



RÈGLES DE JEU | FLAG RUGBY 5 vs 5

Mise à jour: 17 novembre 2025

DIMENSION DU TERRAIN:

- ❖ Longueur entre 40 et 50 mètres, excluant l'en-but
- ❖ Largeur entre 30 et 35 mètres
- ❖ En but de 5m de profondeur
- ❖ Dégagement de sécurité de 5m de tout objet sur le terrain
- ❖ Zone "max de point" de 5m x 5m dans l'en but



LE BALLON:

- ❖ Le ballon de taille 4 est utilisé pour tous les matchs.

LES ÉQUIPES:

- ❖ Cinq joueurs sur le terrain (5 contre 5).
- ❖ Recommandation de la fédération:
 - Nombre de joueurs inscrits par équipe: Illimité
 - Maximum de joueurs habillés par match: 8
 - Minimum de joueur: 5
 - Un minimum de 4 joueurs doivent être sur le terrain en tout temps. Si le nombre de joueurs descend en dessous de 4 joueurs, l'équipe sera déclarée forfait match.

L'UNIFORME ET L'ÉQUIPEMENT:

- ❖ Le port du protège-dents est fortement recommandé.
- ❖ Le chandail doit être rentré dans le short en tout temps.
- ❖ Les shorts ne doivent pas comporter de poches.
- ❖ Les crampons doivent respecter les règlements de sécurité.

TEMPS DE JEU:

- ❖ 2 X 7 minutes avec une pause de 2 minutes à la demie
- ❖ Recommandation en cas d'égalité à la fin du temps réglementaire:
 - Prolongation de 2 minutes
 - Si l'égalité persiste après les 2 minutes, le match se termine sur un score nul.

LES POINTS:

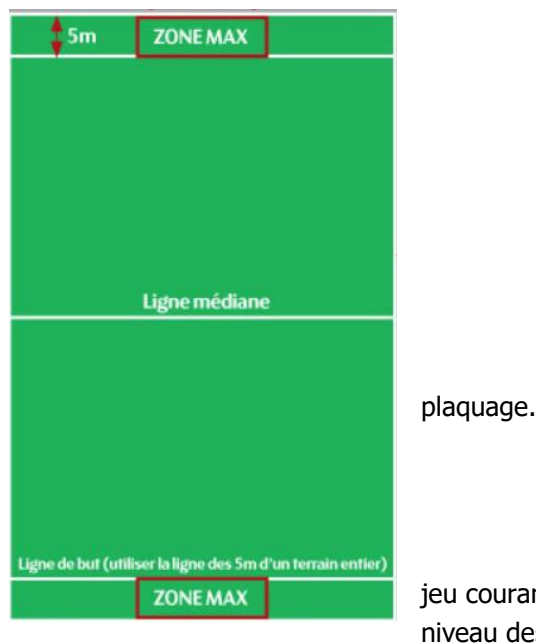
- ❖ 7 point dans la "Zone Max"
- ❖ 5 points dans le reste de l'en-but

LE PLAQUAGE:

- ❖ Le plaquage n'est pas autorisé.
- ❖ Un (1) drapeau arraché équivaut à un

DRAPEAUX

- ❖ Le port de deux (2) drapeaux est obligatoire en
- ❖ Les drapeaux sont placés de chaque côté au hanches.
- ❖ Toute action d'une équipe adverse qui vise à retirer volontairement les drapeaux d'un joueur qui n'a pas le ballon, lancer ou éloigner des drapeaux sera considéré comme du jeu déloyal et pénalisé.



HORS JEU:

- ❖ 3 mètres à partir de la reprise "Tap and Pass".
- ❖ 1 mètre à partir de l'endroit où le porteur du ballon s'est arrêté après l'arrachage du drapeau (maximum 3 pas à partir de l'endroit où le drapeau a été arraché).

JEU DE PIED:

- ❖ Le jeu au pied est permis.

PÉNALITÉ ET COUP FRANCS:

- ❖ Reprise par "Tap and Pass" à l'endroit de la faute.
- ❖ Lors d'une pénalité ou d'un coup franc, l'équipe défensive doit reculer d'au moins 3 mètres.

EN- AVANT / PASSE EN AVANT:

- ❖ Reprise par "Tap and Pass" à l'endroit de l'infraction.

CARTONS:

- ❖ Un joueur peut recevoir un carton jaune, ce qui entraîne une expulsion temporaire de deux minutes.
- ❖ Deux cartons jaunes dans un même match équivalent à un carton rouge : le joueur est expulsé pour le reste du match et suspendu pour le match suivant.
- ❖ Un carton rouge direct entraîne également une expulsion immédiate et une suspension pour le match suivant.
Cette sanction peut être réévaluée à la hausse selon la gravité de l'infraction, et faire l'objet d'un examen disciplinaire par le gestionnaire de la ligue.

SORTIE DE JEU:

- ❖ Reprise par "Tap and Pass" à l'endroit où le ballon a touché ou franchi la ligne de touche.

RÉPRISE DU JEU (Début du match , après la mi-temps, après un essai)

- ❖ "Tap and Pass" depuis le centre du terrain

