



**SUISSE
RUGBY**
— FSR —

Retour au Rugby

CONCEPT DE SECURITE ET DIRECTIVES GENERALES POUR LE RUGBY AMATEUR EN SUISSE

Avant d'aller à l'entraînement ou en compétition: FAIRE LE SELF-CHECK

1 Est-ce que je présente actuellement l'un des symptômes suivants: symptômes de maladie respiratoire aiguë (toux, mal de gorge, essoufflement) OU fièvre supérieure à 38 degrés OU perte de l'odorat ou du goût?

OUI -> SE FAIRE TESTER!
N'allez pas à l'entraînement ni à la compétition. Restez à l'isolement jusqu'à ce que vous ne présentiez pas de symptômes pendant 10 jours.. Suivez les instructions des autorités sanitaires locales. Faites le Corona-Check en ligne: <https://check.foph-coronavirus.ch/screening>

NON -> Prochaine Question

2 Est-ce que moi ou quelqu'un de mon environnement familial a été testé positif au COVID-19 dans les deniers 10 jours??

OUI -> N'allez pas à l'entraînement ni en compétition. Restez à l'isolement jusqu'à ce que vous ne présentiez pas de symptômes pendant 10 jours.. Suivez les instructions des autorités sanitaires locales. Faites le Corona-Check en ligne: <https://check.foph-coronavirus.ch/screening>

NON -> Prochaine Question

3 Est-ce que j'ai été en contact avec une personne testée positive au COVID-19 dans les 10 derniers jours?

OUI -> SE FAIRE TESTER!

N'allez pas à l'entraînement ni en compétition. Restez à l'isolement jusqu'à ce que vous ne présentiez pas de symptômes pendant 10 jours.. Suivez les instructions des autorités sanitaires locales. Faites le Corona-Check en ligne: <https://check.foph-coronavirus.ch/screening>

NON -> OK, je peux aller à l'entraînement ou à la compétition



Règles & Restrictions Nationales En vigueur a partir du 1er Mars, 2021



ADULTES: AU-DESSUS DES 20 ANS

Restrictions Gouvernementales (Nés avant 2001)

ENTRAINEMENT EN PLEIN AIR

Max : 15 (MIN 1/2 TERRAIN PAR GROUPE DE 15)

Distance:
Min: 1.5 m

CONTACT INTERDIT

COMPETITIONS INTERDITES

Activités Recommandées

Préparation Physique générale:
Force, Pliométrie, Préparation aérobie, Travail neuromusculaire.

Travail technique, Travail tactique, jeu au pied.
Des jeux impliquant ces compétences (en gardant 1,5 m de distance)
Jeu de passes, Travail du lacer en touche (sans lift).



JEUNES: JUSQU'AU 20 ANS

Nés en 2001 ou après

PAS DE RESTRICTIONS GOUVERNEMENTALES

EFFECTIF COMPLET

CONTACT AUTORISÉ

COMPETITIONS AUTORISEES

SPECTATEURS INTERDITS!

Recommended Activities:

Force, conditionnement.
Préparation Physique générale:

Passé, Jeu de pied, lacement en touche.
Jeu a effectif réduit et complet, avec opposition.
Jeu des arrières, des avants, avec opposition.
Melée, Touche, Matches d'entraînement.

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

1er jour d'entraînement avec contact

Conditionnement, entraînement au contact léger, Technique individuelle

Semaine 1 & 2

Entraînement full-contact, effectif réduit, travail technique

Semaine 3 & 4

Full-contact, équipe complète, préparation de Match

Semaine 5 & 6

Début des Compétitions



Cas positif de COVID-19 dans le club

Si un joueur ou un entraîneur dans un club est testé positif

LE JOUEUR (ou les parents) :

- Contactez les autorités sanitaires cantonales et suivre leurs instructions.
- Informez le club immédiatement
- S'isoler pendant au moins 10 jours..

LE CLUB:

- Tout le groupe d'entraînement ou l'équipe de compétition doit être isolé pendant 10 jours (pas d'entraînement, pas de match ou de tournois)
- Le club doit informer la FSR en cas de compétitions officielles.
- Les joueurs et l'encadrement de l'équipe doivent informer l'employeur et/ou l'école.
- Pendant la quarantaine de rugby de 10 jours : effectuer chaque jour un auto-contrôle du Coronavirus : <https://check.foph-coronavirus.ch/screening>
- Suivre les instructions de l'outil en ligne ainsi que des autorités cantonales.
- En cas de symptômes : Contactez les autorités sanitaires cantonales et faites-vous tester.
- En l'absence de symptômes après 10 jours de quarantaine : tout le groupe peut reprendre l'entraînement et les compétitions.

En cas de **SUSPICION** de COVID-19, suivre les mêmes instructions ci-dessus, jusqu'à ce que un test peut confirmer le cas positif ou négatif

General Rules

Suivi des Présence

À chaque séance d'entraînement/compétition, le club doit garder une trace du prénom, du nom, de l'adresse e-mail et du numéro de téléphone de chaque personne

Hygiène

Les joueurs et staff doivent se laver ou se désinfecter les mains avant et après chaque séance, 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.

Conditions Locales

Chaque club doit se tenir au courant des exigences locales particulières de son propre canton, de sa propre commune et du propriétaire de ses infrastructures sportives et doit toujours suivre leurs directives.

Sécurité des Joueurs

Comme toujours dans le sport de rugby, la sécurité des joueurs doit rester la priorité de chaque activité, que ce soit à l'entraînement ou en compétition.

Masks

Players and staff should wear masks at all times except when on the pitch in training or competition sessions.

Test au COVID

Les joueurs, les staff et les clubs doivent profiter autant que possible des tests au covid, s'ils sont disponibles et pratiques.

Vaccin

Il est recommandé de se faire vacciner dès que cela sera disponible et possible

Formation

Suivez les formations sur le COVID de World Rugby, disponibles sur le site: <https://playerwelfare.worldrugby.org/covid-19-courses>

Transport

Les joueurs doivent marcher, faire du vélo ou utiliser des transports privés chaque fois que cela est possible. Si les transports publics sont nécessaires, les heures de pointe doivent être évitées autant que possible

Infrastructure

Les clubs doivent travailler avec leurs municipalités et suivre leurs directives. En cas de vestiaires fermés, les joueurs doivent arriver à l'entraînement déjà changés et prêts.

Supported by:

WWW.SUISSERUGBY.COM

Supported by: