

#Bien joué
PRENONS SOIN
DE NOTRE RUGBY



Les 14 mesures



Les 14 premières mesures

Pour la saison 2018-2019, la Fédération Française de Rugby lance le programme national « **RUGBY #BIENJOUÉ** ».

Le programme **#BienJoué** a vocation à mobiliser toutes les parties prenantes du rugby français pour **prendre soin de notre rugby**. L'objectif est une pratique du rugby adaptée, éclairée et avec le minimum de risque.

En agissant à tous les niveaux : la formation du joueur, l'échauffement, la maîtrise des fondamentaux, la connaissance des règles, l'information au sein des clubs ; la sécurité de la pratique de notre Sport se renforce.

Vous trouverez ci-après les 14 premières mesures du programme #BienJoué classées selon les 4 axes principaux du programme :

#Bien pratiqué

Afin de pratiquer un rugby intelligent privilégiant le jeu d'évitement et diminuant le nombre de situations à risque.

#Bien préparé

Se préparer et préparer les autres dans les règles de l'art pour apprendre les bons gestes et éviter les blessures, notamment en ce qui concerne l'échauffement.

#Bien informé

Connaître les règles mais aussi les risques pour mieux les anticiper.

#Bien suivi

Mettre en place des outils scientifiques encore plus performants pour le suivi et la prévention de l'accidentologie dans notre sport.

 Vidéos et informations complémentaires sur ffr.fr



L'équipe de la FFR

1

Lancement du grand test de la règle du passage en force

Dans le cadre du plan Rugby #Bienjoué, la Fédération Française de Rugby lance une expérimentation pour supprimer les passages en force.

L'essence même du rugby est le mouvement, la circulation du ballon et la recherche d'espaces. L'enjeu originel de notre sport n'est pas de faire une course rectiligne pour « percuter » systématiquement le joueur d'en face.

La Fédération Française de Rugby souhaite tester une nouvelle règle pour favoriser le rugby de mouvement, la sécurité et faire revenir notre jeu à son esprit originel.

Cette règle du « passage en force » est déjà existante dans les sports collectifs comme le basket-ball et le handball.

Quelle est la règle du passage de force ?

« Je suis porteur de balle, je n'ai pas l'autorisation d'aller percuter un adversaire immobile en face de moi. La sanction sera coup de pied franc à l'endroit du contact. »

Comment ce test sera mis en place ?

Un test dans les écoles de rugby

Pendant la saison 2018-2019, la FFR va mettre en place des essais :

- sur la catégorie des moins de 14 ans au niveau national
- sur les moins de 8 ans, moins de 10 ans et moins 12 ans dans les ligues Occitanie et Pays de la Loire

Un test à haut niveau

Pour évaluer cette règle dans une pratique de haut niveau, la Fédération procédera à une phase de test avec ses sélections nationales en moins de 16 et moins de 17 ans lors des compétitions inter-poules.

À l'issue du test, quelle est la suite ?

Si le rendu est jugé satisfaisant, la modification sera inscrite en tant que règle éducative dans l'ensemble des écoles de rugby. A plus long terme, une proposition sera faite à World Rugby pour étudier l'extension à l'ensemble des catégories dont le monde professionnel.

② *Extension du toucher 2 secondes*

Afin de promouvoir un **rugby de mouvement et d'évitement**, la Fédération souhaite étendre une règle mise en test la saison dernière : **Le toucher deux secondes**.

Cette règle vient **en complément** d'autres formes de pratiques dans le cadre d'une stratégie de RUGBY ÉDUCATIF ÉVOLUTIF qui comprend :

- Le toucher 2 secondes
- Le jeu en contacts aménagés
- Le rugby éducatif (avec plaquage)
- Des formes de jeu à 5x5, 7x7, 10x10 et 15x15

Chacune de ces pratiques est intégrée dans le calendrier, et diffère en fonction de la catégorie du joueur (*cf. calendrier de pratique en fin de paragraphe*).



« Il y a une forme de progression sur chaque saison avec des temps différents en fonction des catégories. On commencera par du toucher deux secondes avant de passer en jeu au contact en faisant évoluer le nombre de joueurs. Ce qui est vraiment important pour nous, c'est cette progression et le fait que nos éducateurs n'oublient pas que l'objectif prioritaire est de faire progresser les enfants. La victoire ou la défaite n'a pas de sens à l'école de rugby. Il faut avant tout générer du plaisir ! Pour nous, c'est une nouvelle dynamique qui est mise en place. Nous allons mesurer ces effets dans le temps et nous ferons évoluer le dispositif pour que les résultats attendus soient atteints. »

Didier Retière, Directeur Technique National

Quelle est la règle du toucher deux secondes ?

« A partir du moment où le joueur est touché, il peut continuer à se déplacer mais a deux secondes pour faire une passe. Au bout de deux secondes, si le joueur est encore porteur du ballon, la balle est rendue à l'adversaire. »

Pourquoi étendre cette règle ?

En École de Rugby, il y a souvent des enfants en construction avec des évolutions physiques différentes. Il est fréquent de voir certains traverser le terrain en utilisant la collision. Cela n'apporte rien en terme de formation et de construction.

Le but de l'extension de cette règle est de générer de la continuité dans le jeu, de favoriser l'évitement et la coopération.

Cette forme de jeu est testée depuis plusieurs saisons et les résultats sont extrêmement positifs. Le volume de jeu est plus conséquent avec un nombre de passes plus importants.

En quoi consiste l'extension du dispositif ?

Mis à l'essai la saison dernière sur des zones tests, la FFR a demandé son extension à **l'ensemble des catégories** de l'École de Rugby **sur tout le territoire**.

CAT	PRAT	Sept	Oct	Nov	Déc	Janv	Fév	Mars	Avril	Mai	Juin
M6	ATELIERS RUGBY : jeux de coordination motrice, d'habiletés, (lutttes, combat, courses, sauts, lancers) et jeux d'opposition (4x4 – 5x5)										
M8	5X5	T+2	T+2	T+2	T+2	T+2	T+2	J CO 5x5	J CO 5x5	J CO 5x5	J CO 5x5
M10	5X5 10X10	T+2	J CO 5X5	J CO 5X5	J CO 5X5	RE 10X10	RE 10X10	RE 10X10	RE 10X10	RE 10X10	RE 10X10
		J CO 5X5									
M12	5X5 10X10	T+2	J CO 5X5	J CO 5X5	J CO 5X5	RE 10X10	RE 10X10	RE 10X10	RE 10X10	RE 10X10	RE 10X10
		J CO 5X5									
M14	7X7 10X10	T+2	J CO 7x7	RE 10X10	RE 10X10	RE 10X10	RE 10X10	RE 10X10	RE 10X10	RE 10X10	RE 10X10
		J CO 7x7									
M14	7X7 15X15	T+2	J CO 7x7	RE 15X15	RE 15X15	RE 15X15	RE 15X15	RE 15X15	RE 15X15	RE 15X15	RE 15X15
		J CO 7x7									

T+2 : Toucher 2 secondes

J CO : Jeu au contact – Effectif réduit 5 x 5 ou 7 x 7 (en fonction de la catégorie)

RE = Rugby Éducatif – Effectif complet 10 x 10 ou 15 x 1

#Bien *prati*qué

3 *Toucher à 5 et license "loisir"*

La FFR s'est engagée dans un développement structuré et national de nouvelles formes de jeu afin de poursuivre sa croissance.

Une délégation Ministérielle a été obtenue en 2008 pour la discipline du Rugby à 5, un rugby sans choc et sans plaquage, qui peut se pratiquer sur tous les terrains (herbe, synthétique, gymnase, cour d'école) avec le plus souvent une dimension festive et conviviale.

Rugby #BienJoué entend poursuivre la promotion de cette pratique qui se développe de façon très importante : + 44% de licenciés de rugby à 5 entre Juin 2016 et Juin 2017.

Un plan de promotion est lancé au niveau national pour montrer qu'il existe d'autres rugbys que celui avec contact et pour attirer des pratiquants qui peuvent être d'anciens joueurs ou des personnes qui n'ont pas eu accès au rugby dans leur jeunesse, en particulier les parents.

4 *Un chasuble #BienJoué pour tous les éducateurs de France*

Tous les week-ends, les éducateurs et les formateurs donnent l'exemple, incarnent les valeurs du rugby, inspirent et forment des centaines de milliers d'enfants.

Il est fondamental que les éducateurs soient reconnaissables par tous les acteurs du jeu ; Enfants, arbitres, parents ; continuent de porter et d'incarner les valeurs du rugby, et soit parmi les premiers promoteurs du plan Rugby #BienJoué.

Dès cette saison, la Fédération va mettre à disposition de TOUS les éducateurs de France un Chasuble « Rugby #BIENJOUÉ » et met en place une nouvelle règle :

Désormais, pour avoir accès au terrain, TOUS les éducateurs devront porter une chasuble à TOUS les matches ou tournois, ce qui permettra à tous les acteurs sur et en dehors du terrain de les identifier facilement.

La chasuble sera fournie à l'éducateur dans le cadre du Programme National Rugby #BienJoué.

5 *Extension du carton Bleu*

Après la réussite du dispositif en Fédérale 1, dans l'ex Top 8 féminin et dans le monde professionnel, le carton bleu entre en vigueur, dès cette saison, **dans les catégories jeunes et en Honneur (plus haut niveau régional).**

Qu'est-ce que le carton bleu ?

En sortant le carton bleu, l'arbitre ordonne la sortie définitive d'un joueur dès qu'il y a suspicion de commotion. Le joueur voit automatiquement sa licence bloquée pendant dix jours. Pour rejouer, son médecin traitant doit délivrer un certificat médical de non contre-indication à la reprise du jeu. Un deuxième carton bleu en douze mois entraîne trois semaines de suspension. Au troisième, c'est trois mois d'arrêt.

6 *Tolérance zéro sur les comportements inacceptables*

Tout le monde est concerné, le rugby est plus qu'un sport, c'est un support d'éducation et un lieu de rencontre sociale. Prenons soin de notre rugby sur et en dehors du terrain en combattant :

- les attitudes dangereuses et volontaires de la part d'un joueur ou d'une joueuse
- les comportements inadaptés des accompagnants de l'enfant, des éducateurs ou de dirigeants

Nous sommes avant tout partenaires de jeu avant d'être adversaires !
Un plan national de sensibilisation va être lancé sur le sujet.

#Bien préparé

7

Clefs USB Rugby #BienJoué pour tous les éducateurs

Durant la saison 2018-2019, **une clef USB** sera remise à chaque éducateur avec des vidéos d'entraînements types et des contenus pédagogiques.

Chacun de ces contenus à vocation à diffuser l'état d'esprit RUGBY #BIENJOUÉ et le rugby de mouvement.

La Fédération souhaite encourager et renforcer la communication en organisant la multiplication des échanges et le partage entre les entraîneurs et les éducateurs.

8

Plan de sensibilisation à la réalisation des échauffements

Bien jouer, et apprendre à bien jouer c'est **limiter les blessures et les commotions.**

Selon une étude réalisée par la Fédération anglaise de rugby (England Rugby) dans le cadre du programme « Activate », un échauffement bien réalisé permet :

- Une baisse de 72% des blessures chez les jeunes (40% chez les adultes)
- Une baisse de 59% des commotions chez les jeunes (idem chez les adultes)

La difficulté pour les échauffements est de proposer quelque chose de simple, efficace et validé scientifiquement.

La FFR met ainsi à disposition des clubs et des éducateurs, des outils faciles à mettre en place pour la protection des joueurs comme des vidéos d'exercices sur les échauffements.

9 Validation des compétences du jeune joueur par graduation

Pour permettre de mesurer l'évolution de l'apprentissage du rugby, la FFR lance le LIVRET JEUNE JOUEUR.

Ce livret va être mis en place pour permettre aux jeunes joueurs d'avoir une vision sur son cursus à l'école de rugby et de connaître acquis à maîtriser pour bien pratiquer le rugby.

Parmi tous les thèmes qui composeront ce livret 7 thèmes concernent directement ou indirectement la sécurité dans le jeu : maîtrise du plaquage, de la chute, de la mêlée, de l'échauffement, attitude au contact, attitude durant les rucks et connaissance des règles.

A l'image du ski ou du judo, le joueur devra maîtriser un certain nombre de paramètres avant de passer à l'échelon suivant. Ce sont les éducateurs dans les clubs qui vont accompagner ce projet pour permettre à chaque jeune joueur ou joueuse de progresser de façon harmonieuse.

10 Plan de sensibilisation à la réalisation des échauffements

Après une phase de test, la FFR va lancer, à partir de novembre 2018, les premiers recrutements des Cadres Techniques de Clubs pour une mise en place progressive à partir de janvier 2019 sur l'ensemble du territoire.

La première vague, sur le premier semestre 2019, concernera principalement le nord de la France.

Une deuxième vague, à partir de juillet 2019, se déploiera sur le sud. A partir de janvier 2020, la FFR aura mis en place ses **162 CTC** sur le territoire, préparés et formés, pour un maillage efficace dans l'accompagnement des clubs.

11 *Doublement des journées sécurité*

Toujours soucieuse de préserver l'intégrité physique de ses licenciés dans la pratique du rugby, la FFR met en œuvre les « **Journées Sécurité du Joueur** » pour permettre une formation de qualité à ses **8 000 éducateurs**.

Afin de préserver une qualité de contenus, l'organisation et la planification de ces journées se fera sur 2 journées : l'une au niveau de la Ligue Régionale, avec délégation possible aux Comités Départementaux et la seconde au niveau des clubs.

Deux référents par club seront sollicités : Un référent sécurité « compétition » et un référent sécurité « Ecole de Rugby ».

12 *Kit de communication : La box Rugby #BienJoué*

La box Rugby #BienJoué permettra d'avoir accès à des supports rappelant les principaux messages du programme #Bienjoué à destination de tous les acteurs de la vie d'un club de rugby (joueurs, éducateurs, dirigeants, bénévoles, parents et supporters).

L'envoi de ce kit de communication à destination des clubs aura lieu durant la saison 2018-2019.

13 Partenariat avec l'ISPED

Un partenariat de recherche médicale a été signé avec l'un des plus grands instituts d'épidémiologie française **l'ISPED** (Institut de Santé Publique et d'Épidémiologie et de Développement).

La FFR a besoin de s'attacher les services d'un Institut de qualité pour pouvoir valider l'ensemble des mesures qu'elle met en place. L'Institut de Santé Publique, d'Épidémiologie et de Développement sera chargé d'objectiver l'accidentologie du rugby avec **une évaluation annuelle** des mesures prises par la FFR.

14 Pérennisation de l'observatoire médical du rugby

Lieu de réflexion et de partage, l'observatoire médical du rugby rassemble des profils complémentaires (médecins, entraîneurs, techniciens, ...) de l'ensemble des acteurs du rugby.

L'Observatoire Médical poursuivra ses travaux et ses propositions au regard des résultats fournis à travers le suivi de l'ISPED. Sa mission est d'anticiper les évolutions de notre sport et de ses formes de pratiques et ainsi de préparer des mesures visant à **garantir le bien-être de chacun de nos pratiquants.**

Merci !