

Vous ou votre enfant avez décidé de pratiquer cette année du rugby. Vous trouverez sur cette fiche des recommandations spécifiques qui vous permettrons de mieux vivre cette activité sportive !

Le rugby est considéré comme un sport de combat !

Plusieurs risques de traumatismes sont à prendre en compte :

◆ **Rachis cervical fréquemment exposé**

Lors de l'effondrement de mêlée.

Lors des placages ou dans les phases de « ruck ».

◆ **Traumatismes crâniens possibles**

Répétés ils peuvent être à l'origine d'atteinte des fonctions neurocognitives (troubles de la concentration, de la mémoire...).

3. Traumatismes dentaires (25% des joueurs quel que soit leur niveau)



La plus grande exigence est demandée lors du bilan médical de pré-saison !

Votre médecin devra être vigilant lors de son examen surtout si vous avez déjà ressenti des décharges électriques dans les bras après un contact. Aucune radiographie standard de dépistage n'est nécessaire ou conseillé par la FFR à la différence d'un examen clinique précis. Au moindre doute un

Le port du casque est fortement conseillé ! Le port du protège dent sur mesure est efficace ! Pour prévenir l'ensemble des blessures oro-faciales.

La commission médicale de la FFR insiste sur la nécessité de repousser la reprise du rugby à 3 semaines après tout traumatisme crânien accompagné d'une perte de connaissance.

◆ **Echauffez-vous bien !**

◆ **Ne négligez pas les étirements !**

◆ **Hydratez-vous bien !**

