

Le Rugby-Santé

Qu'est-ce que c'est ?

Le Rugby à 5 Santé est **une pratique ludique et accessible** du rugby, spécialement conçue pour préserver votre santé.

Sans contact, le jeu se pratique à 5 contre 5 sur un terrain réduit et l'arrêt du porteur de balle se fait par un simple touché à 2 mains.

Comment se déroule une séance ?

1. Un échauffement progressif (10-15 minutes)
2. Des ateliers techniques adaptés (10-15 minutes)
3. Une période de jeu Rugby à 5 (30-40 minutes)

Qui peut pratiquer ?

Le Rugby Santé s'adresse à tous, quelque soit l'âge, la condition physique ou le niveau en rugby. **Un certificat de non contre-indication à la pratique est nécessaire pour débiter cette activité.**

Comment se préparer à ma séance ?

- Portez une tenue de sport confortable et des chaussures adaptées
- Prévoyez une bouteille d'eau pour vous hydrater
- Prenez une collation légère 2h avant la séance
- Informez votre éducateur sportif de tout changement sur votre état de santé

① Pensez à apporter vos éventuels documents médicaux lors de la première séance.

La sécurité avant tout :

1. Encadrement par des éducateurs sportifs spécialement formés
2. Évaluation régulière de votre progression
3. Adaptation des exercices à vos capacités
4. Suivi personnalisé de votre pratique



Nous contacter



Pour toute question ou
demande de prise en charge
medecine.sport@ch-pau.fr



05 59 82 54 40

Lundi : 9h-12h30 / 14h-16h30

Mardi : 9h-12h30

Jeudi : 9h-12h30 / 14h-16h30



Section Rugby Santé

Programme d'Activité Physique Adaptée

Coordonné par le **Service de Médecine du Sport**
Centre Hospitalier de Pau

L'Activité Physique Adaptée - Pourquoi faire ?

La pratique d'une activité physique offre de nombreux bénéfices pour votre santé :

- **Impact sur la qualité de vie** : réduction de la fatigue, amélioration du sommeil et de l'humeur.
- **Renforcement du corps** : Maintien de la masse musculaire et de la densité osseuse, pouvant être affectées par votre pathologie
- **Maintien des capacités fonctionnelles** pour préserver votre autonomie
- **Soutien psychologique** : renfort du lien social et attitude positive collective
- **Meilleure tolérance aux traitements**
- **Réduction des risques et des complications** associées aux maladies chroniques

Impact de l'activité physique sur les patient(e)s atteint(e)s d'une Affection Longue Durée



Amélioration de la fonction cardiaque



Amélioration des capacités respiratoires



Réduction de l'anxiété



Réduction de la fatigue

Source : Rapport de l'Inserm. Activité physique : Prévention et traitement des maladies chroniques (2019).

Le parcours de soins proposé

1 INCLUSION | Orientation par votre médecin

2 ÉVALUATION | Médecine du sport - CH de Pau

- Entretien infirmier
- Entretien médical
- Bilan nutritionnel
- Tests fonctionnels

3 DEBUT DU PROGRAMME RUGBY À 5 |

Association Section Paloise Rugby

- Pratique de l'activité
- Évaluation par les encadrants (endurance, force, souplesse, mobilité)
- Consultation médicale de suivi au CH de Pau

1 à 2 séances par semaine sont conseillées.

Une pratique régulière d'1h par semaine permet déjà d'observer des bénéfices pour votre santé.

4 BILAN | Médecine du sport - CH de Pau

- Entretiens de bilan : bilan infirmier, clinique, nutritionnel, kinésithérapeutique...
- Retour d'expérience

Temps d'échanges entre les pratiquants, les encadrants de la Section Paloise et les médecins du Centre Hospitalier de Pau

5 CONSULTATION MÉDICALE | Médecine du sport - CH de Pau

- Poursuite d'une activité encadrée ou autonomisation selon vos besoins

Nos conseils pratiques

Comment se préparer à ma séance ?

- Portez une tenue de sport confortable et des chaussures adaptées
- Prévoyez une bouteille d'eau pour vous hydrater
- Prenez une collation légère 2h avant la séance
- Informez votre éducateur sportif de tout changement sur votre état de santé

① Pensez à apporter vos éventuels documents médicaux lors de la première séance.

Foire Aux Questions (FAQ)

Le Rugby à 5 est-il adapté si j'ai des limitations physiques ?

Cette activité est accessible au plus grand nombre et nos éducateurs adapteront les exercices à vos capacités. Si cela ne vous convient pas, nous vous guiderons vers d'autres activités.

Je n'ai jamais pratiqué le rugby, puis-je commencer ?

Le Rugby-Santé est parfait pour les débutants. Les règles sont simples et les éducateurs sportifs vous accompagnent pas à pas dans l'apprentissage.

L'activité est-elle mixte ?

Oui, le Rugby à 5 est une activité qui accueille aussi bien les hommes que les femmes, quel que soit leur âge ou leur niveau.

Je suis fatigué(e), dois-je venir à la séance ?

Paradoxalement, l'APA peut aider à réduire votre fatigue. Parlez-en à votre éducateur sportif qui s'adaptera à votre état de forme. L'important est de rester régulier dans la pratique.

Comment savoir si les exercices me conviennent ?

Votre éducateur sportif effectue régulièrement des évaluations de votre condition physique. N'hésitez pas à lui faire part de vos sensations pendant et après les séances.

Dois-je continuer l'activité physique après la fin de ce programme ?

Oui, l'activité physique régulière est bénéfique tant pour réduire le risque de récurrence que pour améliorer votre qualité de vie. Nous vous accompagnerons pour ajuster votre programme post-traitement.