

Règles principales



Les règles principales du rugby sont plutôt simples. Pour gagner, il faut marquer plus de points que l'équipe adverse. Et pour y arriver, on t'explique comment il faut s'y prendre.

LE TERRAIN ET LE TEMPS DE JEU

Le rugby à XV se joue sur un terrain de 100 m de long et 70 m de large. Un match se dispute en deux mi-temps de 40 minutes, soit 80 minutes. Le temps de jeu et la taille du terrain évoluent en fonction de l'âge du joueur.

EN DÉFENSE

L'équipe qui défend est celle qui n'a pas le ballon. Elle doit freiner la progression des attaquants vers son en-but. Les joueurs qui défendent ont la possibilité de plaquer, c'est-à-dire d'attraper leurs adversaires en possession du ballon pour les faire tomber en les entourant avec les bras. C'est une technique pour stopper l'attaque et tenter de récupérer le ballon. L'apprentissage de la défense et du plaquage évolue tout au long des catégories (de l'école de rugby jusqu'au seniors).

LA MÊLÉE

Elle voit s'opposer deux groupes de huit joueurs : les blocs forment une sorte de carapace de tortue et tentent de pousser le bloc adverse pour le faire reculer. En même temps, le ballon est lancé dessous par le demi de mêlée qui tente ensuite de le récupérer derrière le bloc. Le tout forme la mêlée.

EN ATTAQUE

L'équipe qui attaque est en possession du ballon. Pour progresser, les joueurs peuvent se faire des passes à la main, mais uniquement vers l'arrière. Jamais vers l'avant. En revanche, on peut aussi taper le ballon avec le pied. Et cette fois, on peut l'envoyer vers l'avant.

LES REMISES EN JEU

Le coup d'envoi. L'équipe qui attaque frappe le ballon du pied vers l'avant et en hauteur. Son équipe doit avancer rapidement pour tenter de récupérer le ballon avant l'équipe adverse.

LA TOUCHE

Quand un ballon sort en touche, il faut effectuer une remise en jeu. Chaque équipe installe alors une ligne de joueurs. Un joueur, le plus souvent le talonneur de l'équipe qui attaque, lance le ballon au-dessus de la ligne. Il faut alors sauter pour récupérer le ballon.

Comment marquer des points au rugby ?

L'ESSAI

Un joueur tient le ballon et parvient à le déposer dans la zone d'en-but, l'espace derrière les perches. L'essai permet de marquer 5 points.

LA TRANSFORMATION

Quand une équipe a marqué un essai, elle obtient le droit de tenter une transformation. Il s'agit d'envoyer le ballon entre les perches en donnant un coup de pied. Si c'est réussi, 2 points sont ajoutés.

LA PÉNALITÉ

Quand une équipe commet une faute importante, l'équipe adverse obtient une pénalité. Cela donne la possibilité de poser le ballon à l'endroit de la faute pour le frapper avec le pied et l'envoyer entre les perches. Trois points sont à la clé.

LE DROP-GOAL

Au cours d'une action de jeu, un joueur peut décider de frapper le ballon avec le pied après un rebond au sol pour le faire passer entre les perches. En cas de succès, c'est 3 points en plus pour son équipe.

Kiéki ?

Juliette est entre Max et Nathan. Karine est grande et se trouve à la droite de Tim.



--	--	--	--	--

SOLUTION P. 39 »