

#BienJoué pour Bien apprendre !

Du rugby toucher au rugby plaquer

Au travers du programme Rugby #Bienjoué, la volonté de la FFR est de revenir à l'essence même du rugby : le jeu de mouvement. Le but commun de ces règles est de favoriser - quelle que soit la constitution physique des jeunes pratiquantes et pratiquants - la continuité dans le jeu, la coopération et l'évitement. Les règles évoluent au rythme du développement de chacun pour favoriser une progression collective et personnelle des joueuses et des joueurs. Elles permettent aux enfants de pratiquer, de prendre du plaisir et de s'épanouir pleinement dans l'activité en toute sécurité.



FORMAT DE JEU



TAILLE DU TERRAIN



PLAQUAGE



MÊLÉE



TEMPS DE JEU

- 8 ans

T+2 JCO



5x5 ^{T+2}
5x5 ^{JCO}



30x20m
//



Toucher
Au niveau de la taille



Aucune
//



Max 50 min sur ½ journée
Max 75 min sur 1 journée

- 10 ans

RE
T+2 JCO



5x5 ^{T+2}
5x5 ^{JCO}
10x10 ^{RE}



30x25m
//
56x40m



Toucher
Au niveau de la taille
//



Aucune
//
Educative sans impact 3+2



Max 65 min sur ½ journée
Max 85 min sur 1 journée

- 12 ans

RE
T+2 JCO



5x5 ^{T+2}
5x5 ^{JCO}
10x10 ^{RE}



56x30m
//
56x45m



Toucher
Au niveau de la taille
//



Aucune
//
Educative sans impact 3+2



Max 65 min sur ½ journée
Max 90 min sur 1 journée

- 14 ans

RE
T+2 JCO



7x7 ^{T+2}
7x7 ^{JCO}
10x10 ^{RE}
15x15 ^{RE}



56x45m
//
Normal
//



Toucher
Au niveau de la taille
//
//



Aucune
//
Educative sans impact 3+2
Educative sans impact 3+4+1



Max 65 min sur ½ journée
Max 90 min sur 1 journée

T+2

TOUCHER+2S

Forme de rugby sans plaquage favorisant le mouvement. Le joueur touché doit transmettre le ballon dans les deux secondes sous peine de le rendre à l'adversaire.

JCO

JEU AU CONTACT

Forme de jeu avec des contacts. Le plaquage s'effectue en ceinturant le joueur de la taille jusqu'aux pieds.

RE

RUGBY EDUCATIF

Rugby de référence sur la catégorie permettant aux jeunes d'évoluer comme les grands avec des règles adaptées favorisant le mouvement et leur sécurité.

