

Les rugbymen de Nogaro très concentrés...

...dans « la réathlétisation »



Les rugbymen de Nogaro très concentrés...

Les rugbymen de l'Association athlétique nogarolienne (AAN) ont retrouvé le stade et les exercices. Avec beaucoup de concentration. Jean-Paul Campistron, communicant de l'AAN, nous annonce que, sous la direction de Laurent Sousbie, des quatre entraîneurs et du préparateur physique, une quarantaine de joueurs ont entamé un programme de réathlétisation (1) par groupes de 9.

Mais avant cela, ils ont tous dû satisfaire à un protocole de reprise des entraînements créé par la Fédération française de rugby :

test de température avec Gilles Garet, médecin du club,

questionnaire de santé en rapport avec le covid-19.

Ce protocole était supervisé par Lionel Arroues, « manager covid-19 ».

Six stades progressifs

La reprise passe par six stades progressifs :

les stades 0, 1 et 2 ont été mis en place vendredi 19 juin,

les trois suivants seront appliqués ultérieurement, avec la reprise des entraînements.

Le 15 juin, les joueurs ont suivi un programme d'échauffement, d'exercices de développement et de challenges par groupe.

(1) La réathlétisation a pour objectif le retour au sport, au même niveau de pratique initial. Quand et pourquoi pratique-t-on la réathlétisation ? : après une blessure, avant la reprise du sport, après un arrêt plus ou moins long d'activité physique, pour commencer ou reprendre une activité sportive en bonne condition physique (d'après Wikipedia).

NB - La photo du haut de page a été communiquée par Jean-Paul Campistron.



Le plan de démarrage et ses six stades - Document communiqué par Jean-Paul Campistron