



Tournoi de rugby

à toucher mixte

Le 5 juin 2025



Stade de Kéramazé - 29280 Plouzané



Le rugby à 5

Le rugby à 5 est une discipline facile d'accès. C'est une pratique loisir sans plaquage ouvrant le rugby à un large public, sportif ou non, et à la mixité. Cette pratique s'accompagne d'une dimension festive et conviviale. Le rugby à 5, c'est le bonheur de se retrouver pour se défouler autour de la balle ovale si capricieuse.



Ambiance musicale et festive
Déguisements autorisés
Supporters bienvenus

Buvette et restauration sur place



Les règles du rugby à 5

- **Équipes mixtes obligatoires**
- 10 joueurs/joueuses maximum par équipe
- 5 joueurs sur un demi-terrain de rugby, **minimum 1 féminine en permanence sur l'aire de jeu**, remplacements illimités
- Matches de 7 minutes, sans mi-temps
- Crampons moulés ou baskets (crampons fer interdits)
- La progression de l'adversaire est stoppée par un toucher à deux mains pleines (plaquages, percussions, raffuts interdits)
- Récupération du ballon au 6ème toucher, après un ballon tombé au sol, après une passe en avant, si le coup d'envoi au pied est incorrect, en interceptant le ballon au vol
- Essai quand le ballon est aplati dans la zone d'en-but, comme au rugby à XV
- Un essai compte 1 point



Programme

- 17h30-18h30 : accueil des équipes
- 18h30-19h00 : échauffement
- 19h00-19h15 : briefing et mise en place
- 19h15-20h15 : matchs de poule
- 20h15-20h40 : pause
- 20h40-22h00 : matchs de classement
- 22h00 : remise des lots

Infos pratiques

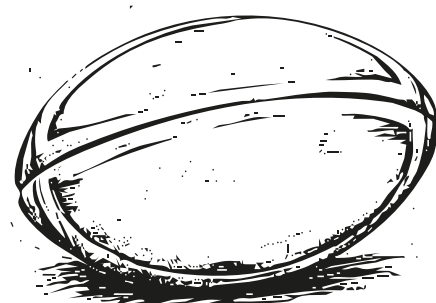
- Stade de Kéramazé – 42 rue des Marguerites – 29280 Plouzané
- Fin des inscriptions : 9 mai 2025
- Frais d'inscription : 100€ par équipe (assurance + 1 boisson + pack tournoi)
- 24 équipes maximum



Bulletin d'inscription



Contact



Eric Stephan au 06 24 86 25 18
ou
enora.mercier@plouzane-ac-rugby.com