



RUGBY OLYMPIQUE CHOLETAIS

LE ROC JOUE AUSSI À 5



RUGBY
5
UN RUGBY
POUR TOUS !



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^{ème} « 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

