

# RUBriques des RUBies



En 2017, après deux années de fiançailles, nous célébrons l'union du Rugby, du Bien-Être et de la Santé. Un beau ménage à trois qui, depuis, n'a cessé de procréer : déjà 20 sections RUBieS sont nées de cette union...

Et ce n'est pas terminé, bien sûr.  
Rugby/bien-être/santé :

- Une alchimie étonnante, magique, positive... Oh combien !
- Un cocktail de bonnes idées.
- Une recette du tonnerre : rugby à toucher, pas de plaquage, terrain adapté, règles adaptées, personnes valides, moins valides, bouger, rire, partager, rouspéter, affronter... Se poser, repartir, rire encore et rentrer fatigué, mais remonté, et revenir, parce qu'on se sent tellement bien !

Mélangez le tout et avalez cul-sec : voilà, vous êtes un ou une RUBieS !

Les nouvelles et nouveaux arrivants ne savent pas à quoi s'attendre : les joueurs ont peur d'être fragiles ; les encadrants ont peur de casser les joueurs... Ils ont raison ! Il y a des dégâts !

Mais c'est la fatigue qui se brise ; les idées noires qui sont bousculées ; les zygomatiques qui sont mis à rude épreuve.  
Et, le pire : la pluie ne mouille plus, le froid ne mord plus, le soleil ne grille plus, et si le souffle manque ? On fait une pause.

Je ne peux pas courir, objectait une future RUBieS... Pas grave, tu marcheras !  
À chacun son rythme : les passes se font vers l'arrière, donc, tout le monde joue ! Les plus lents, comme les plus rapides.

Une passe vers l'arrière pour aller de l'avant ! Quelle invention !

Allez, n'hésitez plus. Comment vous le re-dire ?  
Les RUBieS, c'est pour toutes et tous, c'est pour vous !

*Sylvie Saglier*  
membre des RUBieS Toulouse et du pôle éditorial de la gazette





# Le mot de la présidente

Notre raison d'exister,  
encore plus maintenant !



Je ne pouvais pas écrire cet édit sans rendre un hommage à notre chère Véro. Difficile de trouver les mots. Difficile de réaliser l'absence, encore plus de l'autre côté du monde où il me semble encore entendre cette voix qui résonne...

Véro était une RUBieS, pas seulement une RUBieS toulousaine, c'était une pionnière. Je l'entends encore me crier « vous allez créer cette association et en être la présidente, nous, on veut jouer au rugby, on ne veut pas que ça s'arrête ! ». Elle restera un des piliers fondateurs des RUBieS. Toujours présente, entière, levant fièrement l'étendard des RUBieS si nécessaire, ayant un besoin urgent d'être sur le terrain et de porter le ballon derrière la ligne, elle était engagée, entière. En fait Véro, c'est la vie, c'est nous. Nous la porterons tous un peu pour toujours.

Nous allons nous retrouver à Marseille, quatrième section RUBieS, une section déterminée comme sa ville. Cette rencontre sera une nouvelle occasion pour tous les RUBieS de France de se confronter et de se dépasser mais aussi de partager des moments de convivialité sous le soleil et la surveillance de la Bonne Mère. Je n'ai aucun doute sur le fait que vous allez adorer l'ambiance propre à cette ville que je connais bien. Quand Marseille décide de te recevoir, elle t'accueille à bras grands ouverts !

Vous y fêterez le rugby, les RUBieS, Véro et la vie. Plus que jamais, pour reprendre cette phrase d'une RUBieS anonyme « RUBieS un jour, RUBieS toujours ». Notre raison d'exister encore plus maintenant !

Dr Stéphanie Motton, Présidente des RUBieS

## AU PROGRAMME

- 1 • RUBieS sur ongle ..... 3  
Interview des Intrépides
- 2 • Le touche des RUBieS ..... 4  
Ludo et son vélo
- 3 • L'essai des RUBieS ..... 4  
Les RUBieS Montauban
- 4 • La passe des entraîneurs .... 5  
Témoignage des RUBieS Albi
- 5 • Les pépites des RUBieS ..... 5
- 6 • Le mot d'Emmanuelle Choussy ..... 5
- 7 • Tribune libre ..... 6  
La journée Anne Pora  
Les RUBieS La Rochelle
- 8 • L'interview ..... 7  
Omar Hasan
- 9 • Infos pratiques ..... 8



Des RUBieS qui brillent !

### Les RUBieS au sommet de l'État

À l'occasion d'Octobre Rose, Thibaut Coché et les RUBieS de Paris ont accueilli à Franconville Yaël Braun Pivet, présidente de l'Assemblée Nationale, et Isabelle Lonvis-Rome, ministre déléguée chargée de l'Égalité femmes/hommes et de l'égalité des chances. Au programme, présentation des RUBieS, échanges avec les joueuses, démonstration de rugby santé.

### Les RUBieS exposées dans un musée !

Le nouveau ballon de rugby en bois des RUBieS réalisé par le maître ébéniste Pierre Armengaud a été présenté avec d'autres superbes réalisations et photographies noir et blanc dans le cadre d'une très belle exposition « les gestes en dialogue », au musée des collections de Saint-Cyprien (P. O.), conçue par Pierre Armengaud en partenariat avec la ville de Saint-Cyprien et l'USAP.

Logo et Maquette : Elodie Cottes • Graphic Designer

Un grand merci à nos partenaires et à ceux qui nous ont soutenus cette année ! Fédération Française de Rugby, IUCT Oncopole, Olea Medical, Team One Groupe, Avène, Provale, API Restauration, Centre de formation du Stade Toulousain, Validapro, Pierre Armengaud, Florence Michau, association Vins de Femmes.

# RUBieS sur ongle

Interview des Intrépides



## Antoine, les RUBieS Toulouse

Je m'appelle Antoine, j'ai 69 ans. Bien que natif d'Occitanie, je n'avais jamais pratiqué le rugby mis à part les années « collège » ; mes sports de prédilection étaient les arts martiaux dont l'aïkido et le karaté. Et je n'avais jamais imaginé jouer au ballon ovale après 60 ans.

### Si je vous dis Rugby ?

La pratique du rugby est entrée dans ma vie en 2019 quand j'ai découvert le stand des « RUBieS » à l'occasion d'Octobre Rose à l'Oncopole. Je n'ai pas hésité un seul instant pour m'inscrire, tant la bonne humeur portée par la délégation « Rubies Toulouse » était communicative !

### Si je vous dis Union ?

Le rugby est un sport qui oblige à jouer ensemble pour gagner, et toutes les compétences de chacun-e y trouvent leurs places. J'aime cet état

d'esprit et je vis les entraînements comme avant tout un moment où l'on partage le plaisir de jouer. Les tournois sont également l'occasion de belles et joyeuses rencontres avec les autres sections Rubies.

### Si je vous dis Bien-Être ?

Lorsque je suis sur le terrain, j'oublie tous mes soucis, et ça fait du bien ! le rugby me permet de me dépasser dans l'action ; il y a un bon esprit de camaraderie dans le jeu et sur la touche, et tout ça est sans aucun doute bon pour le mental dont nous, les patient-es, avons besoin pour gagner.

### Si je vous dis Santé ?

Le rugby est un sport qui me fait courir. J'oublie la fatigue ! Après l'entraînement, je me sens plus léger, libéré des tensions et du stress. Le sport m'apporte un équilibre. Je reprends confiance en moi et cela me booste pour de nouveaux challenges.



## Chris, les RUBieS Toulouse

### Si je vous dis R ?

R comme Résilience et Rubicon : notre Rubicon à franchir (avé l'accent du Sud-Ouest svp ! « Rrrrrrru(g)by con » !!!) et selon la définition officielle : « activité audacieuse, aux conséquences risquées ( pour moi : celles de ne plus pouvoir m'en passer ) et irrémédiable, sans pouvoir faire marche arrière (ça tombe bien car ce n'est pas vraiment à l'ordre du jour ).

### Si je vous dis U ?

U comme Union d'une famille de pairs et « pairs-sonnalités dévoilées » dans l'effort, la rigolade et la joie.

### Si je vous dis B ?

B comme Bienveillance avec un Ballon ovale, Bondissant aléatoire, moteur de la force d'une action collective.

### Si je vous dis I ?

I comme l'Impératif d'insouciance du moment / Île au milieu de la tempête/ Instant suspendu dans l'Impermanence. Tout ça dans le L...

### Si je vous dis E ?

E comme Envie de jeu/ Enjeu de vie (un bon résumé de nos objectifs, non ?).

### Si je vous dis S ?

S comme Solidarité d'un groupe proactif sur son parcours de Soins et Soins-plaisir.

### Si je vous dis, qui êtes vous ?

Chris A-L RUBieS Toulouse (Crissaele surnommée gazàiles par notre chère Véro) 63 automnes et 64 printemps.

Comité de rédaction : Sylvie Saglier, Danièle Chenal, Stéphanie Motton, Martine Delannes, Florence Delannes

Ils ont participé à ce numéro : Les RUBieS Dijon, Les RUBieS Toulouse, Les RUBieS Marseille, Les RUBieS Montauban, Les RUBieS Albi, Les RUBieS La Rochelle, Emmanuelle Choussy, Omar Hasan.



# La touche des RUBieS

D'une jolie amitié est né un geste d'une réelle bonté, Pour pouvoir offrir aux associations des RUBieS un joli chèque à encaisser. Ludo, le fils de Martine, une gentille femme que le cancer a touchée en 2016 et qui a rencontré Nono, une RUBieS avec qui elle a lutté pour combattre ensemble ce crabe qui les a attaquées, A décidé pour Octobre Rose, de prendre son vélo pour aller pédaler et rencontrer, tout au long de son périple, des RUBieS qu'il va aider avec les fonds qu'il va pouvoir récolter. De ce périple, de belles amitiés se sont nouées, Des rencontres qui l'auront beaucoup marqué, Ainsi que son papa et son fils qui l'ont accompagné, La joie de vivre et la bienveillance qu'ils ont trouvées Sur leur chemin à chaque arrivée. Leur ont prouvé que ce valeureux défi serait bien utilisé. Les Rubies n'oublieront pas ces instants passés à leurs côtés. Tellement ils étaient remplis d'amour et d'humilité. Merci Ludo et ta famille de nous avoir partagé Vos coeurs et votre générosité.

Noëlle Nebois, membre des RUBieS Dijon



À l'occasion d'Octobre Rose, Ludovic Malick prend le départ à vélo de Toulouse pour 1 000 km, son objectif : rejoindre son village mosellan, Spicheren, où l'attendent sa mère atteinte de la maladie il y a quelques années et les associations du village pour une journée de festivités. C'est la troisième fois qu'il se lance dans l'aventure pour soutenir et récolter des dons pour soutenir la lutte contre le cancer du sein. Cette année, il a décidé de pédaler pour l'association les RUBieS. Lors de son parcours, il va aller à la rencontre de ces femmes qui, grâce au rugby, ont retrouvé une activité physique adaptée, un remède à leurs maux pour mieux se projeter dans l'avenir, ainsi que des soignants et des aidants qui les accompagnent. Il a vécu des moments d'émotion et des rencontres exceptionnelles à Toulouse, Albi et Dijon qui donnent chaud au coeur. C'est formidable de s'investir, donner de son énergie et de son temps pour la bonne cause ; il s'est senti soutenu et cela lui a donné l'envie de repartir en 2023 pour un nouveau défi. Sa maman est très fière de ses garçons ; la première année, ils ont pédalé chacun de leur côté, Julian à Genève où il vit, et Ludovic en Moselle pour un parcours de 200 km. La deuxième année, ils sont partis de Genève pour arriver à Spicheren. Ludovic a pris le départ seul pour la troisième année, il a un un mental de fer, et sa maman sait qu'il est prudent et cela la rassure. La maladie de sa maman a affecté toute la famille et, en la voyant se battre pour vivre et ne jamais baisser les bras, ils ont eu envie de mettre leur petit caillou à l'édifice pour récolter des dons et soutenir la cause du cancer.

Martine, la maman de Ludo

# L'essai des RUBieS

Bienvenue à Montauban !

L'architecture de brique rose de Montauban, qui lui vaut le surnom de « plus rose des villes roses », se détache sur le vert du Tarn et de ses abords. Ses murs chargés d'histoire côtoient ses parcs et ses jardins ombragés, ses sentiers pédestres le long du Tarn, ses zones d'activités modernes et performantes ou encore ses équipements sportifs et culturels.

Les RUBieS Montauban

Elles rassemblent des personnes qui ont décidé de pratiquer du sport santé par le biais du rugby santé et surtout dans le respect de chacun. Cette pratique sportive est l'un des remèdes non médicamenteux les plus efficaces aidant à évacuer certaines souffrances physiques, psychologiques et/ou sociales. De plus, cette pratique sportive permet d'améliorer ou de maintenir sa condition physique.

Notre belle aventure a commencé en 2021, quand Solange a pris contact avec Céline de « Bouger pour s'en sortir » dans le but de créer une équipe de rugby santé. Grâce à cette initiative et au bouche à oreille, le collectif a pris forme. Sur le terrain, c'est le coup d'envoi d'une équipe mixte et soudée que ce soit lors des entraînements et/ou des rencontres amicales. C'est à chaque fois de grands moments de partage où règne un sentiment de bien-être, de valorisation de soi, d'interaction et de bonne humeur. C'est pour cela que le slogan des RUBieS est « La force d'une action collective ».

Très active, l'équipe a participé aux premières Ovalies de Toulouse en 2021, puis aux deuxièmes à Argelès-Gazost en 2022. L'année 2022 a été riche pour les RUBieS Montauban, en effet, le président du Conseil départemental du

Tarn-et-Garonne nous a reçus pour la remise des maillots. De plus, dans le cadre d'Octobre Rose, l'équipe a organisé une initiation au rugby santé pour les patients de l'hôpital de Montauban. Ce fut un grand moment de partage, d'échange et de convivialité.

Nous étions présents à Sapiac pour encourager l'USM face à Grenoble (Pro D2), en compagnie des RUBieS Lavaur. L'équipe a également participé au tournoi Touch à Buzet-sur-Tarn.

Bien sûr, après le jeu, la sensation de fatigue nous submerge, mais le moral vire très vite au beau fixe.

Nous vous attendons nombreux pour les Ovalies 2024 à Montauban !



# La passe des Entraîneurs

Le toucher est un élément fondamental du rugby santé à 5. Toucher l'adversaire à deux mains pleines, face à face, sur le devant du corps entre les épaules et le bassin, les deux bras ou les deux hanches, pour empêcher l'adversaire d'avancer et de marquer. Touchers latéraux ou en poursuite, poussées, percussions, tirages de maillots sont interdits. Il est possible de convenir d'une zone de toucher limitée (opération chirurgicale ou autre).

À l'endroit du toucher, le porteur de balle doit la poser au sol, entre ses pieds, au minimum à 5 mètres de toutes les lignes. Touché et toucheur restent debout, en contact d'une main, et ne peuvent rejouer que lorsque le jeu aura repris, dès que le ballon sera relevé du sol, par une passe ou par une course d'au moins 5 mètres.

Le nombre de touchers est limité : au sixième, la possession change d'équipe et le jeu reprend, comme pour une pénalité.

Le rugby santé à 5 permet de maintenir une bonne condition physique, tout en s'amusant. En respectant la règle du toucher, les joueurs peuvent profiter de ce sport sans mettre leur santé en danger.

Sébastien, coach des RUBieS Albi



## Les pépites des RUBieS



Entendu sur le terrain à Toulouse :

Il fait froid sur le terrain, en hiver. Quelques RUBieS prétendent jouer avec des gants... à paillettes ! À la fin de l'entraînement, devant le constat de bien des passes mal, voire pas réceptionnées, Marine, la coach, à Marie-Laure, gantée : « Tu ne nous a pas éblouis, avec tes paillettes ! »

Le coach, Théo, nous conseille de nous concentrer sur la reprise rapide du jeu, plutôt que de contester les « injustes » décisions de l'arbitre... Sylvie : « OK, coach. N'empêche, dans ma tête, je l'ai bien marqué, cet essai ! » ... Ou comment positiver !

Après une miniconférence du coach sur les nouvelles règles à appliquer... Une joueuse : « Désormais, on va devoir ressortir les cerveaux qu'on a laissés aux vestiaires ! »

Mimi reçoit un ballon sur la tête, et, dans cette action, le ballon est rendu à son équipe : « Tu vois, quand on te dit de jouer avec ton cerveau, ça marche ! »

# Le mot de... Emmanuelle Choussy

2023 doit être placé sous le signe de la bienveillance.

Non pas cette bienveillance galvaudée qu'on nous sert à toutes les sauces, je parle d'une véritable attention portée aux gens qui nous entourent. La Coupe du monde qui arrive « à la maison » devrait nous inciter à davantage de respect, de tolérance et de considération pour nos semblables.

Le projet associatif de livre-photo et expositions « Femmes du Rugby », mené dans le but de lever 50 000 € pour les RUBieS durant la Coupe du monde, diffusera au fil des pages des messages authentiques tournés vers l'inclusion, invitant tout un chacun à soutenir son entourage dans l'adversité.

« Femmes du Rugby » c'est 35 duos qui raconteront 35 histoires inspirantes. Le concept est de se servir du prisme du rugby pour mettre en lumière 35 femmes et leur combat, leur oeuvre, leur parcours motivant. Les joueurs et joueuses sollicités désignent une personnalité et nous immortalisons en photo et vidéo ces binômes aux discours singuliers et universels à la fois, tout comme les valeurs du rugby (et du sport en général) le sont. De jolies marques ont déjà rejoint notre aventure depuis ses débuts en juin 2022.

Mais nous comptons également sur votre soutien pour entrer en mêlée et pousser la team FDR de 12 personnes à franchir la ligne de cette ambitieuse aventure humaine !





# Tribune libre



Le samedi 17 septembre 2022, sur les pelouses du CREPS de Toulouse, se déroulait la première Journée caritative Anne Pora (organisée par la famille d'Anne et ses trois clubs de cœur : RCP 15, PORC et RUBiES), sous le brillant soleil de cette jeune RUBiES, emportée par la maladie à l'âge de 28 ans.

Anne était passionnée de rugby et d'équitation autant qu'elle l'était par ses études (elle était en quatrième année de médecine). Après une conférence autour du rugby et de la recherche médicale, les trois clubs se sont affrontés en parties amicales où fusaient anecdotes et souvenirs d'Anne.

D'autres associations ont ensuite fait découvrir aux quelque 80 participants : escrime, basket, kinball, voile, sensibilisation au dépistage du cancer du sein.

En fin d'après midi – sous l'œil d'Émile Ntamack, parrain de la journée – joueuses du Stade Toulousain, joueurs du Colomiers Rugby, ainsi qu'anciens internationaux de la discipline (David Berty, Patrick Tabacco) se sont affrontés lors d'un match de gala, suivi d'instantés de convivialité : photos, échanges...

Au dîner, Nicolas Pora, frère d'Anne, a mené la vente aux enchères (pièces uniques des artistes Florence Michau et Pierre Armengaud). Les 22 000 € de bénéfices de cette journée seront, comme le souhaitait Anne, reversés à l'association des RUBiES pour la recherche clinique en activité physique et cancer.

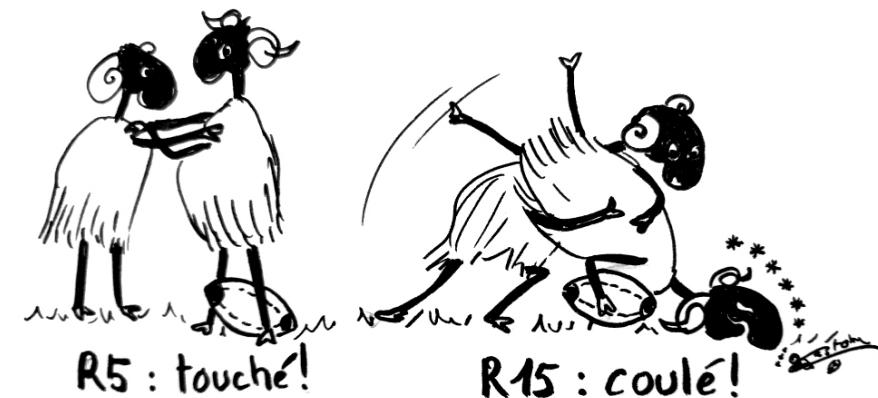
En parallèle, le club hippique de Pibrac, cher à la famille Pora, organisait une collecte, lors du concours complet et renommait une épreuve « Anne et les RUBiES ».

Cette merveilleuse journée caritative et festive, en hommage à Anne, autour des valeurs du rugby, sera reconduite tous les ans. Tous les acteurs du rugby et de la santé s'en réjouissent !

Merci, Anne !

Sylvie Saglier - membre des RUBiES Toulouse et du pôle éditorial de la gazette

LA BATAILLE OVALE :



## Les RUBiES La Rochelle

C'est avec beaucoup d'envie que nous vous retrouverons à Marseille. Pour les Rubies de La Rochelle c'est notre deuxième participation.

Notre toute jeune section de Rugby Santé avance, nous avons trouvé notre rythme de croisière. L'accueil du Stade a été tellement riche pour nous tous.

Nous avons la chance de nous entraîner dans les meilleures conditions, même sur le terrain couvert du Top 14 quand le temps est mauvais. Cette année nous faisons deux groupes en fonction de la forme de chacun, ce qui nous permet d'accueillir des joueurs plus fragiles.

Nos remerciements vont au Stade Rochelais, à Pierre Veynaire (son président), à la Ligue contre le cancer 17, à nos coaches (Steven Sparks, Laurent et Lois), à Laura (médecin cardio), à Céline (infirmière). Et, bien sûr, à tous les gens de l'ombre, chez nous c'est Annie Bouthier et « son » Serge ; ils sont là tous les lundis quel que soit le temps. Annie c'est les licences prises en charge par le Stade, nos très beaux maillots portés avec fierté, les certificats médicaux. Laura c'est les fiches médicales, les réunions avec le Stade, les petits mots bienveillants à chacun, prendre des nouvelles des absents, toute cette empathie qui fait tellement de bien. Juste... n'oubliez pas de lui dire bonjour...

Annie est primordiale dans notre section, valorisons tous ces gens qui nous accompagnent pour que nous, joueuses et joueurs puissions jouer sans souci autre que le plaisir...

À très vite Marseille, RUBiES un jour, RUBiES toujours !  
Étincelles belles et rebelles

Anne Poulin, RUBiES du Stade Rochelais



## Interview de Omar HASAN

Omar Hasan, ancien brillant pilier droit du Stade Toulousain, chanteur lyrique, argentin de naissance, toulousain d'adoption, répond aux questions des RUBiES.

Omar, vous êtes né en Argentine, à Tucumán :

- 64 sélections avec les Pumas (équipe nationale d'Argentine) ; participation à trois coupes du monde (1999, 2003, 2007)

- élu n° 1 mondial en 2001 (poste de pilier droit, SU Agen)

- au Stade Toulousain, de 2004 à 2008, vous êtes champion d'Europe (2005) et champion de France (2008).

Intervenant en clubs en spécialiste de la mêlée, ce qui occupe votre « retraite » du ballon ovale, désormais, c'est votre carrière de chanteur lyrique et de tango.

Passion enfantine qui laisse enfin éclater votre chaleureuse voix de baryton lors de vos spectacles : Café Tango, Bel Cantor...

1. Si je vous dis... RUGBY ?

Sylvie : Vous avez débuté à l'âge de 9 ans après avoir essayé d'autres sports, judo, foot. Quelles sont les raisons de ce coup de foudre avec le ballon ovale ?

Omar : Ce sport m'a séduit d'entrée par l'engagement qu'il demande. Le contact, bien plus que dans le football. J'aimais le contact. Et puis ce côté deuxième famille, toutes ces valeurs que véhicule le rugby. On défend les couleurs d'un club, ça va bien au-delà du terrain. On donne tout. Tout le monde peut jouer au rugby, quel que soit son morphotype. Même encore dans le rugby pro. Si l'on a une défaillance, on se sent soutenu. On se sent bien dans un club de rugby... c'est une bande de copains.

2. Si je vous dis... UNION ?

S : Au rugby, le succès d'une équipe c'est surtout l'union des valeurs, des forces de tous les partenaires. Dans votre nouvelle carrière de chanteur, comment s'expriment ces valeurs qui vous ont porté en ovalie ? Comment sont faites vos équipes ?

O : Dans le spectacle, on pourrait penser, qu'étant seul sur scène, comme on se met à nu, on n'a besoin de personne... mais c'est là que les valeurs apprises au rugby nous aident à manager. Beaucoup d'anciens rugbymen fonctionnent ainsi. On met les atouts de chacun au bénéfice du collectif. Je n'exige pas d'être entouré de musiciens exceptionnels (même s'ils le sont !), ce qui importe est qu'ils soient des personnes irréprochables. Qu'on puisse compter les uns sur les autres.

On forme une équipe avec des gens avec lesquels on se sent bien et chacun apporte ses compétences dans sa spécialité.

L'entrée en scène, c'est comme avant un match. Les chanteurs lyriques ont beaucoup de pression, pas mal d'angoisses. J'arrive à gérer cela en transformant ce stress en adrénaline. Comme au rugby. L'important n'est pas tant de se sauver soi-même que de sauver le spectacle et, pour ça, on a besoin de tout le monde. Les techniciens, ceux que l'on ne voit pas sur scène, ont autant d'importance que ceux qui y montent.

3. Si je vous dis... BIEN-ÊTRE ?

S : Le bien-être est un état auquel nous aspirons tous. Quels sont les chemins qui vous y conduisent ?

O : Pour moi, le bien-être est lié à ce que m'ont inculqué mes parents : le respect, l'humilité. Dans le sport, aujourd'hui, on peut être tout en haut... demain, tout en bas. Il faut savoir garder ce recul. Le dépassement de soi, c'est ça, finalement.

L'écoute aussi, prendre le temps d'écouter.

Le bien-être, c'est d'être en bonne communion avec ce qui m'entoure : la famille, les amis, la nature. Toutes ces petites choses du quotidien qui ont tant d'importance. Malgré les difficultés, réaliser la chance que l'on a de faire ce que l'on aime. Toujours aller de l'avant. Le bien-être n'est pas lié à ces choses matérielles qui sont mises en avant, c'est un faux chemin. L'être humain reviendra à l'essentiel : amis, famille. Tous ces petits bonheurs : s'arrêter, contempler. Ces choses qui n'ont pas de prix !

4. Si je vous dis... SANTÉ ?

S : Depuis votre enfance, vous avez pratiqué un sport de haut niveau. Cette activité a peut-être laissé des traces sur votre organisme ? Quelle activité physique pratiquez-vous désormais pour vous maintenir en forme ?

O : Un sport de haut niveau, il est vrai, met le corps en péril. Mais j'ai eu la chance, sans doute parce que bien préparé depuis mon plus jeune âge et grâce à de bonnes aptitudes physiques, d'arriver à un haut niveau. Prendre soin de mon corps : alimentation, préparation physique, musculation, c'était ma passion !

Quand on arrête la carrière professionnelle, cet entraînement intensif et quotidien ne doit pas être coupé net. Je continue de m'entretenir. Un peu de musculation, du footing, des randonnées en montagne. J'essaie toujours de maintenir un minimum d'activité physique, même si je suis très occupé. C'est primordial pour l'esprit et pour la santé, bien sûr.



## Son message aux RUBiES

O : Je veux féliciter et soutenir celles et ceux qui ont créé cette équipe, et encourager celles et ceux qui hésitent encore à rejoindre cette activité. Le rugby... c'est une excuse ! Il s'agit de passer un bon moment ensemble, d'être dehors, de faire du sport... et de s'éclater !

S : Merci, Omar ! On vous attend sur la pelouse !

O : Je viendrai !

Vous êtes tous invités à rejoindre les RUBiES sur un terrain d'entraînement... On les reconnaît aux éclats de rires ! Mais, méfiez-vous, le rugby santé est une addiction recommandée par le corps médical, et vous ne viendrez pas qu'une fois !



A	R	O	V	A	L	I	E	S	P
C	U	E	J	S	R	O	H	D	E
T	R	R	M	T	U	B	N	E	N
N	N	A	E	P	E	I	Q	F	A
A	O	V	M	L	L	P	N	E	L
U	L	A	E	P	A	A	I	N	I
Q	L	N	J	Q	O	Y	C	S	T
A	A	T	H	E	U	N	E	E	E
T	B	A	E	T	U	I	S	U	R
T	N	G	E	S	S	A	P	R	R
A	R	E	H	C	U	O	T	E	S

## Les mots à (dé)mêler

1. Trouver les mots de la liste ci-dessous

ATTAQUANT	HORS JEU
AVANTAGE	JEU
BALLON	OVALIES
CRAMPONS	PASSE

CINQ	PÉNALITÉ
DÉFENSEUR	RELAYEUR
EN-BUT	REMPLENER
ÉQUIPE	TOUCHER

2. À partir des lettres inutilisées, construire celui qui répond à « un des cerveaux ».

3. Bravo ! (résultats au prochain numéro)

## Tous nos clubs

Albi	Bordeaux Métropole	Epernay-Champagne	Montauban	Perpignan
Argelès-Gazost	Clermont-Ferrand	Lavaur	Nancy	Plan-d'Orgon
Auch	Dijon	La Rochelle	Parisis	Rennes
Blagnac	Eaunes-Muret	Marseille	Paris X	Toulouse

## On parle de nous



RUBieS France



RUBieS Toulouse



RUBieS Toulouse



RUBieS France



RUBieS France



Pour nous contacter :

Association les RUBieS IUCT-Oncopole  
1 avenue Irène Joliot-Curie  
31059 Toulouse Cedex

lesrubies@gmail.com

www.les-rubies.com



AU REVOIR,  
VÉRO,  
NOTRE FIÈRE  
PIONNIÈRE !