

# Rugby à 5

## Dispositions spécifiques F.F.r.

Définition : cf. règles du jeu FFR

Règle 1 : le terrain

Règle 2 : le ballon

Règle 3 : Nombre de joueurs par équipe

Règle 4 : équipement des joueurs

Règle 5 : Durée de la Partie

Règle 6 : officiels du Match

Règle 7 : Manière De jouer

Règle 8 : avantage

Règle 9 : établissement du score

Règle 10 : jeu déloyal

Règle 11 : hors-jeu et en jeu

Règle 12 : en-avant, Passe en avant ou ballon tombé

Règle 13 : coup d'envoi, coup de Renvoi

Règle 19 : touche

Règle 21 : Pénalité

Règle 22 : en-but



# Règle 1 : le terrain

## Champ de jeu

Zone située entre les lignes de touche et les lignes de but.

## Aire de jeu

Comprend le champ de jeu et les zones d'en-but (entre 5 et 10 mètres).

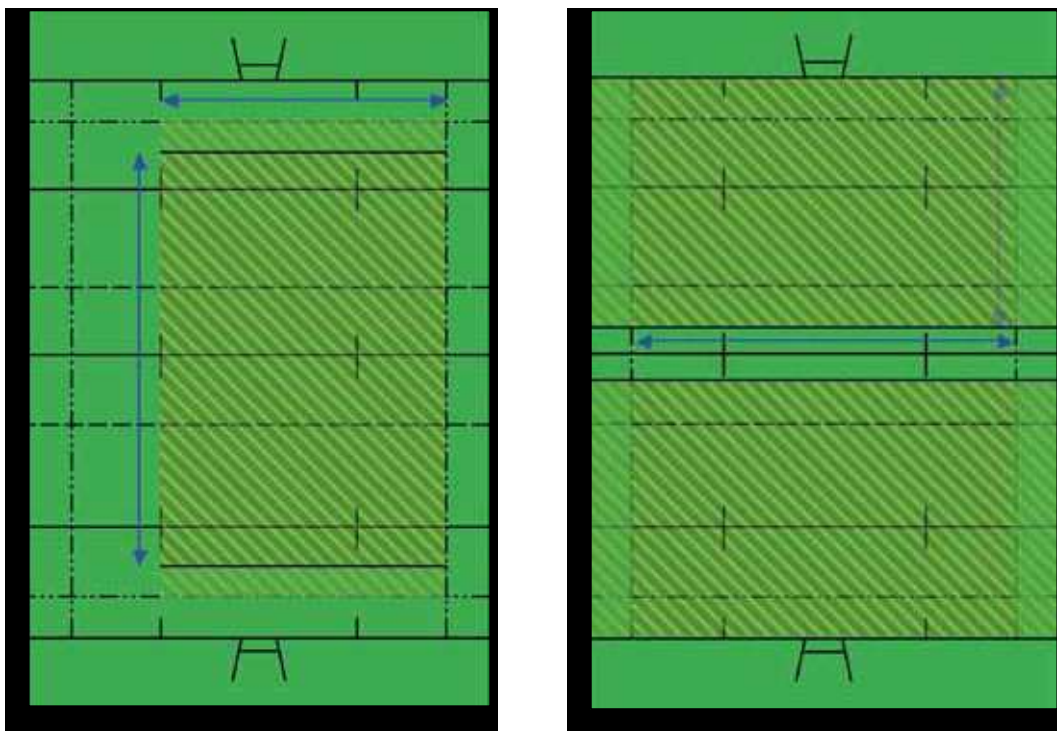
## sol de l'aire de jeu

La surface du sol doit être gazonnée, ou recouverte de gazon synthétique. On peut également jouer sur surface dure. En revanche, il n'est pas possible de jouer sur une surface gelée pour des raisons de sécurité.

## Dimension de l'aire de jeu

Longueur	Largeur
70 mètres maximum	50 mètres maximum

Un terrain type peut être tracé sur la moitié d'un terrain de rugby dans le sens de la largeur, les 5 mètres de part et d'autre représentant les zones d'en-but.



## Règle 2 : le ballon

Le jeu de rugby à 5 est joué avec un ballon taille 4.

## Règle 3 : Nombre de joueurs

### Nombre maximum de joueurs

Une équipe est composée de 10 joueurs et ne peut avoir plus de 5 joueurs présents sur l'aire de jeu. Dans les équipes mixtes, le nombre minimum de féminines sur l'aire de jeu est de 2.

### Remplacements

Les remplacements sont illimités et peuvent avoir lieu à n'importe quel moment du match, y compris lorsque le ballon est vivant.

Le joueur entrant doit attendre que le joueur sortant ait la totalité de son corps en dehors du terrain. Le changement de joueur doit s'effectuer dans la zone dite « de remplacement », laquelle mesure 20 mètres et se situe au centre du terrain (10 mètres de part et d'autre de la ligne médiane).

Chaque équipe dispose de sa propre zone de remplacement de part et d'autre du terrain. Si les deux zones de remplacement sont impossibles à mettre en place par manque d'espace, alors les deux équipes partagent la même zone de remplacement.

*Sanction : Pénalité pour l'équipe non fautive avec 5 mètres de gain de terrain par rapport à l'endroit où le jeu se déroulait au moment de la faute.*

## Règle 4 : équipement des joueurs

Tous les joueurs d'une même équipe doivent être vêtus de maillots ou t-shirts similaires et numérotés de façon à pouvoir identifier chaque joueur.

### Chaussures

Les chaussures avec des crampons vissés sont interdites.  
Les chaussures avec des semelles moulées sont autorisées.

### Bijoux ou accessoires

Le port de bijoux ou accessoires pouvant s'avérer dangereux pour la sécurité ou l'intégrité des joueurs, est interdit.



## Règle 5 : Durée de la Partie

Une rencontre dure au maximum 20 minutes, dont deux mi-temps de 5 à 10 minutes et un repos de 2 à 5 minutes. La durée des matchs est fixée par l'organisateur en fonction du nombre d'équipes engagées, du nombre de terrains disponibles, et de la durée du tournoi.

Quand le temps de jeu est expiré, la partie s'achève au prochain ballon mort. Si une pénalité intervient pendant cette période, elle est jouée.

## Règle 6 : officiels du match

Chaque partie est arbitrée par au moins 2 arbitres (officiels ou non). Ils sont les seuls juges en matière de faits et ils officient en jugeant selon les règles du jeu durant le match.

Les 2 arbitres se répartissent de part et d'autre du terrain : à hauteur du ballon pour le plus éloigné, et derrière les défenseurs pour le plus proche de l'action.

## Règle 7 : Manière de jouer

### But du jeu

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

### Mode de jeu

Tout joueur peut courir, attraper et lancer le ballon en arrière sur tout le terrain en vue de gagner un avantage territorial et de marquer un essai.

Le jeu au pied dans le jeu courant est autorisé, mais le botteur ou l'un de ses partenaires en jeu doit rattraper le ballon de volée, sans rebond au sol.

*Sanction : pénalité pour l'équipe adverse à l'origine du coup de pied.*

La règle de l'avantage peut s'appliquer, à l'appréciation des arbitres

Le « toucher » : **Le plaquage est interdit.** Les défenseurs empêchent l'équipe attaquante d'emporter l'avantage territorial en réalisant un « toucher ». Le toucher s'effectue à pleines mains, avec les deux mains simultanément. Le toucher est réalisé par un joueur entre les épaules et le bassin.

L'équipe qui avait la possession du ballon conserve celle-ci. Le toucher peut s'effectuer en nombre illimité.



Après un toucher, le jeu reprend de la façon suivante : touché et toucheur sont debout et restent au contact (une main minimum) à l'endroit où est posé le ballon. Les adversaires se tiennent en arrière de leur partenaire (derrière le dernier pied). Le touché et le toucheur ne peuvent rejouer que lorsque le relayeur a passé le ballon ou parcouru 5 mètres avec celui-ci..

*Sanction : pénalité pour l'équipe adverse.*

Lorsqu'il y a simultanément entre la passe et le toucher, le ou les arbitres laissent le jeu se dérouler.

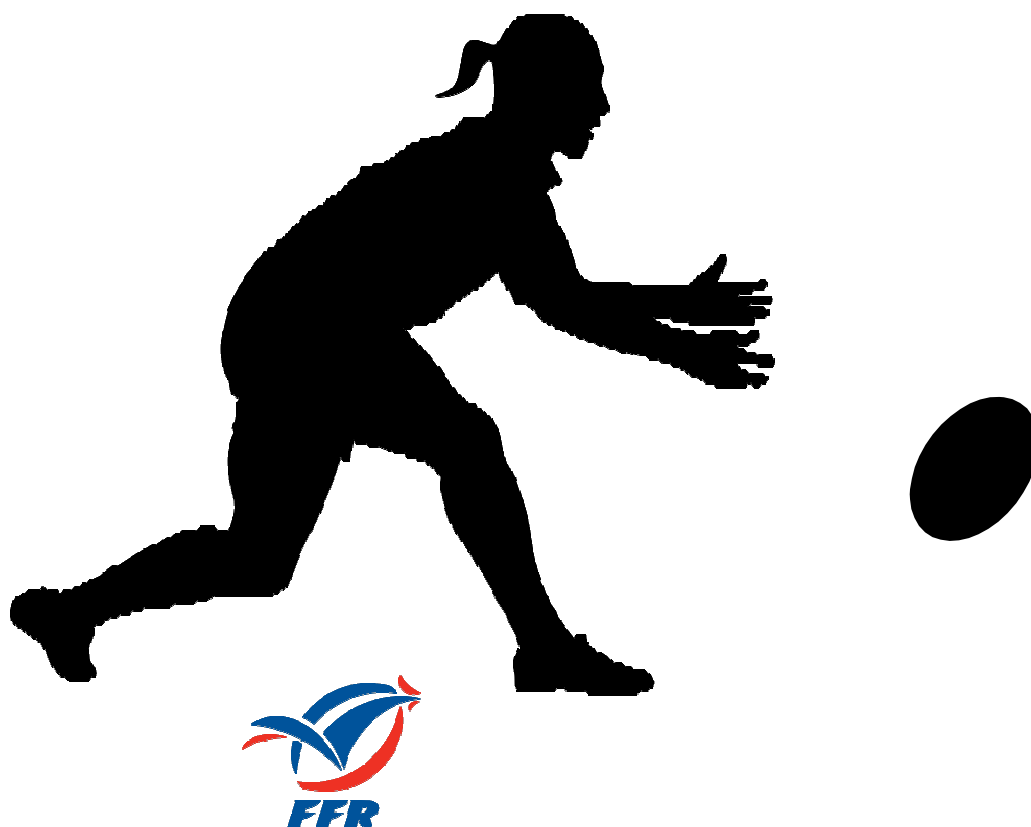
## **Remise en jeu**

Suite à un « 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.

*Sanction : Pénalité pour l'équipe adverse.*

## **Interception**

L'interception par des joueurs en jeu est autorisée. À la suite d'une interception, le jeu continue jusqu'au prochain « toucher », un essai ou un arrêt dû à une autre action.



## Règle 8 : avantage

L'arbitre est seul juge pour décider si une équipe a obtenu un avantage ou non. Il a toute latitude pour prendre ses décisions.

L'avantage peut être soit territorial, soit tactique. L'avantage doit être clair et réel. Si l'avantage de l'équipe non fautive ne se concrétise pas, l'arbitre revient à l'endroit de la faute et fait jouer une pénalité.

## Règle 9 : établissement du score

### La marque

Un essai est accordé quand un attaquant qui n'a pas été touché aplatit le ballon au sol, sur ou au-delà de la ligne d'essai et dans la zone d'en-but avec toute partie du corps entre le cou et la ceinture. Un essai compte pour 1 point.

### Le vainqueur

L'équipe qui a marqué le plus d'essais à la fin de la partie est déclarée vainqueur. Si aucune équipe n'a marqué ou en cas d'égalité au score, le match nul est déclaré.

Dans le cas où l'on doit déterminer un vainqueur suite à un match nul, on procède à la mort subite.

### Procédure de « mort subite »

Chaque équipe enlève un joueur de l'aire de jeu.

Le jeu reprend par un coup d'envoi de l'équipe qui a perdu le tirage au sort. Si au bout de 2 minutes, aucun essai n'a été marqué, un second joueur de chaque équipe doit être retiré. Durant le temps de « mort subite », aucun changement n'est autorisé.

## Règle 10 : jeu Déloyal

Il comprend les obstructions, les manquements à la loyauté, le jeu dangereux (plaquage, poussée, percussion...), les incorrections (tirage de maillots...) qui sont préjudiciables au jeu et toute action d'anti-jeu.

**REFUS DE JEU** : Une équipe qui, par son absence d'initiative (jeu systématique en pick and go, par exemple...) montrerait un comportement contraire à l'esprit sportif, serait avertie puis sanctionnée par les arbitres.

*Sanction : pénalité (ou essai de pénalité) pour l'équipe non fautive et remplacement du joueur fautif. En cas de non possibilité de remplacement : exclusion temporaire de 2 minutes du joueur fautif.*



## Règle 11 : hors-jeu et en jeu

Pour les utilisateurs, le hors-jeu est défini par le placement d'un joueur en avant d'un coéquipier qui porte le ballon. « Hors-jeu » signifie qu'un joueur ne peut momentanément plus participer au jeu. Tout joueur en position de hors-jeu est passible de pénalité s'il participe au jeu.

Pour les opposants, lors d'un toucher, tout joueur placé en avant du dernier pied de son partenaire toucheur est considéré en position de hors-jeu.

Il ne sera remis en jeu que lorsqu'il sera revenu dans son camp derrière la zone de HJ du « Toucher ».

*Sanction : Pénalité pour l'équipe non fautive.*

## Règle 12 : En-avant, Passe en-avant et ballon tombé au sol

Suite à un en-avant, à une passe en avant ou à un ballon tombé au sol, la remise en jeu s'effectue à l'endroit de la faute par l'équipe non fautive et selon les modalités d'une pénalité. En cas de ballon tombé au sol, la pénalité est jouée par l'équipe non fautive au point de chute du ballon.

## Règle 13 : coup d'envoi, coup de renvoi

### **Coup d'envoi au début du match ou à la reprise de la mi-temps**

Il est donné par un coup de pied libre. Ce dernier doit faire au minimum 5m et **rester dans l'aire de jeu**. S'il n'en est pas ainsi, le jeu reprend pour l'équipe non fautive au centre du terrain, selon les remises en jeu après pénalité.

L'équipe qui engage ne peut monter en pression défensive que lorsque le ballon est saisi par l'équipe qui réceptionne le ballon.

Le contrôle du pied pour stopper la balle est autorisé. Dans ce cas, l'équipe qui a engagé peut avancer sans attendre la saisie du ballon à la main.

### **Coup de pied de reprise de jeu après essai**

La remise en jeu est réalisée par l'équipe qui a marqué, selon les modalités du coup d'envoi.

## Règle 19 : touche

Il y a touche lorsque le ballon ou le joueur qui le porte va en touche (par l'intermédiaire d'un contact avec la ligne ou la zone hors du terrain) ; la remise en jeu s'effectue par l'équipe adverse à l'endroit où le ballon (ou le joueur) est sorti selon les modalités de remises en jeu sur pénalité. Il est possible de jouer rapidement la touche hors du terrain par l'intermédiaire d'une passe à un partenaire.

*Sanction : Pénalité pour l'équipe adverse.*

## Règle 21 : Pénalité

Toute pénalité est jouée à l'endroit de la faute, par un ballon posé au sol, à 5 mètres de toutes lignes, les adversaires à 5 mètres.

Le joueur qui se saisit du ballon a la possibilité de le conserver pour une action personnelle. Dès que le joueur s'est saisi du ballon, les adversaires ont la possibilité de jouer.

## Règle 22 : en-but

### **Toucher en-but par l'équipe défendante**

Lorsque l'équipe défendante fait un « toucher » dans la zone d'en but, ou envoie le ballon en touche de but ou en ballon mort, la remise en jeu est effectuée par l'équipe attaquante, à 5 mètres de la ligne de but, face à l'endroit où le ballon est devenu mort, et selon les modalités de la remise en jeu sur une pénalité.

### **Ballon rendu mort par l'équipe attaquante**

Lorsque l'équipe attaquante met le ballon en touche de but ou en ballon mort, la remise en jeu s'effectue à 5 mètres de la ligne de but, face à l'endroit où le ballon est devenu mort et selon les modalités de la remise en jeu sur pénalité.





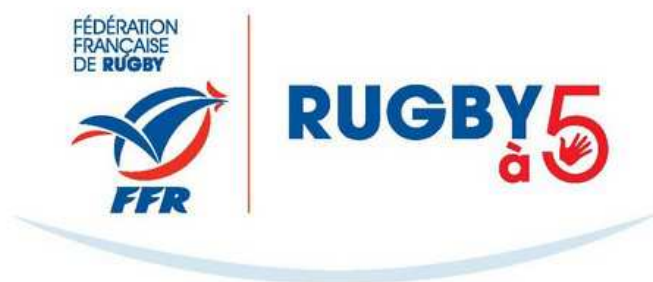
## Rugby à 5

5 joueurs + 5 remplaçants : remplacements illimités - Arbitrage par des officiels ou par les capitaines

<p><b>la marque</b></p> <p>→ Aplatir le ballon sur ou derrière la ligne d'essai avec toute partie du corps entre le cou et la ceinture.</p> <p>→ Chaque essai vaut 1 point.</p>	<p><b>le hors-jeu</b></p> <p>→ Sont hors-jeu :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les partenaires du porteur du ballon placés en-avant de celui-ci par rapport à la ligne de ballon mort adverse.</li> <li>• Lors d'un toucher, les joueurs placés devant le dernier pied des joueurs concernés par le touché.</li> </ul>
<p><b>droits et devoirs du joueur</b></p> <p>→ Tout joueur peut courir, attraper et lancer la balle en arrière sur tout le terrain et marquer en aplatissant la balle.</p> <p>→ Tout joueur peut empêcher de marquer en s'opposant à l'adversaire, en le touchant à 2 mains, des hanches aux épaules.</p> <p>→ Le jeu au pied est autorisé si la balle est reprise sans rebond par le botteur ou un partenaire en jeu.</p> <p>→ Coup d'envoi : coup de pied libre d'au moins 5 mètres restant sur le terrain. Après essai, l'équipe qui a marqué, engage.</p> <p><i>Sanction : pénalité au centre pour l'adversaire.</i></p> <p>L'équipe qui engage ne peut avancer que lorsque le ballon est saisi ou bloqué du pied par l'équipe adverse.</p> <p>→ Ballon tombé au sol : balle à l'adversaire.</p> <p>→ Jeu déloyal : pénalité pour l'équipe non fautive et changement du joueur fautif.</p>	<p><b>le toucher</b></p> <p>→ A deux mains simultanément entre les épaules et les hanches.</p> <p>→ Le joueur touché doit immédiatement poser le ballon au sol à l'endroit du toucher.</p> <p>→ Le <b>touché et le toucheur</b> doivent rester au contact d'au moins une main et ne peuvent rejouer que lorsque le relayeur aura parcouru 5m avec celui-ci ou aura effectué une passe.</p> <p>Les <b>autres défenseurs</b> seront remis en jeu dès que le relayeur aura pris et soulevé le ballon.</p> <p>→ Le nombre de toucher est illimité.</p> <p>→ REFUS DE JEU : Une équipe qui, par son absence d'initiative (jeu systématique en pick and go, par exemple...) montrerait un comportement contraire à l'esprit sportif, serait avertie puis sanctionnée par les arbitres (cf. Jeu déloyal).</p>

### Pénalité et toute remise en jeu :

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



## Rugby à 5

*La pratique « Sport - Santé » proposée  
par la Fédération Française de Rugby*

### « Qu'est ce que le Rugby à 5 ? »

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** – anciennement intitulée *Rugby à Toucher*.

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 séniors**, 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. Jouée à 5 contre 5 sur **terrain réduit**, cette pratique se caractérise par le « **Toucher à deux mains** » qui permet de stopper la progression des adversaires (*voir fiche synthétique du règlement en Annexe*). Accessible et conviviale, cette activité privilégie l'**aspect ludique** en écartant le caractère compétitif, souvent associé aux sports collectifs, tout en préservant l'esprit même du Rugby.

## « Le Rugby à 5 peut-il être conseillé à des personnes sédentaires ou fragiles en prévention primaire – en prévention tertiaire? »

Le Rugby à 5 est une activité de type « répétition courses d'intensité élevée et de sprints courts entrecoupés de brèves périodes de récupération ». Ainsi, bien que le volume total de déplacement soit faible, les réponses physiologiques aiguës associées à cette pratique sont considérées comme élevées à la fois pour le système cardiovasculaire - plus de 40% du temps de séance au dessus de 80% de la fréquence cardiaque maximale – mais aussi pour le système musculo-squelettique. Il a ainsi été constaté, pour une population sédentaire âgée entre 30 et 65 ans, qu'une **pratique régulière de Rugby à 5, à raison d'une séance hebdomadaire d'une heure durant trois mois, permettait en moyenne une amélioration de 8% (+3,1 ml/kg/min) du débit maximum d'oxygène consommé (VO<sub>2</sub><sub>max</sub>) et de 6% de la puissance musculaire des membres inférieurs**. Une diminution de l'activité sympathique combinée à la fois à une augmentation du tonus vagal et une diminution de la pression systolique au repos ont également été observées mettant en évidence un **effet bénéfique du Rugby à 5 sur la santé cardiovasculaire des pratiquants** [1].

## « Comment faire pour jouer au Rugby à 5 dans un cadre « Sport-Santé » ? »

De nombreux clubs affiliés à la Fédération Française de Rugby proposent déjà une pratique encadrée de Rugby à 5. Dans le cadre d'une activité « Sport – Santé », 1 à 2 séances hebdomadaires de Rugby à 5 peuvent être proposées selon l'organisation générale suivante :

- Echauffement (10 à 15 minutes)
- Ateliers techniques et collectifs (10 à 15 minutes)
- Jeu (30 à 40 minutes)

Après l'obtention d'un **certificat médical de non contre-indication du rugby à 5** dans un cadre « **Sport – Santé** », une **évaluation de l'état de forme et de l'aptitude** de la personne est effectuée dès son arrivée au club par un éducateur **diplômé**. Celle-ci est composée de :

- Une **évaluation de l' « endurance cardio-respiratoire »**
- Une **évaluation de la force musculaire**
- Une **évaluation de la souplesse et de la mobilité « fonctionnelle »**

**En fonction de son niveau initial d'endurance cardio-respiratoire, une pratique du rugby à 5 « adaptée »** pourra être proposée au pratiquant (des règles du jeu, aménagement du temps de jeu et des espaces de jeu). D'autre part si les scores aux évaluations de la force musculaire et de la souplesse/mobilité « fonctionnelle » sont insuffisants un **cycle de « Remise en forme »** sera mis en place en complément de l'échauffement sous la forme d'un entraînement en circuits composés de plusieurs exercices de renforcement musculaire, d'agilité, d'équilibre, de proprioception et d'étirements (durée : 15 à 20 minutes).

## **Références**

**Filliau C, Younes M, Blanchard AL, Piscione J, Van de Louw A, Seguret C, Israel J, Cottin F. Effect of "Touch Rugby" Training on the Cardiovascular Autonomic Control In Sedentary Subjects. Int J Sports Med. 2015 Mar 17. [Epub ahead of print]**

	<b>Rugby à 5</b>	<b>Aménagements pour le Sport-Santé</b>
	5 joueurs + 5 remplaçants : remplacements illimités – Arbitrage par des officiels ou par les capitaines	5 à 8 joueurs – remplacements illimités  Arbitrage par l'éducateur
But du jeu	L'objectif du Rugby à 5 consiste à inscrire plus d'essais que son adversaire et à l'empêcher d'en marquer.	
La marque : <b>L'essai vaut 1 pt</b>	Aplatir le ballon sur ou derrière la ligne d'essai avec toute partie du corps entre le cou et la ceinture.	✓ Le porteur de balle marque un essai en franchissant la ligne de but adverse ballon en main.
Droits et devoirs du joueur	<p>→ Tout joueur peut courir, attraper et lancer la balle en arrière sur tout le terrain et marquer en aplatissant la balle.</p> <p>→ Tout joueur peut empêcher de marquer en s'opposant à l'adversaire, en le touchant à 2 mains, des hanches aux épaules.</p> <p>→ Le jeu au pied est autorisé si la balle est reprise sans rebond par le botteur ou un partenaire en jeu.</p> <p>Sanction : pénalité au centre pour l'adversaire.</p>	<p>✓ Tout joueur peut courir, ramasser ou intercepter le ballon, se déplacer avec le ballon, le passer à un partenaire en jeu, marquer des points en franchissant la ligne ballon en main</p> <p>✓ Tout joueur peut empêcher un adversaire de marquer en s'opposant au porteur de balle et en le touchant, de face, à 2 mains des épaules au bassin donc le toucher par derrière est interdit.</p> <p>✓ Le jeu au pied n'est pas autorisé</p>
	<p>→ Ballon tombé au sol: balle à l'adversaire.</p> <p>→ Jeu déloyal: pénalité pour l'équipe non fautive et changement du joueur fautif.</p>	
Le Hors-jeu	<p>→ Sont hors-jeu :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les partenaires du porteur du ballon placé en avant de celui-ci par rapport à la ligne de ballon mort adverse.</li> <li>• Lors d'un toucher, les joueurs placés devant le dernier pied des joueurs concernés par le touché.</li> </ul>	

	<p>→ A deux mains simultanément entre les épaules et les hanches.</p>	<p>Le toucher à la poursuite est interdit (risque d'accélération brutale et de déséquilibre)</p>
Toucher	<p>→ Le porteur de balle touché doit immédiatement poser le ballon au sol.</p> <p>→ Le porteur de balle touché et le toucheur doivent rester au contact d'au moins une main et ne peuvent rejouer que lorsque le relayeur passe le ballon ou le porte sur 5m</p> <p>→ les défenseurs, en arrière de la zone de toucher, sont en jeu dès que le relayeur a saisi le ballon pour le jouer</p> <p>→ les défenseurs hors-jeu, à hauteur ou en avant de la zone de toucher, se remettent en jeu en reculant derrière celle-ci.</p> <p>→ Le nombre de toucher est illimité.</p>	
Esprit du jeu	<p>→ REFUS DE JEU: Une équipe qui, par son absence d'initiative (jeu systématique en « pick and go », par exemple...) montrerait un comportement contraire à l'esprit sportif, serait avertie puis sanctionnée par l'arbitre.</p>	
Remise en jeu et pénalité :	<p>→ à l'endroit de la faute,</p> <p>→ ballon posé au sol,</p> <p>→ à 5 mètres de toute ligne, adversaires à 5 mètres</p> <p><b>Le jeu est déclenché à la prise du ballon au sol</b></p>	
Le terrain	<p>Champ de jeu</p> <p>Zone située entre les lignes de touche et les lignes de but.</p> <p>Aire de jeu</p> <p>Comprend le champ de jeu et les zones d'en-but (entre 5 et 10 mètres).</p> <p>Sol de l'aire de jeu</p> <p>La surface du sol doit être gazonnée, ou recouverte de gazon synthétique.</p> <p>On peut également jouer sur surface dure.</p> <p>En revanche, il n'est pas possible de jouer sur une surface gelée pour des raisons de sécurité.</p>	

<p>Dimensions de l'aire de jeu</p>	<p>Un terrain type peut être tracé sur la moitié d'un terrain de rugby dans le sens de la largeur, les 5 mètres de part et d'autre représentant les zones d'en-but.</p> <p>Longueur maximum : 70m</p> <p>Largeur maximum : 50m</p>	<p>Aménagement de la Longueur et de la Largeur en fonction du nombre de joueurs et du niveau physique :</p> <p>30m &lt; Longueur &lt; 70m</p> <p>20m &lt; Largeur &lt; 50m</p>

**Règles du jeu "Rugby à 5" et aménagements dans le cadre Sport-Santé**