

## Devenir un RUBieS

« Rejoignez une équipe dynamique et volontaire  
qui vous accueillera dans la bonne humeur pour  
un moment de partage et de convivialité »

Parlez-en à votre médecin oncologue  
qui saura vous conseiller et vous orienter

# Rejoignez le premier club de Rugby Santé de France !

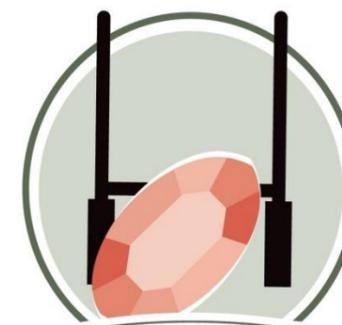
Les  
**RUBieS**  
toulouse

Nous contacter :

05 61 32 37 08 • [lesrubies@gmail.com](mailto:lesrubies@gmail.com)



INSTITUT UNIVERSITAIRE  
DU CANCER DE TOULOUSE  
Oncopole



Les  
**RUBieS**  
toulouse



## QU'EST-CE QUE LE RUGBY SANTE ?

Il s'agit d'une activité physique collective et ludique, non violente, de rugby à 5, adaptée à une pratique « santé ». Elle est encadrée par des éducateurs sportifs spécifiquement formés et à votre écoute.

Cette activité physique peut être débutée dès la phase de traitement, et/ou dans la période post-thérapeutique.

Le rugby à 5 permet :

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

**La force d'une action collective**  
pour votre bien-être et pour votre santé



## L'association les RUBieS

...est le 1er club de rugby santé affilié à la Fédération Française de Rugby.

Elle résulte d'une expérience pilote menée depuis plus de deux ans par l'IUCT et le Comité Territorial de Rugby.

Elle a pour objet la pratique du rugby santé pour les patientes traitées pour un cancer gynécologique.



*Nous sommes fiers d'avoir pour parrain et marraine*



**Yannick Jauzion**

Ancien joueur de rugby à XV du Stade Toulousain



**Gaëlle Hermet**

Capitaine de l'équipe de France féminine de rugby à XV

**Les entraînements** ont lieu à l'extérieur, à la maison du rugby, aux Argoulets.

2 entraînements par semaine sont proposés :

- le mardi de 18h15 à 19h30,
- le jeudi de 12h30 à 13h45.

Le rugby à 5 ne nécessite pas d'équipement sportif spécifique. L'encadrement et les assurances individuelles sont gratuites.

