



SPORT ET SANTÉ

Intérêt des sports collectifs et du Rugby en particulier

Les bienfaits d'une activité sportive ne sont plus à démontrer pour les jeunes en terme de développement physique, de réduction de la sédentarité et de l'obésité avec acquisition des notions de rigueur, de dépassement de soi et d'équilibre psychologique.

Pour les adultes, qui ont souvent des contraintes professionnelles et parentales, le sport permet de se retrouver dans un autre contexte, favorisant au niveau psychique la gestion du stress en évacuant l'énergie négative accumulée au cours de la journée, et au niveau physique le maintien d'un équilibre pondéro musculaire en augmentant la masse maigre au détriment de la masse grasse et en favorisant la notion de bien être.

L'intérêt des sports collectifs réside dans leur aspect relationnel, mental, convivial afin de s'ouvrir vers l'autre en maintenant la cohésion du groupe et l'esprit d'équipe.

Le rugby en particulier est un sport complet essentiellement masculin à partir de 14 ans, qui met en jeu et développe des qualités physiques et morales, permettant de s'exprimer individuellement en se mettant au service de l'équipe. Il s'agit d'un jeu tactique aux réactions rapides basé sur la vitesse comprenant des phases de course modérée ou rapide et une bonne récupération avec alternance d'effort de type de combat avec poussées, chocs et sauts. Il est donc nécessaire que chaque joueur possède une bonne condition physique, de l'adresse, de la souplesse et une force musculaire surtout pour les avants, un bon tonus moteur, une coordination dans le geste, une aptitude aux sauts et aux démarrages. L'acquisition et le maintien de l'endurance seront adaptés à chaque joueur ainsi que le développement du travail en métabolisme anaérobie lactique et alactique, chaque poste représentant des capacités et des morphologies différentes.

Le choix des joueurs se fera en fonction des postes à pourvoir selon

leurs aptitudes, après acquisition d'une bonne technique individuelle et l'entretien d'une musculature para vertébrale et cervicale en privilégiant pour les 1^{res} Lignes un cou court et trapu. Au niveau psychologique, des qualités d'altruisme, de disponibilité, de courage, un esprit de discipline et de solidarité, la correction et le respect de l'adversaire, le self contrôle font que ce sport de contact ne dégénère pas en champ de bataille. Les fautes seront sanctionnées systématiquement dans une application stricte du règlement.

L'équipe dans son ensemble doit être entreprenante, combative et posséder une dynamique collective, des capacités techniques et une intelligence tactique.

En ce qui concerne les jeunes, ce sport à composantes dynamiques et statiques possède un attrait surtout pour les adolescents : la latéralité et la coordination seront privilégiées en évitant une hyper spécialisation trop précoce. Seront enseignés les techniques d'échauffement musculaire et articulaire, l'hydratation, l'apprentissage des chutes en effaçant l'articulation de l'épaule, les notions de respect individuel et collectif, l'utilisation du protège dent : tous les entraînements se feront dans la progressivité : de 6 à 21 ans, d'une simple manipulation du ballon ovale à l'introduction progressive de la mêlée sans puis avec poussée, le rugby requiert les mêmes qualités afin de limiter l'aspect traumatique qui est cependant plus conséquent chez les seniors que chez les cadets.

Les contre indications, hormis les ostéochondrites de croissance douloureuses sont communes et la visite de non contre indication obligatoire devra tenir compte du poste sur le terrain avec la recherche d'anomalies congénitales cervicales pour les joueurs de 1^{re} ligne et interdire sur le terrain les cardiomyopathies, une cécité unilatérale, une myopie supérieure à 4 dioptries ou des troubles psychiatriques comme dans de nombreux sports de contact.

L'alimentation retiendra aussi toute l'attention en phase de croissance en incluant une éducation diététique d'autant



plus importante que les 1^{res} et 2^{es} lignes recherchent très tôt à augmenter leur masse musculaire afin d'acquérir une énergie potentielle importante lors des mêlées. Sachant que le rugbyman peut dépenser 500 Kcal/heure, une diététique adaptée trouve là tout son intérêt car elle est une des composantes de la performance ; si elle n'est pas à elle seule responsable de la performance, elle peut être à l'origine de la non-performance.

Un suivi médical est lui aussi souhaitable quel que soit le niveau atteint afin de définir les potentialités et optimiser les performances en étroite collaboration avec l'entraîneur et le soigneur, car tout traumatisme, d'autant qu'il est suivi de malaises, de perte de connaissance, de troubles de l'équilibre, de douleurs pendant ou après l'effort doit attirer la vigilance et faire recommander des examens médicaux complémentaires.

C'est à ces seules conditions que ce sport superbe de par ses qualités physiques et son intelligence tactique continuera sa percée médiatique inhérente à la très prochaine coupe du monde.

Colette NORDMANN

[Dans le prochain numéro :
Sports individuels et santé](#)