

# Comment se joue le rugby santé à 5

Le but du rugby à 5 consiste à inscrire plus d'essai que son adversaire et à l'empêcher d'en marquer.

L'équipe est constituée de 5 à 8 joueurs.euses, avec remplacements illimités.

Tout joueur ou joueuse peut courir, ramasser ou intercepter le ballon, se déplacer avec le ballon, le passer à un partenaire de jeu, marquer des points en franchissant la ligne de but adverse ballon en main.

Tout joueur ou joueuse peut empêcher un adversaire porteur de balle de marquer, en s'opposant à lui en le touchant de face, à 2 mains des épaules au bassin.

Le toucher par derrière est interdit et le jeu au pied n'est pas autorisé.

Si le ballon tombe au sol : remise en jeu par l'adversaire.

La dimension de l'aire de jeu est aménagée en fonction du nombre de joueurs et des capacités physiques de chacun.

> Fédération Française de Rugby

## CONTACTEZ-NOUS

STADE DE CREAC'H GWENN  
59 ALLÉE LOÏC CARADEC  
29000 QUIMPER

02.98.53.67.31

RUGBY.CLUB.QUIMPER@ORANGE.FR

WWW.RUGBY-QUIMPER.FR

 RUGBY CLUB QUIMPÉROIS



# RUGBY SANTE A 5

LE RUGBY ADAPTÉ À TOUS  
POUR UNE PRATIQUE "SANTÉ"

Venez vite découvrir  
le rugby !





## QU'EST-CE QUE LE RUGBY SANTÉ ?

Le rugby santé est une activité physique collective mixte, ludique, non violente et sans contact, de rugby à 5, adaptée à une pratique santé

## LES BIENFAITS DU RUGBY SANTÉ

### LES PRINCIPAUX OBJECTIFS DU SPORT SANTE :

- Lutter contre l'inactivité
- Le développement de ses capacités physiques
- La prévention primaire, secondaire et tertiaire des pathologies
- Le développement personnel et estime de soi

### DANS UN PARCOURS DE SOIN, LE RUGBY A 5 PERMET :

- D'améliorer la qualité de vie en réduisant les effets indésirables des traitements et la fatigue,
- De diminuer les risques de récurrence et d'améliorer le pronostic de la maladie,
- De retrouver une dynamique positive tant sur le plan physique que psychologique.

## INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES

### PUBLICS CONCERNÉS

Les publics concernés par cette activité sont les adultes se présentant :

- soit dans le cadre d'une reprise d'activité sportive,
- ou alors dans le cadre d'une prise en charge globale d'une pathologie.

**Un certificat médical de non contre-indication de la pratique sportive est obligatoire.** Il peut être délivré par un médecin traitant ou par la Maison Sport Santé du Centre Hospitalier de Quimper.

### MOYENS

Le stade de Creach Gwen se compose de 2 terrains synthétiques, de vestiaires, de douches et d'un espace convivialité.

La pratique est encadrée par des entraîneurs de rugby formés et diplômés en sport santé.

### CRENEAUX ET TARIFS

#### ENTRAÎNEMENTS

Vendredi soir de 17h30 à 18h30

#### TARIFS LICENCE

70€