



FFR

RUGBY LOISIR

La nouvelle licence pour la saison 2020/2021

LICENCE RUGBY LOISIR

La licence Rugby Loisir permet l'accès à des pratiques loisirs avec plaquage et/ou sans plaquage.

L'absence de compétition permet un accès pour tous les niveaux : les entraînements, les rencontres et tournois sont amicaux.

Les pratiques de la licence

En 2019/2020 la licence donnait accès pour les plus de 18 ans à la pratique du rugby à XV avec plaquage et sans compétition.

Pour la saison 2020/2021

- ✓ Intégration des Nouvelles Pratiques *sans plaquage* : Rugby à 5, Beach Rugby
- ✓ Rugby Loisir à XV ou à X avec *plaquage adapté* *

Les conditions à remplir

- La licence Rugby Loisir sans plaquage : avoir plus 14 ans pour les hommes et plus de 15 ans pour les femmes
- La licence Rugby Loisir avec plaquage : avoir plus de 18 ans
- Présenter un certificat médical de moins d'un an à renouveler tous les trois ans
- Répondre à un auto-questionnaire de santé



Didier RETIERE
Directeur Technique
National

disponible pour
interview
téléphonique sur
demande auprès de
meghane.favrel@ffr.fr

* Déjà dans la licence en 2019/2020

LES DIFFÉRENTES PRATIQUES

Rugby à XV et à X

Le jeu à XV ou X a des règles adaptées pour la pratique en loisir :

- › La mêlée est simulée
- › Le plaquage est autorisé de la taille jusqu'aux pieds
- › Les coups de pied de pénalité et les tentatives de transformation après essai ne sont pas tentés
- › Les coups de pied tombés réussis ne sont pas accordés
- › Le temps de jeu est modulable et les remplacements illimités

→ Les joueurs âgés de 50 ans et plus peuvent demander à ne pas être plaqués ils porteront alors un élément distinctif

Rugby à 5

C'est une pratique loisir où l'action du « toucher à deux mains » permet d'arrêter la progression de l'adversaire. C'est une activité collective mixte, conviviale et ludique.

Les autres avantages de cette pratique est qu'elle peut se jouer sur tous les terrains (herbe, synthétique, gymnase) et par tous. C'est une activité qui rassemble les novices comme les expérimentés, les jeunes comme les séniors..

Beach Rugby

Activité estivale pratiquée au printemps et en été où les équipes sont composées de cinq personnes.

- › Les joueurs jouent pieds-nus
- › Il n'y a ni plaquage et ni mêlée pour arrêter son adversaire il faudra le toucher à deux mains
- › Le match se déroule en deux mi-temps de 5 minutes

LE RUGBY SANTÉ

Le Rugby Santé c'est permettre la pratique du rugby en toute sécurité par le plus grand nombre. Elle permet l'accueil de personnes en prévention tertiaire souhaitant pratiquer une activité physique pour éviter la survenue de complications et de rechutes des maladies.

La licence Rugby Loisir permet de profiter des avantages de la pratique d'une activité sportive :

- Développer ses capacités physiques :
 - > Cardio-respiratoires
 - > Renforcement de la masse musculaire

- Créer un lien social

- Favoriser le développement personnel

- Pour les personnes souffrant d'une pathologie :
 - > Réduire les effets indésirables des traitements
 - > Améliorer la qualité de vie

Aujourd'hui plus de 750 clubs affiliés à la FFR proposent une pratique loisir.





FFR

CONTACT PRESSE

meghane.favrel@ffr.fr – T : +33 (0) 6 47 44 02 37