



# STOP

à la grippe  
dans les  
mêlées

## Par Le Rugbynistère

[www.lerugbynistere.fr](http://www.lerugbynistere.fr)

### Les Consignes

- ▶ Pour les piliers : Vous connaissez les 4 temps d'entrée en mêlée : Flexion, Touchez, Stop, Entrez. **Ne répondez pas à l'étape « Touchez ».**
- ▶ Avant toutes les mêlées, placez une bâche de chaque côté de votre tête pour éviter tout contact avec la partie têtale des autres joueurs du cou jusqu'au haut du crâne. Le pilier gauche peut se protéger seulement à droite, et les flankers en sont dispensés du côté opposé à la mêlée. Le numéro 8 en est également dispensé malgré la position de sa tête entre les fessiers des deux secondes lignes. En effet, les culs du 4 et du 5 ne sont porteurs du virus que dans 0,01% des cas. Dans le cas où ils sont contaminés, **le virus n'est pas transmissible à l'homme.**
- ▶ Lolo Pons conseille de passer les cheveux dans la tête du pilier opposé. Soyez vigilants à ce genre d'attaques bactériologiques. Si l'évitage est impossible, **sortez immédiatement de la mêlée et lavez vous les mains.**
- ▶ Les secondes lignes, à la liaison en mêlée, désinfectez puis attrapez le short du pilier avec **des gants en latex stériles** (version cuir également disponible).
- ▶ Enfin, important, en cas de mêlée écroulée, **évitiez tout contact avec le sol.**

#### Être solidaire

**Jouez au Talon et crachez régulièrement sur le terrain.**

Ce guide vise à aider chacun à poursuivre ses activités, à se protéger tout en protégeant les autres, à être solidaire.