

# RUGBY CLUB MARSEILLAIS



## LES MAMIES FONT AUSSI DU RUGBY

La France compte fin 2024 15 millions de personnes âgées de plus de 65 ans dont 8.7 millions de femmes ce qui représente près de 60% de cette classe d'âge.

Plus globalement cette tranche d'âge représente 20% de la population française [INSEE janvier 2025].

En outre, un certain nombre de pathologies sont intrinsèquement liées au vieillissement de la population parmi lesquelles les maladies cardiovasculaires (HTA en particulier), les troubles métaboliques (le diabète en particulier), les maladies rhumatoïdes et de l'appareil musculo-squelettiques (arthrose et ostéoporose en particulier) et certains cancers [Gérontopôle PACA octobre 2024].

De plus, depuis 2012 on note une augmentation régulière et constante de la fréquence de la polyopathie en population générale et particulièrement dans cette classe d'âge [AMELI septembre 2024].

L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), dans ses directives du plan 2020-2030, et la Haute Autorité de Santé (HAS) mentionnent expressément les bienfaits de l'activité physique sur le vieillissement et pratiquement toute la polyopathie liée.

Donc l'activité devient un enjeu de Santé Publique aussi bien en prévention primaire mais aussi fait partie intégrante d'une prise en charge thérapeutique (prévention primaire et tertiaire)

La promotion de l'activité physique et sportive était la Grande Cause Nationale en 2024.

Implanté dans les quartiers nord de Marseille, le Rugby Club Marseillais est une association sportive, créée en 2013, régie par la loi de 1901.

Depuis sa création le club s'est appuyé sur deux piliers complémentaires : un pilier strictement sportif pour enseigner la pratique du rugby à tous et à toutes dès le plus jeune Age à travers son école de rugby et son pôle compétition et sur un pilier dénommé rugby social club pour proposer des actions en direction de la population environnante (rugby en pied d'immeuble, cités éducatives, soutien scolaire ou Marseille en grand etc.)

Compte tenu du fort développement du rugby social club, le club a été amené à créer une section sport santé qui a été labellisé par la FFR et est devenu une structure pilote de la fédération

Plus précisément, le pôle Sport-Santé du Rugby Club Marseillais a pour objectif de réduire les inégalités d'accès à une pratique sportive structurée donc de proposer une activité physique corrélée à des populations dites vulnérables (personnes âgées, personnes vivant une situation de handicap ou personnes malades) de manière régulière et d'en assurer la pérennité

Pour ce faire, le Rugby Club Marseillais a élaboré un programme d'activité physique corrélée appelé ESSAI.

### **Rugby Club Marseillais**

**Stade Roger Couderc** : 23 Bd Simon Bolivar - 13015 Marseille

**Siège** : 3 rue Jean Compadiou - 13012 Marseille

Tel : 07 49 07 03 65 .Mail : [rugbyclubmarseillais@gmail.com](mailto:rugbyclubmarseillais@gmail.com)



# RUGBY CLUB MARSEILLAIS



**E** comme Education et approche des techniques simples de la pratique rugbystique avec des notions d'esprit d'équipe, de respect des règles, de respect de l'autre

**S** comme Santé en contribuant à travers l'activité proposée au développement physique et psychologique harmonieux

**S** comme Solidarité en donnant à travers le plaisir du jeu collectif le goût du rapport à l'autre, de la solidarité et de la coopération

**A** comme Apprentissage en faisant améliorer aux participants à travers des jeux la coordination, la motricité, l'habileté, la gestuelle

**I** comme Initiation en faisant découvrir à la population concernée les prémices du jeu de rugby

Ce projet ESSAI est donc une activité physique corrélée autour d'un ballon de rugby..

C'est un lieu de découverte à la pratique sportive par des exercices autour du ballon ovale dans un contexte de jeux et de plaisir partagé.

Ce projet ESSAI s'adresse donc parfaitement à la population de cette tranche d'âge.

Nous avons mis en évidence des objectifs qui répondent à différents besoins identifiés par chacun mais qui sont communs à tous :

## ***Un besoin d'éducation physique***

C'est mettre les participants en situation d'apprentissage d'une activité physique.

Le rugby, à cet égard, est un sport complet qui allie endurance, vitesse et renforcement musculaire mais aussi tactique et technique de jeu

Il permet d'améliorer la motricité globale, la motricité fine, la coordination, les dissociations, le schéma corporel et l'image du corps.

## ***Un besoin social***

C'est une aide à l'affiliation à un groupe et ici, en l'occurrence, un club de rugby très convivial avec la possibilité d'étendre les relations au-delà de la simple pratique sportive pour aller vers la participation aux événements liés au club lui-même (loto, fête de Noël, etc.), aux événements liés au rugby en général (stade vélodrome ou autres) et même à tisser des liens relationnels au-delà du rugby

## ***Un besoin de santé***

La pratique d'un sport liée à une bonne hygiène de vie, une alimentation saine et équilibrée permet des améliorations notables et mesurables sur les fonctions cardiovasculaire, respiratoire, locomotrice et métabolique, sur la souplesse, sur le stress, sur les troubles du sommeil etc., d'une manière plus générale sur l'amélioration de la qualité de vie de chacun...

L'objectif principal est bien évidemment, pour le participant, de conserver voire d'améliorer son état de santé à travers cette activité.

Quelques objectifs spécifiques permettront d'atteindre l'objectif principal tels que :

Percevoir et intégrer les limites de l'aire de jeu

S'orienter par rapport aux lignes de marque

Se reconnaître comme appartenant à une équipe

Marquer, attraper le ballon

Ramasser le ballon, passer le ballon

## ***Rugby Club Marseillais***

**Stade Roger Couderc** : 23 Bd Simon Bolivar - 13015 Marseille

**Siège** : 3 rue Jean Compadiou - 13012 Marseille

Tel : 07 49 07 03 65 .Mail : [rugbyclubmarseillais@gmail.com](mailto:rugbyclubmarseillais@gmail.com)



# RUGBY CLUB MARSEILLAIS



Marcher, puis trotter, puis courir si possible avec le ballon  
Porter le ballon vers l'avant  
Respecter les règles de la marque, de l'en-avant  
Tenir le rôle d'attaquants et de défenseurs  
Venir toucher le porteur du ballon  
Favoriser l'intégration dans le groupe  
Développer l'esprit collectif

Sur un plan plus pratique, notre démarche est simple et se déroule en plusieurs étapes :

## 1 / accueil du participant

Le féliciter pour sa démarche volontariste  
Définir avec lui ses attentes et ses besoins  
Lui présenter l'activité Rugby Santé  
La notion de triple besoin

## 2 / tests d'évaluation

Equilibre sur une jambe  
Force des mains et des avant-bras  
Force des membres inférieurs  
Test de souplesse : distance main-sol  
Test 6 minutes marche

## 3 / le plan de séance

Échauffement lent, progressif et long  
Corps de séance spécial rugby  
Renforcement musculaire  
Assouplissement et retour au calme  
Débriefing et conseils nutritionnels

## 4 / Go to Play

Rencontre en terrain inconnu (pour le participant)

Les conditions de l'activité seront les suivantes

Un groupe d'une douzaine de personnes majoritairement des mamies

Une fréquence de 2 séances par semaine.

L'activité commencera début septembre pour se finir fin juin avec une coupure de 2 semaines pour les fêtes de fin d'année.

Une durée de 2h par séance pour avoir un temps effectif de pratique de 1h30, le temps restant en début et en fin de séance étant un temps convivial.

Le lieu pourrait être le Parc Borély (il est difficile d'avoir un terrain de sport sur des temps scolaire).

## Rugby Club Marseillais

Stade Roger Couderc : 23 Bd Simon Bolivar - 13015 Marseille

Siège : 3 rue Jean Compadiou - 13012 Marseille

Tel : 07 49 07 03 65 .Mail : [rugbyclubmarseillais@gmail.com](mailto:rugbyclubmarseillais@gmail.com)

