



# PROGRAMME DE PREVENTION DES BLESSURES

Actions "BienJoué en sécurité"

#Bien joué



# LE MOT DU DIRECTEUR TECHNIQUE NATIONAL

Dans le cadre du programme #BienJoué, la FFR est associée depuis 2019 à un institut de santé publique reconnu, l'ISPED, pour lui permettre d'objectiver l'accidentologie du rugby et les actions de prévention qu'elle met en place.

L'étude menée sur la saison 2019/2020 auprès de plus de 150 clubs a entre autres mis en avant que la situation la plus accidentogène, et de loin, était le plaquage: 60% des blessures en match, à parts égales pour le plaqueur et le plaqué, pour une gravité supérieure à celle des autres blessures.

De ce constat est née la volonté de concevoir un programme de prévention qui allie une routine d'échauffement, un travail régulier de technique au plaquage et l'utilisation d'un outil pédagogique innovant: la chasuble de plaquage cocrée avec GMF.

Deux saisons plus tard, l'implication de plus de 100 clubs à la validation scientifique de ce programme a permis à l'ISPED de conclure à une baisse d'incidence des blessures de 20% au sein des équipes participantes.

Ce document vous présente les détails du programme et vous invite à vous l'approprier en respectant les principes suivants:

Attention au respect des attendus techniques

Progressivité de l'intensité au sein de chaque séance

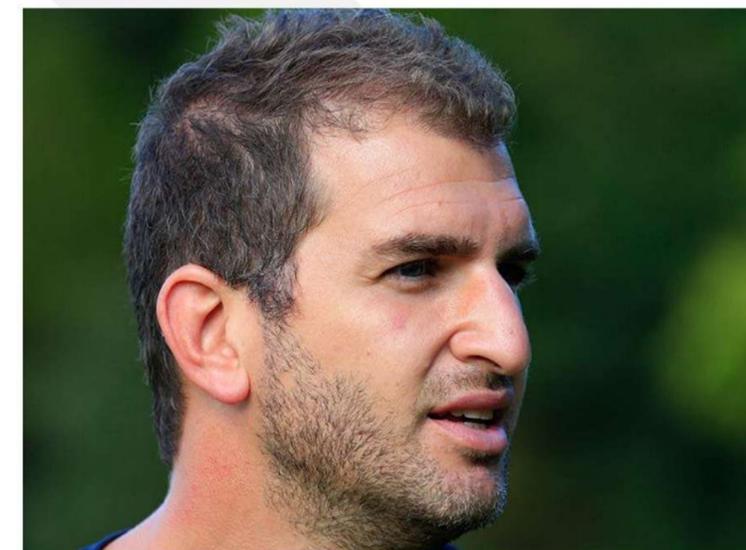
Pratique régulière et sur la durée

Grâce à la participation de la GMF, les clubs supports d'une équipe jeune se verront pourvus d'ici la fin Novembre d'un lot de 30 chasubles, et tous les clubs auront à terme la possibilité de s'approvisionner sur la boutique en ligne FFR.

Cette démarche permettra à vos joueurs d'associer efficacité au plaquage et sécurité.

Excellente saison à tous,

Olivier Lièvremont



## Une initiative en faveur de la prévention

GMF est fier d'avoir co-créé la chasuble de plaquage avec la FFR. En tant que partenaire historique du rugby et assureur de tous les licenciés, son objectif est d'encourager la pratique d'un rugby plus sûr.

# LES BENEFICES DU PROGRAMME DE PREVENTION

Une centaine de clubs participants a déclaré plus de 1300 blessures au cours de la saison 21/22. Ces clubs étaient partagés en deux groupes équivalents, à ceci près que l'on demandait à l'un des deux groupes, tiré au sort, de réaliser le programme de prévention (groupe "Programme"). Le programme de prévention n'a pas été communiqué à l'autre groupe (groupe "Contrôle").

Vous trouverez ci-dessous les résultats principaux de la comparaison des statistiques de l'ensemble des blessures des deux groupes, matches et entraînements confondus.

- La fréquence des blessures est **inférieure de 20%** dans le groupe Programme
- En particulier:
  - La catégorie d'âge qui a le plus profité du programme est celle des cadets: **-50%**
  - Les circonstances de blessure pour lesquelles la réduction est significative sont :
    - La réalisation de plaquage (plaqueur) : **-25%**
    - La course : **-45%**
  - Les localisations de blessures pour lesquelles la réduction est significative sont :
    - Le membre supérieur: **-30%**
    - Le membre inférieur: **-25%**

Il n'y a pas eu d'effet négatif du programme. En particulier, la pratique régulière du plaquage n'a pas entraîné d'augmentation de la fréquence de blessures à la tête.

Il n'y pas de différence entre les 2 groupes quant à la durée de l'indisponibilité par blessure.

## LA CHASUBLE

"Cette chasuble, co-développée par GMF et la FFR, a été pensée pour aider tous les pratiquants à perfectionner leur technique au plaquage pour jouer au rugby en sécurité. Ce support pédagogique fait partie intégrante du programme de prévention, c'est un formidable outil d'accompagnement pour les petits comme les grands"

Didier Retière



LE PROGRAMME  
DE PREVENTION  
VALIDÉ PAR  
L'ISPED

# LE PRINCIPE DU PROGRAMME

Le programme comporte 3 modules:

- **Activation**

Une routine d'échauffement complète pour préparer au plaquage.

- **Technique**

Une série de 3 situations pour travailler la technique du plaquage efficace et sécurisé.

- **Défense**

Une mise en pratique en collectif à intensité réelle.



Le programme s'articule en 3 périodes successives:

- **Appropriation:**

4 semaines de (re)découverte des modules.

- **Développement:**

8 semaines d'entraînement complètes, où les règles présentées à la page suivante doivent s'appliquer. A réaliser avant Noël.

- **Rappel:**

4 semaines, à réaliser idéalement après les vacances de Février.

# INTÉGRATION DES MODULES DANS LA SEMAINE D'ENTRAÎNEMENT

Les modules sont à intégrer dans la semaine d'entraînement en suivant les règles suivantes:

- **Le module Activation** doit être réalisé à toutes les séances.
- **Le module Technique** doit être réalisé à toutes les séances avec contact.
- **Le module Défense** doit être réalisé au moins une fois par semaine.

Ordre des modules au sein d'un entraînement:

- tout module Défense doit être précédé d'un module Technique.
- tout module Technique doit être précédé d'un module Activation.

Après une période d'appropriation, la durée de réalisation d'un module sera d'environ 7 minutes.



# APPROPRIATION DU PROGRAMME

Cette période de 4 semaines est dédiée à l'intégration des attendus techniques, qui doivent être explicités les deux premières semaines, et à la découverte des modules.

La progression suivante est recommandée:

Semaine	Activation	Technique 1	Technique 2 et 3	Défense
1	Appropriation du module	Poursuite de l'utilisation du module	Poursuite de l'utilisation du module	Poursuite de l'utilisation du module
2	Appropriation du module	Appropriation du module	Poursuite de l'utilisation du module	Poursuite de l'utilisation du module
3	Appropriation du module	Appropriation du module	Appropriation du module	Poursuite de l'utilisation du module
4	Appropriation du module	Appropriation du module	Appropriation du module	Appropriation du module

## Légende

Appropriation du module	Poursuite de l'utilisation du module
-------------------------	--------------------------------------

Après cette période de 4 semaines d'appropriation, il est essentiel que ce programme soit réalisé dans sa version complète sur les périodes de Développement et de Rappel, selon les modalités précisées à la page précédente.

# ATTENDUS TECHNIQUES AU PLAQUAGE

Ce référentiel technique se veut applicable à la grande majorité des situations de plaquage, en particulier, aussi bien pour des plaquages "OFFENSIFS", qu'"ABSORBANTS".

## A. AVANT L'IMPACT

1. Porter le **regard** sur la hanche à impacter,
2. Adopter la **posture de combat**:
  - Diminution de l'amplitude des appuis,
  - Poids du corps sur les avant-pieds, jambes fléchies,
  - Dos plat, tête haute,
  - Coudes contre corps, mains hautes.

## B. AU MOMENT DE L'IMPACT

3. Impacter avec le **pied** avant du même côté que l'épaule engagée\*,
4. Engager le contact avec l'**épaule**, au niveau, ou sous la taille de l'adversaire, et le ceinturer.
5. Placer la **tête** sur le flanc de l'adversaire.

## C. APRÈS L'IMPACT

6. Déséquilibrer l'adversaire par un travail des **jambes** (poussée/rotation),
7. Garder les **bras** serrés et la tête collée jusqu'au sol,
8. Lâcher le plaqué, sortir de la zone, et reprendre ses **appuis**.

\* Non applicable quand le rapport de force impose un plaquage "ABSORBANT".

## OFFENSIF



## ABSORBANT



# CONSEILS D'ANIMATION

- Multiplier les emplacements pour ne pas dépasser le nombre de joueurs préconisé, et les préparer avant la séance.
- Focaliser ses interventions sur le respect des attendus techniques au plaquage.
- Inciter les joueurs à se corriger les uns les autres.
- Gérer l'intensité:
  - Les premiers plaquages de la Technique 2 sont à réaliser à intensité modérée.
  - A l'issue de Technique 3, les joueurs doivent être prêts à connaître l'intensité réelle du module Défense.
  - Sur le module Défense, le maintien de la qualité technique doit primer sur la quantité.
- Sur le module Défense, pour focaliser l'attention sur les aspects techniques défensifs, il peut être proposé un système de scores:
  - Nombre d'essais encaissés par équipe,
  - Nombre de plaquages techniquement valides effectués par équipe...

# MODULE ACTIVATION

Une routine de 14 mouvements que chacun doit être capable de réaliser avant chaque entraînement.

Les mouvements sont décrits un à un dans la [playlist associée](#) à la vidéo de présentation de la routine complète.

	Bloc	Mouvement	Qté
1	Mobilité	Déverrouillage	1
2		Fente avant puis fente latérale	1
3		Étirement fessiers	1
4		Ver de terre	1
5		Squat avec mains derrière la tête	1
6	Stabilité	Marche de l'ours	6
7		Gainage avec avancée de mains	10s
8		Gainage cervical avec pression sur les bras	10s
9	Combat	Lutte debout	10s
10		Gainage cervical en position 4 appuis	10s
11	Course	Ischios Nordiques	4
12		2 Cloche-pied, puis déplacement latéral rapide	2
13		4 Sauts unilatéraux à 45°	2
14		Accélération sur 10m	2



## OBJECTIF : Cadrer son adversaire, défendre en ligne, s'organiser pour le contact dans la montée

## Technique 1

### ORGANISATION

**Dispositif :** 6 attaquants, 7 défenseurs.

**Espace :** 2 rectangles de 5 x 15 m.

**Matériel :** 6 plots, 1 ballon.

**Rotations:** organiser des séquences de 15". Chaque joueur passe 2 fois en défense.

### CONSIGNES

**But :** pour le défenseur, rester pendant 15 " en cadrage intérieur de l'attaquant et former une ligne avec ses partenaires, effectuer une montée défensive, s'organiser pour plaquer.

#### Consignes :

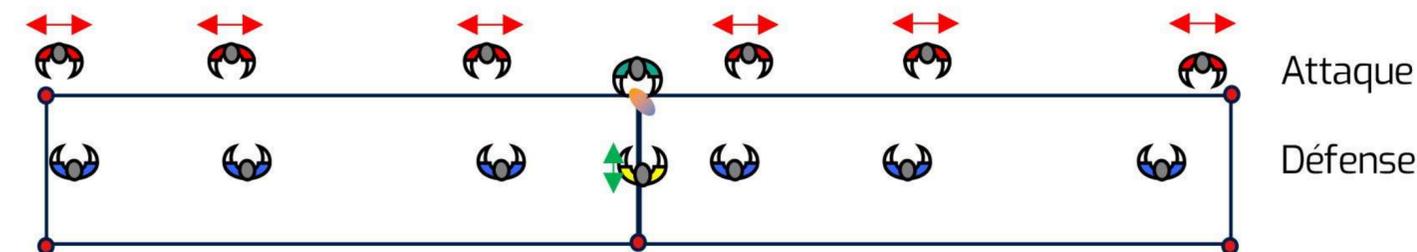
- Les attaquants (rouges) se déplacent individuellement latéralement, sans se croiser, et sans changer de rectangle.
- Le joueur en jaune (sur le schéma) se déplace sur sa ligne.
- Les défenseurs doivent rester alignés sur le joueur en jaune, et en cadrage intérieur sur leur attaquant.
- Quand l'animateur soulève le ballon du sol, les attaquants s'arrêtent, et les défenseurs montent pour les plaquer (à ceinturé)

### CRITERES DE CONTRÔLE ET ATTENDUS

- Je contrôle le porteur de balle en conservant l'alignement de mon épaule extérieure sur la hanche intérieure de l'attaquant.
- Je suis conscient de la position de mes partenaires en exerçant ma vision périphérique et nous formons une ligne.
- Je respecte les critères de sécurité et d'efficacité jusqu'à l'impact (1 à 5).

### PROPOSITIONS D'ADAPTATION

- Modifier la largeur de l'espace et le nombre de joueurs
- Les attaquants peuvent se croiser
- Un attaquant peut changer de rectangle



## OBJECTIF : S'organiser pour le contact dans la montée, effectuer un plaquage complet sans incertitude en sécurité

### ORGANISATION

**Dispositif :** 3 attaquants, 3 défenseurs, max.

**Espace :** 1 carré de 5 m x 5 m.

**Matériel :** 4 plots et 1 ballon par emplacement.

**Rotations :** chaque joueur passe 2 fois en défense sur chaque épaule.

### CONSIGNES

**But :** pour le défenseur, empêcher la marque; pour l'attaquant, faire travailler le défenseur.

#### Consignes :

- L'action démarre quand le défenseur (bleu) lance le ballon à l'attaquant.
- L'attaquant court droit, vers le plot, et sans changement de vitesse abrupt.
- Le défenseur plaque le plus tôt possible.
- La ballon est transmis au futur défenseur une fois la zone dégagée.

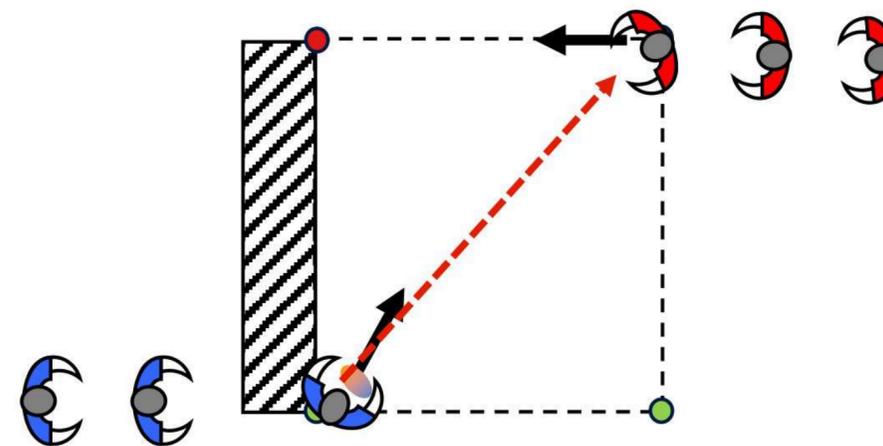
### CRITERES DE CONTRÔLE ET ATTENDUS

- Je contrôle le porteur de balle en conservant l'alignement de mon épaule extérieure sur la hanche intérieure de l'attaquant.
- Je respecte les critères de sécurité et d'efficacité jusqu'à la fin du plaquage (1 à 8).

### PROPOSITION D'ADAPTATION

- Modifier la largeur du carré

## Technique 2



# OBJECTIF : S'organiser pour le contact dans la montée, effectuer un plaquage complet avec incertitude en sécurité

## Technique 3

### ORGANISATION

**Dispositif** : 3 attaquants, 3 défenseurs.

**Espace** : 1 carré de 5 m x 5 m.

**Matériel** : 4 plots et 1 ballon par emplacement.

**Rotations** : chaque joueur passe 2 fois en défense.

### CONSIGNES

**But** : pour le défenseur, empêcher la marque; pour l'attaquant, faire travailler le défenseur.

**Consignes** :

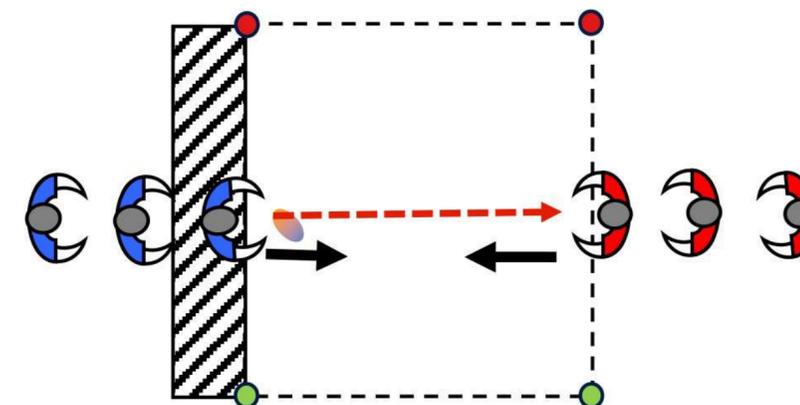
- L'action démarre quand le défenseur (bleu) fait une passe sèche à l'attaquant.
- L'attaquant joue son duel comme il le ferait en match.
- La ballon est transmis au futur défenseur une fois la zone dégagée

### CRITERES DE CONTRÔLE ET ATTENDUS

- Je contrôle le porteur de balle en conservant l'alignement de mon épaule extérieure sur la hanche intérieure de l'attaquant.
- Je respecte les critères de sécurité et d'efficacité jusqu'à la fin du plaquage (1 à 8).

### PROPOSITION D'ADAPTATION

- Modifier la largeur du carré



## OBJECTIF : Réaliser des plaquages en sécurité

### ORGANISATION

**Dispositif :** 5 attaquants, 5 défenseurs, 5 joueurs en attente.

**Espace :** 30m x 20m.

**Matériel :** 6 plots et 2 ballons par emplacement.

**Rotations:** 3 équipes tournent sur un format de 1' de jeu / 1' de récupération.  
2 passages minimum par équipe.

### CONSIGNES

**But :** Marquer, ou récupérer la possession et marquer.

**Consignes :**

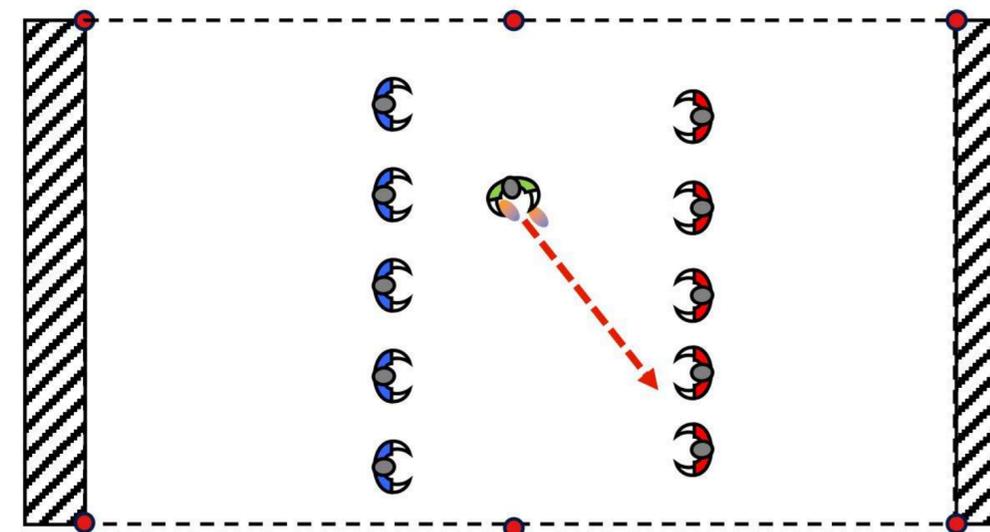
- Lancement par l'introduction d'un ballon par l'animateur.
- Les règles du jeu au contact telles que détaillées ci-après s'appliquent.
- Pas de plaquage à 2.
- Si marque, la possession continue, mais le sens d'attaque change.

### CRITERES DE CONTRÔLE ET ATTENDUS

- Je contrôle le porteur de balle en conservant l'alignement de mon épaule extérieure sur la hanche intérieure de l'attaquant.
- Je suis conscient de la position de mes partenaires et nous formons une ligne.
- Je respecte les critères de sécurité et d'efficacité jusqu'à la fin du plaquage (1 à 8).

### PROPOSITIONS D'ADAPTATION

- Modifier le nombre de joueurs et la taille du terrain, en gardant une base de 4 m de largeur par défenseur.
- Si la défense prend le dessus, augmenter la largeur.
- Si l'attaque prend le dessus, limiter momentanément la possibilité de passe au contact.





**FFR**

