pour l'encadrement des jeunes en École de Rugby et pour le développement des clubs, ces formations sont proposées à toute personne souhaitant s'investir.

Les Brevets Fédéraux « Découverte-Initiation » et « Développement » permettent respectivement d'encadrer dans les clubs les catégories d'âge de moins de 6 ans à moins de 10 ans et de moins de 12 ans à moins de 14 ans. Ces deux brevets donnent aux titulaires la capacité d'initier les jeunes et de développer leur pratique au travers d'un accompagnement sur le terrain comme en compétition. Ils permettent aussi au formé de s'inscrire dans la dynamique pédagogique et le fonctionnement de son club.

Les Certificats Fédéraux font partie de l'offre de formation continue de la Fédération Française de Rugby pour les éducateurs et entraîneurs diplômés.

LES CERTIFICATS FÉDÉRAUX SONT AU NOMBRE DE 5 POUR LA SPÉCIALITÉ « ÉCOLE DE RUGBY »

Coordination pédagogique de l'École de Rugby et accompagnement des éducateurs.

Développement de l'intelligence tactique et éveil à la stratégie à l'École de Rugby.

Développement des ressources techniques au service du jeu à l'École de Rugby.

Développement des ressources physiques et motrices à l'École de Rugby.

Développement mental et accompagnement en compétition à l'École de Rugby.

Ces compléments de formation permettront aux encadrants de donner plus d'impact à leur action au sein de l'École de Rugby et de porter de nouvelles responsabilités.

RÉFÉRENT #BIENJOUÉ : AU CŒUR DES CLUBS !

Dans la continuité de la réussite du programme #BienJoué, la FFR lance le recrutement d'un référent dans chaque club.

Après la règle du passage en force, le toucher deux secondes, les chasubles #BienJoué pour les éducateurs, l'extension du carton bleu, la promotion du rugby à 5 et de la licence « loisir » ou le doublement des journées sécurité, la Fédération poursuit le développement du programme en recrutant dans chaque club un volontaire qui aura une mission d'animation des mesures #BienJoué auprès de sa structure. Celle-ci impliquera à terme la mise en œuvre de programmes de prévention, et dès la saison prochaine le recueil d'informations de blessures au sein des équipes de son choix.

Pour accomplir cette mission, il devra :

- identifier des relais dans un minimum de deux équipes de son choix;
- recueillir chaque semaine les informations de blessures des joueurs et/ou joueuses de ses équipes;
- faire remonter ces informations via une plateforme dédiée.

Aucune compétence médicale particulière ne lui est demandée, et il sera personnellement accompagné par un interlocuteur ISPED tout au long de la saison dans cette mission. Un rôle important pour Didier Retière, le Directeur Technique National (DTN), qui va permettre d'avoir « un relais au sein des clubs pour pouvoir faire remonter les informations de l'accidentologie du rugby amateur ».

Afin d'être identifiés comme des acteurs essentiels du programme #BienJoué, les référents recevront une dotation et des invitations pour les matches du XV de France. « Nous voulons récompenser leur investissement dans un programme ambitieux très important pour le rugby français », justifie simplement le DTN. Avec le déploiement des cadres techniques et désormais des référents #BienJoué, la Fédération prouve sa volonté de placer les clubs au centre des intérêts communs.

Inscrivez-vous dès maintenant : **http://bit.ly/RéférentBienJoué**

LA LABELLISATION DE L'ÉCOLE DE RUGBY

La labellisation fut créée en 2006 par la Fédération Française de Rugby dans une démarche de valorisation de ses Écoles de Rugby mais aussi dans l'optique d'offrir à tout jeune souhaitant pratiquer le rugby une formation et un accompagnement de qualité.

En douze ans, ce sont plus de 973 Écoles de Rugby qui ont été labellisées.

Organisation
Accueil
Formation
Communication
Développement

Pour les parents d'un jeune pratiquant, le label est une garantie que leur enfant sera pris en charge par des éducateurs formés selon les règles de la Fédération Française de Rugby. Ils transmettront ainsi une pratique évolutive du rugby dans le respect des capacités de chaque jeune joueur, et ce dans un environnement propice au jeu de mouvement.
La labellisation est, en d'autres termes, la garantie que les enfants seront suivis dans leur parcours de jeunes rugbymen par des encadrants attentifs aux besoins et aux capacités des pratiquants quel que soit leur âge.

L'École de Rugby se doit d'être le socle de notre sport. Tout est déterminant à ces âges-là, et c'est donc à vous, éducatrices et éducateurs, que nous confions nos futurs internationaux. Nous savons pouvoir compter, comme vous avez su le faire depuis de nombreuses années, sur votre dévouement, votre attachement à notre sport et à nos valeurs. Vous êtes la « partie cachée » de l'iceberg mais certainement pas la moins importante. Chers clubs, arborez fièrement votre labellisation! Bravo à vous!

LA COMMOTION : INFORMATION, IDÉES REÇUES, BONS RÉFLEXES

PROTOCOLE COMMOTION

QU'EST-CE QU'UNE COMMOTION ?

Une commotion cérébrale est un ébranlement du cerveau entraînant temporairement son dysfonctionnement.

LES CAUSES ?

Tout coup à votre tête, votre visage ou votre cou, ou tout coup porté à votre corps qui provoque une soudaine secousse de la tête peut causer une commotion (par exemple : recevoir un ballon sur la tête, tomber sur la tête, être poussé violemment dans le dos sans pour autant se cogner la tête, tomber en trottinette, skateboard, vélo, rollers...).

QUE FAIRE ?

Votre petit sportif doit avoir conscience des risques de choc. Expliquez-lui que, même sans évanouissement ni symptôme particulier, dès lors qu'il se cogne la tête un peu violemment au rugby ou autre part dans la vie de tous les jours, il est important qu'il le signale à l'entraîneur et à vous-même.

COMMENT RECONNAÎTRE UNE COMMOTION ?

SI LE JOUEUR EST CONSCIENT

Ce que je vois
- Difficulté pour se relever, déséquilibre.
- Porte ses mains à la tête.
- Perte du sens de l'orientation.
- Changement de comportement.
- Confus.

Ce que le joueur ressent
- Nausées ou vertiges.
- Fatigue.
- Irritabilité, nervosité.
- Troubles de la vue.
- Douleur à la nuque et à la tête.
- Hypersensibilité à la lumière ou au bruit.
- Amnésie.
- Difficulté à se concentrer.
- Troubles du sommeil.
- Tristesse, plus émotionnel.

SI LE JOUEUR EST INCONSCIENT APRÈS LA CHUTE

- Maintenir la tête dans l'axe.
- Ne pas mobiliser l'enfant (attention à la colonne cervicale).
- Surveiller les fonctions vitales.
- Appeler le 15 ou le 18.

SI MON ENFANT EST VICTIME D'UNE COMMOTION

- S'assurer de voir un médecin le jour même.
- Arrêt du sport.
- Ne pas le laisser seul.
- Pas d'écran (TV, tablette, smartphone) pendant 48 heures.
- Repos. Pas d'école le lendemain de la commotion.

SUIVI MÉDICAL OBLIGATOIRE

- Repos complet jusqu'à la disparition des symptômes.
- Reprise progressive du sport après autorisation du médecin.
- Pas de rugby pendant 3 semaines ni de sport avec risque de contact.

JOUEURS ET SÉCURITÉ

Toujours soucieuse de préserver l'intégrité physique de ses licenciés dans la pratique du rugby, la Fédération Française de Rugby poursuit ses actions autour de la « sécurité du joueur ».

La FFR propose tous les ans des modules d'information obligatoires à destination des éducateurs et des entraîneurs qui mettent en avant des thématiques identifiées par la FFR. Ces modules de sensibilisation à la sécurité du joueur et du jeu créés conjointement par la Direction Technique Nationale, le Comité Médical et la Direction Technique de l'arbitrage seront mis en œuvre au cours du mois de septembre.

Les modalités d'organisation (théoriques et pratiques) seront fournies par la FFR tous les ans à destination des Ligues qui pourront en déléguer l'organisation aux comités départementaux.

L'ensemble des actions qui concourent à l'amélioration de la sécurité du joueur s'inscrivent pleinement au cœur du programme #BienJoué.

POUR PLUS D'INFORMATIONS

Le nouveau site **ffr.fr**
Le site **formation.ffr.fr**

La newsletter de la Fédération
Le Cahier des Écoles de Rugby

Le Rugby Mag

#Bien joué