



# RUGBY 5

UN RUGBY  
POUR TOUS !



## Les Echos du Rugby à 5

N°30 – Juin 2020

### SOMMAIRE

- 1) Édito : Maurice Buzy Pucheu
- 2) Chiffres : + 13 % de licenciés versus fin mai 2019
- 3) Plus de 14 000 participants Pass Rugby (non licenciés) à des manifestations de Rugby à 5
- 4) La Parole aux Clubs, Comités Départementaux et Ligues Régionales
- 5) Saison 2020/2021 - La Licence Rugby Loisir
- 6) Revue de Presse
- 7) Outils de communication – Rugby à 5

#### CONTACTS POUR TOUTES QUESTIONS :

- **Julien TREHARD**, responsable rugby fédéral : [Julien.Trehard@ffr.fr](mailto:Julien.Trehard@ffr.fr)
- **Flavien BONNE** chargé de mission rugby fédéral, pour toutes les questions administratives : [Flavien.Bonne@ffr.fr](mailto:Flavien.Bonne@ffr.fr)
- **Thierry JANECEK**, pour toutes les questions sportives : [Thierry.Janeczek@ffr.fr](mailto:Thierry.Janeczek@ffr.fr)



## **1. Édito de Maurice Buzy Pucheu – Vice-Président de la FFR en charge du Rugby Amateur**

*Tout d'abord, nous espérons vous et vos proches allez bien, dans le contexte sanitaire que nous vivons encore, aujourd'hui.*

*Nous savons, les difficultés auxquelles vous avez été confrontés dans votre quotidien, mais souhaitons positiver sur cette période très particulière et retenir les capacités d'adaptation innées que nous avons tous observés pendant ces 3 mois de confinement.*

*Le sport est aujourd'hui en phase de reprise. Le Rugby à 5 sera la première étape de reprise d'une vie commune dans de nombreux clubs, très attendue par tous et la qualité de ces interventions seront déterminantes pour les clubs. A ce titre, le Rugby à 5 déterminera son rôle, dans cet environnement.*

### Festival National de Rugby à 5

En raison de la crise sanitaire, le Festival National de Rugby à 5 qui devait être organisé à Blois les 13 et 14 juin 2020 a été annulé. Nous souhaitons adresser nos remerciements à Jean-Marc TRAZERES (Président du RC Blois), Samy BRAHIM (Référént Rugby à 5 de la Ligue Centre-Val de Loire de Rugby), les membres du comité de pilotage du Festival et toutes les parties prenantes à l'organisation de l'événement, pour leur investissement et leur volonté d'accueillir les participants dans les meilleures conditions.

La délégation d'organisation de l'événement avait été validé pour deux saisons consécutives, nous confirmons donc le report du Festival National de Rugby à 5 à Blois, pour les saisons 2020/2021 et 2021/2022.

### Règlements Généraux

Depuis de nombreuses saisons, la FFR travaille pour rendre plus lisible son offre de pratiques et en simplifier l'accès. Dans cette perspective, l'évolution de la licence « Rugby Loisir » verra le jour, dès la saison prochaine.

Dès 2020/2021, la licence Rugby Loisir sera composée de pratiques avec plaquage adapté (XV, X) mais également sans plaquage (Rugby à 5, Beach Rugby). La licence Rugby Loisir « sans plaquage » sera désormais accessible aux mineurs (14 ans pour les garçons et 15 ans pour les filles) pour répondre à une attente grandissante.

Au-delà de fidéliser les licenciés, ces pratiques « loisirs » sont des leviers de développement et de découverte du rugby. Le Rugby à 5 et le Beach Rugby répondent aux attentes de publics extérieurs, à la recherche d'activités ludiques, réduisant les contraintes et favorisant l'accessibilité à tous, tout en conservant les fondamentaux du rugby. Vous trouverez toutes les précisions relatives à la refonte de la licence « Rugby Loisir », dans ce nouveau numéro des Echos du Rugby à 5.

### Programme de reprise d'activités

Depuis quelques semaines, le rugby est de retour sur les terrains. Un programme de reprise a été diffusé pour accompagner les clubs, tout en assurant la sécurité et la santé de tous. Grâce au stade 3, nous avons retrouvé les sensations du jeu collectif, avec l'intégration des passes, sans contact. A partir du stade 4, le jeu à toucher sera de retour. Une étape importante dans la reprise d'activités de nombreux clubs et pratiquants.

*Cette étape permettra le lancement de l'opération « l'été du rugby » pour la reprise des rencontres de Rugby à 5 sous forme de défis, entre clubs voisins. La FFR sera à la relance et organisera plusieurs rendez-vous sportifs pendant l'été, au Centre National de Rugby de Marcoussis !*

*Nous espérons vous retrouver très prochainement en nombre, sur et autour des terrains, dans les respects des mesures sanitaires.*

Sportivement,

**Maurice Buzy Pucheu**



**2. Déjà 548 clubs avec une section de Rugby à 5 et une croissance de +13 % des licenciés avec une licence Nouvelles Pratiques fin mai 2020 versus fin mai 2019**

	Évolution	31.05.2020	31.05.2019
Nb licenciés « Nouvelles Pratiques »	<b>+ 13 %</b>	<b>6467</b>	5716
Nb de clubs avec des licenciés « NP »	<b>+ 17 %</b>	<b>548</b>	469

LICENCES « RUGBY à 5 » = LICENCES « NOUVELLES PRATIQUES » au 31.05.20			
LIGUE	NB MAS	NB FEM	NB TOTAL
ILE DE France	1165	593	1758
AUVERGNE RHONE ALPES	697	359	1056
OCCITANIE	305	214	519
NOUVELLE-AQUITAINE	414	87	501
BRETAGNE	260	200	460
BOURGOGNE FRANCHE COMTÉ	249	96	345
CENTRE VAL DE LOIRE	216	113	329
GRAND EST	202	94	296
PAYS DE LA LOIRE	179	84	263
HAUTS DE France	166	95	261
OUTRE-MER	197	57	254
PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR	147	104	251
NORMANDIE	110	63	173
CORSE	1	0	1
TOTAL	NB licenciés MASCULIN	NB licenciées FEMININES	NB licenciés TOTAL
	<b>4308</b>	<b>2159</b>	<b>6467</b>





### **3. Plus de 14 000 participants non licenciés ont participé à des manifestations de Rugby à 5 sur la saison 2019/2020**

La Fédération a enregistré 14 400 Pass Rugby sur l'ensemble du territoire, sur la saison 2019/2020 !

L'augmentation constante du nombre de participants non licenciés et des licences NP prouve l'attente des amateurs de rugby envers une pratique accessible à tous, qu'offre le Rugby à 5.

L'organisation de tournoi a permis de structurer la pratique et d'attirer de nouveaux licenciés.

Chaque année, le nombre de circuits et événements de Rugby à 5 organisés au sein des régions, ne cesse de grandir, tout comme le nombre de licenciés NP.

### **4. La Parole aux clubs, comités départementaux et ligues régionales**

Le Rugby à 5 est aujourd'hui proposé par de nombreux clubs affiliés à la Fédération Française de Rugby.

La pratique du 5 dans un cadre « sport loisir, bien-être et santé » est également en pleine expansion.

Grâce à ses règles adaptées et sa mixité, le Rugby à 5 est reconnu pour ses résultats, tant sur le plan physique que psychologique de ses participants et représente une véritable porte d'entrée vers un Rugby ouvert à tous !

Voici les interviews à lire et retenir ce mois-ci :

- Le Rugby à 5 Loisir et Santé au SA Parthenaisien par Philippe PROUST
- Le Rugby à 5 dans le Morbihan par Hélène MORVAN
- Le Développement du Rugby à 5 en AURA par Stéphane FERRATIER





## Interview de Philippe Proust – Educateur de la Section Rugby à 5 Santé au Sport Athlétique Parthenaisien (Nouvelle-Aquitaine).

### FFR : Bonjour Philippe, pourriez-vous vous présenter ?

**PP :** Bonjour, je m'appelle Philippe, j'ai 61 ans et suis retraité depuis octobre 2019. J'ai travaillé comme éducateur sportif au service des sports de la ville de Parthenay (Deux-Sèvres) depuis 1979, et suis éducateur à l'école de rugby depuis 15 ans et de la section Rugby à 5 Santé au SA Parthenaisien depuis 1 an.

J'ai eu ma 1ère licence de rugby à 13 ans, au SAP, je n'ai connu que ce club ! Je n'ai pas commencé par l'école de rugby, car au départ j'étais plutôt un nageur. C'est mon professeur d'E.P.S., qui m'a rapproché du club de rugby de Parthenay. J'y ai débuté en cadet, puis en junior et enfin en équipe première des séniors, jusqu'à mes 45 ans. Au sein du SAP, j'ai également été soigneur et le secrétaire du président Ludovic PAIRAUD pendant 18 ans.

### FFR : Comment avez-vous connu le Rugby à 5 ?

**PP :** Lorsque que j'ai arrêté le rugby à XV, il n'y avait pas d'après « rugby compétition » au club.

J'ai souhaité développer une pratique loisir « vétéran », dans un premier temps avec plaquage et mêlée car l'esprit de compétition était toujours présent. Les seules contraintes au niveau des règles du jeu étaient de ne pas pousser les mêlées et de limiter sa course à 10 m lorsqu'un joueur était en possession du ballon. Puis avec le temps, nous nous sommes rapprochés d'une forme de jeu plus adaptée à nos besoins et surtout, réduisant les risques de blessures : le Rugby à toucher.

Petit à petit la pratique s'est installée dans la section et cela fait désormais plus de 8 ans que le Rugby à 5 est présent au club. J'ai lancé la dynamique de notre groupe, surnommé « Les Vieilles Pattes » et quelqu'un m'a désormais remplacé pour structurer, coordonner l'activité et participer à des tournois.

Je joue moins que dans le passé, mais je n'hésite pas à rejoindre le groupe aux beaux jours !





# RUGBY 5



## **FFR : Le SAP propose une activité Rugby à 5 Santé, comment s'est initié ce projet ? :**

**PP :** Dans le cadre de mon travail au service des sports de Parthenay, nous avons mis en place en 2018 et 2019, des activités sport-santé en collaboration avec Corinne PACAUD infirmière du réseau National ASALEE (Action de Santé Libérale En Equipe) dont la remise en mouvement au sein de ce réseau a été plébiscitée par les patients comme traitement non médicamenteux et vecteur de lien social.

Fort de ce souhait et à raison de deux séances par semaine, nous avons accueilli toutes les personnes éloignées de la pratique sportive, porteuses de pathologies chroniques, obésité, diabète, maladie cardiovasculaire ou simplement sédentaires. C'est tout naturellement et fort de cette expérience, que nous avons décidé de proposer une activité spécifique rugby en lien avec le club.

C'est donc en parallèle à l'activité sport-santé proposée par le service des sports, que nous avons initié l'activité rugby santé au SA Parthenay. Ce projet est né suite à la demande, à la concertation et à la collaboration d'un groupe de professionnels de santé et d'éducateurs du club convaincu de l'intérêt de l'activité physique chez les personnes atteintes d'une pathologie.

Nous avons donc constitué un groupe composé de Sandra PEIGNON médecin généraliste (Médecin du Sport), de Corinne PACAUD (infirmière ASALEE) avec qui j'ai travaillé sur l'activité sport-santé au service des sports de Parthenay, pendant 2 ans, de Pascale ROBIN Vice-Présidente de la Ligue Contre le Cancer Comité 79, de Willy TALBOT cadre technique du Comité Départemental de rugby et de quatre éducateurs du club dont un est kinésithérapeute-ostéopathe.

L'activité rugby santé a débutée en mai 2019 en partenariat avec la Ligue Contre le Cancer Comité 79, le CD de rugby 79 et le Sport Athlétique PARTHENAISIEN. Notre slogan: activité de bien être autour d'un ballon ovale.

En prenant exemple sur le club des RUBIES TOULOUSE précurseur de la pratique du rugby comme facteur de santé, nous avons dans un premier temps fait le choix de n'accueillir que des hommes ou des femmes atteints (es) ou en rémission d'un cancer. Nous avons également invité les personnes habituées au créneau sport-santé de la collectivité, mais très peu sont venues tester le rugby santé.

C'est ainsi, que l'activité Rugby à 5 Santé a débuté au SA Parthenaisien, au rythme d'une séance chaque lundi soir, pour une période test de 7 semaines consécutives (de mai jusqu'à fin juin 2019).

A notre grande surprise et en raison de l'attente et des demandes grandissantes des participantes, nous avons poursuivi les séances pendant tout l'été 2019. L'activité s'est ainsi pérennisée et depuis septembre 2019, le rugby à 5 santé fait partie intégrante de l'offre sportive du Sport Athlétique PARTHENAISIEN et tous les pratiquants(es) sont licenciés FFR au sein du club.





J'en profite pour remercier la Ligue Contre le Cancer Comité 79 qui a pris en charge les garanties d'assurance liées à la pratique du rugby pour les séances qui se sont déroulées de mai à septembre.

Je tiens à préciser que ce même Comité a financé le coût des licences de la saison 2019/2020 de tous les patients (es) qui dépendent de la Ligue Contre le Cancer et qui sont inscrits (es) au rugby à 5 santé au SAP pour cette saison.

A chaque entraînement de la section santé, Corinne et Sandra sont présentes avec les patients(es) sur le terrain et le groupe de professionnels de santé s'est étoffé puisque maintenant nous comptons en plus la présence, de 2 aides-soignantes, d'une 2ème infirmière, d'une psychologue (joueuse de rugby à X au SAP) et d'une diététicienne dont le mari joue au rugby à 5 avec les vétérans.

Le lien créé leur apporte un œil différent sur leurs patients (es).

### **FFR : La saison dernière, vous avez répondu à l'Appel à Projets du Rugby Social Club et avez été élu Lauréat National, pourriez-vous nous en dire plus ?**

**PP :** Oui, le Comité Départemental de Rugby des Deux-Sèvres (CD79) nous a alerté sur l'AAP lancé par la FFR. Ils nous ont demandé « Pourquoi ne pas essayer par rapport à l'action santé ? ».

J'ai alors téléchargé et rempli le dossier, puis à notre grande surprise, nous avons été élu et récompensé au Congrès de la FFR à Nantes, en recevant le trophée lauréat club de l'AAP du Rugby Social Club, des mains de Laetitia PACHOUD (Membre Elu du Comité Directeur de la FFR) !

C'est une de nos pratiquantes qui a reçu le trophée sur la scène du Congrès, un moment fort, plein de symboles et d'émotion. Cette récompense a renforcé la dynamique de notre groupe et donc du club, car nous n'étions qu'aux prémices de notre action.

On a ramené le trophée à l'équipe, en expliquant que c'était grâce à eux, tout le monde était ravi. Un label national, décerné par la fédération, c'est valorisant et super sympa ! Notre dossier présentait toute la synthèse du travail que nous avons réalisé en amont.

Concernant la forme du dossier, j'avais l'habitude dans le cadre de mon travail au service des sports, de monter des dossiers divers, j'avais donc une certaine méthodologie en tête pour répondre à cet appel à projets.



*Photo : A l'occasion du Congrès de Nantes avec le Président de la FFR. De gauche à droite : Sandra PEIGNON, Philippe PROUST, Bernard LAPORTE, Corinne PACAUD, Cindy AUDOUX (patiente et pratiquante de la section santé).*





# RUGBY 5



**FFR : Vous avez participé à la 1ère édition du Colloque Rugby Santé le samedi 8 février à Marcoussis et été désigné Section « Pilote » Rugby à 5 Santé, racontez-nous :**

**PP :** Le Colloque Rugby Santé était très intéressant, hyper complet et surtout, animé par des intervenants de haut-niveau ! La journée a été très enrichissante avec l'intervention d'Axel KAHN (Président de la Ligue Nationale Contre le Cancer), Alain CALMAT (Président de la Commission Médicale du CNOSF), Christèle GAUTIER (Ministère de la Santé), Jean Pierre GUINOISEAU (Président du Comité médical FFR) et bien d'autres. Nous n'avons pas vu le temps passer !

Avec Corinne PACAUD, nous sommes intervenus sur la scène, pour présenter notre retour d'expériences. Nous connaissions notre sujet par cœur, c'est ce que nous vivons au quotidien, ce n'était que des certitudes.

Une animation rugby à 5 était proposée en fin de matinée, mais le niveau de jeu n'était pas semblable à l'activité rugby santé que nous proposons à Parthenay (au Colloque l'activité était ouverte à tous) car pour l'instant nous travaillons avec peu de course en raison d'un groupe très hétérogène en termes de capacité physique. Sur la séance les exercices d'échauffements étaient semblables à ceux que nous proposons quant au contenu, nous travaillons davantage sur des exercices de manipulation de ballon et d'enrichissement des conduites motrices.

A l'occasion du Colloque, nous avons été désigné avec 4 autres clubs, comme Section Pilotes Rugby à 5 « Santé » 2019/2020 et avons signé notre charte de référencement avec Jean-Pierre GUINOISEAU (Président du Comité Médical de la FFR).

L'idée de devenir section pilote, nous en avons discuté avec Willy TALBOT (Cadre technique du Comité Départemental 79). Il est très présent avec notre groupe santé, et totalement investi dans notre projet. Etant bien structuré au niveau des personnes ressources, nous avons trouvé que c'était intéressant de candidater au titre de Section Pilote. Au-delà de la désignation, notre objectif premier est vraiment d'aider les clubs qui le souhaitent.

En effet, si les clubs ont besoin d'aide pour lancer une démarche santé, nous les rencontrerons pour leur faire part de notre expérience et si besoin les accompagner. Nous avons donc décidé de candidater et d'être prêt à aider tous les clubs, du Comité Départemental et même de la Ligue Régionale Nouvelle Aquitaine.

Pour avoir rencontré des présidents de clubs au Colloque, beaucoup d'entre eux souhaiteraient ouvrir une section rugby à 5 « santé » mais éprouvent des difficultés à mettre en place une équipe et l'action rugby à 5 santé.

Si on peut apporter notre petite pierre à l'édifice pour que d'autres clubs puissent avancer sur le rugby santé, ce sera avec plaisir. Notre rôle est également de sensibiliser les éducateurs, car ce type de pratique n'est plus compétitif et le public est tout autre.





## FFR : Après une année d'activité, quel est votre ressenti sur l'évolution du groupe de participants ?

**PP :** S'agissant de mon ressenti sur l'évolution du groupe, je note que ce sont des personnes hyper motivées. J'ai beaucoup d'empathie envers les gens, de façon générale. Là, on se rend compte qu'au-delà même de l'activité du rugby, ce qu'il leur manquait le plus c'était ces liens, cette prise en considération.



Toutes les 6 semaines nous organisons des temps de paroles, où les pratiquant(s) (es) s'expriment sur leur ressenti. C'est très personnel, intime, ils se lâchent complètement. C'est touchant car nous ne sommes pas médecin, ni de leur famille et pour se confier à nous comme cela, c'est que quelque chose s'est créé qui va bien au-delà du rugby.

Ce qui émerge aussi de ces moments c'est d'abord cette sensation d'inquiétude qu'ils ont toutes et tous face à la maladie, de même qu'une sensation de solitude, de sous-estime de soi et d'un manque de confiance. On sent que tous ont une envie importante d'enrichir le réseau de leur relation par le lien social, l'ambiance, l'échange, l'écoute et le bien-être. Puis quand ça va mieux certains ont la sensation qu'on les oublie et qu'on croit que leur vie redevient normale comme avant la maladie, mais la réalité est toute autre. Mais grâce avec l'activité sportive ils et elles s'y retrouvent. Ces échanges restent un moment fort et renforcent la complicité du groupe.

Pour l'anecdote, notre participante la plus âgée à 76 ans. Elle m'a raconté que chaque lundi matin quand elle se lève, la première chose qu'elle fait, c'est de préparer son sac de rugby pour le soir !

Un match gagné pour nous le staff !!

Pour la plupart, peu pratiquaient une activité sportive et la pratique collective a été un facteur de motivation pour se « bouger » pour éviter la sédentarité mais également pour se prouver qu'on pouvait être capable « de faire des choses » avec, pendant et après la maladie et même de jouer au rugby ! Désormais on s'éclate tous ensemble, le groupe a apprivoisé la pratique du rugby, même si la passe en arrière, perturbe encore un petit peu !

Aujourd'hui, notre groupe est uniquement composé de personnes en possession d'une prescription médicale, via la Ligue contre le Cancer ou autres médecins.





# RUGBY 5



Pour le moment nous œuvrons avec un groupe de personnes atteint de cancer, mais pour la rentrée prochaine, nous étudierons la possibilité d'accueillir un public atteint d'autres pathologies. On ne se voit pas refuser l'accès à la pratique à d'autres personnes, ce n'est pas concevable pour nous. On doit en discuter avec le groupe, l'idée est là.

## **FFR : Quels sont les projets du club et de la section santé dans les saisons à venir ?**

**PP :** Tout d'abord, nous avons prévu d'organiser une fête pour les 1 an de la section santé, le 6 mai 2020. A cette occasion, nous avons demandé au groupe, d'organiser un brainstorming pour trouver un nom à cette équipe. Mais en raison de la crise sanitaire, l'événement est reporté au mois de septembre.

Nous avons également le souhait d'organiser un événement en juin, une fête du club autour de la pratique du Rugby à 5 avec l'ensemble des équipes du SAP (rugby à 5 santé, école de rugby, féminines, vétérans, cadets, juniors seniors), mais cela sera également reporté, probablement en 2021.

La saison prochaine, nous essaierons de trouver un nouveau créneau d'entraînement. Comme évoqué précédemment, nous étudierons comment pérenniser l'action au-delà du cancer, en ouvrant à d'autres pathologies (diabète, obésité, problèmes cardiovasculaires...). Notre futur, ce sera cela. Pour l'instant, tout est à l'arrêt en raison du confinement, mais notre questionnement est toujours d'actualité.

Nous avons également 2 jeunes du club en formation BPJEPS qui nous ont contactés, dans le cadre de leur cursus et qui ont choisi le rugby-santé comme projet d'animation.

Une convention a été établie avec le club et ils viennent découvrir, assister et encadrer les séances avec nous. A PARTHENAY le sport-santé est dans une belle dynamique et le rugby ne doit pas passer à côté ! Je pense d'ailleurs que le rugby à 5 avance sur les autres disciplines sportives collectives.

A nous de poursuivre le développement, la promotion et la pérennisation du rugby à 5 santé au sein de notre club, sans oublier la formation des éducateurs intéressés par cette action. Nous continuerons également à renforcer le maillage territorial entre professionnels de santé – éducateurs et techniciens de clubs, de Comité et / ou de la Ligue.

Pour conclure, nous espérons en termes de pratique adaptée, perpétuer la diversification de la pratique du rugby pour tous et permettre ainsi au Sport Athlétique Parthenaisien de continuer à avoir un rôle précurseur, c'est du moins notre souhait pour DEMAIN..... !!!





**Interview d'Hélène MORVAN responsable « Nouvelles Pratiques » au sein du Comité Départemental de Rugby du Morbihan et responsable du « Pôle Développement » au RC VANNES (Bretagne).**

**FFR : Bonjour Hélène, pourriez-vous vous présenter ?**

**HM :** Bonjour, Hélène MORVAN, j'ai 41 ans et je suis une ancienne joueuse de Rugby à XV au Stade Rennais pendant 13 ans.

Je suis bénévole dans le rugby depuis un peu plus 10 ans. Dans un premier temps au Stade Rennais puis à Vannes (dirigeante au sein du comité exécutif du RCV) depuis 2013. Tout d'abord, salariée de l'association sportive du RC Vannes, je suis restée au club en tant que dirigeante, grâce au Président, François CARDRON. J'ai donc intégré le comité exécutif en tant que secrétaire générale adjointe, puis référente communication.

Aujourd'hui, je suis en charge du pôle développement, ce qui comprend les nouvelles pratiques, le rugby féminin, le rugby à 7 et les vétérans. Je suis également joueuse de Rugby à 5 au sein du club.



Il y a 2-3 ans, j'ai été cooptée au sein du Comité Départemental de Rugby du Morbihan (CD 56) pour prendre en charge la « formation des éducateurs » et les « Nouvelles Pratiques ».

En dehors du rugby, je suis responsable Tourisme d'affaires et Evénementiel.

**FFR : Depuis quand pratiquez-vous le Rugby à 5 et pour quelles raisons ?**

**HM :** J'ai toujours fait du sport : basket-ball, handball, course à pied, kayak, vélo, .... Je touche un peu à toutes les pratiques sportives.

Le Rugby à 5 me permet de poursuivre ma passion pour le rugby et j'avoue, cette pratique est moins dommageable pour la récupération musculaire !

J'ai fait quelques entrainements de rugby à 5, en 2013, au RC Vannes, sans trop insister (manque de temps, pratique du hand et seule féminine). J'ai, finalement, rejoint une bande de copains, composée uniquement de garçons en 2017.

Au début je n'osais pas trop, car ce sont pour certains, d'anciens joueurs de haut-niveau. De plus, il n'y avait pas d'autres féminines dans le groupe.

Je me suis lancée et finalement je me suis prise au jeu (rechausser les crampons, retrouver la gestuelle et la vision du jeu). J'étais donc la seule féminine du groupe à l'époque (deux autres féminines ont rejoint la section rugby à 5, à ce jour). Mes qualités techniques m'ont permises de m'intégrer rapidement. Au RCV, les entrainements de Rugby à 5, se déroulent le lundi soir.

Depuis quelques saisons, la section participe à des tournois. L'année dernière nous nous sommes qualifiés au Festival National de Rugby à 5, organisé à Herblay.

Nous avons terminé 12ème en catégorie Mixte. Nous espérons cette année, si l'événement est maintenu, amener deux équipes au Festival, une équipe en mixte et une autre en +35 ans.





# RUGBY 5



## **FFR : Pourquoi vous êtes-vous orientée dans les projets de développement ?**

**HM :** Ma famille a toujours été active au sein d'associations et j'ai souhaité redonner au Rugby ce qu'il m'a donné pendant de nombreuses saisons. J'ai eu des années magiques en tant que joueuse au Stade Rennais.

Pour le développement du Rugby à 5, mon intérêt était de permettre à des parents de connaître l'activité de leurs enfants, de comprendre leur passion, afin de parler le même langage. Aussi, le rugby à 5 permet à de nombreux anciens joueurs de fouler les terrains en réadaptant leur rugby initialement pratiqué ainsi qu'à des novices du rugby d'apprendre une nouvelle activité.

Je trouve cette pratique très complète, à la fois technique, endurante, intense et mixte. Elle est adaptée à tout le monde. D'ailleurs, l'absence de plaquage permet aux écoliers de découvrir le rugby, en douceur. A la fois sur l'aspect développement et sur le terrain, je ne peux faire que l'éloge de cette pratique. Elle me convient parfaitement car elle est ludique. Comme de nombreux quarantenaires, j'ai encore ce besoin de pratiquer!

## **FFR : Vous êtes responsable des « Nouvelles Pratiques » au sein du CD56, pourriez-vous nous en dire plus sur vos missions ?**

**HM :** Au sein du CD 56, mon travail est de développer la pratique sur notre territoire. Nous avons mis en place un système de plateaux de rugby à 5 pour que les clubs puissent se rencontrer et pratiquer ensemble.

Pour organiser les rassemblements, nous programmons une réunion de début de saison avec les référents de clubs pour valider les dates et identifier les clubs souhaitant se positionner pour accueillir les plateaux. Un technicien du CD56 est présent lors des tournois pour gérer l'aspect sportif et le club "hôte" s'occupe de la convivialité.

Le nombre d'équipes participantes ne cesse d'augmenter, les clubs adorent le Rugby à 5. C'est très fédérateur!

Cela fait deux ans que nous avons initié cette action, sur la base d'un tournoi par mois, les dimanches matin entre le mois d'octobre et fin avril. En mai, on bascule sur les tournois bi-départementaux, organisés par la Ligue, avant de terminer par les finales régionales de rugby à 5.

Dès la 1ère année, ce système a bien fonctionné. Cette année est dans la continuité, avec un nombre d'équipes et de joueurs participants aux plateaux, de plus en plus important.

On remarque toutefois une différence de niveaux, d'envie, entre les clubs sur ces événements. On retrouve au rugby à 5, plusieurs profils de joueurs et de joueuses : découverte d'une activité sportive, amusement entre copains, pratique d'un autre rugby, complément d'activité sportive, retour à la compétition, ... Pas toujours simple de faire cohabiter tous ces pratiquants. Cependant, la finalité est toujours de prendre du plaisir à l'occasion d'un tournoi.





# RUGBY 5



L'organisation du Rugby à 5 est en pleine évolution : à terme, quand le nombre de pratiquants sera plus important, au niveau départemental et régional, nous pourrions mettre en place 2 championnats distincts.

Avec la Ligue de Bretagne, nous allons, d'ailleurs, mettre en place 2 tournois lors des finales régionales. L'événement proposera un tournoi qualificatif pour les finales nationales (Festival National de Rugby à 5) et un tournoi convivial, orienté plutôt « loisir » et accessible aussi, aux entreprises.

Depuis que je me suis investie dans les Nouvelles Pratiques, je constate une évolution dans la prise en compte du Rugby à 5 par les clubs. En effet, l'an passé, nous proposions 4 tournois, aujourd'hui nous en organisons entre 6 et 7 avec davantage de pratiquants et de nouveaux clubs. Ces derniers, se sont créés en proposant du Rugby à 5 en parallèle du développement de leurs écoles de rugby.

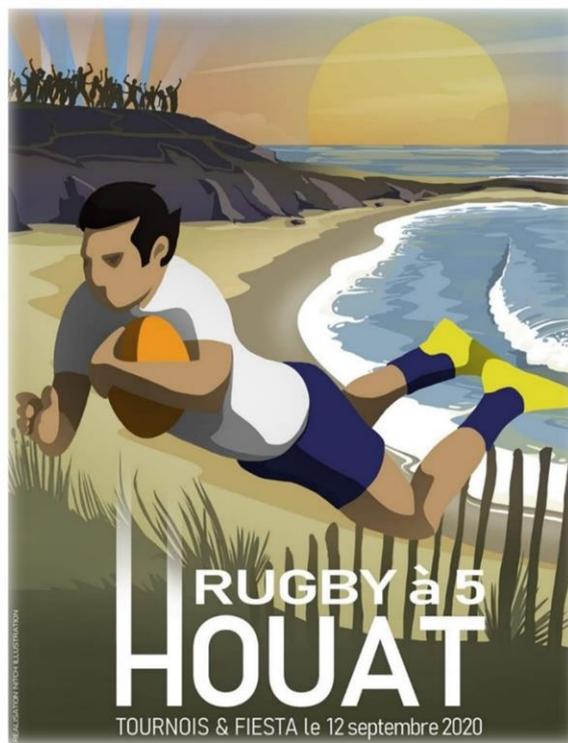
## **FFR : Quels sont les projets du RCV et du CD 56 dans les saisons à venir ?**

**HM :** Avec le RCV et les « Tontons Toucheuses » (Section R5 du RCV), nous organisons un tournoi de rugby à 5 « #R5HOUAT2020 » le week-end du 12 septembre 2020 à Houat dans le Morbihan.

L'objectif est de délocaliser le Rugby à 5 sur une île paradisiaque et de proposer un super moment convivial.

La 1ère édition, organisée la saison dernière, avait accueilli presque 100 participants, soit 11 à 12 équipes. Pour cette 2nde édition, nous espérons accueillir 30 équipes et disposerons pour cela, d'un terrain supplémentaire.

L'événement nous permettra d'ouvrir la saison de Rugby à 5. Les équipes pourront arriver, dès le vendredi soir, le tournoi se déroulera le samedi et le dimanche nous profiterons de la plage !



Concernant les projets avec le CD56, nous souhaitons poursuivre le développement de la pratique du Rugby à 5, afin d'augmenter le nombre de pratiquants sur le territoire. Nous allons également tenter de trouver des partenaires pour nos actions événementielles.





## Interview de Stéphane FERRATIER, Responsable Nouvelles Pratiques au sein de la Ligue Auvergne-Rhône-Alpes de Rugby.

### FFR : Bonjour Stéphane, pourriez-vous vous présenter ?

**SF :** Bonjour, je m'appelle Stéphane FERRATIER et je suis dirigeant bénévole, responsable des nouvelles pratiques au sein de la Ligue Auvergne-Rhône-Alpes, depuis bientôt 2 ans.

J'ai commencé le rugby à l'âge de 5 ans dans le club de mon village, à Grane dans le département de la Drôme, puis à 16 ans je suis parti jouer dans le club de la Voulte, en Ardèche. J'ai fait toutes mes saisons cadets, juniors et séniors à la Voulte. Lors de ma 1ère année en junior, j'ai eu la chance de jouer en équipe première en « Groupe B », ce qui était l'équivalent de la Pro D2 aujourd'hui. Je suis ensuite parti jouer dans différents clubs en fédérale 2 et fédérale 3.

C'est à l'âge de 43 ans que j'ai arrêté ma carrière, dans un club à côté de mon village de Grane, mais sur le terrain où j'avais commencé le rugby ! Tout a terminé à XV, à l'endroit même où tout avait commencé. Par la suite, j'ai débuté le Rugby à 5 en 2013 car une section s'était créée à Crest (Drôme).

J'ai également été éducateur des sélections de Drome-Ardèche et des équipes de jeunes dans différents clubs.



### FFR : Pourriez-vous nous en dire plus sur votre arrivée au sein de la Ligue AURA ?

**SF :** Tout d'abord, en 2015, j'ai intégré le Comité Départemental de Rugby de Drome-Ardèche (CD26) pour aider Xavier GERE sur la gestion des tournois de rugby à 5. Par la suite, Xavier Géré a été élu au sein de la Ligue AURA avant d'en démissionner en octobre 2018.

C'est ainsi, que la Ligue AURA, par l'intermédiaire de Gérard BERTIN m'a contacté pour prendre la relève.

Ma mission était « d'uniformiser la pratique du Rugby à 5 sur tout le territoire Auvergne-Rhône-Alpes ». Une phrase courte, mais qui en dit très long, sur ce qu'il y'avait à mettre en place ! La Ligue AURA représentait 4 anciens comités (Alpes, Auvergne, Lyonnais et Drome-Ardèche).

A mon arrivée au sein de la Ligue, j'ai commencé par m'entourer de personnes travaillant au quotidien sur le Rugby à 5. Nous avons mis en place un fonctionnement en sous-commissions. Ainsi, 4 sous-commissions ont été créées, soit une pour chaque ancien comité territorial, permettant aux clubs d'avoir des contacts à proximité.

En Auvergne le référent est une personne de l'ASM, sur le Lyonnais c'est en reconstruction, car le référent va arrêter ses fonctions et de nouveaux interlocuteurs sont aujourd'hui identifiés. Nous allons les impliquer dans le projet, l'objectif étant d'ouvrir cette commission au plus grand nombre.





# RUGBY 5



Nous intégrons également un grand nombre de féminines, c'est une catégorie qui a pris de l'ampleur ces dernières saisons.

Nous tentons d'accompagner ce développement sur la Ligue, représentant une quinzaine d'équipes à ce jour. Le rugby à 5 permet aux clubs de recruter des licenciées féminines. Pour certaines, le souhait est de pratiquer uniquement le rugby à 5 pour s'amuser, découvrir le rugby autrement que par le rugby à XV. D'autres féminines souhaitent quant à elles, basculer sur le Rugby à XV par la suite, tout en continuant la pratique du rugby à 5.

Pour effectuer un état des lieux en 2018/2019, l'Auvergne et la Drome-Ardèche étaient bien structurés mais le développement était un peu plus compliqué dans le Lyonnais et les Alpes.

Nous avons transposé ce qui fonctionnait en Drome-Ardèche sur l'ensemble de la Ligue, en apportant des améliorations, car de plus en plus de clubs se manifestaient et c'est d'ailleurs toujours le cas, aujourd'hui encore.



Au cours de la saison 2019/2020, nous avons observé un développement très important sur l'ex-Lyonnais. La saison dernière, on recensait 2 équipes et cette année, c'est presque 26 sections de rugby à 5 ! Il y'a eu un énorme travail de réalisé.

Bien que nous ayons « perdu » quelques sections, en raison de fusions de clubs, la Ligue AURA comptabilise tout de même, près de 70 sections de rugby à 5, parfois composées de plusieurs équipes !

Au sein de la Ligue AURA, je suis également en charge du développement du Beach Rugby. Nous essayons chaque année, d'organiser quelques tournois autour des lacs de notre région, mais nous réunissons peu d'équipes.

La saison dernière, l'équipe de Montélimar s'était qualifiée aux finales nationales de Beach Rugby, suite à sa participation au tournoi de Gruissan (Occitanie). Pour autant, le beach rugby n'est pas dans les mœurs, dans notre région. Une fois que le festival national de rugby à 5 est terminé, les clubs ne basculent pas sur le Beach. Cette année, le beach pourrait-être un levier de reprise. Si les pratiquants veulent reprendre le rugby plus tôt, nous nous orienterons vers des activités comme le beach. Pour cette saison 2019/2020, nous avons planifié un tournoi de qualification de Beach Rugby, mais en raison de la conjoncture sanitaire, cela a été annulé.

En prévision de la Coupe du Monde de Rugby 2023, nous allons également étudier l'organisation de tournois de rugby sur neige. C'est quelque chose qui fonctionne bien, plusieurs clubs avaient l'intention d'y participer cette année, mais cela a été annulé par manque de neige.

J'ai eu la chance de participer à l'un de ces événements en Provence-Alpes-Côte d'Azur, c'était sympathique ! Cela pourrait être un objectif, de développer ce modèle de tournoi en Savoie, Haute-Savoie ou Isère.





## FFR : Comment organisez-vous le développement de la pratique, sur le territoire ?

**SF :** A mon arrivée, l'objectif était d'harmoniser la compétition et d'organiser des finales de ligue AURA. En 2018/2019, les finales régionales se déroulaient en deux temps : le matin était consacré aux rencontres de 2 catégories et l'après-midi, aux 2 autres catégories.

Cette année, nous avons l'ambition d'organiser une grande finale sur toute une journée, avec toutes les catégories en même temps ! L'événement devait être organisé sur la plaine des jeux de Gerland à Lyon, avec les équipes ayant rempli les conditions de participation. Nous attendions près de 25 équipes en catégorie mixte cette année ! Tout était réuni pour accueillir de belles finales régionales. Le contexte sanitaire a conduit à l'annulation du tournoi, qui devait se dérouler le week-end du 16 mai 2020.

Pour accompagner le développement des tournois, nous avons créé un système sur internet. Il s'agit d'un module sur lequel nous créons les tournois en ligne, pour que les clubs puissent s'inscrire. Nous limitons à 8 équipes par tournoi, afin d'organiser l'événement sur un terrain de rugby (soit deux terrains de rugby à 5 et deux poules) et que tout le monde puisse jouer en même temps. Pour les clubs possédant plus de terrains, nous ouvrons à un plus grand nombre d'équipes.

En accord avec les clubs, nous avons fait le choix de ne pas mettre en place de calendrier pour fixer les dates des tournois, comme cela peut se faire au sein d'autres ligues. Ce sont les clubs, qui décident, quand ils souhaitent organiser ou participer à un tournoi.

Pour accompagner ce système « libre », nous avons mis en place des obligations, ouvrant le droit de participer aux finales régionales. Pour participer, les clubs doivent organiser au minimum un tournoi de rugby à 5 dans la saison, participer à un tournoi par trimestre (au minimum) et compter au moins deux arbitres ayant participé aux sessions d'arbitrage de la ligue.



Ainsi, si un grand nombre d'équipes est qualifié aux finales régionales, cela voudra dire qu'un grand nombre de tournois a été organisé sur toute la saison !

Les clubs ont adhéré à cette formule, nous n'avons que des bons retours ! Les clubs sont contents de cette gestion et de l'organisation du 5 au sein de la ligue.

En plus du module d'inscription, nous avons ajouté un calendrier permettant de visualiser les tournois organisés et les catégories prévues. Suite à de nombreuses demandes, nous avons également décidé que les clubs se désinscrivant dans la semaine précédant le tournoi, perdraient une « participation » et devraient rattraper cela pour participer aux finales régionales.

Quand un club organise un tournoi, il reçoit de ma part un fichier Excel avec toutes les oppositions. Il devra enregistrer les résultats et transmettre les feuilles de match à l'issue de l'événement. Cela nous permet de valider les participations et d'effectuer un suivi.





# RUGBY 5



En effet, nous avons mis en place des obligations, nous nous devons de réaliser un suivi des clubs, remplissant ces conditions !

Il faut savoir qu'il n'y a pas de classement de fait, à l'issue des tournois. On surveille les résultats pour équilibrer les poules aux finales régionales, mais il n'y a pas de classement par catégorie. Le nombre de participations à des tournois n'est pas le même pour tous les clubs, on ne peut donc pas réaliser de classement, cela n'est pas représentatif.

Cette formule a permis aux clubs de s'engager réellement. On a encore rencontré de nouveaux clubs en janvier, février ! Le Rugby à 5 permet aux anciens joueurs et à ceux qui ont toujours voulu jouer au rugby (mais qui avaient peur du contact) de pratiquer l'activité ! Pour ces nouveaux clubs, nous avons diffusé des questionnaires avec le nom du club, les noms des référents, les couleurs du club, les catégories, afin de les recenser et qu'ils puissent recevoir toutes les informations.

Nous avons également de plus en plus de clubs de TOP 14 qui nous rejoignent. C'est à la fois une belle vitrine pour le Rugby à 5 d'avoir des clubs comme Clermont, Lyon, Grenoble qui participent à des tournois et également du plaisir pour l'ensemble des participants, ravis de jouer contre ces clubs !

Malgré la taille de la Ligue AURA, les clubs sont plutôt favorables à se déplacer, l'année dernière nous avons « verrouillé » cela, en faisant du local. Cette année, nous avons laissé libre choix aux gens de s'inscrire aux tournois qu'ils voulaient, pour qu'ils puissent plus jouer et rencontrer d'avantages d'équipes.

Je pense que cette formule « libre » d'organisation de tournoi, a œuvré au développement de la pratique et fait découvrir des clubs, jouant au Rugby à 5 mais qui n'étaient pas « reconnus ». Nous avons l'exemple de 4 ou 5 clubs dans le Lyonnais, qui nous ont expliqué que le Rugby à 5 était proposé au sein de leur club depuis plusieurs années, mais qu'ils ne savaient jamais comment, ni où pratiquer.

## **FFR : Vous avez développé des sessions d'arbitrage, comment cela se déroule-t-il ?**

**SF :** Nous avons développé les sessions d'arbitrage depuis le début de saison 2019/2020. Mes collègues de Clermont Florian VIGIER et Théo MATTHIEU ont animé une session avec Brian OUKACI (conseiller technique de la Ligue AURA) sur le secteur Auvergne et j'ai effectué les autres. Les clubs ont parfaitement joué le jeu.

Nous avons organisé plusieurs sessions dans le Lyonnais, les Alpes, en Drome-Ardèche... Lors d'une session d'arbitrage, nous revenons sur les règles du Rugby à 5, suivi d'un petit QCM. Dans l'après-midi, nous organisons une situation pratique, avec une évaluation.





# RUGBY 5



Nous avons reçu énormément de demandes de participation aux sessions, mais comme beaucoup de choses en ce moment, nous avons dû interrompre en raison du contexte sanitaire.

Les sessions d'arbitrage reprendront la saison prochaine, car cela permet d'harmoniser l'arbitrage sur toute la ligue.

## **FFR : Comment analysez-vous l'évolution de la demande autour de la pratique, depuis la saison dernière ?**

**SF :** Même en arrêtant la saison à fin mars en raison de la crise sanitaire, la saison 2019/2020 comptabilise 3 à 4 fois plus de tournois organisés et de participants que lors de la saison 2018/2019 !

Cette année, des tournois étaient organisés tous les mois sur le territoire et cette dynamique devait s'intensifier sur la période de mars à juin. Cela représente plus de 50 tournois organisés sur la saison 2019/2020.

Pour les finales régionales, nous avons déjà 25 équipes inscrites en mixte, 15 équipes en catégorie +35 ans et 13 équipes en open féminin. Ces équipes respectant les conditions de participation, c'est donc au minimum, autant de tournois organisés (en ajoutant à cela, que certains clubs ont organisé 2 tournois dans la saison) !

La saison dernière, nous avons limité les participations aux finales régionales à 2 équipes par catégorie, par ex-comité. Cette année, nous n'avons pas prévu de finales « secteurs », uniquement des finales « Ligue » soumises au respect des conditions de participation. Le site qui devait accueillir l'événement, la plaine des jeux de Gerland à Lyon, est composée de 10 terrains, soit 20 terrains de Rugby à 5 !

## **FFR : Quels sont les projets de la ligue AURA sur le développement des pratiques du Rugby à 5 et Beach Rugby dans les saisons à venir ?**

**SF :** Tout d'abord, nous souhaiterions organiser un grand tournoi de rentrée, pour compenser l'annulation des finales régionales. L'événement pourrait réunir tous les clubs souhaitant y participer, afin de se retrouver dans une ambiance festive !

Nous continuerons à développer l'arbitrage, en conservant l'organisation actuelle dont les retours sont très positifs. Le Beach Rugby sera également un objectif de développement.

En collaboration avec le service informatique de la ligue AURA, nous espérons développer une application pour simplifier toutes les démarches administratives des clubs. Les clubs pourraient ainsi, renseigner leurs licenciés, effectuer les demandes de tournoi, s'inscrire aux tournois et générer directement la feuille de match. C'est un grand chantier, mais un beau projet.

Enfin d'ici 4 ans, nous souhaiterions organiser le Festival National de Rugby à 5 en AURA. Plusieurs sites ont la capacité d'accueillir l'événement : Les Gravanches à Clermont, la plaine des jeux de Gerland à Lyon ou même en Drome-Ardèche avec un site de 10 à 12 terrains de Rugby à 5.



## 5. Saison 2020/2021 - La licence Rugby Loisir



# LA LICENCE RUGBY LOISIR



## LES PRATIQUES

Rugby à XV/X  
adapté

  +18

Rugby à 5

 +15

 +14

Rugby Santé

 +15

 +14

Beach Rugby

 +15

 +14

**+ 750 clubs**

proposent une activité loisir

### LA LICENCE RUGBY LOISIR (RLO)

La Licence Rugby Loisir propose des activités adaptées à tous les publics sans notion de compétition.

Cette licence est composée de deux catégories :

- Licence RLO « avec plaquage » : elle permet de pratiquer le Rugby avec plaquage adapté, Rugby à 5 et Beach Rugby.
- Licence RLO « sans plaquage » : elle permet de pratiquer le Rugby à 5, Rugby Santé et Beach Rugby.

La refonte de la licence loisir permet aux mineurs d'évoluer avec les majeurs dans le cadre des pratiques sans plaquage.

### LES ENJEUX DES ACTIVITES RUGBY LOISIR

La pratique loisir est une part importante dans la vie et le projet du club.

Elle permet :

- Fidéliser les licenciés qui ne souhaitent plus faire de compétition
- Attirer de nouveaux publics

# LA LICENCE RUGBY LOISIR



Le Rugby Loisir permet de pratiquer différentes formes de Rugby avec **plaquage adapté à XV et X** et sans plaquage par le **Rugby à 5** et le **Beach Rugby**.



**Le Rugby avec plaquage adapté** peut se pratiquer en formes de jeu à XV ou à X.

Accessible aux novices et joueurs expérimentés âgés de 18 ans révolus, les pratiques avec plaquages adaptés se déroulent dans le cadre d'entraînements et de rencontres strictement amicales.



**Le Rugby à 5** est la pratique loisir sans plaquage, proposée par la FFR, qui se caractérise par le « toucher à deux mains » pour stopper la progression de l'adversaire. Il s'agit d'une activité mixte (hommes et femmes peuvent jouer ensemble), qui s'adresse à tous, quelle que soit la condition physique.

**Le Rugby à 5** est également la pratique « Sport Santé », proposée par la FFR. La pratique permet d'accueillir des patients atteints d'une affection longue durée, sur prescription médicale (Sport sur Ordonnance). L'activité est prescrite par des professionnels de la santé et encadrée par des éducateurs qualifiés pour l'activité sport-santé.

Quelles que soient ses capacités physiques, les bienfaits de l'activité rugby santé sont nombreux : développement des capacités physiques, lien social, développement personnel, estime de soi, réduction des effets indésirables aux traitements.



**Le Beach Rugby** est la pratique estivale proposée par la FFR ! Elle est accessible à tous par la spécificité du « toucher à deux mains » pour stopper la progression de l'adversaire. Le Beach Rugby se pratique à 5 contre 5 sur un terrain couvert de sable ou directement sur la plage ! Pratique fun, festive, conviviale et spectaculaire, le Beach Rugby s'étend sur les plages à la rencontre d'un public souhaitant s'initier au rugby, tout en proposant également des tournois aux joueurs expérimentés.

AVEC QUELLES  
LICENCES  
JE PEUX PRATIQUER ?

Licence Compétition

Licence Rugby Loisir  
avec plaquage

Licence Compétition

Licence Rugby Loisir  
avec plaquage

Licence Rugby Loisir  
sans plaquage

Licence Compétition

Licence Rugby Loisir  
avec plaquage

Licence Rugby Loisir  
sans plaquage



## 6. Revue de Presse

Sport Santé : [Rugby Santé et Rugby Adapté au RC Val de Bièvre](#)

Sport Santé : [Le Rugby plaque le cancer à Lavour](#)

Sport Santé : [Une nouvelle section s'ouvre au Clichy Rugby Club](#)

Sport Loisir : [Cette nouvelle pratique qui fait évoluer le monde du rugby](#)

Sport Loisir : [Le Trophée des restaurateurs](#)



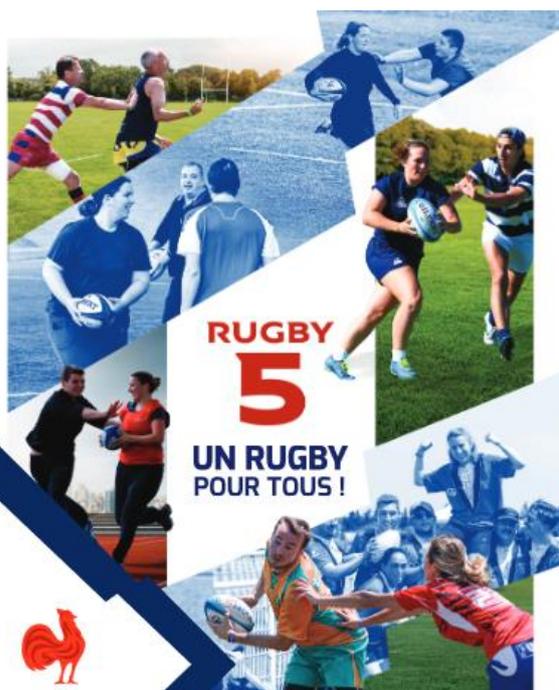
*Présentation du Rugby à 5 au Stadium de Brive, à la mi-temps du match CAB/SUA par Robert CHASSAGNAC (interview disponible dans les échos du Rugby à 5 n°21 et 22) en collaboration avec Bledina.*





## 7. Outils de Communication – Rugby à 5

La Fédération Française de Rugby met à la disposition de tous, des supports de communication (affiches modifiables et flyers). Les documents sont disponible sur : <https://www.ffr.fr/jouer-au-rugby/rugby-a-5/documents-utiles> dans l'onglet « outils de communication ».



# RUGBY 5

**Une pratique loisir-bien-être et santé, accessible à tous !**

- ▶ **Fondamentaux du Rugby :**  
« avancer en continuité, soutenir, conserver, presser »
- ▶ À 5 contre 5 sur terrain réduit
- ▶ Absence de plaquages
- ▶ Règle du « Toucher à 2 mains » pour stopper la progression de l'adversaire
- ▶ Pratique mixte

**Les règles essentielles :**

- ▶ 5 joueurs sur le terrain et 6 remplaçants maximum (les remplacements sont illimités)
- ▶ Pour marquer, on doit aplatir le ballon dans l'en-but adverse
- ▶ Pour défendre, on touche le porteur du ballon à 2 mains simultanément, entre les épaules et le bassin (bras inclus)
- ▶ Le nombre de toucher est limité.  
Au 6<sup>ème</sup> « toucher », un changement de possession est effectué à l'endroit du toucher.
- ▶ En cas de ballon passé en avant ou tombé au sol, la balle est donnée à l'équipe adverse

