

# Règlement Rugby - Santé. A partir de septembre 2025.

**Le rugby Santé est une Activité Physique Adaptée non compétitive pour les pratiquantes et pratiquants du « sport sur prescription médicale ».**

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

## REGLE 1 : Le terrain

**Sur un terrain de rugby :** *\*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

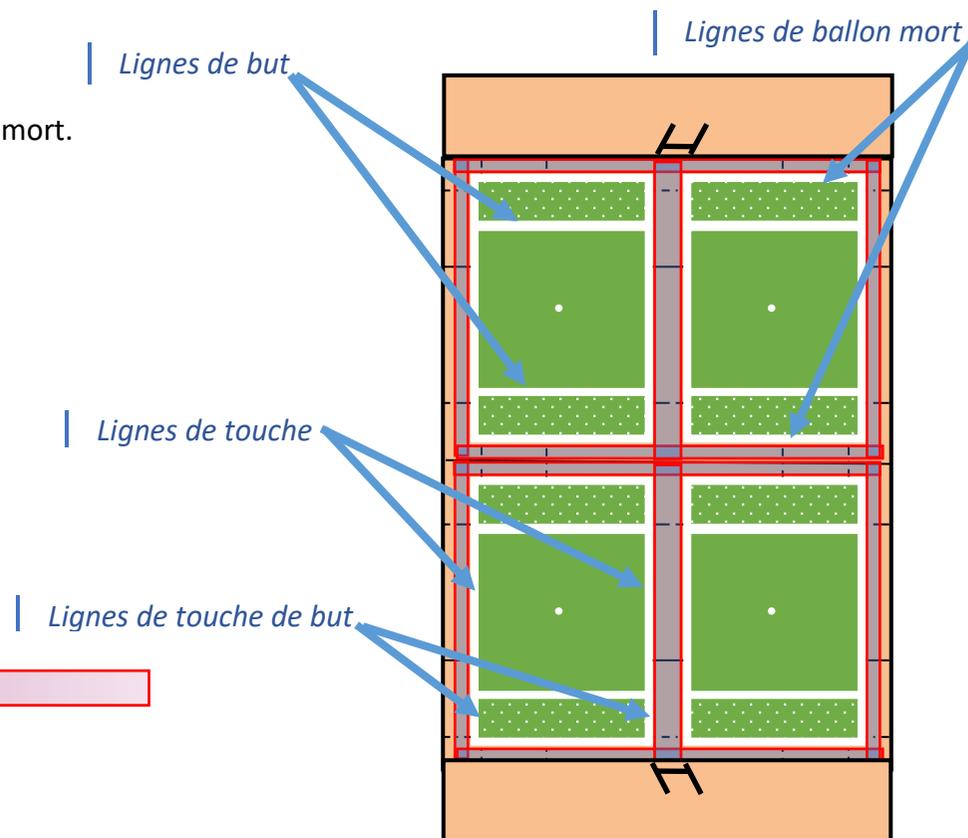
Largeur : de 25 à 30 mètres

### 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.

*\*Dans le cadre de l'adaptation aux pratiquants, l'utilisation de ballons en mousse est possible.*

### **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 Rugby 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 (+ ou - 2 joueurs).*

**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 des joueurs/joueuses, leur niveau de pratique 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 en le touchant à 2 mains sur la zone du corps autorisée.

### **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 », les 2 joueurs étant 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 1<sup>er</sup> 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.
- Le jeu au pied n'est pas autorisé, sauf sur le coup d'envoi au début de chaque mi-temps.

## Jeu déloyal :

**Utilisateurs :** le porteur de balle ne peut pas raffûter, percuter le défenseur : le passage en force est interdit. Le porteur de balle 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 la rencontre 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, sur les 2 hanches ou sur le ballon.
- Les « touchers » lors de course latérale ou à la poursuite sont interdits (risque d'accélération brutale, de déséquilibre 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 du corps sur laquelle il est possible de « toucher » le porteur de balle.

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 » :**

À la suite du « 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 positionneront sur la zone du « toucher » : ils formeront le « bloc Toucher » :

Le joueur « Touché » face à sa ligne de but et à ses partenaires, ballon en main,

Le joueur « Toucheur », face à la ligne de but adverse, dans le dos du joueur « Touché », les 2 mains sur les épaules du joueur « Touché ».

- La remise en jeu s'effectue au minimum à 5m des lignes de touches et d'en-but.
- Le ballon **est pris** dans les mains du « Touché » par l'un de ses partenaires, **le relayeur**. La transmission du ballon **se fait de la main à la main – sans passe** entre le joueur « Touché » et le relayeur.

Les 2 joueurs du « bloc Toucher » ne peuvent se déplacer et/ou rejouer que lorsque le « relayeur » aura pris le ballon des mains du joueur « Touché » et l'aura joué en le portant ou en le passant. **Le joueur « Toucheur » ne peut pas défendre sur le « relayeur ».**

Tous les joueurs ne participant pas à la remise en jeu se tiennent dans leur camp en arrière de la « zone de hors-jeu », délimitée par le « bloc Toucher » sur la largeur du terrain.

Les défenseurs, partenaires du « Toucheur », replacés en arrière de la « zone de hors-jeu », peuvent défendre dès que le ballon est remis en jeu par le relayeur.

Cette remise en jeu permet à tous les joueurs d'avoir la vision de l'ensemble des futurs utilisateurs donc une meilleure prise d'information.

### **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 :**

Le coup d'envoi 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 ou contrôlé du pied par l'équipe qui réceptionne le ballon.

### **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 Rugby Santé « sport sur prescription médicale »,**

**le règlement devra être respecté pour la sécurité et le plaisir de toutes et tous, licenciés Rugby Santé.**

**L'organisation de journée Santé est préconisée sous forme d'ateliers permettant des moments de défis individuels et collectifs et des moments d'échanges.**

**Après un échauffement collectif, les équipes s'opposeront sur des ateliers à thèmes :**

**Parcours techniques, jeux de précision mains et pieds, parcours collectifs, jeux en opposition à effectif réduit 3v1 – 2v1 et jeu en opposition en collectif à 5 contre 5.**

**Suivant l'évolution de leur forme physique, les joueurs ou joueuses voulant pratiquer d'une manière compétitive rejoindront une section R5 « Loisir – Bien-Être ».**

*Le groupe de pilotage Rugby Santé vous souhaite une très bonne pratique Rugby Santé !*