



# RÈGLEMENT RUGBY À 5 SANTÉ

## SAISON 2022/2023

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

### RÈGLE 1 : LE TERRAIN

La longueur et la largeur de l'aire de jeu peuvent être adaptées en fonction du nombre et du niveau physique des pratiquant.

#### Champ de jeu :

Zone située entre les lignes de touche et les lignes d'en-but, ces lignes ne font pas partie du champ de jeu

Longueur = 30 à 40 mètres / Largeur = 35 à 40 mètres



#### En-but :

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

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

Longueur = 5 à 10 mètres / Largeur = 35 à 40 mètres



#### Aire de jeu :

Elle comprend le champ de jeu et les 2 en-but

#### Dimension de l'aire de jeu :

Longueur : entre 40 et 60 mètres

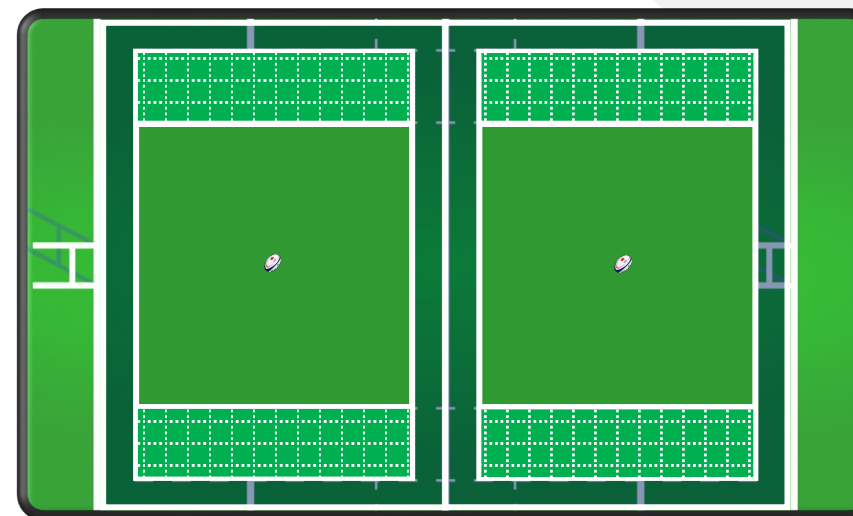
Largeur : entre 35 et 40 mètres

#### Sol de l'aire de jeu :

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

En revanche, il n'est pas possible de jouer sur une surface gelée pour des raisons de sécurité.

#### Zone de sécurité autour de l'aire de jeu :



**RÈGLE 2 : LE BALLON**

Le rugby à 5 Santé se joue avec un ballon de taille 4

**RÈGLE 3 : NOMBRE DE JOUEURS, ARBITRAGE 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 équipe peut être de 5 à 11 joueurs. Les remplacements sont illimités.

Arbitrage par l'éducateur.

Le nombre de joueurs/joueuses sur le terrain peut être adapté suivant le 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**

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

**RÈGLE 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

**RÈGLE 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

**RÈGLE 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 »
- Si le ballon tombe au sol, sans en-avant, le ballon peut être récupéré sans arrêt du jeu :
  - soit par un des joueurs de l'équipe qui en avait la possession
  - soit par un adversaire

Le 1<sup>er</sup> joueur ou joueuse au-dessus du ballon aura la priorité pour le ramasser sans être « touché ». Celui-ci ne pourra être « touché » par les adversaires qu'après avoir repris une posture verticale : il ne peut pas y avoir de contestation du ballon au sol et de « toucher » sur l'action du ramassage.

- Le jeu au pied n'est pas autorisé

**Jeu déloyal** : Le « Toucher » latéral ou à la poursuite, toute poussée, percussion, tirage de maillot et manquement à la loyauté seront sanctionnés : Pénalité pour l'équipe non fautive et changement du joueur fautif.

### **RÈGLE 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 en avant du dernier pied de son partenaire « toucheur », participant à la remise en jeu. Il ne sera remis en jeu que lorsqu'il sera revenu dans son camp, en arrière de la zone de hors-jeu = zone délimitée par le dernier pied des participants à la remise en jeu suite au « toucher ».

## **RÈGLE 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.
- Les « touchers » lors de course latérale ou à la poursuite sont interdits (risque d'accélération brutale et/ou de déséquilibre et de chute).

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 poser le ballon au sol, entre ses pieds, à l'endroit du « toucher », mais au minimum à 5m des lignes de touches et d'en-buts.

Suite au « toucher », les 2 joueurs « joueur touché » et « joueur toucheur » restent debout, au contact par une main minimum.

Les défenseurs se tiennent en arrière de leur partenaire, joueur « toucheur ».

Les 2 joueurs « touché » et « toucheur » 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 »), en jeu, peuvent défendre dès que le ballon est levé du sol par le joueur relayeur.



**Remise en jeu suite à une pénalité, à une touche, un en avant ou 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 de toutes lignes. Les adversaires sont 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 les utilisateurs.

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

Il est donné par un coup de pied de volée ou 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 les remises en jeu après pénalité.

L'équipe qui donne le coup de pied d'envoi 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 du jeu après essai :**

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

**Avantage :**

Suite à une faute de l'équipe en possession du ballon, le jeu continue si l'équipe adverse, après avoir récupéré le ballon, 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 tous.  
Suivant l'évolution de la forme physique, tout joueur voulant pratiquer d'une manière plus 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 !**



**RUGBY**  
**5**