Règlement Rugby à 5 Santé. Mise à jour janvier 2025.

Le rugby à 5 Santé est une activité physique adaptée non compétitive pour les pratiquant.e.s du « sport sur ordonnance ».

Son règlement est adapté pour permettre une pratique sécurisée qui se base sur les plus fragiles.

REGLE 1 : Le terrain

Le terrain : **La longueur et la largeur de l'aire de jeu peuvent être adaptées en fonction du nombre et du niveau physique des pratiquants.*

Champ de jeu :

Zone située entre les lignes de touche et les lignes de but, ces lignes ne font pas partie du champ de jeu :

Longueur = 30 à 40 mètres. Largeur = 25 à 30 mètres

En-but :

Zone délimitée par la ligne de but, les lignes de touche de but et la ligne de ballon mort.

Seule la ligne de but appartient à l'en-but.

Longueur = 3 à 5 mètres. Largeur du champ de jeu

Aire de jeu :

Elle comprend le champ de jeu et les 2 en-buts.

Dimension de l'aire de jeu :

Longueur : de 36 à 50 mètres

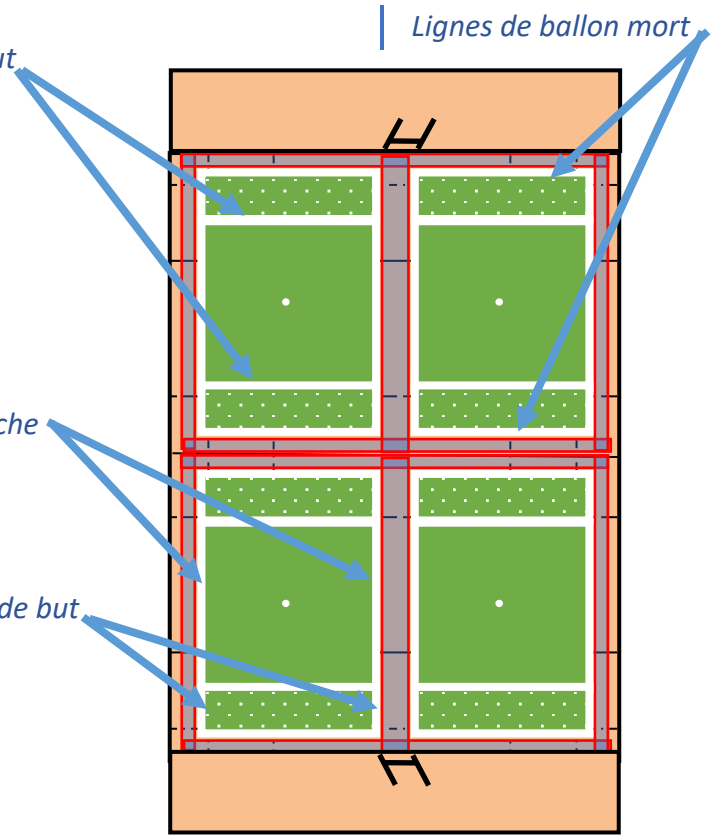
Largeur : de 25 à 30 mètres

Sol de l'aire de jeu :

Le rugby à 5 se pratique sur un terrain en herbe, synthétique ou surface dure.

Il n'est pas possible de jouer sur une surface gelée pour des raisons de sécurité.

Une zone de sécurité autour de l'aire de jeu est obligatoire :



REGLE 2 : Le ballon : Le rugby à 5 Santé se joue avec un ballon de taille 4.

REGLE 3 : Nombre de joueurs, animation et durée de rencontres non compétitives

Le rugby à 5 Santé est une pratique adaptée et mixte. Il se joue à 5* joueurs par équipe sur le terrain. Le nombre de joueurs/joueuses par collectif peut être de 5 à 11 joueurs. Les remplacements sont illimités.
L'animation du jeu sera réalisée par l'éducateur qui prendra en compte les règles adaptées à la pratique Santé et le niveau des plus fragiles.
**Le nombre de joueurs/joueuses sur le terrain peut être adapté au niveau de pratique des joueurs/joueuses.*

La rencontre non compétitive est composée de 2 périodes de jeu de 5 minutes* avec une mi-temps de 5 minutes.
**La durée de la rencontre peut être réduite suivant le niveau de forme, le niveau de pratique des joueurs/joueuses et des conditions météorologiques.*

Equipement du joueur : Le port de bijoux, bagues, colliers ou accessoires pouvant s'avérer dangereux pour la sécurité ou l'intégrité des joueurs, est interdit.

REGLE 4 : Le but du jeu :

Le but du Rugby à 5 Santé consiste à inscrire plus d'essais que son adversaire et à l'empêcher d'en marquer.

REGLE 5 : La marque

Le porteur de balle marque un essai en franchissant la ligne de but adverse, ballon en main. **Le ballon ne doit pas être aplati dans l'en-but afin d'éviter les risques de déséquilibres et de chutes.** L'essai vaut 1 point.

REGLE 6 : Les droits et devoirs du joueur

- Tout joueur peut courir, ramasser ou intercepter le ballon, se déplacer avec le ballon, le passer à un partenaire en jeu, marquer un essai en franchissant la ligne de but adverse ballon en main.
- Tout joueur peut empêcher un adversaire porteur de balle de porter le ballon et de marquer en s'opposant à lui par le « toucher à 2 mains » joueurs en face à face.
- Si le ballon tombe au sol, sans en-avant, le ballon peut être récupéré au sol, sans arrêt du jeu, par le 1er joueur qui se sera placé au-dessus du ballon. Il aura la priorité pour le ramasser sans être « touché ». Celui-ci ne pourra être « touché » par l'adversaire qu'après avoir repris une posture verticale et réalisé une action de jeu : il ne peut pas y avoir de contestation du ballon au sol et de « toucher » sur l'action du ramassage.
- Si le ballon tombe au sol, avec un en-avant, le ballon peut être récupéré au sol, sans arrêt du jeu, par l'un des joueurs, opposant du porteur de balle ayant commis l'en-avant, qui se sera placé au-dessus du ballon. Il aura la priorité pour le ramasser sans être « touché ». Celui-ci ne pourra être « touché » par l'adversaire qu'après avoir repris une posture verticale et réalisé une action de jeu : il ne peut pas y avoir de contestation du ballon au sol et de « toucher » sur l'action du ramassage. Cf chapitre « Avantage ».
- Le jeu au pied n'est pas autorisé.

Jeu déloyal :

Utilisateurs : le porteur de balle ne peut pas raffûter, percuter le défenseur : le passage en force est interdit. Il doit maîtriser son action et ne pas aller au contact du défenseur. Tout contact volontaire avec le défenseur sera considéré comme jeu déloyal sanctionné par une pénalité et changement du joueur fautif.

Opposants : Le « Toucher » latéral ou à la poursuite, l'action de pousser, de percuter, de tirer le maillot et tout manquement à la loyauté seront considérés comme jeu déloyal, sanctionné par une pénalité et changement du joueur fautif.

Un joueur exclu pour jeu déloyal le sera pour le match en cours.

REGLE 7 : Le hors-jeu

Les utilisateurs, partenaires du porteur de balle, sont en position de hors-jeu dans le jeu courant lorsqu'ils sont placés entre le porteur de balle et la ligne de ballon mort adverse. « Hors-jeu » signifie que le joueur ne peut momentanément plus participer au jeu. Tout joueur en position de hors-jeu est passible d'une pénalité s'il interfère sur le jeu. Il doit se replacer le plus rapidement possible en arrière de son partenaire porteur de balle (entre le porteur de balle et sa ligne de ballon mort) pour pouvoir jouer.

Pour les opposants lors de la remise en jeu sur un « toucher », est considéré en position de hors-jeu, tout joueur placé dans la zone de hors-jeu délimitée par des lignes parallèles aux lignes de but passant par les pieds des joueurs « toucheur » et « touché », participant à la remise en jeu. Il ne sera remis en jeu que lorsqu'il sera revenu dans son camp, en arrière de cette zone de hors-jeu.

REGLE 8 : Manière de jouer

Le « toucher » :

- Le « toucher » s'effectue à pleines mains, avec les deux mains simultanément.
- Le joueur opposant « toucheur » doit être face à face avec le joueur « porteur de balle » pour pouvoir le « toucher »
- Le « toucher » est réalisé par l'opposant en posant les 2 mains simultanément sur la face antérieure du corps, entre les épaules et le bassin, sur les 2 bras ou sur les 2 hanches ou sur le ballon.
- Les « touchers » lors de course latérale ou à la poursuite sont interdits (risque d'accélération brutale et/ou de déséquilibre et/ou de chute).

**Le joueur porteur de balle se retournant au moment de se faire toucher, afin d'éviter de se faire toucher de face, sera considéré comme « touché ».*

**Suite à certaines interventions chirurgicales, l'éducateur pourra limiter la zone de « toucher ».*

Le nombre de « toucher » est limité à 6. Un changement de possession du ballon est effectué à l'endroit du 6ème « toucher », la remise en jeu s'effectue selon les modalités d'une pénalité.

**Le nombre de « toucher » peut être adapté au niveau des pratiquants.*

Remise en jeu suite à un « toucher » :

Le porteur de balle « touché » doit immédiatement s'arrêter, se replacer à l'endroit du « toucher » et conserver le ballon dans les mains. Les 2 joueurs « Toucheur » et « Touché » se mettront dos à dos, face à leur ligne de but, à l'endroit du « toucher », mais au minimum à 5m des lignes de touches et d'en-buts.
À la suite du « toucher », les 2 joueurs « Touché » et « Toucheur » restent debout au contact dos à dos.
Les joueurs ne participant pas à la remise en jeu se tiennent dans leur camp en arrière de la zone de hors-jeu.
Les 2 joueurs dos à dos ne peuvent se déplacer et/ou rejouer que lorsque le relayeur, partenaire du joueur « Touché », aura joué le ballon en le passant ou en le portant sur 5 mètres.
Les défenseurs, partenaires du « Toucheur », replacés derrière la zone de hors-jeu, peuvent défendre dès que le ballon est pris dans les mains du « Touché » par le relayeur, l'un de ses partenaires. La transmission du ballon se fait de la main à la main – sans passe.

Remise en jeu suite à une pénalité, à une touche, à un en-avant ou à une passe en-avant:

La remise en jeu est jouée par l'équipe non fautive, le ballon posé au sol à l'endroit de la faute, au minimum à 5 mètres des lignes de touche et de but.
L'arbitre donnera le signal « jouez » après s'être assuré que le jeu peut reprendre en toute sécurité.
Les adversaires sont sur une ligne parallèle aux lignes de but à 5 mètres du point de faute.

Le joueur, qui se saisit du ballon au sol, le joue en le portant ou en le passant.
Dès que le joueur s'est saisi du ballon, les adversaires, en jeu, ont la possibilité de défendre sur le porteur de balle.

Le coup d'envoi au début de chaque période de jeu:

Il est donné par un coup de pied, ballon posé au sol. 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 la remise en jeu après pénalité.
L'équipe qui donne le coup de pied d'envoi peut monter pour défendre lorsque le ballon est saisi par l'équipe qui réceptionne le ballon.
Le contrôle de la balle au pied est autorisé. C'est une action de jeu qui permet à l'équipe, qui a réalisé le coup de pied d'envoi, d'avancer sans attendre la saisie du ballon à la main.

Coup d'envoi après essai

La remise en jeu est réalisée par l'équipe qui a concédé l'essai, selon les modalités de la pénalité, au centre du terrain.

Avantage :

À la suite d'une faute de l'équipe en possession du ballon, le jeu peut continuer si l'arbitre juge que l'équipe adverse récupère le ballon en sécurité et en tire un avantage dans le jeu.

Dans le cadre de la pratique Santé, « sport sur ordonnance »,

le règlement devra être respecté pour la sécurité et le plaisir de toutes et tous.

Suivant l'évolution de sa forme physique,

tout joueur voulant pratiquer d'une manière compétitive rejoindra une section R5 « Loisir – Bien-Être ».

Le groupe de pilotage Rugby à 5 Santé vous souhaite une bonne pratique Rugby à 5 Santé !