

Loisir, bien-être et santé par le sport

RUGBY

Bien-être & Santé



FRANCE
RUGBY

2021



COL

Club Omnisport de Lyon

2022



RUGBY
Bien-être & Santé

1

Nos valeurs

2

Missions
& Services

3

Rugby
Bien-être & Santé

6

Contacts

5

Notre Équipe

Club Omnisport de Lyon



FRANCE
RUGBY

Notre histoire

Depuis sa création en 2013 par une poignée de passionnés du ballon ovale, notre association sportive, initialement nommée Lyon PESD puis Lyon RuGy, n'a cessé de se développer au fil des saisons. Le club a bâti son avenir en s'appuyant sur une école de rugby dynamique labélisée FFR en 2016.

Aujourd'hui notre fusion avec le Rugby Club Universitaire Lyonnais nous permet de déployer nouveaux projets sportifs. Vecteur de liens, le Club Omnisport de Lyon porte les valeurs du rugby sur l'ensemble du territoire lyonnais avec pour objectif de permettre à chacun.e de pratiquer un sport.

Même si le rugby est au cœur du projet initial, nous reproduisons, quelque soit la discipline sportive ou culturelle, les principes suivants :

- d'organiser les loisirs de tous types de publics,
- de former et d'éduquer les jeunes au travers du sport ou de la culture,
- de lutter contre l'exclusion sociale et pour la mixité,
- faciliter l'inclusion de personnes en situation de handicap,
- de faciliter l'insertion ou la réinsertion, aider à l'éducation scolaire,
- de contribuer au développement de l'emploi par le sport
- sensibiliser les adhérent.e.s et leur entourage au développement durable,
- de permettre à celles et ceux qui le souhaitent d'entrer dans un cycle compétitif,
- permettre aux plus jeunes d'avoir des adultes de référence.



Nos valeurs



Plaisir, sourire, formation, inclusion et courage, telles sont les valeurs que nous véhiculons au sein du COL.

L'esprit d'équipe et la cohésion qui en découlent reposent sur des principes simples, tels que ceux qui font de l'esprit d'équipe dans le rugby ce qu'il est : une volonté sans faille d'engagement collectif vers un seul but, commun à tous.tes, qui englobe tout un tas de comportements aux multiples bénéfiques, en terme d'atteinte de l'objectif, de performance, d'estime de soi, de sentiment de reconnaissance et d'appartenance.

Notre club est fondé sur une dynamique familiale, prônant l'esprit collectif. Nous enseignons donc à nos licencié.es, dès leur intégration dans le club, l'importance de la coopération et du partage.



COL
Club Omnisport de Lyon



Nos missions

Le rugby, une porte d'entrée idéale pour le travail social

Le Rugby pour se défouler, grandir en équipe, rencontrer sa culture et se faire de nouveaux frères et sœurs à chaque rencontre, c'est un très bon départ. L'impact sur les enfants et les jeunes est déjà significatif.

Cependant, c'est loin d'être suffisant et ce travail de proximité révèle rapidement les problématiques auxquelles les populations sont confrontées.

Nous souhaitons aller plus loin dans notre démarche et aider à apporter des réponses concrètes et durables sur différents domaines d'intervention.

En étroite collaboration avec les acteurs locaux et la Fédération Française de Rugby, nous concevons des projets éducatifs prenant en compte les particularités des contextes sociaux et géographiques pour travailler sur les thèmes suivants :

- Le vivre ensemble
- L'égalité femmes-hommes
- La préservation de l'environnement
- Le bien-être et la santé

Le rugby, une porte d'entrée pour travailler sur des enjeux sociaux importants.

En instaurant une relation de proximité et de confiance grâce à la pratique régulière du rugby, nous créons les conditions idéales pour poursuivre le travail éducatif vers d'autres thématiques qui auront un impact significatif sur les parcours de vie des participant.es.



S'engager dans un mouvement de la jeunesse pour l'éducation et changer les regards

C'est en s'appuyant sur la jeunesse et le milieu éducatif que nous réussissons à développer nos actions à grande échelle.

Nous l'oublions souvent, mais les jeunes de 16 à 25 ans sont plein d'entrain et ne demandent qu'à mobiliser leur énergie dans des actions qui font sens pour eux.

En mettant en avant la notion de transmission et de responsabilité envers les générations futures, nous développons leur sensibilité et leur donnons l'envie de s'engager pour une cause noble : l'éducation des enfants.

Nos services

- Le milieu éducatif : activités rugby & gymnastique
- Événements ludiques et interactifs
- Le développement de l'intégration et du handicap
- Le développement du sport mixte et féminin
- L'implication de l'association dans les QPV et l'insertion
- Le rugby bien-être et de santé
- Création et développement culturel



Les bienfaits d'une activité sportive

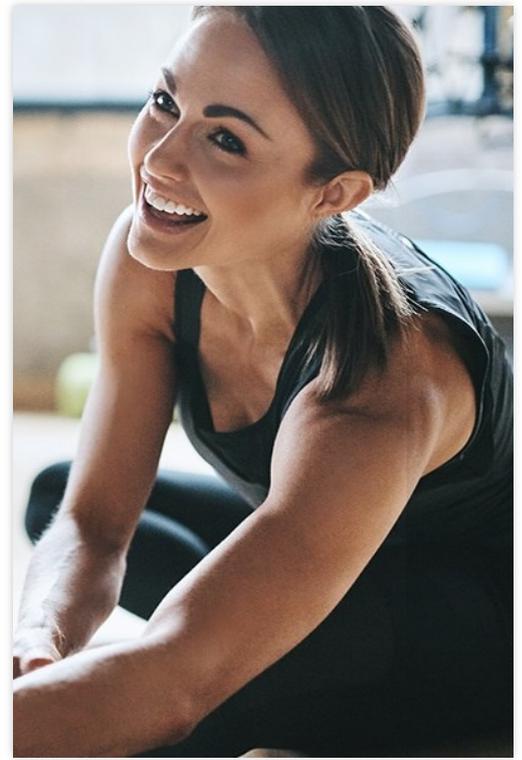
Le « sport-santé » recouvre la pratique d'activités physiques ou sportives qui contribuent au bien-être et à la santé du pratiquant conformément à la définition de la santé par l'organisation mondiale de la santé (OMS) : physique, psychologique et sociale.

La pratique d'activités physiques ou sportives contribue au maintien de la santé chez le sujet sain dans le cadre de la prévention primaire. Elle contribue aussi chez les personnes vivant avec une maladie chronique non transmissible à améliorer l'état de santé et à prévenir l'aggravation et/ou la récurrence de ces maladies chroniques (prévention tertiaire).

Enjeux et mesures

Lutter contre l'inactivité physique permet de gagner des années de vie en bonne santé, de diminuer ou de prévenir les risques liés aux maladies chroniques.

Le sport c'est bon pour le corps et tous les professionnels de santé s'accordent à le dire, à condition de pratiquer une activité physique régulière.



Une activité physique régulière pour une meilleure santé !

Rendre l'activité sportive accessible à tous, y compris celles et ceux qui sont les plus éloigné.es de la pratique, telle est l'ambition du COL.

Notre parcours d'accompagnement « Rugby Bien-être & Sport Santé » a été imaginé dans ce sens et oriente chaque pratiquant.e de façon personnalisée vers des programmes adaptés.

Pour cela, nous avons mis en place des dispositifs dédiés pour accompagner les publics les plus spécifiques vers une pratique sportive individuelle et collective.

Encourager la pratique du rugby

Depuis plusieurs années nous réunissons des générations entières autour de l'activité rugbyistique, non compétitive, aux fortes valeurs humanistes.

Elle s'oriente dans une démarche de sport ludique autour de l'idée d'une activité physique conçue pour permettre à chaque citoyen et citoyenne de se maintenir en forme quel que soit son âge et son état de santé.

Cette activité a pour but que le bien-être personnel et l'épanouissement en société, et non le culte de la performance et de la victoire à tout prix.

Il n'est pas nécessaire d'être un athlète accompli ou un technicien de haut-niveau pour prendre du plaisir en entretenant sa forme en compagnie d'autres pratiquant.es dans une ambiance conviviale.



COL
Club Omnisport de Lyon

RUGBY 3
Bien-être & Santé

Rugby à 5, une pratique sportive de bien-être et de santé

Depuis plusieurs années la Fédération Française de Rugby s'est engagée dans un développement structuré et national de nouvelles formes de Jeu afin de poursuivre sa croissance. Pour ce faire, elle a obtenu une délégation Ministérielle en 2008 pour la discipline du Rugby à 5. Construit à partir des fondamentaux du Rugby « avancer en continuité, soutenir, conserver, presser », le Rugby à 5 s'adresse tant aux hommes qu'aux femmes, jeunes ou seniors, et ce quelque soit leur condition physique. Il s'agit d'une activité mixte très ludique basée sur l'évitement et qui, par l'absence de plaquages et de contacts physiques violents, convient à un large public.



Une pratique mettant en avant le bienfait du rugby sur la santé des participant.es

Le premier en termes de prévention pour combattre la sédentarité, des maladies métaboliques comme le diabète ou l'hypertension. Ensuite, le deuxième niveau correspond aux personnes atteintes de maladies ou en cours de traitement qui peuvent se le voir préconiser, prescrit car cela peut avoir des bienfaits sur la rémission ou même réduire les effets indésirables des traitements.

En effet le décret de la loi datant du 30 décembre 2016, précise que le médecin peut prescrire au patient atteint d'une ALD (affection longue durée), une activité physique dispensée par des professionnels de la santé, par des professionnels titulaires d'un diplôme dans le domaine de l'activité physique adaptée et par tous les personnels qualifiés pour l'activité sport santé (décret 2017).



Dans la dernière édition du Médico-Sport Santé, le Rugby à 5 est référencé comme une discipline adaptée pour la prévention primaire, secondaire et tertiaire.

Si l'on n'a jamais joué au rugby, ni beaucoup pratiqué de sport, cette pratique est très facile puisqu'il n'y a pas d'exigence technique forte et l'on peut très s'intégrer rapidement.

Le côté relationnel est intéressant sans oublier le côté ludique, à savoir s'amuser.

Le Rugby à 5 est un véritable outil de lien permettant à des personnes de partager des choses et de passer des bons moments. Il n'y a pas d'âge pour débiter et peut dès lors être pratiqué par tous et pour tous.



Jean-Henri TUBERT
Responsable Sportif Rugby Adulte



Gautier ABRAM
Responsable Rugby Adulte

Nicolas SATRE
Responsable Rugby Loisir & Bien-être
Responsable Rugby Adapté



07 87 08 42 12
rugbyloisir@clubomnisportdelyon.fr



Club Omnisport de Lyon

Adresse : 30 rue Mère Élisabeth Rivet - 69005 Lyon

Tel : 06 43 85 06 65

Courriel : contact@clubomnisportdelyon.fr