Le Virus du Rugby

Guide de bonnes pratiques en période de confinement

Maintien de l'activité

En cette période de confinement il est indispensable voir vital de maintenir de l'activité :

Relationnelle
(avec soi moi-même, aux autres)

Intellectuelle
(rester en éveil)

Physique
(état de forme)

Objectif :
BIEN VIVRE ENSEMBLE
LA SITUATION

Et le rugby ?

De ce fait, prenons cette situation comme une opportunité pour

CRÉER, DÉVELOPPER, CONSOLIDER, ENTRETENIR :

Nos Relations / Communication

Nos Projets

Notre niveau de pratique rugby

Garder du lien

Créons, Développons, Entretenons nos relations :

Avec les partenaires, institutions, entreprises

Comment ils s'organisent? Quelles conséquences pour eux et notre club? Comment les aider?

Via site web et réseaux sociaux les mettre en avant, relayer leur actualité

Quelques exemples

RC Vichy Rugby
21 mars, 11:39 ·
Nos partenaires @S.a.e.m et Polyclinique La Pergola s entraident dans cette épreuve et plus que jamais nous sommes fiers d eux ! Bravo pour tous ces gestes de solidarité quotidien! #restezchesvous #ensembleonvaincra

USBPA Rugby - Officiel
23 mars, 14:30 ·
#InitiativeSolidaire
Pendant le confinement, le club partage les initiatives solidaires qui permettent de mieux vivre ces moments compliqués
Aujourd'hui, c'est l'initiative d'un licencié de l'USBPA Rugby - Officiel qui lance l'opération #UnCroissantPourTonSoignant… Afficher la suite

USBPARUGBY.COM
Offre un croissant à ton soignant - USBPA
C'est une initiative lancée par Augustin Cellier, arbitre et ancien joueur…

Racing Club Mauriacois
16 mars, 18:27 ·
Aujourd'hui, nous pensons fort à vous tous, nos partenaires pour qui l'activité est partiellement voir totalement arrêtée, nos bénévoles et joueurs touchés de près ou de loin, nos supporters qui ne pourront plus venir voir nos Rouge et Vert.
Une pensée particulière et un grand merci à tout le personnel médical mobilisé pour cette crise.
Nous vous souhaitons bon courage, prenez soin de vous et de vos proches.
À bientôt à Jean Lavigne.

CSVillefranche s/Saône RUGBY Officiel
23 mars, 06:58 ·
La solidarité, une valeur forte du rugby et de notre partenaire majeur, le Groupe Thivolle. Nous sommes fiers de les avoir à nos côtés !

Groupe Thivolle
22 mars, 10:22 ·
J'aime la Page
Le Groupe Thivolle est solidaire durant les événements qui nous touchent tous ! Si vous êtes médecin, infirmière, responsable d'une antenne locale des Restos du… Afficher la suite

Garder du lien

Créons, Développons, Entretenons nos relations :

Avec nos dirigeants, bénévoles, parents, encadrants, joueurs

Comment ils vivent? S'organisent au quotidien? Les rassurer, écouter, échanger avec eux.

- Les contacter (appel-SMS-mail) afin qu'ils ne soient pas couper du monde rugby
- Utilisation de l'outil Visio pour se rassembler
- Les rendre actifs en les sollicitant sur des actions, projets à distance

Garder du lien

Créons, Développons, Entretenons nos relations :

Avec notre public, supporters, parents

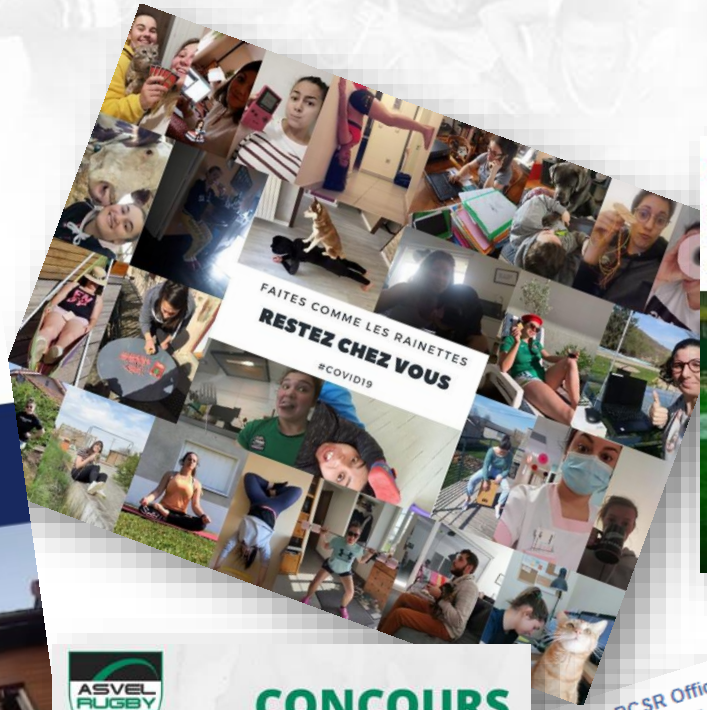
Faire naître le manque du rugby, du club.
Communiquer sur les activités du club

Via réseaux sociaux mise en place :

- Interview décalé
- Élection du joueur de la saison
- Quizz
- Challenges,
- Concours de dessin (futur maillot, stade,…)
- #RugbyChezMoi

Quelques exemples

Quelques exemples



Des projets vivants

Créons, Développons, Consolidons nos projets :

- **Projet Club**
- **Structuration du Club et EDR** (organigramme, missions)
- **Labélisation EDR**
- **Plan de formation EDR – Jeunes**
- **Projet de jeu** (équipe jeunes-séniors)
- **Plan de succession** (dirigeants, bénévoles, encadrants, joueurs)
- **Recherche de développement de nos ressources** (humaines, financières, infrastructurelles, matérielles)
- **Développement de moyens de communications** (sites internet, réseaux sociaux, flyers,…

Pratiquer le rugby en confinement

Développons, Entretenons notre pratique Rugby :

- **Proposition et mise en place d'un programme de préparation physique (ATTENTION il ne faut pas dépasser 80% de sa VMA sous peine de multiplier les risques de contaminations aux COVID-19)**

- **Mise en place de Challenges Techniques / Physiques**

- **Partage de vidéos d'exercices techniques à réaliser en autonomie ou à plusieurs**

- **Pratiquer en famille (parents, frères, sœurs)**

Quelques ressources

Esprit LRVX Rugby

Rugby Brick

UP Rugby

La chaîne de l'entraîneur et éducateur