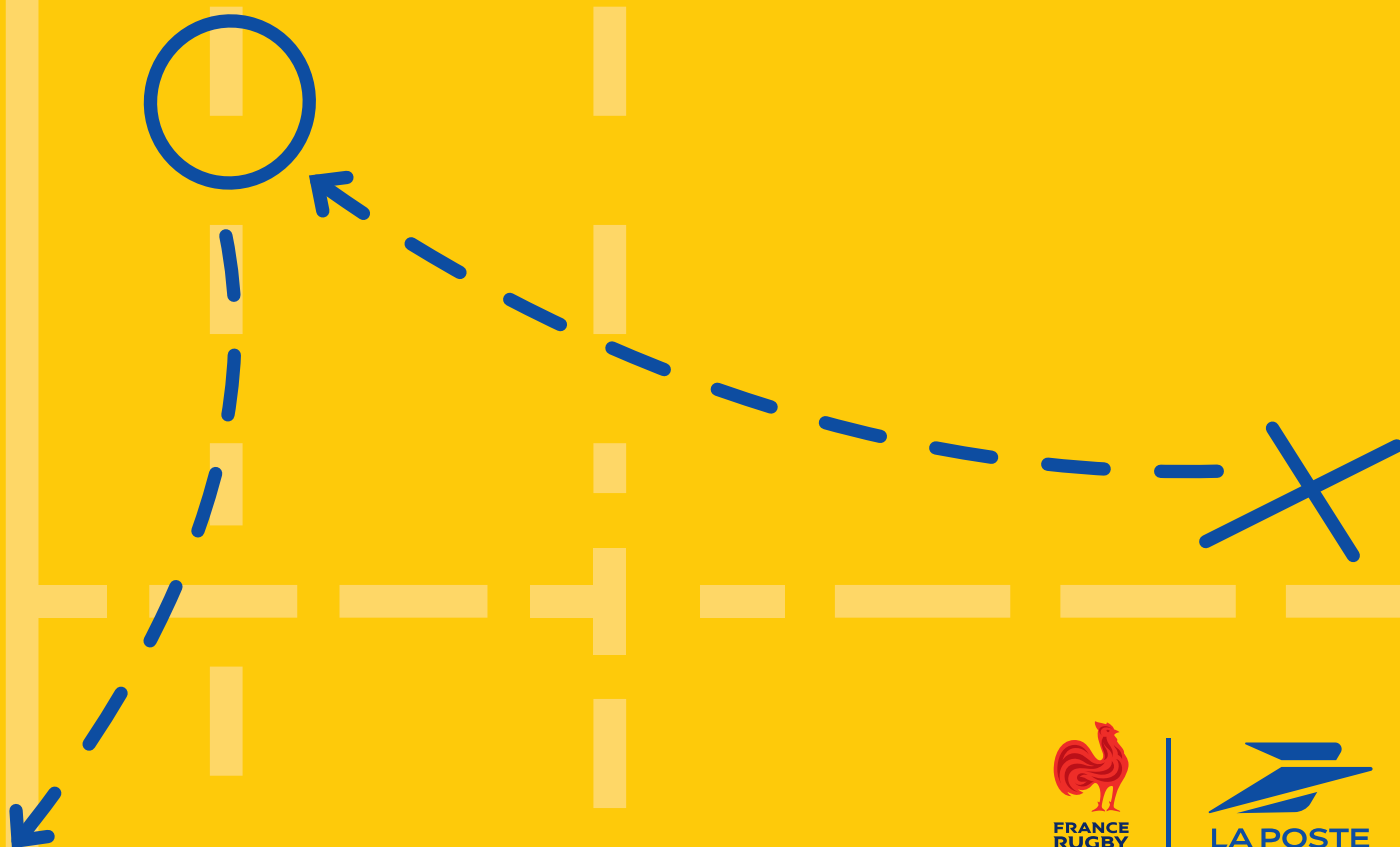




Guide de découverte de l'arbitrage

Pour le jeu, passe en mode arbitre !



Sommaire

01 Parole aux acteurs du terrain _____ p.3

Joueurs et arbitres réunis autour d'une même passion.

02 La Poste et les arbitres _____ p.4

Une relation évidente qui dure depuis 17 ans !

03 Fiches pédagogiques et éducatives _____ p.6

Des outils pour appréhender et comprendre le rôle de l'arbitre.

04 Fiches sportives et ludiques _____ p.22

Des exercices en mouvement pour faire ses premiers pas sur le terrain.

05 Lexique _____ p.34

Pour être incollable sur le langage des arbitres.

06 Notes _____ p.40

Annotez, rayez, soulignez, donnez libre cours à vos pensées.

07 Fiche contacts _____ p.47

Les contacts utiles pour rejoindre le monde de l'arbitrage.



— Anthony Lac

Arbitre du secteur professionnel promu en 2023, début dans l'arbitrage en 2010

« Arbitrer, c'est être le garant des règles, pour que le jeu puisse se dérouler en **sécurité**, en **continuité**, et en toute **équité**.

C'est une remarquable aventure à vivre, qui permet de se construire, et de participer intensément au jeu, à l'instar des joueurs. Le rugby, comme tous les autres sports a besoin d'arbitres, pour faire respecter le cadre, et permettre aux joueurs de pratiquer leur sport favori, pour le rugby, c'est facile, une seule adresse jeuxarbitrer@ffr.fr !

Le partenariat avec La Poste est historique, et s'il dure depuis si longtemps, c'est bien parce que **nous partageons des valeurs communes, d'engagement, de proximité, d'utilité publique.** »



Émile Ntamack

Ex joueur de rugby international français

« L'arbitre est incontournable dans notre sport et il représente l'essence même des règles de respect qui font que le rugby est avant tout une forme d'éducation.

Les jeunes ne doivent pas hésiter à aller dans cette direction car certains sont faits pour jouer au rugby et d'autre pour le diriger.

Il y a de grands joueurs mais il y aussi de grands arbitres ! Et sans arbitre il ne peut y avoir de sport ! Ils sont chargés de faire en sorte que la rencontre se déroule le mieux possible en suivant les règles du jeu. C'est une vraie mission qui engage la responsabilité de l'arbitre et son savoir-faire.

C'est une grande chance que La Poste puisse avoir ce regard bienveillant en permettant des actions qui vont dans le sens de l'amélioration de la condition des arbitres. »

La Poste

Une histoire en mode arbitre

La Poste soutient l'arbitrage depuis plus de 17 ans.

Notre rôle de partenaire est, à travers la promotion de la fonction arbitrale et la valorisation de son contenu, d'agir concrètement pour son développement. Nous voulons convaincre, notamment les publics jeunes, qu'en devenant arbitres ils contribuent à faire vivre le sport, à nourrir leur passion et à s'enrichir sur le plan personnel. Nous souhaitons leur donner de bonnes raisons de s'engager sur la durée.

A l'occasion des journées de l'arbitrage qui se dérouleront du 4 au 27 octobre prochain, nous porterons dans les enceintes professionnelles et amateurs les messages de sensibilisation et de recrutement. Nous sommes plus déterminés que jamais à favoriser l'émergence d'une nouvelle génération d'arbitres.



**Cette saison
on passe tous
en mode arbitre !**

Pourquoi devenir arbitre ?

Un choix à motivations multiples pour les candidats

L'arbitre agit pour l'intérêt général et assure une présence partout où le sport a besoin de lui. Tous les jours, il travaille au profit de la communauté sportive. Les missions qu'il remplit sont essentielles et permettent de faire vivre l'esprit du sport ; son engagement, souvent bénévole lorsqu'il s'agit du monde amateur, garantit l'existence du sport de compétition et la préservation de ses valeurs.

Choisir la voie de l'arbitrage, c'est se rendre utile, offrir un service nécessaire à la collectivité et garantir la justice sportive. Choisir la voie de l'arbitrage c'est aussi l'expression du plaisir de vivre le sport au cœur du jeu ; celui de partager l'intensité des émotions offertes. Celui d'être un acteur privilégié du spectacle sportif. Choisir la voie de l'arbitrage, c'est enfin se donner des atouts pour son développement personnel et son épanouissement professionnel futur.*

*Une étude, réalisée en 2022 par l'institut ODOXA à la demande de La Poste, montre que 90 % des responsables de ressources humaines interrogés dans près de 300 sociétés, considèrent qu'avoir une expérience arbitrale renforce le potentiel d'employabilité et offre la possibilité d'une évolution plus rapide dans l'entreprise.

Un besoin vital pour le sport

Le sport de compétition a besoin d'arbitres ; il a besoin de femmes et d'hommes prêts à s'engager pour lui permettre de continuer à exister. A ce titre, dans une perspective de recrutement et de fidélisation, il est important de valoriser de manière continue la fonction arbitrale :

-  En rappelant que l'arbitre exerce une mission de service public indispensable à la pérennité du sport de compétition.
-  En assurant la sécurité des arbitres partout où ils officient.
-  En soulignant le rôle déterminant des arbitres dans la promotion des valeurs de respect, de confiance et d'autorité.
-  En développant une pédagogie de l'arbitrage dans les clubs mais aussi dans les écoles, les collèges, les lycées...
-  En valorisant les acquis arbitraux dans une optique professionnelle.



Fiches pédagogiques et éducatives

Arbitrer, une mission de service public

Le constat



Ils sont nombreux à fouler les terrains chaque week-end en représentant fièrement les valeurs de l'arbitrage. Les observateurs ignorent souvent qu'arbitrer est officiellement reconnu comme une mission de service public.



Messages clés

- X L'arbitre exerce sa fonction pour tous, tous les jours et partout. Il s'engage au service de la communauté. Il est dévoué.
- X L'arbitre est mieux protégé contre les incivilités. Les atteintes dont il peut être victime sont sanctionnées par des peines aggravées.
- X Égalité, Équité, Adaptabilité, Continuité sont autant de principes sur lesquels l'arbitre doit s'appuyer pour réaliser sa mission :
 - **L'égalité** dans le traitement des joueurs et des autres parties prenantes,
 - **L'équité** pour préserver l'esprit sportif,
 - **L'adaptabilité** pour faire face aux imprévus et aux aléas sportifs,
 - **La continuité** pour mener les missions jusqu'au bout et transmettre le savoir-faire pour préparer les générations futures.

Messages à transmettre

- X Une mission de service public pour nourrir l'intérêt général.
- X Une mission de service public pour offrir un cadre juridique à la fonction d'arbitre.
- X Une mission de service public pour le respect de principes fondateurs.

La mission de l'éducateur



Transmettre les principes de fonctionnement d'une mission de service public.

En parallèle, insister sur l'importance de préserver et perpétuer le rôle des arbitres.

Développer mes qualités et mes compétences

Le constat



Arbitrer ce n'est pas que siffler des faits de jeu. C'est un apprentissage de l'écoute, de la médiation, de la prise de décision...



Messages clés

- X L'arbitrage permet de développer son sens de l'écoute, de la responsabilité, sa confiance en soi, son autorité, sa capacité à la résolution de conflits, son sens de l'équité...
- X L'arbitre joue un rôle de transmission et d'éducation auprès des acteurs du jeu.
- X La fonction d'arbitre est un atout professionnel. Elle permet d'acquérir des qualités et compétences indispensables à l'exercice de missions managériales.
- X 90% des responsables des ressources humaines considèrent que les arbitres sportifs disposent de qualités et de compétences avantageuses pour entrer dans la vie professionnelle. Ils pensent qu'avoir une expérience d'arbitre permet d'évoluer plus vite au sein de l'entreprise.

Messages à transmettre

- X Un espace de développement personnel.
- X Une mission de pédagogie.
- X Un tremplin pour développer des compétences valorisantes dans le milieu professionnel.
- X Une reconnaissance du monde de l'entreprise.

La mission de l'éducateur



Faire comprendre qu'être arbitre va bien plus loin que la seule application de la règle. C'est un levier de développement de compétences et de qualités que l'on peut faire valoir dans sa vie personnelle et professionnelle.

Être un acteur du jeu

Le constat



La fonction d'arbitre implique d'être au cœur du jeu pour le réguler et pour agir en cas de besoin.



Messages clés

- X L'arbitre est un acteur essentiel du jeu.
- X Il est garant du maintien de l'équité sportive et de l'esprit du jeu.
- X C'est un acteur de confiance pour les joueurs avec qui ces derniers peuvent dialoguer et échanger.
- X Le sens du dévouement : arbitrer c'est avoir le sens du collectif, c'est servir une cause plus grande que la sienne.

Messages à transmettre

- X L'arbitre est un juge au cœur de l'action.
- X Il protège le jeu et les joueurs.
- X Il est au service des autres protagonistes du jeu.
- X Il est au service du sport.

La mission de l'éducateur



Valoriser l'idée que les arbitres sont les garants de la loyauté du jeu et de son esprit.
Et qu'ils sont au service du sport...

Garantir le respect de l'esprit du jeu

Le constat



Au-delà de ses prérogatives réglementaires, l'arbitre agit toujours au service du jeu et de son esprit.



Messages clés

- X L'arbitre n'applique pas mécaniquement la règle. Il doit s'efforcer de favoriser la fluidité du jeu et de son mouvement. La dimension humaine de l'arbitrage est fondamentale.
- X L'arbitre, par-delà sa fonction de juge, est un « éducateur » qui sensibilise aux lois du jeu et en explique le sens de l'application.
- X L'une de ses missions principales est d'assurer l'intégrité physique des joueurs et de leur permettre d'exprimer pleinement leur potentiel.

Messages à transmettre

L'arbitre :

- X Un facilitateur du jeu.
- X Un pédagogue.
- X Un protecteur des joueurs.

La mission de l'éducateur



Dédramatiser la fonction arbitrale et lui donner un visage plus humain.

Garantir le respect et l'application des lois

Le constat



L'arbitre dispose d'une parfaite connaissance des lois du jeu qu'il applique conformément à l'objet de sa mission.



Messages clés

- X L'application de la règle requiert une connaissance exhaustive des règlements. Un arbitre doit être formé pour maîtriser sa fonction.
- X L'arbitre prend des décisions et peut être amené à sanctionner. Il assure la justice sportive.
- X L'arbitre résout des conflits, il est un intermédiaire de confiance, un médiateur avec lequel les acteurs du jeu peuvent interagir.

Messages à transmettre

L'arbitre :

- X Un garant des lois du jeu.
- X Un juge.
- X Un médiateur.

La mission de l'éducateur



Valoriser la formation arbitrale et rappeler qu'être arbitre ne s'improvise pas. L'arbitre tire sa légitimité des formations qu'il a suivies et de l'expérience dont il dispose.

L'amour du sport

Le constat



L'immense majorité de ceux qui deviennent arbitre ne fait pas ce choix par hasard. Ils voient dans l'arbitrage une façon de matérialiser leur intérêt pour le sport.



Messages clés

- X L'arbitrage est une façon de se réaliser dans le sport.
- X L'arbitrage permet de participer à la vie compétitive du sport.
- X L'arbitrage offre la possibilité de ressentir les émotions et les sensations inhérentes à la pratique du sport compétitif.
- X L'arbitrage permet de transmettre les valeurs éducatives propres à la pratique du sport.

Messages à transmettre

- X L'arbitre aime le sport.
- X L'arbitre est un compétiteur.
- X L'arbitre est humain.
- X L'arbitre est un éducateur.

La mission de l'éducateur



Rappeler que le terrain de l'arbitrage permet d'exprimer sa passion pour le sport et de poursuivre son épanouissement sportif sur un mode différent de la pratique classique.

L'autorité

Le constat



L'autorité est indispensable à l'exercice de la fonction arbitrale. Un bon arbitre doit savoir être entendu et susciter le respect.



Messages clés

- X Entre fermeté et bienveillance, un mélange subtil pour diffuser son autorité.
- X Une autorité légitimée par un règlement qui s'applique à tous.
- X Langage corporel et verbal, gestes appropriés...

Messages à transmettre

- X Confiance et détermination derrière chaque décision.
- X Posture d'expert des règles.
- X Autorité qui se diffuse à travers des postures.

La mission de l'éducateur



Rappeler que l'autorité est l'une des qualités essentielles d'un arbitre. Mais qu'elle est aussi une valeur positive au service du jeu et de sa pédagogie. Elle est d'autant plus admise qu'elle s'exerce avec discernement et sans excès.

La neutralité

Le constat



L'arbitre réalise sa mission en toute indépendance. Il est imperméable aux influences extérieures.

Messages clés

- X La neutralité permet à l'arbitre d'être crédible et légitime aux yeux des joueurs et à l'égard des autres parties prenantes.
- X La neutralité est garante de la justice sportive.
- X La neutralité est essentielle pour résister aux influences extérieures (tentatives de corruption, menaces).



Messages à transmettre

- X La neutralité comme source de crédibilité.
- X La neutralité pour promouvoir l'équité.
- X La neutralité pour garantir l'éthique.

La mission de l'éducateur



Rappeler que « la neutralité est le fondement de la mission des arbitres ».

La rigueur

Le constat



Pour remplir sa mission, l'arbitre doit être rigoureux dans la gestion et la réalisation des tâches qui lui incombent.



Messages clés

- X La préparation d'un arbitre en amont d'une rencontre doit être à la fois physique et mentale mais aussi informative et matérielle (identification des équipes, connaissance des enjeux sportifs et des profils de chaque acteur du jeu, préparation des équipements nécessaires...).
- X Sur le terrain, une attention rigoureuse s'impose. L'arbitre est maître de sa prestation dont la qualité est conditionnée par la rigueur dont il fait preuve.
- X La rigueur ne s'arrête pas au coup de sifflet final. Elle s'exprime a posteriori dans les debriefs réalisés et les enseignements tirés des matchs arbitrés.

Messages à transmettre

- X La rigueur s'exprime à travers une préparation sans faille.
- X Elle se matérialise par la délivrance d'une prestation conforme aux attentes.
- X Elle se retrouve dans les debriefs d'après rencontres.

La mission de l'éducateur



Arbitrer c'est avoir un œil partout, c'est être dans l'anticipation pour minimiser l'inattendu. C'est préparer ses rencontres.

Le plaisir et la rigueur d'une activité physique

Le constat



L'arbitre est principalement perçu par le grand public comme un acteur de régulation du jeu. La dimension athlétique de son engagement n'est pas toujours bien appréhendée. Or, arbitrer requiert des grandes qualités physiques. Les chiffres de mesure de la performance le démontrent.



Messages clés

- X Être arbitre c'est nourrir son activité physique et sportive.
- X Son programme d'entraînement est comparable à celui des joueurs lorsqu'il s'agit du monde professionnel.
- X Pour être au cœur du jeu, l'arbitre est en mouvement quasi permanent. L'arbitre est actif et réactif pour répondre aux nécessités du jeu.

Messages à transmettre

- X L'arbitre est aussi un athlète.
- X Comme les joueurs, les arbitres se préparent physiquement pour être prêts pendant les matchs.
- X Les chiffres sont illustratifs (moyenne de km parcourus pendant un match, VMA, accélération, moyenne de matchs par saison etc.).

La mission de l'éducateur



Faire comprendre que les arbitres sont des athlètes à part entière. L'arbitre s'épanouit aussi à travers l'activité physique sur le terrain.

M'engager avec et pour mon club

Le constat



Les candidats à l'arbitrage considèrent souvent, à tort, que l'arbitre et l'instance du club sont 2 entités différentes qui n'ont aucun lien. Au même titre que les joueurs, l'encadrement technique et sportif, l'arbitre occupe une fonction à part entière au sein du club.



Messages clés

- X Les arbitres sont liés par une relation structurelle avec leurs clubs.
- X Les arbitres bénéficient de formations dispensées par leurs clubs.
- X L'arbitre préserve le club d'éventuelles sanctions fédérales (amendes, retrait de point).
- X Les arbitres sont des acteurs de la vie de leur club. Ils sont aussi des éducateurs.

Messages à transmettre

- X Les clubs accueillent et accompagnent les arbitres.
- X Les clubs doivent s'engager dans la formation des arbitres.
- X L'engagement arbitral est nécessaire aux clubs.
- X Les arbitres transmettent leur savoir.

La mission de l'éducateur



Rappeler que les arbitres sont encadrés par des structures. Les arbitres représentent les clubs et, au travers de leur fonction, ils rendent service à leur club d'appartenance.

Ouverture et sens du dialogue

Le constat



L'écoute et la capacité à dialoguer sereinement sont des qualités structurantes de la fonction d'arbitre.



Messages clés

- X Les règles ne sont compréhensibles et respectables que si elles sont expliquées clairement aux acteurs du jeu.
- X Les arbitres communiquent et expliquent leurs décisions pour favoriser un déroulement apaisé des débats sportifs.
- X Le dialogue entre les arbitres est une dimension importante de la fonction car elle permet une bonne coordination et une meilleure fluidité dans la prise de décision.

Messages à transmettre

- X Flexibilité et adaptation face aux situations « particulières » (contestation, acte de violence, violence verbale, envahissement de terrain, jet de projectile etc.).
- X Pédagogie à l'égard des joueurs et autres parties prenantes.
- X Communication et confiance mutuelle avec les autres officiels.

La mission de l'éducateur



Rappeler que les arbitres ne sont pas des « mécaniques froides ». Ils doivent être ouverts au dialogue avec les autres acteurs du jeu pour assurer une pédagogie nécessaire à la compréhension des règles et de leurs applications.

Que serait le jeu sans arbitre ?

Le constat



Le jeu tel qu'il est appréhendé par le jeune public (jeux de société, match informel dans un cadre loisir, etc.) fait souvent l'objet d'auto-arbitrage. Mais pour le sport de compétition, le rôle de l'arbitre est essentiel.



Messages clés

- X L'arbitre est le garant du cadre réglementaire.
- X L'arbitre assure l'équité et l'égalité des débats.
- X L'arbitre permet d'assurer la continuité du jeu et la qualité du spectacle. Il protège l'esprit du sport.

Messages à transmettre

- X Sans arbitre, l'espace de jeu s'expose au risque de dérégulation.
- X Sans arbitre, le jeu et ses règles sont livrés à l'interprétation subjective des participants.
- X Sans arbitre, les garde-fous du spectacle sportif ne sont plus assurés.

La mission de l'éducateur



Rappeler que la présence d'un tiers de confiance (l'arbitre) est vitale pour réguler le jeu et veiller à la bonne tenue des débats.

Un challenge et des objectifs de carrière

Le constat



L'arbitrage est une fonction évolutive. Elle n'est pas figée. Il existe des échelons à gravir qui sont autant de défis à relever pour ceux qui l'exercent.



Messages clés

- X L'arbitrage n'est pas un choix par défaut.
- X Être arbitre c'est exprimer des ambitions de carrière. C'est emprunter une voie valorisante.
- X Être arbitre c'est une remise en question permanente pour progresser et s'inspirer des meilleurs.
- X Un chemin possible pour faire de sa passion son métier.

Messages à transmettre

- X Être arbitre c'est un choix volontariste dicté par le plaisir, la passion et l'intérêt pour le jeu.
- X Comme les joueurs, l'arbitre gravit les étapes et les divisions.
- X L'arbitre, en concertation avec les instances, se fixe des objectifs individuels à atteindre.
- X Un arbitre amateur peut devenir professionnel (peu d'élus mais une voie envisageable).

La mission de l'éducateur



Être arbitre c'est un challenge personnel qui offre des perspectives de progression. Il peut même ouvrir la voie du professionnalisme pour les meilleurs.

Former et transmettre les règles du jeu

Le constat



Au-delà du rôle de régulateur du jeu, l'arbitre a un devoir qui va au-delà du temps court, au-delà du match. Il a un devoir de formation et de transmission.



Messages clés

- X L'arbitrage évolue, se projette pour s'adapter aux évolutions.
- X Les arbitres maintiennent un équilibre pour préserver l'équité du jeu et ne pas devenir l'instrument de quelconque intérêt partisan.
- X Le corps arbitral, dans son entièreté, œuvre pour faire grandir le mouvement sportif.
- X C'est une question de subsistance du sport dans un environnement évolutif.

Messages à transmettre

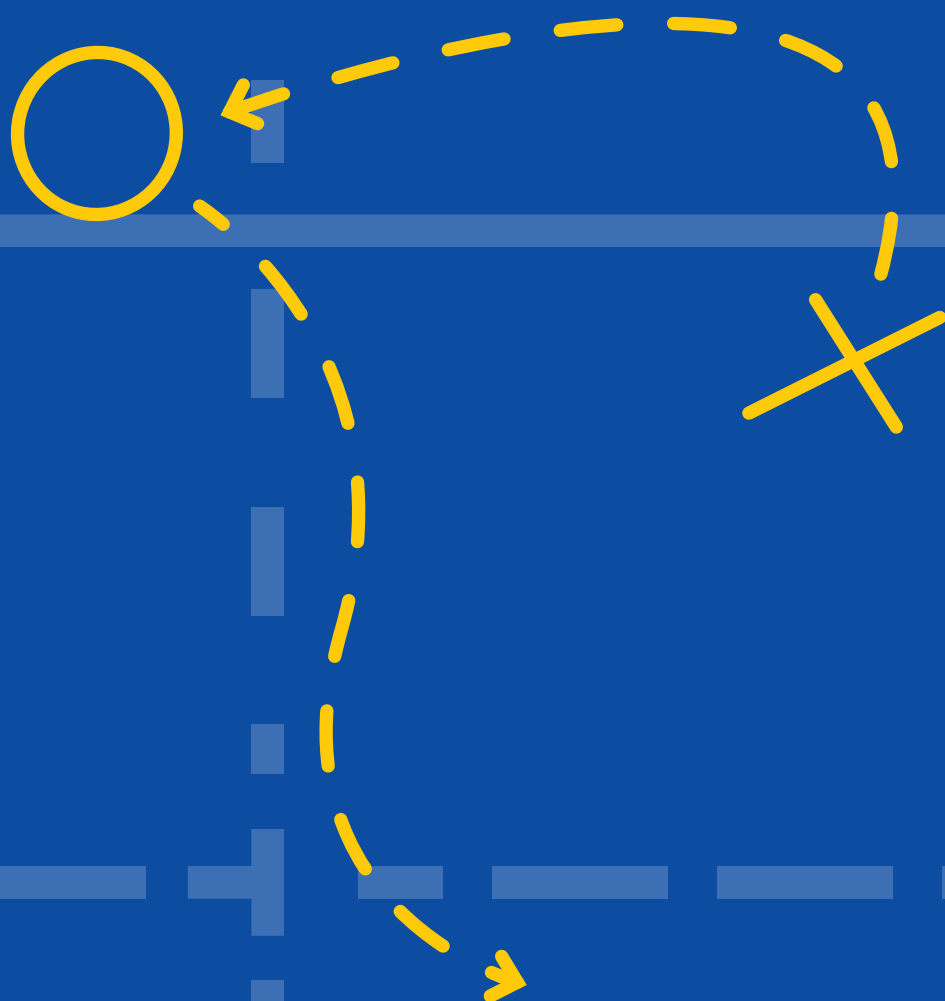
- X L'arbitre a un devoir, celui de transmettre aux acteurs du jeu. En ce sens, il contribue à parfaire la connaissance de la règle.
- X L'arbitre est le premier relais des joueurs lorsqu'il s'agit d'énumérer, d'expliquer et de dialoguer.
- X Être arbitre ce n'est pas penser qu'à sa propre personne c'est regarder plus loin, contribuer au développement de son sport.

La mission de l'éducateur



Valoriser et démontrer le dévouement de l'arbitre pour une noble cause qui dépasse sa position. Une dimension vitale pour faire « grandir » le sport et sa discipline.

Fiches sportives et ludiques



La marque



Objectif :

Savoir juger une situation d'essai



Compétence(s) visée(s) :

Être capable de définir si un essai est valable ou non



BESOINS

6 Ballons

CONSIGNES

1. Construire la règle

L'éducateur demande aux joueurs de citer les éléments qui permettent de valider un essai.

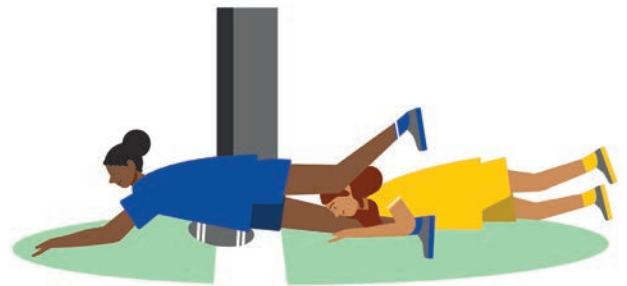
2 façons de réaliser un touché à terre :

- En touchant le sol avec le ballon,
- En appuyant sur le ballon.

Parties du corps pour aplatir :

- La (les) main(s),
- Le (les) bras,
- La partie du corps comprise entre la taille et le cou (taille et cou compris).

L'en-but est la zone située entre la ligne de but et la ligne de ballon mort et entre les lignes de touche de but (la ligne de ballon mort et les lignes de touche de but ne font pas partie de l'en-but).



X En dessous de U14, on utilise uniquement un demi-terrain

EXERCICE

2. Mise en place de l'exercice

L'arbitre demande aux joueurs d'effectuer les actions suivantes :

Joueur porteur du ballon :

- Aplatit dans l'en-but avec les 2 mains (OK),
- Fait un en-avant dans l'en-but (PAS OK),
- Aplatit sur la ligne de ballon mort (PAS OK),
- Aplatit sur la ligne de but (OK).

Joueur non-porteur du ballon :

- Aplatit avec le torse (OK),
- Aplatit le ballon sur la ligne de touche de but (PAS OK),
- Aplatit le ballon avec le dos (PAS OK).

Consignes aux arbitres



L'arbitre observe avec attention les différentes phases de l'atelier ce qui lui permettra de savoir correctement les analyser.

Consignes aux joueurs



Les joueurs qui ne sont pas impliqués dans les actions ci-dessous sont positionnés dans l'en-but et lèvent le bras pour valider le touché à terre valide.

Les droits et devoirs



Objectif:

Sensibiliser les joueurs et les arbitres aux actions dangereuses



Compétence(s) visée(s):

Être capable de jouer en sécurité pour soi et pour les autres



BESOINS

1 Ballon

Chasubles

CONSIGNES

1. Construire la règle

L'arbitre demande aux joueurs de citer des actions qui leur semblent dangereuses.

Plaquage dangereux :

- Prise au cou,
- Poussée sans saisir le joueur,
- Prise au col,
- Projection,
- Plaquage d'un joueur en l'air.

Actions illicites :

- Coup de poing ou de coude,
- Coup de pied,
- Croche-pied,
- Piétinement,
- Jeu sur un adversaire non porteur du ballon,
- Charge dangereuse.



X Plaquage en haut du corps



X Plaquage retourné

EXERCICE

2. Mise en place de l'exercice

L'éducateur peut s'il le juge nécessaire illustrer les plaquages dangereux avec une démonstration.

Consignes aux arbitres



À partir de ces échanges, l'arbitre doit cibler et hiérarchiser les actions illicites que les joueurs ne doivent pas commettre.

Consignes aux joueurs



En cas de démonstration, les joueurs participent en toute sécurité aux mises en situation.

Le jeu au sol



Objectif:

Découvrir le bon comportement à adopter dans le jeu au sol



Compétence(s) visée(s):

Être capable de respecter les obligations d'un plaqueur, d'un plaqué, d'un autre joueur



BESOINS

Ballons

Plots

Chasubles

CONSIGNES

1. Construire la règle

L'arbitre demande aux joueurs de citer les obligations du plaqué, du plaqueur et des autres joueurs.

Obligations du plaqué :

- Libérer immédiatement le ballon,
- Se relever ou s'éloigner immédiatement avant de rejouer le ballon.

Obligations du plaqueur :

- Lâcher immédiatement le joueur plaqué,
- Se relever et s'écarter du joueur plaqué et du ballon,
- Repasser par son camp s'il veut récupérer le ballon.

Obligations des autres joueurs :

- Rester debout pour jouer le ballon,
- Passer par son camp pour jouer le ballon.



X Un joueur au sol est un joueur qui ne prend pas part au jeu

EXERCICE

2. Mise en place de l'exercice

Une fois les points clés présentés, l'éducateur met en place des situations de jeu et l'arbitre intervient sous forme « d'arrêt sur image » afin de questionner les joueurs sur leurs obligations.

Consignes aux arbitres



L'arbitre endosse son rôle de responsable du jeu en animant la session d'échanges de manière active.

Consignes aux joueurs



Les joueurs participent activement aux questions/réponses pour faciliter le travail et la réflexion de l'arbitre.

Le hors-jeu



Objectif:

Découvrir la règle du hors-jeu



Compétence(s) visée(s):

Être capable de repérer et sanctionner une situation de hors-jeu



BESOINS

Ballons

Plots

Chasubles

CONSIGNES

1. Construire la règle

L'éducateur demande aux joueurs dans quelles situations ils sont considérés comme hors-jeu.

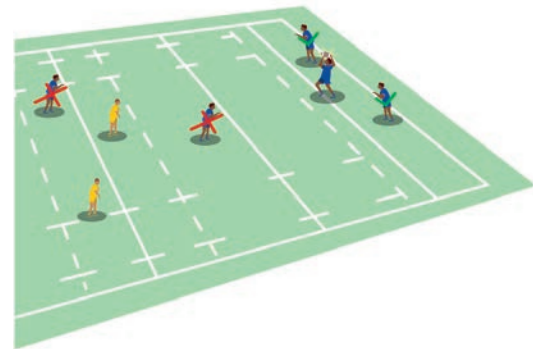
Hors-jeu dans le jeu courant :

- Je suis devant le botteur,
- Je suis derrière le botteur.

Hors-jeu sur ruck :

- La liaison dans un ruck,
- Les lignes de hors-jeu du ruck,
- La « porte d'entrée » pour venir se lier dans un ruck.

Ne pas parler de la zone des 10 mètres.



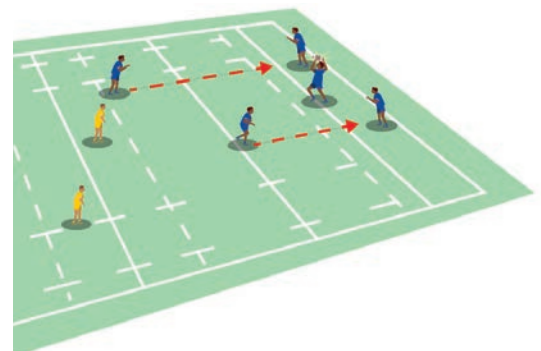
X Tous les joueurs devant la balle sont hors-jeu

EXERCICE

2. Mise en place de l'exercice

En partant d'une situation figée faisant suite à un jeu au pied, l'arbitre place des joueurs devant et derrière le botteur.

Les joueurs doivent lever la main lorsque l'arbitre demande ceux qui sont en jeu ou hors-jeu. Les joueurs doivent être capables d'expliquer pourquoi ils sont en jeu ou hors-jeu.



X Les joueurs hors jeu doivent alors se replacer derrière un joueur en jeu.

Consignes aux arbitres



En partant d'une situation figée sur un ruck, l'arbitre place des joueurs en jeu ou hors-jeu. L'arbitre questionne les joueurs pour savoir s'ils sont en jeu ou hors-jeu et pourquoi..

Consignes aux joueurs



Répéter ces situations plusieurs fois d'abord en séparant le hors-jeu dans le jeu courant du hors-jeu sur le ruck puis alterner ces situations pour que le joueur apprenne à reconnaître dans quelle situation il se trouve.

Sifflet, gestuelle et règle de base



Objectif:

Découvrir l'utilisation du sifflet et des bons gestes en tant qu'outil de communication



Compétence(s) visée(s):

Être capable de se faire comprendre en sifflant et en faisant des gestuelles correspondant aux fautes ou aux reprises de jeu



BESOINS

Ballons

Sifflets

Plots

Chasubles

CONSIGNES

1. Construire la règle

Les joueurs arbitres se mettent en cercle et chacun à leur tour demande à un autre de siffler et de réaliser la gestuelle de telle ou telle situation (exemple en-avant = coup de sifflet fort et court + gestuelle) :

- En-avant et passe en avant,
- Coup de pied de pénalité,
- Coup de pied franc,
- Avantage,
- Mêlée ordonnée,
- Ballon gardé au sol,
- Hors-jeu,
- Plaquage haut,
- 10 mètres de plus.



Mêlée ordonnée



Coup franc



Avantage



Essai et essai de pénalité

EXERCICE

2. Mise en place de l'exercice

Organiser un jeu en opposition où le joueur arbitre devra mettre en application ce qu'il vient d'apprendre.

Consignes aux arbitres



Mettre en application les règles apprises avant en utilisant le geste et coup de sifflet adapté.

Consignes aux joueurs



Respecter et appliquer les décisions de l'arbitre.

Placement, déplacement et prise de décision



Objectif:

Se déplacer intelligemment dans l'objectif de bien voir sans gêner le jeu



Compétence(s) visée(s) :

Être capable de se placer et de se déplacer pour bien voir sans gêner. Être capable de siffler lorsqu'une faute est commise



BESOINS

Ballons

Sifflets

Plots

Chasubles

CONSIGNES

1. Construire la règle

Sur le coup d'envoi se placer légèrement dans le dos du botteur et côté opposé où ce dernier tape.

Déplacement :

- Jamais plus de 2 joueurs entre le joueur arbitre et le ballon,
- Toujours face à la défense,
- Suivre les actions sans se laisser distancer, ne pas rester statique.



X L'arbitre n'a pas de visibilité

EXERCICE

2. Mise en place de l'exercice

Situation d'opposition en effectif réduit au départ (7 contre 7) car cela facilite l'action du joueur arbitre, puis passer à un effectif plus important.

Le joueur arbitre est accompagné sur le terrain par l'arbitre formateur. Changement d'arbitre toutes les 5 minutes.

Le jeu démarre sur un coup d'envoi puis se poursuit au fil des fautes sifflées et sanctionnées par le joueur arbitre.



X L'arbitre doit donc se déplacer

Consignes aux arbitres



Demander à l'arbitre de nommer à voix haute avant de siffler ou de laisser un avantage.

Consignes aux joueurs



Respecter et appliquer les décisions de l'arbitre.

Principe de l'arbitrage à 2



Objectif:

Comprendre le fonctionnement de l'arbitrage à 2, se déplacer correctement et respecter son rôle



Compétence(s) visée(s):

Être capable d'arbitrer à 2 en respectant chacun son espace



BESOINS

Ballons

Sifflets

Chasubles

Plots

CONSIGNES

1. Construire la règle

Principes fondamentaux :

Le terrain est partagé en 2 dans le sens de la longueur. Chacun des 2 arbitres reste dans sa moitié de terrain. Si le ballon est dans ma moitié de terrain, je gère le jeu, je suis proche du ballon.

Si le ballon n'est pas dans ma moitié de terrain, je fais de la prévention (hors-jeu), je place les défenseurs à 10 (ou 5) mètres sur une pénalité, je suis sur la même ligne que le ballon avec tous les joueurs devant moi (personne dans mon dos).

Pièges à éviter :

- Siffler à la place de l'autre,
- Siffler plus (l'arbitrage à 2 avec la prévention doit diminuer le nombre de coups de sifflet),
- Ne pas communiquer lorsque je prends le jeu,
- Rester statique.

2. Mise en place de l'exercice

Organiser une opposition où les joueurs arbitres devront mettre en application ce qu'ils viennent d'apprendre.



X Quand la balle ne se situe pas dans sa partie du terrain alors l'arbitre devient un arbitre de touche

EXERCICE

Consignes aux arbitres



Mettre en application les règles apprises en respectant les principes fondamentaux de l'arbitrage à 2.

Consignes aux joueurs



Respecter et appliquer les décisions de l'arbitre.

Du plaquage au ruck



Objectif:

Découvrir les règles encadrant le plaquage puis la création d'un ruck après plaquage



Compétence(s) visée(s):

Être capable de participer à une phase de plaquage et un ruck en connaissant la règle



BESOINS

Ballons

Sifflets

Chasubles

CONSIGNES

1. Construire la règle

En partant de ce que savent les joueurs, l'éducateur ou l'arbitre complète les éléments manquants sur la règle du ruck.

D'abord concernant le plaquage :

- La définition du plaquage (lieu, conditions, spécificités par catégorie...), les obligations du plaqué, du plaqueur et des autres joueurs.

Puis concernant le ruck :

- Les conditions pour la création d'un ruck,
- Les liaisons dans un ruck,
- Les actions interdites dans un ruck,
- La fin d'un ruck.



X Interdiction de plonger et/ou mettre la main sur le ballon

EXERCICE

2. Mise en place de l'exercice

Organiser une situation d'opposition où les joueurs enchaînent les phases de plaquage et de ruck pour permettre aux arbitres de mettre en application les éléments de la règles acquis auparavant.

Consignes aux arbitres



Être attentif sur l'ensemble des sessions de plaquages et de rucks pour les arbitrer correctement.

Consignes aux joueurs



Participer à une session de jeu en enchaînant les plaquages et les rucks.

Le maul



Objectif:

Découvrir les règles encadrants les phases de maul



Compétence(s) visée(s):

Être capable d'arbitrer et de participer à une phase de maul en connaissant la règle



BESOINS

Ballons

Sifflets

Chasubles

CONSIGNES

1. Construire la règle

En partant de ce que savent les joueurs (questionnement), l'éducateur complète les manques sur :

- La définition du maul (lieu, conditions, etc.),
- Comment se joindre à un maul,
- Le hors-jeu sur le maul,
- La fin normale d'un maul,
- La fin anormale d'un maul et l'attribution du ballon,
- Les actions interdites (écrouler, glisser le long d'un maul, glisser vers l'arrière avec le ballon dans le maul...).



X Interdiction d'attraper l'adversaire par derrière

EXERCICE

2. Mise en place de l'exercice

Constituer 2 groupes de joueurs et leur demander de créer un maul à chaque fois qu'ils sont en contact.



X Interdiction aux oppositions 1 vs 1

Consignes aux arbitres



L'arbitre prendra soin d'appliquer les éléments de la règle acquis auparavant.

Consignes aux joueurs



Respecter son rôle au sein de son groupe et respecter les consignes de création de mauls.

La mêlée ordonnée



Objectif:

Découvrir les règles encadrant la mêlée



Compétence(s) visée(s):

Être capable d'arbitrer une mêlée ordonnée en connaissant la règle



BESOINS

Ballons

Sifflets

Chasubles

CONSIGNES

1. Construire la règle

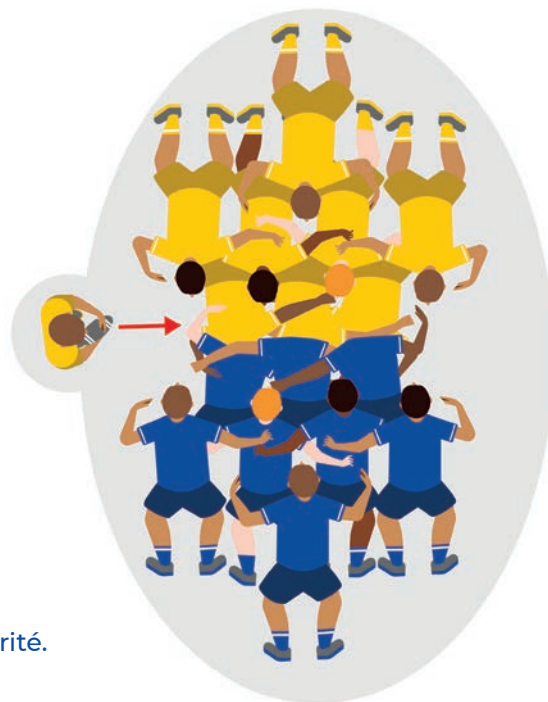
Partir de la connaissance des joueurs sur cette phase de jeu et compléter les manques sur :

- La constitution de la mêlée ordonnée,
- Les liaisons,
- Les commandements de l'arbitre et les actions des joueurs concomitantes,
- Les fautes courantes,
- L'introduction du ballon,
- Le talonnage,
- La poussée.

EXERCICE

2. Mise en place de l'exercice

Éviter les mises en situations pour un problème de sécurité.



X On ne pousse pas pendant la mêlée avant U14

Consignes aux arbitres



Tenir son rôle de responsable du jeu et animer la session d'échanges.

Consignes aux joueurs



Participer activement à la session d'échanges sur les connaissances de chacun.

Touche et alignement



Objectif :

Découvrir les règles encadrant les remises en jeu depuis la touche



Compétence(s) visée(s) :

Être capable de participer et d'arbitrer une touche et un alignement en connaissant la règle



BESOINS

Ballons Plots

Sifflets Chasubles

CONSIGNES

1. Construire la règle

Sur une situation de touche, on questionne les joueurs pour contrôler et compléter si besoin leurs connaissances.

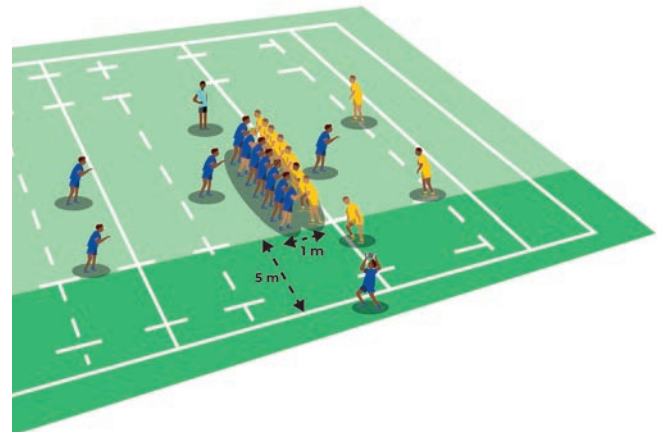
X L'objectif est qu'ils connaissent :

Pour la touche :

- Quand le ballon est en touche,
- Quand il y a gain de terrain ou pas gain de terrain,
- Qui effectue la remise en jeu,
- La remise en jeu rapide.

Pour l'alignement :

- La formation d'un alignement, nombres de joueurs maxi et mini,
- Quand commence et finit un alignement,
- Le hors-jeu (participants et non participants à l'alignement),
- Les principales actions interdites (lifts illicites, appui sur un adversaire, retenir ou pousser un adversaire, fautes sur le preneur de balle...).



Zone non utilisable

EXERCICE

2. Mise en place de l'exercice

Partir d'une opposition entre 2 équipes.
À chaque faute ou arrêt de jeu on reprend par une touche.

Consignes aux arbitres



Tenir son rôle de responsable du jeu et animer la session d'échanges.

Consignes aux joueurs



Participer activement à la session d'échanges sur les connaissances de chacun.

Lexique

A

Aire de jeu

Le champ de jeu et les zones d'en-but. Les lignes de touche, les lignes de touche de but et les lignes de ballon mort ne font pas partie de l'aire de jeu.

Alignement

Un alignement est une phase statique consistant en une ligne d'au moins 2 joueurs de chaque équipe attendant de réceptionner un lancer en touche.

Avantage

Un avantage tactique ou territorial clair et réel survenant après une infraction adverse.

B

Botté directement en touche

Le ballon est botté en touche sans avoir rebondi dans l'aire de jeu ou touché un joueur ou l'arbitre.

But

Le ballon passe au-dessus de la barre transversale de l'équipe adverse sur un coup de pied placé ou tombé donné à l'intérieur du champ de jeu.

C

Capitaine

Le joueur désigné par une équipe pour diriger cette équipe, consulter l'arbitre et choisir les options selon les décisions de l'arbitre.

Carton jaune

Le carton infligé à un joueur par l'arbitre pour signaler que ce joueur a été averti et temporairement exclu.

Carton rouge

Le carton infligé à un joueur par l'arbitre pour signaler que ce joueur a été définitivement exclu du match.

Champ de jeu

L'aire comprise entre les lignes de but et les lignes de touches. Ces lignes ne font pas partie du champ de jeu.

Coup de pied

Une action effectuée en frappant délibérément le ballon avec une partie de la jambe ou du pied, talon exclu, des orteils au genou, mais genou exclu. Un coup de pied doit déplacer le ballon sur une distance visible par rapport à la main ou le long du sol.

Lexique

Coup de pied de volée

Un joueur lâche délibérément le ballon et le botte avant que le ballon ne touche le sol.

Coup de pied placé

Le ballon est botté après avoir été placé au sol (ou sur un tee approuvé) pour cela.

Coup d'envoi

La façon de faire commencer chaque période d'un match et au début de chaque période des prolongations, par un drop.

Coup franc

Accordé contre une équipe qui a commis une infraction ou à une équipe qui a effectué un marque.

Cravate

Un plaquage illégal dans le cadre duquel un joueur utilise un bras tendu pour frapper le porteur du ballon.

D

Drop (coup de pied tombé)

Le ballon, après avoir été délibérément lâché de la ou des mains, touche le sol et est botté lors son ascension après le premier rebond.

Dernier

Le plus près de la ligne de but d'une équipe.

E

En-avant

Quand un joueur perd la possession du ballon qui poursuit sa course vers l'avant, ou quand un joueur propulse le ballon du bras ou de la main vers l'avant, ou lorsque le ballon touche la main ou le bras, poursuit sa course vers l'avant et touche le sol ou un autre joueur avant que le joueur d'origine puisse l'attraper.

En-but

La zone située entre la ligne de but et la ligne de ballon mort, et entre les lignes de touche de but. L'en-but comprend la ligne de but, mais pas la ligne de ballon mort ni les lignes de touche de but.

Essai de pénalité

Accordé lorsque, selon l'arbitre, un essai aurait probablement été marqué (ou marqué dans une position plus avantageuse) sans un acte de jeu déloyal commis par un adversaire.

Lexique

G

Gratteur

Le gratteur est le premier coéquipier du plaqueur à arriver sur le lieu du plaquage. Il doit rester sur ses pieds et attaquer directement le ballon. S'il était déjà impliqué dans le plaquage, il doit d'abord clairement libérer le porteur du ballon avant de lutter pour la possession du ballon.

H

Hors-jeu

Une faute de positionnement qui fait qu'un joueur ne peut pas prendre part au jeu sans être passible de sanction.

J

Jeu courant

La période après un coup d'envoi, un renvoi, un coup franc, une pénalité ou une phase statique et avant la prochaine phase, ou la période entre les phases de jeu, sauf quand le ballon est mort.

Jeu déloyal

Tout acte commis par un joueur dans l'enceinte de jeu qui est contraire à la règle 9 couvrant les cas d'obstruction, antijeu, fautes répétées, jeu dangereux et incorrection.

Joué

Le ballon est joué quand il est délibérément touché par un joueur.

Joueur plaqué

Un porteur du ballon qui est tenu et mis au sol par un ou plusieurs plaqueurs.

L

Les 22

La zone située entre la ligne de but et la ligne des 22 mètres. Cette zone comprend la ligne des 22 mètres mais pas la ligne de but ni les lignes de touche.

Ligne de but

La ligne à chaque extrémité du champ de jeu (et n'en faisant pas partie).

Ligne de remise en jeu

Voir la marque de la touche.

Liaison (se lier)

Saisir fermement le corps d'un autre joueur, des épaules aux hanches, avec la totalité du bras, de la main à l'épaule, en contact.

Lexique

M

Marque

Une méthode pour suspendre le jeu et bénéficier d'un coup franc si le réceptionnaire attrape le ballon de volée dans ses 22 ou son en-but sur un coup de pied adverse et crie « Marque ».

Marque de la touche

Une ligne imaginaire dans le champ de jeu qui forme un angle droit avec la ligne de touche et passe par le point d'où le ballon est lancé. La marque de la touche ne peut pas être à moins de cinq mètres d'une ligne de but.

Maul

Une phase de jeu consistant en un porteur du ballon et au moins un joueur de chaque équipe, liés entre eux et sur leurs pieds.

Mêlée ordonnée

Une phase statique consistant normalement en une formation constituée de huit joueurs de chaque équipe, liés entre eux.

Mêlée simulée

Une mêlée ordonnée dans le cadre de laquelle l'équipe qui effectue l'introduction gagne le ballon sans lutter et aucune équipe n'a le droit de pousser.

Mi-temps

La pause entre les 2 moitiés de la partie.

Mort

Le ballon est mort lorsque l'arbitre siffle pour arrêter le jeu ou après une transformation manquée.

O

Obstruction

Quand un joueur tente de jouer et est illégalement gêné et empêché de jouer.

P

Pas sur ses pieds

Un joueur n'est pas sur ses pieds quand une autre partie de son corps s'appuie sur le sol ou des joueurs au sol.

Passe

Un joueur lance ou donne le ballon à un autre joueur.

Lexique

Passe en-avant

Quand un joueur lance ou passe le ballon en avant, c'est-à-dire si le mouvement des bras du joueur qui passe le ballon se fait vers l'avant.

Pénalité

Accordée contre une équipe qui a commis une infraction grave.

Placeur

Un joueur qui tient le ballon au sol pour qu'un coéquipier le botte.

Plaquage

La méthode pour tenir un porteur du ballon et mettre ce joueur au sol.

Plaqueur

Un joueur adverse qui tient le joueur plaqué et va au sol.

Porteur du ballon

Un joueur qui est en possession du ballon.

Possession

Un joueur ou une équipe qui a le contrôle du ballon ou tente de le contrôler.

Près

À moins d'un mètre.

R

Ruck (mêlée spontanée ou mêlée ouverte)

Une phase de jeu dans le cadre de laquelle un ou plusieurs joueurs de chaque équipe, qui sont sur leurs pieds et physiquement au contact, entourent le ballon au sol.

Raffut

Une action permise, effectuée par un porteur du ballon pour repousser un adversaire en se servant de la paume de la main.

Réception de volée

Un ballon attrapé sans avoir préalablement touché un autre joueur ou le sol.

Relayeur

Le joueur en position de recevoir le ballon dévié ou passé par un joueur dans un alignement.

Lexique

Renvoi

La méthode pour reprendre le jeu par un drop après un score ou un touché en but.

Rucking

L'utilisation légale des pieds pour essayer de gagner ou conserver la possession du ballon dans un ruck.

T

Tee

Tout équipement approuvé par l'organisateur du match pour soutenir le ballon lors d'un coup de pied placé.

Temps de jeu

Le temps de jeu réel, ne tenant pas compte du temps perdu pour les arrêts de jeu (voir temps de jeu réel).

Temps de jeu réel

Temps écoulé continu (voir temps de jeu)

Touche

L'aire située le long du champ de jeu qui inclut les lignes de touche et l'espace au-delà de ces lignes.

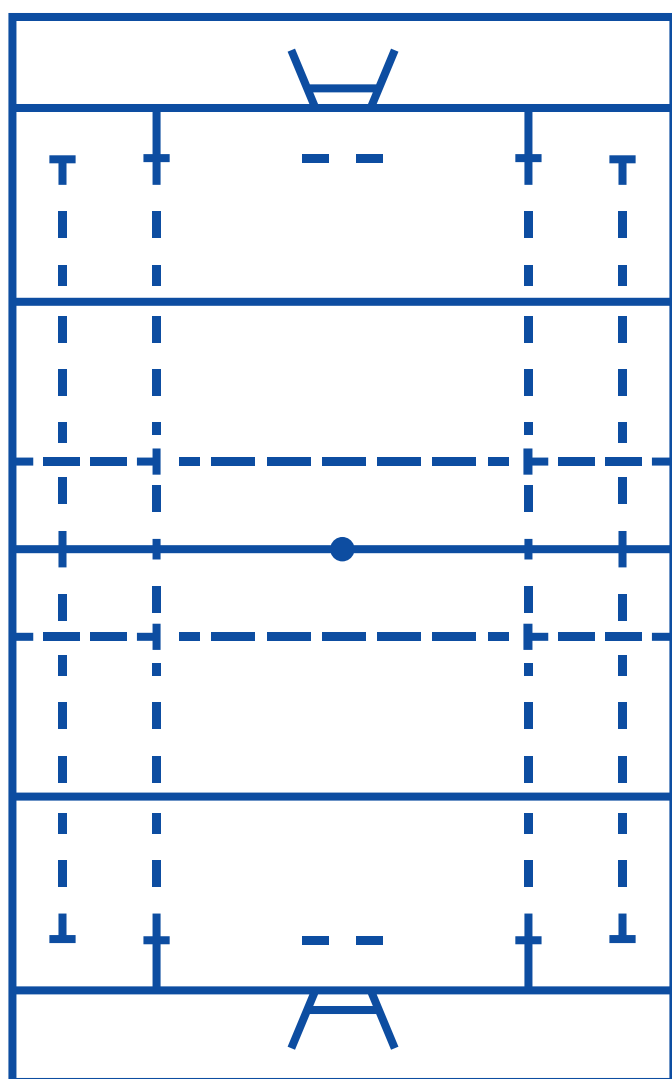
Touche rapide

Un lancer en touche effectué avant que ne soit formé l'alignement. Le ballon est lancé par l'équipe qui aurait bénéficié du lancer en touche.

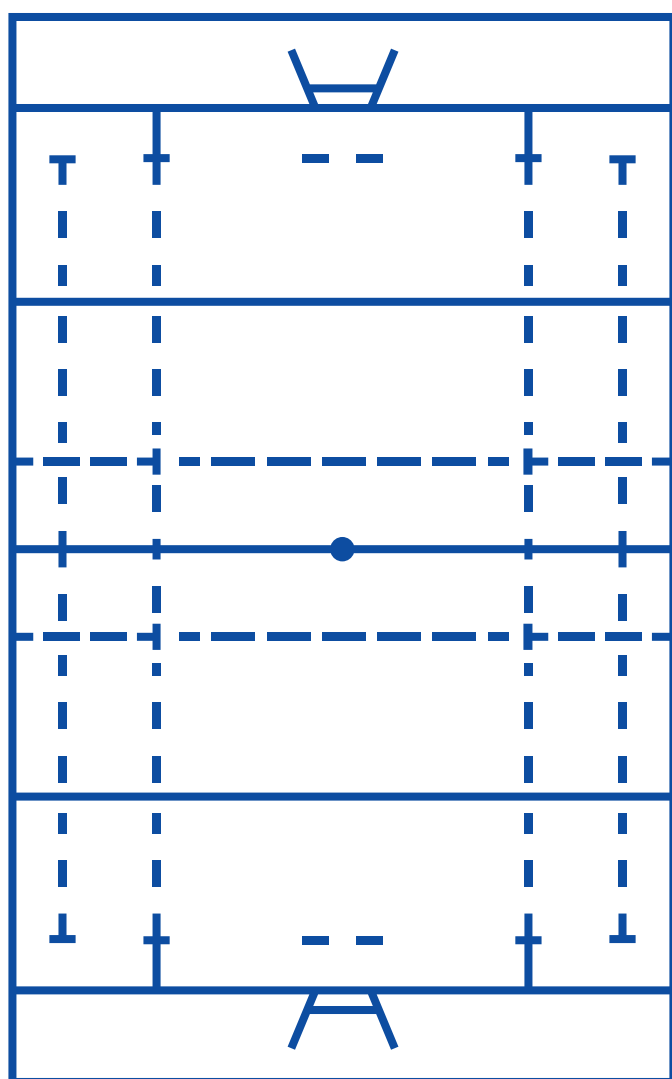
Z

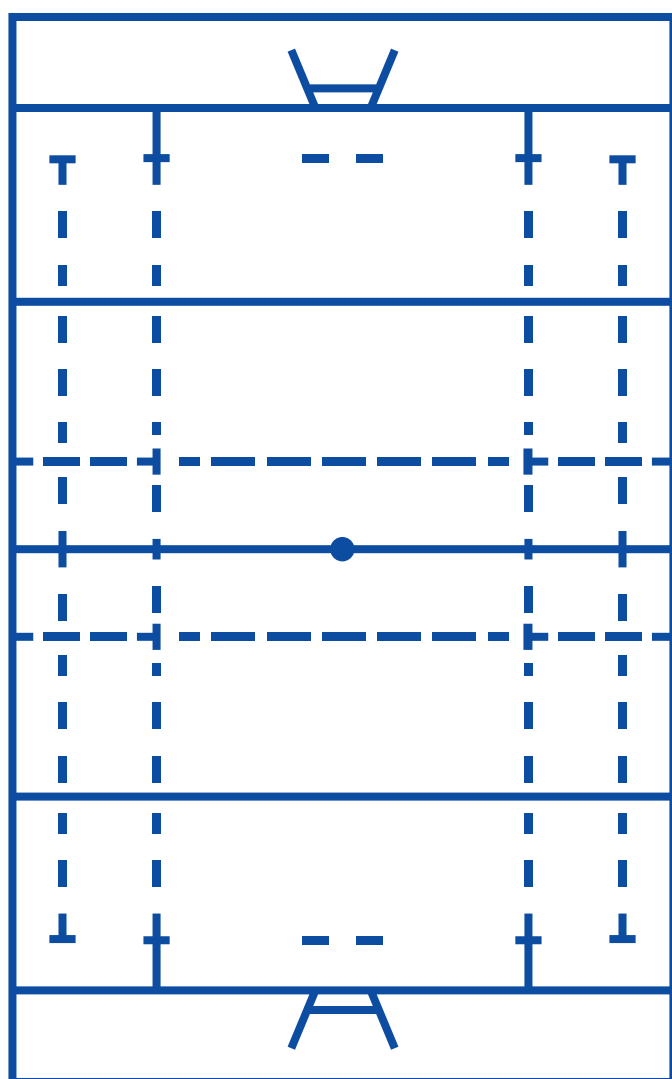
Zone/Aire Technique

Une zone désignée stipulée par la Règle 1, dans laquelle les remplaçants, les porteurs d'eau et les entraîneurs doivent rester jusqu'à ce que leur sortie de cette zone soit requise. Dans le cadre des matches avec un groupe de 23 joueurs, seuls les porteurs d'eau sont autorisés dans la Zone Technique.

This image shows a single page of white paper with horizontal blue lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a guide for writing. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a single page of white paper with horizontal blue lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a guide for writing. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a single page of white paper with horizontal blue lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a template for writing or drawing. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a single page of white paper with horizontal blue lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a guide for writing. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Deviens
ARBITRE,
Au cœur du Jeu,
Au cœur du Club

Rejoins-nous !



 jeuxarbitrer@ffr.fr



PARTENAIRE DES ARBITRES



ON N'A PAS LE MÊME MAILLOT, MAIS ON A LA MÊME PASSION !

Journées de l'arbitrage La Poste
du 1^{er} au 8 octobre 2025

Pour découvrir l'arbitrage : tousarbitres.fr



Pour plus d'information :

Rendez-vous sur le site tousarbitres.fr
et les réseaux sociaux



@tousarbitres



@tousarbitres



@tousarbitres



@tousarbitres



@francerugby



@francerugby



@francerugby



@francerugby



@francerugby



@francerugby



@francerugby



<https://www.linkedin.com/company/federationfrancaisederugby/>

Contact La Poste

Jean-Raphaël Gaitey
Partenariats sportifs
La Poste Groupe
Jean-raphael.gaitey@laposte.fr

Contacts FFR

Cyril Magagnin
Chargé de partenariat « La Poste »
06 38 24 05 14
cyril.magagnin@ffr.fr

Stéphane Guillot-Demontoux
Responsable de la formation arbitrage
06 82 45 56 44
stephane.guillot-demontoux@ffr.fr

