

Sur 12 semaines à raison d'1 heure / semaine :

- VO2max : + 8 %
- Puissance jambes : + 6 %

Le rugby à 5 comme pratique sport santé

- Règles adaptées aux publics
- Certificat médical de non contre-indication à la pratique Rugby à 5
- Evaluation des aptitudes physiques et fonctionnelles par un éducateur diplômé
- 1 à 2 séances hebdomadaires (1 heure) dans un club affilié

# RUGBY 5

à 

## LE RUGBY À 5 ... ?

- Fondamentaux du Rugby "avancer en continuité, soutenir, conserver, presser"
- 5 contre 5 sur terrain réduit
- Absence de plaquages et de contacts physiques violents
- Règle du "toucher à 2 mains" pour stopper la progression de l'adversaire
- Pratique mixte

+ 97 %  
de licenciés Rugby à 5  
(entre novembre 2014 et décembre 2015)

167 clubs ont une section Rugby à 5 (10 % des clubs) soit une augmentation de **76 %**

**33 %**  
des licenciés Rugby à 5 sont des femmes

**76 %**  
des licenciés Rugby à 5 ont + de 35 ans

Rugby à 5 :  
Rugby en entreprise

# LE RUGBY À 5 ... ?

- Fondamentaux du Rugby  
" avancer en continuité, soutenir, conserver, presser "
- 5 contre 5 sur terrain réduit
- Absence de plaquages et de contacts physiques violents
  - Règle du " toucher à 2 mains " pour stopper la progression de l'adversaire
- Pratique mixte



**+ 97 %**

**de licenciés Rugby à 5**

(entre novembre 2014 et décembre 2015)

**167 clubs ont une section  
Rugby à 5 (10 % des clubs)  
soit une augmentation de**

**76 %**

**33 %**

**des licenciés Rugby à 5  
sont des femmes**

**76 %**

**des licenciés Rugby à 5  
ont + de 35 ans**



**Rugby à 5 :**  
**Rugby en entreprise**



**Le rugby à 5 comme  
pratique sport santé**



- **Règles adaptées** aux publics
- **Certificat médical de non contre-indication**  
à la pratique Rugby à 5
- **Evaluation des aptitudes physiques et fonctionnelles**  
par un éducateur diplômé
- **1 à 2 séances hebdomadaires (1 heure)**  
dans un club affilié

**Sur 12 semaines  
à raison d'1 heure / semaine :**

- **VO2max : + 8 %**
- **Puissance jambes : + 6 %**

Sur 12 semaines à raison d'1 heure / semaine :

- VO2max : + 8 %
- Puissance jambes : + 6 %

Le rugby à 5 comme pratique sport santé

- Règles adaptées aux publics
- Certificat médical de non contre-indication à la pratique Rugby à 5
- Evaluation des aptitudes physiques et fonctionnelles par un éducateur diplômé
- 1 à 2 séances hebdomadaires (1 heure) dans un club affilié

# RUGBY 5

à 

## LE RUGBY À 5 ... ?

- Fondamentaux du Rugby "avancer en continuité, soutenir, conserver, presser"
- 5 contre 5 sur terrain réduit
- Absence de plaquages et de contacts physiques violents
- Règle du "toucher à 2 mains" pour stopper la progression de l'adversaire
- Pratique mixte

+ 97 %  
de licenciés Rugby à 5  
(entre novembre 2014 et décembre 2015)

167 clubs ont une section Rugby à 5 (10 % des clubs) soit une augmentation de **76 %**

**33 %**  
des licenciés Rugby à 5 sont des femmes

**76 %**  
des licenciés Rugby à 5 ont + de 35 ans

Rugby à 5 :  
Rugby en entreprise