



# PLANNIFICATION REPRISE COMPÉTITIONS

# SOMMAIRE

**01.**  
5 NIVEAUX REPRISE

**02.**  
PLAN DE REDEMARRAGE EN 4 ETAPES

**03.**  
CALENDRIER PREVISIONNEL



# 01.

## NIVEAUX REPRISE



Niveau intensité contact	Détails des règles et droits du joueur selon le niveau d'intensité de contact visé
NIVEAU 1	<p style="text-align: center;"><b>Jeu sans contact</b></p> <p><i>Situations jouées</i> : Jeu à toucher, passage au sol après le touché autorisé, travail des chutes au sol.  <i>Situations analytiques</i> : Possibilité de faire des enchainements des tâches (rouler, passage au sol se relever) ainsi que tout type de gainage ou de renforcement spécifique.</p>
NIVEAU 2	<p style="text-align: center;"><b>Jeu à ceinturer</b></p> <p><i>Situations jouées</i> : serrage des bras pour ceinturer le porteur de balle, pas de plaquage aux jambes, pas de lutte au contact =&gt; annonce « pris » par le coach (« Pris » = passage au sol et simulation de ruck ou passe piston), pas de contest possible (soutiens proches = genoux au sol),  <i>Situations analytiques</i> : cadrage défensif avec pose de l'épaule sans vitesse, plaquage avec bouclier, possibilité aussi de faire des situations de lutte sans vitesse et de travailler sur les libérations de balle,</p>
NIVEAU 3	<p style="text-align: center;"><b>Jeu à plaquer sans action des jambes après le contact</b></p> <p><i>Situations jouées</i> : Plaquage aux jambes autorisé mais avec une saisie au niveau du bassin et en descendant, arrêt train moteur au contact pour le porteur de balle (il doit accepter de tomber), pas de contest pour favoriser la continuité du jeu, passe possible jusqu'au sol, simulation d'une phase de ruck lors des passages au sol (soutiens proches = genoux au sol), objectif de favoriser le jeu au contact,  <i>Situations analytique</i> : plaquage normal avec peu de vitesse et un pacte de non agression avec le porteur de balle, travailler le soutien sur ruck mais en se focalisant sur la maîtrise du geste technique et non l'intensité du combat,</p>
NIVEAU 4	<p style="text-align: center;"><b>Jeu à plaquer avec contest (pas de plaquage en poursuite)</b></p> <p><i>Situations jouées</i> : plaquages en respectant les règles de la catégorie, plaquages en poursuite interdits (les remplacer par un toucher), contest du ballon possible selon la catégorie,</p>
NIVEAU 5	<p style="text-align: center;"><b>Jeu réel avec règles match officiel</b></p>

# 02.

## REDEMARRAGE



# ÉVALUATION DES RISQUES ET HYGIÈNE

AVANT DE SE RENDRE À SA SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT OU DE COMPÉTITION, CHAQUE JOUEUR DOIT EFFECTUER UNE AUTO-ÉVALUATION QUOTIDIENNE DE SA SANTÉ :

Est-ce que je présente l'un des symptômes suivants ?

- Symptômes de maladies respiratoires aiguës (toux, mal de gorge, essoufflement) ou fièvre supérieure à 38 degrés OU perte soudaine du goût ou de l'odorat.

Si oui suivre les conseils des autorités sanitaires locales

- Rester chez soi et consulter son médecin traitant.
- Prévenir son club.

Chaque club doit en cas de suspicion de personne infectée :

- Prévenir les membres du groupe d'entraînement pour qu'ils réalisent un autotest.
- Tenir à disposition des autorités sanitaires la liste et les coordonnées des membres du groupe.



**IMPORTANT** : un joueur ne peut pas aller à l'entraînement s'il présente les symptômes ci-dessus ou si lui-même ou une personne de son foyer a été diagnostiquée comme ayant la maladie COVID 19. Pour les personnes ayant contracté la Covid-19, une consultation médicale s'impose avant la reprise de l'activité.

# PLAN DE REDÉMARRAGE



## ETAPE 1



Couvre feu jusque 20h

### Entraînement

- Maintient de l'activité Niveau 3

### Seniors

- Pas de rencontres interclubs

## ETAPE 2



Couvre feu jusque 22h

### Entraînement

- Maintient de l'activité Niveau 4

### Seniors

- Possibilité de rencontres interclubs
- Possibilité de spectateurs si les infrastructures permettent le respect des mesures sanitaires

## ETAPE 3



Plus de couvre feu

### Entraînement

- Maintient de l'activité Niveau 5

### Seniors

- Reprise des championnats
- Possibilité de spectateurs si les infrastructures permettent le respect des mesures sanitaires



**AVANT DE SE RENDRE À SA SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT OU DE COMPÉTITION, CHAQUE JOUEUR DOIT EFFECTUER UNE AUTO-ÉVALUATION QUOTIDIENNE DE SA SANTÉ :**

Est-ce que je présente l'un des symptômes suivants ?

- ✗ Toux
- ✗ Mal de gorge
- ✗ Essoufflement
- ✗ Fièvre supérieur à 38 degrés
- ✗ Perte de l'odorat et du goût

Si oui

- Suivre les conseils des autorités sanitaires locales
- Rester chez soi et consulter son médecin traitant
- Prévenir son club.

Chaque club doit en cas de suspicion de personne infectée :

- ✓ Prévenir les membres du groupe d'entraînement pour qu'ils restent confinés.
- ✓ Fournir la liste du groupe et les coordonnées des personnes au médecin traitant.



**IMPORTANT : un joueur ne peut pas aller à l'entraînement s'il présente les symptômes ci-dessus ou si lui-même ou une personne de son foyer a été diagnostiquée comment ayant la maladie COVID 19. Pour les personnes ayant contracté la Covid-19, une consultation médicale s'impose avant la reprise de l'activité.**

+ le CTRM demande à tous les joueurs et joueuses de réaliser un autotest avant une rencontre interclubs.

# 03.

## CALENDRIER PREVISIONNEL





# REGLEMENT COVID

## Précautions

1. Auto-évaluation des joueurs et des joueuses.
2. COVID Manager club (contrôle des pass sanitaires).
3. Accueil des rencontres dans des infrastructures adaptées (tribune, terrain fermé...)
4. Autotest pour les rencontres interclubs (à charge des clubs en matchs amicaux et à charge du CTRM pour les compétitions officielles).
5. Demande report rencontre à partir de 3 cas COVID dans un effectif.

# CALENDRIER

15 ET 16

JANVIER 2022

21 ET 22

JANVIER 2022

24

JANVIER 2022

- ASSEMBLEE GENERALE C.T.R.M
- **Date limite inscription championnat Antilles et Coupe Martinique.**

29 ET 30

JANVIER 2022

- Organisation des matchs amicaux **par les clubs** (faire une demande officielle au C.T.R.M).
- Samedi 22, entraînement sélections M16/M19.

5

FEVRIER 2022

- Samedi 5, entraînement sélections féminines.
- Samedi 5, entraînement sélection M16/M19.

12 ET 13

FEVRIER 2022

- Début Championnat Territorial
- Tournoi amical format coupe féminines.

19 ET 20

FEVRIER 2022

- Entraînement sélection M16/M19.
- Finale coupe seniors garçons.
- Finale coupe seniors filles.

24, 25, 26

FEVRIER 2022

TAG M16 et M18 féminines

# CALENDRIER

**5 ET 6**

MARS 2022

- Centre de suivi Fédéral

**12 ET 13**

MARS 2022

- Organisation des matchs amicaux par les clubs (faire une demande officielle au C.T.R.M).

**19 ET 20**

MARS 2022

**26 ET 27**

MARS 2022

- Championnat Antilles +18

**1, 2 ET 3**

AVRIL 2022

- TAG Féminines +18

**VACANCES PÂQUES**

AVRIL 2022

- TAG Seven seniors Garçon

**21, 22, 23 ET 24**

AVRIL 2022

- TAG M14

**30 AVRIL**

AVRIL 2022

- Tournoi Atlantique Seven

# COMPOSITION POULE COUPE MARTINIQUE HOMME

## POULE A



Equipe 2



## POULE B



Faa-cochers



Equipe 1

# ORDRE DES MATCHS COUPE MARTINIQUE FÉMININES

Rencontre	Equipes
1	Gauloise – US Robert
2	RCDM – RCAS/SNK
3	Gauloise – RCDM
4	US Robert – RCAS/SNK
5	Gauloise – RCAS/SNK
6	US Robert – RCDM