



<b>NOMBRE DE JOUEURS</b>	Pratique à 7- 6 remplaçants maximum – <b>minimum 5 joueurs sur le terrain</b> L'équipe se compose de 3 avants, de 4 joueurs de lignes arrières dont un demi de mêlée.	
<b>REPLACEMENTS</b>	<p>Illimités pendant les périodes de pause, sauf blessure</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ils s'effectuent au centre du terrain (point d'intersection ligne médiane et ligne de touche).</li> <li>• Ils sont libres, tout joueur peut revenir en jeu.</li> <li>• Ils s'effectuent lors d'un arrêt de jeu, le joueur pénétrant sur le terrain devant attendre que le remplacé ait quitté l'aire de jeu (si faute, pénalité à l'endroit de l'arrêt de jeu).</li> <li>• Un remplacement technique peut être demandé par l'arbitre afin de permettre à un joueur énervé de se calmer sur la touche, l'équipe continue cependant de jouer à 7.</li> </ul>	
<b>TERRAIN</b>	1/2 Terrain dans le sens de la largeur soit 55m de long et 50 m de large (laisser une bande de 5 m minimum entre 2 terrains) En-but : minimum 5 mètres. Dans le cas où les poteaux ne peuvent pas être retirés, mettre des protections, ou décaler de 5 m Utiliser prioritairement le tracé des lignes du terrain de rugby à XV existantes	
<b>DURÉE TOTALE DE JEU DANS LA MEME JOURNÉE</b>	60 minutes	
<b>DURÉE DES MATCHES AU CHAMPIONNAT DE FRANCE</b>	2 x 7 minutes	
<b>SÉCURITÉ DES JOUEURS REGLE FFR n° 9 alinéa 11</b>	<b>Les joueurs ne doivent rien faire qui soit imprudent ou dangereux pour autrui. Toute forme de plaquage dangereux sera immédiatement sanctionnée d'un carton rouge.</b>	
<b>ARBITRAGE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 Jeunes Officiels ASSISTÉS par un Réfèrent Jeune Arbitre sur le bord du terrain</li> <li>• « <b>TEMPS MORT Réfèrent Jeune Arbitre adulte</b> » qui autorise l'intervention directe et physique du Réfèrent Jeune Arbitre adulte pour stopper le jeu et assurer EN INSTANTANÉ la sécurité des joueurs et les sanctions afférentes.</li> </ul>	
<b>PLAQUAGES</b>	<p>Le plaquage doit être exécuté <b>obligatoirement avec les 2 bras sans soulever</b> et effectué <b>impérativement entre la taille et les pieds</b>. <b>Attention</b> : Il est interdit de plonger directement dans les pieds d'un adversaire</p> <p>Tout joueur porteur du ballon ne doit pas:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1/ percuter volontairement un adversaire arrêté</li> <li>2/ projeter son buste vers l'avant en arrivant au contact d'un adversaire</li> </ol> <p>Règle du « plaqueur-plaqué » et de l'intervention des soutiens doit permettre la continuité du jeu et éviter les « déblayages » irréguliers et dangereux.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• À la suite d'un plaquage, le plaqueur doit immédiatement s'éloigner de la zone de plaquage, le ballon doit être libéré, les joueurs qui arrivent au soutien ne peuvent entrer au contact de l'adversaire que dans la zone de plaquage (1 mètre autour du ballon maximum).</li> <li>• Ce contact doit être un geste de poussée et non une percussion (pour éviter les imitations dangereuses du jeu des plus grands : déblayage, nettoyage, etc...)</li> </ul>	
<b>OPPOSANTS</b>	<p>L'opposant ne peut pas bloquer debout le porteur de balle L'opposant peut arracher le ballon dans les mains du porteur de balle Le plaquage à deux joueurs en simultané est interdit</p>	
<b>JEU DÉLOYAL</b>	<p>Exclusion temporaire de <b>2 minutes</b> sans remplacement du joueur fautif</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Avertissement CARTON JAUNE : exemple (Jeu dangereux, anti jeu, énerverment). Le joueur pénalisé est exclu et son équipe joue à 6 jusqu'à la fin du temps de l'exclusion (temps courant éventuellement sur la 2ème mi-temps). <b>Le décompte du carton s'effectue à la reprise du temps de jeu par l'arbitre. Le carton rentre sur un arrêt de jeu.</b></li> <li>• Exclusion CARTON ROUGE : Acte de brutalité manifeste, incorrection, récidive après carton jaune : Le joueur pénalisé est exclu du tournoi pour la journée.</li> </ul> <p>La commission de discipline se donne le droit après rapport des responsables (Arbitres, délégués, responsables de terrain) d'exclure le joueur pour tout le tournoi. Son équipe joue à 6 jusqu'à la fin du match qui a vu l'exclusion du joueur mais peut jouer les rencontres suivantes à 7 sans le joueur pénalisé bien évidemment. Match arrêté et perdu <b>par forfait (score 25 à 0 et 0 point)</b> lorsqu'une équipe se retrouve à <b>4</b>.</p>	
<b>OPTIONS EN CAS DE PÉNALITÉ OU COUP FRANC</b>	<p>Une équipe bénéficiant d'une pénalité ou d'un coup de pied franc <b>ne peut pas choisir</b> une mêlée ordonnée en lieu et place. <b>Les adversaires ne doivent rien faire</b> qui puisse retarder le coup de pied ou faire obstruction sur le botteur, y compris prendre, jeter ou botter délibérément le ballon hors de portée du botteur ou de ses coéquipiers. <b>Sanction</b> : Deuxième pénalité ou coup franc, à 10 mètres en avant de la marque initiale. Ce deuxième coup de pied ne doit pas être joué avant que l'arbitre n'ait fait la marque.</p>	
<b>PASSAGE EN FORCE</b>	<b>Un joueur porteur du ballon ne doit pas percuter volontairement un adversaire arrêté.</b>	
<b>REMISES EN JEU FAUTES</b>	<b>OÙ ?</b>	<b>COMMENT ?</b>
<b>COUP D'ENVOI ET DE RENVOI APRES ESSAI</b>	<b>Au centre du terrain</b>	<p>Par un coup de pied tombé. Si le ballon ne franchit pas 5 m en profondeur ou si le ballon va en ballon mort ou si le ballon va directement en touche ou si les partenaires partent avant alors un coup de pied franc sera accordé au centre du terrain à l'équipe en réception.</p> <p style="text-align: center;"><b>L'équipe qui a marqué un essai donne le coup de renvoi en coup de pied tombé.</b></p>
<b>RENOVI AUX 22 M</b>	En arrière de la ligne tracée à 10 m de la ligne de but.	En coup de pied tombé, le ballon devant franchir la ligne de remise en jeu.
<b>MÊLÉE ORDONNÉE</b>	À l'endroit de la faute (5 mètres de toute ligne)	Les avants sont sur la même ligne, le demi de mêlée qui ne bénéficie pas de l'introduction doit se placer du même côté de la mêlée au moment où s'effectue l'introduction il n'est pas autorisé à suivre la progression de la balle. Mêlée simulée, non disputée.
<b>TOUCHE</b>	1 lanceur, 2 sauteurs et 1 relayeur. Pour les opposants, 1 vis-à-vis à chacun des participants bénéficiant de la remise en jeu (lanceur, sauteurs et relayeur) Pas d'aide au sauteur. La conquête est disputée. Début de l'alignement à 3 mètres. Le joueur opposé au lanceur est à 1,50 m de l'alignement (largeur et profondeur). Les relayeurs sont à 1,50 mètre en profondeur de l'alignement. Les non-participants sont à 5m. La remise en jeu rapide est autorisée, avec respect des lignes de hors jeu.	
<b>COUPS DE PIEDS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Possibilité de jeu au pied sur la totalité du terrain mais coup de pied direct en touche sanctionné (la remise en jeu se fait là où a été donné le coup de pied).</li> <li>• Le coup de pied direct en touche n'est autorisé que dans ses 22 m (zone délimitée par une ligne à 10 m de la ligne de la ligne de but)</li> </ul>	
<b>Pénalité, touche, coup franc, coup d'envoi</b>	Règle des 5 m (adversaires à 5 m)	
<b>HORMIS CES DISPOSITIONS, LES RÈGLES DU RUGBY À 7 "CATEGORIE E" SONT APPLICABLES</b>		

# TERRAIN RUGBY A EFFECTIF REDUIT À 7 UNSS LYCÉES FILLES ÉQUIPE D'ÉTABLISSEMENT

(Mis à jour le 15 septembre 2023)

