LES RUBIES

Les
RUBieS
bordeaux métropole

Drop de Béton

VISION ET MISSION

Notre volonté depuis plus de 20 ans :
Rééquilibrer le match de la vie !
Au travers de nos différentes actions et grâce aux valeurs de rugby, nous œuvrons pour que chaque personnes puisse (re)prendre confiance en elle.

Melting Drop

Drop De Béton
Le rugby au coeur de la vie

Rubies

L'association les Rubies (Rugby Union Bien Etre Santé) est le premier club de rugby santé affilié à la Fédération Française de rugby. Il propose la pratique du rugby santé pour les patient(e)s atteint(e)s d'un cancer. Il a pour ambition d'être acteur pour la promotion de l'activité rugby santé.

OBJECTIFS

Intégration et lien social

Amélioration qualité de vie

Acquérir et conserver des compétences physiques

Diminution du stress sur la pratique du rugby

CONTEXTUALISATION

Les cancers représentent en France la première cause de décès chez l'homme et la deuxième chez la femme.
Santé Publique France copilote la surveillance épidémiologique et participe à leur prévention.

2018 = 382 000 cas > 54 % chez l'homme

- 80% des cancers du seins se développent après 50 ans
- 2018 = 58 459 cas du cancer du sein / 12 146 décès par an

Facteurs de risque :

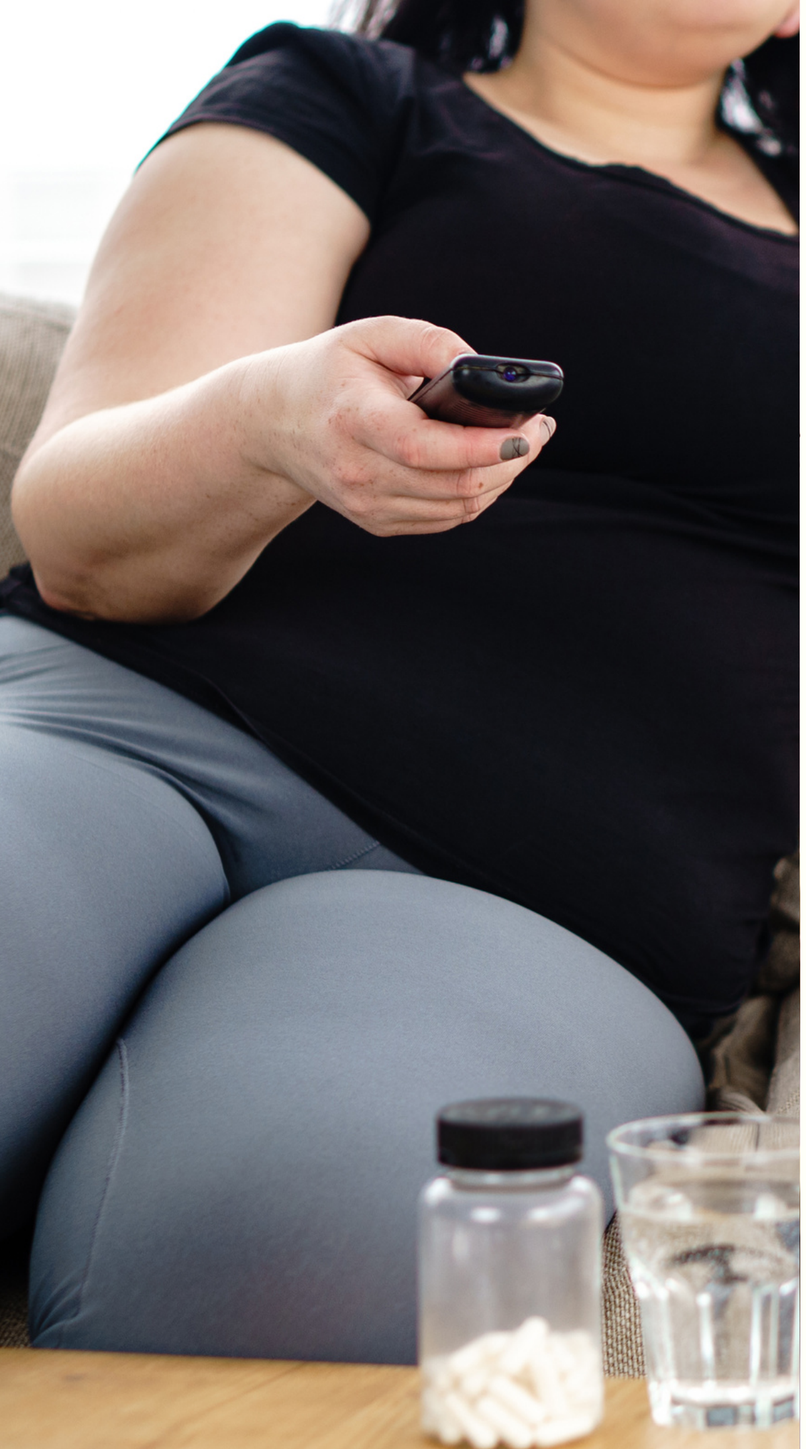
- consommation d'alcool
- tabagisme
- surpoids et obésité

ACTIVITÉ PHYSIQUE

L’activité physique correspond à chaque mouvement que le corps peut effectuer. L'activité physique peut être domestique (jardinage, ménage); loisirs (promenade, balade); sportive (club de sport).

ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

L’activité physique adaptée est la mise en mouvement des personnes ayant un état de forme qui ne leur permet pas de pratiquer une activité physique dans des conditions habituelles. Elle a un apport bénéfique pour la santé physique, mentale et sociale de ces personnes.



SÉDENTARITÉ / DÉCONDITIONNEMENT

La sédentarité correspond au temps passé en position assise ou allongé dans la journée (travail, école), hors temps de sommeil.

Le déconditionnement quant à lui est la diminution de l'état physique mettant en jeu toutes les fonctions du corps.

BIENFAITS DE L'AP SUR LE PLAN PHYSIQUE COGNITIF SOCIAL

D'APRÈS HAS (HAUTE AUTORITÉ DE SANTÉ) :

- Cardio-respiratoire : Augmentation de la performance cardiaque et de la vascularisation tissulaire, mais également une meilleure oxygénation cellulaire.

- Métabolique : Meilleure utilisation et profil des lipides, moindre production de lactate.

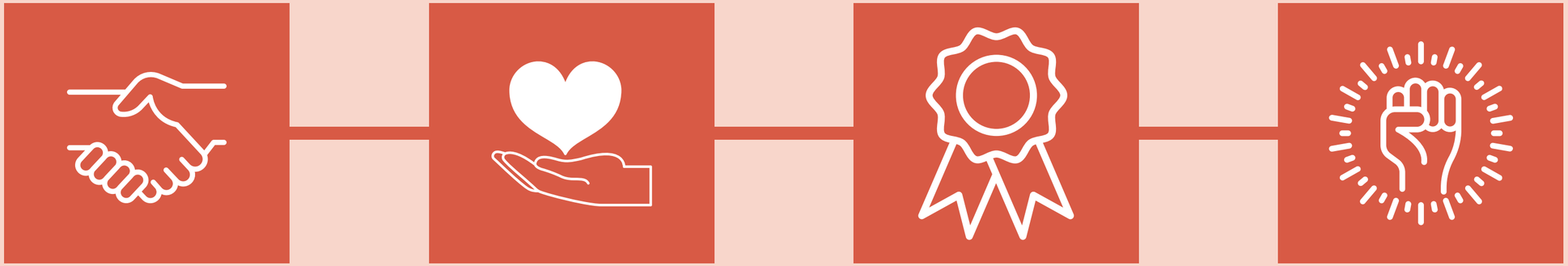
- Locomoteur : augmentation de la force musculaire, lutte contre la sarcopénie, amélioration du capital osseux.

- Santé mentale : moins de syndrome anxiodépressif, un meilleur sommeil et un meilleur contrôle de soi.

- Psychosocial : vie active, positivisme, intégration sociale

- Longévité : lutter contre la fragilité

VALEURS DU RUGBY



RESPECT

PARTAGE
CONVIVIALITÉ

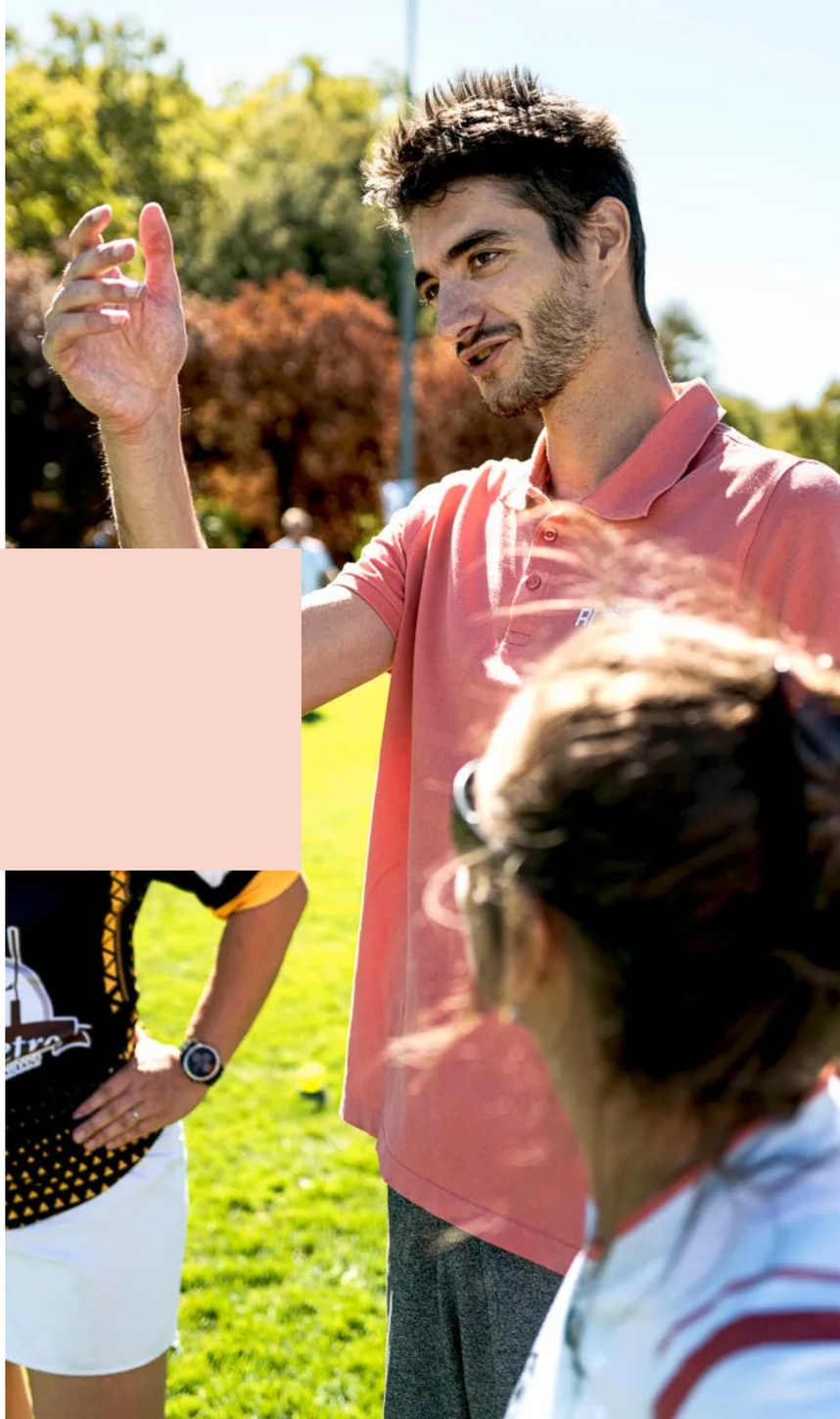
HONNEUR

COURAGE

Règlement adapté

Le Rugby à 5 Santé est une activité physique adaptée, non compétitive pour les pratiquant(e)s du "sport sur ordonnance". Son règlement est adapté pour permettre une pratique sécurisée.

Pour consulter les règles adaptées rdv sur : https://api.www.ffr.fr/wp-content/uploads/2022/09/reglement-rugby-a-5-sante-2022-2023.pdf



SÉANCE TYPE

Echauffement : articulaire et musculaire autour d'exercices avec et sans ballon.

Corps de séance : pratique sous forme de match de rugby à 5, à toucher.

Fin de séance : un lieu de rassemblement pour échanger.

CONTACTEZ-NOUS

POUR TOUTES QUESTIONS ET DEMANDES DE CLARIFICATION

OÏHANA DAUBAS

06 42 40 25 43

o.daubas@dropdebeton.fr