

ALLER
DE
L'AVANT

JOUER

DÉCOUVRIR

BOUGER

PRENDRE
DU
PLAISIR

RENCONTRER

PRATIQUER
UN SPORT
COLLECTIF



Le lundi de 19h à 20h

Activité encadrée par un éducateur
titulaire d'un brevet fédéral
Rugby à 5 niveau 2 - santé



Rugby Club Saint-Brieuc

Complexe sportif du Sépulcre
6 rue Jean-Jacques Rousseau - Plérin



Cotisation annuelle de 60 euros
(adhésion au club, licence fédérale et assurance)



rugbysantesaintbrieuc@free.fr

www.rugbyclubssaintbrieuc.com



Damien Boisset



06.76.82.18.43

RUGBY SANTÉ

Rugby Club Saint-Brieuc



JUEZ
COLLECTIF
POUR VOTRE
SANTÉ



RUGBY A 5 ?



Le Rugby à 5 est une pratique ludique de loisir sans plaquage, activité mixte qui s'adresse à toutes et tous, quelle que soit la condition physique.

Le Rugby à 5 conserve les fondamentaux du rugby - avancer en continuité, soutenir, conserver, presser - tout en ouvrant la pratique au plus grand nombre et à la mixité, dans un esprit de partage et de plaisir.

La section Rugby à 5 « Santé » est dédiée à l'accueil des personnes souhaitant pratiquer une activité physique adaptée (sport-santé, sport sur ordonnance).



QUI PEUT JOUER ?

Femmes et hommes volontaires :

- dans le cadre d'une reprise d'activité sportive avec un objectif préventif
- dans le cadre d'une prise en charge globale d'une pathologie (dont les affections de longue durée « ALD») avec un objectif curatif.

JOUEZ COLLECTIF POUR VOTRE SANTÉ



www.rugbyclubsbriec.com



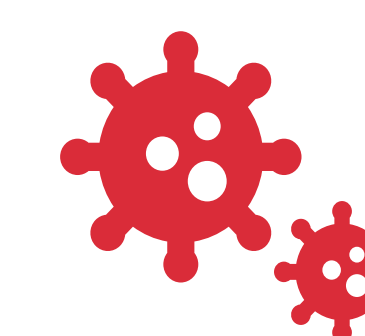
LES BIENFAITS DU RUGBY SANTÉ ?



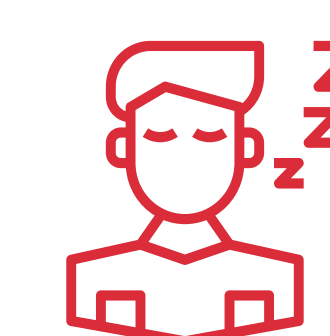
Lutter contre l'inactivité
Pratiquer une activité sportive



Développer ses capacités physiques (cardio-respiratoire, musculaire)



Favoriser la prévention des pathologies primaires, secondaires et tertiaires



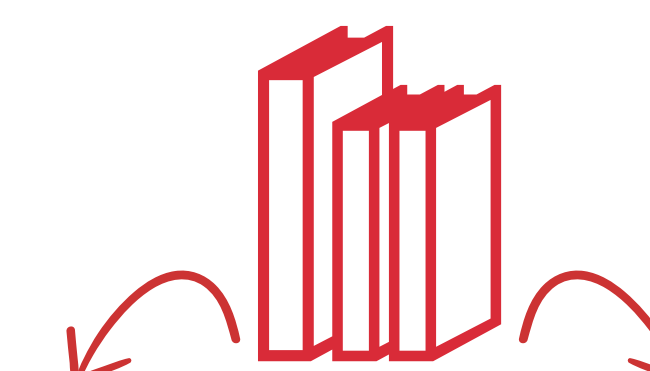
Améliorer la qualité de vie en réduisant les effets indésirables des traitements et la fatigue



Diminuer les risques de récurrence et améliorer le pronostic de la maladie



Retrouver une dynamique positive tant sur le plan physique que psychologique



Les principes thérapeutiques du rugby
[site de la FFR](http://site.de.la.FFR)

Les caractéristiques de l'activité dans le médicosport-santé
[site du Vidal & CNOSE](http://site.du.Vidal.&.CNOSE)