

# LES RÈGLES DU RUGBY À 15 EN FALC



Crédit photo : Alain Mounic / Presse Sport



ENGAGÉS POUR LE COLLECTIF  
ASSURÉMENT HUMAIN



# Sommaire

■ Avant-propos de Jérôme Roncoroni . . . . .	page 3
■ Avant-propos de Luc Gateau. . . . .	page 5
■ L'histoire du rugby . . . . .	page 6
■ Les 4 points à retenir . . . . .	page 9
■ Le terrain . . . . .	page 11
■ La durée d'un match . . . . .	page 13
■ Le coup d'envoi . . . . .	page 16
■ Les différents moments de jeu . . . . .	page 18
■ Le plaquage. . . . .	page 24
■ Les points . . . . .	page 26
■ Le coup de pied de remise en jeu . . . . .	page 30
■ Les arbitres et les cartons au rugby . . . . .	page 34
■ Les fautes . . . . .	page 38
■ La position des joueurs sur le terrain . . . . .	page 43
■ Le rôle des joueurs dans une équipe . . . . .	page 45
■ Mes souvenirs de matchs . . . . .	page 51

# Avant-propos de Jérôme Roncoroni

Depuis très longtemps, GMF est partenaire de la FFR et de l'Unapei.

GMF est la Garantie Mutuelle des Fonctionnaires.

C'est un assureur.

La FFR est la Fédération Française de Rugby.

L'Unapei c'est l'Union nationale des associations de parents de personnes handicapées mentales et de leurs amis.

GMF a une relation très forte avec le monde du rugby.

La coupe du monde de rugby 2023 se jouera bientôt en France.

GMF a souhaité que plus de monde comprenne les règles du rugby.

Nous avons demandé à une association de l'Unapei de transcrire les règles du rugby en FALC.

Cette association c'est l'Apei Périgueux.

Ce document est transcrit par des travailleurs de l'ESAT Osea.

# Avant-propos de Jérôme Roncoroni

Ce livret n'est pas réservé qu'aux personnes en situation de handicap intellectuel. Ce livret sera utile à toutes les personnes qui souhaitent mieux comprendre les règles du rugby.

Plus de personnes vont regarder les matchs avec plaisir.

Ce projet respecte les idées qui représentent GMF :

- l'engagement dans ses projets,
- le respect des autres,
- l'entraide entre les personnes.

Alors bon match,

Vive le rugby !

Allez la France !

Jérôme RONCORONI

Directeur Général de GMF Assurances



# Avant-propos de Luc Gateau

Rendre l'information accessible c'est reconnaître les différences des personnes en situation de handicap.

C'est aussi respecter leur place dans la société.

L'Unapei est engagée depuis plusieurs années pour le FALC.  
(Facile A Lire et à Comprendre)

Le FALC rend l'information accessible pour les personnes que nous accompagnons.  
Les transcriptions sont faites par des personnes en situation de handicap.

Nous sommes heureux d'être avec GMF pour ce beau projet de transcription des règles du rugby en FALC.

GMF est notre partenaire depuis plus de 30 ans.

Luc Gateau, Président de l'Unapei



# L'HISTOIRE DU RUGBY

# L'histoire du rugby



## **Au mois de novembre 1823 en Angleterre.**

Nous sommes dans le collège d'une petite ville qui s'appelle Rugby.

Pendant un match de football, William Webb Ellis se met à courir avec le ballon dans ses bras.

Le rugby est né.

## **A partir de 1830**

Les sports collectifs font partie de l'éducation dans les écoles privées anglaises.

Les enfants de ces écoles apprennent le sport ensemble.

## **Le 27 mars 1871**

C'est le premier match de rugby entre 2 pays : l'Écosse contre l'Angleterre.

Ce match a lieu dans la ville d'Édimbourg en Écosse.

## 1910

Le Tournoi des 5 Nations de rugby est créé.

Il regroupe :

- l'Angleterre,
- le Pays de Galles,
- l'Irlande,
- l'Écosse,
- la France.



## 1987

C'est la première coupe de monde de rugby en Australie et en Nouvelle-Zélande.

## 2000

Le Tournoi des 5 Nations devient le Tournoi des 6 Nations.

L'Italie fait partie du Tournoi depuis l'an 2000.



© Photo France Rugby

# C LES 4 POINTS À RETENIR



# Les 4 points à retenir



**1**

Le ballon est ovale.



**2**

Dans une équipe de rugby, il y a :

- 15 joueurs,
- 8 joueurs remplaçants.

**3**

Une passe à la main ne peut se faire que vers l'arrière.

**4**

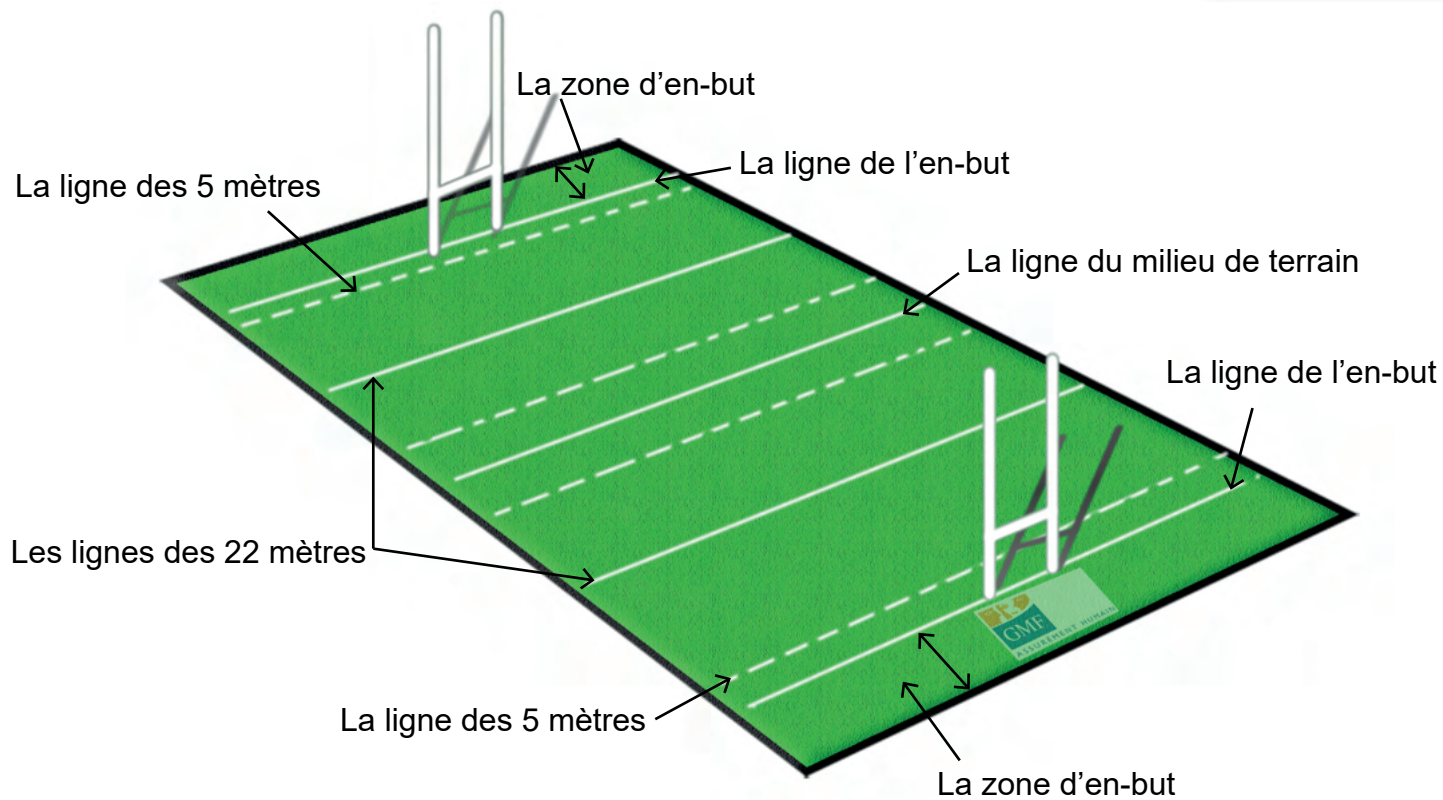
Le ballon peut être envoyé vers l'avant seulement avec le pied.



© Photo France Rugby

# C LE TERRAIN

# Le terrain







© Photo FEP

# LA DURÉE D'UN MATCH

# La durée d'un match



Les joueurs chantent la Marseillaise

Avant le début d'un match international, il y a les hymnes des 2 équipes.

Un match international c'est un match entre 2 pays différents.

Les hymnes sont les chants ou les musiques qui représentent les pays.

Pour la France, c'est la Marseillaise.

Il y a une équipe de France masculine et une équipe de France féminine.



La durée d'un match de rugby est de 80 minutes.  
80 minutes représentent 1h20.

La 1<sup>ère</sup> période de jeu dure 40 minutes.

La mi-temps dure 10 minutes.

Pendant la mi-temps, les joueurs vont au vestiaire.



La 2<sup>ème</sup> période de jeu dure 40 minutes.



Un match peut durer plus de 80 minutes si : Les joueurs entrent sur le terrain

- les 2 équipes ont le même nombre de points,
- une équipe doit gagner.

Ce sont les prolongations.

Les prolongations durent 20 minutes.

Les prolongations sont coupées en 2 fois 10 minutes.



Avant le coup d'envoi

# LE COUP D'ENVOI

# Le coup d'envoi

L'arbitre tire au sort l'équipe qui va commencer.

L'arbitre siffle et un joueur tape le ballon avec son pied.

Le joueur est sur la ligne du milieu du terrain.

Tous les joueurs de son équipe doivent être derrière lui.

Le ballon doit aller à plus de 10 mètres devant lui pour valider le coup d'envoi.



© Photo FEP

Avant le coup d'envoi





© Photo FEP

# C LES DIFFÉRENTS MOMENTS DE JEU

# Les différents moments de jeu

Il y a 2 moments différents de jeu :

- les moments statiques ( les joueurs ne sont pas en mouvement ),
- les moments dynamiques ( les joueurs sont en mouvement )

Les moments statiques sont :

- la touche,
- la mêlée,
- les coups d'envois et les renvois aux 22 mètres.

Les moments dynamiques sont :

- le ruck,
- le maul
- les courses avec le ballon



Une touche



Un maul



## Qu'est-ce qu'une touche ?

Un joueur :

- sort du terrain avec le ballon,
- envoie le ballon hors du terrain.

L'arbitre siffle une touche.

La touche est faite à l'endroit où le ballon est sorti du terrain.

Les joueurs des 2 équipes sont alignés les uns derrière les autres.

C'est l'équipe adverse qui lance le ballon pour faire la touche.

Le joueur de l'équipe qui fait la touche lance le ballon entre les joueurs.

Les joueurs sautent pour récupérer le ballon.



## Qu'est-ce qu'une mêlée ?

Un joueur fait une faute.

Par exemple : un « En-avant » (page 40).

L'arbitre siffle une mêlée.

La mêlée est jouée à l'endroit où un joueur a fait une faute.

Dans une mêlée, il y a 8 joueurs de chaque équipe.

Les 8 joueurs poussent ensemble face aux 8 joueurs adverses.

Un joueur lance le ballon sous la mêlée.

Ce joueur va ensuite derrière la mêlée, du côté de son équipe.

C'est pour récupérer le ballon.



© Photo France Rugby



© Photo FEP



## Qu'est-ce qu'un ruck ?

Un joueur qui a le ballon est plaqué par un joueur adverse.

Le joueur qui a le ballon se couche au sol.

Il doit tourner le dos à l'adversaire.

Des joueurs de son équipe viennent autour de lui pour protéger le ballon.

Il doit y avoir au moins 3 joueurs pour faire un ruck.

Un joueur de l'équipe vient chercher le ballon et le jeu continue.



© Photo FEP



© Photo FEP



© Photo FEP



© Photo FEP



## Qu'est-ce qu'un maul ?

C'est une mêlée qui se crée pendant le jeu.

Les joueurs se regroupent pour avancer vers l'en-but et marquer un essai.

Le ballon ne doit pas toucher le sol.







© Photo France Rugby

# C LE PLAQUAGE



# Le plaquage

Le plaquage permet d'arrêter le joueur qui a le ballon.

Le plaquage permet de faire tomber un joueur.

Le plaquage a des règles strictes.

On a le droit de plaquer seulement un joueur qui a le ballon.

Il faut l'entourer avec ses bras.

Le plaquage doit être fait sous les épaules du joueur.

Si le plaquage est entre la tête et les épaules, c'est un plaquage dangereux.

**C'est interdit !**



© Photo France Rugby



© Photo France Rugby



© Photo France Rugby

# C LES POINTS



# Les points

Il faut applaudir quand chaque équipe marque des points.

Cela s'appelle le fair-play.

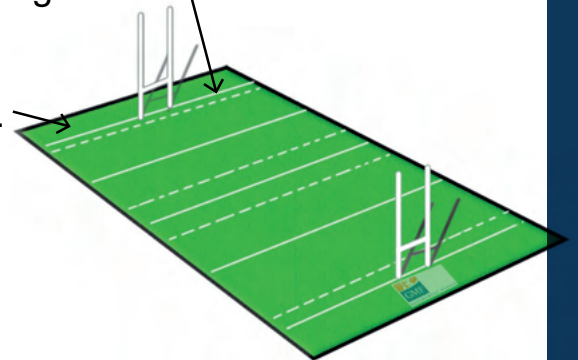


## Les essais :

Des points sont marqués quand une équipe passe la ligne d'en-but.

Un joueur doit aplatir le ballon dans la zone d'en-but.

Aplatir veut dire que le joueur doit poser le ballon avec la main.



Cela s'appelle **un essai**.

Un essai rapporte 5 points.



© Photo FEP

Un essai

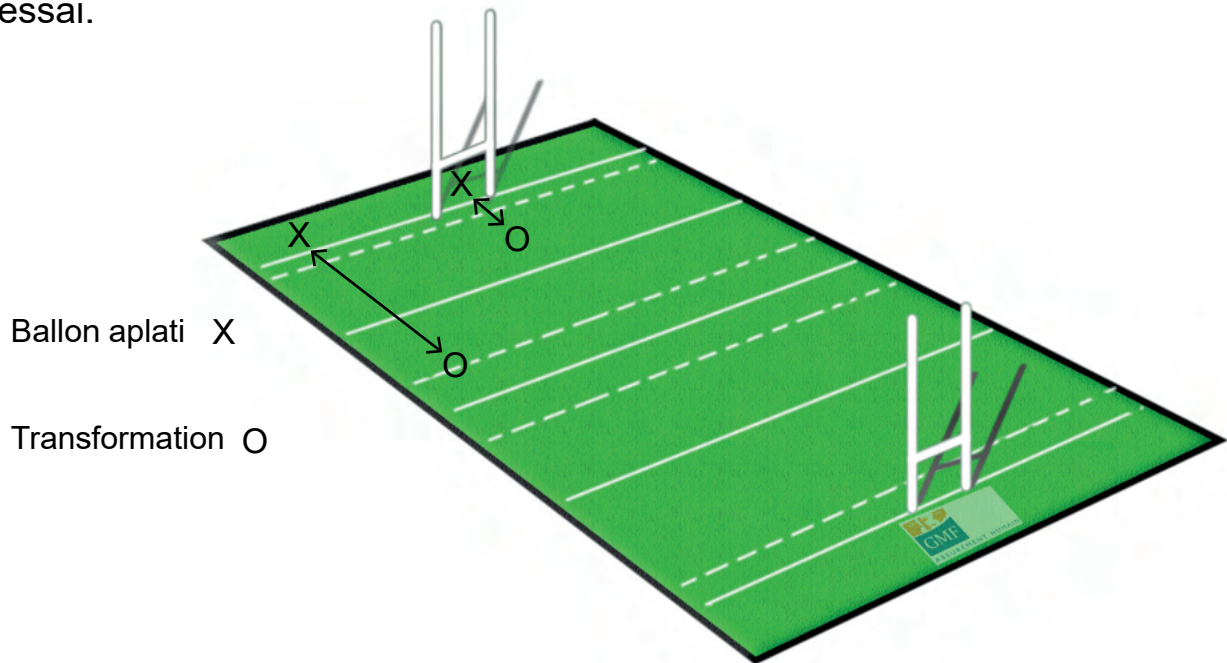
## Les transformations :

Après un essai, un joueur tente de gagner encore des points.

Le joueur doit faire passer le ballon entre les poteaux.

Il doit taper le ballon avec le pied.

Le ballon est posé en face de l'endroit où le ballon a été aplati pour l'essai.



Cela s'appelle **une transformation**.

Une transformation rapporte 2 points.



## Le drop :

Pendant le jeu, un joueur peut taper le ballon au pied pour gagner des points.

Le ballon doit rebondir par terre une fois avant le coup de pied.

Le ballon doit passer entre les poteaux.



Cela s'appelle **un drop**.



Un drop rapporte 3 points.

## Les pénalités :

Une équipe peut gagner des points après une faute.

Une faute est suivie d'une pénalité.

Le temps de jeu est arrêté.

Une pénalité se fait de plusieurs manières :

- un joueur peut taper le ballon au pied pour l'envoyer entre les poteaux.

Le joueur tape le ballon depuis l'endroit où la faute a été faite.



Dans ce cas,

**une pénalité** rapporte 3 points.



- l'équipe tape en touche,
- l'équipe joue le ballon à la main,
- l'équipe demande une mêlée.



© Photo France Rugby





© Photo FEP

# C LE COUP DE PIED DE REMISE EN JEU



# Le coup de pied de remise en jeu

## Quand une équipe marque des points

C'est alors l'équipe adverse qui donne le coup d'envoi.

Si un coup d'envoi ne fait pas plus de 10 mètres, le ballon est rendu à l'adversaire.  
Dans ce cas, l'arbitre siffle une mêlée.

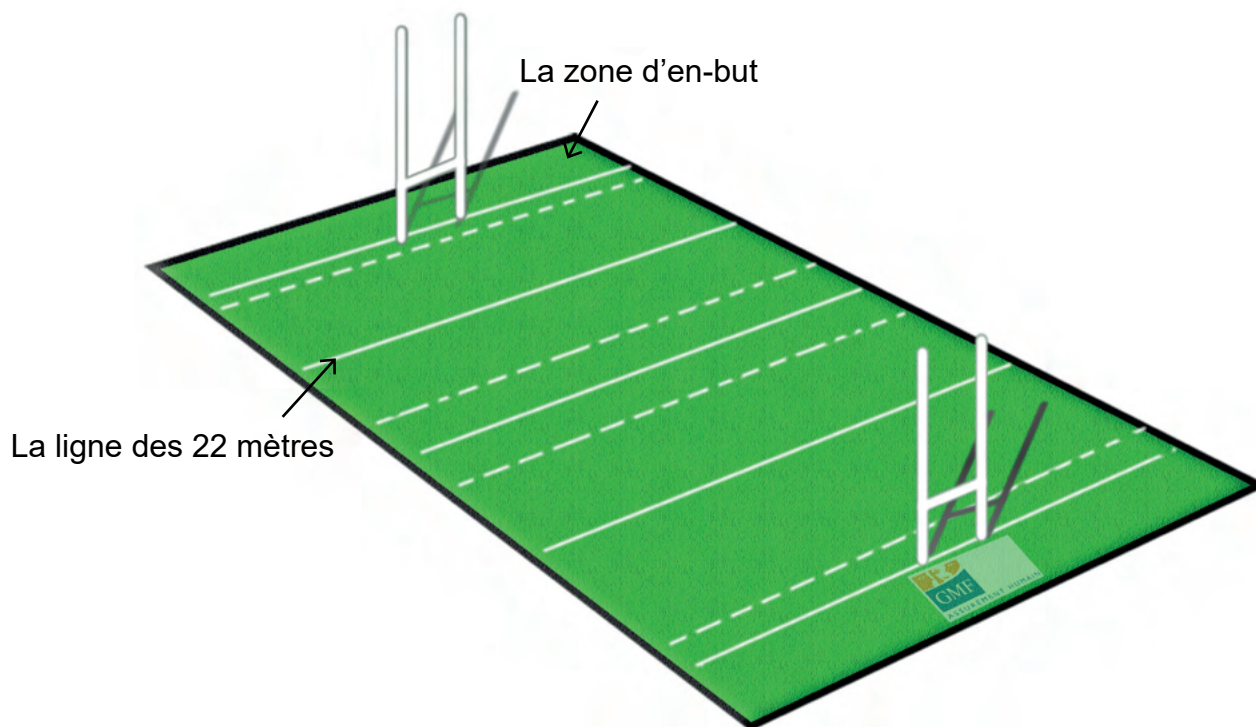


© Photo FEP

Le coup d'envoi

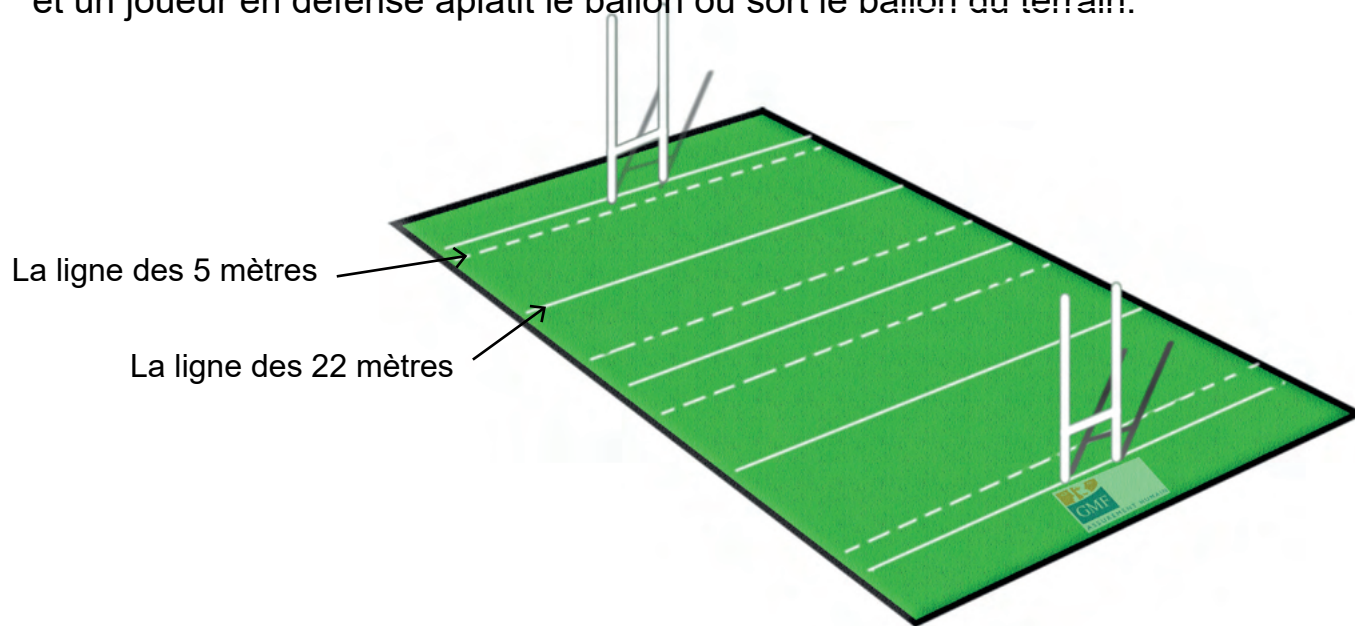
## Le renvoi aux 22 mètres

Une équipe fait un renvoi aux 22 mètres si le ballon envoyé avec le pied par l'équipe attaquante, sort en dehors de la zone d'en-but.



Il n'y a pas de renvoi aux 22 mètres si :

- le ballon est bloqué et n'est pas aplati dans la zone d'en-but.
- un joueur en attaque fait un en-avant.
- un joueur en attaque a envoyé le ballon avec son pied dans l'en-but adverse, et un joueur en défense aplatit le ballon ou sort le ballon du terrain.



Dans ces cas-là, il y a un renvoi d'en but.

C'est un coup de pied derrière la ligne d'en-but.

La ballon doit dépasser la ligne des 5 mètres.





© Photo France Rugby

# C LES ARBITRES ET LES CARTONS AU RUGBY

# Les arbitres et les cartons au rugby

Les arbitres font respecter les règles.

Il y a plusieurs arbitres pour un match de rugby.



Il y a l'arbitre central.

L'arbitre central est sur le terrain.

L'arbitre central dirige le match.

Il siffle quand il y a une faute, des points marqués...

L'arbitre central est assisté par 2 autres arbitres.



L'arbitre central

Les 2 autres arbitres sont sur les 2 côtés du terrain.

Ces 2 autres arbitres vont signaler les sorties du terrain, certaines fautes...

Ces arbitres ont un petit drapeau à la main.

Ils lèvent leur drapeau pour prévenir l'arbitre central.

Pour les matchs professionnels, il y a des arbitres vidéo.

Les arbitres vidéo utilisent la vidéo pour aider l'arbitre central.

Par exemple, être sûr qu'il y a bien une faute ou un essai.

L'arbitre central peut donner des cartons en fonction des fautes.  
Ces cartons sont jaunes, rouges ou bleus.

## Le carton jaune :

Pendant un match, un joueur fait une faute importante.

Par exemple :

- le joueur s'énerve sur le terrain,
- le joueur fait une grosse faute..

Dans ce cas, l'arbitre appelle 3 joueurs :

- le joueur qui a fait la grosse faute,
- les capitaines des 2 équipes.

L'arbitre explique la faute aux joueurs.

Puis, il donne un carton jaune au joueur qui a fait la faute.

Le joueur doit sortir du terrain pendant 10 minutes.

Il reste assis sur le banc de touche.

Le joueur n'est pas remplacé.

Son équipe joue à 14 joueurs pendant 10 minutes.





## Le carton rouge :

Le carton rouge est donné pour les fautes les plus graves.

C'est la plus grande sanction.

Le carton rouge peut aussi être donné après plusieurs fautes.

Le joueur qui a reçu le carton rouge doit sortir du terrain.

Il ne rejouera plus pendant le match.

Le joueur n'est pas remplacé.

## Le carton bleu :

Le carton bleu sert à protéger les joueurs blessés.

L'arbitre peut faire sortir un joueur pour des raisons médicales.

Par exemple, pour une commotion cérébrale.

Une commotion cérébrale est un choc à la tête.

Le joueur sort du terrain.

Il passe des tests médicaux.

**C'est obligatoire.**

Il revient sur le terrain si sa santé le permet.

Après le match, le temps de repos peut aller de 10 jours à plusieurs mois.



L'arbitre donne un carton rouge



© Photo France Rugby

# C LES FAUTES

# Les fautes

## Pourquoi un arbitre siffle ?

L'arbitre fait des signes différents selon la décision qu'il prend.

La passe « **En-avant** »

Le « En-avant » c'est quand un joueur fait :

- tomber le ballon devant lui,
- une passe à un autre joueur devant lui.

L'arbitre siffle une mêlée.



© Photo France Rugby

**Au rugby, il faut toujours faire les passes vers l'arrière.**



Le ballon est immobile trop longtemps.

Le ballon peut être bloqué dans un ruck ou un maul.

On ne peut plus jouer.

L'arbitre siffle une mêlée.



## Le hors-jeu

Un joueur court avec le ballon.

Les autres joueurs de son équipe doivent toujours être derrière lui.

Un joueur est hors-jeu s'il est devant le joueur qui a le ballon.

Un joueur hors-jeu ne peut pas participer à une action de jeu.

Il doit revenir en arrière, derrière le joueur qui a le ballon.

Si un joueur est hors-jeu, l'arbitre siffle une pénalité pour l'équipe adverse.



L'arbitre siffle une pénalité

Lors d'une mêlée, d'un maul ou d'un ruck, tous les joueurs doivent être derrière la ligne de hors-jeu. La ligne de hors-jeu c'est le pied du dernier joueur qui est dans l'action.



L'arbitre peut siffler une pénalité si les règles ne sont pas respectées.

Par exemple :

- empêcher le ballon de bouger sur le terrain,
- entrer dans un ruck ou un maul par le coté...



Un ruck



Un maul

L'arbitre peut laisser un **avantage** à une équipe :

- Une faute est faite par une équipe :

Par exemple un « En-avant ».

L'arbitre siffle une mêlée.



L'arbitre montre un avantage

- Un joueur fait une faute :

Par exemple, le joueur tire le maillot d'un joueur adverse qui n'a pas le ballon.

L'arbitre siffle une pénalité.

Dans ces 2 exemples, l'arbitre laisse le jeu continuer.

Il regarde l'action de jeu.

Si l'équipe réussit à marquer, la faute n'est pas sifflée.

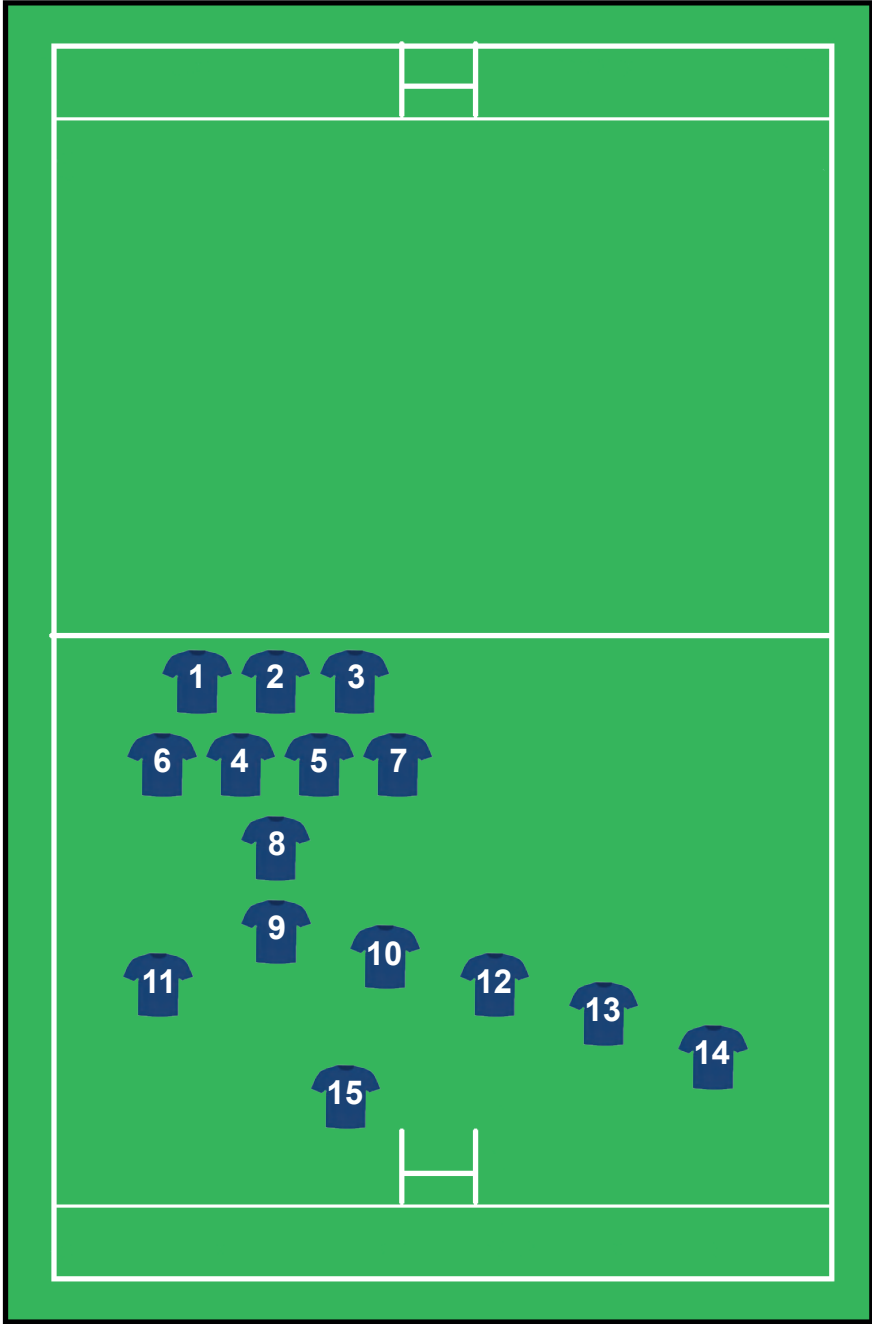
Si l'équipe ne réussit pas à marquer, l'arbitre revient sur la faute.





# C LA POSITION DES JOUEURS SUR LE TERRAIN

# La position des joueurs sur le terrain





© Photo France Rugby

# C LE RÔLE DES JOUEURS DANS UNE ÉQUIPE



# Le rôle des joueurs dans une équipe

Dans une équipe, il y a les avants et les arrières.

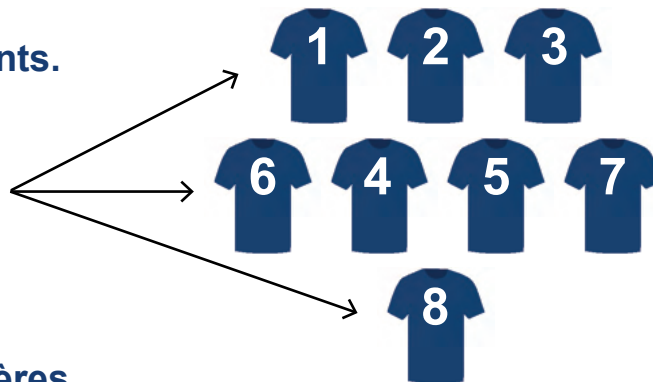
Le rôle des avants est de récupérer le ballon.

Le rôle des arrières est d'avancer avec les ballons récupérés par les avants.  
Ils marquent des essais.



**Il y a 8 joueurs pour les avants.**

Il y a 3 lignes pour les avants.



**Il y a 7 joueurs pour les arrières.**



## Les 8 joueurs des avants



**En 1<sup>ère</sup> ligne, il y a les 2 piliers et le talonneur.**

Ces joueurs sont très forts.

Ils courent moins vite que les autres joueurs.



**Dans les mêlées :**

Le talonneur fait suivre le ballon au pied vers l'arrière.

Les piliers poussent les adversaires pour avancer.



**En 2<sup>ème</sup> ligne, il y a 2 joueurs.**

Ces joueurs sont très forts.

Ils sont très grands.



**Dans les mêlées :**

Ces joueurs poussent derrière les piliers pour avancer.

---

**En 3<sup>ème</sup> ligne, il y a 3 joueurs.**

Ces joueurs sont rapides.

Ils sont grands.

Ils peuvent courir longtemps.



En attaque, ces joueurs aident les arrières pour marquer des essais.

En défense, ils font beaucoup de plaquages.

Ils récupèrent des ballons en touche.



## Les 7 joueurs des arrières



Le demi de mêlée



Le demi d'ouverture



Ces joueurs décident du jeu de l'équipe.

Le demi de mêlée est très rapide.



Il lance le ballon sous la mêlée.

Le demi d'ouverture tape souvent les pénalités et les transformations.

Il passe le ballon aux autres joueurs arrières pour organiser le jeu.



Le demi d'ouverture joue bien au pied.

**Les ailiers gauche et droit**



**Les 3 quarts centres**



Ces joueurs sont rapides.

Ils marquent souvent des essais.

En attaque, ils doivent passer la défense adverse pour marquer des essais.

En défense, ils doivent empêcher les arrières adverses de marquer des essais.

**L'arrière**



Ce joueur est rapide.

Il joue bien au pied.

Il rattrape les ballons tapés au pied par l'adversaire.

Il choisit de :

- renvoyer le ballon au pied,
- repartir en avant avec le ballon dans ses mains.



# C MES SOUVENIRS DE MATCHS



# Mes souvenirs de matchs



A series of horizontal dotted lines for writing.

# Mes souvenirs de matchs



A series of horizontal dotted lines for writing.

# Mes souvenirs de matchs



A series of horizontal dotted lines for writing.



Livret écrit en Février 2023

Crédit pictogramme : Freepik de flaticon.com

Ce document a été écrit en FALC (Facile A Lire et à Comprendre)

Il a été écrit et validé par l'atelier FALC de l'ESAT Ôsea d'Antonne.

L'ESAT Ôsea est géré par l'Apei Périgueux.

L'atelier FALC a reçu la marque Qualité de l'Unapei



**osea** ESAT

**Apei Périgueux**  
Vivons ensemble nos différences



Ce document est la propriété de GMF Assurances.  
GMF Assurances – Société anonyme au capital de 181 385 440 euros entièrement versé  
Entreprise régie par le code des assurances – RCS NANTERRE n° 398 972 901  
Siège social : 148 rue Anatole France - 92300 LEVALLOIS-PERRET.





ENGAGÉS POUR LE COLLECTIF

---

ASSURÉMENT HUMAIN