

RÈGLEMENT RUGBY À 10 UNSS

LYCÉES GARÇONS et FILLES EXCELLENCE

(Mis à jour 27 septembre 2021)



NOMBRE DE JOUEURS	Pratique à 10 - 10 joueurs valides sur le terrain Il est obligatoire d'inscrire sur la feuille de match 16 à 18 joueurs valides lors du championnat de France (15 joueurs valides inter-académies)
REPLACEMENTS	Illimités pendant les périodes de pause, sauf blessure. Les changements ne peuvent se faire après une pénalité, sauf blessure définitive
TERRAIN	Terrain normal
DURÉE MATCH UNIQUE PAUSES	4 x 10 minutes en match unique avec 1 temps mort de 1 minute par équipe et par mi-temps
DURÉE TOURNOI TRIANGULAIRE	3 x 10 minutes avec 1 temps mort de 1 minute par équipe et par mi-temps
DURÉE TOURNOI PAUSES	2 x 10 minutes avec 1 temps mort de 1 minute par équipe et par mi-temps Temps de jeu maximum en tournoi sur deux journées (Championnats de France) : 100 minutes par joueur (50 minutes par journée) Chaque joueur doit jouer et débiter au moins une mi-temps par jour. Un remplacement compte pour une mi-temps
ARBITRAGE	2 Jeunes Officiels ASSISTÉS par un enseignant EPS sur le bord du terrain
PASSAGE EN FORCE	Un joueur porteur du ballon ne doit pas percuter volontairement un adversaire arrêté.
PLAQUAGES	<p>Le plaquage doit être impérativement effectué entre la taille et les pieds (attention : il est interdit de plonger directement dans les pieds d'un adversaire) Il est effectué obligatoirement avec les 2 bras sans soulever. Toute forme de plaquage dangereux (plaquages hauts, projections, percussion à l'épaule, « tacles » et cuillère) doit être sanctionné sans faiblesse. Tout joueur porteur du ballon ne peut pas: 1/ aller volontairement au sol sans avoir été plaqué (sauf pour faire un touché à terre en en-but) 2/ projeter son buste vers l'avant en arrivant au contact d'un adversaire Règle du « plaqueur-plaqué » et de l'intervention des soutiens doit permettre la continuité du jeu et éviter les « déblayages » irréguliers et dangereux. • À la suite d'un plaquage, le plaqueur doit immédiatement s'éloigner de la zone de placage, 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). • 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...)</p>
OPPOSANTS	<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>
MÊLÉE ORDONNÉE	<div> <p>MÊLÉE ORDONNÉE À l'endroit de la faute (5 mètres de toute ligne)</p> </div> <p>MÊLÉE SIMULÉE : le ballon est laissé à l'équipe qui introduit</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mêlée à 5 joueurs • Mêlée structurée en 3-2, aucun joueur de la mêlée ne peut se délier et jouer le ballon. La liaison (jusqu'à l'épaule) doit se faire jusqu'à la fin de la mêlée. • Quand pour une raison quelconque, une équipe est réduite à moins de 10 joueurs, le nombre de joueurs de chaque équipe participant à la mêlée doit toujours rester 5, et la formation demeure en 3-2. • Préconisations sécuritaires : dos plat, jambes fléchies. • Le nombre de joueurs impliqués dans une mêlée est toujours identique pour les 2 équipes (5c5 pas moins) • Faire respecter 3 temps : « FLEXION – LIÉ – PLACEMENT » • L'introduction par le demi de mêlée doit se faire sans délai <p>Identification des lignes de hors jeu pour les demis de mêlée :</p> <p>Le demi de mêlée qui n'introduit pas le ballon doit se placer du même côté de la mêlée au moment où s'effectue l'introduction Lorsque le ballon est gagné, le demi de mêlée en défense a le choix entre trois possibilités :</p> <p>a) Rester du côté de l'introduction sans dépasser le couloir. Il est à moins de 1 mètre de sa mêlée</p> <p>b) Aller derrière les pieds du dernier coéquipier de la mêlée sans dépasser l'axe de cette dernière Le demi de mêlée de l'équipe ne possédant pas le ballon peut se déplacer entre les positions a et b</p> <p>c) Se retirer jusqu'à la ligne de hors-jeu située à 5 mètres en arrière des pieds du dernier coéquipier dans la mêlée. Placé à cet endroit, il doit y rester jusqu'à la fin de la mêlée</p> <p>Pour les joueurs qui ne participent pas à la mêlée (hors le demi de mêlée si celui-ci reste proche de la mêlée), la ligne de hors-jeu se situe à 5 mètres derrière le dernier participant de la mêlée.</p>

TOUCHE	À 5 mètres de la ligne de but ou en face de la sortie du ballon ou à l'endroit où le ballon a été botté si la touche est directe	<ul style="list-style-type: none">● Tous les joueurs de l'alignement se situent entre la ligne des 5 mètres et celle des 15 mètres● 6 participants maximum (lanceur et relayeur compris)● 4 participants minimum dont 2 dans l'alignement (lanceur et relayeur compris)● Le nombre de joueurs de l'alignement est déterminé par l'équipe qui effectue la remise en jeu (minimum 2, maximum 4)● Les non-participants sont à 10 mètres de la ligne de remise en jeu● Les « démarquages » sont autorisés.● Le relayeur doit se tenir à 2 mètres de l'alignement. Sa présence n'est pas obligatoire● Le joueur opposé au lanceur doit se tenir dans la zone comprise entre la ligne des 5 mètres et la ligne de touche, mais doit se tenir à 2 mètres de la ligne des 5 mètres <div>L'aide au saut est autorisée (au-dessus du genou) Les joueurs de l'alignement peuvent effectuer une action de « pré-gripping » sur un sauteur avant le lancement du ballon Lors d'une remise en jeu rapide, le joueur peut lancer le ballon soit droit, soit en arrière vers sa propre ligne de but</div>
REMISES EN JEU FAUTES	OÙ ?	COMMENT ?
COUP D'ENVOI DÉBUT DE PARTIE	Au centre du terrain	Coup pied tombé – Adversaires à 10 mètres Le ballon doit franchir les 10 mètres.
COUP DE RENVOI APRÈS ESSAI	Au centre du terrain	L'équipe qui a marqué un essai donne le coup de renvoi en coup de pied tombé. Sanction: coup de pied franc au centre de la ligne médiane pour l'équipe non fautive
COUP DE RENVOI	Ligne 22 mètres	Règles du XV Coup de pied tombé
COUPS FRANCS ou PÉNALITÉS	À l'endroit de la faute (5 mètres de toute ligne)	<ul style="list-style-type: none">● Adversaires à 10 mètres● Tentative de pénalité en coup de pied tombé● Coup de pied en touche après un coup de pied de pénalité, l'équipe du botteur ne bénéficie pas du lancer en touche
COUPS DE PIEDS	<ul style="list-style-type: none">● 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).● Le coup de pied direct en touche n'est autorisé que dans ses 22 m.	
« DROP GOAL »	Champ de jeu	Autorisé
TRANSFORMATIONS	En face de la réalisation de l'essai.	Le botteur doit botter en coup de pied tombé uniquement dans les quarante secondes qui suivent l'instant où l'essai a été marqué. Si le botteur ne réalise pas le coup de pied dans le temps imparti, il sera annulé. Le temps utilisé pour la tentative de but ne doit pas être décompté
MAUL	Les joueurs ne sont pas autorisés à défendre lors d'un maul en l'écroulant	
JEU DÉLOYAL	Exclusion temporaire de 5 minutes sans remplacement du joueur fautif ● Avertissement CARTON JAUNE : exemple (Jeu dangereux, anti jeu, énervement). Le joueur pénalisé est exclu et son équipe joue à 9 jusqu'à la fin du temps de l'exclusion (temps courant éventuellement sur la 2ème mi-temps). ● Exclusion CARTON ROUGE : Acte de brutalité manifeste, incorrection, récurrence après carton jaune lors d'un même match : Le joueur pénalisé est exclu du tournoi pour la journée. 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 9 jusqu'à la fin du match qui a vu l'exclusion du joueur mais peut jouer les rencontres suivantes à 10 sans le joueur pénalisé bien évidemment. Match arrêté et perdu par forfait (score 25 à 0 et 0 point) lorsqu'une équipe se retrouve à 7.	
SQUEEZE BALL	Cette action consiste pour le porteur de ballon à aller au sol, les genoux à terre, son corps faisant écran et à faire passer le ballon entre ses jambes afin qu'il soit récupéré par un partenaire Cette phase de jeu est potentiellement dangereuse pour le joueur qui, au sol, expose sa nuque à l'adversaire ainsi qu'à la poussée de ses partenaires Cette pratique est INTERDITE, les arbitres veilleront à la stricte application de cette règle	
POTEAUX DE COIN	Les poteaux de coin ne sont plus considérés comme faisant partie de la touche de but, sauf si le touché à terre est effectué contre le poteau	
<ul style="list-style-type: none">● Ce qui n'est pas précisé dans le présent document fait référence au règlement WORLD RUGBY à 10.● Ce qui n'est pas précisé dans le règlement WORLD RUGBY à 10 fait référence au règlement RUGBY à XV "CATÉGORIE C" de la FFR		

TERRAIN RUGBY À 10 UNSS LYCEES GARCONS et FILLES EXCELLENCE

(Mis à jour 27 septembre 2021)

