



# Directives relatives à la Charge du joueur



# **DIRECTIVES RELATIVES À LA CHARGE DU JOUEUR**

## **Objet et statut des Directives**

Les Directives relatives à la charge du joueur (les Directives) ont pour objectif de contribuer à l'engagement pris par World Rugby d'atténuer les risques liés à la pratique du rugby. La charge de travail des joueurs est reconnue comme un facteur associé à un certain nombre de ces risques, notamment, mais sans s'y limiter, la durée de la saison, le nombre de matchs disputés par saison, ainsi que la fréquence et le type d'entraînements.<sup>1</sup> Les Directives présentent des recommandations visant à gérer la charge du joueur afin d'atténuer ces risques.

Il est reconnu que la charge du joueur est mieux gérée au niveau national ou local, où les subtilités et les spécificités des différentes compétitions sont mieux comprises. Par conséquent, lorsque les fédérations, les ligues et les associations de joueurs concernées ont déjà conclu des accords relatifs à la charge de travail des joueurs (accords locaux), ceux-ci resteront en vigueur et s'appliqueront à tous les joueurs participant à ces compétitions. Pour éviter toute ambiguïté, une approche hybride ne doit pas être adoptée, et les fédérations, les ligues et les associations de joueurs doivent soit utiliser les accords locaux dans leur intégralité, soit adopter des directives mondiales pour élaborer un accord local. Lorsque les accords locaux arrivent à expiration, les accords révisés ou nouveaux seront respectés par prolongation.

World Rugby soutient la gestion individualisée de la charge du joueur à l'aide d'outils et de concepts basés sur les meilleures pratiques. Cela implique la mesure/le suivi de tous les aspects de la charge du joueur à l'aide de divers outils, puis la gestion de cette charge en fonction d'une multitude de facteurs, tout en respectant des principes communs. Ces principes comprennent des périodes d'absence totale d'activité de rugby au cours de l'année civile, une compréhension de la contribution des matchs et des entraînements à la charge, et un engagement à gérer les apparitions en match et les semaines de contact tout au long de la saison, tout en prévoyant des périodes de repos adéquates pour la récupération. Le respect de ces principes permettra de minimiser les risques de blessures, tout en permettant une préparation et des performances optimales.

Une approche individualisée telle que celle-ci est reconnue comme la norme de référence en matière de gestion de la charge et devrait être mise en œuvre lorsque les ressources et les capacités nécessaires existent. En l'absence de telles ressources, et afin de soutenir les stratégies individualisées de gestion de la charge avec des applications spécifiques des principes présentés ci-dessus, le présent document propose un certain nombre de recommandations en matière de gestion de la charge qui devraient être mises en œuvre lorsque des processus de gestion individuels dans le cadre d'accords locaux ne sont pas déjà en place.

La gestion optimale de la charge du joueur par l'application d'accords locaux et/ou des présentes directives doit respecter un équilibre entre les fédérations et les clubs, conformément au principe de « responsabilité partagée ». La « responsabilité partagée » doit s'appliquer à l'élaboration et au développement des plans de gestion des joueurs, mais

---

<sup>1</sup> Quarrie, K. L., et al (2017) Managing player load in professional rugby union: a review of current knowledge and practices (bmj.com).

doit également tenir compte des conséquences de tout repos. Il est reconnu que le partage des responsabilités garantit l'équité entre les compétitions internationales et nationales du point de vue de la performance, de l'intégrité des compétitions et de l'aspect commercial. Il est donc admis que toute recommandation relative à des directives futures ou évoluées doit tenir compte de cet équilibre équitable et World Rugby s'engage à poursuivre ses travaux afin d'examiner la manière dont ce principe fondamental est appliqué.

Dans le paysage mondial du rugby professionnel et de l'élite, il existe diverses fédérations et ligues n'ayant pas d'accords locaux ou dont les accords locaux ne s'appliquent pas à tous les joueurs.<sup>2</sup> En tant qu'instance dirigeante mondiale, World Rugby s'efforce de garantir que les recommandations relatives à la charge du joueur s'appliquent à tous les joueurs.

Lorsqu'il n'existe aucun accord local en vigueur, les fédérations, les ligues et les associations de joueurs sont encouragées à collaborer pour élaborer des accords locaux et les soumettre afin qu'ils soient reconnus. Ce processus de reconnaissance est décrit à l'annexe 1. À mesure que ces accords locaux seront reconnus, ils seront répertoriés dans ce document évolutif à l'annexe 2.

Ces Directives devraient donc servir de modèle aux fédérations, ligues et associations de joueurs concernées pour élaborer des accords locaux appropriés là où il n'en existe pas actuellement, ou être appliquées directement si elles le souhaitent.

Le fonctionnement continu du Groupe de projet sur la charge du joueur (PLPG) fait partie intégrante des Directives. Le PLPG rassemble des experts de tous les groupes de parties prenantes afin de surveiller les pratiques actuelles, de recueillir et d'analyser les études existantes, et de formuler des recommandations pour l'évolution de ces Directives à mesure que de nouvelles compétitions sont établies et que les modèles existants se développent. Conformément au principe convenu à Paris en 2023, il sera fait appel à des études évaluées par des pairs afin d'éclairer toute modification spécifique des normes de santé. En l'absence de telles études, l'avis d'experts sera sollicité auprès de groupes de travail concernés, par exemple le groupe de travail sur les commotions cérébrales de World Rugby. Le PLPG adoptera une approche de précaution en l'absence de preuves ou d'avis d'experts.

Il est reconnu que les modifications futures des Directives sur la charge du joueur ayant un impact sur la disponibilité des joueurs pour leur club devront être mises en œuvre conjointement par les fédérations et les clubs et s'accompagneront en conséquence de modifications du Règlement 9 (y compris l'approbation de la Commission consultative des ligues professionnelles - PLAC). Pour éviter toute ambiguïté, cela ne doit pas être interprété comme un droit de veto pour le PLAC.

Lorsqu'un accord local s'applique, la mise en œuvre de ces modifications ne s'appliquera aux joueurs évoluant dans le pays concerné que s'il y a une modification dans les termes de cet accord local et à condition que l'impact de la modification soit partagé entre les fédérations et les clubs par accord. En l'absence d'accord local, la mise en œuvre se fera

---

<sup>2</sup> Certains accords locaux s'appliquent uniquement aux joueurs locaux et non aux joueurs extérieurs à la Fédération nationale de la compétition.

par accord entre les fédérations, les clubs et les associations de joueurs concernés, de manière à équilibrer l'impact sur les fédérations et les clubs.

## **Les Directives**

### **1. Hors saison**

Sur la base des pratiques actuelles et des études publiées<sup>34</sup>, la recommandation est que la santé du joueur est servie au mieux par un minimum de cinq semaines consécutives de congé chaque année.<sup>5</sup>

Le congé est défini comme étant exempt de toute obligation ou réunion d'équipe. Les joueurs peuvent se voir attribuer des programmes d'entraînement, mais ceux-ci doivent être suivis à l'heure et à l'endroit choisis par le joueur et ne peuvent être contrôlés. Il incombe donc au joueur de veiller à maintenir sa condition physique pendant la période hors saison, car cela peut influencer son risque de blessure lors de la reprise de l'entraînement de présaison.

### **2. Nombre des matchs / Séquence des matchs pendant la saison.**

Le risque accru de blessure et la nécessité de limiter l'exposition à la charge accumulée, en particulier les accélérations de la tête, exigent que la participation aux matchs soit limitée au cours d'une saison. Cela représente naturellement un défi compte tenu du calendrier des matchs et des incitations des équipes, des joueurs et des investisseurs, mais c'est essentiel pour la santé du joueur.

En réponse, deux recommandations alternatives, A et B, sont formulées. Dans chaque pays, il appartient à la fédération, à la ligue et à l'association de joueurs concernée de décider de mettre en œuvre l'une ou l'autre, ou les deux.<sup>6</sup>

Un programme de suivi et d'étude sera mis en œuvre par le PLPG afin de suivre et d'évaluer l'impact des deux recommandations.

#### **Recommandation A :**

Sur la base des pratiques actuelles et des études publiées,<sup>7</sup> la recommandation A consiste à respecter un maximum de trente participations à des matchs par saison. Une

---

<sup>3</sup> Mellalieu S. D., Sellars, P. A., Arnold, R., Williams, S., Campo, M., & Lyons D. (2023). *Professional male rugby union players' perceived psychological recovery and physical regeneration during the off-season* ([bmi.com](https://doi.org/10.1136/bmjssem-2022-001361)) <https://doi.org/10.1136/bmjssem-2022-001361>

<sup>4</sup> Mellalieu, S. D., Sellars, P. A., & Arnold, R. (2024). Elite rugby union women players' psychological and physical recovery during the off-season. Cardiff Metropolitan University, UK. <https://doi.org/10.25401/cardiffmet.28227956.v1>

<sup>5</sup> La position de l'IRPA est que la période de non-compétition (c'est-à-dire une période sans matchs de compétition, mais qui devrait inclure une progression de la charge de contact et se terminer par des matchs de pré-saison/échauffement) devrait être d'au moins 10 semaines, avec 12 semaines comme durée optimale, et que des études et des travaux supplémentaires sont nécessaires dans ce domaine de la part du PLPG.

<sup>6</sup> Pour éviter toute ambiguïté, lorsqu'un joueur évolue dans une ligue en dehors de sa fédération nationale, il est soumis à la recommandation de la ligue dans laquelle il joue.

<sup>7</sup> "The influence of match exposure on injury risk in elite men's rugby union" [https://www.jsams.org/article/S1440-2440\(22\)00467-4/fulltext](https://www.jsams.org/article/S1440-2440(22)00467-4/fulltext)

participation à un jour de match nécessite qu'un joueur passe au moins une minute de jeu sur le terrain, conformément aux études sur lesquelles cette recommandation est fondée.

Il est admis que cette recommandation peut poser des problèmes pratiques lorsque les joueurs atteignent la limite de matchs avant une demi-finale, une finale ou un bloc international. Dans l'idéal, une planification préalable devrait permettre d'éviter de telles situations, mais dans des circonstances exceptionnelles, la limite recommandée peut être dépassée, à condition que des principes de gestion individuelle soient appliqués et que des mécanismes de récupération supplémentaires, tels qu'une semaine de congé supplémentaire pour chaque participation à un match au-delà de 30 matchs, soient mis en place tout en respectant le principe de « responsabilité partagée » décrit ci-dessus.

### **Recommandation B :**

La recommandation B est une approche basée sur des participations consécutives à des matchs (participation aux 23 du jour du match) suivies d'une semaine sans match, afin d'éviter l'accumulation de fatigue.

La recommandation B est la suivante :

- Séquence de six participations consécutives à des matchs<sup>8</sup>, quelle que soit la représentation de l'équipe (c'est-à-dire six week-ends consécutifs de matchs au maximum) ; à la fin de cette séquence, le joueur doit bénéficier d'un week-end sans match, mais peut s'entraîner à la discrétion du club.<sup>9</sup>
- Prévoir des conditions d'exemption en fonction des situations rendant nécessaire la sélection du joueur au-delà du 6<sup>ème</sup> match (exemple : manque de joueurs à un poste) et des mécanismes de « récupération » supplémentaires si cette séquence de 6 matchs est dépassée dans des circonstances exceptionnelles (exemple : si le joueur dispute un 7<sup>ème</sup> match consécutif, la semaine suivante sans match doit inclure un nombre minimum de jours de repos complet – les détails de ce mécanisme doivent être définis localement par les parties prenantes, entre la ligue, la fédération et l'association des joueurs).
- Les conditions doivent inclure l'importance de la coopération entre le club, la fédération et l'association des joueurs concernant les joueurs internationaux et toute série de matchs impliquant des matchs internationaux.
- Dans les scénarios potentiels ci-dessus, les clubs et les fédérations sont encouragés à planifier à l'avance chacun de ces blocs de matchs consécutifs et à rechercher des accords avant d'invoquer des exemptions.

### **3. Repos après les blocs de matchs internationaux.**

Les joueurs sont souvent confrontés à des contraintes liées aux déplacements ainsi qu'à une augmentation significative de la charge physique et mentale lors des séries de matchs internationaux. La mise en œuvre de ces recommandations doit respecter un équilibre

---

<sup>8</sup> Inclusion dans le groupe de 23 du jour de match

<sup>9</sup> Gestion « individualisée » des semaines sans match, en tenant compte du moment de la saison, de la situation spécifique du joueur, des défis sportifs, des accords nationaux en vigueur et du droit du travail local ; ainsi, ces semaines sans match pourraient être des périodes de repos complet (vacances), des périodes d'entraînement léger, des périodes d'entraînement ou un mélange de repos et d'entraînement.

entre les équipes nationales et les clubs, conformément au principe de « responsabilité partagée ».

En l'absence d'accords locaux, il est recommandé que chaque joueur sélectionné dans le groupe de 23 du jour de match pour trois matchs internationaux consécutifs ou plus, sur plusieurs semaines consécutives, bénéficie d'une semaine de « non-contact »<sup>10</sup> à l'issue de cette série.

Dans le cas de la Coupe du Monde de Rugby, où la période de rassemblement est plus longue et la charge physique et mentale encore plus importante, tous les joueurs du groupe initial sélectionné pour la Coupe du Monde de Rugby, ou les joueurs appelés dans un groupe pendant plus de 4 semaines, devraient bénéficier d'une semaine de « congé »<sup>11</sup> et d'une semaine supplémentaire d'entraînement sans contact à la fin de leur Coupe du Monde de Rugby.

#### **4. Amélioration de la communication entre l'échelon national et les clubs**

Une meilleure communication améliorera les capacités décisionnelles du personnel d'encadrement tant au niveau des clubs d'élite que de l'équipe nationale, ce qui permettra de gérer plus efficacement la charge lors de la transition entre les clubs et les équipes nationales. Pour ce faire, il convient de faciliter la mise en place de méthodes basées sur les meilleures pratiques pour documenter puis communiquer la charge dans les deux sens, du club à l'équipe nationale et vice-versa.

Cette communication devrait prendre trois formes. Premièrement, à l'approche d'un bloc international, lorsque les joueurs quittent leur club, un programme de performance devrait être communiqué au club. Ce programme devrait contenir des détails sur les séances d'entraînement spécifiques que le joueur suivra, en documentant leur volume et leur intensité. Il devrait également décrire les modalités de récupération qui seront utilisées et toute autre description des activités susceptibles d'affecter la charge du joueur pendant la phase de préparation d'un match international.

Deuxièmement, en réponse à ce programme de performance, les clubs doivent communiquer au personnel de l'encadrement technique de l'équipe nationale un aperçu de la charge d'entraînement et de match récente du joueur. Cela inclut des détails concernant le volume, l'intensité et la fréquence de l'entraînement, ainsi que toute donnée pertinente relative aux blessures et aux maladies.

Troisièmement, une fois la période internationale terminée, le personnel de l'équipe nationale doit soumettre un rapport post-camp/match au club du joueur. Comme ci-dessus, ce rapport doit présenter les données relatives à la charge d'entraînement, notamment les distances parcourues, les courses à grande vitesse, la charge de contact, la durée de l'entraînement, le RPE (échelle de perception de l'effort) du joueur et d'autres

---

<sup>10</sup> Le terme « sans contact » tel que mentionné dans la recommandation n° 5 est défini comme l'absence d'entraînement avec contact, comme expliqué à l'annexe 2.

<sup>11</sup> Congé tel que défini dans la recommandation n° 1 « libre de toute obligation ou rassemblement d'équipe. Les joueurs peuvent se voir attribuer des programmes d'entraînement, mais ceux-ci doivent être suivis à l'heure et à l'endroit choisis par le joueur et ne peuvent être contrôlés.

évaluations subjectives de la charge. Il doit également inclure toutes les données pertinentes relatives aux blessures.

Les deux rapports, celui du club à l'équipe nationale et celui de l'équipe nationale au club, peuvent être améliorés grâce aux technologies disponibles, telles que les données GPS pour les distances parcourues et les accélérations/décélérations effectuées, et l'utilisation de protège-dents connectés qui peuvent être utilisés pour suivre la charge de contact au moyen d'événements d'accélération de la tête. Les fédérations nationales doivent être encouragées à développer des accords de partage de données ouverts et productifs afin de soutenir ce retour d'information.

Le rapport post-camp devrait également contenir des informations relatives au suivi du bien-être. Comme il est d'usage, les équipes nationales devraient partager avec les clubs des retours d'information réguliers, notamment le suivi quotidien des niveaux de préparation psychologique, de repos et de récupération, ainsi que la santé mentale et le bien-être des joueurs, lorsque ceux-ci retournent dans leurs clubs. Les détails spécifiques et les modèles pour ces deux rapports seront étudiés pays par pays, évolueront au fil du temps et seront partagés à l'échelle du jeu.

Le partage régulier de ces programmes de performance et des rapports post-camp/match permettra de mieux comprendre la charge du joueur et rendra les transitions entre les environnements de club et les environnements internationaux, et inversement, plus fluides et plus efficaces, au bénéfice de la santé du joueur.

## 5. Réduire au minimum l'exposition au contact

Bien qu'il n'existe actuellement aucune donnée objective permettant d'identifier avec précision la limite optimale d'exposition aux contacts, des études ont établi que l'entraînement avec contact présente un risque accru de blessures par rapport à l'entraînement sans contact<sup>12</sup>. Un groupe de travail de World Rugby a précédemment conclu que « la gestion de la charge au sein des équipes de rugby devrait principalement se concentrer sur l'entraînement ». <sup>13</sup><sup>14</sup> En outre, des preuves scientifiques indirectes suggèrent un lien entre les chocs cumulés à la tête au cours d'une carrière dans les sports de contact (tels que le football américain et le hockey sur glace) et les maladies neurodégénératives survenant à un âge avancé.

Par conséquent, le PLPG soutient l'engagement à recueillir davantage de données probantes et de meilleure qualité auprès des joueurs de l'élite afin d'éclairer les décisions visant à minimiser l'exposition aux contacts au cours de la carrière d'un joueur. Cette recherche devrait inclure une évaluation de la structure actuelle de la saison afin de mieux comprendre la faisabilité et les implications d'un changement de règles, des limites d'entraînement, des périodes/semaines sans contact et des évaluations qualitatives des pratiques d'entraînement et de préparation physique dans le sport d'élite. À plus long

---

<sup>12</sup> England Professional Rugby Injury Surveillance (PRISP), Season Report 2022/23

<sup>13</sup> Quarrie, K. L., et al (2017) Managing player load in professional rugby union: a review of current knowledge and practices ([bmj.com](http://bmj.com)).

<sup>14</sup> “Contact training warrants attention because of higher overall injury and head impact risk” Starling, L. T., et al (2023) Les directives de World Rugby et de l'International Rugby Players en matière de charge de contact : de la conception à la mise en œuvre et à l'avenir. South African Journal of Sports Medicine.

terme, le type, le volume, la densité et la fréquence des entraînements avec contact devraient être étudiés comme facteurs prédictifs du risque de blessure et de maladie.

Dans l'intervalle, et à titre de mesure de précaution dans le cadre d'une stratégie intelligente de gestion des risques, le nombre de semaines sans contact par année civile devrait être maximisé dans la mesure du possible, avec une période minimale recommandée par le PLPG en temps voulu.<sup>15</sup> La recommandation du Groupe de travail sur les commotions cérébrales concernant les périodes sans contact est présentée à l'annexe 3 pour examen ultérieur.

L'outil de surveillance de la charge du joueur de World Rugby aidera le groupe à estimer une limite raisonnable de semaines sans contact dans le cadre de toute nouvelle proposition de Directives à l'avenir.

---

<sup>15</sup> La recommandation du Groupe de travail sur les commotions cérébrales de World Rugby est que ce nombre soit fixé à 12 semaines, comme expliqué à l'annexe 3.

## **Annexe 1 - Processus de reconnaissance et d'enregistrement des directives locales**

Comme indiqué dans la section « Objet », les fédérations, les ligues et les associations de joueurs sont encouragées à travailler ensemble pour élaborer des accords locaux et les soumettre pour reconnaissance. World Rugby et l'IRPA apporteront leur soutien si nécessaire.

Il est prévu de mettre en place un comité de reconnaissance composé de représentants des organismes suivants :

- World Rugby
- International Rugby Players Association
- Commission consultative des Ligues professionnelles
- Groupe de projet sur la charge du joueur

Les accords locaux existants et futurs (ainsi que leurs révisions futures) doivent être reconnus et publiés à condition d'être signés par :

- L'organisateur de la compétition, et
- L'organisme représentant les joueurs, qui doit lui-même être reconnu par IRPA.

Ce processus est conçu pour être solidaire et éducatif, et pour éviter toute ambiguïté, le comité de reconnaissance n'a pas le pouvoir de modifier ou de rejeter un accord local. Les questions ci-dessous sont destinées à susciter la réflexion et reflètent les considérations clés du PLPG. Pour éviter toute ambiguïté, tous les thèmes ci-dessous ne doivent pas nécessairement être inclus dans tout accord conclu au niveau local :

**World Rugby / International Rugby Players : Directives sur la charge du joueur - Système de reconnaissance et d'enregistrement des accords locaux**

Nom du demandeur :			
Qui sont les signataires de cet accord local ?			
<b>Question</b>	<b>Oui</b>	<b>Non</b>	<b>Preuves à l'appui</b>
Existe-t-il un engagement en faveur d'une gestion individualisée de la charge ?			
Cet accord inclut-il toutes les parties nationales concernées, par exemple les fédérations, les ligues et les associations de joueurs ?			
<b>SI LA RÉPONSE AUX QUESTIONS 1 ET 2 EST OUI, LES QUESTIONS RESTANTES SONT UNIQUEMENT À TITRE D'INFORMATION</b>			
Y a-t-il une trêve hors-saison définie (sans aucune obligation vis-à-vis d'une équipe ou d'une assemblée) ?			
Y a-t-il un nombre maximum de matchs par saison ?			
Une semaine de repos est-elle prévue après une série de matchs consécutifs ?			
Disposez-vous d'un comité des exemptions clairement défini pour traiter les cas exceptionnels ?			
Existe-t-il des périodes de repos spécifiques pour les joueurs après la fenêtre internationale ?			
Existe-t-il des procédures claires pour la communication entre les clubs et l'échelon national concernant la charge avant, pendant et après une fenêtre internationale ?			
Existe-t-il un nombre défini de semaines sans contact par année civile ?			
L'accord est-il conclu dans le respect du principe de « responsabilité partagée » ?			
Tous les éléments de la Directive locale s'appliquent-ils de manière égale aux joueurs locaux et étrangers ?			

Le comité apportera son soutien aux demandeurs et enregistrera les directives locales dans l'annexe 2.

## **Annexe 2 – Accords locaux**

Vous trouverez ci-dessous une liste des accords locaux reconnus conclus entre les fédérations, les ligues et les associations de joueurs concernées concernant la charge du joueur.

•

## **Annexe 3 – Périodes sans contact cumulées au cours de la saison.**

### **Principe**

- Chaque joueur devrait bénéficier d'une période cumulée d'entraînement sans contact, saison après saison.
- Cette période cumulée peut être déterminée dans le cadre d'une stratégie de gestion individualisée du joueur qui documente l'exposition d'un joueur au contact (participations aux matchs, minutes de jeu, implication dans les contacts, HAE mesurés par l'IMG, etc.) et qui gère ensuite le contact chez les individus considérés comme à risque. En l'absence d'une telle gestion individualisée, il est recommandé de prévoir 12 semaines sans contact.
- Cette période sans contact comprend l'intersaison, la présaison, les pauses pour blessure, les semaines de repos et les périodes de déplacement.
- Les semaines sans contact doivent être des semaines complètes (c'est-à-dire 7 jours), mais elles ne doivent pas nécessairement être consécutives, ni observées par toute l'équipe en même temps, et peuvent varier d'un joueur à l'autre.
- Cinq de ces semaines doivent être consécutives (conformément aux directives relatives à la charge du joueur -« hors saison »).
  - Exemple : une équipe entière peut bénéficier de 5 semaines hors saison, 2 semaines de présaison (sans contact), puis les joueurs individuels sont gérés avec différentes semaines sans contact en fonction des matchs auxquels ils ne participent pas, des blessures qu'ils ont subies ou des pauses dans la saison.
  - La joueuse A a 5 semaines hors saison, 2 semaines de présaison (sans contact), 2 semaines de repos (sans contact) et bénéficie de 3 semaines sans contact avant les matchs auxquels elle ne participe pas = 12 semaines sans contact.
  - La joueuse B (dans la même équipe) a 5 semaines de repos hors saison, 2 semaines de présaison (sans contact) et une blessure de 7 semaines pendant laquelle elle n'a pas d'entraînement avec contact = 14 semaines sans contact.
  - La joueuse C (de la même équipe) a 5 semaines de repos hors saison, 2 semaines de présaison (sans contact) et rejoint ensuite son équipe internationale, où elle a une semaine (sans contact) de voyage et de rassemblement. Elle a une autre semaine (sans contact) après les matchs internationaux et 4 semaines supplémentaires sans contact avant les matchs auxquels elle ne participe pas = 13 semaines sans contact.
- Une semaine sans contact **peut** inclure des séances de musculation, du travail en salle, du cardio, des séances sur le terrain sans contact, la planification de l'équipe, des exercices d'entraînement sans contact, des engagements commerciaux, des réunions d'équipe, la rééducation après une blessure, etc.
- Une semaine sans contact **ne peut pas** inclure de matchs ou d'exercices d'entraînement impliquant des plaquages, des déblayages, des phases statiques jouées ou des phases statiques avec opposition. Un protège-dents connecté ne doit pas enregistrer d'accélération de la tête supérieure à 15 g.
- Les périodes sans contact doivent être surveillées conjointement par le joueur et le membre concerné du département Performance ou Médical de l'équipe.
- Les périodes sans contact pour tous les joueurs professionnels doivent être saisies dans le SCRM.

## **Justification**

- Le concept de « sans contact » est déjà bien compris par les joueurs et les entraîneurs, en particulier en ce qui concerne les joueurs blessés et ceux qui suivent le programme RTP après une commotion cérébrale.
- Les périodes sans contact sont la mesure la plus simple pour limiter l'exposition aux chocs à la tête et à tous les autres contacts connus pour être dangereux, en particulier en cas de commotion cérébrale.
- Les joueurs transfrontaliers bénéficieraient tout particulièrement d'une telle intervention, car les saisons des clubs et les saisons internationales ne prévoient pas de périodes de congé suffisantes.
- La mise en œuvre nécessiterait une coopération entre les clubs et les fédérations concernant les joueurs internationaux.
  - Exemple : une fédération peut avoir un joueur pour une période de 3 mois et lui accorder 3 semaines « sans contact », ce qui serait communiqué au club afin de garantir que les 9 semaines restantes soient respectées au cours des 9 mois suivants.
- De même, le cas échéant, une communication appropriée devrait avoir lieu entre le club et la fédération d'un joueur lorsqu'un joueur est transféré vers un autre club ou une autre fédération.