

BIENVENUE AU TOURNOI PEIO ETA ALEX

Au profit de la fondation



STADE ERROBI
ERROBI KIROL
ZELAIA



**TOURNOI
PEIO ETA ALEX
2024**



Groupama
la vraie vie s'assure ici

LES PARTENAIRES



Groupama
la vraie vie s'assure ici



AVIVA
ASSURANCES
P. CHANGALA & X. ETCHEVERRY
DONIBANE GARAZI

MAISON MAYTÉ
MAISON DE QUALITÉ
DEPUIS 1877
LE BOURG - 64220 ST-JEAN-LE-VIEUX
À 5 MIN DE ST-JEAN-PIED-DE-PORT
www.charcuterie-mayte.com
05 59 37 10 02

Michel DUPUY
Le bon goût du Sud-Ouest

euskaltek
téléphonie & informatique
Zure zerbitzuko
05 59 37 67 19
contact@euskaltek.com
www.euskaltek.com
18 Bis, av. du Jai Alai
64220
St-Jean-Pied-de-Port

- Conseils
- Vente
- Formation
- Installation
- Maintenance
- Réparation



OYHAMBURU BATIMENT

B.P. 24 - Oneix - 64120 Saint-Palais
Tél. 05 59 65 71 46 - Fax : 05 59 65 97 21
E-mail : contact@oyhamburu.fr

www.oyhamburu.fr

leDRIVE Intermarché SUPER

Tél. 05 59 37 18 08

Route de Saint-Palais - ST-JEAN-PIED-DE-PORT

Du lundi au samedi : 9h - 19h30 - Dimanche matin en juillet/août
Station service 24 h/24 - 7j/7 (carburant et lavage)
Laverie automatique 24h/24 - 7j/7



Inaki
www.meubles-inaki.com

BIARRITZ
OLYMPIQUE PAYS BASQUE





C'est autour du rugby et du rugby à 5, ce rugby des familles et des copains, ce rugby sans contact, à touché, qu'est organisée cette journée qui doit être ludique et conviviale.

Le tournoi honore la mémoire de Peio Oyhamburu, jeune joueur du RCUJ décédé le 5 avril 2021 de la mort subite du sportif mais également celle d'Alexandre Pascal Dalia, un autre jeune joueur du RCUJ aussi victime de ce fléau le 9 mai 2022.

Ils étaient vos amis, vos équipiers, vos copains, vous les connaissiez, vous ne les connaissiez pas, et vous êtes là pour participer.

La mort subite du sportif est un drame, elle touche des jeunes qui pourtant paraissent en bonne santé, Elle interroge. Tout doit être fait pour prévenir. L'information, la recherche, la maîtrise des gestes qui sauvent sont des axes à développer pour éviter autant que possible de tels drames.

Cette journée sportive, cette journée plaisir, cette journée souvenir, a pour objet de vous sensibiliser à la pratique sportive en sécurité, aux gestes qui sauvent et de vous faire connaître la fondation

« Coeur et recherche » qui a un projet de recherche sur la mort subite « résoudre »: mieux la connaître pour mieux lutter contre. Tous les bénéfices de la journée seront versés à cette fondation.

Profitez bien et excellente journée à vous



Groupama
la vraie vie s'assure ici



LA FONDATION COEUR & RECHERCHE

Nous sommes la fondation de recherche cardiovasculaire créée en 2010 par la Société Française de Cardiologie. Nous nous mobilisons pour soutenir la recherche cardiovasculaire innovante au bénéfice du patient. Depuis 10 ans, notre fondation s'appuie sur un Conseil scientifique de haut niveau qui propose et élabore les appels à projets. Notre objectif est de répondre à la demande sociale et aux enjeux environnementaux liés aux maladies cardiovasculaires. Aujourd'hui, la sensibilisation du grand public aux enjeux de la recherche cardiovasculaire est pour nous, une priorité et une nécessité.

PROJET RESOUDRE

« La mort subite du sportif mieux la connaître pour mieux lutter contre »

- interrogatoire et examen physique
= 10 % des pathologies cardio-vasculaires
- interrogatoire + examen Physique + ECG de repos
= 70 % de détection des pathologies CV

Le programme résoudre s'attaque aux 30 % restants.

En France, 1 à 2 sportifs de moins de 35 ans meurent chaque semaine d'un arrêt cardiaque pendant ou après le sport.

On appelle ça la mort subite du sportif et dans 40% des cas on n'en connaît pas la cause.

La recherche progresse à Rennes sous la conduite du Pr François Carré et les prémices de son étude :

LE PROJET RÉSOUDRE



INFORMATIONS PRATIQUES



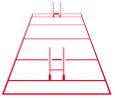
Stade Errobi, Route de Jatxou - Ustaritz



Accueil à l'entrée du stade



4 vestiaires Garçons et 2 vestiaires Filles



4 terrains de compétition

PROGRAMME DE LA JOURNÉE



09h : Accueil des équipes

9h30 : Début du tournoi - Phase qualificative

14h : Phase Finale

RESTAURATION



Possibilité de se restaurer sur place

Les équipes recevront 2 packs d'eau

Buvette sur place

CONTACTS

Responsable du tournoi : Alain Fariscot - 06 21 22 04 23 / alain.fariscot@free.fr



**TOURNOI
PEIO ETA ALEX
2024**

L'ÉQUIPE S'ENGAGE À

- Avoir pris connaissance des termes et conditions qui régissent sa participation et à les accepter
- Faire un chèque (ou un virement) d'un montant égal au total du calcul de participation
- Respecter les horaires de l'organisation et du déroulement des rencontres
- Arriver au complexe sportif Errobi pour participer au briefing du tournoi à 9h30
- Être présente pour la remise des récompenses
- Respecter le règlement général du tournoi. Tout abus sera sanctionné par le retrait de l'équipe du tournoi.
- Autoriser l'organisme à se servir des images concernant l'équipe dans les actions promotionnelles et éditoriales du tournoi sur quelque support que cela soit
- Respecter la charte du Développement durable qui régit le tournoi en laissant l'espace mis à sa disposition propre et en procédant au tri sélectif de ses déchets
- Respecter les règles du jeu telles que présenter ainsi que les décisions du corps arbitral.
 - L'équipe s'engage à désigner deux arbitres parmi ses joueurs



Groupama
la vraie vie s'assure ici

SYNTHESE DES REGLES DU JEU DE RUGBY A 5

EFFECTIF

10 joueurs : 5 sur le terrain + 5 remplaçants ; remplacements illimités

TEMPS DE JEU

Les rencontres dureront 14 minutes (deux mi-temps de 7 minutes et un repos de 2 minutes).

COUP D'ENVOI

Coup de pied libre d'au moins 5 mètres restant sur le terrain. L'équipe qui engage ne peut avancer que lorsque le ballon est saisi ou bloqué du pied par l'équipe adverse.

DROITS ET DEVOIRS DU JOUEUR

L'objectif du rugby à 5 consiste à inscrire plus d'essais que son adversaire et l'empêcher d'en marquer.

Tout joueur peut courir, attraper et lancer la balle en arrière sur tout le terrain et marquer en aplatissant la balle.

Tout joueur peut empêcher de marquer en s'opposant à l'adversaire, en le touchant à 2 mains, des hanches aux épaules.

Le jeu au pied est autorisé si la balle est reprise sans rebond par le botteur ou un partenaire en jeu.

Ballon tombé au sol : balle à l'adversaire.

LE TOUCHER

Avec les deux mains simultanément entre les épaules et les hanches. Le joueur touché doit immédiatement poser le ballon au sol à l'endroit du « toucher ». La remise en jeu doit se faire immédiatement à l'endroit précis du « toucher », le ballon doit être posé au sol avant d'être saisi par un partenaire du joueur touché. Le touché et le toucheur doivent rester en contact et ne peuvent rejouer que lorsque le relayeur aura parcouru 5m avec celui-ci ou aura effectué une passe.

Le nombre de toucher est illimité.

ESSAIS

Aplatir le ballon sur ou derrière la ligne d'essai avec toute partie du corps entre le cou et la ceinture.

Chaque essai vaut 1 point - Après essai, l'équipe qui a marqué, engage.

HORS JEU

Les partenaires du porteur du ballon placés en-avant de celui-ci par rapport à la ligne de ballon.

Lors de la remise en jeu d'un « toucher », les joueurs placés devant le dernier pied de leur partenaire concerné par le touché.

REFUS DE JEU

Après 3 pick and go et avertissement de l'arbitre : pénalité et ballon donné à l'adversaire

JEU DELOYAL

Il y a jeu déloyal dans les cas suivants : tirage de maillot, pousser l'adversaire fortement lors du toucher, percussion ou placage.

Sanction : une pénalité jouée à l'emplacement de la faute et remplacement ou exclusion du joueur fautif pour 2 min ou pour le match en cas de comportement excessif.

PENALITE ET REMISE EN JEU

Une pénalité se joue à l'endroit de la faute, le ballon est posé au sol, à 5m de toutes les lignes, les adversaires sont à 5 mètres. Le jeu reprend à la prise de balle.



PRATIQUER DU SPORT OUI, MAIS PAS N'IMPORTE COMMENT

LES 10 RÈGLES D'OR

ÉDICTÉES PAR LE CLUB DE CARDIOLOGUES DU SPORT

1

*Je signale à mon médecin toute douleur dans la poitrine ou tout essoufflement anormal survenant à l'effort**

2

*Je signale à mon médecin toute palpitation cardiaque survenant à l'effort ou juste après l'effort**

3

*Je signale à mon médecin tout malaise survenant à l'effort ou juste après l'effort**

4

Je respecte toujours un échauffement et une récupération de 10 min lors de mes activités sportives

10

Je pratique un bilan médical avant de reprendre une activité sportive intense (plus de 35 ans pour les hommes et plus de 45 ans pour les femmes)

5

Je bois 3 ou 4 gorgées d'eau toutes les 30 min d'exercice, à l'entraînement comme en compétition

9

Je ne fais pas de sport intense si j'ai de la fièvre ni dans les 8 jours qui suivent un épisode grippal (fièvre + courbatures)

6

J'évite les activités intenses par des températures extérieures $< -5^{\circ}\text{C}$ ou $> +30^{\circ}\text{C}$ et lors des pics de pollution

8

Je ne consomme jamais de substance dopante et j'évite l'automédication en général

7

Je ne fume jamais 1 heure avant ni 2 heures après une pratique sportive

** Quels que soient mon âge, mes niveaux d'entraînement et de performance ou les résultats d'un précédent bilan cardiologique.*



ECHAUFFEMENT AVANT L'EFFORT

Fabriquer de la chaleur - Conserver la chaleur - Se préparer à l'effort.

- Préparation articulaire du bas du corps en montant vers le haut à un rythme doux mais ample. Préparation des chaînes musculaires du très lent à moyennement rapide.
- Préparation cardio-vasculaire en augmentant progressivement l'intensité.

S'échauffer, pourquoi ?

- Pour accélérer votre rythme cardiaque graduellement jusqu'à ce qu'il atteigne un niveau d'aérobie.
- Pour préparer votre cœur et vos muscles à faire de l'exercice.
- Pour réduire le risque d'irrégularités du rythme cardiaque.
- Pour contribuer à prévenir les blessures.
- Un bon effort a besoin d'une bonne préparation comme un bon gâteau

RÉCUPÉRATION APRÈS L'EFFORT

Récupération = refroidissement

Retour au calme - hydratation modérée (petites gorgées mais souvent) étirements du bas du corps vers le haut.

Un exercice de récupération, pourquoi ?

- Pour ralentir graduellement les systèmes de l'organisme, surtout le rythme cardiaque et la tension artérielle.
- Pour réduire la possibilité de symptômes et d'irrégularités du rythme cardiaque.
- Pour prévenir les blessures.



LES SIGNES D'ALERTE

Respectez les signes anormaux avant, pendant ou après l'effort.

Palpitations, douleurs thoraciques, malaise ou syncope, essoufflement ou fatigue, sensation de jambes coupées

**FAIRE DU SPORT NE DONNE PAS D'INVINCIBILITÉ.
UN CORPS ÇA S'ÉCOUTE**

EXEMPLES D'EXERCICES D'ÉCHAUFFEMENT

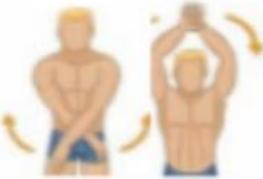
Mobilisation articulaire

chevilles	bassin	dos	cou	épaules	poignets	doigts

Etirement musculaire

Ischio-jambiers	Quadriceps	Mollets	Adducteurs	Dos
Muscles postérieurs de la cuisse	Muscles antérieurs de la cuisse	Muscles postérieurs de la jambe	Muscles de la partie interne de la cuisse	Muscles inter-vertébraux
<i>Flexion de la hanche Extension du genou</i>	<i>Extension hanche Flexion du genou</i>	<i>Extension du genou Flexion du pied</i>	<i>Abduction du fémur</i>	<i>Allongement du rachis</i>

Echauffement cardio-vasculaire

Jogging 4 min 	Course jambe tendue 10 m 	Course talon fesse 10 m 	Course montée de genoux 10 m 	Pas chassé droite & gauche 10 m 
Squats 	Rotation des bras 	Ecartement des bras 	Jumping jacks 	Seuts alternatifs 

"Je pratique le sport en sécurité,
j'adapte mon comportement,
j'écoute mon corps,
je ne suis pas invincible. "

QUESTIONNAIRE DE SANTÉ POUR PARTICIPER EN SECURITE

Mieux comprendre pour mieux gérer ma pratique sportive.
Je suis responsable de ma santé

<p>Si réponse positive à une des questions ci- contre.</p> <p>Il est indispensable de consulter un médecin avant l'EPREUVE</p>	<p>Les symptômes au cours des 12 derniers mois</p> <ul style="list-style-type: none">- Avez-vous ressenti une douleur dans la poitrine à l'effort ?- Avez-vous ressenti des palpitations ? Les palpitations sont une perception inhabituelle des battements cardiaques irréguliers ou rapides de durée brève ou plus ou moins prolongée- Avez-vous ressenti un malaise durant un effort une fatigue anormale ?- Avez-vous eu une perte de connaissance brutale au repos ou à l'effort. ?- Avez-vous ressenti un essoufflement inhabituel à l'effort- Avez-vous eu à l'effort la sensation de jambes coupées ? <p><input type="checkbox"/> En cochant cette case j'atteste sur l'honneur : Avoir bien pris note de ces questions et comprends que certains symptômes peuvent être des signes de pathologie cardiaque à risque pour ma santé et représenter potentiellement un risque vital. Je m'engage à ne participer à l'épreuve qu'après avis médical dans le cas d'apparition de ces symptômes.</p>
--	---

<p>Si une réponse positive à une des questions ci- contre, il est nécessaire de prendre un avis médical pour une pratique sportive intensive</p>	<p>Les facteurs de risque cardiologique qu'il faut connaître</p> <ul style="list-style-type: none">-- Reprise d'une activité sportive intensive après 35 ans pour les hommes et 45 ans pour les femmes- Plus de 50 ans, tabagisme, diabète, cholestérol, hyper tension- Être suivi pour une pathologie chronique- Membre de la famille (parents, enfant, frère, sœur) décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexplicquée- Vous n'avez jamais réalisé d'électrocardiogramme
--	---