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, équilibre)

› Améliorer le lien social

› Lutter contre l'inactivité physique et l'obésité, qui sont des facteurs de risque de nombreuses maladies (hypertension, diabète, infarctus, cancer...)

› Apporter un bénéfice thérapeutique supplémentaire aux autres traitements (médicaments, chirurgie etc.)



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 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 MOINS DE 8 ANS

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 PSC

› 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



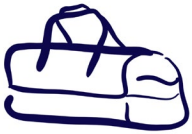




PAGE YOUTUBE « RUGBY SANTÉ »

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



1 DYNAMOMÈTRE



10 BALLONS OFFICIELS RUGBY SANTÉ (TAILLE 4)



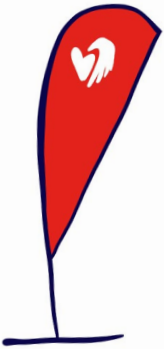
1 LOT DE PLOTS



20 CHASUBLES RÉVERSIBLES RUGBY SANTÉ

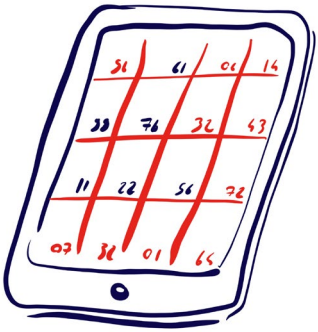


10 CHASUBLES OUVERTES RUGBY SANTÉ



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 cardiofréquencemètres

› 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!
FFR
CLUB AFFILIÉ

EN SAVOIR PLUS

WWW.FFR.FR

PAGE YOUTUBE « RUGBY SANTÉ »

CAHIER DES CHARGES « RUGBY SANTÉ »

PAGE « RUGBY SANTÉ » SUR FFR.FR

PAGE DE L'INEF



FFR

RUGBY SANTÉ