



RUGBY CLUB
ORLÉANS

LIVRET DU JOUEUR RUGBY CLUB ORLEANS

M14 – M16 – M18

CENTRE D'ENTRAINEMENT LABELLISE

STADE MARCEL GARCIN

Parc des sports des Montées
77 rue des Montées - 45100 ORLEANS
02 38 51 15 15 - contact@rcorleans.com

BIENVENUE AU RUGBY CLUB ORLÉANS

Voilà plus de 50 ans que le Rugby Club Orléans fait partie du monde de l'Ovalie.

Respect, passion, formation et convivialité sont les valeurs que portent le club dans la région et la France entière.

Ces valeurs sont là pour te faire progresser et grandir !

Quel que soit ton objectif, sois fier de porter le **ROUGE**, **JAUNE** et **NOIR**.

L'EQUIPEMENT

Les crampons

Deux paires sont nécessaires en fonction des terrains.

- Sur terrain sec, dur ou synthétique : les crampons moulés sont obligatoires. Ils permettent une rapidité sur les appuis et n'endommagent pas le terrain.
- Sur terrain souple ou boueux : des crampons fers sont nécessaires pour une meilleure accroche

Les crampons à lames sont à éviter. Ils favorisent les blocages ou les arrêts brutaux sources de blessure.

Le protège – dents

OBLIGATOIRE en match et à l'entraînement. Il permet d'absorber les chocs à la mâchoire mais aussi de bloquer la colonne cervicale et prévenir des lésions ou des commotions.

CHARTES DU RUGBY CLUB ORLÉANS

Plus qu'un règlement, les chartes mises en place au sein du Rugby Club Orléans constituent des règles de vie pour l'ensemble des acteurs du club.

A son niveau, chacun se doit d'avoir un comportement irréprochable, sur et hors terrain.

Le Rugby Club Orléans ne saurait tolérer des propos ou des actes injurieux à l'encontre de personnes ou de dégradations de biens.

REGLES DE VIE A L'ENTRAINEMENT

- Les joueurs doivent être présents sur le terrain 15 minutes avant le début de l'entraînement.
- Les joueurs se doivent d'assister à tous les entraînements proposés, aux rassemblements et compétitions. Les absences doivent être justifiées et dûment signalées au responsable administratif de la catégorie.
Les absences aux entraînements pourront faire l'objet de sanctions sportives.
L'implication et le comportement lors des entraînements se doivent d'être conformes aux attentes du staff sportif.

REGLES DE VIE EN COMPETITION

- Les joueurs se doivent de porter les équipements (short, chaussettes, survêtement) aux couleurs du Rugby Club Orléans lors de compétitions (en déplacement et à domicile).
- Les absences, retards ou mauvaise préparation impactent toute l'équipe. Tous les joueurs doivent se présenter avec l'intégralité des affaires nécessaires (équipement, pharmacie, collation, ...) à chaque rendez-vous.
- Les joueurs s'engagent à respecter les dispositifs de la loi anti-dopage.

REGLES DE VIE A L'EXTERIEUR DU RUGBY CLUB ORLEANS

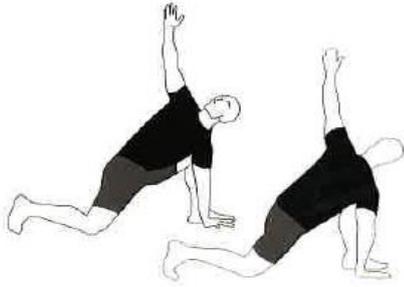
- Les joueurs se doivent d'afficher un comportement irréprochable dès lors qu'ils portent les couleurs du Rugby Club Orléans (y compris sur les réseaux sociaux)
- Une hygiène de vie compatible avec la pratique sportive et le niveau d'engagement en compétition doit être respectée (sommeil, alimentation, récupération, gestion des blessures). Aucune consommation de produits à risque (alcool, tabac, produits illicites) n'est tolérée.
- La présence des proches lors de compétition est largement souhaitée. Un strict respect des équipes encadrantes est obligatoire, le comportement envers le corps arbitral et les différents acteurs des rencontres doit être exemplaire en toute occasion.

DROITS DES JOUEURS

- Chaque joueur peut attendre une attitude conforme aux valeurs du Rugby Club Orléans de la part de l'ensemble des staffs techniques, dirigeants ou bénévoles.
- Chaque joueur est en droit de bénéficier d'un accompagnement sportif de qualité par des entraîneurs diplômés.
- Chaque joueur est en droit de jouer dans la compétition correspondant à son niveau de jeu du moment.
- Chaque joueur est en droit d'attendre remarques et bienveillance nécessaire à sa progression et conforme à son niveau d'engagement.

GAMMES D'ÉCHAUFFEMENT

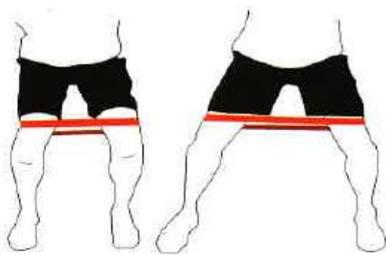
En arrivant sur le terrain, un déverrouillage musculaire est un des fondamentaux du joueur de rugby à l'entraînement. Il permet de préparer son corps à l'effort, d'éviter les blessures et d'être plus performant après l'échauffement.



Maintien 5 sec de la posture
3 fois par côté



Mouvement dynamique de gauche à droite
sans décoller les fesses, 10 fois



Déplacement latéral crabe
2 fois 5 mètres par côté



Déplacement frontal
2 fois 5 mètres avant/arrière



Montée de genoux
2 fois



Talons-fesses
2 fois



Pas chassés
2 fois



Avant-arrière
10 fois par jambe

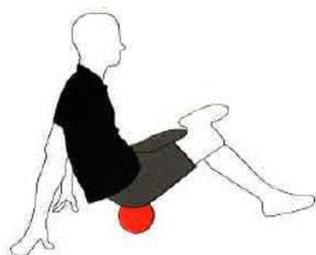


Droite-gauche
10 fois par jambe

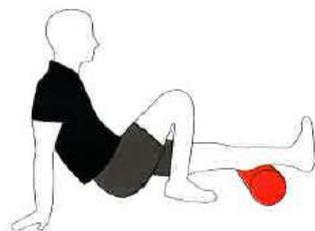
LA RECUPERATION

Quelques grands principes de base :

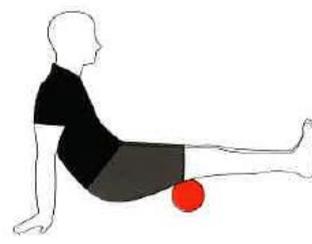
- Le sommeil : de 8 à 10 heures
- Une alimentation saine et équilibrée
- Hydratation 2 litres d'eau par jour : Avant, Pendant et Après l'effort. Cela permet d'éviter les crampes, les claquages, les douleurs musculaires, tendiniteuses et ligamenteuses
- Du stretching ou de l'auto-massage 10 à 20 sec par muscle : très important après l'effort pour éviter les crampes et autres blessures



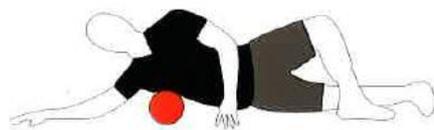
Grand fessier et rotateurs /
stabilisateur de la hanche



Mollet



Ischio-jambier



Grand dorsal



Haut du dos

LA PREVENTION DES BLESSURES

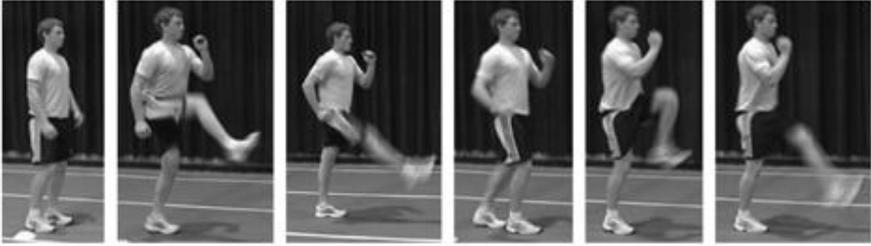
En cas de blessure, il faut dans tous les cas se soigner, se reposer et surtout ne pas cacher une blessure qui pourrait s'aggraver.

Le renforcement musculaire au poids du corps reste un moyen de prévention des blessures. Le repos, l'hydratation et une nutrition appropriée en sont trois autres.

En cas de suspicion de commotion cérébrale, C'est une situation d'urgence, l'ARRET IMMEDIAT de toute activité physique est obligatoire et doit être suivi d'une consultation médicale pour un diagnostic. IL N'Y A PAS DE PETITES COMMOTIONS !

LE RENFORCEMENT MUSCULAIRE AU POIDS DU CORPS

EXERCICES	IMAGE	CONSIGNES	REPETITIONS
Gainage facial + Côtés + Dorsal		Alignement pied-bassin & épaule sans dos creux 30sec par position	A répéter 5 fois chaque position 30 sec de récupération entre chaque bloc Un bloc = facial + côté droit + dorsal + côté gauche
Abdos classiques + Abdos rotation	1  2 	<u>Exercice 1</u> Jambes posées sur une chaise Mains posées sur les cuisses <u>Exercice 2</u> Mains à côté des oreilles 30 fois par exercice	A répéter 3 fois chaque position 45 sec de récupération entre chaque répétition
Lombaires		A plat ventre, bras, jambes tendus et décollés 30 fois	A répéter 3 fois 45 sec de récupération entre chaque répétition
Pompes		10 pompes prise normale 10 pompes prise larges 10 pompes prise serrée	A répéter 3 fois 30 sec de récupération entre chaque répétition

EXERCICES	IMAGE	REPETITIONS
LEVER DE GENOU EN MARCHANT SUR 10M		A répéter 5 fois 15 sec de récupération entre chaque série
LEVER DE GENOU EN RAMENANT LE PIED SUR 10M		A répéter 5 fois 15 sec de récupération entre chaque série
LEVER DE GENOU EN LANCANT LE PIED ET EN LE RAMENANT SUR 10M		A répéter 5 fois 15 sec de récupération entre chaque série

LA NUTRITION : PETITS RAPPELS

Une alimentation saine et équilibrée est primordiale. Associée à une bonne hydratation avant, pendant et après l'effort, elle favorise la réserve d'énergie suffisante pour toutes les phases de jeu.



Les protéines : Les fibres musculaires sont « cassées » durant l'effort et se reconstruisent pendant la récupération. Le corps ne dispose pas de réserves de protéines La régénération est donc favorisée par un apport protéique 30min à 2h après l'effort. L'alimentation à base de viande (veau – poulet – dinde – porc), œufs, poisson, légumineuses (lentilles – pois chiches – haricots secs - ...) et produits laitiers est suffisante pour les besoins du rugbyman.

Les glucides : ils sont répartis en 2 catégories, les glucides complexes et les glucides simples.

- Les glucides complexes aussi appelés sucres lents (riz – pain – légumineuses) ont une assimilation lente dans le sang. A favoriser avant l'effort (environ 3h) pour constituer une réserve d'énergie.
- Les glucides simples aussi appelés sucres rapides (fruits – gâteaux – bonbons – miel) ont une assimilation rapide et apportent de l'énergie très limité dans le temps. Ils sont à favoriser avant ou pendant l'activité de préférence.

Les lipides : ils constituent une réserve d'énergie très importante qui est utilisée lors d'un effort long. Ils sont répartis en 2 catégories, les bonnes et les mauvaises graisses.

- Les bonnes graisses (huile d'olive – noix, amandes, noisettes, ... - avocat – graines) sont essentielles dans la prévention des blessures, l'optimisation du fonctionnement du système cardio-vasculaire et du cerveau. Elles participent grandement à l'équilibre hormonal, à la récupération. Elles jouent un rôle important de protection, d'isolation thermique des organes vitaux et un stockage des vitamines liposolubles.
- Les mauvaises graisses (charcuterie – viande rouge – beurre – crème fraîche – noix de coco) favorisent la masse grasseuse. A éviter au quotidien et à réserver pour manger « plaisir » de temps en temps !

LA COMPOSITION DES REPAS

HORS MATCH

Petit déjeuner



- Pain complet ou flocons d'avoine
- Confiture ou miel
- Lait ou Yaourt ou fromage blanc
- Boisson (chocolat peu sucré ou thé ou café)
- Fruit

Déjeuner ou dîner



- Pâtes ou riz ou blé ou pomme de terre ou lentilles ou haricots ou pois chiches
- Viande ou poisson ou œuf
- Crudités ou légumes
- Yaourt ou fromage
- Fruit
- Eau

Collation



- Fruit frais ou compote sans sucre ajouté
- Pain complet
- 4 ou 5 carrés de chocolat
- Fruits secs (noix, noisette, amandes,)
- Produit laitier

EVITER les gâteaux industriels, sodas et boissons énergisantes, bonbons, chips et fast food !

AVANT MATCH

La veille



- Crudités
- Pain complet
- Poisson ou viande blanche
- Pâtes ou riz ou blé ou pomme de terre ou lentilles ou haricots ou pois chiches
- Yaourt
- Fruit
- Eau

Petit déjeuner



- Céréales ou pain
- Fruits secs
- Œufs
- Yaourt
- Fruits
- Eau, thé ou café

Avant le match



- Eau
- Jus de fruits 100%
- Compote
- Fruits secs

Après le match



- Eau
- Pain
- Fruits secs
- Gâteau « maison »
- Lait
- Jambon blanc ou œuf

LA PREVENTION ANTI-DOPAGE

Dans le cadre du sport, la France est l'un des pays européens qui a légiféré à l'encontre des conduites dopantes à l'entraînement et en compétitions. La loi n° 2008-650 du 3 juillet 2008 actuellement en vigueur a pour objectif de maintenir l'éthique du sport en condamnant la tricherie et assurer l'intégrité physique des sportifs.

A ce titre, toute utilisation de substances ou de procédés destinés à modifier artificiellement les performances sportives en entraînement ou en compétition est interdites (stimulants, narcotiques, agents anabolisants, modification sanguine, manipulations pharmacologiques, chimiques ou physiques, ...)

Les sanctions, appliquées par les fédérations ou l'Agence de Lutte contre le Dopage sont lourdes et peuvent aller jusqu'à la radiation définitive, de fortes amendes ou des peines d'emprisonnement.

Les conséquences du dopage sur la santé, si elles ne sont pas quantifiées, peuvent être d'une gravité extrême : accidents cardiaques, insuffisance rénales ou hépatiques, cancers, impuissance, stérilité, troubles psychologiques graves...

La tricherie se situe évidemment sur le plan sportif mais peut provoquer un décalage avec la nature de la personne. En endossant des capacités qui ne sont d'une part pas réelles et d'autres part complètement usurpées, le « sportif » se retrouve en décalage avec lui-même, peut rompre les liens avec l'entourage et peut se retrouver dans un isolement réel. A long terme, assumer un comportement ou une performance que l'on sait injustement obtenue peut être une charge très lourde à porter et avoir des répercussions psychologiques graves.

LES AUT (autorisations d'usage à des fins thérapeutiques)

Pour les sportifs qui doivent suivre un traitement médical contenant une ou plusieurs substances interdites.
→ Faire une demande d'AUT.

La demande d'AUT doit être signée par le sportif ET le médecin et envoyée **dès que possible** avant le début de la compétition.

**BONS
REFLEXES**

PRÉCISER
aux professionnels de santé que l'on est sportif et soumis aux règles antidopage.

CONSULTER
un professionnel de santé avant de prendre tout médicament.

VÉRIFIER
le caractère interdit ou non d'un médicament sur le site medicaments.afld.fr

Dans certains cas, il pourra être possible de faire une demande d'AUT rétroactive.

LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

Les compléments alimentaires peuvent présenter des risques pour la santé et des risques de dopage.

Certains compléments pourraient contenir des substances interdites dont la consommation serait susceptible de conduire à un contrôle positif et à une sanction.

IMPORTANT
Il n'existe aucune norme ou certification qui puisse garantir à 100% qu'un complément ne contient pas de substances interdites.

**BONS
REFLEXES**

PRENDRE CONSEIL
auprès d'un professionnel de santé pour ses besoins nutritionnels.

Attention, le risque zéro n'existe pas !

MEMENTO ARBITRAGE

La formation du joueur de rugby ne passe pas que par des apprentissages techniques ou physiques. La connaissance et la maîtrise des règles d'arbitrage contribue à élargir la panoplie du rugbyman sur le terrain. Le site www.world.rugby/laws permet de se familiariser avec la règle et l'esprit de la règle. Un rugbyman averti en vaut deux !

www.world.rugby/laws

Site web de World Rugby sur les règles du jeu

English • Français • Español • Русский • 中文 • 日本語 • Italiano
Română • Afrikaans • Deutsch • العربية • Português • Polski



- Lire les règles du jeu et la charte du jeu
- Voir les extraits vidéo des règles dans la pratique
- Passer un examen sur les règles avec autocorrection et télécharger votre certificat de connaissances
- Télécharger le livret des règles en format PDF



Télécharger l'appli gratuite pour iOS/Android des règles du jeu de World Rugby



Download on the
App Store



GET IT ON
Google Play

Les arbitres font partie du jeu. Il est tout à fait possible d'être joueur et de se former à l'arbitrage. Pour plus de renseignements, contactez l'adresse jeuxarbitrer@ffr.fr

tous arbitres

Paris



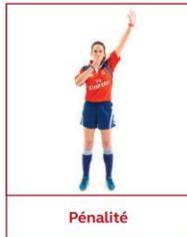
LA POSTE



FRANCE
RUGBY

MEMENTO ARBITRAGE

La formation du joueur de rugby ne passe pas que par des apprentissages techniques ou physiques. La connaissance et la maîtrise des règles d'arbitrage contribue à élargir la panoplie du rugbyman sur le terrain. Connaître les règles engendrant une pénalité pour éviter de les commettre et se mettre en difficultés, pour soi et pour l'équipe.



Pénalité



Le ballon n'a pas été immédiatement libéré

Les deux mains sur la poitrine, comme pour tenir un ballon imaginaire.



Le plaqueur n'a pas lâché le joueur plaqué

Joindre les bras comme pour tenir un joueur et les rouvrir comme pour libérer le joueur.



Plaqueur et plaqué ne se sont pas écartés

Mouvement circulaire avec le doigt en dépliant le bras.



Joueurs se joignant au maul ou au ruck en avant du dernier pied ou sur le côté

Tenir le bras et la main horizontalement et faire un mouvement latéral du bras.



Effondrement volontaire d'un ruck ou maul

Les deux bras à hauteur des épaules comme liés à l'adversaire. Baisse et torsion du buste pour simuler le tirage de l'adversaire vers le bas.



Pilier mettant un adversaire à terre

Poing fermé, bras plié. Le geste imite le tirage d'un adversaire vers le sol.



Arrivée sur le plaquage du mauvais côté

Bras tendu à l'horizontale puis mouvement de balayage sur un demi-cercle.



Tomber intentionnellement sur un joueur

Le bras courbé fait le geste d'imiter un joueur qui tombe. Signal fait dans la direction de la chute du joueur fautif.



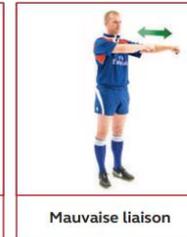
Plongé à terre près du plaquage

Bras tendu, pointant vers le bas pour imiter l'action de plonger.



Adversaire tiré par un pilier

Bras tendu au niveau de l'épaule avec le poing fermé. Imiter le geste de tirer l'adversaire vers soi.



Mauvaise liaison

Un bras replié comme pour se lier. L'autre main remontant et descendant le long du bras pour indiquer une liaison correcte.



Talonnage à la main dans un ruck ou une mêlée ordonnée

Main à hauteur du sol faisant un mouvement de balayage comme pour talonner à la main.



Obstruction dans l'alignement

Bras horizontal, coude pointé vers l'extérieur. Bras et épaule faisant un mouvement d'obstruction.



Appui sur un joueur de l'alignement

Bras horizontal, plié au coude, paume vers le bas. Mouvement vers le bas.



Pousser un adversaire dans un alignement

Les deux mains à hauteur des épaules, paumes vers l'extérieur faisant le mouvement de pousser un adversaire.



Hors-jeu à moins de 10 mètres ou non-respect des 10 mètres sur un coup de pied franc ou de pénalité

Tenir les deux mains ouvertes au-dessus de la tête.



Plaquage haut (jeu déloyal)

La main se déplace à l'horizontale devant le cou.



Piétinement (jeu déloyal)

Action de piétiner ou geste similaire pour montrer la faute.



Hors-jeu dans l'alignement

Bras et main bougent à l'horizontale sur la poitrine vers l'équipe fautive.



Obstruction dans le jeu courant

Bras en croix devant la poitrine à angle droit, comme des ciseaux ouverts.



Hors-jeu sur ruck et maul

Les épaules parallèles à la ligne de touche. Bras tendu, doigts pointés vers le bas, la main faisant un cercle.



Coup de poing (jeu déloyal)

Poing fermé tapant dans la paume ouverte.



Désaccord (contestation d'une décision de l'arbitre)

Le bras tendu, la main s'ouvrant et se fermant pour imiter une personne qui parle.