

## Les règles

Le législateur (International Board) édicte les règles du jeu. Son souci majeur est la protection du joueur. Depuis 150 ans, l'évolution des règles tend vers toujours plus de sécurité.

### Respect des règles fondamentales: l'Antijeu

Il y a antijeu (règle 26) lorsque se produit une action contraire à la lettre des règles et à l'esprit du jeu. L'antijeu entend les obstructions, les manquements à la loyauté, les incorrections, le jeu dangereux, le comportement antisportif, l'acte de se faire justice soi-même et les fautes répétées. De cette règle découle la notion de **protection des joueurs**. Le joueur est protégé:

- quand il est en l'air
- quand il n'a pas le ballon (importance de la libération lors du tenu)
- par des placages en-dessous des épaules (réglementation)
- par un affrontement loyal (fair-play)
- quand le jeu est arrêté
- par la règle du hors-jeu.

### Règles spécifiques (réglementation complémentaire)

Arrêt de la volée (règle 16). Spécialistes en 1ère ligne (règle 20)  
Interdiction d'écrouler la mêlée (règle 20) et maul (règle 21)

Interdiction de lever les 2 pieds en mêlée (règle 20)  
Interdiction d'entrer en "béliet"  
Le nombre min. des joueurs engagés en mêlée est de 5 (règle 20).

### Apprentissage

Il se fait avec de bons moniteurs qui connaissent les fondements et la chronologie de l'apprentissage (résolution des problèmes affectifs) et les comportements des joueurs.  
Ils forment des joueurs courageux, intelligents et polyvalents.  
Ils proposent des situations adaptées au niveau des joueurs.  
Ils préparent à lutter, chuter et recevoir le contact avec l'adversaire (incertitude du combat).

### Le terrain (cf règle 1)

Bien protéger les poteaux de but. Les spectateurs doivent se trouver à 3 m. Le sol est couvert d'herbe (surface non dangereuse). La hauteur min. doit être de 1m 20 pour chaque poteau de touche.

### Équipements des joueurs (cf règle 4,1)

Pas d'accessoires comme alliances, colliers, boucles d'oreilles, montres, etc...  
Attention aux dimensions réglementaires des crampons.  
Il est conseillé d'utiliser des protège-tibias et des protège-dents.

Mieux se protéger  
pour mieux jouer

## Aspect tactique

La continuité du jeu par l'enchaînement des formes de jeu évite le jeu au sol. Le jeu doit, le plus possible, se dérouler debout (en rapport avec le règlement). La préaction permet de mieux voir, juger et agir. Il faut comprendre que l'évitement fait partie du combat.

### Aspect technique

a) individuel au moment du contact: La technique de ramassage du ballon permet d'appréhender le contact. Le placage se fait du bas vers le haut, tête derrière les jambes. Le joueur doit savoir comment tomber au sol.  
b) collectif: Les épaules doivent être plus hautes que les hanches (règle 20,5 et 22,1) Il faut veiller à la position des pieds et bras en mêlée. En touche la tenue du preneur de balle doit se faire à la ceinture.

### Aspect physique

Une évidence : être en forme (c'est-à-dire entraîné).  
Jouer dans sa catégorie (organisation des compétitions).  
Éviter le surclassement dans les catégories d'âge (par ex. les cadets en seniors).

## Avant le match

Il faut de l'échauffement / étirement.  
Faire une préparation psychique.  
Il faut absolument s'hydrater.  
L'entraîneur / le moniteur peut motiver (sans excès).

## Pendant le match

Se concentrer.  
L'équipe doit respecter les consignes  
Le référentiel commun aide l'ensemble de l'équipe.  
Penser à remplacer les joueurs fatigués (notion de coaching).  
Jouer avec des crampons sur sol mouillé.

## Après le match

Le retour au calme permet de s'auto-critiquer.  
Se ré-hydrater pour compenser les pertes.  
S'habituer au stretching. (Doc. Form. 30.90.060 F)  
L'élimination des toxines peut se faire par un footing léger.  
Le repos et la récupération doivent être l'apanage de tout sportif.

Mieux jouer pour  
se protéger

## Hygiène de vie

La nutrition est importante pour la performance.  
Une vie équilibrée (repos/travail)  
Ne pas fumer.  
Ne pas boire trop d'alcool.  
Pas de drogue.  
Alimentation sportive voir Brochure du MM 30.90.050 f .

### Préparation

Il faut s'adapter aux objectifs (équipe/saison).  
Être en forme au bon moment (timing dans la saison).  
La musculation est un plus.  
Des entraînements réguliers améliorent le niveau du joueur.  
Entraînement physique voir Brochure du MM 30.90.031 f .

### Aspect social

Après le match, la rencontre avec l'adversaire permet d'entretenir des liens amicaux après le combat.  
Entretenir l'esprit d'équipe et la vie sociale.  
Apprendre le respect de l'arbitre (fair-play).

## Hygiène & santé dans le jeu

En cas de saignements, attention au SIDA, il faut soigner tout de suite.  
Interdiction de l'éponge magique.  
Le remplacement du joueur pendant les soins est autorisé.  
Lors des compétitions, il doit y avoir présence des soigneurs avec une pharmacie.  
En cas de commotion cérébrale lors du jeu, arrêt de l'entraînement et de la compétition pendant 20 jours.  
Veiller à ce que les joueurs se douchent après l'effort, surtout les enfants.  
Blessures sportives voir Brochure du MM 30.90.040 f .

Mieux vivre pour  
mieux jouer