

*Fédération Française de Rugby à XIII — Communiqué de presse
Toulouse, [27.05.2026]
(english version in page 2)*

SILVER XIII EQUILIBRE : publication des travaux de recherche universitaire de Rafael Mauti

Un premier article issu du doctorat CIFRE de Rafael Mauti, conduit sous la direction du Dr Pascal Chabaud (Université Claude Bernard Lyon 1), vient d'être publié dans la revue internationale PLOS One. Ses résultats confirment la robustesse scientifique des fondements du programme SILVER XIII EQUILIBRE, créé par la Fédération Française de Rugby à XIII en 2017.

Un programme né du terrain, aujourd'hui ancré dans la recherche

Depuis 2017, la Fédération Française de Rugby à XIII propose aux seniors de plus de 60 ans une activité physique adaptée originale : le SILVER XIII EQUILIBRE. Articulé autour des valeurs collectives du rugby à XIII, solidarité, engagement, lien social, ce programme de prévention primaire associe entraînement physique et stimulation cognitive, avec un objectif central : réduire le risque de chute et préserver l'autonomie.

Prescriptible par un médecin dans le cadre d'une affection de longue durée, animé par des éducateurs certifiés, accessible en salle comme en extérieur, SILVER XIII EQUILIBRE s'est progressivement imposé comme un outil de santé publique à part entière. La publication de cette première étude expérimentale marque une étape décisive dans sa reconnaissance scientifique.

Des résultats probants

Conduite auprès de 101 personnes âgées vivant à domicile, l'étude évalue la capacité d'un outil d'évaluation cognitivo-motrice, le Walking Trail Making Test (W-TMT), à détecter les personnes à haut risque de chute. Les résultats sont nets :

85,2 % de spécificité — le test identifie correctement les personnes à risque de chute faible (essentiellement des non chuteurs)

61,5 % de sensibilité — les personnes à haut risque sont effectivement détectées

Le W-TMT surpasse significativement les tests de marche classiques utilisés jusqu'ici, offrant un outil simple, économique et directement opérationnel pour les éducateurs sportifs formés Silver XIII.

Ce que cela change concrètement : grâce à ce test, les éducateurs Silver XIII peuvent désormais orienter avec précision chaque participant, proposer un accompagnement préventif adapté à ceux qui en ont le plus besoin, et orienter vers un bilan clinique approfondi les personnes identifiées à haut risque.

Une démarche Sport-Santé engagée sur le long terme

Cette publication est la première d'une série de travaux de recherche portant sur SILVER XIII EQUILIBRE. Elle ouvre la voie à de futures études mesurant l'impact concret du programme sur l'équilibre, la force musculaire, l'endurance et les fonctions cognitives des participants, cycle après cycle.

Elle conforte l'engagement de la Fédération Française de Rugby à XIII dans la Stratégie Nationale Sport Santé et les recommandations de l'Organisation Mondiale de la Santé : faire du sport un levier de santé publique accessible à toutes et à tous, à chaque étape de la vie.

Article disponible en libre accès : <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0348875>

Rafael Mauti : Doctorant CIFRE sous la direction du **Dr Pascal Chabaud**, maître de conférences en Neurosciences Comportementales et Cognitives, Université Claude Bernard Lyon 1

Contact presse : Louanne Abar / louanne@athlead.agency

*French Rugby League Federation — Press Release
Toulouse, [05.27.2026]*

SILVER XIII EQUILIBRE : science now confirms what the field has shown since 2017

A first article from Rafael Mauti's CIFRE PhD, conducted under the supervision of Dr Pascal Chabaud (Université Claude Bernard Lyon 1), has been accepted for publication in the international peer-reviewed journal PLOS One. Its findings confirm the scientific robustness of the SILVER XIII EQUILIBRE programme, created by the French Rugby League Federation in 2017.

A programme born on the field, now grounded in research

Since 2017, the French Rugby League Federation has offered adults aged 60 and over an original adapted physical activity programme: SILVER XIII EQUILIBRE. Built around the collective values of rugby league, solidarity, commitment, social connection, this primary prevention programme combines physical training with cognitive stimulation, with one central objective: reducing the risk of falling and preserving independence.

Prescribable by a physician for patients with a long-term condition, led by certified instructors, and available both indoors and outdoors, SILVER XIII EQUILIBRE has progressively established itself as a genuine public health tool. The publication of this first university study marks a decisive milestone in its scientific recognition.

Clear and compelling results

Conducted with 101 community-dwelling older adults, the study evaluates the ability of a cognitive-motor assessment tool, the Walking Trail Making Test (W-TMT), to detect individuals at high risk of falling. The results are unambiguous:

85.2% specificity — The test correctly identifies individuals at low risk of falling (primarily those who have never fallen)

61.5% sensitivity — individuals at high risk are accurately detected

The W-TMT significantly outperforms the traditional walking tests used to date, offering a simple, cost-effective, and immediately usable tool for Silver XIII-certified sports instructors.

What this means in practice: equipped with this test, Silver XIII instructors can now guide each participant with greater precision, providing tailored preventive support to those who need it most, while referring individuals identified as high-risk for an in-depth clinical assessment.

A long-term Sport-Health commitment

This publication is the first in a series of research studies on SILVER XIII EQUILIBRE. It paves the way for future studies that will measure the program's concrete impact on participants' balance, muscle strength, endurance, and cognitive function, cycle after cycle.

It reinforces the French Rugby League Federation's commitment to the French National Sport-Health Strategy and the recommendations of the World Health Organization: making sport an accessible public health lever for everyone, at every stage of life.

Article available as open access: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0348875>

About the researcher

Rafael Mauti - CIFRE PhD candidate

Under the supervision of Dr Pascal Chabaud, Associate Professor in Neuroscience, Université Claude Bernard Lyon 1

Press contact : Louanne Abar / louanne@athlead.agency