

Les règles que tu devras respecter



La règle du hors-jeu : Sur les remises en jeu et les regroupements, chaque équipe doit se trouver dans son camp : une ligne imaginaire de hors-jeu passant par le ballon sépare ces deux camps. *(voir illustration)*

La règle de l'en-avant : On ne peut ni passer ni lâcher le ballon vers l'avant avec les mains. *(voir illustration)*

La règle du tenu au sol : Un joueur plaqué et tenu au sol doit libérer le ballon. *(voir illustration)*

La règle du tenu au sol : un joueur au sol ne peut pas disputer le ballon : il faut être debout.

La règle de la remise en jeu :

L'équipe adverse se place à 5 mètres du ballon. Le ballon au sol, on effectue une passe.

Remise en jeu :

- au centre après un essai.
- à l'endroit de la sortie (touche) ou de la faute.
- 5 m devant la ligne d'en-but après un ballon mort.

Les droits et les devoirs du joueur :

- Aucune brutalité (pas de croc en jambes, manchette, étranglement, coup de pied, de genou, de coude, d'épaule, etc...).
- Plaquages sous les épaules. Pas de placage à retardement. *(voir illustration)*
- Pas d'accrochage des vêtements.
- Les poussées se font corps à corps.

Pas de jeu au pied.

Les lignes : Elles font partie de la touche ; de la zone de ballon mort ; de l'en-but

Règles illustrées :

Joueur hors jeu

La règle du hors-jeu

<p>L'EN-AVANT</p>	<p>LA PASSE EN AVANT</p>
<p>GESTE DE L'ARBITRE</p> <p>L'arbitre met les mains à la hauteur de la tête. Les doigts d'une main tapant dans la paume de l'autre main.</p>	<p>GESTE DE L'ARBITRE</p> <p>L'arbitre fait le geste de passer le ballon en avant.</p>

La règle de l'en avant

<p>LE BALLON LÂCHÉ</p> <p>Le joueur doit obligatoirement lâcher le ballon après avoir été plaqué.</p>	<p>LE BALLON GARDÉ</p> <p>Le joueur garde le ballon au sol ou empêche un joueur adverse de le récupérer.</p>
<p>GESTE DE L'ARBITRE</p> <p>L'arbitre lève les bras, il laisse le jeu se dérouler.</p>	<p>GESTE DE L'ARBITRE</p> <p>L'arbitre siffle une pénalité...</p>

La règle du tenu au sol

<p>ZONE DE PLAQUAGE</p> <p>Plaquage interdit au niveau du cou et de la tête</p> <p>Plaquage autorisé sous les épaules et sans lâcher son adversaire</p>	<p>PLAQUAGE TYPE</p> <p>LE RAFFUT</p>
--	---

Le plaquage

<p>LA CRAVATE</p>	<p>LE PLAQUAGE "EN CATHÉDRALE"</p>
<p>GESTE DE L'ARBITRE</p> <p>L'arbitre siffle une pénalité... ... et donne un carton jaune ou rouge au joueur fautif</p>	<p>LE PLAQUAGE À RETARDEMENT</p>

Les placages dangereux