



FFR

REPRISE D'ACTIVITÉ RUGBY EN TOUTE SÉCURITÉ

STADE RUGBY 3

Le 05 juin 2020

REPRENDRE LE RUGBY PROGRESSIVEMENT ET EN TOUTE SÉCURITÉ



15 mai 2020

- ✓ **Validation par le Ministère des sports du Plan de reprise d'activité rugby** élaboré par la Fédération Française de rugby

22 mai 2020

- ✓ **Transmission du Plan détaillé** avec accès à du contenu vidéo (stade rugby 1) pour démarrer la reprise progressive en toute sécurité du rugby et **accompagner tous les clubs**

27 mai 2020

- ✓ **Mise en application du stade rugby 2** avec accès au contenu vidéo spécifique pour tous les clubs et acteurs de la reprise de l'activité rugby.

8 juin 2020

- ✓ **Autorisation de mise en application du stade rugby 3**

STADE RUGBY 3

SITUATIONS AVEC PASSES

STADE RUGBY 3 : SITUATIONS AVEC PASSES



Avec le passage au stade rugby 3 avec la possibilité d'effectuer des passes, on retrouve la dimension collective de notre activité ce qui va réjouir nos pratiquants.

Grâce à cette progression on ouvre le champ des possibles en terme d'entraînement : pouvoir répéter des mouvements collectifs, des techniques de passes, de jeu au pied... Les joueuses et les joueurs vont retrouver la sensation de s'entraîner au rugby, redécouvrir le vrai plaisir du jeu et c'est très enthousiasmant !



Didier RETIÈRE, Directeur Technique National de la Fédération Française de Rugby

STADE RUGBY 3 : SITUATIONS AVEC PASSES



LE STADE RUGBY 3 PERMET LA MISE EN PLACE DE PARCOURS COLLECTIFS ET JEUX AVEC PASSES SANS CONTACT

Le stade rugby 3 pour le retour progressif à l'activité rugby se déroule sur **3 semaines**

La structure des séances reste la même que pour les stades rugby 1 et 2 :

- **Durée des séances** : 45 minutes
- **10 personnes maximum** (dont 1 entraîneur), sans contact
- **Un espace dédié à chaque joueuse/joueur** pour l'ensemble de la séance sans jamais avoir d'interaction avec les autres joueurs **à l'exception des passes**
- **Contenus des séances adaptés** aux licenciés école de rugby (jusqu'à 14 ans) et jeunes / séniors (à partir de 15 ans)
- L'entraînement se découpe en **2 phases** :

ECHAUFFEMENT



EXERCICES DE DÉVELOPPEMENT

MESURES LIÉES À L'UTILISATION DU BALLON :



Le ballon peut être utilisé soit de façon **individuelle** soit **collective** avec passes.

Chaque participant peut amener son propre ballon lors des entraînements (avec son nom indiqué dessus pour éviter les échanges)

ou

Le club prête des ballons à chaque participant (il faudra cependant veiller à bien les désinfecter entre les séances)

PLAN DE REDÉMARRAGE DU RUGBY

DIAGNOSTIC JOUEUR

PAS DE SYMPTOMES 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



Contact presse – adrien.bastid@ffr.fr – +33 (0)6 37 33 95 80