



VITA XIII

Le plan national Sport, Santé & Bien-être

FFR XIII
30 rue de l'Echiquier
75010 PARIS

☎ 01 75 44 97 57
📠 01 48 00 07 02
✉ contact@ffr13.fr

www.ffr13.fr

SOMMAIRE

2

| | |
|--|-----------|
| INTRODUCTION | 3 |
| LE PROGRAMME « SILVER XIII » | 6 |
| 1. XIII Equilibre : une expérimentation | 7 |
| 2. Le développement de SILVER XIII | 9 |
| 3. La formation SILVER XIII..... | 10 |
| LE PROGRAMME « RUGBY XIII LOISIR » | 12 |
| LE PROGRAMME « FIT XIII » | 14 |
| 1. FIT XIII : une expérimentation | 15 |
| 2. Le développement du FIT XIII | 17 |
| 3. La formation FIT XIII & RUGBY XIII LOISIR | 19 |

INTRODUCTION

VITA XIII : les pratiques Loisirs - Santé - Bien-être de la FFRXIII

3

La Fédération Française de Rugby à XIII, au travers de son plan Sport, Santé et Bien-être « VITA XIII », souhaite développer et promouvoir le rugby à XIII comme facteur de loisir, de santé et de bien-être.

Vecteur de santé

Si de prime abord, le rugby à XIII paraît être un sport éloigné des problématiques de santé publiques, il convient de casser les codes et les préjugés pour se rendre compte que le rugby à XIII, dans ses gestes, son matériel pédagogique et sa logique interne, trouve sa place dans l'amélioration de la santé des individus et participe à la prévention des risques liés au vieillissement.

Au travers de ses différentes formes de pratiques, le rugby à XIII a vocation à accueillir des publics dans une optique d'amélioration de la santé et de prévention dite « primaire ».

Vecteur de socialisation

De nouvelles activités physiques de loisir et de plaisir utilisent le matériel pédagogique et les gestes du rugby à XIII. Les activités proposées conservent l'aspect « collectif » du rugby à XIII qui apporte une forte dominante sociale avec une dynamique de partage, d'échanges et de convivialité.

Vecteur de développement

Ses nouvelles activités doivent permettre à la FFRXIII d'accueillir de nouveaux publics et de répondre à des besoins non couverts. Elles peuvent également permettre aux parents, conjoints, familles de personnes déjà adhérentes d'intégrer le club en pratiquant la même activité, adaptée à leur besoins et leur envie.



SILVER XIII :

C'est un programme de **prévention « primaire »** pour lutter contre les effets délétères du vieillissement, notamment les déséquilibres et les chutes, en utilisant les gestes et le matériel pédagogique du rugby à XIII. Il s'adresse aux personnes du 3^{ème} et 4^{ème} âge en retour à l'activité physique et en découverte d'une nouvelle pratique. Il participe à la création ou au maintien du lien social et lutte contre l'isolement.

- **XIII Equilibre** : c'est une pratique ayant pour objectif la prévention des chutes pour un public de plus de 60 ans, ayant une capacité de déplacement en autonomie totale sur 500m et ne comptabilisant pas plus d'une chute annuelle.
- **XIII Walking** : c'est une pratique qui reprend l'ensemble des règles du rugby à XIII tout en limitant le déplacement à la marche et le contact au « toucher » à une main. En fonction du public et de ses capacités, des aménagements de règles peuvent être mises en place (ex : aucun contact mais le tenu est concédé si la possession du ballon dépasse 3 secondes, la marque est validée par la seule pénétration dans l'en-but en possession du ballon...)

RUGBY XIII LOISIR :

C'est un programme qui regroupe des **pratiques « aménagées »** du rugby à XIII. L'aménagement se fait soit sur le contact, soit sur le contexte de pratique. Les deux atouts principaux de ces pratiques sont que la logique interne du rugby à XIII reste intacte, malgré l'aménagement des règles ou des contextes de pratique, et la mixité de la pratique (femmes, hommes, enfants, jeunes, plus âgés, valides, handicapés...).

5

FIT XIII :

C'est un programme d'**activités physiques de remise en forme** qui utilise les attitudes spécifiques des joueurs de rugby à XIII (la passe, la réalisation du tenu, les déplacements latéraux, les accélérations, le placage...) et le même matériel pédagogique (ballons, plots, boucliers, sacs de placage, échelles de coordination, swiss-ball, bandes élastiques...). Il s'adresse à tous les publics et peut s'organiser sur de nouveaux créneaux ou en parallèle des séances d'entraînement des enfants ou des conjoints. Il a des bienfaits sur le système cardiovasculaire, participe au renforcement musculaire et améliore le gainage, la souplesse et la coordination. Il participe à la création ou au maintien du lien social et lutte contre l'isolement.

LE PROGRAMME « SILVER XIII »



1. XIII Equilibre : une expérimentation

Pourquoi associer le rugby à XIII et la prévention des chutes ?

7

L'idée audacieuse d'utiliser l'activité du rugby à XIII dans la lutte contre les effets délétères du vieillissement, et notamment dans la prévention des chutes, est née dans l'esprit de François GARY, éducateur spécialisé Activités Physiques Adaptées, ancien joueur de rugby à XIII et éducateur bénévole au sein d'une Ecole de rugby.

En voulant donner du sens à ses activités, il utilise souvent des situations en lien avec le quotidien des participants ou avec des pratiques sportives existantes (exemple : le travail d'équilibre unipodal avec la passe au pied au football, la souplesse des genoux avec le déséquilibre au ski...).

Il s'est donc penché sur les caractéristiques de son sport, le rugby à XIII, qui pourraient répondre aux objectifs de prévention des chutes. En cassant les codes et en observant ce sport sous un angle différent, il s'est rendu compte que le « tenu » (geste technique du rugby à XIII et symbole de l'identité de ce sport, qui consiste à remettre en jeu le ballon pour sa propre équipe après un placage en déposant le ballon devant soit et en le talonnant avec le pied vers l'arrière), permet d'exercer les trois stratégies posturales de cheville, de hanche et de pas de rattrapage.

A partir de ce constat, il a développé une série d'exercices adaptés, issus des gestes techniques et des situations du rugby à XIII. De plus, cette pratique permet aux plus anciens d'exercer une activité physique préventive, originale, ludique, collective et conviviale.

En collaboration avec la Direction Technique Nationale et la Commission médicale de la FFRXIII, il a créé un cycle de 10 séances de l'activité « XIII Equilibre » qui s'adresse à un public de plus de 60 ans, ayant une capacité de déplacement en autonomie totale sur 500m et ne comptabilisant pas plus d'une chute annuelle. Cette activité, qui utilise le matériel pédagogique et les gestes techniques du rugby à XIII (notamment la passe et le tenu) a pour objectif de lutter contre les effets délétères du vieillissement et de prévenir les déséquilibres et les chutes.

Deux expérimentations se sont déroulées en 2016, à Ayguesvives et à Gujan-Mestras :

- Ayguesvives :

L'expérimentation a été portée par le club de rugby à XIII du village et s'est adressée à un nouveau public, ni issu du rugby à XIII, ni impliqué dans le club.

Chaque participant, 15 au total, a pris une licence « Loisirs » de la FFRXIII au sein du club.

Le cycle s'est très bien déroulé et le retour des participants est très positif. Au-delà d'une amélioration de leur capacité physique (une évolution positive a été constatée chez la quasi-totalité des participants, sur l'ensemble des testes réalisés en début et en fin de cycle), il y a eu une réelle satisfaction des participants en termes de socialisation, d'appartenance au groupe et de vie sociale. Certains se sont déplacés pour assister à un match de l'équipe Féminines Minimes-Cadettes du club, d'autres ont participé aux événements du club (galette des rois, repas...). Les bienfaits de l'activité se sont portés sur leur santé physique, mais également sur leur bien-être.

Suite à cette expérimentation, l'activité a continué en ce début de saison 2016/2017 et sur les 14 participants, 9 ont continué à pratiquer l'activité.

- Gujan-Mestras :

L'expérimentation s'est déroulée au sein d'un club de 3^{ème} âge. Sur la quarantaine de personnes du club, un groupe de 14 personnes s'est porté volontaire pour découvrir cette nouvelle activité.

Le cycle s'est très bien déroulé et les participants ont pris énormément de plaisir à participer à cette expérimentation. On constate une amélioration de leur capacité physique avec une évolution positive chez la quasi-totalité des participants, sur l'ensemble des testes réalisés en début et en fin de cycle. Les participants ont particulièrement apprécié le travail de l'équilibre, la convivialité et l'ambiance. L'idée de continuer ou de participer annuellement à un cycle de ce type est partagée par l'ensemble des participants.

2. Le développement de SILVER XIII

La formation des professionnels du sport

Pour développer le SILVER XIII, il apparaît primordial de former les professionnels du sport à cette pratique. Pour ce faire, la FFRXIII s'est rapprochée d'efFORMip.

9

efFORMip est une association reconnue par l'Agence Régionale de la Santé comme l'Opérateur Sport Santé en Midi-Pyrénées, qui lutte contre la sédentarité des personnes atteintes de pathologies chroniques par la pratique d'activités physiques et sportives individualisées, sécurisées et régulières. Pour mettre en œuvre son action auprès des porteurs de pathologies chroniques, efFORMip s'appuie sur un réseau de professionnels de la santé et du sport spécifiquement formés. Les médecins sont formés à la prescription d'activités physiques et sportives pour la santé, et les éducateurs sportifs sont formés à encadrer la pratique sportive des personnes atteintes de pathologies chroniques de manière adaptée et sécurisée.

Il a été créé un groupe de travail pour mener l'ensemble des réflexions :

- Marie-Liesse DOVERGNE, Manager efFORMip
- Laurent DUPUY, CTS FFRXIII
- François GARY, Educateur Activités Physiques Adaptées
- André JANZAC, DTN Adjoint de la FFRXIII en charge du développement
- Ludivine RUFFEL, responsable formation efFORMip
- Audrey WOELFING, Médecin du sport et membre de la Commission médicale de la FFRXIII
- Audrey ZITTER : CTS FFRXIII, Référente nationale de la formation

3. La formation SILVER XIII

Le projet de formation

10

Objectif de la formation : permettre aux professionnels du sport d'acquérir des connaissances et de développer des compétences dans l'utilisation de l'activité rugby à XIII auprès d'un public 3^{ème} et 4^{ème} âge, avec comme objectif de lutter contre la sédentarité et les effets délétères du vieillissement.

Finalité de la formation : attestation de formation délivrée par la FFRXIII

Public : les professionnels du sport

Prix :

- Structure ou individuel : 200€ (frais pédagogiques & repas de midi)
- OPCA : 400€ (frais pédagogiques & repas de midi)

Lieu : annexe du siège fédéral (46 route Minervoise 11000 Carcassonne)

Pré-requis :

- Etre titulaire d'un diplôme, titre à finalité professionnelles ou certificat de qualification au sens de l'article L212-1 du Code du Sport
- Etre titulaire du PSC1 (ou équivalent)

Durée de formation : 14h

Programme de formation :

- Module « Sport Santé Seniors » : les pathologies liées au vieillissement – EfFORMip (7h)
- Module « Rugby à XIII » – FFRXIII (7h)
 - La présentation du rugby à XIII
 - Les gestes techniques du SILVER XIII (attraper, porter et passer le ballon ; se déplacer avec et sans le ballon ; aller au sol et se relever ; la réalisation du tenu).
 - La séance SILVER XIII
 - La mise en situation pratique
 - Rappels sur le secourisme

Pour ceux qui souhaitent se former à l'encadrement de la pratique sportive des personnes atteintes de pathologies chroniques, possibilité de suivre la formation efFORMip (2 jours de formation initiale + ½ journée de formation continue).

Méthode pédagogique :

Lors de cette formation, l'alternance des séances théoriques et des mises en situation pratiques sera favorisée, ce qui permettra un apport de connaissances et un développement des compétences.

De plus, la FOAD (Formation Ouverte A Distance) sera utilisée grâce à la plateforme SPRIAL Connect de la FFRXIII. La FOAD permettra de consulter les documents pédagogiques en amont des séquences de formation et de vérifier les connaissances acquises grâce à des questionnaires.

11

Organisation pédagogique :

- Séquence en salle :
 - Les pathologies liées au vieillissement
 - La présentation du rugby à XIII
 - La séance SILVER XIII
- Séquence sur le terrain :
 - Les gestes techniques du SILVER XIII
 - La mise en situation pratique
 - Rappels sur le secourisme

Documents pédagogiques (accessibles sur SPIRAL Connect) :

- ✓ Les pathologies liées au vieillissement
- ✓ La présentation du rugby à XIII
- ✓ La trame pédagogique SILVER XIII
- ✓ Situations pédagogiques et exemple de séance
- ✓ Courrier explicatif à l'attention des médecins dans le cadre des visites médicales pour le certificat médical de non contre-indication à la pratique du rugby à XIII
- ✓ Protocole de visite médicale à destination des médecins

Kit pédagogique recommandé par la FFRXIII :

- Ballons (taille 3x5 ; taille 5x5 ; moussex5) + filet
- Chasubles (4x5)
- Plots x20
- Cerceaux x10
- Boudin x1
- Boucliers x4
- Elastiques x10
- Echelles x2

LE PROGRAMME « RUGBY XIII LOISIR »



Les **pratiques « aménagées »** respectent intégralement et sans la dénaturer, la logique de jeu du rugby à XIII, seul rugby à pouvoir ainsi se décliner pédagogiquement pour **tout type de public**. L'aménagement se fait soit sur le **contact**, soit sur le **contexte de pratique**.

- ❖ **Le contact est supprimé** pour le plaisir de la pratique du rugby à XIII sans les contraintes liées au placage, permettant une **pratique mixte** (femmes, hommes, enfants...) :



Le **Touch XIII** (toucher 2 mains) s'inscrit dans un état d'esprit loisir, loin de toute compétition. L'objectif est de prendre du plaisir et du bon temps ensemble sur le terrain (sans notion de compétition ou de performance) mais également après les matchs (repas et verres de l'amitié).



L'**Open XIII** (toucher 1 main) est une pratique familiale à découvrir permettant de vivre un moment de détente **toutes générations** confondues, de pratiquer et découvrir une activité physique et sportive dans un esprit convivial, festif et de loisir.



Le **Tag XIII** (ceinture velcro) est une pratique basée sur la passe, la vitesse, l'agilité et la coordination. La beauté du jeu est qu'il encourage les gens de tous les milieux sportifs à pratiquer ensemble.

- ❖ **Le contact est aménagé** en fonction de l'âge, permettant une **pratique mixte en âge** (de 35 ans à 60 ans et plus) :



Le **Master XIII** permet de faire jouer ensemble des personnes de 35 à 65 ans et plus. Pour chaque tranche d'âge est associé une couleur de short et un aménagement du contact :

- 35-39 ans : short blanc et placage
- 40-49 ans : short noir et placage
- 50-59 ans : short rouge et toucher à 2 mains
- +60 ans : short jaune et TAG.

- ❖ **Le contexte de pratique est aménagé** pour une **pratique ludique** :



Le **Beach XIII** se pratique sur le sable pour profiter de la plage lors des beaux jours.

- ❖ **Le contexte de pratique est aménagé** pour une pratique accessible aux **personnes à mobilité réduite**, permettant une pratique mixte (handicapés et valides) :



Le **Rugby XIII Fauteuil** rend le rugby à XIII accessible à tout type de public : handicapés et valides, femmes et hommes, jeunes et adultes, qui peuvent pratiquer ensemble et en toute sécurité. C'est un excellent moyen de comprendre et vivre le handicap de l'autre.

LE PROGRAMME

« FIT XIII »



1. FIT XIII : une expérimentation

Pourquoi associer le rugby à XIII et la remise en forme ?

L'activité sportive permet d'améliorer la santé des pratiquants car elle a des bienfaits sur le système cardiovasculaire, elle participe au renforcement musculaire et elle a des effets positifs sur l'épanouissement personnel. Les attitudes spécifiques des joueurs de rugby à XIII (la passe, la réalisation du tenu, les déplacements latéraux, les accélérations...) et le même matériel pédagogique utilisé (ballons, plots, boucliers, sacs de placage, échelles de coordination, swiss-ball, bandes élastiques...) sont des outils qui permettent de répondre à ces objectifs de santé.

15

Il a été créé un groupe de travail pour mener l'ensemble des réflexions et créer les documents pédagogiques associés à ce programme :

- Loïc CARPENE, Préparateur physique du Pôle France de Rugby à XIII
- Delphine DEBERGUE, Formatrice au CREPS de Toulouse
- Laurent DUPUY, CTS FFRXIII
- Emmanuel FAUVEL, CTS FFRXIII
- André JANZAC, DTN Adjoint de la FFRXIII en charge du développement
- Romain MAILLOT, Préparateur physique du Pôle France de Rugby à XIII
- Nathalie ROQUES, Formatrices au CREPS de Toulouse
- Audrey ZITTER, CTS FFRXIII Référente nationale de la formation

Deux séances expérimentales ont été mises en place :

- Ayguesvives (31) :

Une séance a été proposée sur le même créneau d'entraînement de l'Ecole de Rugby de l'A.S.A. XIII, le mercredi 31 mai 2017 et a été animée par Delphine DEBERGUE (Formatrice au CREPS de Toulouse).

L'information avait été diffusée auprès des parents, conjoints et pratiquants du club et la séance a regroupée 14 personnes (12 femmes et 2 hommes).



- Saint-Georges d'Orques (34) :

Une séance a été proposée sur le même créneau d'entraînement de l'Ecole de Rugby de St-Georges d'Orques XIII le samedi 10 juin 2017 et a été animée par Audrey ZITTER (Cadre d'Etat de Rugby à XIII).

L'information avait été diffusée auprès des parents, conjoints et pratiquants du club et la séance a regroupée 8 (6 femmes et 2 hommes).



16

Au total, 22 personnes se sont prêtées au jeu de cette expérimentation. Les premiers retours ont été très positifs et cette nouvelle activité de rugby à XIII semble déjà avoir recueilli un certain succès.

Lorsqu'on analyse les résultats des questionnaires de satisfaction, on constate que :

- les exercices proposés sont à la portée de tous : **pour tous les publics**
- le sentiment de travail porte essentiellement sur le cardio, le renforcement musculaire et le gainage : **objectifs recherchés des activités de remise en forme**
- l'activité FIT XIII pourrait devenir une activité physique complémentaire : **complémentarité des activités sportives**
- les points forts de cette activité peuvent se résumer en quelques mots-clés : **adaptable, varié, efficace, ludique, convivial et dépassement personnel**
- l'intérêt de cette nouvelle activité se porterait sur le club de rugby à XIII et principalement pendant l'entraînement des enfants/conjoints : **une nouvelle activité pour un club sans contrainte de temps supplémentaire pour les pratiquants**
- les pratiquants seraient prêts à payer pour pratiquer cette activité : **une nouvelle ressource financière pour les clubs**

2. Le développement du FIT XIII

Une nouvelle activité pour un nouveau public

17

Objectif

Le FIT XIII a pour objectif d'améliorer la santé des pratiquants. Il a des bienfaits sur le système cardiovasculaire, participe au renforcement musculaire et améliore le gainage, la souplesse et la coordination. Il participe également à la création ou au maintien du lien social et lutte contre l'isolement.

Public concerné

Le Fit XIII s'adresse à tous les publics souhaitant pratiquer une activité de remise en forme :

- Nouveaux publics
- Parents d'enfants d'écoles de rugby
- Conjointes de joueurs/joueuses

Où et quand pratiquer

Le Fit XIII peut s'organiser dans le cadre des activités d'un club :

- Sur de nouveaux créneaux de pratique
- En parallèle des séances d'entraînement des enfants ou des conjoints (même lieu et même créneau horaire)

Les séances se dérouleront au moment de la saison où les conditions climatiques permettent d'utiliser les terrains extérieurs. Pour les structures possédant une salle couverte, les séances pourront se dérouler tout au long de la saison.

Intérêt pour les clubs

Les intérêts pour les clubs de développer l'activité FIT XIII sont multiples :

- Créer de la vitalité au sein de leur club en accueillant un nouveau public
- Augmenter leur nombre de licencié (licence « Loisir » obligatoire)
- Diversifier leur offre de pratique et répondre ainsi à une demande plus large
- Favoriser l'emploi avec des éducateurs sportifs diplômés (au sens de l'article L212-1 du Code du Sport)

Matériel

Le kit pédagogique nécessaire (avec des documents écrits et vidéos) :

- ballons (différentes tailles)
- plots
- jalons
- boucliers et boudins

- haies
- échelles
- cerceaux
- élastiques
- chasubles

Séance

18

La séance, d'une durée de 45 minutes, se déroule en 4 étapes :

- ✓ Echauffement dynamique
- ✓ Renforcement (cardio)
- ✓ Jeux (cardio/coordination)
- ✓ Retour au calme (étirements)

Exemple de séance

Mobilité / activation (10')

Travail sur les articulations (chevilles, épaules...) + activation musculaire.

Dans un deuxième temps, introduction du ballon et réalisation d'un parcours technique.

Renforcement (15')

Deux plots à 2m de distance : 2 personnes se font des passes pendant 40'' ou pour un nombre de passes. Dans le même temps : 2 autres personnes sont en gainage (ou squats, fentes, extensions ...). Dès les 40'' finies (ou nombre de passes réussies), les rôles changent.

Jeux – cardio (15')

Dans un carré, un porteur de ballon doit toucher les autres joueurs en tenant le ballon qui sont protégés par un porteur de bouclier qui gêne le porteur de ballon. Dès qu'un joueur est touché par le ballon (on ne doit pas le lancer), il fait le tour du carré en courant. Toute les 30 secondes (ou plus), les rôles changent.

Etirements (5')

3. La formation FIT XIII & RUGBY XIII LOISIR

Le projet de formation

Objectif de la formation : permettre aux intervenants d'acquérir des connaissances et de développer des compétences dans l'utilisation de l'activité rugby à XIII auprès d'un public en recherche d'amélioration de la santé et d'une pratique ludique.

19

Finalité de la formation : attestation de formation délivrée par la FFRXIII

Public : tout public

Prix :

- Structure ou individuel : 50€ (frais pédagogiques & repas de midi)
- OPCA : 100€ (frais pédagogiques & repas de midi)

Lieu : annexe du siège fédéral (46 route Minervoise 11000 Carcassonne)

Pré-requis : être titulaire du PSC1 (ou équivalent)

Durée de formation : 7h

Programme de formation :

- Module « Sport Santé » : les bases anatomiques, physiologiques et musculaires
- Module « Rugby à XIII » :
 - Les pratiques aménagées
 - La séance FIT XIII
 - La mise en situation pratique

Méthode pédagogique :

Lors de cette formation, l'alternance des séances théoriques et des mises en situation pratiques sera favorisée, ce qui permettra un apport de connaissances et un développement des compétences.

De plus, la FOAD (Formation Ouverte A Distance) sera utilisée grâce à la plateforme SPRIAL Connect de la FFRXIII pour faciliter l'accès des stagiaires aux ressources documentaires.