



SUISSE
RUGBY
— FSR —

FÉDÉRATION SUISSE DE RUGBY

CONCEPT DE PROTECTION POUR LA SORTIE DU CONFINEMENT ET LA REPRISE DES ACTIVITÉS SPORTIVES

Version 1.1, 08/05/2020

Fédération Suisse de Rugby

Rautistrasse 12, CH-8047 Zurich

T +41 78 685 0971

ceo@suisserugby.com

www.suisserugby.com



Introduction

Le 22.04.2020, le Conseil fédéral suisse a fait sa première déclaration sur le thème d'une "sortie du confinement" pour le sport en Suisse. 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 progressivement et en toute sécurité sortir du confinement.

En collaboration avec Swiss Olympic et l'Office fédéral du sport (OFSP), La Fédération Suisse de Rugby travaille donc sur un concept de sortie du confinement, naturellement accompagné d'un concept de protection pour ses membres et leurs familles et communautés. Ce concept vise à relancer progressivement 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 reprendre ses activités sans un concept de sortie 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, émet également des directives spécifiques au sport pour le retour au jeu, que la Fédération Suisse de Rugby intégrera dans son concept technique.

Ce concept s'applique aux joueurs adultes ainsi qu'aux moins de 18 ans et aux moins de 16 ans. Pour les joueurs plus jeunes que ces catégories, le concept sera adapté en fonction des règles et règlements élaborés par le Conseil fédéral pour les enfants scolarisés, y compris leurs règlements pour le sport scolaire, etc.

I. Évaluation des risques, triage et hygiène

Tout au long des 5 phases, les règles suivantes restent toujours en vigueur :

1. 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. Ils sont encouragés à suivre strictement les règles d'hygiène de la confédération et à respecter les recommandations en matière de santé, de prévention et les recommandations générales.
2. 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 :
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



Chaque joueur doit informer son entraîneur si la réponse à la question ci-dessus est OUI. 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.

Un joueur ne peut pas aller à l'entraînement s'il présente l'un des symptômes ci-dessus ou si lui-même ou une personne de son foyer a été diagnostiqué comme ayant la maladie COVID-19

3. 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.
4. 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.

2. Transport aller-retour à la formation

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.

3. 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 qu'au cours de la première phase, 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.



4. Organisation de l'entraînement et des compétitions

La stratégie de reprise de l'entraînement et de la compétition de rugby est conçue pour être déployée en 5 phases. Chaque nouvelle phase ne peut être atteinte qu'une fois que le Conseil fédéral a approuvé chaque ensemble de règles pour la société. Chaque phase dépend en outre des décisions individuelles des cantons et des communes de rouvrir leurs installations sportives et de mettre en œuvre les nouvelles règles.

Il est recommandé aux clubs de mettre en place en ligne ou par téléphone l'organisation des entraînements, le suivi et l'information à distance.

Phase I

Durée : Minimum 6 semaines.

Avant de reprendre l'entraînement en club suite au confinement, chaque joueur doit, en plus de l'auto-évaluation quotidienne, répondre aux questions suivantes :

1. Est-ce que je présente actuellement l'un de ces symptômes : 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 ?
OUI -> Ne commencez pas l'entraînement, suivez les instructions des autorités sanitaires locales: Faire l'évaluation et la gestion COVID-19 en ligne : <https://coronavirus.unisante.ch/>
NON -> Question suivante
2. Ai-je actuellement le COVID-19 ou l'ai-je eu au cours des deux derniers mois, à ma connaissance?
OUI -> Ne commencez pas l'entraînement, demandez au médecin si et quand vous pouvez commencer
NON -> Question suivante
3. Ai-je des antécédents de problèmes cardiaques ou d'autres problèmes de santé préexistants ?
OUI : Ne commencez pas l'entraînement, demandez au médecin si et quand vous pouvez commencer
NON : OK, vous pouvez reprendre l'entraînement à partir de la phase I

Principe :

Le gouvernement fédéral suisse a mis en place les règles et contraintes suivantes, valables à partir du 27 avril 2020 :

- a. Nombre de personnes : Pas plus de 5 personnes peuvent se réunir en même temps ou en même lieu
- b. Distanciation sociale : une distance de 2 mètres doit être observée en permanence entre chaque individu.
- c. Toutes les directives concernant la manipulation des ballons et autres équipements sportifs doit être respectée en permanence.

Pratique générale :

Séances d'entraînement en petits groupes, 5 personnes maximum.



Pas de contact, garder une distance de 2 mètres minimum entre les individus, garder une distance de 10 mètres lorsque vous courez derrière un autre athlète.

Essayez d'avoir toujours les mêmes groupes d'entraînement (toujours avec les mêmes 5 personnes), éviter les mélanges entre groupe, pour éviter la contagion.

L'intensité et la durée des sessions d'entraînement doivent être modérées. Maximum 1 heure, moins de 80% de la fréquence cardiaque maximale. (Réf. : Schéma sur les conseils d'entraînement COVID-19)

Activités spécifiques :

Préparation physique générale :

Force

Pliométrie

Préparation aérobie

Travail neuro-musculaire

Travail technique (skills..)

Travail tactique etc.

Travail du jeu au pied individuel

Exercices relatifs à ces compétences, en respectant toujours la règle des 2 mètres

Aucune passe des ballons d'un joueur à l'autre, chaque joueur a son propre ballon.

Si les directives fédérales autorisent en futur la manipulation des ballons de rugby d'un joueur à l'autre, les activités suivantes peuvent être ajoutées :

Jeu de passes

Travail du lacer en touche

Exercices relatifs à ces compétences.

Veillez noter :

Pour éviter la création d'un cluster, si une personne du groupe d'entraînement de 5 personnes est diagnostiquée comme ayant contracté COVID-19, tout son groupe d'entraînement doit retourner à l'auto-isolément, à moins qu'un test puisse exclure qu'elle ait contracté COVID-19. L'isolement doit être maintenu pendant au moins 10 jours, en respectant les règles de l'OFSP

(LIEN : <https://www.bag.admin.ch/bag/fr/home/krankheiten/ausbrueche-epidemien-pandemien/aktuelle-ausbrueche-epidemien/novel-cov/selbst-isolierung-und-selbst-quarantaene.html#423670660>)

Phase II

Durée : Minimum 2 semaines.

Principe :

Nombre de personnes : La phase II pourra débuter dès que le gouvernement fédéral suisse aura assoupli les règles relatives au nombre de personnes pouvant se rassembler, passant de 5 à 15 ou 20.

Distanciation sociale : une distance de 2 mètres doit toujours être respectée entre un individu et l'autre.

Pratique générale :



Des sessions d'entraînement en groupe plus important (15 à 20 personnes maximum, en fonction des règles du gouvernement).

Pas de contact, gardez une distance de 2 mètres minimum entre les individus. Gardez une distance de 10 mètres lorsque vous courez derrière un autre athlète.

Activités spécifiques :

Force et préparation physique

Passes, coups de pied, lancers en touche

Jeu sans opposition, jeux de ligne (sans contact), en respectant toujours la règle des 2 mètres.

Jeu impliquant des groupes plus importants, en respectant toujours la règle des 2 mètres

Veillez noter :

Pour éviter la création d'un cluster, si 2 personnes du groupe sont diagnostiquées comme ayant contracté COVID-19, tout le groupe doit retourner à l'auto-isolement, à moins qu'un test puisse exclure qu'elle ait contracté COVID-19. L'isolement doit être maintenu pendant 10 jours. Les personnes qui ne présentent aucun symptôme pendant 10 jours peuvent retourner aux séances d'entraînement.

Phase III

Durée : Minimum 2 semaines.

Principe

:

Nombre de personnes : La phase III peut débuter lorsque le gouvernement fédéral suisse autorise des groupes de 30 personnes à se réunir.

La distanciation sociale : La phase III pourra être lancée une fois que les règles de distanciation sociale auront été assouplies par le gouvernement et que certains contacts corporels seront autorisés, comme dans le football, le basket-ball et le handball

Pratique générale :

Séances d'entraînement pour l'ensemble de l'équipe, contact léger

Activités spécifiques :

Force et préparation physique

Passe, coups de pied, lancers en touche

Exercices avec une opposition légère (sans placage)

Jeu de ligne en 3/4 et avants avec une opposition légère.

Rugby à toucher en collectif total.

Veillez noter :

Pour éviter la création d'un cluster, si 3 personnes dans l'équipe sont diagnostiquées comme ayant contracté COVID-19, l'ensemble de l'équipe doit retourner à l'auto-isolement. Si un test peut exclure qu'elles aient contracté COVID-19, les autres membres de l'équipe pourront reprendre l'entraînement,



dans le cas contraire l'isolement doit être maintenu pendant au moins 10 jours, en respectant les règles de l'OFSP.

(LIEN : <https://www.bag.admin.ch/bag/fr/home/krankheiten/ausbrueche-epidemien-pandemien/aktuelle-ausbrueche-epidemien/novel-cov/selbst-isolierung-und-selbst-quarantaene.html#423670660>)

Phase IV

Durée : Minimum 2 semaines.

Principe :

Nombre de personnes : La phase IV peut débuter lorsque le gouvernement fédéral suisse autorise des groupes de 30 personnes ou plus à se réunir.

La distanciation sociale : La phase IV peut être lancée une fois que les règles de distanciation sociale sont assouplies par le gouvernement et que les contacts entre les personnes sont autorisés.

Pratique générale :

Séances d'entraînement pour l'ensemble de l'équipe, préparation des contacts réels pour les compétitions.

Activités spécifiques :

Force et préparation physique

Travail des passes, coups de pied, lancers en touche

Exercices avec une opposition complète (placage).

Travail des phases ordonnées (alignements, mêlées) avec une opposition totale.

Entraînement en collectif total.

Veillez noter :

Pour éviter la création d'un cluster, si 3 personnes dans l'équipe sont diagnostiquées comme ayant contracté COVID-19, l'ensemble de l'équipe doit retourner à l'auto-isolement. Si un test peut exclure qu'elles aient contracté COVID-19, les autres membres de l'équipe pourront reprendre l'entraînement, dans le cas contraire l'isolement doit être maintenu pendant au moins 10 jours, en respectant les règles de l'OFSP.

(LIEN : <https://www.bag.admin.ch/bag/fr/home/krankheiten/ausbrueche-epidemien-pandemien/aktuelle-ausbrueche-epidemien/novel-cov/selbst-isolierung-und-selbst-quarantaene.html#423670660>)

Phase V

Durée : Minimum 3-4 semaines.

Principe :



Nombre de personnes : La phase V peut débuter lorsque le gouvernement fédéral suisse autorise des groupes de 50 personnes ou plus à se réunir.

La distanciation sociale : La phase V peut être lancée une fois que les règles de distanciation sociale sont assouplies par le gouvernement et que les contacts entre les personnes sont autorisés.

Pratique générale :

Séances d'entraînement pour l'ensemble de l'équipe, matchs amicaux, préparation à la reprise du championnat ou de la ligue.

Activités spécifiques :

Entraînement en collectif total avec opposition réelle, préparation des matchs, disputer des matchs amicaux.

Veillez noter :

Pour éviter la création d'un cluster, si 3 personnes dans l'équipe sont diagnostiquées comme ayant contracté COVID-19, l'ensemble de l'équipe doit retourner à l'auto-isolément. Si un test peut exclure qu'elles aient contracté COVID-19, les autres membres de l'équipe pourront reprendre l'entraînement, dans le cas contraire l'isolement doit être maintenu pendant au moins 10 jours, en respectant les règles de l'OFSP.

(LIEN : <https://www.bag.admin.ch/bag/fr/home/krankheiten/ausbrueche-epidemien-pandemien/aktuelle-ausbrueche-epidemien/novel-cov/selbst-isolierung-und-selbst-quarantaene.html#423670660>)

5. 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.

6. 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.