

# LIVRET

# RUGBY SANTÉ



**FFR**



**RUGBY  
SANTÉ**

# 1

## PRÉSENTATION DU RUGBY SANTÉ

Le Rugby Santé est une activité adaptée du Rugby à 5 : une pratique loisir sans plaquage, proposée par la FFR qui se caractérise par le toucher à deux mains pour stopper la progression de l'adversaire porteur de balle.

 **L'ACTIVITÉ EST MIXTE,  
HOMMES ET FEMMES  
PEUVENT JOUER  
ENSEMBLE !** 



La Section Rugby Santé accueille des personnes en prévention primaire, secondaire ou tertiaire, souhaitant pratiquer une activité « Santé » après l'obtention d'une prescription médicale associée au certificat de non-contre-indication à la pratique du Rugby à 5 « Santé »

➤ Sport sur ordonnance.

# 2

## LES BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ ET LES POINTS FORTS POUR LE CLUB

### POUR LE CLUB



- › Diversifier son offre de pratiques
- › Accueillir des personnes éloignées de l'activité physique et sportive
- › Accueillir et fidéliser de nouveaux licenciés  
(78% des pratiquants ne jouaient pas au rugby avant de rejoindre une section Santé – enquête FFR 2024)
- › Augmenter le nombre de bénévoles/dirigeants au sein du club
- › Impliquer de nouveaux partenaires sensibilisés au bien-être et à la santé

### POUR LE PRATIQUANT

- › Pratiquer une activité sportive et collective, adaptée à sa condition physique
- › Développer ses capacités physiques  
(capacité cardio-respiratoire, renforcement masse musculaire)
- › Améliorer le lien social
- › Développer son estime de soi et sa relation aux autres
- › Réduire les effets indésirables des traitements et améliorer sa qualité de vie en générale



# 3

## CRÉATION DE LA SECTION RUGBY SANTÉ, LES PRÉREQUIS

**POUR DÉVELOPPER UNE SECTION RUGBY SANTÉ ET ACCUEILLIR LES PRATIQUANTS DANS LES MEILLEURES CONDITIONS, LA SECTION DOIT RESPECTER LE CAHIER DES CHARGES :**

**A**

**APPARTENIR À UNE STRUCTURE AFFILIÉE À LA FFR : CLUB, COMITÉ DÉPARTEMENTAL, LIGUE RÉGIONALE**

**B**

**NOMMER UN ENCADREMENT RÉFÉRENT (DIRIGEANT, RÉFÉRENT MÉDICAL OU PARA MÉDICAL, ÉDUCATEUR)**

**C**

**RÉALISER LES DÉMARCHES DE D'AUTORISATION D'OUVERTURE, EN SE DÉCLARANT AUPRÈS DE SA LIGUE RÉGIONALE D'APPARTENANCE**

**D**

**LICENCIER SES PRATIQUANTS VIA LA LICENCE « RUGBY LOISIR SANS PLAQUAGE », ACCESSIBLE DÈS 14 ANS POUR LES GARÇONS ET 15 ANS POUR LES FILLES**

# 4

## LES PARTIES PRENANTES DU PROJET



### L'ÉDUCATEUR RUGBY SANTÉ

- › Responsable de l'animation de l'activité Rugby Santé, adaptée aux plus fragiles, et du respect des règles aménagées
- › Titulaire ou en cours de formation du Brevet Fédéral Rugby à 5 Niveau 2 « Santé » ou d'un diplôme d'Etat Rugby.



### LE RÉFÉRENT MÉDICAL OU PARA-MÉDICAL

- › Accompagne l'éducateur dans le suivi des pratiquants
- › Conseille l'éducateur pour adapter la pratique en fonction des pathologies des pratiquants, dans le respect du secret médical
- › Effectue le lien avec le médecin prescripteur, si nécessaire
- › Présence non obligatoire sur les séances



### LE DIRIGEANT DU CLUB

- › Soutien la section Rugby Santé dans sa création et son développement, au sein du club
- › Soutien l'éducateur dans son investissement pour la promotion et l'organisation de la section Rugby Santé

# 5

## LA FORMATION « RUGBY SANTÉ »

Les éducateurs des sections Rugby Santé doivent être titulaires du Brevet Fédéral Rugby à 5 – Niveau 2 Santé (ou en cours de formation), organisée par l'INEF (Institut National de l'Emploi & de la Formation) de la FFR.

La formation de 55 heures s'effectue à distance et se finalise lors d'un séminaire au Centre National de Rugby à Marcoussis.



### LES PRÉ-REQUIS

- › Être licencié dans une association affiliée à la FFR
- › Être titulaire du PSC1
- › Être titulaire du **Brevet Fédéral Rugby à 5 – Niveau 1 « Loisir-Bien-Être »** ou en cours de formation ou titulaire d'un brevet fédéral FFR donnant l'équivalence

### OBJECTIFS DE LA FORMATION

- › Conceptualiser, animer et évaluer des séances de Rugby Santé
  - › Mieux comprendre les différentes pathologies.
- › Approfondir les compétences requises à l'encadrement de pratiquants dans le cadre du sport sur ordonnance

# 6

## OUTILS PÉDAGOGIQUES



**PAGE YOUTUBE  
« RUGBY SANTÉ »**



# 7

## ACCOMPAGNEMENT FFR

**POUR ACCOMPAGNER LE DÉVELOPPEMENT DES SECTIONS « RUGBY SANTÉ », LA FFR OFFRE À CHAQUE SECTION SANTÉ, ACTIVE ET DÉCLARÉE À LA FFR PAR LA LIGUE RÉGIONALE, UN KIT RUGBY SANTÉ COMPOSÉ DE :**



**1 SAC DE MATÉRIEL RUGBY SANTÉ**



**10 BALLONS OFFICIELS RUGBY SANTÉ (TAILLE 4)**

**1 DYNAMOMÈTRE**



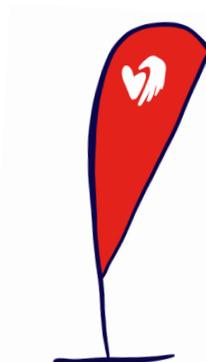
**1 LOT DE PLOTS**



**20 CHASUBLES RÉVERSIBLES RUGBY SANTÉ**

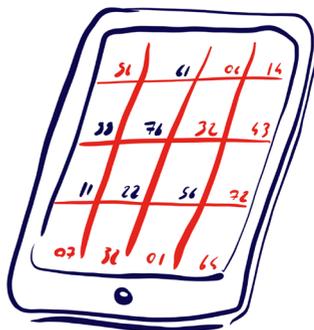


**10 CHASUBLES OUVERTES RUGBY SANTÉ**



**2 ORIFLAMMES**

**APRÈS 1 AN  
D'EXISTENCE,  
UN PROGRAMME  
« PILOTE »  
SUR CANDIDATURE  
EST PROPOSÉ  
AUX SECTIONS  
RUGBY SANTÉ**



## **LES SECTIONS RUGBY SANTÉ DU PROGRAMME PILOTE S'ENGAGENT À :**

- Participer à une récolte de données nationales, suivie par la FFR
- Accompagner les demandes de projet d'ouverture de sections Rugby Santé, à proximité
  - Participer aux événements organisés par la FFR (colloque Rugby Santé, festival « Rugby Santé »...)
  - Compléter un bilan d'activité de fin de saison

## **AFIN DE PARTICIPER À LA RÉCOLTE DES DONNÉES PHYSIOLOGIQUES, LES SECTIONS DU «PROGRAMME PILOTE» REÇOIVENT UNE DOTATION COMPLÉMENTAIRE :**

- 1 kit de 10 cardiofréquencesmètres
- 1 tablette pour le suivi des données
- La prise en charge de la formation d'un éducateur, au Brevet Fédéral Rugby à 5 – Niveau 2 « Santé »

# NOTES

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

SANTÉ  
RUGBY  
5



Le RUGBY  
POUR PRENDRE SOIN  
DE VOUS

Rejoins-nous!



# EN SAVOIR PLUS

[WWW.FFR.FR](http://WWW.FFR.FR)

PAGE YOUTUBE  
« RUGBY SANTÉ »



CAHIER DES CHARGES  
« RUGBY SANTÉ »



PAGE  
« RUGBY SANTÉ »  
SUR FFR.FR



PAGE  
DE L'INEF

