



# RUGBY 5

UN RUGBY  
POUR TOUS !



FFR



PARTENAIRES MAJEURS

# 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**