



SUISSE
RUGBY
— FSR —

FÉDÉRATION SUISSE DE RUGBY

CONCEPT DE PROTECTION ET DIRECTIVES POUR
LE RUGBY AMATEUR EN SUISSE

CONCERNANT LA 2^{EME} VAGUE DE LA PANDEMIE
DU CORONAVIRUS

Version 3.0, 01/03/2021

Fédération Suisse de Rugby



Introduction

Depuis le 16 mars 2020, la Suisse, comme le reste du monde, lutte contre la Pandémie du Coronavirus. Si les soins de santé et la sauvegarde de vies humaines doivent rester en tête des priorités, le sport joue néanmoins un rôle important dans le rétablissement d'une vie économique et sociale viable.

S'il est logique que les sports individuels de plein air, ainsi que ceux où les participants sont distants de plusieurs mètres, puissent être repris intégralement plus facilement que les sports en salle, les sports d'équipe et les sports de contact, il est néanmoins important et nécessaire qu'un sport tel que le rugby (un sport de contact en équipe) puisse se pratiquer progressivement et en toute sécurité.

En collaboration avec Swiss Olympic et l'Office fédéral du sport (OFSP), La Fédération Suisse de Rugby a donc développé un concept d'entraînement et de compétition pour chaque phase de la pandémie, naturellement accompagné d'un concept de protection pour ses membres et leurs familles et communautés. Ce concept vise à rendre possible la pratique continue de notre sport, tout en respectant les règles édictées par l'Office fédéral de la santé publique (OFSP) ainsi que par le Conseil fédéral, et en garantissant en même temps le bien-être et la sécurité des joueurs tout en maximisant les stratégies de prévention des blessures. Un sport ne peut pas continuer ses activités sans un concept approuvé par la Confédération.

Bien entendu, ce concept sera continuellement adapté en fonction des règles et des règlements édictés par le Conseil fédéral suisse. La Fédération internationale de notre sport, World Rugby, a également émis des directives spécifiques au sport pour le retour au jeu, que la Fédération Suisse de Rugby a intégré également dans son concept technique.

I. Les Règles actuelles et les activités recommandées **(Valable à partir du 1^{er} mars 2021)**

I.1 Règles et Mesures Nationales pour les ADULTES au-dessus des 20 ans **(Nés avant 2001)**

Principe :

Le Conseil fédéral suisse a mis en place les règles et restrictions suivantes, valables pour notre sport à partir du 1^{er} mars 2021 :

Les Activités : Les compétitions sont interdites, seules les activités d'entraînement sont autorisées.

Toutes les installations sportives de plein air doivent être réouvertes.

Nombre de personnes : Les activités peuvent se dérouler en plein air, avec un maximum de 15 personnes (y compris les joueurs et les entraîneurs).

Distances sociales : une distance minimale de 1,5 mètre doit être respectée en permanence entre un individu et l'autre.



Contact physique : Aucun contact physique n'est autorisé pendant les activités d'entraînement.

Pratique générale :

Séances d'entraînement en groupes, 15 personnes maximum.

Pas de contact, garder une distance de 1,50 mètres minimum entre les personnes, garder une distance de 10 mètres lorsque vous courez l'un derrière l'autre athlète.

Essayez d'avoir toujours les mêmes groupes d'entraînement (toujours avec les mêmes 15 personnes), éviter les mélanges entre groupe, pour éviter la contagion.

Activités spécifiques :

Préparation physique générale :

Force

Pliométrie

Préparation aérobie

Travail neuro-musculaire

Travail technique (habiletés..)

Travail tactique etc.

Passes, jeu au pied, lancer en touche (sans lift)

Passes en ligne, en respectant toujours la règle des 1,50 mètres

1.2 Règles et Mesures Nationales pour les JEUNES jusqu'aux 20 ans (Nés en 2001 et après)

Principe :

Le Conseil fédéral a mis en place les règles suivantes à partir du 1er mars 2021 :

Activités : Tous les entraînements et compétitions sont autorisés, avec contact, sans restriction de contact ou de nombre de personnes.

Toutes les installations sportives de plein air doivent être réouvertes.

1.3 Santé des Joueurs : progression pour le retour au rugby pour enfants et adultes

Afin de promouvoir la santé des joueurs et de minimiser les risques de blessures, le timing suivant doit être respecté pour le retour aux compétitions de rugby, à partir du premier jour d'entraînement avec contact (dès que le gouvernement suisse l'autorise) :

Phase 1 (semaines 1 et 2) : Conditionnement, entraînement avec contact léger, technique et skills

Phase 2 (semaines 3 et 4) : Rentrée dans le contact complet (Full-contact), travail en effectif réduit, travail technique



Phase 3 (semaines 5 et 6) : Contact complet, entraînement avec équipe complète, préparation de match

Après 6 semaines : Début des compétitions

2. Évaluation des risques, triage et hygiène

Tout au long des différentes phases, les règles suivantes restent toujours en vigueur :

- A. Hygiène : Les joueurs doivent se laver ou se désinfecter les mains avant et après chaque séance d'entraînement ou de compétition, éviter de se toucher le visage et doivent tousser ou éternuer dans leur coude. Chaque joueur doit apporter sa propre bouteille d'eau, étiquetée à son nom. Les joueurs ainsi que le staff doivent porter des masques, à l'exception des entraînements et compétitions à l'extérieur sur le terrain de rugby. Ils doivent également suivre strictement les règles d'hygiène de la confédération, du canton et de la municipalité et respecter les recommandations en matière de santé, de prévention et les recommandations générales.
- B. Auto-évaluation : avant de se rendre à sa séance d'entraînement ou de compétition, chaque joueur doit effectuer une auto-évaluation quotidienne de sa santé :
 - i. Est-ce que je présente l'un des symptômes suivants : symptômes de maladie respiratoire aiguë (y compris toux, mal de gorge, essoufflement) OU fièvre supérieure à 38 degrés OU perte soudaine de l'odorat ou du goût. Si OUI : ne pas aller à l'entraînement/à la compétition, suivre les conseils des autorités sanitaires locales
 - ii. Est-ce que j'ai une personne de mon environnement familial (ou j'habite) qui a été diagnostiquée positive à un test COVID-19 ou est-ce que j'ai été en contact avec une personne testée positive au COVID-19 dans les 10 derniers jours

Si la réponse à l'une des questions est OUI, le joueur ne doit pas aller à l'entraînement ou à une compétition et doit informer son coach. Chaque club a la responsabilité de s'assurer que cette information est fournie par ses joueurs et que le reste du groupe est informé si un joueur présente de tels symptômes ou a été testé positif.

- C. Suivi des présences : à chaque séance d'entraînement/compétition, le club doit garder une trace du prénom, du nom, de l'adresse électronique et du numéro de téléphone de chaque personne présente à la séance d'entraînement ainsi que pour toutes les compétitions (matches, tournois, amicaux ou officiels)
- D. Sécurité des joueurs : comme toujours dans le sport du rugby, la sécurité des joueurs doit rester la priorité de chaque activité, que ce soit à l'entraînement ou en compétition. Cette règle revêt une importance toute particulière à l'heure actuelle, car la prévention des blessures ne sert pas seulement à maintenir les joueurs en bonne santé, mais aussi à éviter de surcharger notre système de soins de santé d'urgence.

3. Cas positif de COVID dans un club



Dans le cas où un joueur de club serait testé positif au COVID-19

Il/elle (ou les parents) doit contacter et informer les autorités cantonales de santé.

Il/elle (ou les parents) doit informer son club immédiatement.

Le club doit prendre immédiatement les mesures suivantes :

- A. La totalité du groupe d'entraînement ou de compétition du joueur testé positivement (c'est-à-dire toutes les personnes ayant été en contact avec lui) doit être mise en quarantaine (isolement) de rugby pour une durée de 10 jours (pas d'entraînement ni match)
- B. Le club doit informer la FSR en cas de match ou tournoi officiel.
- C. Les joueurs et le staff doivent prévenir leurs employeurs ou autorités scolaires qu'ils ont été en contact avec un joueur testé positif
- D. Durant les 10 jours chaque personne concernée par l'isolement doit faire le Corona Checks tous les jours : <https://check.foph-coronavirus.ch/screening>
- E. Toute personne présentant des symptômes doit contacter les autorités cantonales de santé et faire un test
- F. Après 10 jours si aucune personne ne présente de symptômes, alors la totalité du groupe peut reprendre les entraînements.

Les directives générales de l'office fédérale de la santé concernant la quarantaine et l'isolement doivent être suivies :

<https://www.bag.admin.ch/bag/en/home/krankheiten/ausbrueche-epidemien-pandemien/aktuelle-ausbrueche-epidemien/novel-cov/selbst-isolierung-und-selbst-quarantane.html>

3.1 En Cas de suspicion de COVID-19

Un membre d'un club est considéré un cas « Suspect » dans les cas suivants :

Si la personne a des symptômes du COVID-19.

Si la personne a été en contact avec une personne qui a les symptômes de COVID-19.

Si la personne a été en contact avec une personne qui a été testée positive au COVID-19.

Si une équipe a un joueur ou membre du staff suspecté de COVID-19, il doit faire tout son possible pour réaliser un test COVID-19 le plus rapidement possible afin de confirmer ou d'infirmer la suspicion. Si cela n'est pas possible d'avoir le résultat du test avant le prochain match et que le joueur suspecté d'avoir le COVID-19 a été en contact avec des membres de l'équipe durant les 10 jours précédents, alors le club doit suivre la procédure décrite dans la section 3.

Une fois que les résultats du test sont obtenus :

Si le joueur est confirmé positif au COVID-19, le groupe entier d'entraînement et compétition du joueur (toute personne en contact avec lui) doit continuer la quarantaine de toute activité rugby pour 10 jours (pas d'entraînement ni de match)

Si le test est négatif, alors l'équipe et le joueur peuvent retourner à l'entraînement en respectant les règles de ce concept et des précédents.

4. Transport aller-retour à l'entraînement ou aux compétitions

La plupart des joueurs de rugby en Suisse s'entraînent et jouent dans ou près de la ville où ils vivent. Ils sont encouragés à aller s'entraîner à vélo. Ceux qui habitent plus loin, sont encouragés, dans la



situation actuelle, à utiliser les transports privés, afin d'éviter la saturation des transports publics. Ceux qui doivent utiliser les transports publics, doivent essayer d'éviter les heures de pointe pour éviter la surpopulation. Si nécessaire, les heures et la durée des entraînements seront adaptées.

5. Infrastructure

En Suisse, le rugby est pratiqué sur des terrains en herbe. Il s'agit généralement de terrains de football, qui appartiennent à la municipalité locale. Le club de rugby paie généralement pour 4 à 10 heures d'utilisation par semaine. La municipalité ou son Bureau des sports est normalement chargée de la gestion, de l'entretien et du nettoyage des structures. Tous les clubs de rugby sont tenus de coopérer étroitement avec les autorités sportives locales et les municipalités en ce qui concerne la réouverture et l'utilisation des installations sportives, ainsi que le respect de toutes les règles d'hygiène mises en place par l'autorité sportive locale pour les infrastructures spécifiques qu'ils utilisent.

Il est présumé que pendant certaines phases, les vestiaires, les douches, les installations de restauration ou les kiosques/buvettes normalement fournis par les installations sportives resteront fermés. Les joueurs sont tenus de venir à l'entraînement déjà en tenue d'entraînement, d'apporter et de changer de vêtements, et de se doucher après l'entraînement à leur domicile. En outre, ils sont tenus d'apporter tous les aliments et boissons avec eux et de les garder séparés et toujours bien marqués à leur nom.

Aucune rencontre sociale organisée ou spontanée ne doit avoir lieu, en dehors des sessions d'entraînement.

Si possible : des points de distribution de gel hydro-alcoolique et de papier jetable avec des poubelles doivent être mis en place.

6. Personnes de contact et responsabilités

Chaque joueur, entraîneur, parent et administrateur de club doit prendre ses responsabilités en jouant son rôle dans la mise en œuvre de ce concept et en se montrant solidaire pour assurer la santé et la sécurité de toutes les personnes concernées.

Chaque club doit en outre désigner un responsable de chaque séance d'entraînement (généralement un entraîneur ou un dirigeant d'équipe), qui aura pour tâche de faire la liste des présences, de superviser les séances et le respect des contraintes particulières dictées par la situation du moment.

7. Communication du concept

La Fédération Suisse de Rugby est chargée de communiquer ce concept à ses clubs et ses associations régionales, ainsi qu'au public. Cela se fera par la création de graphiques, d'affiches et de documents, qui seront mis à la disposition de tous les clubs et associations régionales et seront disponibles sur son site web et diffusés par les réseaux sociaux.

Chaque club est ensuite responsable de la communication avec tous ses membres, et de la bonne compréhension et de la mise en œuvre des concepts tout au long de ses propres activités.