

# Protocole de reprise des entraînements

Rugby Club Noisy le Grand



# Contacts

- COVID Manager pour chaque catégorie EDR
  - S'appuyer sur le plan de circulation
  - Respecter les points d'Hygiène (distributeurs de Gel hydro-Alcoolique, mouchoirs, poubelles...)
  - Communiquer au COVID Manager Départemental & Régional
  - Faire vérifier par le Covid Manager et l'entraîneur diplômé que toutes les préconisations soient respectées à chaque entraînement
  - Faire tenir à jour par le Covid Manager le listing de chaque groupe d'entraînement

# Protocole FFR

- Stade Rugby 0 - Diagnostic joueur :  
Avant de reprendre l'entraînement en club suite au confinement, chaque joueur doit, en plus de l'auto-évaluation quotidienne, répondre à des questions sur son état de santé.
- Stade Rugby 1 - Parcours individuels sans ballon :  
Le retour sur le terrain se fera progressivement avec des séances d'entraînement par petits groupes, **10 personnes maximum encadrant compris** par demi-terrain, **sans contact** et d'une **durée de 45 minutes** à moins de 80% de la fréquence cardiaque maximale. On travaillera au cours de cette phase sur des parcours et exercices individuels.
- Stade Rugby 2 - Parcours individuels avec ballon :  
Comme lors du Stade 1, les séances d'entraînement se feront par petits groupes, **10 personnes maximum encadrant compris, sans contact** et d'une **durée de 45 minutes** à moins de 80% de la fréquence cardiaque maximale. **On introduit le ballon** avec de la technique de manipulation pieds/mains sur des parcours et exercices individuels.
- Stade Rugby 3 - Situations avec passes :  
Comme lors des Stades 1 et 2, les séances d'entraînement se feront par petits groupes, **10 personnes maximum encadrant compris, sans contact** et d'une **durée de 45 minutes** à moins de 80% de la fréquence cardiaque maximale. Des parcours collectifs et des **jeux de passes** sans contact seront au cœur de cette phase.
- Stade Rugby 4 - Situations avec jeu à toucher :  
Les séances d'entraînement se feront avec des **groupes plus larges**. Pendant **une heure à une heure trente** maximum, on introduit des **situations d'opposition** à travers des parcours collectifs et des **jeux à toucher**.
- Stade Rugby 5 - Situations avec contact :  
Comme pour la phase 4, les séances d'entraînement se feront avec des **groupes plus large**. Au programme, **parcours collectifs, situations d'entraînement et jeux avec contact**.
- Stade Rugby 6 – **Matchs amicaux**:
  - Comme pour la phase 4 et 5, les séances d'entraînement se feront avec des groupes plus larges. Pour cette dernière phase, parcours collectifs, situations d'entraînement et jeux avec contact.

# Socle

- Se laver régulièrement les mains avec une solution hydro Alcoolique (SHA)
- Éviter de se toucher le visage et en particulier le nez et la bouche
- Utiliser un mouchoir jetable pour se moucher, tousser, éternuer ou cracher et le jeter aussitôt
- Ne pas cracher sur le terrain
- Tousser, éternuer dans son coude ou dans un mouchoir jetable
- Mettre en œuvre les mesures de distanciation physique comme ne pas se serrer la main, ou embrasser pour se saluer ni d'accolade
- Maintenir une distance physique d'au moins :
  - 1 m à l'arrêt
  - 5 m lors de la marche
  - 10 m lors de la course
- Désinfecter régulièrement les objets manipulés
- Chaque joueur doit apporter sa bouteille ou sa gourde et porter un masque grand public, le tout marqué à son prénom, nom et section

# Avant l'entraînement

- Chaque séance d'entraînement, le club doit établir une liste stricte des participants
- Chaque joueur doit effectuer une auto-évaluation quotidienne de sa santé :
  - Toux, mal de gorge, essoufflement
  - Fièvre supérieure à 38
  - Perte soudaine du goût ou de l'odorat
- Il est obligatoire d'arriver en tenue complète (short, chaussettes, maillot, chaussures)
  - Pas de sweat
  - Pas de protège dents
- Se rendre aux séances d'entraînement à vélo, en voiture ou à pieds

# Le stade

- Toutes les installations hors terrain de jeu ne sont pas utilisables
- Les vestiaires, douches, installations de restauration, club house et buvette doivent rester fermés
- Un plan de circulation doit être établi si plusieurs groupes d'entraînement doivent se croiser
  - Utilisation des 2 portails :
    - Entrée : Portail sur le coté du terrain 2 → Arrivé des adhérent(e)s
    - Sortie : Portail principal

Disposition

Présentation via Google Earth

# Point d'accueil

- Géré par les Covid managers de chaque catégorie
  - Avec un masque
- Arrivé(e) de l'adhérent(e)
  - Vérifier son état de santé
    - Pas de fièvre
    - Pas de mal de tête
  - Vérifier l'étiquetage de la gourde / bouteille
    - En mettre une en cas d'oubli
  - L'adhérent(e) dépose ses affaires dans un cerceau
  - Désinfection des mains
  - Il peut récupérer son ballon préalablement désinfecté



# Le matériel

- Être en tenue
- Les ballons devront être désinfectés avant et après chaque séance
- Gel hydroalcoolique : 1 bidon par demi-terrain et par catégorie
- Lingettes de désinfection
- Désinfectant pour les ballons
- Cerceaux pour les affaires : 40
- Etiquettes autocollantes + feutre

# Organisation de l'entraînement

- Chaque adhérent(e) devra rester dans sa zone d'entraînement
- Dans la Phase 1, chaque joueur aura son propre ballon
- Chaque adhérent(e) sera éloigné d'au moins 10m

# Après l'entraînement

- Joueur / joueuse
  - Laisser le ballon sur place
  - Récupération de ses affaires + gourde
  - Désinfection des mains : Gel hydroalcoolique
  - Pour l'EDR et par section, espacé de 15 min, retour au parking
- Covid managers
  - Accompagner les enfants de l'EDR sur le parking
  - Désinfecter le matériel et les ballons