



OBSERVATOIRE MEDICAL DU RUGBY 45 PRÉCONISATIONS POUR LA SANTÉ DES JOUEURS

Réunion de synthèse
des groupes de travail
29 mars 2018 - CNR



GROUPE ÉCOLE DE RUGBY

MOINS DE 14 ANS



GROUPE ÉCOLE DE RUGBY



1. **Introduction de l'apprentissage progressif du contact (touché, ceinturé, contact aménagé)**
2. **Augmentation du volume de la pratique**
3. **Mise en place des programmes d'entraînements validés pour la prévention des blessures (échauffement et plaquage)**
4. **Mise en place de séances d'ateliers de formation des éducateurs**
5. Actualisation du plan de formation du joueur à l'EDR
6. Formalisation de séances d'entraînement types
7. Passage d'une à deux journées « sécurité » par saison
8. Mise à disposition d'une « Tackle box » dans les formations des éducateurs
9. Epidémiologie: création d'une fiche de renseignement des blessures
10. Mise en place d'un plan de communication spécifique sur la sécurité





GROUPE RUGBY AMATEUR

CADETS, JUNIOR, SENIOR

GROUPE RUGBY AMATEUR



11. **Formaliser un protocole commotions cérébrales pour le monde amateur**
12. **Extension du carton bleu aux trois divisions fédérales masculines (Fédérales 1, 2 et 3) et aux deux divisions élites féminines**
13. **Formation d'un réseau médical formé et labellisé « commotions cérébrales » sur le territoire**
14. Module spécifique sur les commotions cérébrales dans les brevets fédéraux des entraîneurs.
15. Renforcer le recueil épidémiologique des blessures
16. Sensibilisation et formation de l'ensemble des intervenants
17. Mise en place d'une application smartphone d'aide au diagnostic en bord de terrain
18. Utilisation de la nouvelle organisation territoriale pour animation de la stratégie, de la prévention et de la sécurité des joueurs
19. Mise en place des cadres techniques de clubs (CTC) sur le territoire
20. Lancement d'une étude scientifique avec l'Université de Bordeaux (ISPED)
21. Utilisation de la télémédecine pour traiter à distance dans les zones sous dotées médicalement



GRUPE FILIERE DE FORMATION

POLE ESPOIRS – ACADEMIES, POLES
FRANCE, CENTRES DE FORMATION

GROUPE FILIERE FORMATION



22. Réforme du calendrier des catégories jeunes pour proposer 2 cycles annuels
23. Harmonisation du suivi de la charge annuelle (club – Pôle – Sélection) par un référent unique
24. Répétition de gammes techniques hebdomadaires (motricité, techniques au contact...)
25. Proposer des séquences de Haute Intensité lors de la planification de la semaine
26. Prioriser la souplesse, la fonctionnalité et la mobilité sur le développement physique
27. Développer les compétences techniques du joueur dans un contexte de prise d'informations et de prise de décisions
28. Concevoir les routines de prévention comme des entrainements à part entière du semainier du joueur de filière
29. Evaluer la filière de formation du club et non seulement le Centre de Formation
30. Mise en place d'un outil partagé de suivi des joueurs de la filière dès 15 ans
31. Campagne renforcée d'éducation – prévention
32. Interdiction de prise de protéines en poudre avant l'âge de 18 ans et obligation de mise en place d'un apport protéique naturel



GROUPE RUGBY PROFESSIONNEL

JOUEURS PROFESSIONNELS



4 principaux facteurs de risque

- ✓ Progression du temps de jeu
- ✓ Augmentation des phases dynamiques
- ✓ Joueurs plus lourds et plus rapides ($E = 1/2 mv^2$)
- ✓ Plus d'affrontement, moins d'évitement



GROUPE RUGBY PROFESSIONNEL



- 33. Fractionner le temps de jeu du joueur Elite
- 34. Modifier la règle des remplacements
- 35. Renforcer la présence médicale et para-médicale
- 36. **Nommer un médecin de match indépendant pour chaque rencontre**
- 37. Créer un collège des entraîneurs Elite
- 38. Accentuer l'information sur les commotions
- 39. Renforcer la technique individuelle
- 40. Mettre en place un outil commun d'évaluation de la charge de travail du joueur
- 41. Positionnement du staff médical lors des rencontres
- 42. Engager un plan de communication





GROUPE TECHNIQUE ET TRANSVERSAL

EPIDEMIOLOGIE



GROUPE TECHNIQUE ET TRANSVERSAL



43. Suivi épidémiologique des blessures dans le secteur amateur : Système de déclarations individuelles en ligne
44. Améliorations de la saisie des données pour le secteur élite dans le dossier médical informatisé (DMI)
45. Consolidation du programme de surveillance des blessures en match

