



# REGLEMENT MOINS DE 10 ANS JEU à 7

*Saison 2025-2026*

<b>NOMBRE DE JOUEURS</b>	Pratique à 7/ Une équipe se présentant en effectif incomplet peut se voir compléter l'effectif par les équipes en présence (accord des équipes qui jouent).	
<b>REPLACEMENTS</b>	Illimités pendant les <b>arrêts de jeu</b> et/ou sur blessure ( <b>13</b> joueurs maximum par équipe)	
<b>TERRAIN</b>	40 mètres (en-but non compris) X 30 mètres	
<b>BALLON</b>	Taille 3	
<b>TEMPS DE JEU</b>	Voir tableau	
<b>ARBITRAGE</b>	1 joueur de moins de 12 à moins de 18 ans formé et 1 éducateur-accompagnant (chargé de la sécurité) ou un éducateur.	
<b>JEU DELOYAL</b>	Du remplacement temporaire de 2 minutes à l'exclusion définitive, selon la gravité de la faute. Le remplacement est obligatoire. Si jeu déloyal, ou plusieurs exclusions au cours du même plateau ou tournoi, exclusion définitive du plateau ou du tournoi.	
	<b>Passage en force</b> : un joueur porteur du ballon ne doit pas percuter volontairement un adversaire arrêté – <b>Sanction</b> : CF <b>Le raffut EDR</b> : Une action permise, effectuée par un porteur du ballon pour repousser un adversaire qui tente de plaquer, en se servant de la paume de sa main (interdit sur le visage)	
<b>PLAQUAGE</b>	<p>Le plaquage, exécuté obligatoirement avec les 2 bras, doit être <b>impérativement effectué entre la taille et les pieds</b>. Toute prise au-dessus ou sans engager les 2 bras sera sanctionnée. <b>Attention : il est interdit de plonger directement dans les pieds d'un adversaire. Le porteur du ballon ne doit pas engager son buste vers l'avant au moment du contact avec l'adversaire (pas de tête à la même hauteur)</b> – CF - adversaires à 5 m</p> <p>Un joueur qui se rend coupable d'un plaquage dangereux doit être systématiquement exclu par l'arbitre (2 minutes) avec remplacement. Les projections et la cuillère sont strictement interdites et doivent être sanctionnées.</p> <p style="color: red;"><b>RAPPEL</b> : Aucun soutien, qu'il soit offensif ou défensif, ne peut amener au sol un soutien adverse : Sanction : Pénalité</p>	
<b>REMISE EN JEU</b>	<b>Où ?</b>	<b>Comment ?</b>
<b>COUP D'ENVOI</b>	Au centre du terrain	Coup de pied tombé Adversaires à 5 mètres Le ballon doit franchir les 5 mètres - <b>Possibilité de jouer rapidement</b>
<b>COUP DE RENVOI</b> Après essai	Au centre du terrain par l'équipe qui a marqué l'essai	
<b>COUP DE RENVOI</b> « 22m »	A 5m de l'en-but. Si sur jeu au pied, le ballon rentre dans l'en-but, l'adversaire peut l'aplatir et bénéficier d'un coup de renvoi à 5m de la ligne d'en but.	Coup de pied tombé Adversaires à 5 mètres <b>Possibilité de jouer rapidement</b>
<b>EN AVANT</b> ou ballon injouable	A l'endroit de la faute, A 5 mètres de toute ligne	<p style="text-align: center;"><b>CF à 5 mètres de toute ligne</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Adversaires à 5 mètres</b></p> <p>Un CF peut être joué de plusieurs façons :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pour soi-même après avoir botté le ballon (ballon au sol ou quittant les mains),</li> <li>- en coup de pied tombé (drop) ou</li> <li>- en coup de pied de volée</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>CF accordé à moins de 5 mètres de sa ligne de but</b></p> <p>Possibilité de taper directement en touche = gain de terrain mais remise en jeu à l'équipe adverse</p> <p>L'équipe qui bénéficie d'un CF a 5 secondes pour le jouer sinon CF à l'équipe adverse</p>
<b>SORTIE EN TOUCHE</b> OU TOUCHE INDIRECTE	A l'endroit de la sortie. Si le ballon sort en ballon mort sur jeu au pied, le ballon revient à l'équipe adverse à l'endroit du coup de pied.	
<b>TOUCHE DIRECTE</b>	Autorisée depuis son en-but et dans une zone de 5m devant celui-ci Dans le cas contraire : à l'endroit où le jeu au pied a été réalisé.	
<b>TRANSFORMATION</b> DROP TIR AU BUT	NON	
AU COUP DE SIFFLET DE L'ARBITRE, LE JOUEUR DE L'EQUIPE FAUTIVE POSE IMMEDIATEMENT LE BALLON AU POINT DE FAUTE SINON SANCTION (CPF OU 5M DE +, OU REPLACEMENT EN CAS DE FAUTES REPETEES) - 5 ESSAIS D'ECART A N'IMPORTE QUEL MOMENT : SCORE ACQUIS DEFINITIVEMENT ET REEQUILIBRAGE OBLIGATOIRE DE QUELQUE MANIERE QUE CE SOIT.		
<b>HORMIS CES DISPOSITIONS SPECIFIQUES, LES REGLES DU RUGBY à XV CATEGORIE C SONT APPLICABLES (<u>le jeu au pied est autorisé</u>)</b>		

Rappel : « Les plateaux ou tournois sont obligatoirement organisés sous la forme de poules (brassage et de niveaux).

Toute organisation sous forme de phases finales (demi-finales et finales) est interdite ».

**Préconisation pour l'organisation et les temps de Jeu :**

Temps de jeu en Moins de 10 ans sur 1 demi-journée (maximum 65 minutes)							
Jeu à 7 contre 7							
Nombre d'équipes	Nb total de rencontres	Nb de rencontres /équipe	Nb de périodes	Durée /périodes	Pause entre 2 périodes	Arrêt entre 2 matches	Temps Total
3	3	2	3	10'	2'	5'	60'
4	6	3	2	10'	2'	5'	60'
5	10	4	2	8'	2'	5'	64'
6	Poules de Brassage = 2 poules de 3 Puis poules de Niveau = 2 poules de 3	4	2	8'	2'	5'	64'

  

Temps de jeu en Moins de 10 ans sur 2 demi-journées (maximum 85 minutes)							
Jeu à 7 contre 7							
Nombre d'équipes	Nb total de rencontres	Nb de rencontres /équipe	Nb de périodes	Durée /périodes	Pause entre 2 périodes	Arrêt entre 2 matches	Temps Total
4	6	3	3	9	2'	5'	81'
5	10	4	2	10	2'	5'	80'
6	Poules de Brassage = 2 poules de 3 Puis poules de Niveau = 2 poules de 3	4	2	10	2'	5'	80'

**Si 3 demi-journées temps de jeu = 100 minutes**

3 EQUIPES = 3 MATCHES

	A	B	C
A		AB	AC
B			BC
C			

4 EQUIPES = 6 MATCHES

	A	B	C	D
A		AB	AC	AD
B			BC	BD
C				CD
D				

5 EQUIPES = 10 MATCHES

	A	B	C	D	E
A		AB	AC	AD	AE
B			BC	BD	BE
C				CD	CE
D					DE
E					