Le Virus du Rugby

Guide de bonnes pratiques en période de confinement

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

De ce fait, prenons cette situation comme une opportunité pour
CRÉER, DÉVELOPPER, CONSOLIDER, ENTRETENIR :

Nos Relations / Communication

Nos Projets

Notre niveau de pratique rugby

Créons, Développons, Entretienons 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 entraînent dans cette épreuve et plus que jamais nous sommes fiers d eux !
Bravo pour tous ces gestes de solidarité quotidien!
#restezchezvous #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...

RCM 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. 🍀

CS Villefranche 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 !

Le Groupe Thivolle solidaire
PRET DE VEHICULES POUR NOS SOIGNANTS ET LES RESTOS DU CŒUR

Vous êtes médecin, infirmière, responsable d'une antenne locale des Restos du Cœur et vous n'avez pas ou plus de solution de mobilité pour assurer votre mission ?
Rendez-vous sur notre site autobeville.com, puis contactez-nous.
Sélectionnez la concession la plus proche de chez vous et envoyez votre demande.
Nous reviendrons vers vous rapidement.

Groupe Thivolle
22 mars, 10:22 · 🌐

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

👍 J'aime la Page

Créons, Développons, Entretienons 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

Créons, Développons, Entretienons 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

Issoire Rugby est avec Solfranc Lrche et 2 autres personnes.
Hier, à 08:30

🏆 OSCARS DE L'USI RUGBY 🏆
Avec 146 votes vous avez désigné Simon Chalus pour l'OSCAR DU MEILLEUR JOUEUR DE LA SAISON !! 🎉
Félicitation à lui !! Et merci de votre participation 🙌 À dans 2 jours pour le prochain Oscar 🏆

#2 ALEXANDRE FRAISSARD
#1 SIMON CHALUS
#3 FRANÇOIS LAROCHE

OSCARS 2019 RUGBY

MEILLEUR JOUEUR DE LA SAISON

#STAYATHOME
#RESTONSCHEZNOUS
STADE OLYMPIQUE CHAMBÉRIEN RUGBY SAVOIE MONT BLANC

MÊLE TOI AU JEU DES MOTS MÊLÉS !

E W G J M O I P K E H B B A L L O N S C	ARBITRE	SOCRUGBY
J C U D E V X E T N B C O W U M E A F Z	BALLON	TOUCHE
Y E A G L J O N K R E M P L A C A N T E	CASQUE	VESTIAIRE
L B W D E T M A U L P O T E A U X Z T L	CHAMBERY	
R E C K E Y Z L H J L O B H E C U F O E	CRAMPONS	
X U D R H S A I O C A S O U E G F K U P	DROP	
O E F Z R U R T E O O V Y R F Y T C H	ELEPHANT	
G Q M N O B E S F U C X K G Q D J H A	ENTRAINEUR	
Y S G I X A I C C O A N X V E E N C E N	ESSAI	
X H Q Z T X T H G T G T D B F V X R E T	LIGNES	
C C V E N T R A I N E U R S B B I A K B	MAGER	
M O E O A Z E M M Y R A O O C C I H M L A	MAILLOT	
A V S Q C X A B E D B D P C C I Q P R T	MAIL	
I C T L I G N E S M O V L R R O G O U P	MELE	
L C I T L W X R S U A D K U V Y O N C O	MITEMPS	
L A A V T A K T Y A A O A D M G N H X S K F	PENALITE	
O M I T E M P S I A Q C A B G Q I C R Y	PLAQUAGE	
T U R V N A R N H O O G Y H F S R J R	POTLOUX	
A E E T O C O K O U R E W C C J F S X	REPLACANT	
R Z G E O W Z C U V P O R E K Y A M W R	RUCK	

Ovalie Club Montluçon
19 mars, 18:00

Durant cette période compliquée pour tous, les seniors doivent comme tout le monde gérer leurs temps comme ils le peuvent.
Alors comme les petits u10 (pour l'instant) s'entraîne chez eux, aujourd'hui c'est <William qui vous explique comment il organise son temps...
La suite demain 😊👉

Rugby
Chez moi !
Challenge
LIGUE AURA RUGBY

Filme et poste tes
photos et vidéos
#rugbychezmoi

rugbychezmoi@ligueaura-ffr.fr

#rugbychezmoi
#ligueaurarugby

Quelques exemples

CS Vienne Rugby
20 mars, 10:53

Romain Bonnet joueur espoir du C.S.Vienne Rugby a eu la bonne idée du jour afin de travailler sa passe . Il est actuellement en rééducation suite à son opération des ligaments croisés en Février , mais aussi en stage au sein du club afin de valider son cursus scolaire .
On attends la prochaine idée de nos rugbyman !! A réaliser en toute sécurité
Ne pas oublier les règles , continuer à travailler sa technique tout en restant à son domicile .
#confinement#restezchezvous

Une bonne idée

pour continuer à s'entraîner !

Ampuis Rugby - ASACR
23 mars, 10:00

Nouveau défi à relever avec les enfants pendant le confinement :
<https://m.youtube.com/watch?v=35bLZGLy5dU&feature=youtu.be>
#ampuisrugbyvousmetaudefi

CONCOURS

ENVOIES-NOUS TON PLUS BEAU DESSIN

Thème : Le stade de tes rêves

#ASVELRUGBY

RCSR Officiel- Rugby Club Savoie Rumilly
20 mars, 15:48

LE RCSR À LA MAISON
Besoin d'une idée d'activité à faire à la maison ?
🔥 QUIZZ - 1... Afficher la suite

DOCS.GOOGLE.COM
Quizz RCSR

Répondez aux questions et obtenez une note à la fin du questionnaire !

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, Entretienons 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)

Esprit LRVX Rugby

Rugby Brick

UP Rugby

La chaîne de l'entraîneur
et éducateur