



**FEDERATION LUXEMBOURGEOISE DE RUGBY**  
**PÔLE DEVELOPPEMENT**  
**SAISON SPORTIVE 2022-2023**

**REGLEMENT U10**

OBJECTIF PRIORITAIRE	<p style="text-align: center;"><b>LTAD Lëtzebuerg Rugby = Apprendre à s'entraîner / Learn to Train &amp; Practise</b>                  "Créer et exploiter les situations de déséquilibre"</p>	
	Rugby à Plaquer	
NOMBRE DE JOUEUR	<p>Pratique à 7 contre 7                  (Parité obligatoire = pas de déséquilibre numérique)</p>	
	<p><b>11 joueurs maximum par équipe</b> sur la feuille de match (7 joueurs + 4 remplaçants max)  <b>Mixité autorisée</b></p>	
REMPACEMENTS	Illimités <b>pendant les arrêts de jeu et/ou sur blessure</b>	
TAILLE DU BALLON	Taille 3	
TAILLE DU TERRAIN	40 mètres x 30 mètres (en-but non compris)	
TEMPS DE JEU	<p>50 Minutes pour 1 demi-journée de compétition / 70 Minutes pour 2 demi-journées de compétition                  Cf. Tableau ci-joint en Page 2</p>	
JEU DELOYAL	<p style="text-align: center;">Du <b>remplacement temporaire de 2 minutes</b> à l'<b>exclusion définitive</b> selon la gravité de la faute  <b>Remplacement Obligatoire</b> du joueur exclu (Jeu en équilibre numérique) =&gt; Si brutalité caractérisée ou récidive, exclusion définitive du tournoi</p>	
	<p style="text-align: center;">Le Porteur de Balle (PB) n'est pas autorisé à percuter volontairement un défenseur immobile (charge <b>INTERDITE</b>) =&gt; il doit éviter le défenseur  <b>Sanction</b> = Pénalité contre l'équipe fautive à l'endroit de la faute =&gt; <b>Tap &amp; Pass</b></p>	
RUCK & MAUL + Temps autorisé de blocage	<p style="text-align: center;">Ruck &amp; Maul <b>AUTORISÉS</b>  <b>1 joueur maximum de chaque équipe impliqué à la lutte</b> dans ces phases de blocages pour chaque équipe (+ <u>plaqueur-plaqué</u> ou <u>PB &amp; Défenseur direct</u>)  <b>Sanction</b> = Pénalité contre l'équipe fautive à l'endroit de la faute =&gt; <b>Tap &amp; Pass</b>                  Décompte de 5 secondes pour utilisé le ballon à partir du moment où ruck / maul est formé  <b>Application du Principe "Use it" ou "Lose it"</b></p>	
	<p style="text-align: center;"><b>Raffût INTERDIT</b>  <b>Sanction</b> = Pénalité contre l'équipe fautive à l'endroit de la faute =&gt; <b>Tap &amp; Pass</b></p>	
RAFFÛT	<p style="text-align: center;"><b>Squeeze Ball INTERDIT</b>  <b>Sanction</b> = Pénalité contre l'équipe fautive à l'endroit de la faute =&gt; <b>Tap &amp; Pass</b></p>	
SQUEEZE BALL	<p style="text-align: center;">Définition = balle entre les genoux, tête vers l'avant et ventre au sol =&gt; <b>Squeeze Ball INTERDIT</b>  <b>Sanction</b> = Pénalité contre l'équipe fautive à l'endroit de la faute =&gt; <b>Tap &amp; Pass</b></p>	
LE PLAQUAGE	<p style="text-align: center;">Le plaquage, <b>exécuté obligatoirement avec les 2 bras</b>, doit être <b>impérativement effectué au niveau de la ceinture ou en dessous</b> (entre la taille et les pieds)  <b>ATTENTION: il est INTERDIT de plonger directement dans les pieds d'un adversaire</b>  <b>Toutes prises au dessus ou sans engager les 2 bras sera sanctionnées</b>                  Un joueur qui se rend coupable d'un plaquage dangereux doit être systématiquement exclu par l'arbitre (2 minutes) avec remplacement  <b>Les projections et la cuillère sont STRICTEMENT INTERDITES et doivent être sanctionnées</b>  <b>Sanction</b> = Pénalité contre l'équipe fautive à l'endroit de la faute =&gt; <b>Tap &amp; Pass</b></p>	
ARBITRAGE	<p style="text-align: center;">1 <b>Entraîneur-arbitre neutre</b> aidé par les entraîneurs des équipes en jeu pour la touche  <b>ou 1 Jeune Joueur de U12 à U18 ans formé + 1 Entraîneur-accompagnant</b> chargé de l'arbitrage de la mêlée et de la sécurité  <b>Beaucoup de Communication</b> =&gt; L'Entraîneur-arbitre parle aux joueurs avant d'utiliser le sifflet (prévention avant sanction)                  Management des fautes avec <b>priorité laissée à la Règle de "l'Avantage"</b></p>	
REMISE EN JEU	Où?	Comment?
COUP D'ENVOI	Au centre du terrain	<p><b>Coup de Pied tombé (Drop-Kick)</b>                  Le ballon doit franchir la ligne des 5 mètres                  Adversaires placés à 5 mètres</p>
COUP D'ENVOI APRES ESSAI	Au centre du terrain Par l'équipe qui a concédé l'essai	
COUP DE RENVOI 22M	A 10 mètres de la ligne d'en-but	
EN-AVANT ou BALLON INJOUABLE	A l'endroit de la faute A 5 mètres de toutes lignes	<p style="text-align: center;"><b>Période "Formation + Préparation" = Mêlée simulée (ni poussée ni contestée)</b>  <b>3 contre 3 (Formation mêlée avec 3 joueurs de 1ère ligne)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Période "Compétition" = Mêlée éducative sans impact à 3 contre 3</b>                  (Formation mêlée avec 3 joueurs de 1ère ligne)</p> <p style="text-align: center;"><b>Poussée autorisée dans l'axe, limitée au gain du ballon (= ballon derrière les pieds d'un des joueurs de 1ère ligne)</b>  <b>Talonnage autorisé mais pas de possibilité de regagner le ballon (gain de balle = fin de poussée)</b>                  L'entraîneur-arbitre/accompagnant annonce "l'arrêt de la poussée" = <b>communication verbale "STOP"</b>                  Liaisons des joueurs de 1ère ligne (Cf. WR Laws)</p> <p style="text-align: center;">Les autres joueurs seront positionnés sur la ligne de hors-jeu à 5 mètres</p> <p>L'entraîneur-arbitre/accompagnant s'assure de la <b>maîtrise des postures</b> (alignement des épaules + ligne d'épaule audessus des hanches) et annonce les <b>3 commandements</b> pour la formation de la mêlée: "Flexion - Liez - Jeu" ou "Crouch - Bind - Set"  <b>Le demi de mêlée introduit le ballon sans délai</b> - Son adversaire se place soit à ses côtés <b>sans suivre la progression du ballon</b>, soit derrière la mêlée dans l'axe</p> <p><b>L'entraîneur-arbitre/accompagnant interviendra immédiatement en cas d'instabilité de la mêlée</b> =&gt; Reprise du jeu par 1 CPF  <b>La mêlée prend fin lorsque le demi de mêlée décolle le ballon du sol</b>: les joueurs de la mêlée se désolidarisent et tous les joueurs participent au jeu</p> <p style="text-align: center;"><b>La mêlée n'est jamais rejouée:</b></p> <p style="text-align: center;">&gt; Liaisons incorrectes ou mauvaises postures = <b>CPF contre le joueur fautif</b></p> <p>&gt; Mêlée tournée ou lorsqu'une faute n'est pas décelée et que le ballon devient injouable ou pour raison de sécurité = <b>CPF en faveur de l'équipe ayant introduit le ballon en mêlée</b></p>
PENALITEE (CPP)	A l'endroit de la faute à 5 mètres de toutes lignes	<p><b>CPF remplacé par un CPF</b> = Jeu à l'initiative du joueur  <b>Tap &amp; Pass (Tap &amp; Go + Passe obligatoire)</b> =&gt; Tap &amp; Go réalisé ballon au sol ou quittant les mains                  Adversaires placés à 5 mètres</p>
COUP DE PIED FRANC (CPF)		<p><b>Impossible de choisir une mêlée à partir du CPF</b></p>

<b>SORTIE EN TOUCHE ou TOUCHE INDIRECTE</b>	A l'endroit de la sortie A 5 mètres minimum de la ligne d'en-but	<p><b>Touche = Conquête disputée</b> 1 Lanceur + 2 Sauteurs + 1 Relayer</p> <p>Pour les opposants, <b>1 vis-à-vis obligatoire</b> à chacun des joueurs participants bénéficiant de la remise en jeu (lanceur, sauteur et relayer =&gt; équilibre numérique)</p> <p>Pas d'aide aux sauteurs = <b>Lift interdit</b></p> <p>Début de l'alignement à 3 mètres de la ligne de touche - Fin de l'Alignement déterminé par dernier joueur attaquant de l'alignement (vérrouilleur)</p> <p>Le joueur opposé au Lanceur se positionne à 2 mètres de l'alignement (en largeur et profondeur)</p> <p>Les Relayeurs se positionnent à 2 mètres de l'alignement en profondeur</p> <p><b>Remise en jeu rapide autorisée avec respect des lignes de hors-jeu</b> Non participants placés à 5 mètres (Ligne de hors-jeu)</p> <p><b>Remarque:</b> Si le ballon sort en ballon mort sur jeu au pied, le ballon revient à l'équipe adverse = CPF à l'endroit du coup de pied</p>
<b>TOUCHE DIRECTE</b>	Frappe au-delà des 10 mètres = <b>Touche à l'endroit de la frappe</b>	
	Frappe dans l'en-but ou à moins de 10 mètres = <b>Touche à l'endroit de la sortie</b> à 5 mètres minimum de la ligne d'en-but	
<b>TRANSFORMATION, DROP &amp; TIR AU BUT</b>	Non	
<b>PRECISIONS</b>	<p><b>Le jeu au pied est autorisé</b> Hormis ces modifications les règles WR Laws sont applicables</p>	

**TEMPS DE JEU EN U10  
SUR 1 DEMI-JOURNEE (MAX 50 MINUTES)  
JEU A 7 CONTRE 7**

Nb d'équipes	Nb total de Rencontres	Nb de rencontres par équipe	Nb de périodes	Durée max par périodes	Pause entre 2 périodes	Arrêt entre 2 matches	Temps total
3	3	2	3	8'	2'	5'	48'
4	6	3	2	8'	2'	5'	48'
5	10	4	2	6'	2'	5'	48'
6	15	5	1	10'	néant	5'	50'
7	21	6	1	8'	néant	5'	48'

**TEMPS DE JEU EN U10  
SUR 2 DEMI-JOURNEES (MAX 70 MINUTES)  
JEU A 7 CONTRE 7**

Nb d'équipes	Nb total de Rencontres	Nb de rencontres par équipe	Nb de périodes	Durée max par périodes	Pause entre 2 périodes	Arrêt entre 2 matches	Temps total
3	3	2	4	9'	2'	5'	72'
4	6	3	2	12'	2'	5'	72'
5	10	4	2	9'	2'	5'	72'
6	15	5	2	7'	2'	5'	70'
7	21	6	1	12'	néant	5'	72'

**4 EQUIPES = 6 MATCHES**

	A	B	C	D
A		AB	AC	AD
B			BC	BD
C				CD
D				

**5 EQUIPES = 10 MATCHES**

	A	B	C	D	E
A		AB	AC	AD	AE
B			BC	BD	BE
C				CD	CE
D					DE
E					

**6 EQUIPES = 15 MATCHES**

	A	B	C	D	E	F
A		AB	AC	AD	AE	AF
B			BC	BD	BE	BF
C				CD	CE	CF
D					DE	DF
E						EF
F						

**7 EQUIPES = 21 MATCHES**

	A	B	C	D	E	F	G
A		AB	AC	AD	AE	AF	AG
B			BC	BD	BE	BF	BG
C				CD	CE	CF	CG
D					DE	DF	DG
E						EF	EG
F							FG
G							