

FFR  
LIGUE RÉGIONALE  
ÎLE DE FRANCE



Et si vous partagiez  
la passion de votre  
enfant ?

REJOIGNEZ SON CLUB EN FAISANT DU RUGBY À 5

Et si vous partagiez la passion de votre enfant ?  
Rejoignez son club en faisant du

# Rugby à 5 !

**Votre enfant fait du rugby, bravo !  
Mais savez-vous que vous aussi vous pourriez en faire ?**



Pourquoi ne pas vous mettre au **rugby à 5, un rugby sans choc et sans plaquage** entièrement basé sur la passe et l'évitement. Les équipes peuvent être **mixtes et sans limite d'âge** tant que vous êtes en forme pour courir !

Bien mieux qu'un footing, 100 fois plus convivial qu'une salle de gym, idéal pour rester en bonne santé, le rugby à 5 vous permettra aussi de **partager les couleurs du club avec votre enfant** et de créer un lien formidable avec lui.

Avec une moyenne d'âge de 38 ans et 33% de joueuses, le rugby à 5 connaît un grand succès auprès des parents des enfants de l'école de rugby.

**Alors, vous aussi tentez l'aventure !  
Votre club propose du rugby à 5, renseignez-vous !**

## Les Règles Essentielles du Rugby à 5

- 5 joueurs sur le terrain et 5 remplaçants maximum
- Pour marquer, on doit aplatir le ballon dans l'en-but adverse
- Pour défendre, on touche le porteur du ballon à 2 mains simultanément entre les épaules et les hanches
- En cas de ballon passé en avant ou tombé au sol, la balle est rendue à l'équipe adverse

