

### **Touch rugby (M et F) :**

Match de 10 min en poule phase finale sauf pour la finale qui se jouent en 2x10 min  
À 6, sur demi-terrain, changement sur les arrêts de jeu. On applique les règles de la fédération à une modification près : les touches se font à deux mains !

**Pour les règles basiques** : après une touche, le joueur doit poser la balle au sol entre ses jambes et un autre joueur la récupère. A chaque touche l'équipe qui défend doit reculer de 5 mètres. Une équipe à le droit à 6 touches, après le ballon revient à l'équipe adverse. Celui qui récupère le ballon mis au sol après une touche est appelé le demi, il ne peut pas marquer directement, une passe minimum, et s'il se fait toucher, le ballon revient à l'équipe adverse.

**Les fautes et pénalités** : une équipe peut se faire pénaliser en cas de hors-jeu (équipe défensive n'est pas à 5 mètres après une touche, en cas de contact trop violent. Lors d'une remise en jeu après une pénalité, l'équipe défensive doit se reculer de 10 mètres.

En cas de en avant ou si le ballon touche le sol lors d'une passe ; la possession est rendue à l'équipe adverse.

### **Foot (équipes F et M) :**

- Match 7 vs 7
- 10 min
- Changements illimités
- Hors-jeu à partir de la surface de réparation
- Si égalité en phase finale séance de tirs aux buts
- A partir des demies : 2 x 8 min
- Demi-terrain

### **Volley (équipes F et M) :**

- 6 vs 6, changements illimités
- Limite du terrain lignes bleues
- Match de 15 points en phase qualificative avec 2 points d'écart
- Match de 21 points en phase finale avec 2 points d'écart
- L'équipe qui marque le point engage

### **Relais 4x 250m (équipe mixte) (ou 4x 500m à voir)**

- Relais de 4 personnes, 2 garçons et 2 filles obligatoirement (ordre de passage libre)

- 1 relai correspond à un tour de piste
- Le passage de relais devra se faire dans une zone délimitée par des plots, sous peine d'exclusion de l'équipe.

### **Hand (équipes F et M) :**

- 7 vs 7 (6 joueurs de champs + 1 gardien), changements illimités et à n'importe quel moment du jeu
- Matches de 10 min en poule et en phase finale (1 seul terrain à STAPS)
- Si égalité en phase finale, séance de tirs aux buts
- Possibilité de sortir un joueur pendant 1 min pour jeu dangereux ou pour contestation trop intense

### **Basket (équipes F et M) :**

- 5 vs 5
- Matches de 10 min non décomptés
- Changements illimités à la volée
- Si égalité à la fin du temps réglementaire, panier en or
- Phase de poule : 1 x 10 min, phases finales en 2 x 8 min, changement de côté à la mi-temps
- 2 arbitres minimum par match
- Pour les fautes en action de tir, un lancer franc sans arrêt de chrono
- En cas de contestation trop virulente sur l'arbitre, possibilité d'exclusion directe du joueur
- En cas de faute flagrante (antisportive), 2 lancers francs + possession

### **Remplaçants :**

Chaque équipe (sauf relais) peut être complétée par un maximum de 3 remplaçants