



# LE JONGLAGE

**Le cahier de l'entraîneur de l'USR**

1





# LE JONGLAGE

## LE CAHIER DE L'ENTRAINEUR DE L'USR

### Sommaire

Page 2..... **Sommaire**

Page 3 ..... **Objectifs du jonglage**

Page 5..... **Le jonglage chez le jeune joueur**

Page 6..... **Le jonglage : Intérêts et Correctifs**

Page 7..... **le jonglage : Les critères de réalisation**

Page 9.....**Le jonglage de la tête : critères de réalisation et correctifs**

Page 11.....**Approche du jonglage**

Page 12..... **..Le jonglage: Différentes formes de travail**

Page 13.....**Le jonglage : Quand ?**

Page 14..... **Le contrat évolutif : Exemple**





# LE JONGLAGE

## LE CAHIER DE L'ENTRAINEUR DE L'USR

### Objectifs du jonglage

**Amélioration du niveau de maîtrise du ballon**

**Augmentation de la sensibilité technique**

**Période favorable pour l'apprentissage : 7-14 ans = Ecole de foot + début de la Préfo**

**Idée du « Travail des gammes » à répéter**

**Créer des habitudes de travail chez le joueur**

**Augmenter le répertoire technique (toutes surfaces de contact, extérieur, intérieur, genoux, tête, vitesse gestuelle...)**





# LE JONGLAGE

## LE CAHIER DE L'ENTRAINEUR DE L'USR

### Le jonglage chez le jeune joueur

**Les exercices de jonglages développent les qualités techniques et de coordination**

**Proposer des exercices simples, évolutifs et adaptés au niveau des joueurs**

**Proposition : Mettre en place un contrat évolutif pour mettre en éveil le joueur avant la séance**







# LE JONGLAGE

## LE CAHIER DE L'ENTRAINEUR DE L'USR

Travail  
mental

Qualité  
technique

Le jonglage

Sensibilité  
avec le ballon

Coordination





# LE JONGLAGE

## LE CAHIER DE L'ENTRAINEUR DE L'USR

### Le jonglage : Intérêts et Correctifs

#### Intérêts

**Maîtrise de la jambe et du pied de frappe (toucher de balle)**

**Maîtrise des appuis (changement d'appui à chaque contact)**

**Appréciation des trajectoires**

**Coordination – Equilibre.**

#### Corrections

**Veiller à l'équilibre corporel.**

**Pied tendu à l'horizontal (« les lacets vers le ciel »).**

**Les bras servent à s'équilibrer.**

**Reprise d'appui entre les jongles**





# LE JONGLAGE

## LE CAHIER DE L'ENTRAINEUR DE L'USR

### le jonglage : Les critères de réalisation

**Utilisation du coup du pied (coir d'autres surfaces si consignes particulières)**

**Pointe de pied tendue**

**Chevilles verrouillées**

**Frapper le ballon en dessous et au milieu**

**Jambe d'appui semi-fléchie, tendue, semi-fléchie...**

**Reprise d'appui après chaque contact**

**Fixer le regard sur le ballon**

**Ecarter les bras pour un meilleur équilibre**





# LE JONGLAGE

## LE CAHIER DE L'ENTRAINEUR DE L'USR

### le jonglage : Critères de réalisation



Fixer du regard le ballon

Ecarter les bras pour un meilleur équilibre

Jambe d'appui semi-fléchie, tendue, semi-fléchie....

Chevilles verrouillées

Utilisation du coup du pied





# LE JONGLAGE

## LE CAHIER DE L'ENTRAINEUR DE L'USR

### le jonglage de la tête : Critères de réalisation

Contact avec le front

Tête inclinée vers l'arrière

Tronc centré sous le ballon Donner l'impulsion avec les jambes

Mobilité des appuis pour se replacer sous le ballon Regarder le ballon

Bras légèrement écartés pour l'équilibre

### le jonglage de la tête : Correctifs

Veillez à la qualité du lancer

Niveau de concentration élevé tout en étant décontracté

Surface de contact : Haut du front

Regard porté sur le ballon

Mobilité et reprise d'appuis pour rester sous le ballon





# LE JONGLAGE

## LE CAHIER DE L'ENTRAINEUR DE L'USR

Surface de contact  
avec le front  
Tête vers l'arrière

Ecarter les bras  
pour l'équilibre

Mobilités des  
jambes



Regard fixé sur  
le ballon

Tronc centré  
sous le ballon

Donner  
l'impulsion avec  
les jambes

**le jonglage de la tête : Critères de réalisation**







# LE JONGLAGE

## LE CAHIER DE L'ENTRAINEUR DE L'USR

### Approche du jonglage

**Fixer des objectifs précis et individualisés**

**Exercices avec des niveaux de difficulté croissants. La réussite d'un exercice fait passer à un exercice plus difficile**

**Utilisation du contrat évolutif**

**Un maximum de 20 minutes avant séance**





# LE JONGLAGE

## LE CAHIER DE L'ENTRAINEUR DE L'USR

### le jonglage : Différentes formes de travail

**Le jonglage seul (contrat évolutif) préconisé mais d'autres formes de travail sont aussi possibles :**

**Jonglage à 2, à 3 (objectifs à fixer)**

**Jonglage en mouvement (jongle et suit)**

**Parcours jonglage (jonglage en mouvement, avec obstacle, finir sur une frappe de volée...)**

**Défi jonglage (concours entre joueurs)**

**Sous forme jouée (Tennis-ballon)**

- **Variation le ballon (petit ballon T3, balle de tennis pied nus...)**







# LE JONGLAGE

## LE CAHIER DE L'ENTRAINEUR DE L'USR

### Le jonglage : Quand ?

**Nous préconisons le jonglage en début de séance à l'aide du contrat évolutif. Mais le jonglage peut également être utilisé à d'autres moments propices :**

En routine d'échauffement avant la séance (10 minutes/séance)

En échauffement dirigé sur une séance basée sur le jeu de volée

En travail ludique en début de semaine (tennis-ballon)

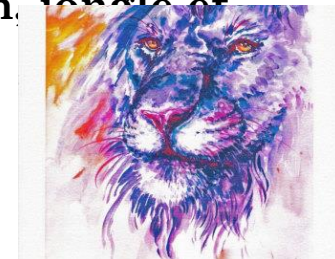
Sur des séquences de récupération dans la séance (5 minutes)

En « concours Freestyle » avec des jeunes...

En fin de séance : « faire 10 jongles avant de rentrer au vestiaire

»

En exercice de coordination avec ballon sur un cycle d'équilibre  
Sous forme de « parcours jonglage », circuit avec ballon, jongle et  
suit...





# LE JONGLAGE

## LE CAHIER DE L'ENTRAINEUR DE L'USR

### Le contrat évolutif : Exemple

**Règle : Lever le ballon au pied, réussir le niveau deux fois consécutives pour passer au niveau suivant.....**

**Les différents niveaux du contrat :**

**Niveau 1 : 10 jongles libres**

**Niveau 2 : 10 jongles pied fort sans surface de rattrapage**

**Niveau 3 : 10 jongles pied faible avec deux surfaces de rattrapage**

**Niveau 4 : 10 jongles alternés (droite, gauche) sans surface de rattrapage**

**Niveau 5 : 25 jongles libres**

**Niveau 6 : 25 jongles pied fort sans surface de rattrapage**

**Niveau 7 : 25 jongles pied faible avec deux surfaces de rattrapage**

**Niveau 8 : 25 jongles alternés (droite, gauche) sans surface de rattrapage**

**Niveau 9 : 10 têtes**

**Niveau 10 : 50 jongles libres**

**Etc...**

**Prendre 10 minutes par séance sur leurs contrats/jonglage Matériel : une feuille de suivi +stylo**



**Ne pas hésiter à mettre votre propre contrat en place !**

# IFAB<sup>®</sup>

THE  
INTERNATIONAL  
FOOTBALL  
ASSOCIATION  
BOARD



FIFA

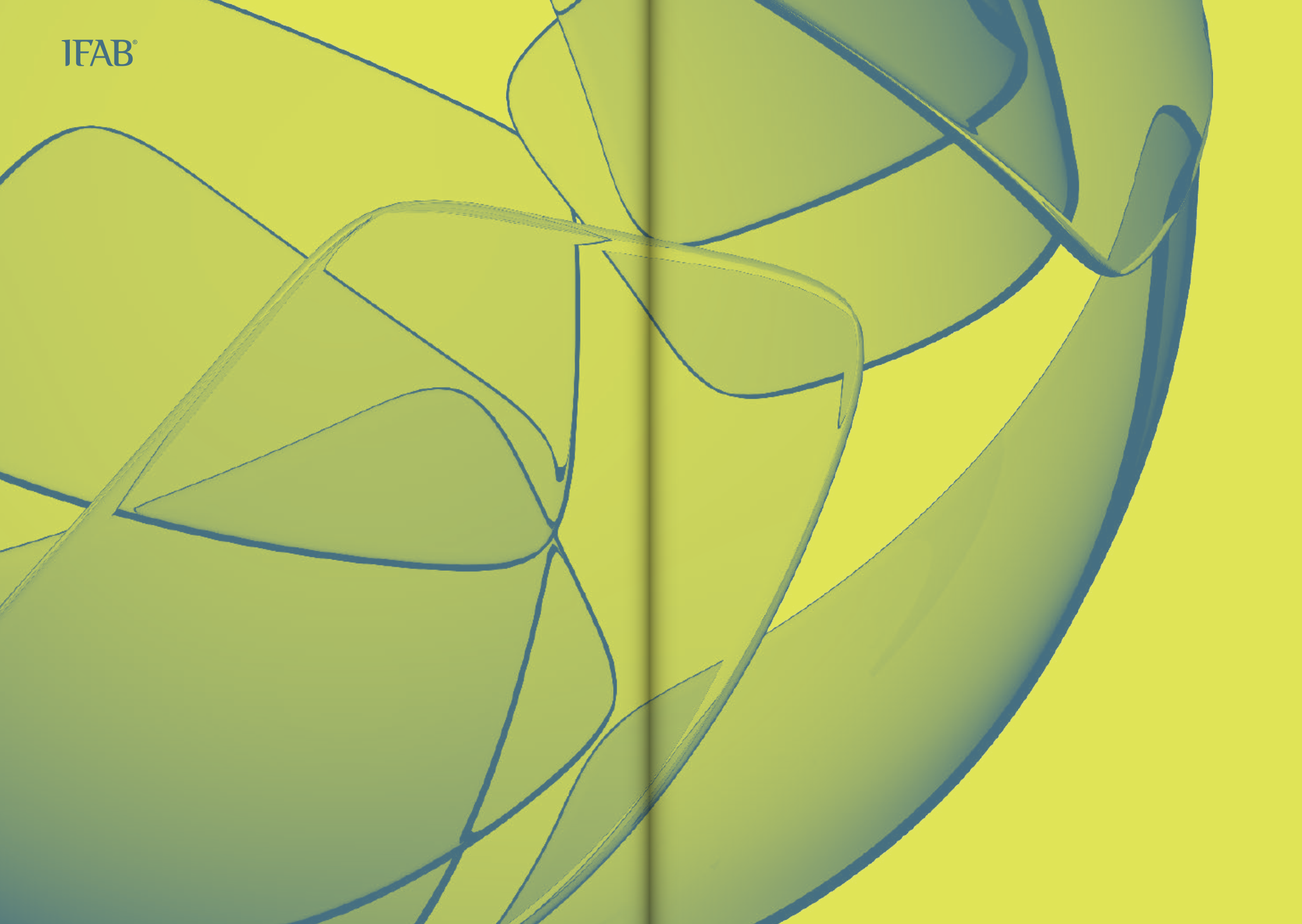


THEIFAB.COM  
SINCE 1886

# Lois du Jeu

# 2016/17

IFAB®



**The International Football Association Board**  
Münstergasse 9, 8001 Zurich, Suisse  
T: +41 (0)44 245 1886, F: +41 (0)44 245 1887  
[www.theifab.com](http://www.theifab.com)

**Reproduction ou traduction complètes ou partielles seulement avec l'autorisation spéciale de l'IFAB.**

En vigueur depuis le 1<sup>er</sup> juin 2016

# Lois du Jeu

# 2016/17

# Table des matières

## 8 Introduction

- 8 Histoire de l'IFAB
- 10 Structure et collaboration avec l'IFAB
- 12 Origine des actuelles révisions des Lois

## 14 Remarques relatives aux Lois du Jeu

## 16 Lois du Jeu 2016/17

- 18 01 Terrain
- 28 02 Ballon
- 32 03 Joueurs
- 40 04 Équipement des joueurs
- 44 05 Arbitre
- 52 06 Autres arbitres
- 60 07 Durée du match
- 64 08 Coup d'envoi et reprise du jeu
- 68 09 Ballon en jeu et hors du jeu
- 70 10 Déterminer l'issue d'un match
- 76 11 Hors-jeu
- 80 12 Fautes et incorrections
- 90 13 Coups francs
- 94 14 Penalty
- 98 15 Rentrée de touche
- 102 16 Coup de pied de but
- 106 17 Corner

## 110 Modifications apportées aux Lois 2016/17

- 111 Vue d'ensemble des modifications
- 116 Détails des modifications

## 164 Glossaire

- 165 Instances
- 166 Football
- 175 Arbitres

## 176 Directives pratiques pour les arbitres

- 177 Introduction
- 178 Positionnement, mouvement et coopération
- 192 Langage corporel, communication et usage du sifflet
- 198 Autres conseils
  - Avantage
  - Récupération des arrêts de jeu
  - Tenir un adversaire
  - Hors-jeu
  - Examen/soins après une faute passible d'avertissement ou d'exclusion

# Histoire de l'IFAB

L'IFAB est l'organe universel en charge des modifications des Lois du Jeu de football association. Ses objectifs consistent à protéger, compiler et améliorer les Lois du Jeu telles qu'appliquées dans le cadre du football mondial régi par la FIFA. Dans ce contexte, l'IFAB doit notamment veiller à ce que les Lois du Jeu soient respectées uniformément partout dans le monde afin que le football soit pratiqué de manière cohérente, ce qui suppose un contrôle rigoureux.

L'IFAB a vu le jour lors de la réunion de deux représentants de chacune des fédérations de football d'Angleterre, d'Écosse, du pays de Galles et d'Irlande du Nord, le 2 juin 1886, à l'initiative de la fédération anglaise. Consciente de la nécessité d'harmoniser les critères du règlement à une époque où il n'était pas le même suivant le pays où se disputait le match, l'IFAB devient le gardien des Lois du Jeu et se fixe pour objectif de préserver, de superviser, d'étudier et, le cas échéant, de modifier les Lois du Jeu.

Le football connaît alors un succès mondial et, en 1904, sept pays se retrouvent à Paris pour créer la Fédération Internationale de Football Association (FIFA) qui devient membre de l'IFAB en 1913.

L'IFAB a apporté de nombreuses modifications aux Lois du Jeu depuis la mise en place des premières règles en 1863. Le hors-jeu est par exemple la loi ayant été la plus modifiée. À l'origine, tout joueur situé au-devant du ballon était considéré hors-jeu. La surface de but fait son apparition en 1869, et le corner – « coup de pied de coin » à l'époque – est inventé en 1872. Le premier penalty a été sifflé en 1891, mais, jusqu'en 1902, il pouvait être tiré depuis n'importe quel point situé à 11 mètres du but. Le nombre de buts augmente à partir de 1912, à la suite de la décision d'interdire aux gardiens de but de prendre le ballon à la main hors de leur surface de réparation. En 1920, les hors-jeux consécutifs à une touche sont annulés.

Lentement mais sûrement, l'IFAB fait évoluer le football et la mentalité de ceux qui le pratiquent et le regardent. L'interdiction faite aux gardiens après la Coupe du Monde de la FIFA 1990 de prendre à la main une passe en retrait volontaire ou la décision de 1998 de sanctionner d'un carton rouge le tacle par derrière en sont de bons exemples.

En octobre 2010, c'est ainsi l'IFAB qui décide de reconsidérer l'introduction de la technologie sur la ligne de but et accepte deux années de tests intensifs. En juillet 2012, l'IFAB prend une décision historique en approuvant le principe du recours à la technologie sur la ligne de but et à des arbitres assistants supplémentaires.

L'Assemblée Générale Annuelle du mois de mars 2016 fut tout aussi historique avec l'approbation de la phase de test des arbitres assistants vidéo, ainsi que la révision des Lois du Jeu la plus complète de l'histoire de l'IFAB



# Structure et collaboration avec l'IFAB

En 2012, l'IFAB a lancé un processus de réforme qui s'est conclu le 13 janvier 2014 lorsque l'IFAB est devenu une association autonome soumise au droit suisse, et a approuvé les statuts définissant l'objectif, la structure et les responsabilités du conseil d'administration de l'IFAB et de ses instances. Pour assurer la transparence, la démocratie et la modernité du travail de l'IFAB, un secrétariat exécutif, dirigé par le secrétaire de l'IFAB, a été mis en place.

Si la composition de l'IFAB est restée inchangée, le processus de réforme a permis la création du groupe consultatif pour le football et du groupe technique consultatif qui rassemblent des acteurs de tous les horizons du monde du football. Ces deux groupes ont été conçus pour améliorer le processus de décision et promouvoir une approche plus dynamique quant au développement des Lois du Jeu.

## **Assemblée générale annuelle**

L'assemblée générale annuelle a lieu en février ou en mars en Angleterre, en Écosse, au pays de Galle ou en Irlande du Nord selon une stricte rotation, ainsi que dans une ville choisie par la FIFA les années de Coupe du Monde de la FIFA™. Les décisions prises lors de l'assemblée générale annuelle concernant les Lois du Jeu engagent les confédérations et les fédérations nationales à compter du 1er juin suivant. Cependant, les confédérations ou les fédérations nationales dont la saison n'est pas terminée au 1er juin peuvent repousser l'application des décisions jusqu'à la fin de la compétition ou au début de la saison suivante. Celles dont la saison débute avant le 1er juin peuvent les appliquer une fois que l'IFAB a envoyé la circulaire officielle annonçant les modifications.

***Aucune confédération ou fédération nationale ne peut modifier les Lois du Jeu sans l'accord de l'IFAB.***

## **Séance de travail annuelle**

Organisée au mois de novembre précédant l'assemblée générale annuelle, la séance de travail annuelle est une réunion préparatoire. Les questions générales soumises par n'importe quelle confédération ou fédération peuvent être étudiées lors de cette séance et même faire l'objet d'essais. Toutefois, toute modification des Lois du Jeu doit être approuvée lors de l'assemblée générale annuelle.

## **Sous-commission technique**

Composée d'experts des quatre fédérations de football britanniques, de la FIFA et de l'IFAB, la sous-commission technique de l'IFAB est chargée d'étudier les modifications potentielles des Lois du Jeu et de contrôler les essais approuvés par l'assemblée générale annuelle et la séance de travail annuelle.

## **Groupes consultatifs**

Le groupe consultatif Football et le groupe consultatif Technique rassemblent des experts de tous les horizons du monde du football chargés de collaborer avec l'IFAB sur les Lois du Jeu. Ces experts sont d'anciens joueurs, entraîneurs et arbitres de différentes confédérations et instances dirigeantes du football. Le groupe consultatif Football apporte la perspective de joueurs et d'entraîneurs tandis que le groupe consultatif Technique évalue les détails techniques et les incidences possibles de toute modification des Lois du Jeu sur l'arbitrage.



# Origine des actuelles révisions des Lois

Les propositions concernant la révision actuelle des Lois du Jeu se trouvent dans les procès-verbaux des 127<sup>e</sup>, 128<sup>e</sup> et 129<sup>e</sup> assemblées générales annuelles. La sous-commission technique a commencé à travailler dessus à l'automne 2014 et le procès-verbal de la 129<sup>e</sup> assemblée générale du 28 février 2015 précise que :

**« La révision a pour objectif de faciliter l'accès et la compréhension des Lois du Jeu pour tous les acteurs du football, et ainsi renforcer l'uniformité en matière de compréhension, d'interprétation et d'application. »**

La révision vise à adapter les Lois du Jeu au football moderne à tous les niveaux. Les modifications principales sont les suivantes :

- **Simplification de la structure** – Les Lois du Jeu et l'Interprétation des Lois du Jeu ont été combinées afin que toutes les informations concernant chaque Loi se trouvent au même endroit.
- **Mise à jour des titres** – Certaines Lois ont changé de dénomination pour en refléter le contenu et permettre l'inclusion de texte auparavant non attribué à une Loi. Par exemple, la Loi 6 : « Arbitres assistants » est devenue « Autres arbitres », permettant ainsi d'inclure les quatrièmes arbitres, arbitres assistants supplémentaires, etc.
- **Formulation** – Que ce soit dans la version originale anglaise et/ou dans sa traduction française, le texte a été rafraîchi, des mots superflus ont été supprimés et l'usage plus cohérent de mots et de phrases rend les Lois du Jeu plus lisibles et réduit les méprises et les malentendus. Les contradictions et répétitions superflues ont été supprimées.

- **Mise à jour du contenu** – Certaines modifications actualisent les Lois du Jeu. Ex. : l'augmentation du nombre de remplaçants.

Deux « nouvelles » parties importantes apparaissent :

- **Explication des modifications** – Cette partie comporte l'ancien texte, le nouveau texte et l'explication des modifications.
- **Glossaire** – Cette partie offre une liste de définitions des mots, expressions et concepts importants qui sont parfois mal compris ou interprétés.

L'IFAB estime que cette révision facilite l'accès et la compréhension des Lois du Jeu à toutes les personnes que le football concerne et intéresse. Cela devrait entraîner une certaine uniformité en matière de compréhension, d'interprétation et d'application afin de limiter les litiges et les polémiques entraînés par des interprétations divergentes.

L'IFAB tient à rendre hommage à la qualité du travail effectué par la sous-commission technique et l'en remercie :

- David Elleray (IFAB) (responsable du projet)
- Neale Barry (The FA)
- Jean-Paul Brigger (FIFA)
- Massimo Busacca (FIFA)
- William Campbell (Irish FA)
- Ray Ellingham (FA of Wales)
- John Fleming (Scottish FA)
- Fernando Tresaco Gracia (FIFA)

# Remarques relatives aux Lois du Jeu

## **Modifications**

Avec l'accord de la fédération nationale concernée et sous réserve du respect de leurs principes fondamentaux, les présentes Lois du Jeu peuvent être modifiées dans leur application lors de matches disputés entre joueurs de moins de 16 ans, entre équipes féminines, entre joueurs vétérans (plus de 35 ans) et entre joueurs handicapés. Les dérogations suivantes sont autorisées :

- Dimensions du terrain ;
- Circonférence, poids et matière du ballon ;
- Dimensions des buts ;
- Durée des périodes du jeu ;
- Remplacements.

Toute autre modification ne pourra être effectuée qu'avec l'autorisation de l'IFAB.

## **Langues officielles**

L'IFAB publie les Lois du Jeu en allemand, anglais, espagnol et français. En cas de divergences, la version anglaise fait foi.

## **Amendements**

Un trait vertical dans la marge de gauche et un surlignage indiquent les modifications apportées aux Lois du Jeu.

# Lois du Jeu

2016/17

# Loi

# 01

## Terrain

### 1. Surface

Le terrain doit comporter une surface entièrement naturelle ou, si le règlement de la compétition l'autorise, une surface entièrement artificielle, à l'exception des cas où le règlement de la compétition autorise un mélange intégré de surface artificielle et naturelle (système hybride).

Les surfaces artificielles doivent être de couleur verte.

Lorsque des surfaces artificielles sont utilisées pour des matches de compétition entre équipes représentatives des associations membres de la FIFA ou pour des matches de compétitions internationales interclubs, les surfaces doivent satisfaire aux exigences du Programme Qualité de la FIFA pour le gazon artificiel ou de l'International Match Standard, sauf en cas de dérogation exceptionnelle accordée par l'IFAB.

### 2. Marquage du terrain

Le terrain doit être rectangulaire et délimité par des lignes continues qui ne doivent pas être dangereuses. Ces lignes font partie intégrante des surfaces qu'elles délimitent.

Seules les lignes énoncées à la Loi 1 doivent être marquées sur le terrain.

Les deux lignes de délimitation les plus longues sont les lignes de touche. Les deux plus courtes sont les lignes de but.

Le terrain est divisé en deux moitiés par la ligne médiane qui joint le milieu des lignes de touche.

Le point central est marqué au milieu de la ligne médiane. Autour de ce point est tracé un cercle de 9,15 m de rayon.

Il est possible de tracer une marque à 9,15 m de la surface de coin, à l'extérieur du terrain, perpendiculairement à la ligne de but et à la ligne de touche.

Toutes les lignes doivent avoir la même largeur et ne pas dépasser 12 cm. La ligne de but doit avoir la même largeur que les poteaux et la barre transversale.

Lorsque des surfaces artificielles sont utilisées, d'autres lignes sont autorisées sous réserve qu'elles soient de couleur différente et clairement différenciables des lignes de football.

Un joueur qui trace sur le terrain des marques non-autorisées doit être averti pour comportement antisportif. Si l'arbitre se rend compte de l'infraction en cours de jeu, il avertira le joueur fautif au premier arrêt de jeu.

### 3. Dimensions

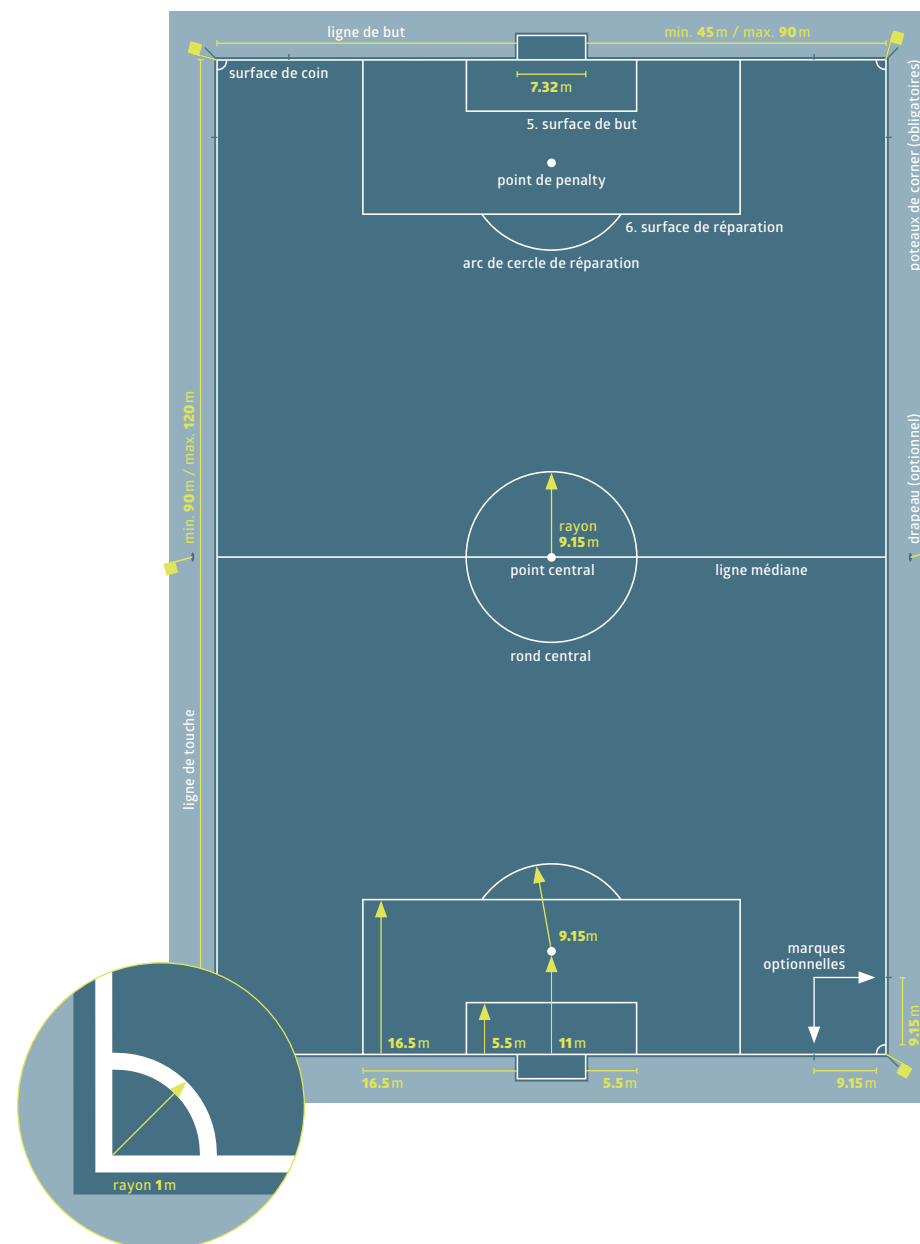
Les lignes de touche doivent être plus longues que les lignes de but.

- Longueur (ligne de touche) :  
minimum 90 m  
maximum 120 m
- Longueur (ligne de but) :  
minimum 45 m  
maximum 90 m

### 4. Dimensions pour les matches internationaux

- Longueur (ligne de touche):  
minimum 100 m  
maximum 110 m
- Longueur (ligne de but):  
minimum 64 m  
maximum 75 m

Les organisateurs des compétitions peuvent déterminer la longueur de la ligne de but et de la ligne de touche, en respectant les dimensions ci-dessus.



## 5. Surface de but

Deux lignes sont tracées perpendiculairement à la ligne de but, à 5,50 m de l'intérieur de chaque poteau du but. Ces deux lignes avancent sur le terrain sur 5,50 m et sont réunies par une ligne tracée parallèlement à la ligne de but. L'espace délimité par ces lignes et la ligne de but est appelé surface de but.

## 6. Surface de réparation

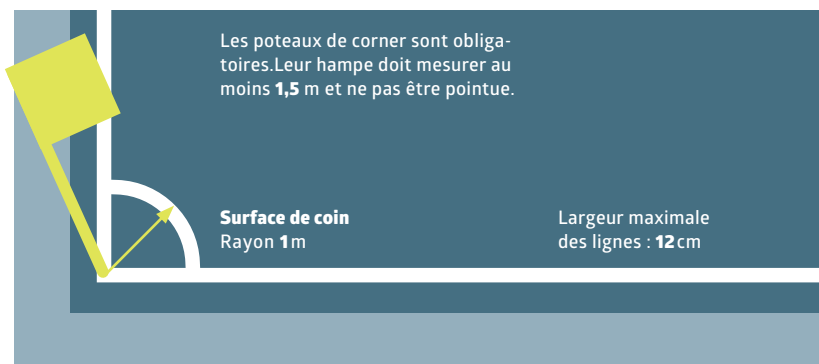
Deux lignes sont tracées perpendiculairement à la ligne de but, à 16,5 m de l'intérieur de chaque poteau du but. Ces deux lignes avancent sur le terrain sur 16,5 m et sont réunies par une ligne tracée parallèlement à la ligne de but. L'espace délimité par ces lignes et la ligne de but est appelé surface de réparation.

À l'intérieur de chaque surface de réparation est marqué le point de penalty (point de réparation), à 11 m du milieu de la ligne de but et à équidistance de chacun des poteaux.

À l'extérieur de chaque surface de réparation est tracé un arc de cercle de 9,15 m de rayon ayant pour centre le point de réparation.

## 7. Surface de coin

La surface de coin correspond à un quart de cercle de 1 m de rayon à partir du poteau de corner tracé à l'intérieur du terrain.



## 8. Drapeaux de coin / poteaux de corner

À chaque coin du terrain, doit être planté un drapeau avec une hampe non pointue s'élevant au moins à 1,50 m du sol.

Des drapeaux similaires peuvent être plantés à chaque extrémité de la ligne médiane, à au moins 1 m de la ligne de touche, à l'extérieur du terrain.

## 9. Surface technique

La surface technique concerne les matches qui se disputent dans des stades offrant des places assises pour les officiels d'équipe et les remplaçants au bord du terrain, comme décrit ci-dessous :

- La surface technique ne doit s'étendre, sur les côtés, qu'à 1 m de part et d'autre des places assises et jusqu'à 1 m de la ligne de touche.
- Un marquage doit servir à définir la surface technique.
- Le nombre de personnes autorisées à prendre place dans la surface technique est défini dans le règlement de chaque compétition.
- Les personnes prenant place dans la surface technique :
  - doivent être identifiées avant le début du match conformément au règlement de chaque compétition ;
  - doivent adopter un comportement responsable ;
  - ne peuvent sortir de la surface technique. Des circonstances particulières, comme l'intervention, avec l'autorisation de l'arbitre, du physiothérapeute ou du médecin sur le terrain pour soigner un joueur blessé, font exception à cette règle.
- Une seule personne à la fois est autorisée à donner des instructions tactiques depuis la surface technique.



## 10. Buts

Les buts sont placés au centre de chaque ligne de but.

Ils sont constitués de deux poteaux verticaux s'élevant à égale distance des drapeaux de coin et reliés en leur sommet par une barre transversale. Les poteaux et la barre transversale doivent être en matière agréée. Ils doivent être de forme carrée, rectangulaire, circulaire ou elliptique et ne doivent en aucun cas présenter un danger.

La distance séparant l'intérieur des deux poteaux est de 7,32 m et le bord inférieur de la barre transversale se situe à 2,44 m du sol.

La position des poteaux par rapport à la ligne de but doit être conforme aux illustrations.

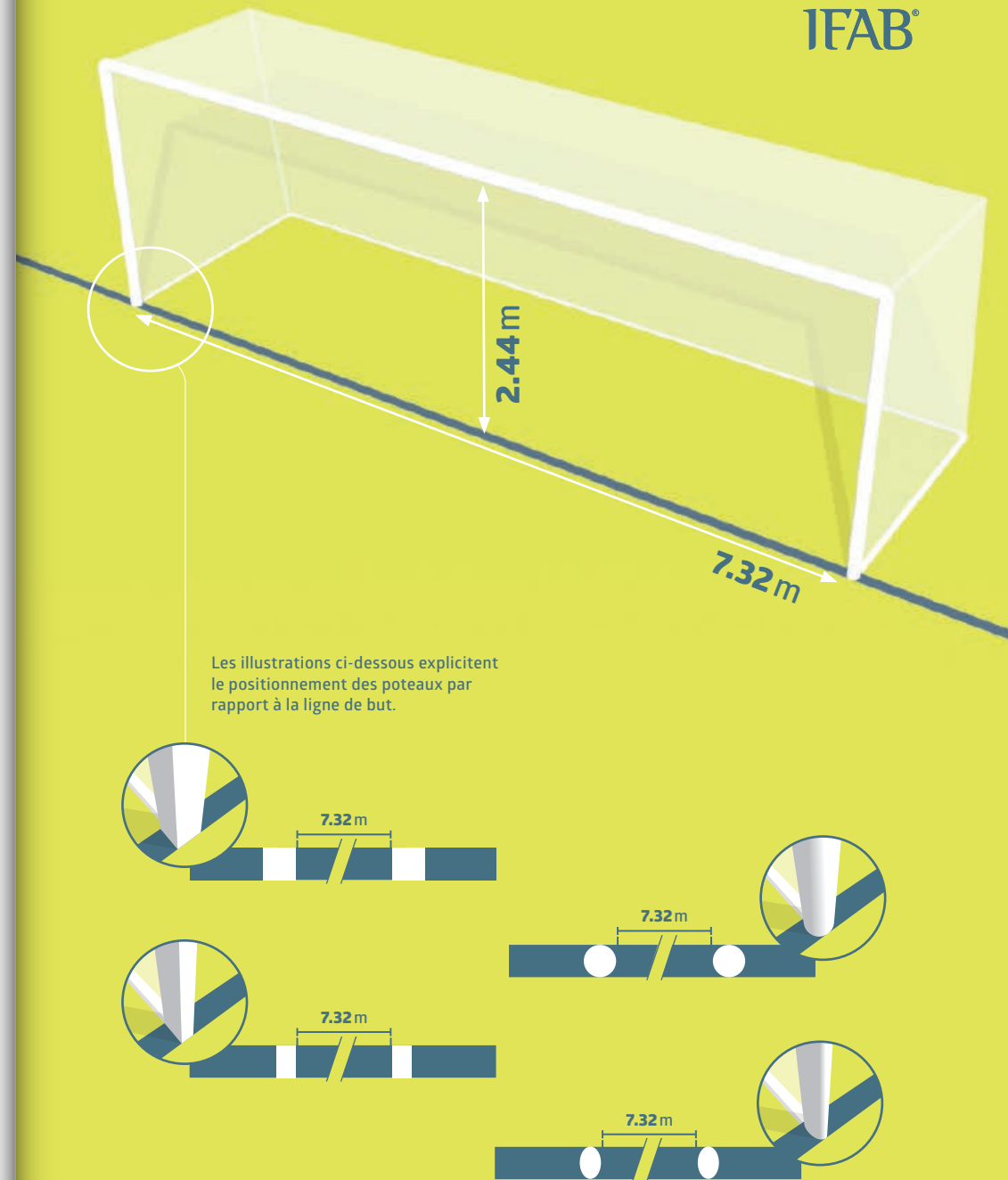
Les poteaux et la barre doivent être de couleur blanche et avoir la même largeur et la même épaisseur, lesquelles ne doivent pas excéder 12 cm.

Si la barre transversale est déplacée ou se rompt, le jeu doit être arrêté jusqu'à ce qu'elle soit réparée ou remise en place. S'il n'est pas possible de la réparer, le match doit être définitivement arrêté. Une corde ou tout matériau souple ou dangereux ne peut remplacer la barre transversale. Le jeu reprend alors avec une balle à terre.

Des filets peuvent être attachés aux buts et au sol derrière le but. Ils doivent être convenablement soutenus afin de ne pas gêner le gardien de but.

### Sécurité

Les buts (y compris les buts amovibles) doivent être fermement fixés au sol.



## 11. Technologie sur la ligne de but

Des systèmes de technologie sur la ligne de but peuvent être utilisés pour vérifier qu'un but a été inscrit ou non, et ce afin d'aider l'arbitre dans ses décisions.

Quand la technologie sur la ligne de but est utilisée, des modifications peuvent être apportées aux buts, conformément aux spécifications énoncées dans le Programme Qualité de la FIFA pour la technologie sur la ligne de but et conformément aux Lois du Jeu. L'utilisation de la technologie sur la ligne de but doit être stipulée dans le règlement des compétitions.

### Principe de la technologie sur la ligne de but

La technologie sur la ligne de but s'applique uniquement sur la ligne de but et sert uniquement à déterminer si un but a été inscrit ou non.

L'information confirmant qu'un but a été marqué ou non doit être communiquée par le système de technologie sur la ligne de but immédiatement et automatiquement en une seconde, uniquement aux arbitres (par l'intermédiaire de la montre de l'arbitre, par vibration et signal visuel).

### Exigences et spécifications de la technologie sur la ligne de but

Si la technologie sur la ligne de but est utilisée en compétition, les organisateurs doivent s'assurer que le système est certifié selon les normes suivantes :

- FIFA Quality PRO
- FIFA Quality
- IMS - INTERNATIONAL MATCH STANDARD

Un institut de tests indépendant doit vérifier la précision et la fonctionnalité des différents systèmes conformément au Manuel de tests du Programme Qualité de la FIFA pour la technologie sur la ligne de but. Si la technologie ne fonctionne pas conformément au Manuel de tests, l'arbitre ne devra pas utiliser la technologie sur la ligne de but et devra le signaler à l'autorité compétente.

Lorsque la technologie sur la ligne de but est utilisée, l'arbitre doit tester la fonctionnalité du système avant le match, comme stipulé dans le Manuel de tests.

## 12. Publicité commerciale

Tout type de publicité commerciale, qu'elle soit réelle ou virtuelle, est interdit sur le terrain, sur les surfaces délimitées au sol par les filets de but, sur la surface technique ou au sol à moins d'un mètre des limites du terrain, et ce dès l'instant où les équipes entrent sur le terrain et jusqu'à ce qu'elles le quittent à la mi-temps, et dès leur retour sur le terrain, jusqu'à la fin du match. Tout type de publicité est interdit sur les buts, les filets de but, les poteaux de corner et le drapeau de coin ; aucun type d'équipement (caméras, microphones, etc.) ne peut y être attaché.

En outre, les publicités verticales doivent être au moins :

- à 1 mètre des lignes de touche ;
- aussi loin de la ligne de but que la profondeur du filet de but ;
- à 1 mètre du filet de but.

## 13. Logos et emblèmes

La reproduction, réelle ou virtuelle, des logos ou emblèmes de la FIFA, des confédérations, des fédérations nationales, des compétitions, des clubs ou d'autres instances est interdite sur le terrain, sur les surfaces délimitées au sol par les filets de but, sur les filets eux-mêmes, sur les buts ainsi que sur les poteaux de corner, et ce pendant toute la durée du match. Ils sont en revanche autorisés sur les drapeaux de coin.



## Loi

## 02

## Ballon

**1. Spécifications**

Tous les ballons doivent être :

- sphériques ;
- en matière adéquate ;
- d'une circonférence comprise entre 68 et 70 cm ;
- d'un poids compris entre 410 et 450 g au début du match ;
- d'une pression comprise entre 0,6 et 1,1 atmosphère (600 à 1 100 g/cm<sup>2</sup>).

Tous les ballons utilisés dans des matches de compétitions officielles organisés sous l'égide de la FIFA ou des confédérations doivent porter l'une des mentions suivantes :



• FIFA Quality PRO



• FIFA Quality



• IMS - INTERNATIONAL MATCH STANDARD

Les ballons portant des marques de qualité antérieures telles que « FIFA Approved », « FIFA Inspected » ou « International Matchball Standard » pourront être utilisés dans les compétitions susmentionnées jusqu'en juillet 2017.

Ces mentions indiquent que le ballon a été dûment testé et qu'il satisfait aux spécifications techniques définies pour la catégorie concernée, en plus de spécifications minimum stipulées dans la Loi 2, le tout devant être approuvé par l'IFAB. Les instituts habilités à effectuer les tests en question doivent être agréés par la FIFA.

Quand la technologie sur la ligne de but est utilisée, les ballons avec technologie intégrée doivent posséder l'une des marques de qualité susmentionnées.

Les fédérations nationales peuvent exiger l'utilisation de ballons portant l'une de ces trois mentions.

Lors de matches disputés dans le cadre de compétitions officielles organisées par la FIFA, les confédérations ou les fédérations nationales, toute espèce de publicité commerciale est interdite sur le ballon. Seuls peuvent y figurer le logo/emblème de la compétition, le nom de l'organisateur de la compétition et la marque du fabricant du ballon. Les règlements des compétitions peuvent imposer des restrictions quant au format et au nombre de ces mentions.

## 2. Remplacement d'un ballon défectueux

Si le ballon est endommagé :

- le match est arrêté ;
- le match reprend par une balle à terre à l'endroit où le ballon est devenu défectueux.

Si le ballon est endommagé lors du coup d'envoi, d'un coup de pied de but, d'un corner, d'un coup franc, d'un penalty ou d'une rentrée de touche, la reprise du jeu doit être retiré.

Si le ballon est endommagé durant l'exécution d'un penalty ou d'un tir au but – une fois frappé vers l'avant et avant de toucher un autre joueur ou la barre ou les poteaux, le penalty ou le tir au but doit être retiré.

Le ballon ne peut être remplacé pendant le match qu'avec l'autorisation de l'arbitre.

## 3. Ballons supplémentaires

Des ballons supplémentaires satisfaisant aux critères de la Loi 2 peuvent être placés autour du terrain pour autant que leur usage soit sous le contrôle de l'arbitre.



# Loi

# 03

## Joueurs

### 1. Nombre de joueurs

Tout match est disputé par deux équipes composées chacune de onze joueurs au maximum, dont l'un est gardien de but. Aucun match ne peut avoir lieu ou continuer si l'une ou l'autre équipe dispose de moins de sept joueurs.

Si une équipe se retrouve avec moins de sept joueurs parce que l'un d'entre eux a délibérément quitté le terrain, l'arbitre n'est pas obligé d'arrêter le jeu et peut laisser jouer l'avantage. En revanche, la partie ne peut pas reprendre après le premier arrêt de jeu si l'équipe ne compte pas au minimum sept joueurs.

Si le règlement d'une compétition énonce que tous les joueurs et remplaçants doivent être désignés avant le coup d'envoi et qu'une équipe est contrainte de commencer un match avec moins de onze joueurs, seuls les joueurs et remplaçants inscrits sur la feuille de match pourront disputer le match à leur arrivée.

### 2. Nombre de remplacements

#### Compétitions officielles

Lors de tout match disputé dans le cadre de compétitions officielles organisées par la FIFA, les confédérations ou les fédérations nationales, le nombre maximum de remplacements auxquels il est possible de procéder est de trois.

Le règlement de la compétition doit préciser le nombre de remplaçants – entre trois et douze – qu'il est possible d'inscrire.

### Autres matches

Lors de matches entre équipes nationales « A », il est possible d'avoir recours à six remplaçants maximum.

Dans tous les autres matches, un plus grand nombre de remplaçants peut être utilisé, à condition que :

- les équipes s'entendent sur le nombre maximum des remplacements autorisés ;
- l'arbitre en soit informé avant le début du match.

Si l'arbitre n'a pas été informé ou si aucun accord ne survient avant le début de la rencontre, chaque équipe pourra recourir à six remplaçants maximum.

### Remplacements libres

L'utilisation de remplacements libres est seulement permise aux niveaux les plus bas (football de base/loisir) du football, sous réserve de l'accord de la fédération nationale.

### 3. Procédure de remplacement

Le nom des remplaçants doit être communiqué à l'arbitre avant le début de la rencontre. Tout remplaçant dont le nom n'aurait pas été donné à l'arbitre à ce moment-là ne pourra pas prendre part au match.

Lors de chaque remplacement, il convient d'observer les dispositions suivantes :

- L'arbitre doit être préalablement informé de chaque remplacement.
- Le joueur remplacé reçoit de l'arbitre l'autorisation de quitter le terrain, à moins qu'il n'en soit déjà sorti.
- Le joueur remplacé n'est pas tenu de quitter le terrain au niveau de la ligne médiane et ne peut plus participer au match, sauf lorsque les remplacements libres sont permis.
- Si un joueur amené à être remplacé refuse de quitter le terrain, le jeu se poursuit.

Le remplaçant ne pénètre sur le terrain :

- qu'à l'occasion d'un arrêt de jeu ;
- qu'au niveau de la ligne médiane ;

- qu'après la sortie du joueur qu'il doit remplacer ;
- qu'après y avoir été invité par un signe de l'arbitre.

La procédure de remplacement s'achève au moment où le remplaçant pénètre sur le terrain ; le remplaçant devient alors joueur et le joueur qu'il a remplacé devient un joueur remplacé.

Les remplaçants peuvent procéder à toute reprise du jeu à condition qu'ils aient tout d'abord pénétré sur le terrain.

S'il est procédé à un remplacement à la mi-temps ou avant les prolongations, la procédure devra avoir été effectuée avant que le jeu ne reprenne.

Tout remplaçant ou joueur remplacé est soumis à l'autorité de l'arbitre, qu'il soit appelé à jouer ou non.

### 4. Permutation avec le gardien de but

Chacun des joueurs peut permuter avec le gardien de but pourvu que :

- l'arbitre soit préalablement informé ;
- le remplacement s'effectue pendant un arrêt de jeu.

### 5. Infractions et sanctions

Si un joueur inscrit comme remplaçant débute un match à la place d'un joueur inscrit comme titulaire et que l'arbitre n'est pas informé de ce changement :

- l'arbitre autorise le joueur inscrit comme remplaçant à continuer le match ;
- aucune sanction disciplinaire n'est prise contre le joueur inscrit comme remplaçant ;
- le joueur inscrit comme titulaire peut devenir remplaçant ;
- le nombre de remplacements n'est pas réduit ;
- l'arbitre rend compte de cet incident à l'autorité compétente.

Si un joueur permute avec le gardien de but sans l'autorisation de l'arbitre, ce dernier :

- laisse le jeu se poursuivre ;
- avertira les deux joueurs à l'occasion du prochain arrêt de jeu.

Pour toute autre infraction à la présente Loi :

- les joueurs seront avertis ;
- le jeu devra reprendre par un coup franc indirect à l'endroit où se trouvait le ballon au moment de l'interruption du jeu.

## 6. Exclusion de joueurs ou de remplaçants

Un joueur qui est exclu :

- avant la soumission de la feuille de match ne peut être inscrit sur la feuille de match à quelque titre que ce soit ;
- après avoir été inscrit comme titulaire sur la feuille de match et avant le coup d'envoi peut être remplacé par un des joueurs inscrits comme remplaçant, lequel ne peut être remplacé ; le nombre de remplacements autorisés pour l'équipe n'en sera pas réduit pour autant ;
- après le coup d'envoi ne peut pas être remplacé.

Un remplaçant désigné comme tel qui est exclu avant ou après le coup d'envoi du match ne peut pas être remplacé.

## 7. Personne supplémentaire sur le terrain

L'entraîneur et les autres officiels désignés sur la feuille de match (à l'exception des joueurs et remplaçants) sont les officiels d'équipe, et toute personne non inscrite sur la feuille de match en tant que joueur, remplaçant ou officiel d'équipe est considérée comme agent extérieur.

Si un officiel d'équipe, un remplaçant, un joueur remplacé ou exclu ou un agent extérieur entre sur le terrain, l'arbitre doit :

- interrompre le jeu uniquement si la personne en question interfère avec le jeu ;
- lui faire quitter le terrain au premier arrêt de jeu ;
- prendre les mesures disciplinaires appropriées.

Si le jeu est interrompu en raison d'une interférence provoquée par :

- un officiel d'équipe, un remplaçant, un joueur remplacé ou exclu, le jeu devra reprendre par un coup franc direct ou un penalty ;
- prendre les mesures disciplinaires appropriées.

Si un ballon se dirige vers le but et que l'interférence n'empêche pas le joueur de l'équipe qui défend de jouer le ballon, le but est accordé si le ballon franchit la ligne de but (même s'il y a eu contact avec le ballon) à moins que le ballon n'entre dans le but adverse.

## 8. Joueur hors du terrain

Si, après avoir quitté le terrain avec l'autorisation de l'arbitre, un joueur regagne le terrain sans l'autorisation de l'arbitre, ce dernier doit :

- interrompre le jeu (mais pas immédiatement si le joueur n'entrave pas le déroulement du jeu ou si la règle de l'avantage peut être appliquée) ;
- avertir le joueur pour être entré sur le terrain sans autorisation ;
- demander au joueur de quitter le terrain.

Si l'arbitre interrompt la partie, le jeu reprendra :

- par un coup franc indirect à l'endroit où se trouvait le ballon au moment de l'interruption du jeu ; ou
- conformément à la Loi 12 si le joueur enfreint cette dernière.

Un joueur qui franchit les limites du terrain dans le cadre d'une action de jeu n'est pas considéré comme fautif.

## 9. But marqué avec personne supplémentaire sur le terrain

Si, après qu'un but est marqué, l'arbitre se rend compte avant la reprise du jeu qu'une personne supplémentaire était sur le terrain au moment où le but a été marqué :

- l'arbitre doit refuser le but si la personne supplémentaire était :
  - un joueur, un remplaçant, un joueur remplacé, un joueur exclu ou un officiel de l'équipe qui a marqué le but ;
  - un agent extérieur ayant interféré avec le jeu à moins que le but ait été marqué comme décrit ci-dessus dans « Personne supplémentaire sur le terrain » ;

et le jeu doit reprendre par un coup de pied de but, un corner ou une balle à terre.



- l'arbitre doit valider le but si la personne supplémentaire était :
  - un joueur, un remplaçant, un joueur remplacé, un joueur exclu ou un officiel de l'équipe qui a encaissé le but ;
  - un agent extérieur n'ayant pas interféré avec le jeu.

Dans tous les cas, l'arbitre doit faire quitter le terrain à la personne supplémentaire.

Si, après qu'un but est marqué et que le jeu a repris, l'arbitre se rend compte qu'une personne supplémentaire était sur le terrain au moment où le but a été marqué, le but ne peut être refusé. Si la personne supplémentaire est encore sur le terrain, l'arbitre doit :

- interrompre le jeu ;
- faire quitter le terrain à la personne supplémentaire ;
- faire reprendre le jeu avec une balle à terre ou un coup franc selon le cas.

L'arbitre doit rendre compte de cet incident à l'autorité compétente.

## 10. Capitaine de l'équipe

Le capitaine de l'équipe ne bénéficie d'aucun statut spécial ni de privilèges particuliers, mais est, dans une certaine mesure, responsable du comportement de son équipe.



# Loi

# 04

## Équipement des joueurs

### 1. Sécurité

Un joueur ne doit pas utiliser d'équipement ou porter quoi que ce soit qui soit dangereux.

Tout type de bijou (colliers, bagues, bracelets, boucles d'oreille, rubans de cuir ou de caoutchouc, etc.) est interdit et doit être ôté. Recouvrir les bijoux de ruban adhésif n'est pas autorisé.

Les joueurs doivent être inspectés avant le début du match, et les remplaçants avant d'entrer en jeu. Si un joueur porte ou utilise un article ou un bijou non autorisé ou dangereux, l'arbitre doit ordonner au joueur :

- d'ôter l'article ;
- de quitter le terrain au prochain arrêt de jeu s'il ne peut pas ou ne veut pas s'exécuter.

Un joueur refusant d'obtempérer ou remettant l'article doit être averti.

### 2. Équipement obligatoire

L'équipement obligatoire de tout joueur comprend chacun des équipements suivants :

- un maillot avec des manches ;
- un short ;
- des chaussettes – tout ruban adhésif ou matériau appliqué ou porté à l'extérieur doit être de la même couleur que la partie de la chaussette sur laquelle il est appliqué ou qu'il couvre ;
- des protège-tibias – ils doivent être en matière adéquate pour offrir un degré de protection raisonnable et doivent être recouverts par les chaussettes ;
- des chaussures.

Les gardiens de but peuvent porter des pantalons de survêtements.

Un joueur ayant perdu accidentellement une chaussure ou un protège-tibia doit les remplacer le plus vite possible et au plus tard lors du prochain arrêt de jeu ; si, avant de le faire, le joueur joue le ballon et/ou marque un but, le but est accordé.

### 3. Couleurs

- Les deux équipes doivent porter des couleurs les distinguant l'une de l'autre et des arbitres.
- Chaque gardien de but doit porter des couleurs distinctes de celles portées par les autres joueurs et par les arbitres.
- Si la couleur des maillots des deux gardiens est la même et si aucun des deux gardiens n'a d'autre maillot, l'arbitre autorise à jouer le match.

La couleur du maillot de corps doit être identique à la couleur dominante des manches du maillot ; la couleur des cuissards/collants doit être identique à la couleur dominante du short ou à la partie inférieure du short, et les joueurs d'une même équipe doivent porter la même couleur.

### 4. Autre équipement

Les protections non dangereuses, comme les casques, les masques faciaux, les genouillères et les coudières en matériaux souples, légers et rembourrés sont autorisées, tout comme les casquettes de gardien et les lunettes de sport.

Lorsqu'un couvre-chef est porté, celui-ci :

- doit être de couleur noire ou de la couleur dominante du maillot (à condition que les joueurs d'une même équipe portent un couvre-chef de la même couleur) ;
- doit être en accord avec l'apparence professionnelle de l'équipement du joueur ;
- ne doit pas être attaché au maillot ;
- ne doit constituer de danger ni pour le joueur qui le porte ni pour autrui (notamment le système de fermeture au niveau du cou) ;
- ne doit pas avoir de partie(s) dépassant de la surface (éléments protubérants).

L'utilisation de systèmes de communication électroniques entre les joueurs (y compris les remplaçants, joueurs remplacés et joueurs exclus) et/ou l'encadrement technique est interdite.

Quand les systèmes électroniques de suivi et d'évaluation des performances sont utilisés (sous réserve de l'accord de la fédération nationale/l'organisateur de la compétition concernée) :

- ils ne doivent pas être dangereux ;
- les informations et données transmises à partir de ces dispositifs/systèmes ne peuvent pas être reçues ni utilisées dans la surface technique durant le match.

L'équipement ne doit présenter aucun slogan, inscription ou image à caractère politique, religieux ou personnel. Les joueurs ne sont pas autorisés à exhiber de slogans, messages ou images à caractère politique, religieux, personnel ou publicitaire sur leurs sous-vêtements autres que le logo du fabricant. En cas d'infraction, le joueur et/ou l'équipe sera sanctionné par l'organisateur de la compétition, par la fédération nationale ou par la FIFA.

### 5. Infractions et sanctions

Pour toute infraction à la présente Loi, le jeu ne doit pas nécessairement être arrêté et :

- l'arbitre doit demander au joueur de quitter le terrain pour corriger sa tenue ;
- le joueur doit quitter le terrain dès le prochain arrêt de jeu, à moins qu'il n'ait déjà corrigé sa tenue.

Un joueur quittant le terrain pour corriger sa tenue ou en changer doit :

- laisser un arbitre vérifier son équipement avant d'être autorisé à regagner le terrain ;
- attendre l'autorisation de l'arbitre principal pour regagner le terrain (ce qui peut se faire pendant le jeu).

Un joueur pénétrant sur le terrain sans autorisation doit être averti et si l'arbitre arrête le jeu pour donner l'avertissement, un coup franc indirect sera accordé à l'endroit où se trouvait le ballon au moment de l'interruption du jeu.



# Loi

# 05

## Arbitre

### 1. Autorité de l'arbitre

Un match se dispute sous le contrôle d'un arbitre disposant de toute l'autorité nécessaire pour veiller à l'application des Lois du Jeu.

### 2. Décisions de l'arbitre

L'arbitre prend des décisions au mieux de ses capacités, conformément aux Lois du Jeu et dans l'esprit du jeu. Les décisions arbitrales reposent sur l'opinion de l'arbitre qui décide de prendre les mesures appropriées dans le cadre des Lois du Jeu.

Les décisions de l'arbitre sur des faits en relation avec le jeu sont définitives, y compris la validation d'un but et le résultat du match.

L'arbitre ne peut pas revenir sur une décision après avoir réalisé que celle-ci n'est pas la bonne ou après avoir consulté un des autres arbitres si le jeu a repris ou si l'arbitre a signalé la fin de la première ou de la seconde période (y compris les prolongations) et a quitté le terrain ou que le match est terminé.

Si un arbitre est dans l'incapacité de poursuivre le jeu, le jeu peut continuer sous la direction des autres arbitres jusqu'à la prochaine occasion où le ballon ne sera plus en jeu.

### 3. Pouvoirs et devoirs

L'arbitre :

- veille à l'application des Lois du Jeu ;
- contrôle le match en collaboration avec les autres arbitres ;
- remplit la fonction de chronométreur, consigne par écrit les événements du match et remet aux autorités compétentes un rapport de match consignant les informations relatives à toute mesure disciplinaire, ainsi que tout autre incident survenu avant, pendant ou après le match ;

- contrôle et/ou donne le signal de la reprise du match ;

### Avantage

- laisse le jeu se poursuivre lorsqu'une infraction ou une faute est commise et que l'équipe non-fautive se retrouve en situation avantageuse, mais sanctionne l'infraction ou la faute commise si l'avantage escompté n'intervient pas immédiatement ou en quelques secondes ;

### Mesures disciplinaires

- sanctionne la faute la plus grave – en termes de sanction, reprise du jeu, gravité physique et impact tactique – quand plusieurs fautes se produisent en même temps ;
- prend des mesures disciplinaires à l'encontre de tout joueur ayant commis une faute passible d'avertissement ou d'exclusion ;
- est habilité à prendre des mesures disciplinaires à partir du moment où il pénètre sur le terrain pour l'inspection d'avant-match et jusqu'à ce qu'il le quitte après la fin du match (séance de tirs au but comprise). Si, avant de pénétrer sur le terrain au début du match, un joueur commet une faute passible d'exclusion, l'arbitre est habilité à empêcher le joueur de disputer le match (voir Loi 3.6) ; l'arbitre signalera toute autre incorrection ;
- est habilité à infliger des cartons jaunes et rouges à partir du moment où il pénètre sur le terrain au début du match et jusqu'après la fin du match, y compris pendant la mi-temps, les prolongations et les tirs au but ;
- prend des mesures à l'encontre des officiels d'équipe qui n'ont pas un comportement responsable et peut les exclure du terrain et de ses abords immédiats ;
- intervient sur indication des autres arbitres en ce qui concerne les incidents qu'il n'a pas pu constater lui-même ;

### Blessures

- laisse le jeu se poursuivre si un joueur n'est que légèrement blessé ;
- arrête le jeu si un joueur est sérieusement blessé, et s'assure que le joueur est transporté hors du terrain. Un joueur blessé ne peut être soigné sur le terrain et ne peut y retourner qu'une fois que le match a repris : si le ballon est en jeu, le joueur doit retourner sur le terrain depuis la ligne de touche ; si le ballon est hors du jeu, il peut retourner sur le terrain depuis n'importe quelle limite du terrain. Il ne peut être dérogé à cette exigence de quitter le terrain que si :

- un gardien de but est blessé ;
- un gardien de but et un joueur de champ sont entrés en collision et nécessitent des soins ;
- des joueurs de la même équipe sont entrés en collision et nécessitent des soins ;
- une grave blessure est constatée ;
- un joueur est blessé à la suite d'une faute physique pour laquelle l'adversaire est averti ou exclu (ex. : faute avec imprudence ou violence ou faute grossière), pour autant que l'évaluation de la blessure ou les soins soient effectués rapidement ;

- fait en sorte que tout joueur présentant un saignement quitte le terrain. Le joueur ne pourra y revenir que sur un signe de l'arbitre après que celui-ci s'est assuré que le saignement s'est arrêté et que son équipement n'est pas taché de sang ;
- si l'arbitre a autorisé les médecins et/ou les brancardiers à pénétrer sur le terrain, le joueur doit quitter celui-ci, soit sur une civière soit en marchant ; un joueur ne respectant pas les instructions recevra un avertissement pour comportement antisportif ;
- si l'arbitre a décidé d'avertir ou d'exclure le joueur blessé et si ce dernier doit quitter le terrain pour se faire soigner, l'arbitre doit montrer le carton avant que le joueur quitte le terrain ;
- si le jeu n'a pas été arrêté pour une autre raison ou si la blessure d'un joueur n'est pas causée par une infraction aux Lois du Jeu, la reprise du jeu se fait par une balle à terre ;

### Interférence extérieure

- décide d'interrompre le jeu, de suspendre le match ou de l'arrêter définitivement en raison d'une infraction aux Lois du Jeu ou d'une quelconque interférence extérieure, par exemple si :
  - l'éclairage est inadéquat ;
  - un arbitre, un joueur ou un officiel d'équipe est touché par un objet lancé par un spectateur. L'arbitre peut alors laisser le match se poursuivre, l'interrompre, le suspendre ou l'arrêter définitivement en fonction de la gravité de l'incident ;
  - un spectateur donne un coup de sifflet qui interfère avec le jeu. L'arbitre doit alors interrompre le jeu et le faire reprendre par une balle à terre ;

- un ballon supplémentaire, un objet ou un animal se retrouve sur le terrain durant la rencontre. L'arbitre doit alors :
  - interrompre le jeu (et le faire reprendre par une balle à terre) uniquement s'il y a eu interférence avec le jeu sauf si le ballon se dirige vers le but. Si l'interférence n'empêche pas le joueur de l'équipe qui défend de jouer le ballon, le but est accordé si le ballon franchit la ligne de but (même s'il y a eu contact avec le ballon) à moins que le ballon n'entre dans le but adverse ;
  - laisser le jeu se poursuivre s'il n'y a pas interférence avec le jeu et s'assurer que l'élément supplémentaire est retiré le plus vite possible ;
- ne permet à aucune personne non autorisée de pénétrer sur le terrain.

#### 4. Équipement de l'arbitre

##### Équipement obligatoire

- Sifflet(s)
- Montre(s)
- Cartons rouge et jaune
- Carnet (ou autre moyen de noter par écrit les événements du match)

##### Autre équipement

L'arbitre est autorisé à utiliser :

- des équipements pour communiquer avec les autres arbitres – drapeaux électroniques, oreillettes, etc. ;
- des systèmes électroniques de suivi et d'évaluation des performances ou autres équipements d'évaluation physique.

Les arbitres n'ont pas l'autorisation de porter des bijoux ou tout autre équipement électronique.

#### 5. Signaux de l'arbitre

Reportez-vous au graphique pour connaître les signaux approuvés des arbitres

Outre l'actuel signal à deux bras permettant d'indiquer un avantage, un signal d'un seul bras est désormais autorisé car les arbitres n'ont pas toujours la possibilité de courir avec les deux bras tendus devant eux.



Coup franc **indirect**



Coup franc **direct**



**Avantage (1)**



**Avantage (2)**



Penalty

Carton **jaune** ou **rouge**

Corner



Coup de pied de but

## 6. Responsabilités des arbitres

Les arbitres ne peuvent être tenus pour responsable :

- d'aucune blessure d'un joueur, officiel ou spectateur ;
- d'aucun dégât matériel, quel qu'il soit ;
- d'aucun préjudice causé à une personne physique, à un club, à une entreprise, à une fédération ou à tout autre organisme et qui soit imputé ou puisse être imputé à une décision prise conformément aux Lois du Jeu ou aux procédures normales requises pour organiser un match, le disputer ou le contrôler.

Il peut s'agir de la décision :

- de permettre ou d'interdire le déroulement du match en raison de l'état du terrain et de ses abords ou en raison des conditions météorologiques ;
- d'arrêter le match définitivement pour quelque raison que ce soit ;
- relative à la conformité de l'équipement du terrain et du ballon utilisé pour le match ;
- d'interrompre ou non le match en raison de l'intervention de spectateurs ou de tout problème survenu dans les zones réservées aux spectateurs ;
- d'interrompre ou non le match afin de permettre le transport d'un joueur blessé hors du terrain pour être soigné ;
- d'exiger avec insistance le transport d'un joueur blessé hors du terrain pour être soigné ;
- de permettre ou d'interdire à un joueur de porter certains accessoires ou équipements ;
- pour autant qu'elle soit de son ressort, de permettre ou d'interdire à quelque personne que ce soit (y compris aux officiels des équipes ou du stade, aux agents de la sécurité, aux photographes ou aux autres représentants des médias) de se tenir à proximité du terrain ;
- toute autre décision prise conformément aux Lois du Jeu ou conformément à ses obligations telles qu'elles sont définies dans les règlements et directives de la FIFA, des confédérations, des fédérations nationales ou des compétitions sous la responsabilité desquelles se dispute le match.

# Autres arbitres

## Loi

# 06

D'autres arbitres (deux arbitres assistants, un quatrième arbitre, deux arbitres assistants supplémentaires et un arbitre assistant de réserve) peuvent être désignés pour officier lors d'un match. Ils aident l'arbitre principal à contrôler le match conformément aux Lois du Jeu, mais la décision définitive est toujours prise par l'arbitre.

Les autres arbitres opèrent sous les ordres de l'arbitre (principal). En cas d'ingérence ou de comportement incorrect, l'arbitre les relèvera de leurs fonctions et fera un rapport à l'autorité compétente.

À l'exception de l'arbitre assistant de réserve, ils aident l'arbitre à prendre des décisions concernant des fautes et les infractions lorsqu'ils ont un meilleur angle de vue que l'arbitre ; ils doivent remettre aux autorités compétentes un rapport sur tous les comportements répréhensibles ou autres incidents survenus en dehors du champ de vision de l'arbitre et des autres arbitres. Ils doivent informer l'arbitre et les autres arbitres de la teneur dudit rapport.

Les autres arbitres aident l'arbitre lors de l'inspection du terrain, des joueurs et de l'équipement des joueurs (y compris si des problèmes ont été résolus), contrôlent le temps et consignent par écrit les buts, les incorrections, etc.

Le règlement de la compétition doit clairement préciser qui remplacera un arbitre qui est dans l'incapacité de commencer ou de continuer à officier, et tout changement associé. En particulier, le règlement doit clairement indiquer qui, d'entre le quatrième arbitre, le premier arbitre assistant ou le premier arbitre assistant supplémentaire, remplacera l'arbitre en cas d'indisponibilité de ce dernier.

### 1. Arbitres assistants

Les arbitres assistants sont chargés d'indiquer :

- quand le ballon est entièrement sorti du terrain et à quelle équipe revient le corner, le coup de pied de but ou la rentrée de touche ;
- quand un joueur en position de hors-jeu peut être sanctionné ;
- quand un remplacement est demandé ;
- lors de penalties, si le gardien de but quitte sa ligne avant que le ballon n'ait été botté, et si le ballon a franchi la ligne ; en la présence d'arbitres assistants supplémentaires, l'arbitre assistant devra se tenir à hauteur du point de penalty.

L'arbitre assistant a également pour responsabilité de contrôler les procédures de remplacement.

L'arbitre assistant peut pénétrer sur le terrain pour s'assurer que la distance de 9,15 m est respectée.

### 2. Quatrième arbitre

Le quatrième arbitre est chargé de :

- contrôler les procédures de remplacement ;
- vérifier l'équipement des joueurs et des remplaçants ;
- contrôler le retour d'un joueur sur le terrain après un signal/l'autorisation de l'arbitre ;
- contrôler les ballons de remplacement ;
- indiquer le minimum de temps additionnel décidé par l'arbitre à la fin de chaque période de jeu (y compris les prolongations) ;
- informer l'arbitre en cas de comportement déplacé de toute personne présente dans la surface technique.

### 3. Arbitres assistants supplémentaires

Les arbitres assistants supplémentaires peuvent indiquer :

- quand le ballon a entièrement franchi la ligne de but, et notamment lorsqu'un but a été marqué ;
- si un corner ou un coup de pied de but doit être accordé ;
- si, lors de l'exécution d'un penalty, le gardien de but quitte sa ligne avant que le ballon n'ait été botté, et si le ballon a franchi la ligne.

### 4. Arbitre assistant de réserve

Le seul devoir de l'arbitre assistant de réserve consiste à remplacer un arbitre assistant ou le quatrième arbitre qui n'est pas en mesure de poursuivre la rencontre.

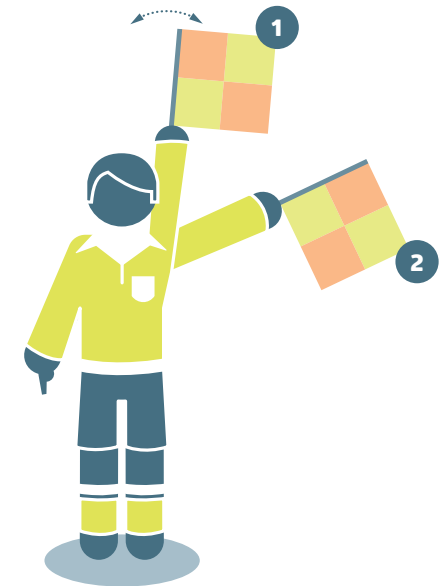
### 5. Signaux des arbitres assistants



Remplacement



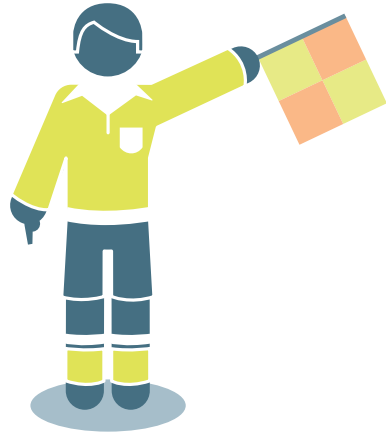
Coup franc **pour**  
l'équipe en attaque



Coup franc **pour**  
l'équipe en défense



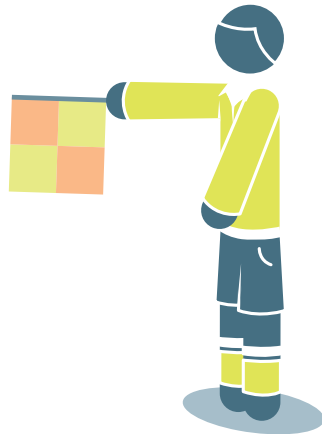
Rentrée de touche **pour l'équipe en attaque**



Rentrée de touche **pour l'équipe en défense**



**Corner**



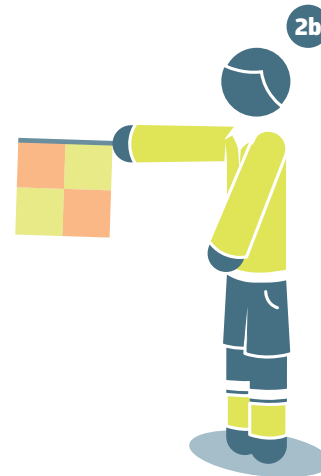
Coup de pied de but



**Hors-jeu**



**Hors-jeu de ce côté** du terrain



**Hors-jeu au centre** du terrain



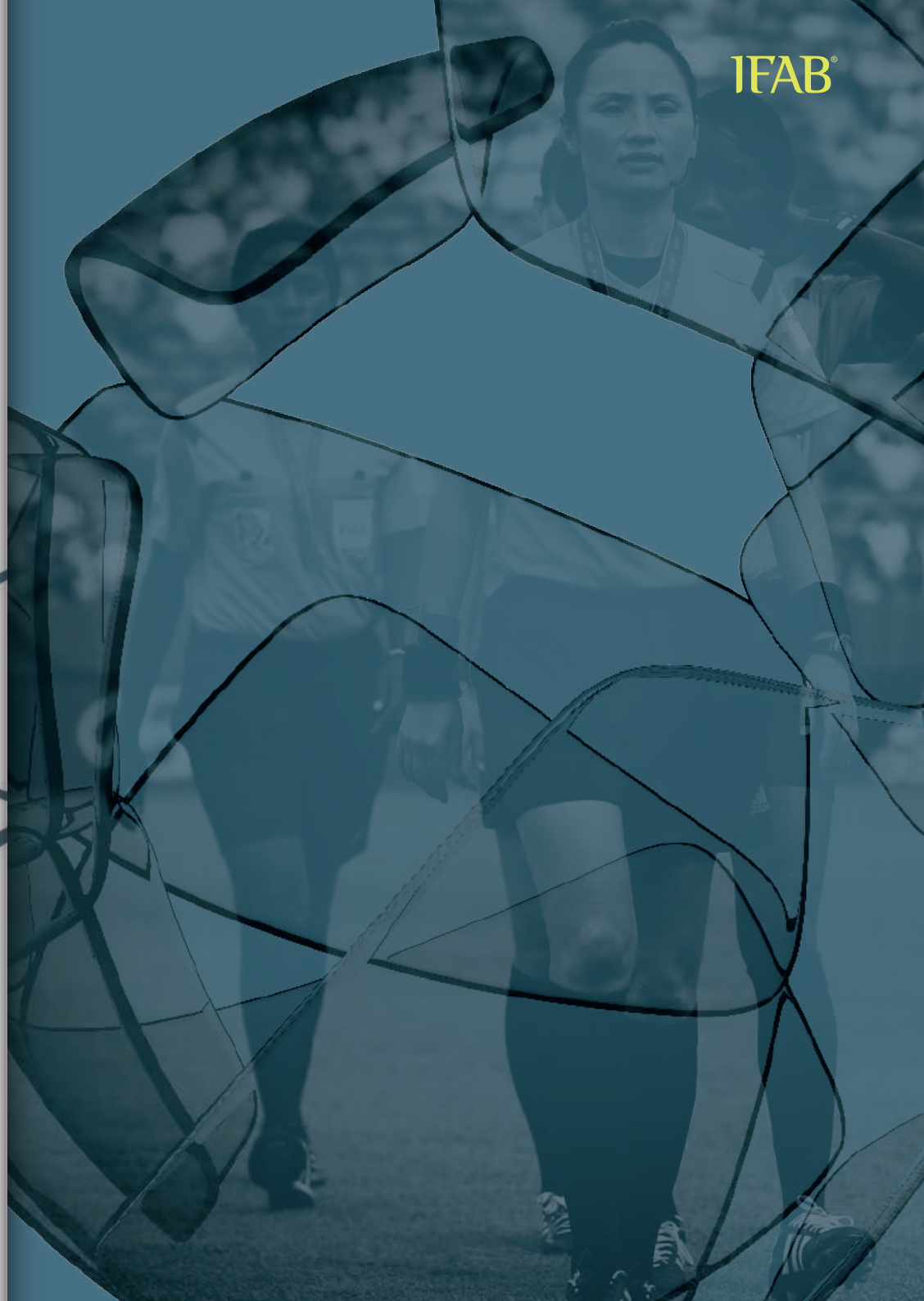
**Hors-jeu à l'opposé** du terrain



## 6. Signaux des arbitres assistants supplémentaires



**but**  
(en cas de décision litigieuse)



# Loi

# 07

## Durée du match

### 1. Périodes de jeu

Un match se compose de deux périodes de 45 minutes chacune. Il est possible de réduire cette durée en cas d'accord entre l'arbitre et les deux équipes participantes avant le coup d'envoi et conformément au règlement de la compétition.

### 2. Mi-temps

Les joueurs ont droit à une pause entre les deux périodes ne dépassant pas 15 minutes. Le règlement de la compétition doit préciser la durée de la mi-temps qui ne peut uniquement être modifiée avec l'autorisation de l'arbitre.

### 3. Récupération des arrêts de jeu

L'arbitre peut prolonger chaque période pour compenser les arrêts de jeu occasionnés par :

- les remplacements ;
- l'évaluation de la blessure et/ou le transport de joueurs blessés hors du terrain ;
- les manœuvres visant à perdre du temps délibérément ;
- les sanctions disciplinaires ;
- les pauses prévues pour se désaltérer ou pour d'autres raisons médicales autorisées dans le règlement de la compétition ;
- toute autre cause, y compris tout retard important dans la reprise du jeu (par ex. : célébration d'un but).

Le quatrième arbitre doit indiquer le minimum de temps additionnel décidé par l'arbitre à la fin de la dernière minute de chaque période. L'arbitre peut augmenter le temps additionnel, mais pas le réduire.

L'arbitre ne peut pas compenser une erreur de chronométrage survenue en première période en modifiant la durée de la seconde période.

**4. Penalty**

Si, en fin de période, un penalty doit être exécuté (ou retiré), la durée de cette période sera prolongée pour en permettre l'exécution.

**5. Arrêt définitif du match**

Un match arrêté définitivement avant son terme doit être rejoué, sauf disposition contraire du règlement de la compétition ou des organisateurs.



# Coup d'envoi et reprise du jeu

Le coup d'envoi permet de débiter chaque période d'un match, chaque période des prolongations, et de reprendre le jeu après qu'un but a été marqué. Les coups francs (directs ou indirects), les penalties, les rentrées de touche, les coups de pied de but et les corners sont d'autres reprises du jeu (voir Lois 13 à 17). Une balle à terre est une manière de reprendre le jeu après que l'arbitre a interrompu le jeu et que les Lois du Jeu n'exigent pas l'une des reprises susmentionnées.

Une infraction commise alors que le ballon n'est pas en jeu ne change en rien la façon dont le jeu doit reprendre.

## Loi

# 08

### 1. Coup d'envoi

#### Procédure

- L'équipe qui remporte le toss (pile ou face) choisit le but en direction duquel elle attaquera durant la première période.
- L'adversaire se voit attribuer le coup d'envoi.
- L'équipe ayant choisi le camp effectuera le coup d'envoi de la seconde période.
- En seconde période, les équipes changent de camp.
- Quand une équipe a marqué un but, c'est l'adversaire qui procède au coup d'envoi.

À chaque coup d'envoi :

- tous les joueurs doivent se trouver dans leur propre moitié de terrain ;
- les adversaires de l'équipe procédant au coup d'envoi doivent se tenir au moins à 9,15 m du ballon tant qu'il n'est pas en jeu ;
- le ballon doit être positionné sur le point central et être immobile ;
- l'arbitre donne le signal du coup d'envoi ;
- le ballon est en jeu dès qu'il a été botté et a clairement bougé ;
- il est possible de marquer un but à l'adversaire directement sur coup d'envoi.



### Infractions et sanctions

Si le joueur procédant au coup d'envoi retouche le ballon avant que celui-ci n'ait été touché par un autre joueur, un coup franc indirect est accordé, ou un coup franc direct en cas de main volontaire.

Pour toute autre infraction à la procédure du coup d'envoi, le coup d'envoi doit être rejoué.

## 2. Balle à terre

### Procédure

L'arbitre laisse tomber le ballon à terre à l'endroit où celui-ci se trouvait au moment de l'interruption du jeu à moins que le jeu ait été arrêté à l'intérieur de la surface de but auquel cas l'arbitre laissera le ballon tomber sur la ligne de la surface de but qui est parallèle à la ligne de but, et ce sur le point le plus proche de l'endroit où se trouvait le ballon au moment où le jeu a été arrêté.

Le ballon est en jeu lorsqu'il touche le sol.

Un nombre illimité de joueurs peuvent disputer une balle à terre (y compris les gardiens de but) ; l'arbitre n'a pas le pouvoir de décider qui peut disputer une balle à terre ni son résultat.

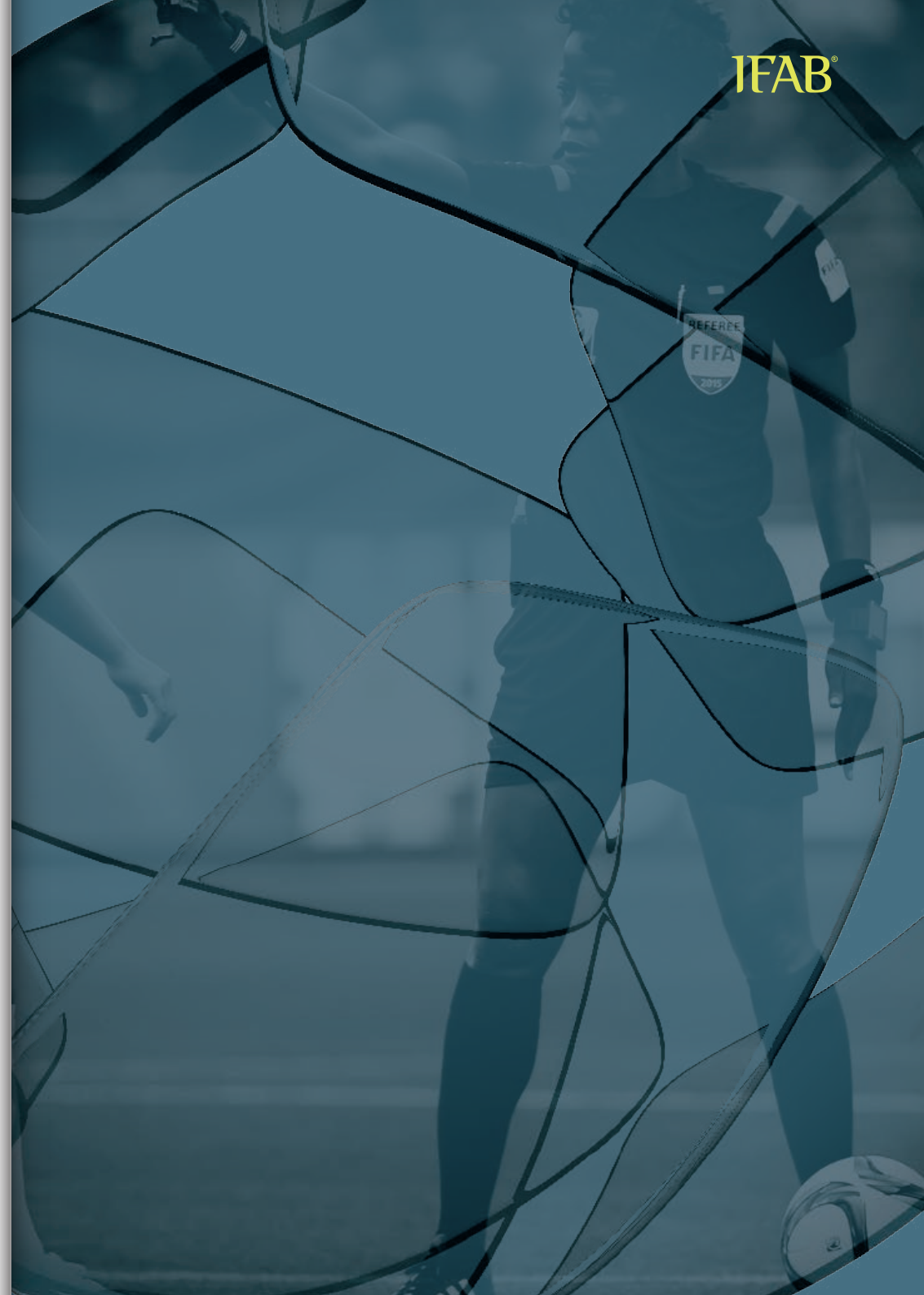
### Infractions et sanctions

La balle à terre doit être rejouée si le ballon :

- touche un joueur avant de toucher le sol ;
- quitte le terrain après avoir rebondi sur le sol sans qu'un joueur ne l'ait touché.

Si une balle à terre entre dans le but sans toucher au moins deux joueurs, le jeu reprend par :

- un coup de pied de but si le ballon entre dans le but de l'équipe adverse ;
- un corner si le ballon entre dans le but de l'équipe du joueur ayant botté le ballon.



# Loi

# 09

## Ballon en jeu et hors du jeu

### 1. Ballon hors du jeu

Le ballon est hors du jeu quand :

- il a entièrement franchi la ligne de but ou la ligne de touche, à terre ou en l'air ;
- le jeu a été arrêté par l'arbitre.

### 2. Ballon en jeu

Le ballon est en jeu dans toutes les autres situations, y compris quand il rebondit dans le terrain après avoir touché un arbitre, un poteau, la barre transversale ou un drapeau de coin.

## Loi

## 10

# Déterminer l'issue d'un match

**1. But marqué**

Un but est marqué quand le ballon a entièrement franchi la ligne de but entre les poteaux et sous la barre transversale, sous réserve qu'aucune faute ou infraction aux Lois du Jeu n'ait été commise par l'équipe ayant marqué le but.

Si l'arbitre accorde un but avant que le ballon ait entièrement franchi la ligne de but, le match devra reprendre par une balle à terre.

**2. Équipe victorieuse**

L'équipe qui aura marqué le plus grand nombre de buts remporte la victoire. Si les deux équipes ne marquent aucun but ou marquent le même nombre de buts, le match est déclaré nul.

Lorsque le règlement de la compétition exige qu'une équipe soit déclarée vainqueur après un match nul ou une confrontation aller-retour, seules les procédures suivantes sont permises :

- règle des buts inscrits à l'extérieur ;
- prolongations ;
- tirs au but.

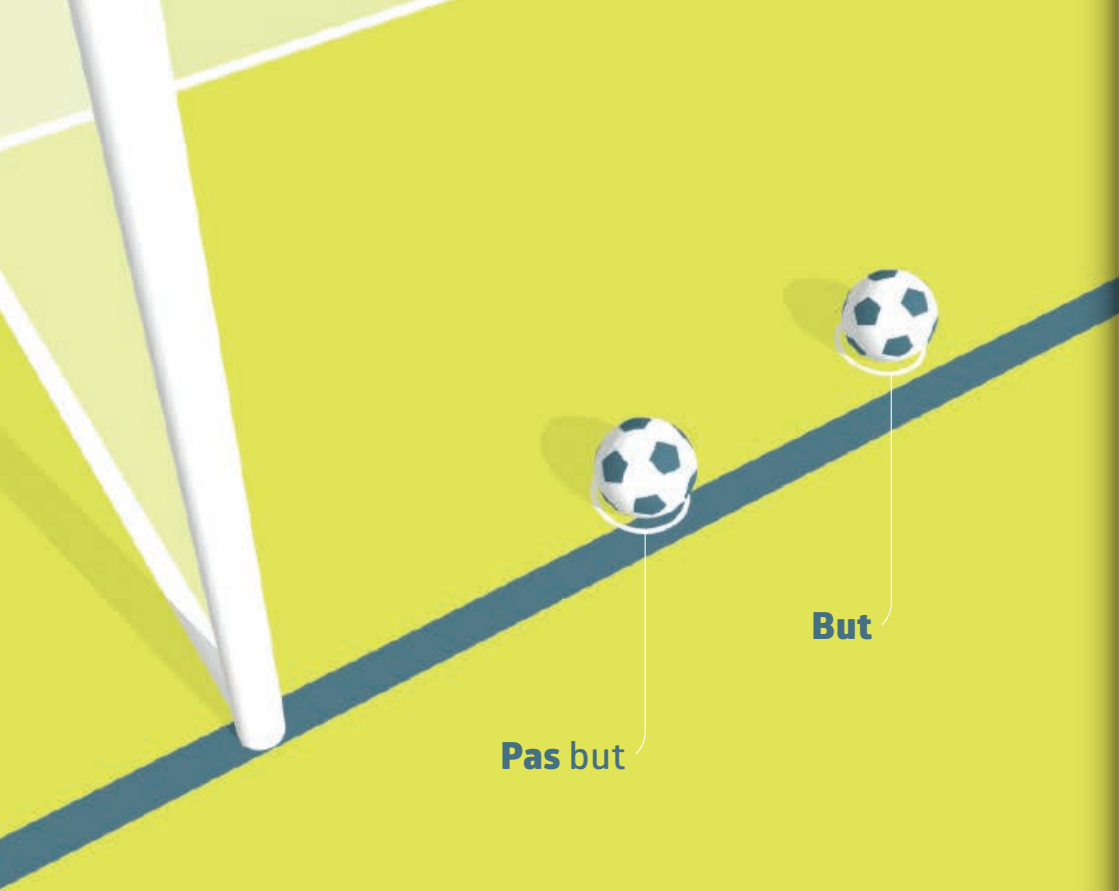
**3. Tirs au but**

Les tirs au but sont exécutés après la fin d'un match et, sauf dispositions contraires, les Lois du Jeu doivent être appliquées.

**Procédure****Avant le début des tirs au but**

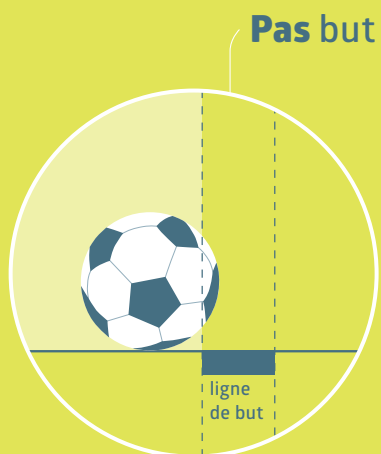
- À moins que d'autres éléments ne doivent être pris en compte (état du terrain, sécurité, etc.), l'arbitre tire à pile ou face pour décider le but sur lequel les tirs seront exécutés, décision sur laquelle il n'est possible de revenir que pour des





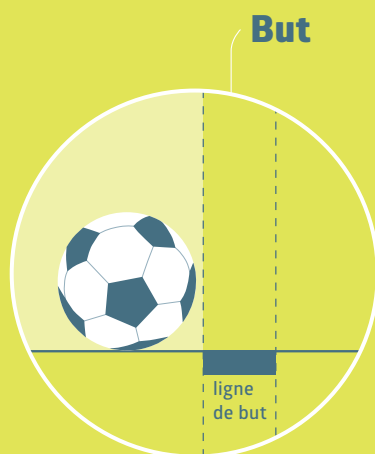
Pas but

But



Pas but

ligne  
de but



But

ligne  
de but

raisons de sécurité ou si le but ou la surface de jeu devient inutilisable.

- L'arbitre tire ensuite une deuxième fois à pile ou face : l'équipe favorisée par le sort choisira de tirer en premier ou en deuxième.
- À l'exception d'un remplaçant pour un gardien de but blessé, seuls les joueurs présents sur le terrain ou temporairement sortis du terrain (pour cause de blessure, changement d'équipement, etc.) au terme du match sont autorisés à participer aux tirs au but.
- Chaque équipe est chargée de choisir, parmi les joueurs autorisés, l'ordre dans lequel ils participeront aux tirs au but. L'arbitre n'est pas informé de l'ordre.
- Si, à la fin du match et avant ou pendant les tirs au but, une équipe se retrouve en supériorité numérique, elle devra réduire le nombre de ses joueurs autorisés afin d'être à égalité avec ses adversaires, et informer l'arbitre du nom et du numéro de chaque joueur retiré. À l'exception des cas présentés ci-après, tout joueur retiré ne peut participer aux tirs au but.
- Un gardien de but n'étant plus en mesure de continuer avant ou pendant les tirs au but et dont l'équipe n'a pas déjà épuisé le nombre maximum de remplacements autorisés peut être remplacé par un remplaçant désigné comme tel ou par un joueur ayant été retiré pour mettre le nombre de tireurs à égalité ; le gardien remplacé ne pourra plus participer aux tirs au but ni exécuter de tir.

#### Pendant les tirs au but

- Seuls les joueurs autorisés et les arbitres peuvent rester sur le terrain.
- Tous les joueurs autorisés, exceptés celui qui exécute le tir et les deux gardiens de but, doivent rester dans le rond central.
- Le gardien de l'équipe du joueur exécutant le tir au but doit rester sur le terrain, et ce hors de la surface de réparation, au niveau de l'intersection entre la ligne de but et la ligne de la surface de réparation.
- Un joueur autorisé peut remplacer le gardien de but.
- Le tir est terminé lorsque le ballon arrête de bouger, est hors du jeu ou quand l'arbitre interrompt le jeu pour une infraction aux Lois du Jeu.
- L'arbitre consigne par écrit chaque tir au but.

### Les deux équipes exécutent chacune cinq tirs au but conformément aux dispositions mentionnées ci-dessous :

- Les tirs sont exécutés alternativement par chaque équipe.
- Si, avant que les deux équipes n'aient exécuté leurs cinq tirs, l'une d'elles a déjà marqué plus de buts que l'autre ne pourra jamais en marquer même en finissant sa série de tirs, l'épreuve n'est pas poursuivie.
- Si les deux équipes sont à égalité après qu'elles ont exécuté leurs cinq tirs, l'épreuve se poursuit jusqu'à ce qu'une équipe ait marqué un but de plus que l'autre après le même nombre de tentatives.
- Chaque tir est exécuté par un joueur différent, et tous les joueurs autorisés doivent avoir exécuté un premier tir avant que l'un d'eux ne puisse en exécuter un second.
- Le principe indiqué ci-dessus se poursuit pour toute séquence de tirs au but suivante, mais l'ordre des tireurs peut être changé.
- L'épreuve des tirs au but ne doit pas être retardée par un joueur ayant quitté le terrain. Le tir du joueur sera considéré comme raté si le joueur ne revient pas à temps pour exécuter son tir.

### Remplacements et exclusions pendant les tirs au but

- Un joueur, remplaçant ou joueur remplacé peut être averti ou exclu.
- Un gardien de but exclu doit être remplacé par un joueur autorisé.
- Un joueur, autre que le gardien de but, qui n'est pas en mesure de continuer ne peut pas être remplacé.
- L'arbitre ne doit pas arrêter le match définitivement si une équipe se retrouve à moins de sept joueurs.

# Loi

# 11

## Hors-jeu

### 1. Position de hors-jeu

Être en position de hors-jeu n'est pas une infraction.

Un joueur est en position de hors-jeu si :

- n'importe quelle partie de la tête, du corps ou des pieds se trouve dans la moitié de terrain adverse (ligne médiane non comprise) ; et
- n'importe quelle partie de la tête, du corps ou des pieds se trouve plus près de la ligne de but adverse que le ballon et l'avant-dernier adversaire.

Les mains et bras de tous les joueurs, y compris les gardiens de but, ne sont pas pris en compte.

Un joueur n'est pas en position de hors-jeu s'il se trouve à la même hauteur que :

- l'avant-dernier adversaire ; ou
- des deux derniers adversaires.

### 2. Infraction de hors-jeu

Un joueur en position de hors-jeu au moment où le ballon est joué ou touché par un coéquipier doit être sanctionné uniquement lorsqu'il commence à prendre une part active au jeu :

- en intervenant dans le jeu, car il joue ou touche le ballon passé ou touché par un coéquipier ; ou
- en interférant avec un adversaire, car

- il empêche un adversaire de jouer ou d'être en position de jouer le ballon en entravant clairement sa vision du jeu ; ou
- il lui dispute le ballon ; ou
- il tente clairement de jouer un ballon qui se trouve à proximité alors que cette action influence la réaction d'un adversaire ; ou
- il effectue une action évidente qui influence clairement la capacité d'un adversaire à jouer le ballon

ou

- en tirant un avantage, car il joue le ballon ou interfère avec un adversaire après que le ballon a
  - rebondi ou été dévié par un poteau, la barre transversale ou un adversaire ;
  - été repoussé délibérément par un adversaire.

Un joueur en position de hors-jeu qui reçoit un ballon joué délibérément par un adversaire (à l'exclusion d'un ballon repoussé par un adversaire) n'est pas considéré comme tirant un quelconque avantage de sa position.

« Repousser le ballon » consiste à intercepter le ballon qui se dirige vers le but.

### 3. Pas d'infraction

Il n'y a pas d'infraction de hors-jeu quand un joueur reçoit le ballon directement :

- sur un coup de pied de but ;
- sur une rentrée de touche ;
- sur un corner.

### 4. Infractions et sanctions

En cas d'infraction au hors-jeu, l'arbitre accorde un coup franc indirect à l'endroit où est commise l'infraction, y compris si elle est commise dans la propre moitié de terrain du joueur.

Un joueur de l'équipe en défense qui quitte le terrain sans la permission de l'arbitre sera considéré comme étant sur la ligne de but ou sur la ligne de touche pour toute situation de hors-jeu, jusqu'au prochain arrêt de jeu ou jusqu'à ce que l'équipe qui défend ait joué le ballon en direction de la ligne médiane et que le ballon ait quitté la surface de réparation. Si ce joueur de l'équipe en défense quitte le terrain délibérément, il doit être averti au prochain arrêt de jeu.

Un joueur de l'équipe en attaque peut quitter le terrain ou ne pas le regagner afin de ne pas faire action de jeu. Si ce joueur regagne le terrain depuis la ligne de but et fait action de jeu avant le prochain arrêt de jeu ou si l'équipe en défense a joué le ballon en direction de la ligne médiane et que le ballon se trouve en dehors de la surface de réparation, le joueur sera considéré comme étant sur la ligne de but pour toute situation de hors-jeu. Un joueur en attaque qui quitte le terrain délibérément et le regagne sans l'autorisation de l'arbitre, mais n'est pas sanctionné pour hors-jeu et tire un avantage doit être averti.

Si un joueur de l'équipe qui attaque demeure immobile dans le but au moment où le ballon franchit la ligne de but, le but doit être accordé sauf si le joueur commet une infraction de hors-jeu ou une infraction selon la Loi 12, auquel cas le jeu reprend par un coup franc indirect ou direct.

## Loi

## 12

## Fautes et incorrections

Il est possible d'accorder des coups francs directs et indirects et des penalties uniquement pour des fautes et infractions commises lorsque le ballon est en jeu.

### 1. Coup franc direct

Un coup franc direct est accordé si, de l'avis de l'arbitre, un joueur commet l'une des fautes suivantes par mégarde, avec imprudence ou avec violence :

- charge un adversaire ;
- saute sur un adversaire ;
- donne ou essaie de donner un coup de pied à l'adversaire ;
- bouscule un adversaire ;
- frappe ou essaie de frapper un adversaire (y compris un coup de boule) ;
- tacle un adversaire ou lui dispute le ballon ;
- fait ou essaie de faire trébucher un adversaire.

En cas de contact, la faute est sanctionnée d'un coup franc direct ou d'un penalty.

- « Mégarde » : attitude d'un joueur qui dispute le ballon sans attention ni égard, ou qui agit sans précaution. Aucune sanction disciplinaire n'est nécessaire.
- « Imprudence » : attitude d'un joueur qui agit sans tenir compte du caractère dangereux ou des conséquences de son acte pour son adversaire. Il doit être averti.
- « Violence » : attitude d'un joueur qui fait un usage excessif de la force au risque de mettre en danger l'intégrité physique de son adversaire. Il doit être exclu.

Un coup franc direct est également accordé lorsqu'un joueur commet l'une des fautes suivantes :

- touche délibérément le ballon de la main (excepté le gardien de but dans sa propre surface de réparation) ;
- tient (ou retient) un adversaire ;



- fait obstacle à la progression d'un adversaire avec contact ;
- crache sur/vers un adversaire.

Voir également les fautes de la Loi 3.

### Toucher le ballon de la main

Il y a « main » lorsqu'il y a contact délibéré entre le ballon et la main ou le bras.

Les critères suivants doivent être pris en compte :

- le mouvement de la main en direction du ballon (et non du ballon en direction de la main) ;
- la distance entre l'adversaire et le ballon (effet de surprise) ;
- la position de la main n'entraîne pas nécessairement une faute ;
- le fait de toucher le ballon avec un objet tenu dans la main (vêtements, protège-tibias, etc.) est une faute ;
- le fait de toucher le ballon avec un objet lancé (chaussure, protège-tibias, etc.) est une faute.

Le gardien de but est soumis aux mêmes restrictions que les autres joueurs concernant le contact entre le ballon et les mains hors de sa surface de réparation. À l'intérieur de sa surface de réparation, le gardien de but ne peut être coupable de faute de main passible d'un coup franc direct ou de toute autre sanction associée, mais peut être coupable de faute de main passible d'un coup franc indirect.

## 2. Coup franc indirect

Un coup franc indirect est accordé lorsqu'un joueur :

- joue d'une manière dangereuse ;
- fait obstacle à la progression d'un adversaire sans qu'il y ait contact ;
- empêche le gardien de but de lâcher le ballon des mains, ou joue ou essaie de jouer le ballon alors que le gardien est en train de le lâcher ;
- commet d'autres fautes non mentionnées dans les Lois du Jeu et pour lesquelles le match est arrêté afin d'avertir ou d'exclure un joueur.

Un coup franc indirect est accordé si, à l'intérieur de sa surface de réparation, un gardien de but commet l'une des fautes suivantes :

- est en possession du ballon avec ses mains pendant plus de six secondes avant de le relâcher ;
- touche le ballon des mains :
  - après l'avoir lâché, sans qu'il ait été touché par un autre joueur ;
  - sur une passe bottée délibérément par un coéquipier ;
  - directement sur une rentrée de touche effectuée par un coéquipier.

Un gardien de but est considéré comme en possession du ballon avec ses mains quand :

- il tient le ballon entre ses mains ou entre sa main et une surface (par ex. : le sol, son corps) ou quand le ballon entre en contact avec une partie quelconque de ses mains ou de ses bras, sauf si le ballon rebondit accidentellement sur lui ou qu'il a réalisé un arrêt ;
- il tient le ballon sur sa main ouverte ;
- il fait rebondir le ballon sur le sol ou le lance en l'air.

Si un gardien de but est ainsi en possession du ballon avec ses mains, un adversaire ne peut pas le lui disputer.

### Jeu dangereux

Par « jeu dangereux », on entend toute action d'un joueur qui, en essayant de jouer le ballon, risque de blesser quelqu'un (y compris lui-même) ou empêche l'adversaire de jouer le ballon par crainte d'être blessé.

Un ciseau ou un retourné acrobatique est autorisé s'il ne représente pas de danger pour l'adversaire.

### Faire obstacle à la progression d'un adversaire sans contact

« Faire obstacle à la progression d'un adversaire » signifie couper la trajectoire d'un adversaire pour le gêner, le bloquer, le ralentir ou l'obliger à changer de direction lorsqu'aucun des joueurs n'est à distance de jeu du ballon.

Tous les joueurs ont le droit de se trouver sur le terrain ; se trouver sur le chemin d'un adversaire n'est pas pareil que se mettre sur le chemin d'un adversaire.

Un joueur a le droit de protéger le ballon en se plaçant entre un adversaire et le ballon pour autant que le ballon reste à distance de jeu et que le joueur ne



maintienne pas l'adversaire à distance avec ses bras ou son corps. Si le ballon se trouve à distance de jeu, le joueur peut être chargé (dans le respect des Lois du Jeu) par un adversaire.

### 3. Mesures disciplinaires

L'arbitre est habilité à infliger des sanctions disciplinaires à partir du moment où il pénètre sur le terrain pour l'inspection d'avant-match et jusqu'à ce qu'il le quitte après le coup de sifflet final (séance de tirs au but comprise).

Si, avant de pénétrer sur le terrain au début du match, un joueur commet une faute passible d'exclusion, l'arbitre est habilité à empêcher le joueur de disputer le match (voir Loi 3.6) ; l'arbitre signalera toute autre incorrection.

Qu'il soit sur le terrain ou en dehors, un joueur qui commet une faute passible d'avertissement ou d'exclusion – et ce à l'égard d'un adversaire, d'un coéquipier, d'un arbitre ou de toute autre personne ou des Lois du Jeu – doit être sanctionné conformément à la nature de la faute commise.

Le carton jaune indique un avertissement et le carton rouge indique une exclusion.

Les cartons (jaune ou rouge) ne peuvent être montrés/sortis qu'aux joueurs (titulaires, remplaçants ou remplacés).

#### Reprise du jeu retardée pour infliger un carton

Lorsque l'arbitre a décidé d'avertir ou d'exclure un joueur, le jeu ne doit pas reprendre avant que la sanction ait été infligée.

#### Avantage

Si l'arbitre décide d'appliquer la règle de l'avantage après une faute justifiant un avertissement ou une exclusion, il devra signifier cet avertissement ou cette exclusion au prochain arrêt de jeu, excepté lorsqu'un joueur a tenté d'annihiler une occasion de but manifeste mais que le but a quand même été marqué, auquel cas le joueur sera uniquement averti pour comportement antisportif.

La règle de l'avantage ne doit pas être appliquée dans des situations impliquant une faute grossière, un acte de brutalité ou une faute passible d'un second avertissement à moins qu'une occasion de but manifeste ne se dessine.

L'arbitre devra alors exclure le joueur au prochain arrêt de jeu, à moins que le joueur joue ou dispute le ballon ou interfère avec un adversaire, auquel cas l'arbitre devra interrompre le jeu, exclure le joueur et faire reprendre le jeu par un coup franc indirect.

Si un défenseur commence à tenir un attaquant à l'extérieur de la surface de réparation, mais poursuit son infraction à l'intérieur de la surface, l'arbitre accordera un penalty.

#### Fautes passibles d'avertissement

Un joueur doit être averti s'il commet l'une des infractions suivantes :

- retarder la reprise du jeu ;
- manifester sa désapprobation en paroles ou en actes ;
- pénétrer ou revenir délibérément sur le terrain, ou quitter délibérément le terrain sans l'autorisation de l'arbitre ;
- ne pas respecter la distance réglementaire lors de l'exécution d'un corner, d'un coup franc ou d'une rentrée de touche ;
- enfreindre de manière répétée les Lois du Jeu (le nombre d'infractions commises à partir duquel l'avertissement doit être infligé n'est pas précisément défini) ;
- se rend coupable de comportement antisportif.

Un remplaçant ou joueur remplacé doit être averti s'il commet l'une des infractions suivantes :

- retarder la reprise du jeu ;
- manifester sa désapprobation en paroles ou en actes ;
- pénétrer ou revenir sur le terrain sans l'autorisation de l'arbitre ;
- se rendre coupable de comportement antisportif.

#### Avertissements pour comportement antisportif

Un joueur doit être averti pour comportement antisportif notamment s'il :

- tente de tromper l'arbitre en feignant par exemple d'être blessé ou victime d'une faute (simulation) ;
- permute avec le gardien de but pendant le jeu ou sans l'autorisation de l'arbitre ;
- commet, avec imprudence, une faute sanctionnée par un coup franc direct ;

- commet une faute ou touche le ballon de la main pour interférer dans une attaque prometteuse ou la faire échouer ;
- joue le ballon de la main pour tenter de marquer un but (que sa tentative réussisse ou non) ou pour empêcher l'adversaire de marquer un but, sans y parvenir ;
- trace des marques non autorisées sur le terrain ;
- joue le ballon alors qu'il est en train de quitter le terrain après en avoir reçu l'autorisation ;
- se comporte d'une manière irrespectueuse envers l'esprit du jeu ;
- use délibérément d'une stratégie pour passer le ballon (y compris sur coup franc) à son gardien de but de la tête, de la poitrine, du genou, etc. dans le but de contourner la Loi et ce, que le gardien touche ou non le ballon des mains ;
- distrait verbalement un adversaire durant le jeu ou à la reprise du jeu ;

#### Célébration d'un but

Les joueurs sont autorisés à exprimer leur joie lorsqu'un but est marqué, mais sans excès. Les célébrations orchestrées ne doivent pas être encouragées et ne doivent pas entraîner une perte de temps excessive.

Quitter le terrain pour célébrer un but n'est pas une faute passible d'avertissement, mais les joueurs doivent y revenir le plus rapidement possible.

Un joueur doit être averti si :

- il grimpe sur les grilles entourant le terrain ;
- il fait des gestes provocateurs, moqueurs ou offensants ;
- il recouvre sa tête ou son visage d'un masque ou autre article analogue ;
- il enlève son maillot ou s'en couvre la tête.

#### Retarder la reprise du jeu

Un avertissement sera infligé aux joueurs qui retardent la reprise du jeu :

- en faisant semblant de vouloir effectuer une rentrée de touche avant de passer soudainement le ballon à un coéquipier pour qu'il l'exécute ;
- en traînant pour quitter le terrain au moment d'être remplacé ;
- en retardant excessivement la reprise du jeu ;
- en bottant le ballon au loin ou en l'emportant avec soi, ou en provoquant une confrontation en touchant délibérément le ballon après que l'arbitre a stoppé le jeu ;

- en exécutant délibérément un coup franc à un mauvais endroit avec pour seul objectif de devoir le retirer.

#### Fautes passibles d'exclusion

Un joueur, un remplaçant ou un joueur remplacé qui commet l'une des fautes suivantes doit être exclu :

- empêche l'équipe adverse de marquer un but, ou annihile une occasion de but manifeste en touchant délibérément le ballon de la main (excepté le gardien de but dans sa propre surface de réparation) ;
- annihile une occasion de but manifeste d'un adversaire se dirigeant vers le but adverse en commettant une faute passible d'un coup franc (sauf précision apportée à la section suivante) ;
- commet une faute grossière ;
- crache sur un adversaire ou sur toute autre personne ;
- commet un acte de brutalité ;
- tient des propos ou fait des gestes blessants, injurieux et/ou grossiers ;
- reçoit un second avertissement au cours du même match.

Tout joueur, remplaçant ou joueur remplacé ayant été exclu doit quitter la proximité du terrain ainsi que la surface technique.

#### Empêcher de marquer un but ou annihiler une occasion de but manifeste

Si un joueur empêche l'équipe adverse de marquer ou annihile une occasion de but manifeste en touchant délibérément le ballon de la main, le joueur doit être exclu où qu'ait été commise la faute.

Si un joueur commet une faute contre un adversaire dans sa propre surface de réparation pour annihiler une occasion de but manifeste, l'arbitre doit accorder un penalty et avertir le joueur fautif sauf si :

- la faute commise consiste à tenir, tirer ou pousser un adversaire ; ou
- le joueur fautif n'a pas essayé de jouer le ballon ou n'était aucunement en mesure de le faire ; ou
- la faute commise est quoi qu'il en soit passible d'un carton rouge indépendamment de l'endroit où elle est commise (faute grossière, acte de brutalité, etc.)...

...auquel cas le joueur doit être exclu.

Les critères suivants doivent alors être pris en compte :

- la distance entre le lieu de la faute et le but ;
- le sens du jeu ;
- la probabilité de conserver ou de récupérer le ballon ;
- le placement et le nombre de défenseurs.

### Faute grossière

Tacler ou disputer le ballon tout en mettant en danger l'intégrité physique d'un adversaire ou en agissant avec violence ou brutalité doit être sanctionné comme faute grossière.

Tout joueur qui assène un coup à un adversaire lorsqu'ils disputent le ballon, de devant, de côté ou de derrière, avec une jambe ou les deux, avec une force excessive ou de nature à mettre en danger l'intégrité physique de l'adversaire, se rend coupable d'une faute grossière.

### Acte de brutalité

Un joueur se rend coupable d'un acte de brutalité s'il agit ou essaie d'agir avec violence ou brutalité envers un adversaire alors qu'ils ne disputent pas le ballon, ou envers un coéquipier, un officiel d'équipe, un arbitre, un spectateur ou toute autre personne, qu'il y ait eu contact ou non.

De plus, un joueur qui frappe délibérément un adversaire ou toute autre personne à la tête ou au visage avec la main ou le bras, alors qu'il ne dispute pas le ballon, se rend coupable d'un acte de brutalité à moins que la force utilisée n'ait été négligeable.

### Fautes liées à un jet d'objet (ou de ballon)

Si, lorsque le ballon est en jeu, un joueur, un remplaçant ou un joueur remplacé lance un objet (y compris le ballon) sur un adversaire ou une autre personne, l'arbitre doit interrompre le jeu et, si la faute a été commise avec :

- imprudence, avertir le joueur fautif pour comportement antisportif ;
- violence, exclure le joueur fautif pour acte de brutalité.

## 4. Reprise du jeu après des fautes et incorrections

- Si le ballon n'est pas en jeu, le jeu reprendra conformément à la procédure applicable à la décision prise.
- Si le ballon est en jeu et si le joueur commet la faute à l'intérieur du terrain contre :
  - un adversaire : coup franc indirect ou direct ou penalty ;
  - un coéquipier, un remplaçant, un joueur remplacé, un officiel d'équipe ou un arbitre : coup franc direct ou penalty ;
  - toute autre personne : balle à terre.
- Si le ballon est en jeu et si le joueur commet la faute à l'extérieur du terrain :
  - si le joueur est déjà hors du terrain, le match devra reprendre par une balle à terre ;
  - si le joueur quitte le terrain pour commettre la faute, le jeu reprendra par un coup franc indirect à l'endroit où le ballon se trouvait lorsque le jeu a été interrompu. Cependant, si un joueur quitte le terrain dans le cadre d'une action et commet une faute contre un autre joueur, le jeu reprendra par un coup franc exécuté sur le point de la limite du terrain le plus proche de l'endroit où la faute a été commise. Si la faute est passible d'un coup franc direct et si ledit point se trouve sur une des parties de la ligne de but délimitant la surface de réparation du joueur fautif, l'arbitre accordera un penalty.
- Si un joueur – situé à l'intérieur ou à l'extérieur du terrain – jette un objet sur un adversaire qui se trouve à l'intérieur du terrain, le jeu reprendra par un coup franc direct ou un penalty selon l'endroit où se trouvait l'adversaire qui a été ou aurait pu être touché.
- Le jeu reprendra par un coup franc indirect si :
  - un joueur situé à l'intérieur du terrain jette un objet sur toute personne se trouvant à l'extérieur du terrain ;
  - un remplaçant ou un joueur remplacé jette un objet sur un adversaire qui se trouve à l'intérieur du terrain.

# Coups francs

## Loi

# 13

### 1. Types de coups francs

Des coups francs directs et indirects sont accordés à l'équipe adverse d'un joueur coupable d'une faute ou d'une infraction.

#### Signal du coup franc indirect

L'arbitre signale un coup franc indirect en levant le bras à la verticale. Il maintient son bras dans cette position pendant l'exécution du coup franc et jusqu'à ce que le ballon touche un autre joueur ou ne soit plus en jeu.

Dans le cas où l'arbitre aurait oublié de signaler le caractère indirect d'un coup franc, ledit coup franc indirect devra être rejoué s'il a été joué directement et s'est soldé par un but.

#### Le ballon pénètre dans le but

- Si un coup franc direct est tiré directement dans le but de l'équipe adverse, le but est accordé.
- Si un coup franc indirect est tiré directement dans le but de l'équipe adverse, un coup de pied de but est accordé à celle-ci.
- Si un coup franc direct ou indirect est tiré directement dans le but de l'équipe de l'exécutant, un coup de pied de coin est accordé.

### 2. Procédure

Tous les coups francs s'exécutent à l'endroit où l'infraction a été commise, à l'exception des cas suivants :

- Les coups francs indirects accordés à l'équipe en attaque pour une infraction commise à l'intérieur de la surface de but adverse doivent être exécutés au point le plus proche sur la ligne de la surface de but qui est parallèle à la ligne de but.
- Les coups francs accordés dans sa propre surface de but à l'équipe qui défend peuvent être exécutés depuis n'importe quel point de cette surface.

- Les coups francs accordés parce qu'un joueur est entré, a regagné ou a quitté le terrain sans autorisation sont exécutés à l'endroit où se trouvait le ballon au moment de l'interruption du jeu, sauf lorsque c'est dans le cadre d'une action de jeu que le joueur quitte le terrain et commet une faute, auquel cas le jeu reprendra par un coup franc exécuté sur le point de la limite du terrain le plus proche de l'endroit où la faute a été commise. Si la faute est passible d'un coup franc direct et si ledit point se trouve sur une des parties de la ligne de but délimitant la surface de réparation du joueur fautif, l'arbitre accordera un penalty.
- Les Lois du Jeu désignent un autre endroit (voir Lois 3, 11, 12).

Le ballon :

- doit être immobile et l'exécutant ne doit pas retoucher le ballon avant que celui-ci n'ait été touché par un autre joueur ;
- est en jeu dès qu'il a été botté et a clairement bougé sauf pour un coup franc accordé à l'équipe qui défend à l'intérieur de sa propre surface de réparation auquel cas le ballon est en jeu dès qu'il est frappé directement hors de la surface de réparation.

Jusqu'à ce que le ballon soit en jeu, tous les adversaires doivent se trouver :

- au moins à 9,15 m du ballon, sauf s'ils se trouvent sur leur propre ligne de but entre les poteaux ;
- hors de la surface de réparation pour les coups francs accordés à une équipe à l'intérieur de sa propre surface de réparation.

Un coup franc peut être exécuté en levant le ballon d'un pied ou des deux pieds.

Faire semblant de tirer un coup franc pour tromper l'adversaire est permis, cela fait partie du jeu.

Si un joueur effectuant correctement un coup franc botte intentionnellement le ballon contre un adversaire afin de pouvoir ensuite le rejouer – mais sans mégarde, imprudence ou violence – l'arbitre doit permettre au jeu de se poursuivre.

### 3. Infractions et sanctions

Si un adversaire ne se trouve pas à distance réglementaire lors de l'exécution du coup franc, celui-ci devra être retiré sauf si la règle de l'avantage peut être appliquée. Si un joueur décide de jouer un coup franc rapidement et qu'un adversaire se trouvant à moins de 9,15 m intercepte le ballon, l'arbitre doit permettre au jeu de se poursuivre. Cependant, un adversaire empêchant délibérément l'exécution d'un coup franc doit être averti pour avoir retardé la reprise du jeu.

Si, lorsqu'un coup franc est exécuté rapidement par une équipe dans sa propre surface de réparation, des adversaires sont encore dans la surface parce qu'ils n'ont pas eu le temps d'en sortir, l'arbitre doit permettre au jeu de se poursuivre.

Si le ballon n'est pas botté directement hors de la surface lorsqu'un coup franc est exécuté par une équipe dans sa propre surface de réparation, le coup franc doit être rejoué.

Si, une fois que le ballon est en jeu, l'exécutant retouche le ballon avant que celui-ci ait été touché par un autre joueur, un coup franc indirect est accordé. Et si c'est de la main que l'exécutant retouche délibérément le ballon :

- un coup franc direct est accordé ;
- un coup de pied de réparation est accordé si l'infraction s'est produite à l'intérieur de la surface de réparation de l'exécutant, sauf si l'exécutant était le gardien de but auquel cas un coup franc indirect est accordé.

# Loi

# 14

## Penalty

Un penalty (coup de pied de réparation) est accordé si un joueur commet une faute passible d'un coup franc direct dans sa propre surface de réparation ou en dehors du terrain dans le cadre du jeu, comme décrit dans les Loi 12 et 13.

Un but peut être marqué directement sur penalty.

### 1. Procédure

Le ballon doit être immobile et positionné sur le point de penalty.

Le tireur doit se faire clairement identifier.

Le gardien de but doit rester sur sa ligne de but, face au tireur et entre les poteaux jusqu'à ce que le ballon ait été botté.

Tous les joueurs autres que le tireur et le gardien de but doivent se trouver :

- au moins à 9,15 m du point de penalty ;
- derrière le point de penalty ;
- dans les limites du terrain ;
- hors de la surface de réparation.

Une fois que les joueurs sont positionnés conformément à la présente Loi, l'arbitre donne le signal de tirer le penalty.

Le tireur doit botter le ballon en direction du but adverse ; les talonnades sont autorisées à condition que le ballon soit tiré en direction du but adverse.

Le ballon est en jeu lorsqu'il a été botté et a clairement bougé.

Le tireur ne doit pas retoucher le ballon avant que celui-ci n'ait été touché par un autre joueur.

Le penalty est terminé lorsque le ballon arrête de bouger, est hors du jeu ou quand l'arbitre interrompt le jeu pour une infraction aux Lois du Jeu.



Du temps supplémentaire doit être accordé pour tout coup de pied de réparation devant être exécuté et terminé à la fin de chacune des périodes du temps réglementaire ou des prolongations.

## 2. Infractions et sanctions

**Une fois que l'arbitre a donné le signal de l'exécution du penalty, celui-ci doit être exécuté. Avant que le ballon ne soit en jeu :**

Si le tireur ou un de ses coéquipiers enfreint les Lois du Jeu :

- le penalty devra être retiré si le ballon pénètre dans le but ;
- l'arbitre interrompt le jeu et le fait reprendre par un coup franc indirect si le ballon ne pénètre pas dans le but.

En revanche, le jeu devra être interrompu et devra reprendre par un coup franc indirect (que le but ait été marqué ou non) :

- si le penalty est tiré vers l'arrière ;
- si un coéquipier du tireur exécute le penalty, auquel cas l'arbitre avertira le joueur qui a tiré le penalty ;
- si le tireur fait semblant de frapper le ballon après avoir terminé sa course (marquer un temps d'arrêt dans sa course est autorisé), auquel cas l'arbitre avertira le tireur.

Si le gardien de but ou un de ses coéquipiers enfreint les Lois du Jeu :

- le but doit être accordé si le ballon pénètre dans le but ;
- le coup de pied de réparation doit être rejoué si le ballon ne pénètre pas dans le but ; le gardien de but sera averti s'il est coupable de l'infraction.

Si un joueur de chaque équipe enfreignent les Lois du Jeu, le penalty doit être retiré sauf si un des joueurs commet une faute plus grave (par ex. : feinte illégale).

### Après le penalty :

Si l'exécutant retouche le ballon avant que celui-ci n'ait été touché par un autre joueur :

- un coup franc indirect (ou coup franc direct pour main volontaire) est accordé.

Si le ballon entre en contact avec un agent extérieur une fois frappé vers l'avant :

- le penalty doit être retiré.

Si le ballon, après avoir été repoussé par le gardien de but, la barre transversale ou un poteau, rebondit dans le terrain où il est alors touché par un agent extérieur :

- l'arbitre interrompt le jeu ;
- le jeu reprend par un ballon à terre à l'endroit où il a touché l'agent extérieur.

## 3. Tableau récapitulatif

	Résultat du penalty	
	But	Pas but
<b>Empiètement d'un joueur en attaque</b>	À retirer	Coup franc indirect
<b>Empiètement d'un joueur en défense</b>	But	À retirer
<b>Faute du gardien</b>	But	À retirer + <u>avertissement pour le gardien</u>
<b>Ballon botté vers l'arrière</b>	Coup franc indirect	Coup franc indirect
<b>Feinte illégale</b>	<u>Coup franc indirect + avertissement pour le tireur</u>	<u>Coup franc indirect + avertissement pour le tireur</u>
<b>Mauvais tireur</b>	<u>Coup franc indirect + avertissement pour le mauvais tireur</u>	<u>Coup franc indirect + avertissement pour le mauvais tireur</u>

# Rentrée de touche

## Loi

# 15

Lorsque le ballon franchit entièrement la ligne de touche au sol ou en l'air, une rentrée de touché est accordée à l'équipe adverse du joueur ayant touché le ballon en dernier.

Il n'est pas possible de marquer un but directement sur une rentrée de touche :

- si le ballon pénètre dans le but adverse, un coup de pied de but doit être accordé ;
- si le ballon pénètre dans le but de l'exécutant, un coup de pied de coin doit être accordé.

### 1. Procédure

Au moment de la rentrée de touche, l'exécutant doit :

- faire face au terrain ;
- avoir, au moins partiellement, les deux pieds sur la ligne de touche ou à l'extérieur du terrain ;
- lancer le ballon des deux mains depuis la nuque et par-dessus la tête depuis l'endroit où le ballon est sorti du terrain.

Tous les adversaires doivent se trouver à au moins 2 m de l'endroit où est effectuée la rentrée de touche.

Le ballon est en jeu dès l'instant qu'il pénètre sur le terrain. Si le ballon touche le sol avant d'entrer sur le terrain, la rentrée de touche devra être rejouée par la même équipe et au même endroit. Si la rentrée de touche n'est pas effectuée correctement, elle devra être rejouée par l'équipe adverse.

Si un joueur effectuant une rentrée de touche correctement lance intentionnellement le ballon contre un adversaire afin de pouvoir ensuite le rejouer – sans mégarde, imprudence ou violence – l'arbitre doit permettre au jeu de se poursuivre.

L'exécutant ne doit pas retoucher le ballon avant que celui-ci n'ait été touché par un autre joueur.

## 2. Infractions et sanctions

Si, une fois que le ballon est en jeu, l'exécutant retouche le ballon avant que celui-ci ait été touché par un autre joueur, un coup franc indirect est accordé. Et si c'est de la main que l'exécutant retouche délibérément le ballon :

- un coup franc direct est accordé ;
- un penalty est accordé si l'infraction s'est produite à l'intérieur de la surface de réparation de l'exécutant, sauf si l'exécutant était le gardien de but et qu'il retouche le ballon dans sa propre surface, auquel cas un coup franc indirect est accordé.

Un joueur de l'équipe adverse qui distrait ou gêne abusivement l'exécutant de la rentrée de touche (y compris en ne respectant pas la distance de 2 m par rapport à l'exécutant) doit être averti pour comportement antisportif et, si la rentrée de touche a déjà été exécutée, un coup franc indirect devra être accordé.

Pour toute autre infraction de la présente Loi, la rentrée de touche doit être exécutée par un joueur adverse.

# Coup de pied de but

## Loi

# 16

Un coup de pied de but est accordé lorsque le ballon, touché en dernier par un joueur de l'équipe qui attaque, franchit entièrement la ligne de but, à terre ou en l'air, sans qu'un but ait été marqué.

Un but peut être marqué directement sur coup de pied de but, mais uniquement contre l'équipe adverse ; si le ballon pénètre directement dans le but de l'exécutant, un corner sera accordé à l'adversaire si le ballon est sorti de la surface de réparation.

### 1. Procédure

- Le ballon doit être immobile et être botté d'un point quelconque de la surface de but par un joueur de l'équipe qui défend.
- Le ballon est en jeu dès qu'il est sorti de la surface de réparation.
- Les adversaires doivent se trouver en dehors de la surface de réparation jusqu'à ce que le ballon soit en jeu.

### 2. Infractions et sanctions

Si le ballon ne sort pas de la surface de réparation ou qu'il touche un joueur avant de sortir de la surface de réparation, le coup de pied de but doit être rejoué.

Si, une fois que le ballon est en jeu, l'exécutant retouche le ballon avant que celui-ci ait été touché par un autre joueur, un coup franc indirect est accordé ; si l'exécutant touche délibérément le ballon de la main :

- un coup franc direct est accordé ;
- un penalty est accordé si l'infraction s'est produite à l'intérieur de la surface de réparation de l'exécutant, sauf si l'exécutant était le gardien de but auquel cas un coup franc indirect est accordé.

Si un adversaire se trouvant dans la surface de réparation lorsque le coup de pied de but est exécuté touche ou dispute le ballon avant qu'il n'ait touché un autre joueur, le coup de pied de but doit être retiré.

Si un joueur entre dans la surface de réparation avant que le ballon ne soit en jeu et qu'il commet ou subit une faute, le coup de pied de but devra être retiré et le joueur fautif pourra être averti ou exclu en fonction de la nature de sa faute.

Pour toute autre infraction à la présente Loi, le coup de pied de but doit être retiré.

IFAB®





# Loi



## Corner

Un corner (coup de pied de coin) est accordé lorsque le ballon, touché en dernier par un joueur de l'équipe qui défend, franchit entièrement la ligne de but, à terre ou en l'air, sans qu'un but ait été marqué.

Un but peut être marqué directement sur corner, mais uniquement contre l'équipe adverse ; si le ballon pénètre directement dans le but de l'exécutant, un corner sera accordé à l'adversaire.

### 1. Procédure

- Le ballon doit être positionné dans la surface de coin la plus proche de l'endroit où le ballon a franchi la ligne de but.
- Le ballon doit être immobile et doit être botté par un joueur de l'équipe qui attaque.
- Le ballon est en jeu lorsqu'il a été botté et a clairement bougé, même s'il n'est pas sorti de la surface de coin.
- Le drapeau de coin ne peut être enlevé.
- Les adversaires doivent se tenir au moins à 9,15 m de la surface de coin jusqu'à ce que le ballon soit en jeu.

### 2. Infractions et sanctions

Si, une fois que le ballon est en jeu, l'exécutant retouche le ballon avant que celui-ci ait été touché par un autre joueur, un coup franc indirect est accordé. Et si c'est de la main que l'exécutant retouche délibérément le ballon :

- un coup franc direct est accordé ;
- un penalty est accordé si l'infraction s'est produite à l'intérieur de la surface de réparation de l'exécutant, sauf si l'exécutant était le gardien de but auquel cas un coup franc indirect est accordé.



Si un joueur effectuant correctement un corner botte intentionnellement le ballon contre un adversaire afin de pouvoir ensuite le rejouer – mais sans mégarde, imprudence ou violence – l'arbitre doit permettre au jeu de se poursuivre.

Pour toute autre infraction, le corner doit être rejoué.



# Modifications apportées aux Lois

# 2016/17

## Résumé des modifications des Lois du Jeu

Vous trouverez ci-dessous un résumé succinct des principales modifications et clarifications apportées aux Lois du Jeu.

### **Loi 01 – Terrain**

- Il n'est pas possible de combiner des surfaces artificielles et naturelles sur le terrain.
- Les organisateurs de compétitions peuvent déterminer les dimensions des terrains pour leurs compétitions (dans le respect des dimensions imposées par la Loi).
- Toute publicité commerciale au sol doit se trouver au moins à 1 m des limites du terrain.
- Les logos/emblèmes des fédérations nationales, des compétitions, etc. sont autorisés sur les drapeaux de coin (pas de publicité).

### **Loi 02 – Ballon**

Aucune modification

### **Loi 03 – Joueurs**

- Aucun match ne peut avoir lieu ni se poursuivre si une équipe dispose de moins de sept joueurs.
- Les remplaçants peuvent procéder à une reprise du jeu, mais doivent tout d'abord entrer sur le terrain.
- Clarification des situations où un joueur est exclu avant/après le coup d'envoi.
- Coup franc direct (ou penalty) si un remplaçant ou officiel d'équipe interfère avec le jeu.

- Si quelque chose/quelqu'un (autre qu'un joueur) touche le ballon alors qu'il entre dans le but, l'arbitre peut accorder le but si le fait que le ballon ait été touché n'a aucune influence sur les défenseurs.
- Si un but est marqué alors qu'une personne supplémentaire se trouvait sur le terrain et que l'arbitre a fait reprendre le jeu, le but est validé et le match continue.

#### **Loi 04 – Équipement des joueurs**

- Tout ruban adhésif ou autre matériau appliqué sur les chaussettes ou les recouvrant doit être de la même couleur que les chaussettes.
- Un joueur perdant accidentellement une chaussure ou un protège-tibia peut continuer à jouer jusqu'au prochain arrêt de jeu.
- Les cuissards doivent être de la même couleur que le short ou la partie inférieure du short, et les joueurs d'une même équipe doivent tous porter la même couleur.
- Toute communication électronique avec les remplaçants est interdite.
- Un joueur peut revenir sur le terrain pendant le jeu après avoir changé de tenue ou corrigé son équipement une fois que l'équipement a été vérifié (par l'arbitre, le quatrième arbitre ou un arbitre assistant) et après un signal de l'arbitre.

#### **Loi 05 – Arbitre**

- Une décision ne peut être modifiée si le jeu a repris ou si l'arbitre a quitté le terrain à la fin du match.
- Si plusieurs fautes se produisent en même temps, la faute la plus grave est sanctionnée.
- L'arbitre peut exclure un joueur avant un match, à compter du moment où il inspecte le terrain.
- L'arbitre peut utiliser ses cartons jaune et rouge uniquement à partir du moment où il entre sur le terrain au début du match.
- Un joueur blessé après avoir subi une faute passible d'un carton jaune ou rouge peut être examiné/soigné rapidement sans avoir à sortir du terrain.
- Détails concernant l'équipement qu'un arbitre est autorisé à utiliser.
- Inclusion des illustrations des signaux des arbitres (repris de la section Directives)

#### **Loi 06 – Autres arbitres**

- Détails complémentaires sur les devoirs des arbitres assistants, arbitres assistants supplémentaires et quatrième arbitre.
- Inclusion des illustrations des signaux des arbitres assistants (reprise de la section Directives).

#### **Loi 07 – Durée du match**

- Raisons supplémentaires pour le temps additionnel (ex. : pauses médicales pour se désaltérer).

#### **Loi 08 – Coup d'envoi et reprise du jeu**

- Inclusion de toutes les reprises du jeu (auparavant : uniquement le coup d'envoi et la balle à terre).
- Le ballon doit clairement bouger pour être en jeu à toutes les reprises de jeu exécutées au pied.
- Le ballon peut être botté dans n'importe quelle direction au coup d'envoi (auparavant : botté vers l'avant).
- L'arbitre ne peut « forcer » le résultat d'une balle à terre.

#### **Loi 09 – Ballon en jeu et hors du jeu**

- Si le ballon rebondit sur un des arbitres, il reste en jeu à moins qu'il n'ait entièrement franchi les limites du terrain.

#### **Loi 10 – Déterminer l'issue d'un match**

Tirs au but :

- L'arbitre tire à pile ou face pour choisir le but (sauf météo, sécurité, etc.).
- Un joueur temporairement sorti du terrain (ex. : sur blessure) au coup de sifflet final peut participer.
- Les deux équipes doivent disposer du même nombre de joueurs avant et pendant les tirs au but.
- Explication concrète pour définir quand un tir est terminé.
- L'épreuve des tirs au but ne peut être retardée si un joueur quitte le terrain ; s'il n'est pas de retour à temps, son tir est considéré comme raté.

**Loi 11 – Hors-jeu**

- La ligne médiane est « neutre » pour les hors-jeu ; le joueur doit se trouver dans la moitié de terrain adverse.
- Les bras des joueurs (y compris le gardien de but) ne sont pas pris en compte lorsque l'arbitre juge une position de hors-jeu.
- Le coup franc pour hors-jeu est toujours exécuté à l'endroit où la faute a été commise (même dans la propre moitié de terrain du joueur).
- Un défenseur hors du terrain fait uniquement « action de jeu » jusqu'à ce que l'équipe qui défend dégage le ballon ou jusqu'à ce que le jeu soit interrompu.
- Idem pour un attaquant qui revient sur le terrain ; avant cela, la position de hors-jeu correspond au point de retour.

**Loi 12 – Fautes et incorrections**

- Une faute avec contact donne lieu à un coup franc direct.
- Avantage pour un carton rouge : un coup franc indirect sera sifflé si le joueur fautif refait action de jeu.
- Changement de formulation pour les fautes de main, afin que les fautes de main ne donnent pas toutes lieu à un carton jaune.
- Certaines fautes qui annihilent une occasion de but manifeste dans la surface de réparation sont sanctionnées d'un carton jaune.
- Une tentative d'acte de brutalité donne lieu à un carton rouge, même s'il n'y a pas eu contact.
- Frapper quelqu'un à la tête ou au visage alors qu'il ne dispute pas le ballon donne lieu à un carton rouge, à moins que la force utilisée n'ait été négligeable.
- Les fautes commises à l'égard des remplaçants, officiels d'équipe, arbitres, etc. donnent désormais lieu à un coup franc direct.
- Une faute commise en dehors du terrain est sanctionnée d'un coup franc direct sur la limite du terrain (un coup de pied de réparation s'il s'agit de la surface de réparation).

**Loi 13 – Coups francs**

- Différence entre « empêcher l'exécution » d'un coup franc et « intercepter » le ballon après l'exécution d'un coup franc.

**Loi 14 – Penalty**

- Coup franc indirect + carton jaune si le mauvais joueur a délibérément exécuté le coup de pied de réparation.
- Coup franc indirect si le ballon est tiré vers l'arrière.
- En cas de feinte « illégale », coup franc indirect automatique (et carton jaune).
- Carton jaune pour le gardien s'il enfreint les Lois et penalty à retirer.

**Loi 15 – Rentrée de touche**

- Nouvelle formulation pour clarifier le fait que le ballon doit être lancé des deux mains.

**Loi 16 – Coup de pied de but**

- Un coup de pied de but frappé directement dans ses propres buts donne lieu à un corner pour les adversaires.
- Un adversaire présent dans la surface de réparation quand le coup de pied de but est exécuté ne peut pas toucher le ballon le premier.

**Loi 17 – Corner**

- Un corner frappé directement dans ses propres buts donnera lieu à un corner en faveur des adversaires.

# Détails des modifications des Lois du Jeu

Vous trouverez ci-dessous les principales modifications apportées aux Lois du Jeu, autres que celles qui concernent la formulation en français. À chaque modification, le précédent énoncé (si approprié) et l'énoncé qui est nouveau, modifié ou supplémentaire sont indiqués, suivis d'une explication concernant la modification.

L'« Ancien texte » peut correspondre exactement au texte des anciennes Lois du Jeu ou être un aperçu général de sa signification.

## Loi 01 – Terrain

**01.1** Il n'est pas possible de combiner des surfaces artificielles et naturelles

Ancien texte	Nouveau texte
Les matches peuvent être disputés sur des surfaces naturelles ou artificielles, conformément au règlement de la compétition en question.	<u>Le terrain doit comporter une surface entièrement naturelle ou, si le règlement de la compétition l'autorise, une surface entièrement artificielle, à l'exception des cas où le règlement de la compétition autorise un mélange intégré de surface artificielle et naturelle (système hybride).</u>

### Explication

Cela permet de clarifier le fait que, pour des raisons de sécurité, mélanger des surfaces naturelles et artificielles n'est pas autorisé sur le terrain. Il est possible d'avoir une surface différente aux alentours, comme une pelouse artificielle dans les zones où officient les arbitres assistants. Une surface hybride mélangeant surfaces naturelle et artificielle sur l'ensemble du terrain est autorisé.

**01.2** Les organisateurs des compétitions peuvent déterminer la longueur des limites du terrain (en respectant les paramètres de la Loi 1)

### Texte supplémentaire

Les organisateurs des compétitions peuvent déterminer la longueur de la ligne de but et de la ligne de touche, en respectant les dimensions ci-dessus.

### Explication

Cela clarifie le fait que les compétitions ont l'autorisation de fixer la longueur des lignes de touche et des lignes de but pour leurs matches à condition qu'elles respectent les dimensions de la Loi 1.

**01.3** Surface technique

### Explication

Les informations concernant la surface technique ont été déplacées et ne sont plus à la fin.

**01.4** Technologie sur la ligne de but

### Explication

Les informations concernant la technologie sur la ligne de but ont été déplacées et ne font plus partie de la Loi 10.

**01.5** Publicité commerciale au sol

Ancien texte	Nouveau texte
Tout type de publicité commerciale, qu'elle soit réelle ou virtuelle, est interdit sur le terrain de jeu, sur les surfaces délimitées au sol par les filets de but, sur la zone technique ou à moins d'un mètre des lignes de touche, et ce, dès l'instant où les équipes entrent sur le terrain...	Tout type de publicité commerciale, qu'elle soit réelle ou virtuelle, est interdit sur le terrain de jeu, sur les surfaces délimitées au sol par les filets de but, sur la surface technique ou au sol à moins d'un mètre des <u>limites du terrain</u> , et ce, dès l'instant où les équipes entrent sur le terrain (...).

### Explication

Cela clarifie le fait que les contraintes liées à la publicité commerciale au sol concernent la zone située derrière les lignes de but et les lignes de touche.

**01.6** Logos et emblèmes sur les drapeaux de coin

Ancien texte	Nouveau texte
La reproduction, réelle ou virtuelle, des logos ou emblèmes de la FIFA, des confédérations, des associations membres, des ligues, des clubs ou d'autres associations est interdite sur le terrain de jeu, sur les surfaces délimitées au sol par les filets de but, sur les filets eux-mêmes, sur les buts ainsi que sur les poteaux et drapeaux de coin, et ce, pendant toute la durée du match.	La reproduction, réelle ou virtuelle, des logos ou emblèmes de la FIFA, des confédérations, des fédérations <u>nationales</u> , des <u>compétitions</u> , des clubs ou d'autres instances est interdite sur le terrain, sur les surfaces délimitées au sol par les filets de but, sur les filets eux-mêmes, sur les buts ainsi que sur les poteaux de corner, et ce, pendant toute la durée du match. <u>Ils sont autorisés sur les drapeaux de coin.</u>

**Explication**

- **Fédérations nationales** remplace **associations membres**.
- **Compétitions** remplace **ligues**, car la formulation précédente ne concernait pas les coupes.
- Ces logos sont déjà largement utilisés. Les autoriser sur les drapeaux correspond à la Loi 2 qui autorise les logos sur le ballon

**Loi 02 – Ballon****Aucune modification****Loi 03 – Joueurs****03.1** Changement de titre

Ancien texte	Nouveau texte
Nombre de joueurs	<u>Les joueurs</u>

**Explication**

Le nouveau titre tient compte du fait que le contenu fait référence aux remplaçants, etc.

**03.2** Nombre minimum de joueurs

Ancien texte	Nouveau texte
Aucun match ne peut avoir lieu si l'une ou l'autre équipe dispose de moins de sept joueurs. Si DEBUTER un match n'est pas possible, car l'une des équipes compte moins de sept joueurs, le nombre minimum de joueurs qu'une équipe doit compter EN COURS DE MATCH est laissé à la discrétion des associations membres. L'IFAB est cependant d'avis qu'un match ne devrait pas être poursuivi s'il y a moins de sept joueurs dans l'une des deux équipes.	Aucun match ne peut avoir lieu <u>ou continuer</u> si l'une ou l'autre équipe dispose de moins de sept joueurs.

**Explication**

Pour des raisons d'uniformité, la recommandation de l'IFAB concernant le nombre minimum de joueurs pour qu'un match puisse continuer devient une Loi.

**03.3** Reprise du jeu par un remplaçant

Ancien texte	Nouveau texte
Un remplaçant qui n'a pas exécuté la totalité de la procédure de remplacement en entrant physiquement sur le terrain ne peut réengager le jeu par une rentrée de touche ou un coup de pied de coin.	<u>Les remplaçants peuvent procéder à toute reprise du jeu à condition qu'ils aient tout d'abord pénétré sur le terrain.</u>

**Explication**

Cela clarifie le fait qu'un remplaçant qui entre sur le terrain peut ensuite procéder à toute reprise du jeu, y compris un corner ou une rentrée de touche. Selon certaines interprétations, la formulation précédente impliquait que le jeu devait avoir repris pour qu'un remplaçant puisse procéder à une reprise du jeu.



### 03.4 Un remplaçant désigné comme tel est titulaire à la place d'un joueur désigné comme tel

Ancien texte	Nouveau texte
Si un remplaçant désigné comme tel pénètre sur le terrain au début du match à la place d'un joueur titulaire désigné comme tel et que l'arbitre n'est pas informé de ce changement : <ul style="list-style-type: none"> <li>l'arbitre autorise le remplaçant désigné comme tel à continuer le match (...)</li> </ul>	Si un joueur inscrit comme remplaçant <u>débuté un match</u> à la place d'un joueur inscrit comme titulaire et que l'arbitre n'est pas informé de ce changement : <ul style="list-style-type: none"> <li>l'arbitre autorise le joueur inscrit comme remplaçant à continuer le match (...)</li> </ul>

#### Explication

Cela clarifie le fait que si un joueur inscrit comme titulaire est « remplacé » par un remplaçant avant le match, le joueur inscrit comme titulaire pourra être remplaçant. Cela est plus logique de faire entrer en vigueur cette règle au coup d'envoi du match plutôt que quand le remplaçant pénètre sur le terrain.

### 03.5 Personnes supplémentaires sur le terrain – statut du joueur exclu

Ancien texte	Nouveau texte
Toute personne ne figurant pas sur la liste d'une équipe comme joueur, remplaçant ou officiel, est considérée comme un agent extérieur au même titre qu'un joueur expulsé. .	<u>Toute personne non inscrite sur la feuille de match en tant que joueur, remplaçant ou officiel d'équipe est considérée comme agent extérieur.</u>

#### Explication

Il est plus logique de traiter un joueur exclu comme un remplaçant afin qu'un joueur qui regagne le terrain (après avoir été exclu) soit sanctionné d'un coup franc.

### 03.6 Infractions commises par les remplaçants et officiels d'équipe

Ancien texte	Nouveau texte
Si un remplaçant ou un joueur remplacé pénètre sur le terrain de jeu sans l'autorisation de l'arbitre : <ul style="list-style-type: none"> <li>si l'arbitre a interrompu la partie, le jeu reprendra par un coup franc indirect (...).</li> </ul> Si un officiel d'équipe entre sur le terrain de jeu : <ul style="list-style-type: none"> <li>si l'arbitre interrompt le match, le jeu reprendra par une balle à terre (...).</li> </ul>	Si le jeu est interrompu en raison d'une interférence provoquée par : <ul style="list-style-type: none"> <li><u>un officiel d'équipe, un remplaçant ou un joueur remplacé ou exclu, le jeu devra reprendre par un coup franc direct ou un penalty.</u></li> </ul>

#### Explication

Il est de plus en plus fréquent de voir des remplaçants/officiels d'équipe pénétrer sur le terrain pour interférer avec le jeu ou avec un adversaire, pour empêcher un but par exemple. Ceci est clairement injuste, et un coup franc direct (ou un penalty si l'infraction a lieu dans la surface de réparation de la personne fautive) est plus adapté.

### 03.7 Joueur exclu avant ou après le coup d'envoi

#### Texte supplémentaire

- Un joueur qui est exclu :
- avant la soumission de la feuille de match ne peut être inscrit sur la feuille de match à quelque titre que ce soit ;
  - après avoir été inscrit comme titulaire sur la feuille de match et avant le coup d'envoi peut être remplacé par un des joueurs inscrits comme remplaçant, lequel ne peut pas être remplacé ;
  - après le coup d'envoi ne peut pas être remplacé.

#### Explication

Cela permet de savoir si un joueur exclu peut être remplacé.

**03.8** Influence d'un remplaçant/officiel d'équipe/agent extérieur qui touche un ballon qui se dirige vers le but

Ancien texte	Nouveau texte
<p>Dans les situations décrites à la section 3.6 ci-dessus, l'arbitre doit interrompre le jeu si l'agent extérieur interfère avec le jeu ou touche le ballon.</p> <p>Si un agent extérieur entre sur le terrain de jeu :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>l'arbitre doit interrompre le jeu (mais pas immédiatement si l'agent extérieur n'entrave pas le déroulement du jeu)</li> </ul>	<p><u>Si un ballon se dirige vers le but et que l'interférence n'empêche pas le joueur de l'équipe qui défend de jouer le ballon, le but est accordé si le ballon franchit la ligne de but (même s'il y a eu contact avec le ballon) à moins que le ballon n'entre dans le but adverse.</u></p>

**Explication**

Cette modification dans l'esprit du jeu signifie que si quelqu'un n'a pas réussi à empêcher un but d'être marqué, l'arbitre peut accorder le but (voir 3.9).

**03.9** But marqué avec personne supplémentaire sur le terrain

Ancien texte	Nouveau texte
<p>Si, après qu'un but est marqué, l'arbitre se rend compte avant la reprise du jeu qu'une personne supplémentaire était sur le terrain au moment où le but a été marqué :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>l'arbitre doit refuser le but si : <ul style="list-style-type: none"> <li>la personne supplémentaire était un agent extérieur ayant interféré avec le jeu</li> </ul> </li> </ul>	<p>Si, après qu'un but est marqué, l'arbitre se rend compte avant la reprise du jeu qu'une ou plusieurs personnes supplémentaires étaient sur le terrain au moment où le but a été marqué :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>l'arbitre doit refuser le but si la personne supplémentaire était : <ul style="list-style-type: none"> <li>un joueur, un remplaçant, un joueur remplacé, un joueur exclu ou un officiel de l'équipe qui a marqué le but ;</li> </ul> </li> </ul>

► la personne supplémentaire était un joueur, remplaçant, joueur remplacé ou officiel d'équipe associé à l'équipe ayant marqué le but

► un agent extérieur ayant interféré avec le jeu à moins que le but ait été marqué comme décrit ci-dessus dans « Personne supplémentaire sur le terrain » ;

et le jeu doit reprendre par un coup de pied de but, un corner ou une balle à terre (...)

Si, après qu'un but est marqué et que le jeu a repris, l'arbitre se rend compte qu'une personne supplémentaire était sur le terrain au moment où le but a été marqué, le but ne peut être refusé.

Si la personne supplémentaire est encore sur le terrain, l'arbitre doit :

- interrompre le jeu ;
- faire quitter le terrain à la personne supplémentaire ;
- faire reprendre le jeu avec une balle à terre ou un coup franc selon le cas.

L'arbitre doit rendre compte de cet incident à l'autorité compétente.

**Explication**

- Cela intègre le principe décrit à la section 3.8 ci-dessus.
- Cela clarifie la façon dont doit reprendre le jeu si un but est marqué lorsqu'une personne supplémentaire se trouve sur le terrain et que le jeu n'a pas repris.
- Cela clarifie le fait que si un but a été marqué alors qu'une personne supplémentaire se trouve sur le terrain et que le jeu a repris, l'arbitre doit laisser le jeu se poursuivre et ne peut refuser le but ou « annuler » le moment écoulé entre le but et le moment où l'arbitre a découvert la présence de la personne supplémentaire.

**03.10** Référence au capitaine d'équipe**Texte supplémentaire**

Le capitaine de l'équipe ne bénéficie d'aucun statut spécial ni de privilèges particuliers, mais est, dans une certaine mesure, responsable du comportement de son équipe.

**Explication**

Il est plus logique de faire figurer cet énoncé dans la Loi 3 que dans la Loi 12.

**Loi 04 – Equipement des joueurs****04.1** Ruban adhésif/matériau appliqué sur les chaussettes ou les recouvrant

Ancien texte	Nouveau texte
L'équipement de base de tout joueur comprend (...) <ul style="list-style-type: none"> <li>des chaussettes – si un ruban adhésif ou matériau similaire est appliqué à l'extérieur, il doit être de la même couleur que la partie de la chaussette sur laquelle il est appliqué.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Des chaussettes – un ruban adhésif ou tout matériau appliqué <u>ou porté à l'extérieur</u> doit être de la même couleur que la partie de la chaussette sur laquelle il est appliqué <u>ou qu'il couvre</u></li> </ul>

**Explication**

Cela clarifie le fait que tout matériau non adhésif doit être de la même couleur que la chaussette qu'il couvre, car certains joueurs portent des socquettes/protections (ou produits similaires) d'une couleur différente de celle de la chaussette.

**04.2** Perte d'une chaussure ou d'un protège-tibia

Ancien texte	Nouveau texte
Si un joueur perd accidentellement une chaussure et joue immédiatement le ballon et/ou marque un but, [...] le but est accordé.	Un joueur ayant perdu accidentellement une chaussure <u>ou un protège-tibia</u> doit les remplacer le plus vite possible <u>et au plus tard lors du prochain arrêt de jeu</u> ; si, avant de le faire, le joueur joue le ballon et/ou marque un but, le but est accordé.

**Explication**

Il vaut mieux préciser que le joueur doit remplacer rapidement sa chaussure, au plus tard lors du prochain arrêt de jeu. Il est logique d'appliquer le même principe aux protège-tibias.

**04.3** Couleur des sous-vêtements

Ancien texte	Nouveau texte
L'équipement de base de tout joueur comprend chacun des équipements suivants : <ul style="list-style-type: none"> <li>un maillot avec des manches – si le joueur porte un maillot de corps, la couleur des manches de celui-ci doit être de la couleur dominante des manches du maillot ;</li> <li>un short – si le joueur porte des cuissards ou des collants, ceux-ci doivent être de la même couleur que la couleur dominante du short ;</li> </ul>	L'équipement obligatoire de tout joueur comprend chacun des équipements suivants : <ul style="list-style-type: none"> <li>Un maillot avec des manches</li> <li>Un short</li> </ul> <p>La couleur du maillot de corps doit être identique à la couleur dominante des manches du maillot ; la couleur des cuissards/collants doit être identique à la couleur dominante du short <u>ou à la partie inférieure du short, et les joueurs d'une même équipe doivent porter la même couleur.</u></p>

**Explication**

- En anglais, **maillot de corps** remplace **sous-vêtements**.
- Les industriels produisent parfois des shorts dont la partie inférieure est de couleur différente. Selon la modification de la Loi, les cuissards/collants peuvent être de la même couleur que le short ou que cette partie inférieure, mais tous les joueurs de la même équipe doivent porter la même couleur.

**04.4** Casquettes

Ancien texte	Nouveau texte
Les protections non dangereuses [...] sont autorisées, tout comme les lunettes de sport.	Les protections non dangereuses [...] sont autorisées, tout comme <u>les casquettes de gardien</u> et les lunettes de sport.

**Explication**

Inclusion des casquettes, car leur utilisation est autorisée par les Lois du Jeu.

**04.5** Communication électronique avec les joueurs (y compris les remplaçants)

Ancien texte	Nouveau texte
L'utilisation de systèmes de communication électroniques entre les joueurs et/ou l'encadrement technique est interdite.	L'utilisation de systèmes de communication électroniques entre les joueurs ( <u>y compris les remplaçants, joueurs remplacés et joueurs exclus</u> ) et/ou l'encadrement technique est interdite.

**Explication**

Cela clarifie le fait que toute communication électronique avec les remplaçants est interdite.

**04.6** Retour d'un joueur après avoir changé de tenue ou corrigé son équipement

Ancien texte	Nouveau texte
<p>Pour toute infraction à la présente Loi :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• tout joueur ayant quitté le terrain pour changer de tenue ne pourra y revenir sans y avoir été préalablement autorisé par l'arbitre ;</li> <li>• l'arbitre devra contrôler la conformité de l'équipement du joueur avant de l'autoriser à revenir sur le terrain ;</li> <li>• le joueur ne pourra revenir sur le terrain que lors d'un arrêt de jeu.</li> </ul>	<p><u>Un joueur quittant le terrain pour corriger sa tenue ou en changer doit :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• laisser <u>un arbitre</u> vérifier son équipement avant d'être autorisé à regagner le terrain ;</li> <li>• attendre l'autorisation de l'arbitre principal pour regagner le terrain (<u>ce qui peut se faire pendant le jeu</u>).</li> </ul>

**Explication**

La Loi ne précisait pas si un joueur qui choisissait de quitter le terrain (pour changer de chaussures par exemple) pouvait revenir pendant le jeu. La nouvelle formulation permet au quatrième arbitre ou à l'arbitre assistant de vérifier l'équipement et, quelle que soit la raison pour laquelle le joueur a quitté le terrain, le joueur est traité de la même manière que s'il était sorti sur blessure. Ceci est dans l'intérêt du jeu et limite les conflits et les agacements.

**Loi 05 – Arbitre****05.1** Décisions de l'arbitre - opinion et discrétion**Texte supplémentaire**

L'arbitre prend des décisions au mieux de ses capacités, conformément aux Lois du Jeu et dans l'esprit du jeu. Les décisions arbitrales reposent sur l'opinion de l'arbitre qui décide de prendre les mesures appropriées dans le cadre des Lois du Jeu.

**Explication**

Auparavant, les Lois du Jeu indiquaient souvent « de l'avis de l'arbitre » et « à la discrétion de l'arbitre ». Cet ajout permet de supprimer l'utilisation régulière de « de l'avis/à la discrétion de l'arbitre ». Les Lois intègrent désormais le concept d'« esprit du jeu ».

**05.2** Décisions de l'arbitre – moment où les décisions ne peuvent être modifiées

Ancien texte	Nouveau texte
L'arbitre ne peut revenir sur une décision que s'il réalise que celle-ci n'est pas la bonne ou, à sa discrétion, après avoir consulté un arbitre assistant ou le quatrième officiel, le tout sous réserve que le jeu n'ait pas repris ou que le match ne soit pas terminé.	L'arbitre ne peut pas revenir sur une décision après avoir réalisé que celle-ci n'est pas la bonne ou après avoir consulté un autre arbitre <u>si le jeu a repris ou si l'arbitre a signalé la fin de la première ou de la seconde période (y compris les prolongations) et a quitté le terrain</u> ou que le match est terminé.

**Explication**

Cela clarifie le fait qu'une fois que l'arbitre a signalé la fin d'une période et qu'il quitte le terrain, une décision ne peut être modifiée même s'il se rend compte de son erreur, pendant la mi-temps par exemple.

**05.3** Plusieurs fautes commises en même temps**Ancien texte**

- L'arbitre sanctionne la faute la plus grave quand un joueur (ou des joueurs de la même équipe) commet simultanément plusieurs fautes.
- Fautes commises par des joueurs des deux équipes : l'arbitre doit arrêter le match et faire reprendre le jeu par une balle à terre.

**Nouveau texte**

- L'arbitre sanctionne la faute la plus grave – en termes de sanction, reprise du jeu, gravité physique et impact tactique – quand plusieurs fautes se produisent en même temps.

**Explication**

Peu importe le nombre de joueurs où à quelle équipe ils appartiennent, la faute la plus grave doit être sanctionnée. Modification identique dans la Loi 14.

**05.4** Autorisation de prendre des mesures disciplinaires dès l'inspection d'avant-match (voir 12.8)**Ancien texte**

L'arbitre est habilité à infliger des sanctions disciplinaires à partir du moment où il pénètre sur le terrain et jusqu'à ce qu'il le quitte après le coup de sifflet final.

**Nouveau texte**

- L'arbitre est habilité à prendre des mesures disciplinaires à partir du moment où il pénètre sur le terrain pour l'inspection d'avant-match et jusqu'à ce qu'il le quitte après la fin du match (séance de tirs au but comprise). Si, avant de pénétrer sur le terrain au début du match, un joueur commet une faute passible d'exclusion, l'arbitre est habilité à empêcher le joueur de disputer le match (voir Loi 3.6) ; l'arbitre signalera toute autre incorrection.

**Explication**

La nouvelle formulation identifie exactement à quel moment l'autorité de l'arbitre commence à s'exercer. L'ancienne formulation de la Loi 12 s'appliquait à des matches où il n'y a pas d'échauffement, où les équipes n'entrent pas ensemble sur le terrain, etc. Il est logique qu'un joueur qui s'est battu dans le tunnel ou à l'échauffement par exemple ne puisse pas participer au match, car l'arbitre risquerait d'avoir des problèmes à contrôler le match et cela n'est pas bon pour l'image du sport.

Lors de l'inspection du terrain, l'arbitre peut demander à ce que certains marquages soient modifiés, etc. Il est donc logique que ce soit à ce moment-là qu'il puisse commencer à « exclure » un joueur. Un rapport doit en revanche être rédigé pour toute faute non passible d'exclusion, car il n'est pas possible d'infliger de cartons jaunes avant le match ou de commencer un match avec un carton jaune (voir également 12.8).

**05.5** Autorisation d'infliger des cartons rouges et jaunes**Ancien texte**

L'arbitre est habilité à infliger des cartons jaunes et rouges pendant la mi-temps ou après la fin du match ainsi que pendant les prolongations et les tirs au but, car le match continue de relever de sa compétence à ces moments-là.

**Nouveau texte**

- L'arbitre est habilité à infliger des cartons jaunes et rouges à partir du moment où il pénètre sur le terrain au début du match et jusqu'après la fin du match, y compris pendant la mi-temps, les prolongations et les tirs au but.

**Explication**

Cela clarifie (en conjonction avec 5.4) le fait que l'arbitre peut uniquement utiliser ses cartons jaunes et rouges à partir du moment où il pénètre sur le terrain au début du match.

## 05.6 Possibilité d'examen/soins rapides des joueurs sur le terrain après faute passible de carton jaune/rouge

### Ancien texte

L'arbitre [...] arrête le match s'il considère qu'un joueur est sérieusement blessé, et s'assure que le joueur est transporté hors du terrain de jeu. Un joueur blessé ne peut être soigné sur le terrain et ne peut retourner sur le terrain qu'une fois que le match a repris...

Il ne peut être dérogé à ces règles que si :

- un gardien de but est blessé ;
- un gardien de but et un joueur de champ sont entrés en collision et nécessitent des soins immédiats ;
- des joueurs de la même équipe sont entrés en collision et nécessitent des soins immédiats ;
- une grave blessure est constatée.

### Texte supplémentaire

- un joueur est blessé à la suite d'une faute physique pour laquelle l'adversaire est averti ou exclu (ex. : faute avec imprudence ou violence, ou faute grossière), pour autant que l'évaluation de la blessure ou les soins soient effectués rapidement ;

### Explication

Il est largement considéré injuste qu'un joueur qui est blessé à la suite d'une faute grossière nécessitant l'intervention du médecin sur le terrain doive quitter le terrain, donnant ainsi à l'équipe fautive un avantage numérique (voir Directives pratiques).

## 05.7 Influence d'un agent extérieur qui touche le ballon qui se dirige vers le but

### Ancien texte

Si un ballon supplémentaire, un objet ou un animal se retrouve sur le terrain de jeu durant la rencontre, l'arbitre n'est obligé :

### Nouveau texte

Un ballon supplémentaire, un objet ou un animal se retrouve sur le terrain de jeu durant la rencontre, l'arbitre doit :

- d'arrêter le jeu que si le ballon interfère avec le jeu. Le match doit alors reprendre par une balle à terre.
- interrompre le match (et le faire reprendre par une balle à terre) uniquement s'il y a eu interférence avec le jeu sauf si le ballon se dirige vers le but. Si l'interférence n'empêche pas le joueur de l'équipe qui défend de jouer le ballon, le but est accordé si le ballon franchit la ligne de but (même s'il y a eu contact avec le ballon) à moins que le ballon n'entre dans le but adverse.

### Explication

Pour homogénéité entre la Loi 5 et la modification de la Loi 3 (voir 3.8).

## 05.8 Équipement de l'arbitre

### Texte supplémentaire

#### Équipement obligatoire

- Sifflet(s)
- Montre(s)
- Cartons rouge et jaune
- Carnet (ou autre moyen de noter par écrit les événements du match)

#### Autre équipement

L'arbitre est autorisé à utiliser :

- des équipements pour communiquer avec les autres arbitres – drapeaux électroniques, oreillettes, etc. ;
- des systèmes électroniques de suivi et d'évaluation des performances ou autres équipements d'évaluation physique.

Les arbitres n'ont pas l'autorisation de porter des bijoux ou tout autre équipement électronique.

### Explication

Cet énoncé n'appartient plus à la Loi 4 ; la formulation indique clairement quel équipement un arbitre est autorisé à utiliser ou non.



**Loi 06 – Autres arbitres****06.1** Changement de titre

Titre précédent	Nouveau titre
Arbitres assistants	<u>Les autres arbitres</u>

**Explication**

Les tâches de tous les autres arbitres (arbitres assistants, quatrième arbitre, arbitres assistants supplémentaires et arbitre assistant de réserve) sont désormais intégrés à cette Loi.

**06.2** Autorité de l'arbitre sur les autres arbitres**Texte supplémentaire**

Les autres arbitres opèrent sous les ordres de l'arbitre.

**Explication**

Cela souligne le rôle de leader de l'arbitre.

**06.3** Aide à l'arbitre par les autres arbitres**Texte supplémentaire**

Les autres arbitres aident l'arbitre lors de l'inspection du terrain, des joueurs et de l'équipement des joueurs (y compris si des problèmes ont été résolus), contrôlent le temps et consignent par écrit les buts, les incorrections, etc.

**Explication**

Cet énoncé concernant l'aide apportée à l'arbitre intervient en début de Loi pour éviter les répétitions dans les différentes sections sur chacun des autres arbitres.

**06.4** Procédure si un arbitres est dans l'incapacité d'officier

Ancien texte	Nouveau texte
L'organisateur doit clairement indiquer avant le début de la compétition qui, d'entre le quatrième officiel et le premier arbitre assistant, remplace	<u>Le règlement de la compétition doit clairement préciser qui remplacera un arbitre qui est dans l'incapacité de commencer ou de</u>

l'arbitre en cas d'indisponibilité de ce dernier. S'il s'agit de l'arbitre assistant, le quatrième officiel devient alors arbitre assistant.

continuer à officier, et tout changement associé. En particulier, le règlement doit clairement indiquer qui, d'entre le quatrième arbitre, le premier arbitre assistant ou le premier arbitre assistant supplémentaire, remplacera l'arbitre en cas d'indisponibilité de ce dernier.

**Explication**

La formulation a été simplifiée pour éviter d'avoir à répertorier chaque scénario.

**06.5** Tâches du quatrième arbitre**Texte supplémentaire**

Le quatrième arbitre est chargé de :

- vérifier l'équipement des joueurs et des remplaçants ;
- indiquer le minimum de temps additionnel décidé par l'arbitre à la fin de chaque période de jeu (y compris les prolongations).

**Explication**

Les tâches habituellement effectuées par le quatrième arbitre ont été ajoutées.

**Loi 07 – Durée du match****07.1** Temps additionnel**Texte supplémentaire**

L'arbitre peut prolonger chaque période pour compenser les arrêts de jeu occasionnés par :

- l'évaluation de la blessure et/ou le transport de joueurs blessés hors du terrain ;
- les pauses prévues pour se désaltérer ou pour d'autres raisons médicales autorisées dans le règlement de la compétition ;

**Explication**

Ces causes fréquentes de temps additionnel ont été ajoutées. En particulier, les « pauses rafraîchissement » autorisées ont été ajoutées pour qu'elles soient validées dans les Lois du Jeu.

**Loi 08 – Coup d'envoi et reprise du jeu****08.1** Ajout d'une référence à toutes les reprises du jeu**Texte supplémentaire**

Les coups francs (directs ou indirects), les penalties, les rentrées de touche, les coups de pied de but et les corners sont d'autres reprises du jeu (voir Lois 13 à 17).

**Explication**

Il n'était pas logique que la Loi concernant les reprises du jeu comprenne uniquement le coup d'envoi et la balle à terre. Ainsi une référence aux autres reprises du jeu a été ajoutée.

**08.2** Infraction lorsque le ballon est hors du jeu**Texte supplémentaire**

Une infraction commise alors que le ballon n'est pas en jeu ne change en rien la façon dont le jeu doit reprendre.

**Explication**

Cela clarifie le fait que la reprise du jeu ne sera pas modifiée en cas d'incident se produisant lorsque le ballon n'est pas en jeu : tenir un joueur avant un corner, acte de brutalité après qu'un coup franc ait été accordé, etc.

**08.3** Coup d'envoi : le ballon doit clairement bouger pour être en jeu ; il peut être botté dans n'importe quelle direction.**Ancien texte**

Le ballon est en jeu dès qu'il est botté et a bougé en direction du but adverse.

**Nouveau texte**

Le ballon est en jeu lorsqu'il a été botté et a clairement bougé.

**Explication**

Ne pas imposer que le ballon soit joué vers l'avant au coup d'envoi permet d'éviter aux joueurs de l'équipe qui engage de se trouver dans la moitié de terrain adverse (ce qui n'est pas autorisé) pour recevoir le ballon. Comme dans les autres Lois, le ballon doit clairement bouger. Cela évite de voir un joueur simplement toucher le ballon puis prétendre ne pas avoir donné le coup d'envoi, ce qui est contraire à l'esprit du jeu.

**08.4** Lieu d'exécution d'une balle à terre**Texte supplémentaire**

L'arbitre laisse tomber le ballon à terre à l'endroit où celui-ci se trouvait au moment de l'interruption du jeu à moins que le jeu ait été arrêté à l'intérieur de la surface de but auquel cas l'arbitre laissera le ballon tomber sur la ligne de la surface de but qui est parallèle à la ligne de but, et ce au point le plus proche de l'endroit où se trouvait le ballon au moment où le jeu a été arrêté.

**Explication**

Cet énoncé explicite évite d'avoir à le répéter plusieurs fois ailleurs, comme dans la version précédente des Lois du Jeu.

**08.5** L'arbitre ne peut décider qui dispute la balle à terre**Ancien texte**

L'arbitre n'a pas le pouvoir de décider qui peut ou ne peut pas disputer la balle à terre.

**Nouveau texte**

Un nombre illimité de joueurs peuvent disputer une balle à terre (y compris les gardiens de but) ; l'arbitre n'a pas le pouvoir de décider qui peut disputer une balle à terre ni son résultat.

**Explication**

Cela clarifie le fait que les arbitres ne doivent pas « forcer » le résultat d'une balle à terre.

**08.6** Balle à terre expédiée directement dans le but**Ancien texte**

Si le ballon entre dans le but [...] directement [...].

**Nouveau texte**

Si une balle à terre entre dans le but sans toucher au moins deux joueurs (...).

**Explication**

Remplacer « directement » par « sans toucher au moins deux joueurs » est plus clair et correspond à la formulation des autres Lois.

**Loi 09 – Ballon en jeu et hors du jeu****09.1** Ballon qui rebondit sur un arbitre

Ancien texte	Nouveau texte
<p>Le ballon est en jeu dans toutes les autres situations, y compris quand :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>il rebondit dans le terrain de jeu après avoir touché un poteau, la barre transversale ou un drapeau de coin ;</li> <li>il rebondit après avoir touché l'arbitre ou un arbitre assistant se trouvant sur le terrain.</li> </ul>	<p>Le ballon est en jeu dans toutes les autres situations, y compris quand :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>il rebondit dans le terrain après avoir touché <u>un arbitre</u>, un poteau, la barre transversale ou un drapeau de coin.</li> </ul>

**Explication**

La modification confirme le fait que le ballon est toujours en jeu s'il rebondit sur un arbitre qui se trouve juste en dehors du terrain (arbitre assistant, arbitre assistant supplémentaire notamment) mais que le ballon n'a pas entièrement franchi la ligne.

**Loi 10 – Déterminer l'issue d'un match****10.1** Changement de titre

Titre précédent	Nouveau titre
But marqué	<u>Déterminer l'issue d'un match</u>

**Explication**

Les tirs au but, les buts inscrits à l'extérieur, etc. sont désormais intégrés à cette Loi.

**10.2.1** Choisir le but pour l'épreuve des tirs au but

Ancien texte	Nouveau texte
L'arbitre choisit le but contre lequel les tirs seront exécutés. Il n'est possible de changer la surface de réparation où les	<u>À moins que d'autres éléments ne doivent être pris en compte (état du terrain, sécurité, etc.), l'arbitre tire à</u>

tirs au but ont lieu que si le but ou la surface de jeu devient inutilisable.

pile ou face pour décider le but contre lequel les tirs seront exécutés, décision sur laquelle il n'est possible de revenir que pour des raisons de sécurité ou si le but ou la surface de jeu devient inutilisable.

**Explication**

Les arbitres éprouvent des difficultés à décider quel but utiliser, devant les supporters locaux d'un côté ou les supporters visiteurs de l'autre. Sauf éléments plus importants à prendre en compte (sécurité, état du terrain, etc.), le moyen le plus juste est le tirage au sort.

**10.2.2** Joueurs autorisés (y compris ceux temporairement hors du terrain)

Ancien texte	Nouveau texte
À l'exception du cas précédent, seuls les joueurs présents sur le terrain de jeu au terme du match, ou des prolongations le cas échéant, sont autorisés à participer aux tirs au but.	À l'exception d' <u>un remplaçant pour un gardien de but blessé</u> , seuls les joueurs présents sur le terrain <u>ou temporairement absents du terrain (blessure, changement d'équipement, etc.)</u> au terme du match sont autorisés à participer aux tirs au but.

**Explication**

Cela clarifie le fait qu'un joueur qui se trouve temporairement en dehors du terrain pour une raison légitime (blessure, changement de tenue, etc.) peut participer à la séance, tout comme un remplaçant qui remplace le gardien.

**10.2.3** Désignation et ordre des tireurs

Ancien texte	Nouveau texte
Chaque équipe doit désigner ses tireurs parmi les joueurs figurant sur la pelouse au moment du coup de sifflet final, et également en fixer l'ordre.	Chaque équipe est chargée de choisir, parmi les joueurs autorisés, l'ordre dans lequel ils participeront aux tirs au but. <u>L'arbitre n'est pas informé de l'ordre.</u>

**Explication**

Cela clarifie le fait que ni le nom ni l'ordre des tireurs n'ont besoin d'être donnés à l'arbitre (certains demandent le nom des tireurs et que l'ordre ne soit pas modifié).

**10.2.4** Même nombre de joueurs**Ancien texte**

Si une équipe termine le match en supériorité numérique, elle devra réduire le nombre de ses joueurs autorisés afin d'être à égalité avec ses adversaires ; elle doit informer l'arbitre du nom et du numéro de chaque joueur exclu avant que l'épreuve des tirs au but ne commence.

Si un joueur est blessé ou expulsé durant la séance des tirs au but et si son équipe se retrouve en infériorité numérique, l'arbitre ne doit pas réduire le nombre de joueurs amenés à tirer. Un nombre égal de joueurs de chaque équipe n'est nécessaire qu'au début de la séance des tirs au but.

**Nouveau texte**

Si, à la fin du match et avant ou pendant les tirs au but, une équipe se retrouve en supériorité numérique, elle devra réduire le nombre de ses joueurs autorisés afin d'être à égalité avec ses adversaires, et informer l'arbitre du nom et du numéro de chaque joueur retiré.

**Explication**

Ceci permet d'appliquer un principe de fair-play au début des tirs au but, c'est-à-dire qu'une équipe ne devrait pas profiter du fait d'avoir moins de tireurs que son adversaire, car ainsi leur « meilleur » tireur pourrait tirer un deuxième tir contre le dernier/pire tireur adverse.

**10.2.5** Gardien dans l'incapacité de poursuivre**Ancien texte**

Si un gardien de but se blesse pendant l'épreuve des tirs au but au point qu'il n'est plus en mesure de continuer, il peut être remplacé par un remplaçant, pourvu que son équipe n'ait pas déjà épuisé le nombre maximum de remplacements autorisés par le règlement de la compétition.

**Nouveau texte**

Un gardien n'étant plus en mesure de continuer avant ou pendant les tirs au but et dont l'équipe n'a pas déjà épuisé le nombre maximum de remplacements autorisés peut être remplacé par un remplaçant désigné comme tel, ou par un joueur ayant été retiré pour mettre le nombre de tireurs à égalité ; le gardien remplacé ne pourra plus participer aux tirs au but ni exécuter de tir.

**Explication**

Cela clarifie le fait qu'un gardien peut être remplacé à tout moment par un remplaçant (ou par un joueur ayant été retiré pour remettre le nombre de joueurs à égalité), mais qu'il ne peut tirer de tir au but.

**10.2.6** Moment où le tir au but est terminé (voir 14.3)**Texte supplémentaire**

Le tir est terminé lorsque le ballon arrête de bouger, est hors du jeu ou quand l'arbitre interrompt le jeu pour une infraction aux Lois du Jeu.

**Explication**

Cela clarifie le moment où l'arbitre décide quand le tir au but est terminé (voir également 14.3).

**10.2.7** Ordre des tireurs**Texte supplémentaire**

- Chaque tir est exécuté par un joueur différent, et tous les joueurs autorisés doivent avoir exécuté un premier tir avant que l'un d'eux ne puisse en exécuter un second.
- Le principe indiqué ci-dessus se poursuit pour toute séquence de tirs au but suivante, mais l'ordre des tireurs peut être changé.

**Explication**

Cela clarifie le fait que tous les membres de l'équipe doivent tirer le même nombre de tirs avant qu'un joueur puisse en tirer un autre ; l'ordre peut être modifié lors de la nouvelle série de tirs.

**10.2.8** Joueur quittant le terrain**Texte supplémentaire**

L'épreuve des tirs au but ne doit pas être retardée par un joueur ayant quitté le terrain. Le tir du joueur sera considéré comme raté si le joueur ne revient pas à temps pour exécuter son tir.

**Explication**

Cela clarifie le fait que l'arbitre ne doit pas retarder l'épreuve des tirs au but lorsqu'un joueur quitte le terrain ; si le joueur n'est pas revenu à temps, le tir est considéré comme raté. Il est important de mettre un terme à ce comportement potentiellement injuste (consignes de l'entraîneur, retard volontaire, trucage de match, etc.).

**Loi 11 – Hors-jeu****11.1** Statut de la ligne médiane**Ancien texte**

Un joueur n'est pas en position de hors-jeu si :

- il se trouve dans sa propre moitié de terrain, ou (...)

**Nouveau texte**

Un joueur est en position de hors-jeu si :

- n'importe quelle partie de la tête, du corps ou des pieds se trouve dans la moitié de terrain adverse (ligne médiane non comprise).

**Explication**

Cela clarifie le fait que la ligne médiane est « neutre » en termes de hors-jeu, c'est-à-dire qu'un joueur doit avoir une partie du corps dans la moitié de terrain adverse pour être en position de hors-jeu.

**11.2** Statut des bras du joueur**Nouveau texte**

Un joueur est en position de hors-jeu si :

- n'importe quelle partie de la tête, du corps ou des pieds se trouve plus près de la ligne de but adverse que le ballon et l'avant-dernier adversaire. Les  mains et bras de tous les joueurs, y compris les gardiens de but , ne sont pas pris en compte.

**Explication**

Cela clarifie le fait que les mains et les bras des défenseurs, des attaquants et des gardiens ne sont pas pris en compte lorsque l'arbitre juge une position de hors-jeu.

**11.3** La position, et non l'infraction, jugée au moment où le ballon est joué**Ancien texte**

La position de hors-jeu d'un joueur ne doit être sanctionnée que si, au moment où le ballon est touché ou joué par un coéquipier, le joueur prend, de l'avis de l'arbitre, une part active au jeu...

**Nouveau texte**

Un joueur en position de hors-jeu  au moment où le ballon est joué ou touché par un coéquipier doit être sanctionné uniquement lorsqu'il commence à prendre une part active au jeu (...)

**Explication**

Cela clarifie le fait que c'est la position (de hors-jeu) du joueur qui est jugée lorsque le ballon est joué, mais que l'infraction de hors-jeu ne peut être constatée qu'après que le ballon a été joué par le fautif. Par exemple : un joueur en position de hors-jeu qui marque après un arrêt du gardien commet l'infraction après que le ballon a été joué.

**11.4** Infraction de hors-jeu après un rebond ou un arrêt

Ancien texte	Nouveau texte
<p>« Tirer un avantage » d'une position de hors-jeu signifie jouer un ballon :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• qui a rebondi sur un poteau ou la transversale dans sa direction ou qui a rebondi sur ou a été dévié par un adversaire dans sa direction</li> <li>• [...] ou repoussé par le gardien ou tout joueur le suppléant.</li> </ul>	<p>en tirant un avantage, car il joue le ballon <u>ou interfère avec un adversaire après que le ballon a :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>rebondi</u> ou <u>été dévié</u> par un poteau, la barre transversale ou un adversaire</li> <li>• <u>été repoussé délibérément</u> par un adversaire</li> </ul>

**Explication**

Cela clarifie le fait qu'« interférer avec un adversaire » après un rebond, une déviation ou un arrêt est une infraction de hors-jeu.

**11.5** Lieu d'exécution du coup franc

Ancien texte	Nouveau texte
<p><b>p. 36</b> En cas d'infraction à cette Loi, l'arbitre accorde à l'équipe adverse un coup franc indirect qui doit être exécuté à l'endroit où la faute a été commise (voir Loi 13 – Lieu d'exécution du coup franc).</p> <p><b>p. 111</b> Lorsqu'un hors-jeu est sifflé, l'arbitre accorde un coup franc indirect à l'endroit où le joueur en infraction se trouvait au moment où le ballon lui a été adressé par un de ses coéquipiers.</p>	<p>En cas d'infraction au hors-jeu, l'arbitre accorde un coup franc indirect <u>à l'endroit où s'est produite l'infraction, y compris si elle s'est produite dans la propre moitié de terrain du joueur.</u></p>

**Explication**

La Loi et l'interprétation étaient auparavant contradictoires. Dans les Lois du Jeu, le principe général consiste à accorder un coup franc à l'endroit où la faute se produit. Ceci s'applique désormais au hors-jeu. Un coup franc peut-être accordé dans la propre moitié de terrain du joueur si le joueur est en **position** de hors-jeu dans la moitié de terrain adverse et commet l'**infraction** de hors-jeu dans sa propre moitié de terrain.

**11.6** Joueur de l'équipe qui défend hors du terrain

Ancien texte	Nouveau texte
<p>Si un joueur de l'équipe qui défend quitte le terrain pour quelque raison que ce soit sans la permission de l'arbitre, il sera – jusqu'au prochain arrêt de jeu – considéré comme étant sur sa ligne de but ou sur la ligne de touche pour toute situation de hors-jeu. Si le joueur quitte le terrain de jeu délibérément, il doit être averti au prochain arrêt de jeu.</p>	<p>Un joueur de l'équipe en défense <u>qui quitte le terrain</u> sans la permission de l'arbitre sera considéré comme étant sur la ligne de but ou sur la ligne de touche pour toute situation de hors-jeu, jusqu'au prochain arrêt de jeu <u>ou jusqu'à ce que l'équipe qui défend ait joué le ballon en direction de la ligne médiane et que le ballon ait quitté la surface de réparation.</u> Si ce joueur de l'équipe qui défend quitte le terrain délibérément, il doit être averti au prochain arrêt de jeu.</p>

**Explication**

Il est injuste qu'un joueur blessé de l'équipe qui défend se trouvant hors du terrain évite à toute l'équipe adverse d'être hors-jeu jusqu'à ce que le jeu soit interrompu. La nouvelle formulation définit la fin de la phase de jeu où le défenseur n'est plus considéré comme étant sur le terrain de jeu pour toute situation de hors-jeu.



**11.7** Joueur de l'équipe qui attaque hors du terrain**Ancien texte**

Un joueur se trouvant en position de hors-jeu ne sera en revanche pas sanctionné s'il sort du terrain pour montrer à l'arbitre qu'il ne fait pas action de jeu. Toutefois, si l'arbitre considère qu'il est sorti du terrain pour des raisons tactiques et qu'il a tiré un avantage indu en retournant ensuite sur le terrain, le joueur devra être averti pour comportement antisportif. Le joueur doit demander à l'arbitre l'autorisation de retourner sur le terrain.

**Nouveau texte**

Un joueur de l'équipe en attaque peut quitter le terrain ou ne pas regagner le terrain afin de ne pas faire action de jeu. Si ce joueur regagne le terrain depuis la ligne de but et fait action de jeu avant le prochain arrêt de jeu ou si l'équipe qui défend a joué le ballon en direction de la ligne médiane et que le ballon se trouve en dehors de la surface de réparation, le joueur sera considéré comme étant sur la ligne de but pour toute situation de hors-jeu. Un joueur en attaque qui quitte le terrain délibérément et le regagne sans l'autorisation de l'arbitre, mais n'est pas sanctionné pour hors-jeu et tire un avantage doit être averti.

**Explication**

Cela clarifie la façon de gérer la situation où un joueur de l'équipe qui attaque quitte le terrain ou reste hors du terrain avant d'y retourner.

**11.8** Joueur de l'équipe qui attaque dans le but**Ancien texte**

Si un joueur en position d'attaquant demeure immobile dans le but au moment où le ballon franchit la ligne de but, le but doit être accordé. Toutefois, si ce joueur distrait un adversaire, le but ne sera pas validé et le joueur sera averti pour comportement antisportif ; le match devra reprendre par une balle à terre...

**Nouveau texte**

Si un joueur de l'équipe qui attaque demeure immobile dans le but au moment où le ballon franchit la ligne de but, le but doit être accordé sauf si le joueur commet une infraction de hors-jeu ou une infraction selon la Loi 12, auquel cas le jeu doit reprendre par un coup franc indirect ou direct.

**Explication**

Cohérence avec la formulation actualisée de la règle du hors-jeu (« distrait » a été supprimé) et possibilité de sanctionner une faute commise hors du terrain par un coup franc lorsque le ballon est en jeu.

**Loi 12 – Fautes et incorrections****12.1** Infraction lorsque le ballon est hors du jeu**Texte supplémentaire**

Il est possible d'accorder des coups francs directs et indirects et des penalties uniquement pour des fautes et infractions commises lorsque le ballon est en jeu.

**Explication**

Énoncé (repris de la section Interprétation) énonçant de manière explicite que le ballon doit être en jeu pour qu'une incorrection soit sanctionnée d'un coup franc ou d'un penalty.

**12.2** Coup franc direct – Ajout de « disputer le ballon »**Ancien texte**

Un coup franc direct est accordé à l'équipe adverse du joueur qui, avec imprudence, témérité ou excès d'engagement :

- tacle un adversaire

**Nouveau texte**

Un coup franc direct est accordé lorsqu'un joueur commet l'une des fautes suivantes, de l'avis de l'arbitre, avec imprudence, témérité ou excès d'engagement :

- tacle un adversaire ou lui dispute le ballon

**Explication**

« Tacle » implique de disputer le ballon avec le pied, mais certains ballons peuvent être disputés avec d'autres parties du corps (ex. : genou) et ces situations n'étaient techniquement pas couvertes auparavant. Cette tournure permet par ailleurs au texte français de mieux correspondre à la signification plus large du verbe to tackle en anglais.

**12.3** S'il y a contact, coup franc direct**Texte supplémentaire**

En cas de contact, la faute est sanctionnée d'un coup franc direct ou d'un penalty.

**Explication**

Cela clarifie le fait qu'un coup franc direct doit être accordé s'il y a contact lors de la faute.

**12.4** « Témérité » remplacé par « imprudence » en français – Suppression de l'adverbe « aucunement » dans la définition

Ancien texte	Nouveau texte
Par « témérité » on entend l'attitude d'un joueur qui agit en ne tenant aucunement compte du caractère dangereux ou des conséquences de son acte pour son adversaire. [II] doit être averti.	« <u>Imprudence</u> » : attitude d'un joueur qui <u>agit sans tenir compte</u> du caractère dangereux ou des conséquences de son acte pour son adversaire. Il doit être averti.

**Explication**

Il existait un problème concernant la signification/l'importance de « aucunement ». Le terme « témérité », peu adapté au contexte sportif, a été remplacé.

**12.5** « Excès d'engagement » remplacé par « violence » en français – Suppression d'un adverbe (en anglais)

Ancien texte	Nouveau texte
Par « excès d'engagement » on entend l'attitude d'un joueur qui fait un usage excessif de la force au risque de blesser son adversaire. [II] doit être exclu.	« <u>Violence</u> » : attitude d'un joueur qui fait un usage excessif de la force au risque de mettre en danger l'intégrité physique de son adversaire. Il doit être exclu.

**Explication**

En anglais, il existait un problème juridique quant à la signification/l'importance d'un adverbe. Pas de changement en français. Le terme « excès d'engagement » a été remplacé par « violence » pour davantage de justesse, et aussi de cohérence avec le concept de « faute grossière ».

**12.6** Coup franc direct – Ajout de « Fait obstacle à la progression d'un adversaire s'il y a contact »**Texte supplémentaire**

Un coup franc direct est accordé lorsqu'un joueur commet l'une des fautes suivantes :

- Fait obstacle à la progression d'un adversaire avec contact

**Explication**

Cela confirme qu'entraver la progression d'un adversaire avec contact est possible d'un coup franc direct.

**12.7** Coup franc indirect si un joueur fait obstacle sans contact

Ancien texte	Nouveau texte
Un coup franc indirect est également accordé à l'équipe adverse du joueur qui [...] fait obstacle à la progression d'un adversaire.	Un coup franc indirect est accordé lorsqu'un joueur fait obstacle à la progression d'un adversaire <u>sans qu'il y ait contact.</u>

**Explication**

Cela confirme qu'entraver la progression d'un adversaire sans contact est possible d'un coup franc indirect.

### 12.8 Autorisation de prendre des mesures disciplinaires dès l'inspection d'avant-match (voir 5.4)

Ancien texte	Nouveau texte
L'arbitre est habilité à infliger des sanctions disciplinaires à partir du moment où il pénètre sur le terrain et jusqu'à ce qu'il le quitte après le coup de sifflet final.	L'arbitre est habilité à infliger des sanctions disciplinaires à partir du moment où il pénètre sur le terrain <u>pour l'inspection d'avant-match</u> et jusqu'à ce qu'il le quitte après le coup de sifflet final <u>(séance de tirs au but comprise)</u> .  <u>Si, avant de pénétrer sur le terrain au début du match, un joueur commet une faute passible d'exclusion, l'arbitre est habilité à empêcher le joueur de disputer le match (voir Loi 3.6) ; l'arbitre signalera toute autre incorrection.</u>

#### Explication

Même modification que décrite et expliquée dans la Loi 5 (voir 5.4).

### 12.9 Avantage laissé après une faute passible d'un carton rouge et le joueur fait action de jeu

#### Texte supplémentaire

La règle de l'avantage ne doit pas être appliquée dans des situations impliquant une faute grossière, un acte de brutalité ou une faute passible d'un second avertissement à moins qu'une nette occasion de but manifeste ne se dessine. L'arbitre devra alors exclure le joueur au prochain arrêt de jeu, à moins que le joueur joue ou dispute le ballon ou interfère avec un adversaire, auquel cas l'arbitre devra interrompre le jeu, exclure le joueur et faire reprendre le jeu par un coup franc indirect.

#### Explication

Cela clarifie le fait que, dans le cas rare où un arbitre laisse l'avantage après une faute passible d'un carton rouge (uniquement en cas d'occasion de but manifeste imminente), le jeu doit être interrompu si le joueur fautif refait action de jeu.

Cela irait en effet à l'encontre de l'esprit du jeu que le joueur puisse marquer, contribuer à un but ou empêcher l'adversaire de marquer.

### 12.10 Avertissements pour fautes de main

Ancien texte	Nouveau texte
Un joueur peut être averti pour comportement antisportif notamment s'il : <ul style="list-style-type: none"> <li>• commet une faute à des fins tactiques pour interférer dans une attaque prometteuse ou la faire échouer ;</li> <li>• tient un adversaire à des fins tactiques pour l'écarter du ballon ou l'empêcher d'en prendre possession ;</li> <li>• touche le ballon de la main pour empêcher un adversaire d'en prendre possession ou de développer une attaque ;</li> <li>• tente de marquer un but en jouant le ballon de la main (la simple tentative de marquer un but est une incorrection, qu'elle réussisse ou non).</li> </ul>	Un joueur doit être averti pour comportement antisportif notamment s'il : <ul style="list-style-type: none"> <li>• commet une faute <u>ou touche le ballon de la main</u> pour interférer dans une attaque prometteuse ou la faire échouer ;</li> <li>• joue le ballon de la main pour tenter de marquer un but (que la tentative réussisse ou non) <u>ou pour empêcher l'adversaire de marquer un but, sans y parvenir ;</u></li> </ul>

#### Explication

- « Empêcher un adversaire de prendre possession » est supprimé en tant que faute passible de carton jaune, car certains arbitres infligeait des cartons jaunes à chaque faute de main.
- La faute de main est incluse dans les fautes passibles de cartons jaunes lorsqu'elle « interfère dans une attaque prometteuse ou la fait échouer » (comme les autres fautes ayant le même effet).
- Cela clarifie le fait qu'un joueur qui tente de jouer le ballon de la main pour empêcher l'adversaire de marquer un but, sans y parvenir, doit recevoir un carton jaune.

**12.11** Annihiler une occasion de but manifeste dans la surface de réparation**Texte supplémentaire**

Si un joueur empêche l'équipe adverse de marquer ou annihile une occasion de but manifeste en touchant délibérément le ballon de la main, le joueur doit être exclu où qu'il ait été commise la faute.

Si un joueur commet une faute contre un adversaire dans sa propre surface de réparation pour annihiler une occasion de but manifeste, l'arbitre doit accorder un penalty et avertir le joueur fautif sauf si :

- la faute commise consiste à tenir, tirer ou pousser un adversaire ; ou
- le joueur fautif n'a pas essayé de jouer le ballon ou n'était aucunement en mesure de le faire ; ou
- la faute commise est quoi qu'il en soit passible d'un carton rouge (faute grossière, acte de brutalité, etc.)...

... auquel cas le joueur doit être exclu.

**Explication**

Lorsqu'un défenseur commet une faute annihilant une occasion de but manifeste dans sa surface de réparation, le penalty redonne l'occasion de but, donc la sanction infligée au joueur doit être moins forte (carton jaune) que si la faute était commise en dehors de la surface de réparation. En revanche, lorsqu'il s'agit d'une faute de main ou d'une faute où le joueur ne tentait clairement pas de jouer ou disputer le ballon (comme défini dans la formulation), le joueur doit être exclu.

**12.12** Faute grossière – Ajout de « disputer le ballon »**Ancien texte**

Un tacle qui met en danger l'intégrité physique d'un adversaire doit être sanctionné comme faute grossière.

**Nouveau texte**

Tacler ou disputer le ballon tout en mettant en danger l'intégrité physique d'un adversaire [...] doit être sanctionné comme faute grossière.

**Explication**

Même modification que dans la section 12.2 où il est possible de disputer le ballon avec d'autres parties du corps qu'avec le pied.

**12.13** Acte de brutalité – Pas de contact**Ancien texte**

Un joueur se rend coupable d'un acte de brutalité s'il agit avec excès d'engagement ou brutalité envers un adversaire alors qu'ils ne disputent pas le ballon. Il se rend également coupable d'un acte de brutalité s'il agit avec force excessive ou avec violence envers un coéquipier, un spectateur, un officiel de match ou toute autre personne.

**Nouveau texte**

Un joueur se rend coupable d'un acte de brutalité s'il agit ou essaie d'agir avec violence ou brutalité envers un adversaire alors qu'ils ne disputent pas le ballon, ou envers un coéquipier, un officiel d'équipe, un arbitre, un spectateur ou toute autre personne, qu'il y ait eu contact ou non.

**Explication**

Cela clarifie le fait qu'une tentative d'acte de brutalité est sanctionnée d'un carton rouge même si la tentative échoue.

**12.14** Acte de brutalité – Contact avec la tête ou le visage**Texte supplémentaire**

De plus, un joueur qui frappe délibérément un adversaire ou toute autre personne à la tête ou au visage avec la main ou le bras, alors qu'il ne dispute pas le ballon, se rend coupable d'un acte de brutalité à moins que la force utilisée n'ait été négligeable.

**Explication**

Cela clarifie le fait qu'un joueur qui frappe délibérément un adversaire à la tête ou au visage (alors qu'il ne dispute pas le ballon) doit être exclu (sauf force négligeable).

**12.15** Fautes contre les remplaçants, officiels d'équipe, arbitres, etc.**Ancien texte**

Si le ballon est en jeu et si le joueur commet à l'intérieur du terrain l'infraction... :

- contre un adversaire, le jeu devra reprendre par un coup franc direct à l'endroit où la faute a été commise (voir Loi 13 – Lieu d'exécution du coup franc) ou un coup de pied de réparation si la faute a été commise dans la surface de réparation du joueur fautif.
- contre un coéquipier, le jeu devra reprendre par un coup franc indirect à l'endroit où la faute a été commise (voir Loi 13 – Lieu d'exécution du coup franc).
- contre un remplaçant ou un joueur remplacé, le jeu devra reprendre par un coup franc indirect à l'endroit où le ballon se trouvait lorsque le jeu a été interrompu (voir Loi 13 – Lieu d'exécution du coup franc).

**Nouveau texte**

Si le ballon est en jeu et si le joueur commet la faute à l'intérieur du terrain de jeu contre :

- un adversaire : coup franc indirect ou direct ou penalty ;
- un coéquipier, un remplaçant, un joueur remplacé, un officiel d'équipe ou un arbitre : coup franc direct ou penalty ;
- toute autre personne : balle à terre.

- contre l'arbitre ou un arbitre assistant, le jeu devra reprendre par un coup franc indirect à l'endroit où la faute a été commise (voir Loi 13 – Lieu d'exécution du coup franc).
- contre une autre personne, le jeu devra reprendre par une balle à terre à l'endroit où se trouvait le ballon lorsque le jeu a été interrompu à moins que le jeu ait été arrêté à l'intérieur de la surface de but auquel cas l'arbitre laissera le ballon tomber sur la ligne de la surface de but qui est parallèle à la ligne de but, et ce au point le plus proche de l'endroit où se trouvait le ballon au moment où le jeu a été arrêté.

**Explication**

La sanction pour une faute commise contre un joueur reflète la gravité de cette action, mais l'image du football serait endommagée si une faute commise contre un arbitre n'était sanctionnée que par un simple coup franc indirect.

**12.16** Fautes commises hors du terrain (voir 13.3 + 14.1)

Ancien texte	Nouveau texte
<p>Si le ballon est en jeu et si la faute s'est produite hors du terrain de jeu :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>si le joueur quitte le terrain de jeu pour commettre la faute, le jeu reprendra par un coup franc indirect à l'endroit où le ballon se trouvait lorsque le jeu a été interrompu (voir Loi 13 – Lieu d'exécution du coup franc).</li> </ul>	<p>Si le ballon est en jeu et si le joueur commet la faute à l'extérieur du terrain de jeu :</p> <p><u>Cependant, si un joueur quitte le terrain dans le cadre d'une action de jeu et commet une faute contre un autre joueur, le jeu reprendra par un coup franc exécuté sur le point de la limite du terrain le plus proche de l'endroit où la faute a été commise. Si la faute est passible d'un coup franc direct et si ledit point se trouve sur une des parties de la ligne de but délimitant la surface de réparation du joueur fautif, l'arbitre accordera un penalty.</u></p>

**Explication**

La Loi a été modifiée, car lorsque deux joueurs quittent le terrain dans le cadre d'une action de jeu et que l'un d'eux commet une faute sur l'autre en dehors du terrain, on s'attend à ce qu'un coup franc soit accordé. Personne ne comprendrait qu'un arbitre inflige un carton rouge ou jaune et reprenne le jeu par une balle à terre (ou un coup franc indirect). Le coup franc est accordé sur la ligne de touche ou sur la ligne de but au point le plus proche de l'endroit où la faute s'est produite ; s'il s'agit de la surface de réparation du joueur fautif, un penalty sera accordé.

**Loi 13 – Coups francs****13.1** Coups francs accordés à l'équipe adverse

Ancien texte	Nouveau texte
Les coups francs sont soit directs soit indirects.	<u>Des coups francs directs et indirects sont accordés à l'équipe adverse d'un joueur coupable d'une faute ou d'une infraction.</u>

**Explication**

En indiquant au début de la Loi qu'un coup franc est accordé à l'équipe adverse permet d'éviter les nombreuses répétitions de « à l'équipe adverse ».

**13.2** Lieu d'exécution des coups francs**Addition text**

Tous les coups francs s'exécutent à l'endroit où l'infraction a été commise, à l'exception des cas suivants.

**Explication**

Un énoncé clair au début de cette Loi permet de supprimer des références spécifiques concernant l'emplacement du coup franc dans de nombreuses Lois.



**13.3** Fautes commises hors du terrain

Ancien texte	Nouveau texte
Les coups francs accordés parce qu'un joueur pénètre, revient ou quitte délibérément le terrain de jeu sans l'autorisation préalable de l'arbitre sont exécutés depuis l'endroit où se trouvait le ballon au moment de l'interruption du jeu.	Les coups francs accordés parce qu'un joueur est entré, a regagné ou a quitté le terrain de jeu sans autorisation sont exécutés à l'endroit où se trouvait le ballon au moment de l'interruption du jeu <u>sauf lorsque c'est dans le cadre d'une action de jeu que le joueur quitte le terrain et commet une faute, auquel cas le jeu reprendra par un coup franc exécuté sur le point de la limite du terrain le plus proche de l'endroit où la faute a été commise. Si la faute est passible d'un coup franc direct et si ledit point se trouve sur une des parties de la ligne de but délimitant la surface de réparation du joueur fautif, l'arbitre accordera un penalty.</u>

**Explication**

Cohérence avec la modification décrite dans aux points 12.16 et 14.1.

**13.4** Le ballon doit clairement bouger pour être en jeu

Ancien texte	Nouveau texte
Le ballon est en jeu dès qu'il est botté et a bougé.	Le ballon est en jeu lorsqu'il a été botté et a <u>clairement</u> bougé.

**Explication**

Cohérence avec le coup d'envoi (8.3), le penalty (14.2) et le corner (17.2).

**13.5** Arrêter/intercepter des coups francs

Ancien texte	Nouveau texte
Si un joueur décide de jouer un coup franc rapidement et si un adversaire se trouvant à proximité du ballon l'empêche délibérément de l'exécuter, l'arbitre devra avertir l'adversaire pour avoir retardé la reprise du jeu. Si un joueur décide de jouer un coup franc rapidement et si un adversaire se trouvant à moins de 9,15 m intercepte le ballon, l'arbitre doit permettre au jeu de se poursuivre.	Si un joueur décide de jouer un coup franc rapidement et qu'un adversaire se trouvant à moins de 9,15 m intercepte le ballon, l'arbitre doit permettre au jeu de se poursuivre. Cependant, un adversaire <u>empêchant délibérément</u> l'exécution d'un coup franc doit être averti pour avoir retardé la reprise du jeu.

**Explication**

Les paragraphes ont été inversés ; distinction plus nette entre « empêcher » un coup franc d'être exécuté et « intercepter » un coup franc rapidement joué.

**Loi 14 – Penalty****14.1** Coup de pied de réparation pour une faute commise hors du terrain (voir 12.16 + 13.3)

Ancien texte	Nouveau texte
Un coup de pied de réparation (penalty) est accordé contre l'équipe qui commet, dans sa propre surface de réparation et alors que le ballon est en jeu, l'une des dix fautes pour lesquelles un coup franc direct doit être accordé.	Un coup de pied de réparation (penalty) est accordé si un joueur commet une faute passible d'un coup franc direct dans sa propre surface de réparation <u>ou en dehors du terrain dans le cadre du jeu, comme décrit dans les Loi 12 et 13.</u>

**Explication**

Répétition des modifications des Lois 12 et 13 précisant qu'un penalty sera accordé pour une faute commise par un défenseur en dehors du terrain si le ballon est en jeu et si le point le plus proche de l'endroit où a été commise la faute est sur la ligne de but au niveau de la surface de réparation du joueur en défense.

**14.2** Immobilité et mouvement du ballon

Ancien texte	Nouveau texte
Le ballon : <ul style="list-style-type: none"> <li>• doit être placé sur le point de penalty.</li> <li>• Le ballon est en jeu dès qu'il est botté et a bougé.</li> </ul>	Le ballon doit être <u>immobile et</u> positionné sur le point de penalty. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Le ballon est en jeu lorsqu'il a été botté <u>et a clairement</u> bougé.</li> </ul>

**Explication**

Cohérence avec les autres modifications.

**14.3** Moment où le penalty est terminé (voir 10.2.6)**Texte supplémentaire**

Le penalty est terminé lorsque le ballon arrête de bouger, est hors du jeu ou quand l'arbitre interrompt le jeu pour une infraction aux Lois du Jeu.

**Explication**

Cela clarifie le moment où le penalty est terminé.

**14.4** Certaines fautes sont toujours sanctionnées d'un coup franc indirect

Ancien texte	Nouveau texte
Si l'arbitre a donné le signal de l'exécution du coup de pied de réparation et que, avant que le ballon ne soit en jeu, les situations suivantes surviennent :  Le joueur exécutant le coup de pied de réparation enfreint les Lois du Jeu : <ul style="list-style-type: none"> <li>• l'arbitre laisse tirer le coup de pied de réparation ;</li> <li>• si le ballon pénètre dans le but, le coup de pied de réparation devra être retiré ;</li> <li>• si le ballon n'entre pas dans le but, l'arbitre arrête le jeu et le match reprend par un coup franc indirect accordé à l'équipe adverse, à l'endroit ou la faute a été commise</li> </ul>	Une fois que l'arbitre a donné le signal de l'exécution du penalty, celui-ci doit être exécuté. Avant que le ballon ne soit en jeu :  Si le tireur ou un de ses coéquipiers enfreint les Lois du Jeu : <ul style="list-style-type: none"> <li>• le penalty devra être retiré si le ballon pénètre dans le but ;</li> <li>• l'arbitre interrompt le jeu et le fait reprendre par un coup franc indirect si le ballon ne pénètre pas dans le but.</li> </ul>

Le gardien de but enfreint les Lois du Jeu :

- l'arbitre laisse tirer le coup de pied de réparation ;
- si le ballon pénètre dans le but, le but est accordé ;
- si le ballon ne pénètre pas dans le but, le coup de pied de réparation devra être rejoué.

Un coéquipier de l'exécutant bottant le coup de pied de réparation, enfreint les Lois du Jeu :

- l'arbitre laisse tirer le coup de pied de réparation ;
- si le ballon pénètre dans le but, le coup de pied de réparation devra être retiré ;
- si le ballon n'entre pas dans le but, l'arbitre arrête le jeu et le match reprend par un coup franc indirect accordé à l'équipe adverse, à l'endroit ou la faute a été commise.

Un coéquipier du gardien de but enfreint les Lois du Jeu :

- l'arbitre laisse tirer le coup de pied de réparation ;
- si le ballon pénètre dans le but, le but est accordé ;
- si le ballon ne pénètre pas dans le but, le coup de pied de réparation devra être retiré.

En revanche, le jeu devra être interrompu et devra reprendre par un coup franc indirect (que le but ait été marqué ou non) :

- si le penalty est tiré vers l'arrière ;
- si un coéquipier du tireur exécute le penalty, auquel cas l'arbitre avertira le joueur qui a tiré le penalty ;
- si le tireur fait semblant de frapper le ballon après avoir terminé sa course (marquer un temps d'arrêt dans sa course est autorisé), auquel cas l'arbitre avertira le tireur.

**Explication**

Cela souligne le fait que la décision normale de coup franc à retirer/but/coup franc indirect ne s'applique pas à ces situations, en particulier dans le cas d'un mauvais joueur exécutant le penalty ou d'un joueur réalisant une feinte de frappe « illégale », qui sont des actes volontaires de comportements antisportifs.

**14.5 Fautes commises par le gardien****Texte supplémentaire**

Si le ballon ne pénètre pas dans le but, le penalty doit être retiré ; le gardien de but sera averti s'il est coupable de l'infraction.

**Explication**

Étant donné que la Loi a été modifiée pour sanctionner plus durement le tireur qui réalise une feinte de frappe « illégale », il est normal que le gardien soit averti lorsqu'il enfreint la Loi et oblige le penalty à être retiré. Ceci devrait inciter les gardiens à ne pas enfreindre la Loi.

**14.6 Plusieurs fautes commises en même temps****Ancien texte**

Un ou plusieurs joueurs des deux équipes enfreignent les Lois du Jeu, le coup de pied de réparation doit être retiré.

**Nouveau texte**

Si un joueur de chaque équipe enfreint les Lois du Jeu, le penalty doit être retiré sauf si un des joueurs commet une faute plus grave (par ex. : feinte illégale).

**Explication**

Répétition de la modification de la Loi 5 selon laquelle la faute la plus grave est sanctionnée (voir 5.3).

**Loi 15 – Rentrée de touche****15.1 Ballon lancé des deux mains****Ancien texte**

Au moment de la rentrée de touche, l'exécutant doit :

- faire face au terrain de jeu ;
- avoir, au moins partiellement, les deux pieds soit sur la ligne de touche soit à l'extérieur du terrain ;
- tenir le ballon avec ses deux mains ;
- lancer le ballon depuis la nuque et par-dessus la tête ;
- lancer le ballon depuis l'endroit où il est sorti du terrain.

**Nouveau texte**

Au moment de la rentrée de touche, l'exécutant doit :

- faire face au terrain ;
- avoir, au moins partiellement, les deux pieds soit sur la ligne de touche soit à l'extérieur du terrain ;
- lancer le ballon des deux mains depuis la nuque et par-dessus la tête ;
- depuis l'endroit où il est sorti du terrain.

**Explication**

- En anglais, le verbe « deliver » était utilisé plutôt que « throw ». Pas de changement en français.
- Le fait de combiner les points 3 et 4 permet de souligner que le lancer d'une main (lancer le ballon d'une main en le guidant de l'autre) n'est pas autorisé.

**15.2 Distance de 2 m****Ancien texte**

Si un joueur de l'équipe adverse distrait ou gêne abusivement l'exécutant de la rentrée de touche :

- il sera averti pour comportement antisportif.

**Nouveau texte**

Un joueur de l'équipe adverse qui distrait ou gêne abusivement l'exécutant de la rentrée de touche (ly compris en ne respectant pas la distance de 2 m par rapport à l'exécutant) doit être averti pour comportement antisportif et si la rentrée de touche a déjà été exécutée, un coup franc indirect devra être accordé.

**Explication**

Cela clarifie le fait que le non-respect de la distance de 2 m est considéré comme une distraction ou une gêne abusive. Un coup franc indirect permettra de reprendre le jeu si la rentrée de touche a été effectuée.

**Loi 16 – Coup de pied de but****16.1** Corner si le ballon est expédié directement dans son propre but**Texte supplémentaire**

- Un but peut être marqué directement sur coup de pied de but, mais uniquement contre l'équipe adverse ; si le ballon pénètre directement dans le but de l'exécutant, un corner sera accordé à l'adversaire si le ballon est sorti de la surface de réparation.

**Explication**

Cela clarifie la reprise correcte à effectuer si un joueur marque contre son camp directement depuis un coup de pied de but (par exemple en cas de vents forts).

**16.2** Le ballon doit être immobile**Nouveau texte**

- Le ballon doit être immobile et être botté d'un point quelconque de la surface de but par un joueur de l'équipe qui défend.

**Explication**

Cela clarifie le fait que le ballon doit être immobile, car cela n'apparaissait pas dans l'ancienne formulation.

**16.3** Adversaire dans la surface de réparation au moment d'exécuter un coup de pied de but**Texte supplémentaire**

Si un adversaire se trouvant dans la surface de réparation lorsque le coup de pied de but est exécuté touche ou dispute le ballon avant qu'il n'ait touché un autre joueur, le coup de pied de but doit être retiré.

**Explication**

Cela clarifie le fait que tout adversaire se trouvant dans la surface de réparation lorsque le coup de pied de but est exécuté ne peut toucher ou disputer le ballon avant qu'un autre joueur l'ait touché, pour que le joueur ne gagne pas d'avantage en n'ayant pas quitté la surface de réparation comme requis par la Loi.

**Loi 17 – Corner****17.1** Corner si le ballon est expédié directement dans son propre but**Texte supplémentaire**

- Un but peut être marqué directement sur corner, mais uniquement contre l'équipe adverse ; si le ballon pénètre directement dans le but de l'exécutant, un corner sera accordé à l'adversaire.

**Explication**

Cela clarifie la reprise correcte à effectuer si un joueur marque contre son camp directement sur corner

**17.2** Le ballon doit être immobile puis clairement bouger pour être en jeu**Nouveau texte**

- Le ballon doit être positionné dans la surface de coin.
- Le ballon doit être immobile et doit être botté par un joueur de l'équipe qui attaque.
- Le ballon est en jeu lorsqu'il a été botté et a clairement bougé.

**Explication**

- Surface remplace « arc de cercle ».
- Cela clarifie le fait que le ballon doit être immobile.
- Cela reflète les modifications apportées aux autres Loïs, mais cela est particulièrement important sur corner pour éviter de voir un joueur simplement toucher le ballon puis prétendre ne pas avoir joué le corner.

# Glossaire

Le glossaire contient des mots et expressions nécessitant d'être clarifiés ou expliqués afin d'être parfaitement compris et/ou traduits..

## Instances du football

### **IFAB – International Football Association Board**

instance composée des quatre fédérations de football britanniques et de la FIFA et qui est responsable des Lois du Jeu dans le monde entier. En principe, toute modification aux Lois du Jeu peut être uniquement approuvée lors de l'Assemblée Générale Annuelle se tenant habituellement fin février/début mars.

### **FIFA – Fédération Internationale de Football Association**

l'instance dirigeante responsable du football dans le monde entier.

### **Confédération**

instance responsable du football sur un continent. Les six Confédérations sont l'AFC (Asie), la CAF (Afrique), la CONCACAF (Amérique du Nord, Amérique centrale et Caraïbes), la CONMEBOL (Amérique du Sud), l'OFC (Océanie) et l'UEFA (Europe)

### **Fédération nationale de football**

instance responsable du football dans un pays.

# Termes du football

## A

### **Acte de brutalité**

Action lors de laquelle un joueur, sans disputer le ballon, agit ou essaie d'agir avec violence ou brutalité envers un adversaire ou lors de laquelle un joueur frappe délibérément une personne à la tête ou au visage, et que la force utilisée n'est pas négligeable.

### **Agent extérieur**

Toute personne n'étant pas un arbitre ou ne figurant pas sur la feuille de match (joueurs, remplaçants et officiels d'équipe).

### **Arrêter définitivement**

Mettre prématurément fin à un match.

### **Avantage**

Principe selon lequel l'arbitre laisse le jeu se poursuivre lorsqu'une faute s'est produite si cela profite à l'équipe non-fautive.

### **Avertissement**

Sanction officielle indiquée en montrant un carton jaune et qui entraînera un rapport à une autorité disciplinaire ; deux avertissements infligés au même joueur dans un même match entraînent son exclusion.

## B

### **Balle à la terre**

Moyen neutre de reprendre le jeu. L'arbitre fait tomber le ballon entre les joueurs des deux équipes. Le ballon est alors en jeu dès qu'il touche le sol.

### **Brutalité**

Attitude délibérément violente.

## C

### **Charge**

Contact physique contre un adversaire, en général à l'aide de l'épaule et du haut du bras (à proximité du corps)

### **Comportement antisportif**

attitude contraire au principe de fair-play ; passible d'avertissement.

### **Coup franc direct**

Coup franc à partir duquel il est possible de marquer un but en expédiant le ballon directement dans le but de l'équipe adverse.

### **Coup franc indirect**

Coup franc à partir duquel il est possible de marquer un but uniquement si un autre joueur (de n'importe quelle équipe) touche le ballon une fois qu'il a été botté.

### **Coup franc rapidement joué**

Coup franc exécuté (avec l'autorisation de l'arbitre) très rapidement après l'interruption du jeu.



## D

**Désapprobation**

Désaccord manifesté verbalement et/ou gestuellement envers la décision d'un arbitre ; passible d'avertissement (carton jaune).

**Discrétion**

Pouvoir de jugement qu'ont les arbitres lorsqu'ils prennent une décision.

**Distance de jeu**

Distance par rapport au ballon qui permet à un joueur de toucher le ballon en tendant le pied ou la jambe, ou en sautant ou, pour les gardiens, en sautant avec les bras tendus. La distance dépend de la taille du joueur.

**Distraire**

Déranger, troubler ou déconcerter (en général de façon abusive).

## E

**Encadrement**

Ensemble des officiels d'équipe (voir ce terme) figurant sur la feuille de match (principalement encadrement technique et encadrement médical).

**Esprit du jeu**

Grands principes du football.

**Évaluation d'une blessure**

Examen rapide réalisé en général par un membre de l'encadrement médical afin de voir si le joueur nécessite des soins.

**Exclusion**

Mesure disciplinaire officielle indiquée par un carton rouge selon laquelle un joueur doit quitter le terrain pour le reste du match après avoir commis une faute passible d'exclusion ; si le match a commencé, le joueur ne peut pas être remplacé.

**Expulsion**

Synonyme (accepté mais pas recommandé) d'exclusion (voir ce terme).

## F

**Faire obstacle à la progression d'un adversaire**

Freiner un adversaire, le bloquer ou l'empêcher de se déplacer.

**Faute**

Action qui enfreint les Lois du Jeu ; se rapporte notamment à des actions illicites commises contre une personne, en particulier un adversaire.

**Faute grossière**

Fait de tacler ou disputer le ballon avec violence ou brutalité, ou de façon à mettre en danger l'intégrité physique d'un adversaire ; passible d'exclusion (carton rouge).

**Feinte**

Action visant à troubler l'adversaire. Les Lois du Jeu définissent les feintes autorisées et les feintes « illégales ».

**Feuille de match**

Document officiel sur lequel chaque équipe soumet en général le nom des joueurs, des remplaçants et des officiels d'équipe.

## I

**Imprudence**

Nature d'une action (en général tacler ou disputer le ballon) qui ne tient pas compte du caractère dangereux ou des conséquences pour l'adversaire.

**Infraction**

Action qui enfreint les Lois du Jeu.

**Ingérence**

Action ou interférence inutile.

**Intentionnel**

Caractère délibéré (pas accidentel) d'une intervention.

**Intercepter**

Empêcher un ballon d'atteindre sa destination prévue.

## J

**Jouer**

Action pour un joueur de toucher le ballon.

## M

**Mettre en danger l'intégrité physique d'un adversaire**

Faire courir un danger ou un risque (de blessure) à un adversaire.

## N

**Négligeable**

Anodin, infime.

## O

**Officiel d'équipe**

Toute personne figurant sur la feuille de match et n'étant pas joueur, comme par exemple un entraîneur, un physiothérapeute ou un médecin (voir « encadrement »)

## P

**Prolongations**

Procédure impliquant deux périodes de jeu supplémentaires et visant à départager les équipes en cas d'égalité à l'issue du temps réglementaire.

**Propos/gestes blessants, injurieux ou grossiers**

Mots, phrases expressions ou gestes grossiers, impolis ou irrespectueux ; passible d'exclusion (carton rouge).

## R

**Règle des buts inscrits à l'extérieur**

Principe selon lequel les buts inscrits à l'extérieur comptent double et qui permet de départager deux équipes ayant inscrit le même nombre de buts au terme d'une confrontation aller-retour.

**Repousser**

Action d'un joueur visant à intercepter le ballon lorsqu'il se dirige dans le but ou tout près.

**Reprise**

Moyen de remettre le ballon en jeu après une interruption.

## S

**Sanction**

Décision prise par l'arbitre au regard d'une infraction aux Lois du Jeu.

**Sanctionner**

Fait de punir une intervention illicite, en général en interrompant le jeu et en accordant un coup franc ou un penalty à l'équipe adverse.

**Signal**

Indication dont se servent les arbitres pour communiquer leurs décisions de manière visuelle (en général mouvement de la main, du bras ou du drapeau) ou acoustique (sifflet de arbitre).

**Simulation**

Action visant à donner l'impression que quelque chose s'est produit alors que ce n'est pas le cas (voir également « tromper ») ; commise par un joueur pour tirer un avantage indu.

**Surface technique**

Zone délimitée (cf. Loi 1) et permettant aux remplaçants et officiels d'équipe de s'asseoir au bord du terrain.

**Suspendre**

Arrêter un match pendant un certain temps avec l'intention de reprendre le jeu, par exemple en cas de brouillard, fortes pluies, orage, blessure grave, etc.

**Système hybride**

Ae dit d'une surface de jeu naturelle renforcée grâce à l'intégration de fibres synthétiques.

**Système électronique de suivi et d'évaluation des performances**

Équipement qui enregistre et analyse des données sur la performance physiologique.

## T

**Tacler/disputer le ballon**

Action de chercher à s'emparer du ballon avec le pied (au sol ou dans les airs).

**Technologie sur la ligne de but**

Système électronique qui informe immédiatement l'arbitre lorsqu'un but a été marqué (cf. Loi 1).

**Temps additionnel**

Temps ajouté à la fin de chaque période pour compenser le temps « perdu » en raison des remplacements, blessures, sanctions disciplinaires, célébrations de buts, etc.

**Terrain**

Surface de jeu délimitée par les lignes de touche et les lignes de but (et la base des filets de but le cas échéant).

**Tirs au but**

Procédure pour décider de l'issue d'un match en lors de laquelle chaque équipe tire alternativement un penalty jusqu'à ce que l'une d'elles ait marqué un but de plus et que les deux équipes aient exécuté le même nombre de tirs (sauf si, avant que les deux équipes n'aient exécuté leurs cinq tirs, l'une d'elles a déjà marqué plus de buts que l'autre ne pourra jamais en marquer même en finissant sa série de tirs).

**Tromper**

Action visant à induire en erreur l'arbitre afin que celui-ci prenne une décision incorrecte ou inflige une sanction disciplinaire incorrecte qui profite au trompeur et/ou à son équipe.

**Violence**

Fait d'agir avec une intensité/force/énergie excessive.

# Arbitres

**Officiel de match**

Terme générique désignant toute personne chargée de contrôler un match de football au nom de la fédération de football et/ou de l'organisateur d'une compétition dont le match relève de la compétence.

**Arbitre**

Officiel de match principal officiant sur le terrain de jeu. Les autres arbitres opèrent sous son contrôle et sous ses ordres. L'arbitre est le décideur final.

**Autres arbitres**

Les compétitions peuvent désigner d'autres arbitres pour aider l'arbitre principal :

- **Arbitre assistant**

Officiel de match équipé d'un drapeau et placé sur une moitié de chaque ligne de touche afin d'aider l'arbitre, en particulier dans les situations de hors-jeu et les décisions concernant les coups de pied de but, corners et rentrées de touche.

- **Quatrième arbitre**

Officiel de match qui a la responsabilité d'aider l'arbitre sur le terrain et en dehors, et qui est notamment chargé de surveiller la surface technique, de contrôler les procédures de remplacement, etc.

- **Arbitre assistant supplémentaire**

Officiel de match placé sur chaque ligne de but afin d'aider l'arbitre, en particulier dans les situations à l'intérieur et autour de la surface de réparation, ainsi que les décisions relatives à la validation d'un but.

- **Arbitre assistant de réserve**

Officiel de match qui remplacera un arbitre assistant (et, si les règles de la compétition le permettent, un quatrième arbitre et/ou un arbitre assistant supplémentaire) dans l'incapacité de poursuivre le match.

# Directives pratiques pour les arbitres

## Introduction

Ces directives comportent des conseils pratiques destinés aux arbitres en plus des informations fournies dans les Lois du Jeu.

Il est rappelé aux arbitres dans la Loi 5 d'officier conformément aux Lois du Jeu et dans l'« esprit du jeu ». Les arbitres sont invités à faire preuve de bon sens et à tenir compte de l'« esprit du jeu » lorsqu'ils appliquent les Lois du Jeu, en particulier lorsqu'ils doivent décider si un match doit avoir lieu et/ou continuer.

Cela s'avère en particulier nécessaire dans les divisions inférieures voire à la base, lorsqu'il n'est pas toujours possible d'appliquer les Lois du Jeu à la lettre. Par exemple, sauf en cas de problèmes de sécurité, l'arbitre peut permettre un match de commencer/continuer si :

- il manque un ou plusieurs drapeaux de coin ;
- il existe de légères erreurs quant aux marquages du terrain de jeu, tels que la surface de coin, le rond central, etc. ;
- les poteaux de but et la barre transversale ne sont pas blancs.

Dans ces cas, l'arbitre devrait, avec l'accord des équipes, jouer/continuer de jouer le match et doit envoyer un rapport à l'autorité compétente.

# Positionnement, mouvement et coopération

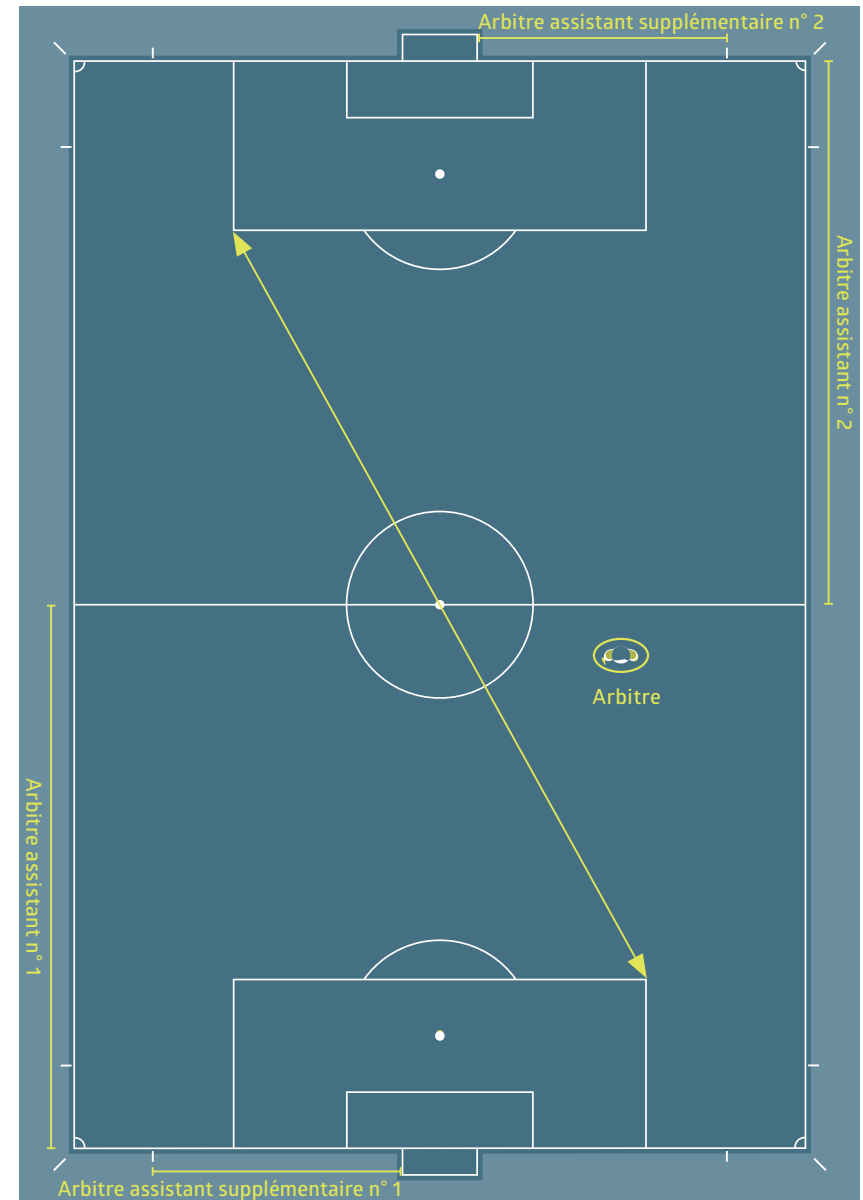
## 1. Positionnement et mouvement en général

La meilleure position est celle d'où l'arbitre peut prendre la bonne décision. Toutes les recommandations concernant le positionnement doivent être adaptées en fonction des informations spécifiques sur les équipes, les joueurs et les événements du match.

Les placements recommandés dans les schémas sont de simples directives. La référence à une « zone » souligne que la position recommandée couvre un espace à l'intérieur duquel l'arbitre est le plus à même d'être efficace. Cet espace peut être plus ou moins grand, ou avoir une forme différente suivant les circonstances du match.

### Recommandations :

- Le jeu devrait se dérouler entre l'arbitre et le premier arbitre assistant.
- Le premier arbitre assistant doit se tenir dans le champ de vision de l'arbitre, ce dernier devant, pour ses déplacements, utiliser un système de grande diagonale.
- Se tenir à l'écart du jeu permet plus facilement de conserver à la fois l'action et le premier arbitre assistant dans son champ de vision.
- L'arbitre doit être suffisamment proche de l'action pour suivre le jeu sans le perturber.
- « Ce qu'il faut voir » ne se produit pas toujours à proximité du ballon. L'arbitre doit également surveiller :
  - les confrontations agressives entre joueurs se trouvant loin du ballon ;
  - les fautes possibles dans la zone vers laquelle se dirige le jeu ;
  - les fautes commises après que le ballon a été joué.





### Positionnement des arbitres assistants et des arbitres assistants supplémentaires

L'arbitre assistant doit se tenir à hauteur de l'avant-dernier défenseur ou du ballon si ce dernier est plus proche de la ligne de but que l'avant-dernier défenseur.

L'arbitre assistant doit toujours faire face au terrain, même quand il court. Les déplacements en pas chassés sont de rigueur sur de courtes distances. Ceci est particulièrement important pour l'évaluation des hors-jeu et garantit un meilleur champ de vision.

L'arbitre assistant supplémentaire se place derrière la ligne de but sauf lorsqu'il est nécessaire de se déplacer sur la ligne de but pour évaluer si un but a été marqué ou non. L'arbitre assistant supplémentaire n'est pas autorisé à pénétrer sur le terrain sauf en cas de circonstances exceptionnelles.



Gardien



Défenseur



Attaquant



Arbitre



Arbitre assistant



Arbitre assistant supplémentaire

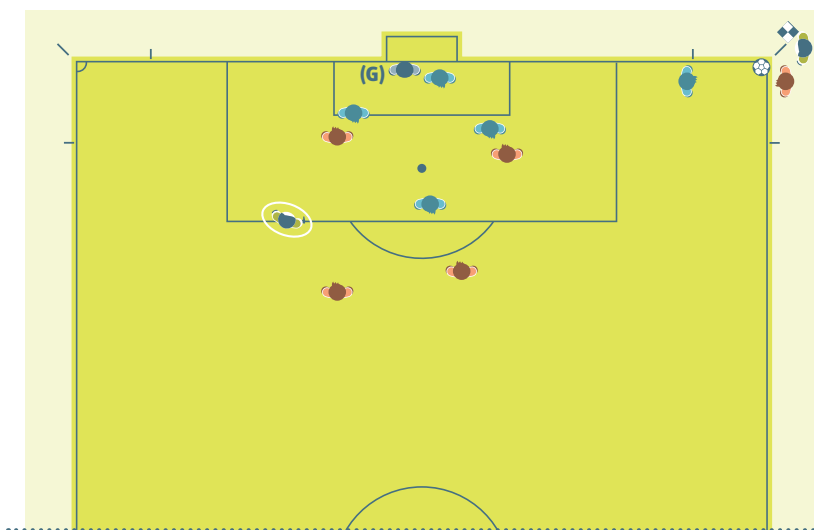
## 2. Positionnement et coopération avec l'arbitre

### Consultation

Concernant les questions disciplinaires, un regard et un signe discret de la main de l'arbitre assistant à l'arbitre peuvent parfois suffire. Dans les cas où une consultation directe s'impose, l'arbitre assistant peut pénétrer de deux ou trois mètres sur le terrain si nécessaire. Lorsqu'ils s'entretiennent, l'arbitre et l'arbitre assistant doivent se tourner vers le terrain pour que leur conversation reste confidentielle et qu'ils puissent garder les joueurs et le terrain dans leur champ de vision.

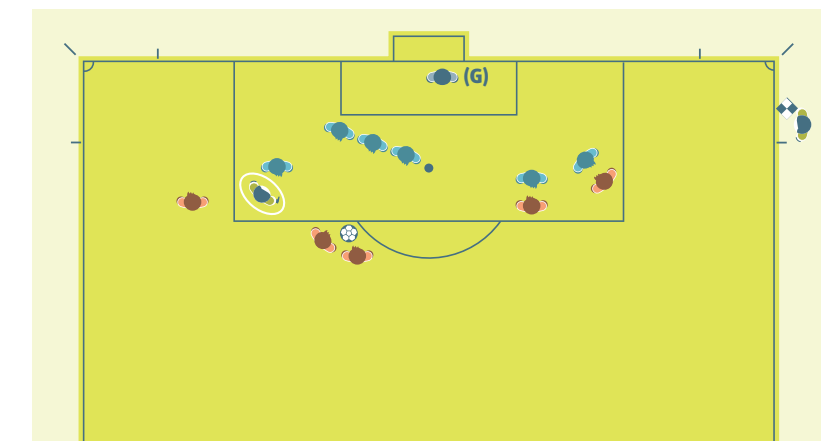
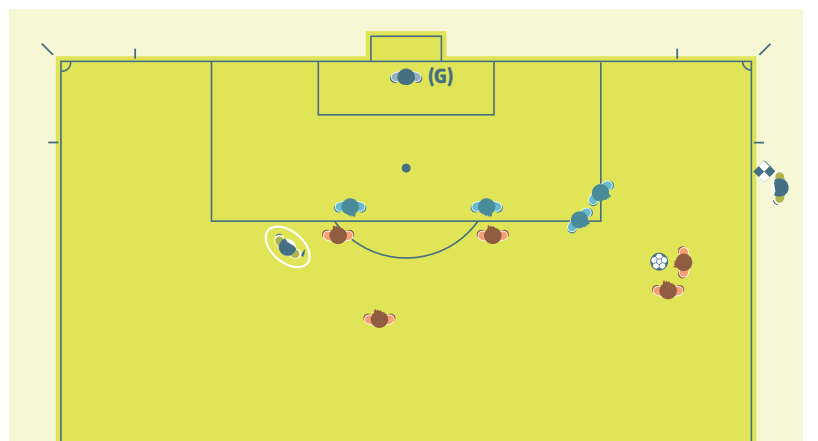
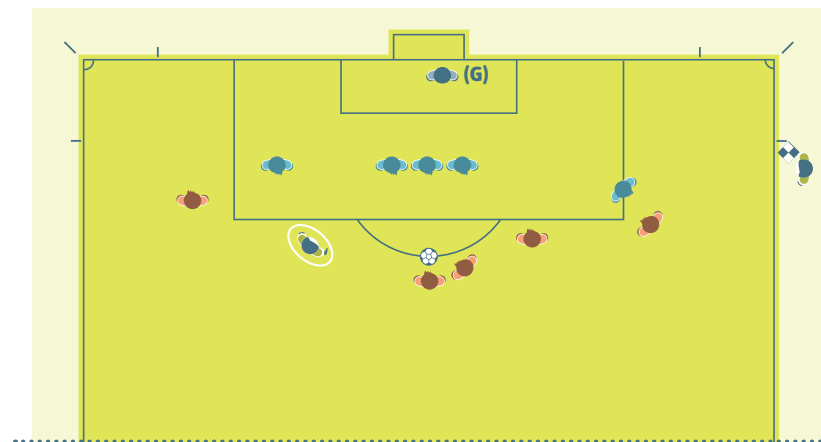
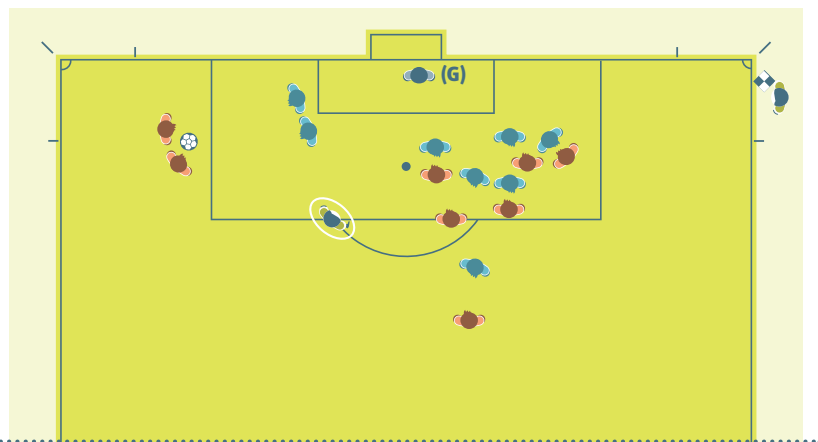
### Corner

Pendant l'exécution d'un corner, l'arbitre assistant doit se tenir derrière le drapeau de coin, dans l'axe de la ligne de but, mais l'arbitre assistant ne doit pas gêner le tireur et doit contrôler que le ballon est bien placé dans la surface de coin.



### Coup franc

Pendant l'exécution d'un coup franc, l'arbitre assistant doit se tenir à hauteur de l'avant-dernier défenseur afin de contrôler la ligne de hors-jeu. Cependant, il devra être prêt à suivre le ballon en longeant la ligne de touche en direction du drapeau de coin en cas de frappe au but directe.

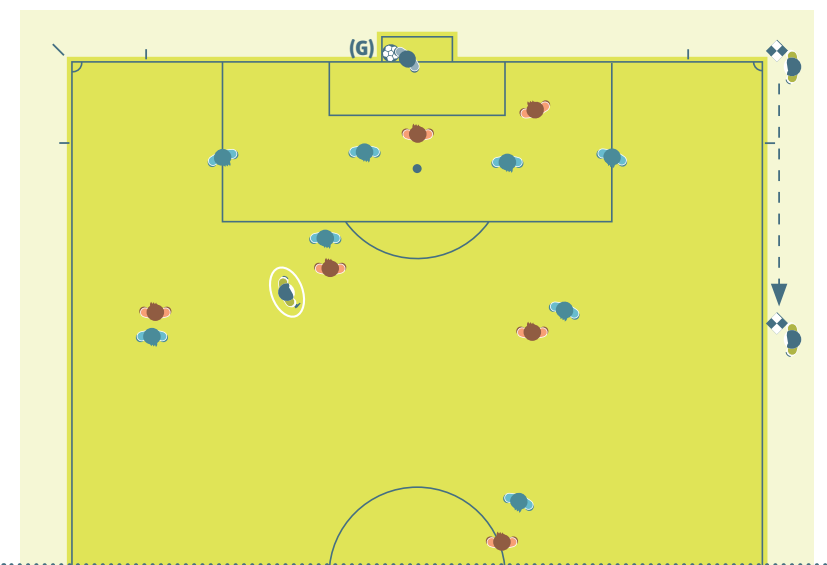


### But marqué ou non marqué

Si un but est marqué sans qu'aucun doute ne soit possible, l'arbitre et l'arbitre assistant échangeront un regard, et l'arbitre assistant longera en courant la ligne de touche sur une distance de 25 à 30 mètres en direction de la ligne médiane sans lever son drapeau.

Si un but a été marqué et si le ballon semble cependant toujours en jeu, l'arbitre assistant devra d'abord lever son drapeau pour attirer l'attention de l'arbitre puis suivre la procédure habituelle consistant à courir le long de la ligne de touche sur une distance de 25 à 30 mètres en direction de la ligne médiane.

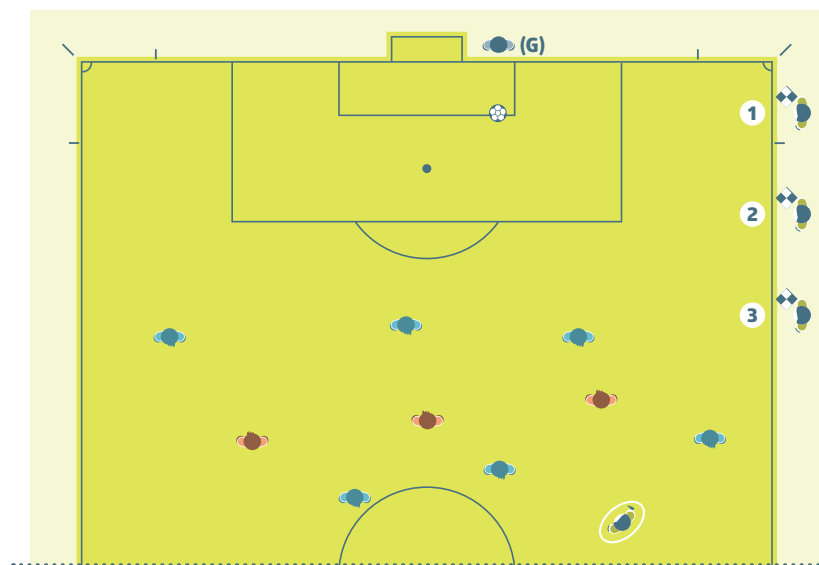
Si le ballon n'a pas franchi entièrement la ligne de but et que le match se poursuit normalement parce que le but n'a pas été marqué, l'arbitre échangera un regard avec l'arbitre assistant et lui fera, si nécessaire, un signe discret de la main.



### Coup de pied de but

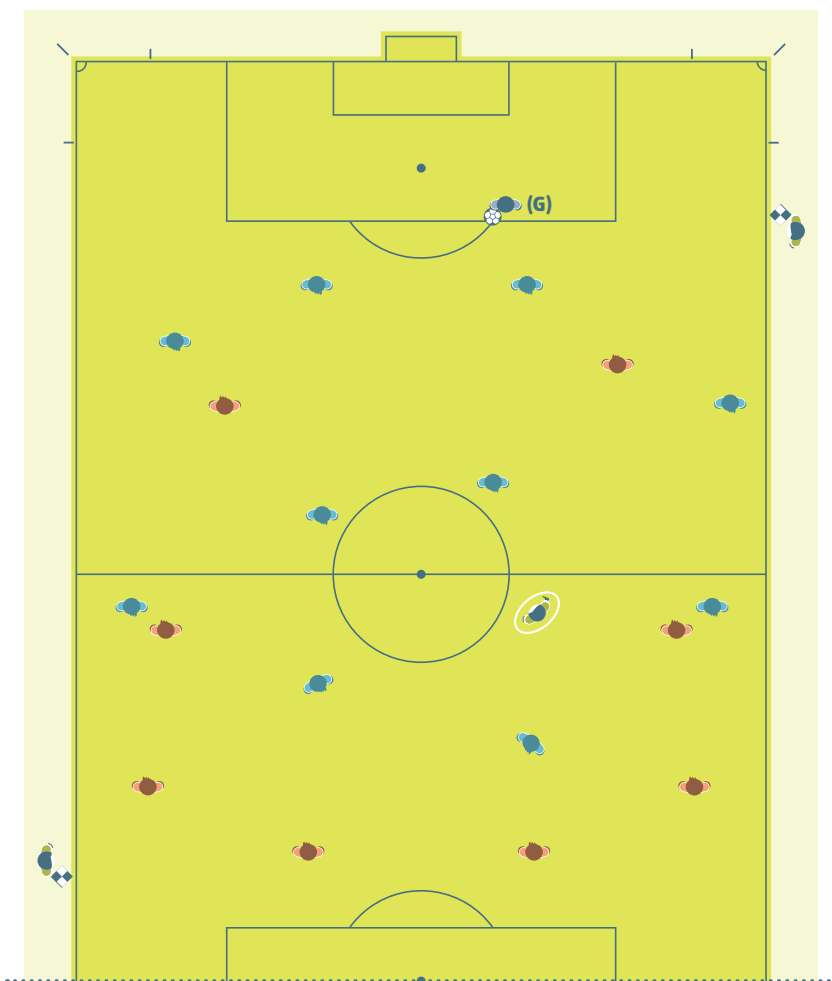
L'arbitre assistant doit commencer par vérifier que le ballon est dans la surface de but. Si le ballon n'est pas placé au bon endroit, l'arbitre assistant doit, sans quitter sa place, avertir l'arbitre du regard et lever son drapeau. Une fois que le ballon est bien placé dans la surface de but, l'arbitre assistant doit se placer à hauteur de la ligne des 16,50 m pour s'assurer que le ballon quitte la surface de réparation (ballon en jeu) et que les attaquants sont à l'extérieur. Enfin, l'arbitre assistant doit se placer de manière à surveiller la ligne de hors-jeu.

Cependant, en cas de présence d'un arbitre assistant supplémentaire, l'arbitre assistant doit se placer à hauteur de la ligne des 16,50 m puis de manière à surveiller la ligne de hors-jeu tandis que l'arbitre assistant supplémentaire doit se placer à l'intersection de la ligne de but et de la surface de but et vérifier que le ballon est placé comme il convient dans la surface de but. Si le ballon n'est pas placé correctement, l'arbitre assistant supplémentaire doit en avertir l'arbitre.



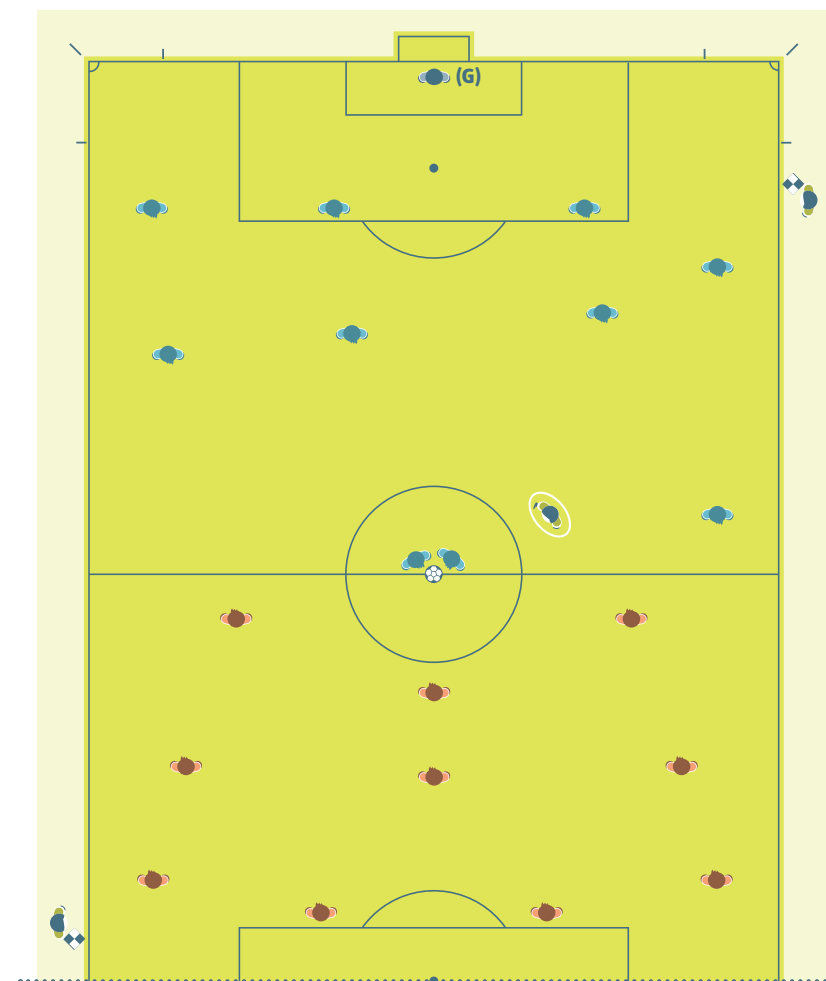
### Contrôle du gardien

L'arbitre assistant peut être amené à se placer à hauteur de la ligne des 16,50 m pour vérifier que le gardien de but ne touche pas le ballon avec les mains en dehors de la surface de réparation. Une fois que le gardien de but a lâché le ballon, l'arbitre assistant doit se placer de manière à contrôler la ligne de hors-jeu.



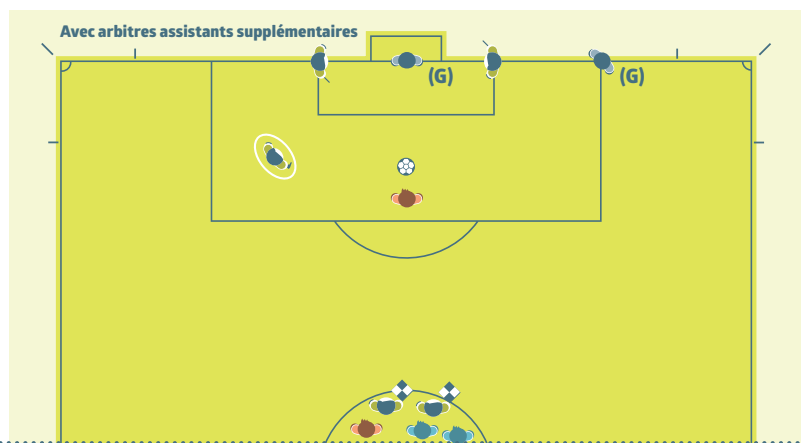
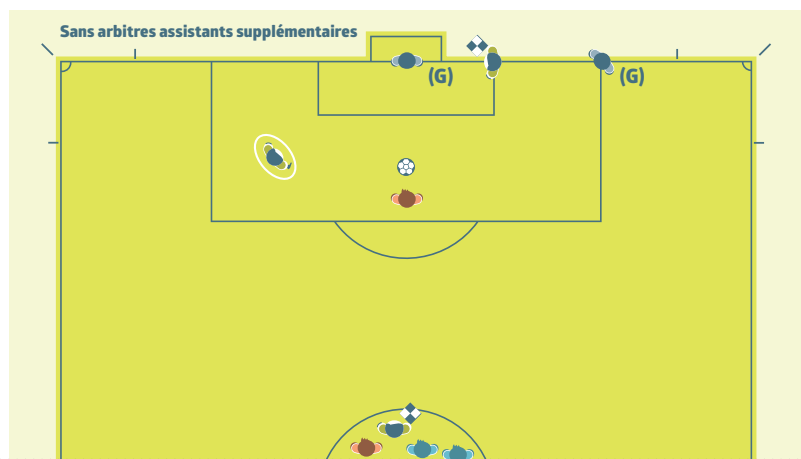
### Coup d'envoi

Les arbitres assistants doivent se tenir à hauteur de l'avant-dernier défenseur.



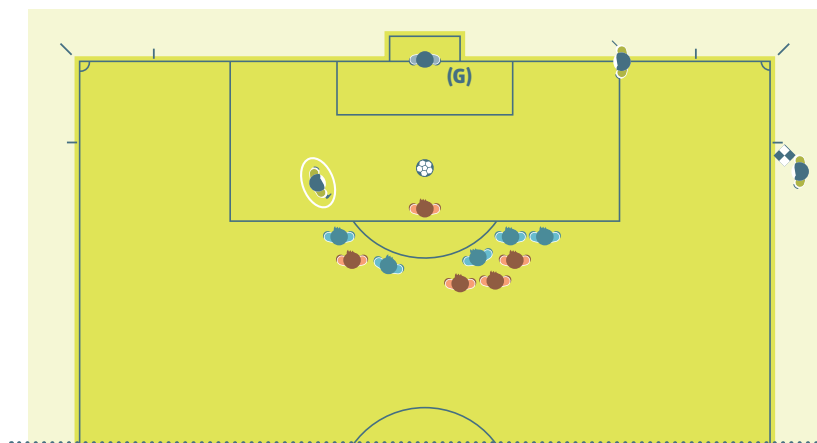
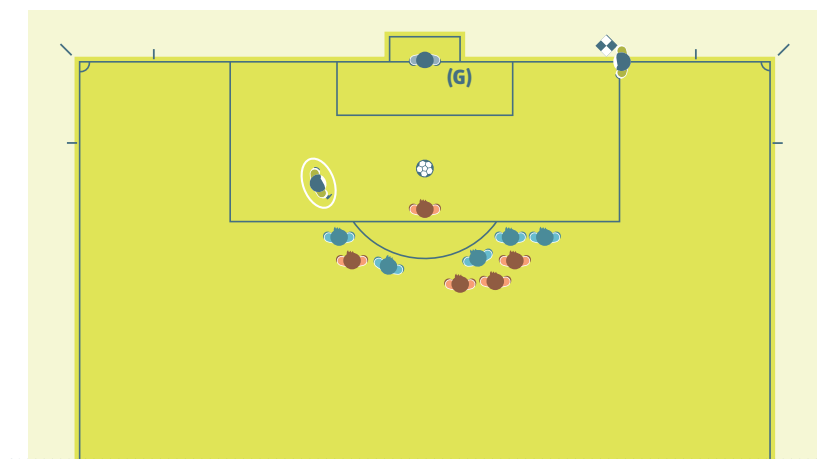
### Tirs au but

Un arbitre assistant se tiendra à l'intersection de la ligne de but et de la surface de réparation. L'autre arbitre assistant se tiendra dans le rond central pour surveiller les joueurs. En cas de présence d'arbitres assistants supplémentaires, ceux-ci doivent se placer à l'intersection de la ligne de but et de la surface de réparation, de chaque côté du but ; les deux arbitres assistants se tiendront dans le rond central.



### Penalty

L'arbitre assistant doit se placer à l'intersection de la ligne de but et de la surface de réparation, sauf en présence d'un arbitre assistant supplémentaire puisque celui-ci occupe cette position tandis que l'arbitre assistant se place à hauteur du point de penalty (qui correspond à la ligne de hors-jeu).



**Altercation générale**

En cas d'altercation générale, l'arbitre assistant le plus proche peut entrer sur le terrain pour aider l'arbitre. L'autre arbitre assistant observera et consignera par écrit le déroulement de l'incident. Le quatrième arbitre doit rester aux alentours des surfaces techniques.

**Distance du mur**

Si un coup franc est accordé tout près de l'arbitre assistant, celui-ci peut entrer sur le terrain (en général à la demande de l'arbitre) pour contrôler que le mur se trouve bien à 9,15 m du ballon. Dans ce cas, l'arbitre attendra que l'arbitre assistant ait repris sa place pour siffler la reprise du jeu.

**Remplacement**

En l'absence de quatrième arbitre, l'arbitre assistant doit aller jusqu'à la ligne médiane pour participer à l'exécution des procédures de remplacement ; l'arbitre doit attendre que l'arbitre assistant ait repris sa place pour siffler la reprise du jeu.

En la présence d'un quatrième arbitre, l'arbitre assistant n'a pas besoin d'aller jusqu'à la ligne médiane, car la procédure de remplacement est exécutée par le quatrième arbitre, sauf si plusieurs remplacements sont effectués en même temps, auquel cas l'arbitre assistant ira jusqu'à la ligne médiane pour aider le quatrième arbitre.



# Langage corporel, communication et usage du sifflet

## 1. Arbitres

### Langage corporel

Le langage corporel est la gestuelle qui aide les arbitres à :

- contrôler le match ;
- dégager de l'autorité et du sang-froid.

Le langage corporel n'est pas l'explication d'une décision.

### Signaux

Voir la Loi 5 pour consulter les illustrations des signaux.

### Usage du sifflet

Un coup de sifflet est nécessaire pour signifier :

- le coup d'envoi (1<sup>re</sup> et 2<sup>e</sup> période du temps réglementaire et des prolongations) et la reprise du jeu après un but ;
- l'interruption du jeu :
  - pour un coup franc ou un penalty ;
  - pour suspendre ou arrêter le match définitivement ;
  - à la fin de chaque période.
- la reprise du jeu lors d'un :
  - coup franc lorsque le mur est placé à distance réglementaire ;
  - penalty.
- la reprise du jeu après une interruption due à :
  - un avertissement ou une exclusion ;
  - une blessure ;
  - un remplacement.

Un coup de sifflet n'est PAS nécessaire pour signifier :

- l'interruption du jeu pour :
  - un coup de pied de but, un corner, une rentrée de touche ou un but lorsqu'ils sont évidents.
- la reprise du jeu après :
  - la plupart des coups francs, coups de pied de but, corners, rentrées de touche ou balles à terre.

Un usage trop fréquent du sifflet affaiblira son impact.

Si l'arbitre souhaite que les joueurs attendent le coup de sifflet pour reprendre le jeu (par exemple pour s'assurer que les défenseurs se trouvent à 9,15 m du lieu d'exécution d'un coup franc), il doit clairement indiquer à l'équipe en attaque qu'ils doivent attendre le coup de sifflet.

Si l'arbitre donne un coup de sifflet par erreur et interrompt le jeu, le jeu reprend par une balle à terre.

## 2. Arbitres assistants

### Signal sonore

Le système de signal sonore est un système complémentaire à n'utiliser que pour attirer l'attention de l'arbitre. Le signal sonore est notamment utile dans les situations suivantes :

- hors-jeu ;
- fautes (hors du champ de vision de l'arbitre) ;
- rentrée de touche, corner, coup de pied de but ou but lorsque les décisions sont délicates.

### Système de communication électronique

En cas d'utilisation d'un système de communication électronique, l'arbitre informera les arbitres assistants avant le match des moments où il est adapté d'utiliser ce système de communication en même temps qu'un signal physique ou à sa place.



### Technique de drapeau

Le drapeau de l'arbitre assistant doit toujours être déployé et visible par l'arbitre. Cela signifie que l'arbitre assistant doit porter son drapeau dans la main la plus proche de l'arbitre. Pour faire un signal, l'arbitre assistant doit interrompre sa course, se placer face au terrain, échanger un regard avec l'arbitre et lever son drapeau avec des gestes posés (sans agitation ni exagération). Le drapeau se veut une extension du bras. Les arbitres assistants doivent lever leur drapeau de la main qui sera utilisée pour le signal suivant. Si les circonstances changent et si le signal suivant doit se faire de l'autre main, l'arbitre assistant changera son drapeau de main au-dessous du niveau de la taille. Si l'arbitre assistant signale que le ballon est hors du jeu, il doit maintenir son signal jusqu'à ce que l'arbitre en prenne acte.

Si l'arbitre assistant signale une faute passible d'exclusion et que son signal n'est pas remarqué immédiatement :

- si le match a été interrompu, la reprise doit être modifiée conformément aux Lois du Jeu (coup franc, penalty, etc.) ;
- si le jeu a repris, l'arbitre pourra prendre des mesures disciplinaires, mais ne pourra accorder ni coup franc ni penalty.

### Gestuelle

En règle générale, l'arbitre assistant doit s'abstenir de tout signe manifeste de la main. Cependant, dans certains cas, un signe discret de la main pourra aider l'arbitre. Tout signe de la main doit avoir une signification claire, définie lors de la discussion d'avant-match.

### Signaux

Voir la Loi 6 pour consulter les illustrations des signaux.

### Corner / Coup de pied de but

Si le ballon franchit la ligne de but près de l'endroit où se trouve l'arbitre assistant, celui-ci fera un signal direct de la main droite (pour un meilleur champ de vision) afin d'indiquer s'il s'agit d'un coup de pied de but ou d'un corner.

Si le ballon franchit la ligne de but, l'arbitre assistant doit lever son drapeau pour informer l'arbitre que le ballon n'est plus en jeu, puis si cela s'est produit :

- près de l'endroit où se trouve l'arbitre assistant, l'arbitre assistant doit indiquer s'il convient d'accorder un coup de pied de but ou un coup de pied de coin ;
- loin de l'endroit où se trouve l'arbitre assistant, l'arbitre assistant consultera du regard l'arbitre et suivra sa décision. L'arbitre assistant peut également faire un signal direct si la décision est évidente.

### Fautes

L'arbitre assistant doit lever son drapeau lorsqu'une faute ou une incorrection est commise tout près de lui ou hors du champ de vision de l'arbitre. Dans toute autre situation, l'arbitre assistant ne doit donner son avis que si on le lui demande puis rapporter à l'arbitre ce qu'il a vu et entendu en indiquant les joueurs impliqués.

Avant de signaler une faute, l'arbitre assistant doit s'assurer que :

- la faute a été commise hors du champ de vision de l'arbitre ou que le champ de vision de l'arbitre était obstrué ;
- l'arbitre n'aurait pas appliqué la règle de l'avantage.

Si une faute ou une incorrection est commise et que l'arbitre assistant doit la signaler, il devra :

- lever son drapeau de la même main que celle qu'il utilisera pour le reste du signal, de manière à indiquer clairement à l'arbitre à quelle équipe le coup franc est accordé ;
- échanger un regard avec l'arbitre ;
- agiter légèrement son drapeau (en évitant tout mouvement trop ample ou agressif).

L'arbitre assistant doit faire preuve de discernement pour permettre au jeu de se poursuivre : il ne lèvera donc pas son drapeau si l'équipe victime de la faute peut bénéficier de l'avantage. Dans ce cas, il est très important que l'arbitre assistant et l'arbitre se consultent du regard.

### Fautes à l'intérieur de la surface de réparation

Si une faute est commise par un défenseur à l'intérieur de la surface de réparation, hors du champ de vision de l'arbitre, notamment à proximité de l'endroit où se trouve l'arbitre assistant, ce dernier devra tout d'abord consulter l'arbitre du regard pour voir où il se trouve et quelle décision il a

prise. Si l'arbitre n'a pas pris de décision, l'arbitre assistant signalera l'incident avec son drapeau et utilisera le signal sonore électronique, puis longera la ligne de touche en direction du poteau de corner.

#### **Fautes commises hors de la surface de réparation**

Si une faute est commise par un défenseur hors de la surface de réparation (à ses abords), l'arbitre assistant doit consulter l'arbitre du regard pour voir où il se trouve et quelle décision il a prise, puis signaler l'incident avec son drapeau si nécessaire. Dans les situations de contre-attaque, l'arbitre assistant doit être capable d'indiquer si une faute a été commise ou non et si la faute a été commise à l'intérieur ou à l'extérieur de la surface de réparation. Il précisera également la mesure disciplinaire à prendre. L'arbitre assistant doit clairement se déplacer le long de la ligne de touche en direction de la ligne médiane pour indiquer que la faute a eu lieu hors de la surface de réparation.

#### **But marqué ou non marqué**

S'il est clair que le ballon a franchi entièrement la ligne de but, l'arbitre assistant le confirmera du regard à l'arbitre sans faire d'autre signal.

Si un but a été marqué sans qu'il soit possible de déterminer avec certitude si le ballon a franchi la ligne, l'arbitre assistant commencera par lever son drapeau pour attirer l'attention de l'arbitre et confirmera le but seulement ensuite.

#### **Hors-jeu**

En cas de hors-jeu, l'arbitre assistant doit tout d'abord lever son drapeau (de la main droite afin d'avoir un meilleur champ de vision) et si l'arbitre interrompt le jeu, l'arbitre assistant doit utiliser son drapeau pour indiquer à quel endroit du terrain l'infraction a été commise. Si l'arbitre ne voit pas immédiatement le drapeau, l'arbitre assistant devra maintenir son signal jusqu'à ce que l'arbitre en prenne acte ou que le ballon soit clairement contrôlé par l'équipe en défense.

#### **Penalty**

Si le gardien de but a quitté sa ligne avant que le ballon n'ait été botté et si le but n'a pas été marqué, l'arbitre assistant lèvera son drapeau.

#### **Remplacement**

Une fois que l'arbitre assistant a été informé d'une demande de remplacement (par le quatrième arbitre ou un officiel d'équipe), il doit faire un signe à l'arbitre lors de la prochaine interruption de jeu.

#### **Rentrée de touche**

Si le ballon franchit entièrement la ligne de touche :

- près de l'endroit où se trouve l'arbitre assistant, celui-ci indiquera la direction de la rentrée de touche à l'aide d'un signal direct.
- loin de l'endroit où se trouve l'arbitre assistant et que la rentrée de touche est évidente, l'arbitre assistant en indiquera la direction à l'aide d'un signal direct.
- loin de l'endroit où se trouve l'arbitre assistant, mais celui-ci a un doute sur la direction de la rentrée de touche, l'arbitre assistant lèvera son drapeau pour informer l'arbitre que le ballon est hors du jeu, consultera celui-ci du regard et suivra son signal.

### **3. Arbitres assistants supplémentaires**

Les arbitres assistants supplémentaires utiliseront uniquement un système de radiocommunication (sans drapeau) pour communiquer avec l'arbitre. En cas de panne du système de radiocommunication, les arbitres assistants supplémentaires utiliseront une hampe de drapeau avec signal sonore électronique. En règle générale, les arbitres assistants supplémentaires doivent s'abstenir de tout signe manifeste de la main. Cependant, dans certains cas, un signe discret de la main pourra apporter une aide précieuse à l'arbitre. Tout signe de la main doit avoir une signification claire, définie lors de la discussion d'avant-match.

Une fois qu'il a décidé que le ballon a franchi entièrement la ligne de but dans le but, l'arbitre assistant supplémentaire doit :

- informer immédiatement l'arbitre via le système de communication qu'un but doit être accordé ;
- faire un signal clair du bras gauche perpendiculaire à la ligne de but en direction du centre du terrain de jeu (il doit également tenir la hampe de drapeau dans la main gauche). Ce signal n'est pas nécessaire lorsque le ballon a clairement franchi la ligne de but.

L'arbitre prendra la décision finale.

# Autres conseils

## 1. Avantage

L'arbitre peut laisser jouer l'avantage lorsqu'une infraction ou une faute est commise, mais il doit tenir compte des critères suivants pour décider d'appliquer ou non la règle de l'avantage :

- Gravité de la faute : si l'infraction justifie une exclusion, l'arbitre doit interrompre le match et exclure le joueur à moins qu'une occasion de but manifeste ne se dessine ;
- L'endroit où la faute a été commise : plus elle l'a été près du but adverse, plus l'avantage peut être décisif ;
- La probabilité d'une attaque dangereuse et immédiate ;
- La physionomie du match.

## 2. Récupération des arrêts de jeu

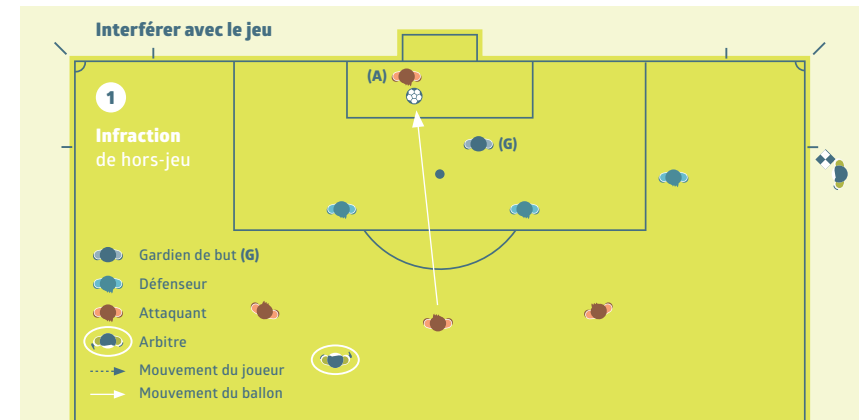
De nombreux arrêts de jeu sont tout à fait normaux (rentrées de touche, coups de pied de but, etc.). Il convient donc de n'accorder de temps additionnel que si ces arrêts de jeu sont excessifs.

## 3. Tenir/retenir un adversaire

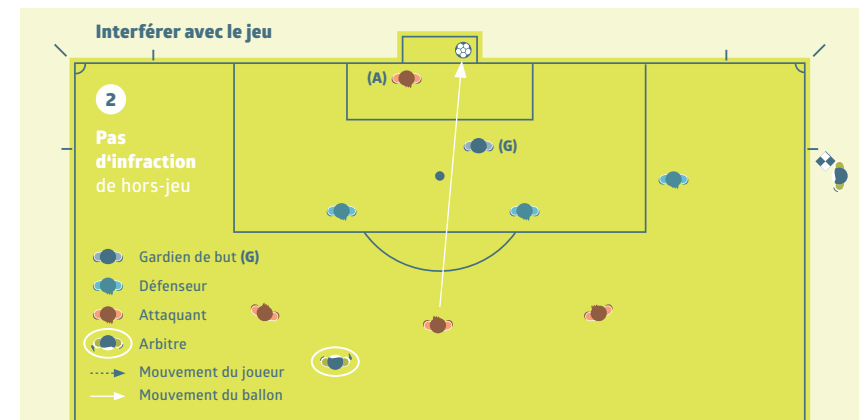
Les arbitres sont appelés à intervenir rapidement et avec fermeté à l'encontre des joueurs qui tiennent/retiennent leur adversaire, notamment à l'intérieur de la surface de réparation lors des balles arrêtées. Dans ces situations, l'arbitre :

- doit mettre en garde tout joueur qui tient/retient un adversaire avant que le ballon ne soit en jeu ;
- doit avertir le joueur s'il continue de tenir/retient l'adversaire avant que le ballon ne soit en jeu ;
- doit accorder un coup franc direct ou un penalty et avertir le joueur s'il tient/retient l'adversaire après la mise en jeu du ballon.

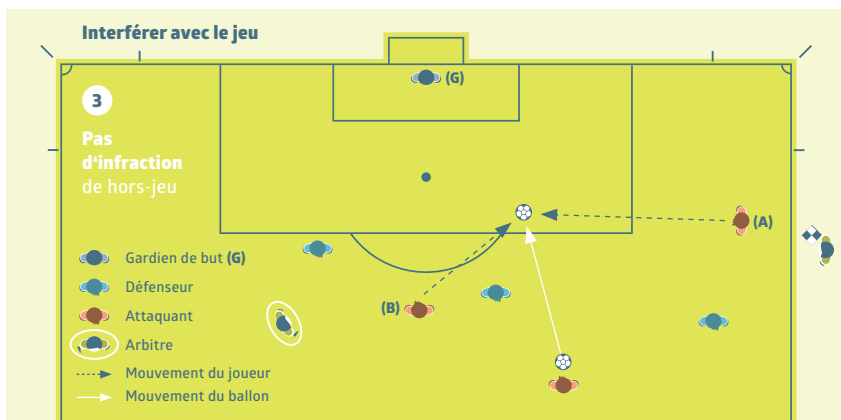
## 4. Hors-jeu



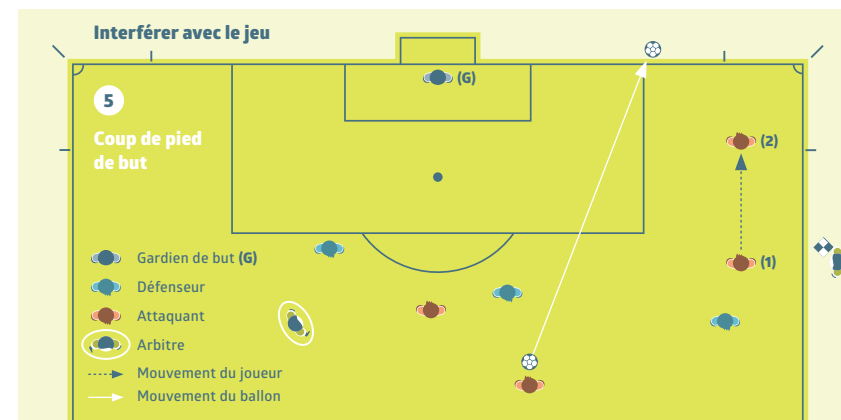
Un attaquant **en position de hors-jeu (A)**, n'interférant pas avec un adversaire, **touche le ballon**. L'arbitre assistant doit lever son drapeau lorsque le joueur **touche le ballon**.



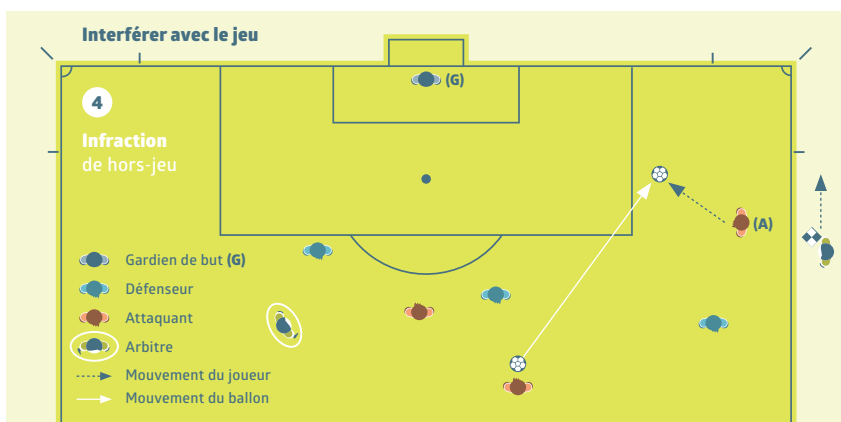
Un attaquant **en position de hors-jeu (A)**, n'interférant pas avec un adversaire, **ne touche pas le ballon**. Le joueur n'a pas touché le ballon et ne peut donc pas être sanctionné.



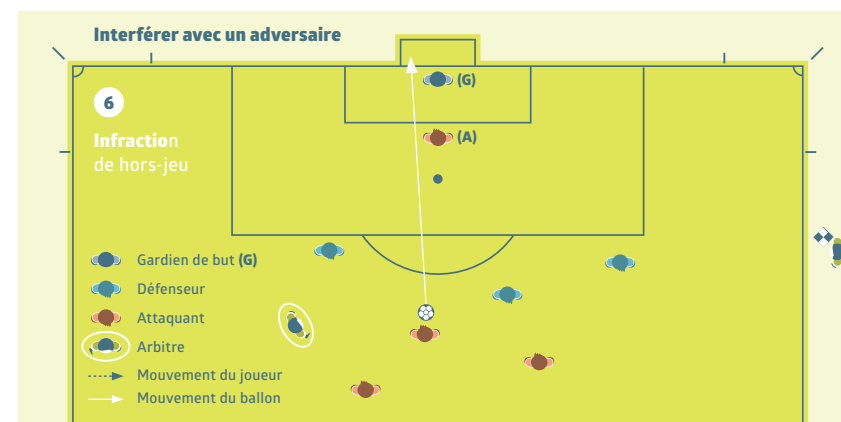
Un attaquant **en position de hors-jeu** (A) court en direction du ballon, et un coéquipier qui n'est **pas en position de hors-jeu** (B) court aussi en direction du ballon et le joue. Le joueur A n'a pas touché le ballon et ne peut donc pas être sanctionné.



Un attaquant **en position de hors-jeu** (1) court en direction du ballon et **ne touche pas** le ballon. L'arbitre assistant doit signaler un **coup de pied de but**.



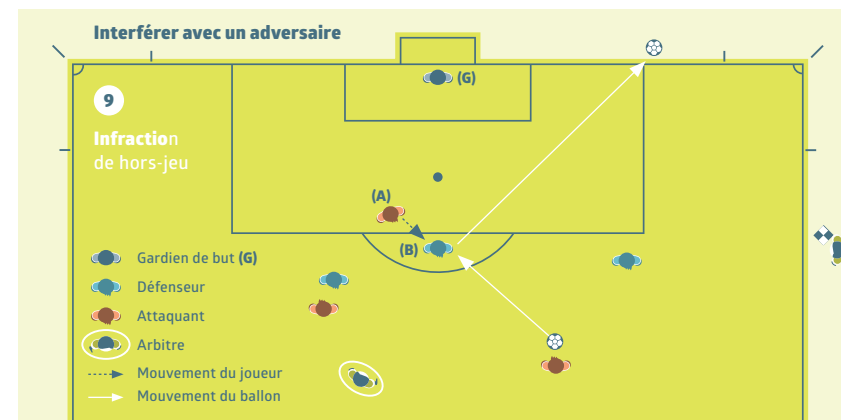
Un joueur **en position de hors-jeu** (A) peut être sanctionné avant que le ballon ne soit joué ou touché si, de l'avis de l'arbitre, aucun autre coéquipier qui n'est pas en position de hors-jeu n'est en mesure de jouer le ballon.



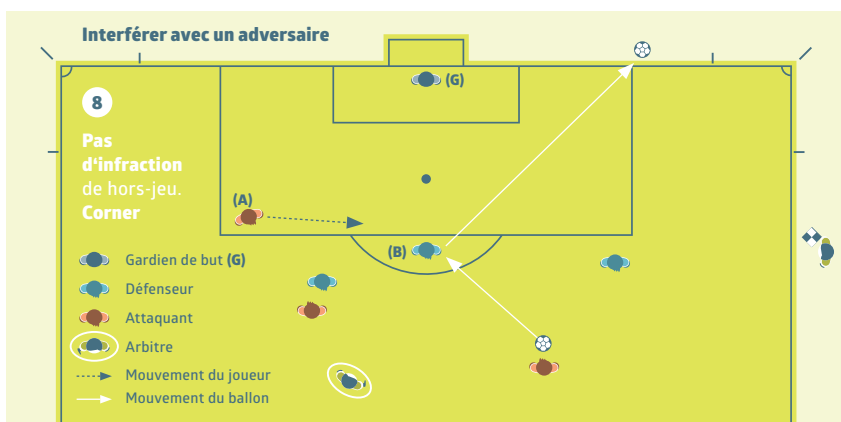
Un attaquant **en position de hors-jeu** (A) obstrue clairement le champ de vision du gardien de but. Il doit être pénalisé car il empêche un adversaire de jouer ou pouvoir jouer le ballon.



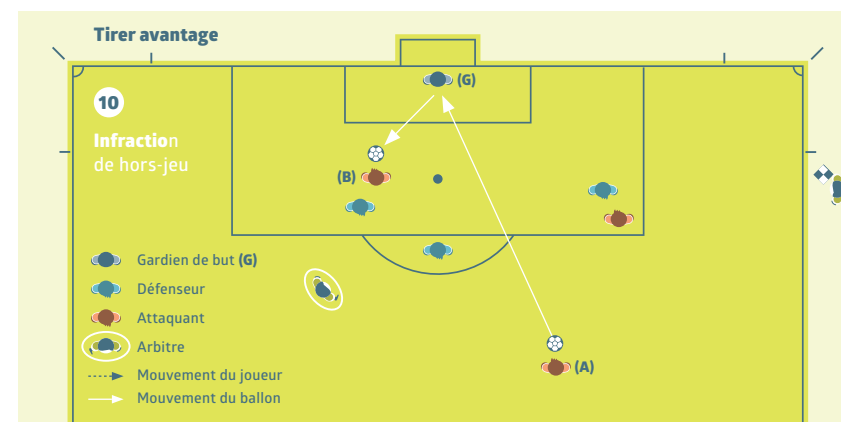
Un attaquant **en position de hors-jeu** (A) n'obstrue **pas** clairement le champ de vision du gardien de but ni ne dispute le ballon à un adversaire.



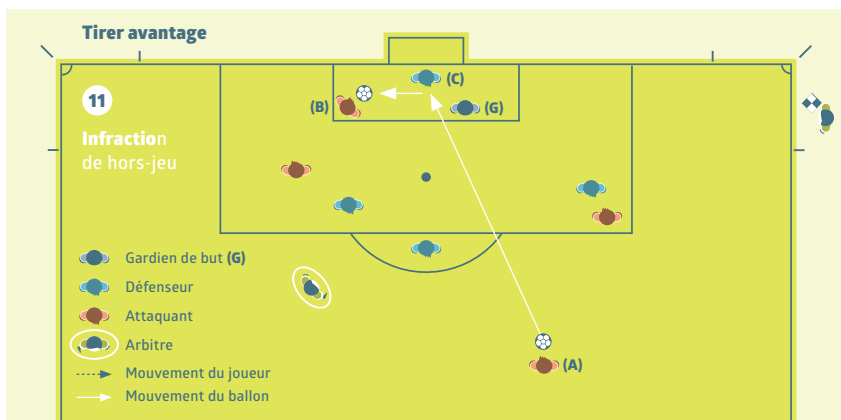
Un attaquant **en position de hors-jeu** (A) court en direction du ballon et empêche l'adversaire (B) de jouer ou de pouvoir jouer le ballon en lui disputant le ballon. Le joueur A dispute le ballon à son adversaire B.



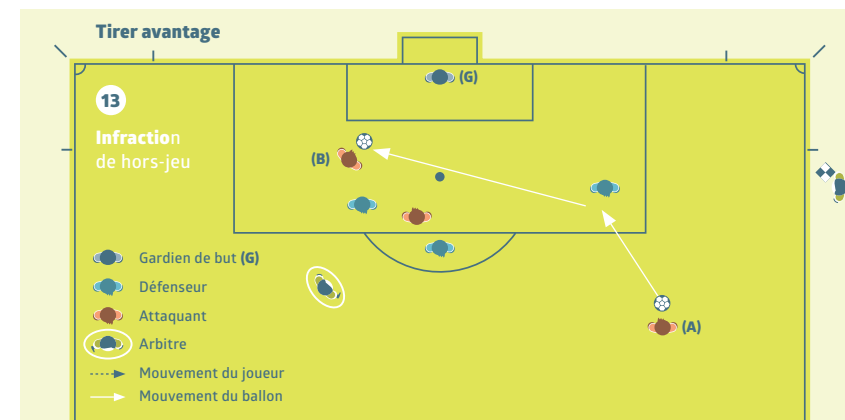
Un attaquant **en position de hors-jeu** (A) court en direction du ballon mais n'empêche pas l'adversaire de jouer ou de pouvoir jouer le ballon. Le joueur A ne dispute **pas** le ballon à son adversaire B.



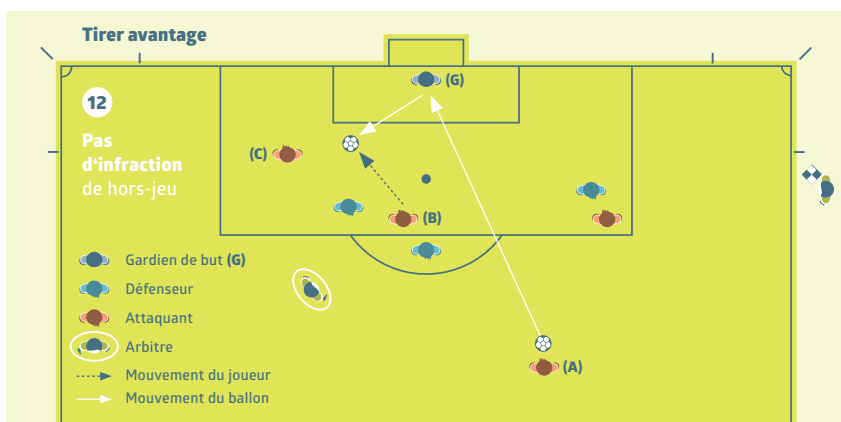
Un attaquant **en position de hors-jeu** (B) est sanctionné pour avoir **joué ou touché le ballon** qui a rebondi, a été dévié ou a été repoussé par le gardien.



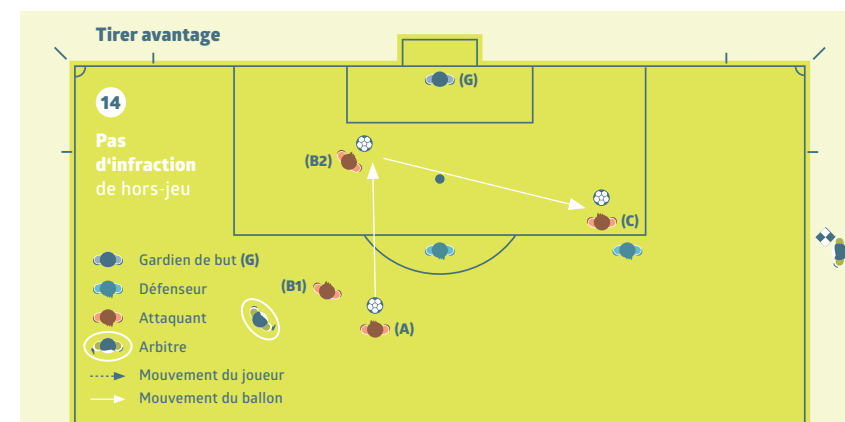
Un attaquant **en position de hors-jeu** (B) est sanctionné pour avoir **joué ou touché le ballon** qui a rebondi ou a été volontairement repoussé par un joueur de l'équipe en défense (C).



Le tir d'un coéquipier (A) est dévié par un adversaire et arrive sur l'attaquant (B) qui doit alors être sanctionné pour avoir **joué ou touché le ballon** alors qu'il était auparavant **en position de hors-jeu**.



Le tir d'un coéquipier (A) ricoche sur le gardien, le joueur B n'est pas position de hors-jeu et joue le ballon tandis que le joueur C, **en position de hors-jeu**, n'est pas sanctionné car il n'a pas tiré avantage de sa position vu qu'il n'a pas joué le ballon.



Un attaquant (C) **en position de hors-jeu** n'interfère pas avec l'adversaire lorsqu'un coéquipier (A) passe le ballon au joueur (B1) qui n'est pas en position de hors-jeu et court en direction du but adverse puis passe (B2) le ballon au coéquipier (C). L'attaquant (C) n'était **pas en position de hors-jeu** lorsque le ballon a été passé, et ne peut donc être sanctionné.

## 5. Examen/soins après une faute possible d'avertissement ou d'exclusion

Précédemment, un joueur blessé qui était examiné par un médecin sur le terrain devait sortir avant la reprise du jeu. Ceci est injuste lorsqu'un adversaire a entraîné la blessure, car l'équipe fautive profite alors d'une supériorité numérique lors de la reprise du jeu.

Cependant, cette règle a été mise en place, car les joueurs utilisaient souvent l'excuse d'une blessure pour retarder la reprise du jeu pour des raisons tactiques.

Pour faire la part des choses entre ces deux situations injustes, l'IFAB a décidé que c'est uniquement à la suite d'une faute physique pour laquelle l'adversaire est averti ou exclu qu'un joueur blessé pourra être rapidement examiné/soigné puis rester sur le terrain.

En pratique, le retard ne devrait pas être plus long qu'il ne l'est actuellement lorsqu'un membre de l'encadrement médical entre sur le terrain de jeu pour évaluer une blessure. La différence résidera en effet uniquement dans le fait que seul le membre de l'encadrement médical devra sortir du terrain au lieu que ce soit le membre de l'encadrement médical et le joueur, celui-ci pouvant rester sur le terrain.

Pour s'assurer que le joueur blessé ne profite pas ou ne prolonge pas le retard de façon abusive, il est recommandé aux arbitres de :

- bien comprendre la physionomie du match et toute raison tactique potentielle visant à retarder la reprise du jeu ;
- informer le joueur blessé que s'il a besoin d'assistance médicale, elle doit se faire rapidement ;
- faire un signal au membre de l'encadrement médical (non pas aux brancardiers) et, si possible, leur rappeler de faire vite.

Lorsque l'arbitre décide que le jeu doit reprendre :

- demander au membre de l'encadrement médical de sortir du terrain et au joueur de rester ; ou
- demander au joueur de quitter le terrain pour être examiné ou soigné (il est alors peut-être nécessaire de faire un signal aux brancardiers).

En règle générale, il est recommandé de ne pas retarder la reprise du jeu de plus de 20-25 secondes après le moment où tout le monde est prêt à reprendre le jeu.

L'arbitre doit récupérer dans son intégralité cet arrêt de jeu.

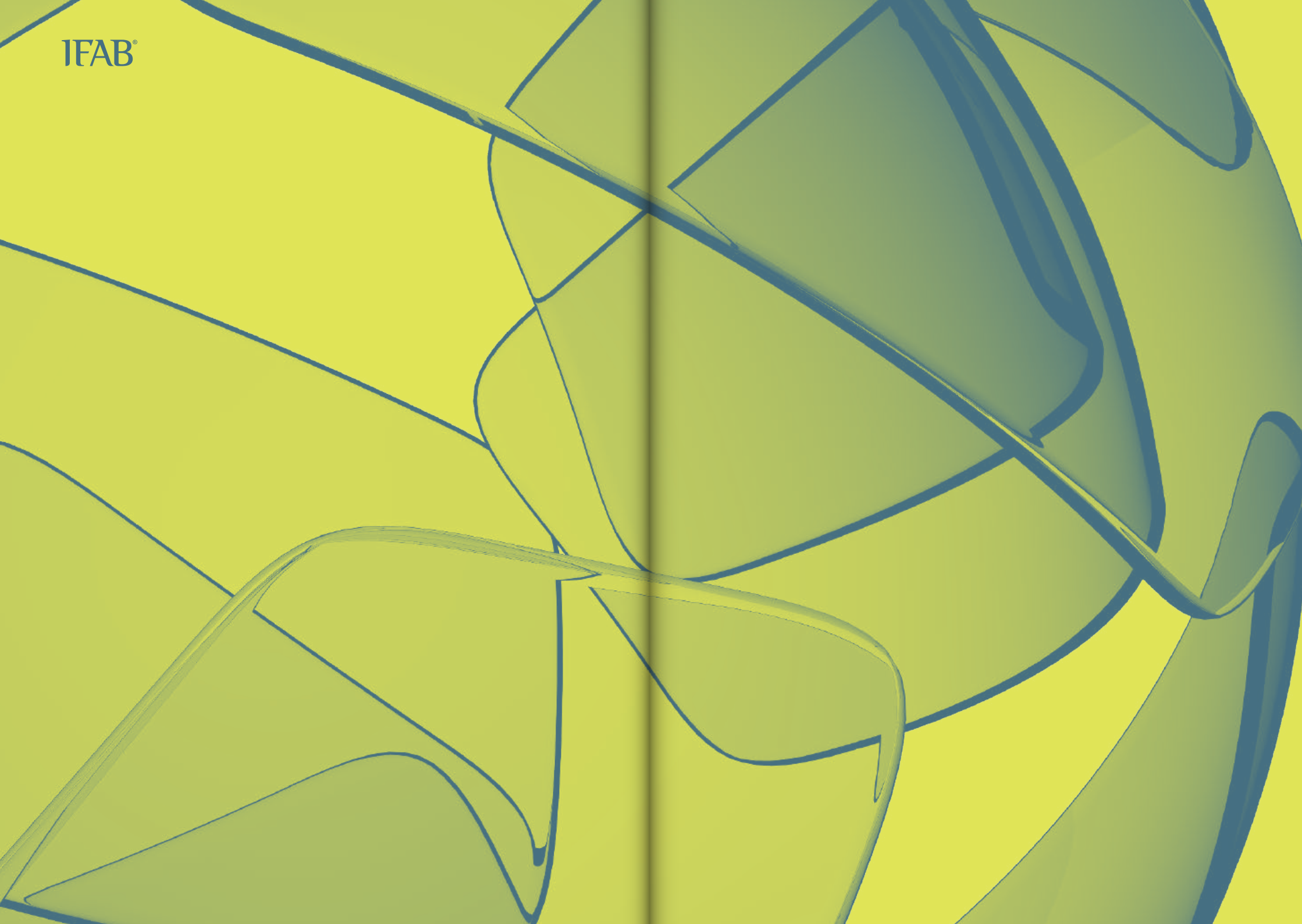


# Notes

# Notes

# Notes

IFAB®





# 9

## Planification d'entraînement

<b>1. La planification d'entraînement</b>	<b>1</b>
<b>1.1 La planification annuelle de la saison</b>	<b>2</b>
<b>1.2 Le micro-cycle de compétition</b>	<b>7</b>
<b>1.3 La séance d'entraînement</b>	<b>14</b>
<b>1.4 Les clés du dosage de l'entraînement</b>	<b>19</b>
<b>2. La récupération et la régénération</b>	<b>21</b>

## 1. La planification d'entraînement

Le développement d'un joueur de football et la préparation d'une équipe s'apparentent à la construction d'une maison. Pour atteindre les objectifs fixés, il faut suivre des étapes planifiées dans un plan conducteur.

Dans le domaine sportif, c'est ce qu'on appelle **la planification**.

→ Elle consiste à déterminer des objectifs et à mettre en œuvre un ensemble de programmes toujours plus détaillés pour les atteindre.

Dans l'entraînement, comme dans toute formation, l'effet du hasard doit être minimisé, bien qu'une part d'intuition, "le nez de l'entraîneur", ait toujours sa raison d'être dans le processus.

Planifier l'entraînement dans le football est donc une tâche essentielle de l'entraîneur pour faire progresser les joueurs, pour développer leurs capacités de performance et pour les préparer individuellement et collectivement à la compétition. Cette tâche concerne aussi bien les entraîneurs de haut niveau que les entraîneurs des jeunes.

### Pourquoi une planification ?

- Pour décider du choix des objectifs à atteindre à court et long terme, après réflexion et analyse.
- Pour favoriser un meilleur dosage quantitatif, intensif et qualitatif des charges d'entraînement.
- Pour éviter l'improvisation dans le travail.
- Pour éviter la routine et pour se rassurer.
- Pour permettre un meilleur contrôle de l'entraînement et favoriser son évaluation.
- Pour respecter et contrôler les principes biologiques, physiologiques et psychologiques de la performance.

La planification dépend en grand partie de l'âge des joueurs, de leur niveau de développement, de la catégorie de jeu et du calendrier des compétitions. Mais elle ne se programme pas systématiquement dans le football, avec son organisation compétitive multiple (Championnat national, Coupe, Compétitions internationales etc.), comme dans un sport individuel.

Une planification méthodique de haut niveau, comme celle d'une équipe nationale par exemple, exige une collaboration étroite entre l'entraîneur, le médecin, le diététicien et le psychologue.

### Préparation de l'équipe du Brésil pour la Coupe du Monde de la FIFA 2002

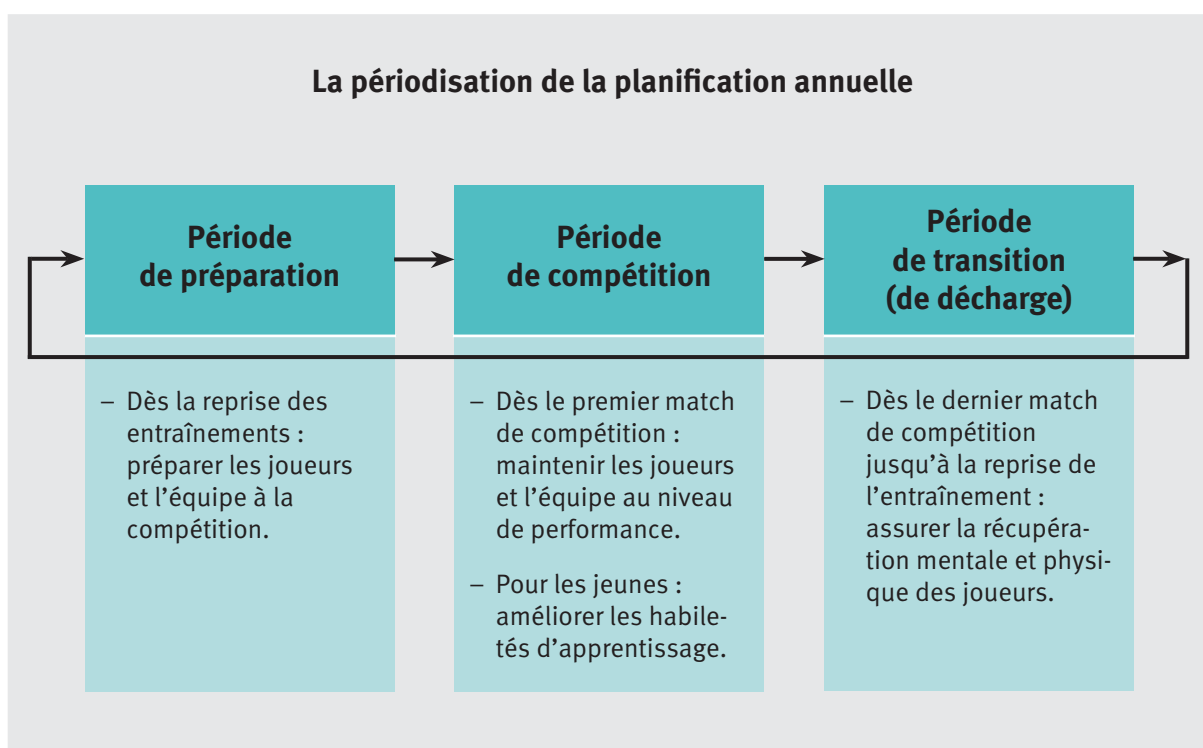
"Le manque de temps a rendu les choses difficiles. Nous avons dû renoncer à travailler la technique et la tactique au profit en particulier de tests physiques et médicaux, pour prévenir tout problème de santé durant la Coupe du Monde. Nous avons sacrifié quatre à cinq précieuses journées pour nous assurer que l'équipe était parfaitement en forme. Il s'agissait d'un choix délibéré de ma part. Les résultats ont parlé d'eux-mêmes. Le Brésil était en excellente forme, pour ne pas dire l'équipe la plus en forme. Nos joueurs n'ont souffert d'aucune blessure. Cette préparation m'a permis de leur demander beaucoup plus durant la compétition. La différence par rapport aux autres équipes est devenue évidente lors du deuxième tour."

Luiz Felipe Scolari



## 1.1 La planification annuelle de la saison

La planification annuelle est la base de toute programmation d'entraînement. C'est le premier travail de l'entraîneur à la veille d'une nouvelle saison. Elle varie d'un pays à l'autre, essentiellement en fonction du calendrier des compétitions ou encore pour des raisons culturelles, climatiques et même économiques. Bien entendu, elle diffère selon qu'elle concerne la préparation de joueurs professionnels de haut niveau ou celle des jeunes en formation, bien qu'elle s'appuie sur les mêmes principes méthodologiques.



Chez les jeunes en préformation ou en formation, la planification annuelle s'articule aussi sur ces périodes, mais la programmation des entraînements n'est pas conçue uniquement à partir des performances collectives.

Indépendamment des résultats de l'équipe, les objectifs de formation, aussi bien techniques, technico-tactiques que psycho-physiques, doivent rester une priorité pendant toute la saison dans la programmation des entraînements.

## Critères pour l'élaboration d'un programme annuel

- Niveau de jeu, âge de performance, phase de développement
- Effectif des joueurs à disposition
- Calendrier de compétition
- Objectifs de performance sportive de la saison
- Infrastructures, matériel et conditions d'entraînement
- Encadrement technique à disposition (entraîneurs, soutien médical, responsable administratif, soutien psychologique)
- Analyse et évaluation des performances passées
- Critères complémentaires :
  - Tests médico-sportifs
  - Stage de préparation ou de récupération
  - Environnement des joueurs (famille, lieu d'habitation, école, travail, habitudes de vie)

La planification annuelle est souvent subdivisée en deux ou trois grands cycles de quatre à six mois selon la durée du plan annuel (macro-cycle).

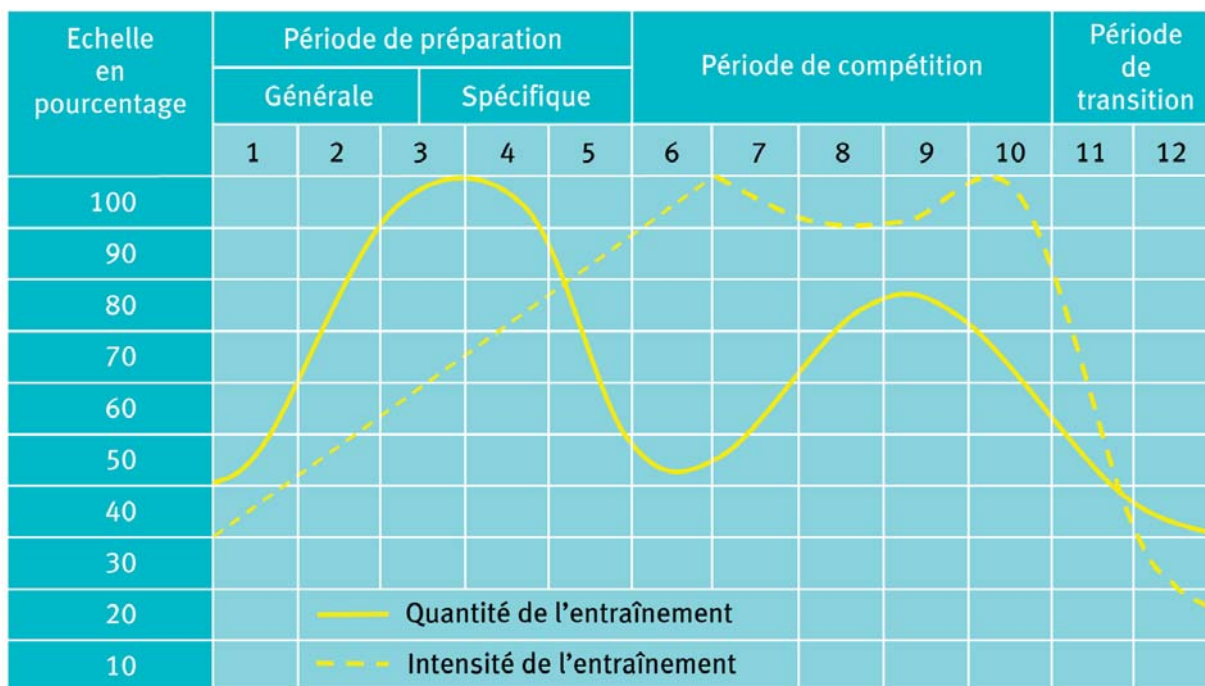
### a) La période de préparation

- Période fondamentale de mise en condition individuelle et collective.
- De 4 à 10 semaines (selon le niveau des joueurs et selon la compétition), en fonction des bases physiologiques. Par expérience, on peut dire que les premiers effets positifs de l'entraînement apparaissent au bout de 6 à 10 semaines.
- 6 à 8 semaines semblent être une durée courante dans le football.
- Elle est divisée en deux phases :

- 1<sup>re</sup> phase : – Préparation générale à base physique. Elle se construit à partir de la quantité d'entraînement : fréquence des séances, durée et volume d'entraînement. Entraînement foncier.
- 2<sup>e</sup> phase : – Phase de développement physique spécifique avec intégration des composantes technico-tactiques et mentales; c'est la phase pré-compétitive. Réduction de la quantité d'entraînement; la qualité peut être associée à l'intensité, mais dans l'esprit de beaucoup la qualité est souvent synonyme de quantité et d'intensité.

Cette période subdivisée en 3 ou 4 cycles de 1 à 3 semaines est appelée méso-cycles de préparation.

**Tableau 1: Exemple de l'interaction entre la quantité et l'intensité de l'entraînement dans un plan annuel**



Dietrich Martin, Trainingsstruktur, Trainingsplanung, Leistungssport 1971

## b) La période de compétition

- Période qui dépend du calendrier de compétition.
- De 8 à 10 mois (selon les pays et le niveau de jeu).
- Période subdivisée en cycles hebdomadaires appelés micro-cycles.
- Transformation de la forme générale et spécifique en forme compétitive : obtenir la capacité optimale de performance et la maintenir le plus longtemps possible.
- Eveiller et produire le besoin de compétition, gérer les émotions et la pression compétitive.
- Comme à cette période le niveau de performance dépend de l'engagement des joueurs dans les différentes compétitions et de leur potentiel personnel, il faut tenir compte de l'individualisation de l'entraînement.
- Pour mieux doser et contrôler l'entraînement, plusieurs micro-cycles se fondent en méso-cycles de compétition de 3 à 4 semaines.

Dans le football d'aujourd'hui, compte tenu des lourdes charges compétitives (souvent deux matches par semaine), il est nécessaire de planifier des cycles de récupération et de régénération dans le méso-cycle, tout particulièrement chez les jeunes.

Dans la formation, des méso-cycles d'apprentissage sont toujours programmés.

Exemple : Cycle de trois semaines à dominante technique : prise de ballon, contrôle orienté et première passe. Parallèlement aux objectifs physiques et de la compétition, l'accent technique reste une priorité dans le cycle.

### c) *La période de transition*

- Période de baisse de performance où le joueur doit pouvoir se rétablir physiquement et psychologiquement des efforts fournis en compétition.
- De 4 à 8 semaines (selon les pays, et le niveau de jeu).

Cette phase est prévue après la période de compétition. Toutefois, sachant que 2 à 3 semaines de repos total peuvent suffire à diminuer notamment la performance d'endurance générale de 20 à 25%, le  $VO_2$  max. de 4 à 6%, ainsi que la qualité de force et coordination, il est donc possible de proposer un programme de maintien avec activité physique progressive.

Exemple : – Phase 1, de 7 à 14 jours

Après quelques jours d'arrêt complet (selon joueur), repos et récupération active par des sports complémentaires (excursion, vélo, natation, tennis, etc.).

– Phase 2, de 10 à 20 jours

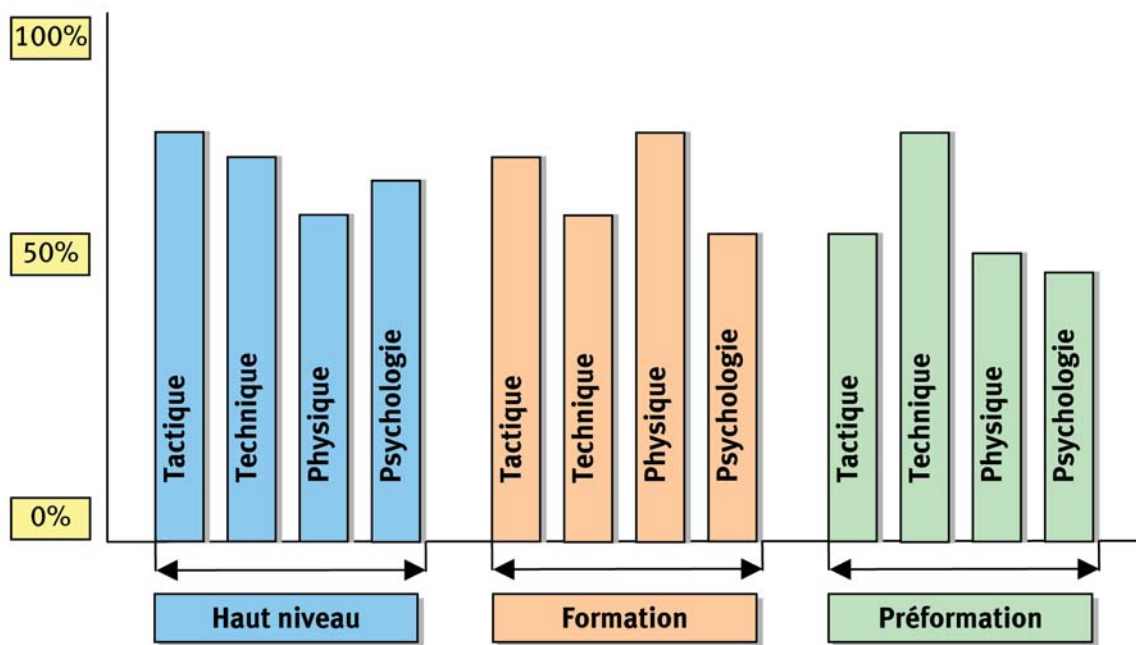
Programme spécial individuel à base d'endurance, de souplesse et de renforcement musculaire.

3 à 4 séances de 45' à 60' par semaine, à 60-70% de l'intensité demandée pendant la phase d'entraînement.

Cette période permet aussi la remise à niveau de performance du joueur longtemps blessé ou en baisse de régime lors de la période finale de compétition.

**Tableau 2 : Exemple d'une répartition dans la planification annuelle des différentes composantes du football, entre le haut niveau professionnel, le niveau de formation et celui de préformation**

(Jens Bangsbo, 1994)



## 1.2 Le micro-cycle de compétition

Le micro-cycle, petit cycle hebdomadaire d'entraînement, couvre plusieurs jours, souvent une semaine.

Le micro-cycle ne doit pas être la répétition pure et simple du cycle précédent, il doit reposer sur une base nouvelle, ce qui sous-entend aussi le renouvellement partiel des moyens, des méthodes et des formes d'entraînement, et bien évidemment un changement quant aux charges d'entraînement.

Ainsi, des micro-cycles unifiés de 3 ou 4 semaines (méso-cycle) peuvent être différents d'une semaine à l'autre. Le micro-cycle est souvent dicté par le résultat de l'équipe, mais aussi par d'autres raisons, comme l'état de performance collectif ou individuel, le climat, etc. Il s'appuie toujours sur le processus effort-récupération. Chez les jeunes en apprentissage, le micro-cycle doit également tenir compte des objectifs d'apprentissage fixés dans le cycle.

Au niveau professionnel, et même chez les jeunes de niveau international, le nombre élevé de matches, souvent 2 à 3 dans la même semaine, impose des micro-cycles de 3 à 4 jours axés essentiellement sur la récupération et la préparation du match.

### La structuration physiologique et physique du micro-cycle

- Toujours définir la filière d'énergie d'entraînement comme "toile de fond" de la séance.  
Exemple : Entraînement technique à régime capacité aérobie (70-80%).
- Respecter les sollicitations musculaires et neuro-musculaires.
- Débuter le cycle, dès la fin du match, par une récupération active à base d'oxygénation, de capillarisation musculaire, d'endurance cardio-respiratoire (aérobie de base / capacité aérobie) et d'endurance musculaire (renforcement musculaire).
- Entraîner la force, la coordination et la vitesse sur fond de repos.
- Situer le "pic" d'entraînement (l'entraînement intensif) en milieu de cycle.
- Stimuler la tonification musculaire en fin de cycle et à la veille de la compétition (vitesse réactive, vitesse alactique, coordination).
- Respecter le dosage dans le cycle (quantité, intensité).
- Diminuer les charges de travail dans la deuxième partie du cycle.
- Planifier les phases de récupération et de régénération énergétique.

### Exemple d'un modèle de sollicitation adapté au football dans un micro-cycle

- Match (le matin, éventuellement courte séance d'éveil organique et musculaire)
- Décrassage, travail de récupération active (aérobie, low impact)
- Force (renforcement / puissance / pliométrie)
- Football / technique / vitesse spécifique (travail de transformation)
- Football / technique-tactique / aérobie-anaérobie (puissance aérobie)
- Endurance aérobie (travail de récupération par exemple, sur vélo ou autre forme)
- Repos (éventuellement 1 journée concluant la première moitié du micro-cycle)
- Football / vitesse explosive et/ou spécifique (multiforme)
- Football / tactique-technique (préparation du match)

→ Vous trouvez dans les tableaux annexés des exemples de planification.

**Tableau 3 : Exemple d'une planification annuelle**

Périodisation de l'entraînement			
Transition	Préparation		Compétition
	Foncière	Pré-compétitive	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Repos</b></li> <li>• <b>Vacances</b> 20 à 30 jours</li> <li>• <b>Les 15 derniers jours</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Repos actif (2 à 3 séances par semaine)</li> <li>– Sports complémentaires</li> <li>– Entraînement individuel                             <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; footing</li> <li>&gt; renforcement musculaire</li> <li>&gt; souplesse</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Phase 1</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Préparation physique générale</b> (8 à 14 jours)</p>	<p style="text-align: center;"><b>Phase 2</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Préparation spécifique</b> (10 à 15 jours)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 30 à 35 semaines</li> </ul>
	<p><b>Cycle 1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Endurance de base</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Capacité aérobie (70 à 80% de la FCm)</li> <li>– Continu et fartlek</li> </ul> </li> <li>• <b>Force extensive</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Renforcement musculaire (gainage) et charges légères</li> <li>– Circuit (circuit-training)</li> </ul> </li> <li>• <b>Coordination + souplesse</b></li> <li>• <b>Jeux (TE/TA)</b></li> </ul>	<p><b>Cycle 3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Anaérobie alactique + (lactique)</b> (endurance-vitesse, endurance-sprint)                             <ul style="list-style-type: none"> <li>– Intervalle</li> </ul> </li> <li>• <b>Puissance et force explosive</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Bondissements/sauts</li> <li>– Multi-formes (force contrastée)</li> </ul> </li> <li>• <b>Vitesse</b> (95 à 100%)</li> <li>• <b>Technico-tactique</b> (préparation collective)</li> <li>• <b>Matches de préparation</b> (2 à 3)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 x 15 à 18 semaines (professionnels)</li> <li>• 2 x 12 à 15 semaines (jeunes)</li> </ul>
	<p><b>Cycle 2</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Préparation physique spécifique</b> (10 à 15 jours)</p>	<p><b>Cycle 4</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Phase de finition</b> (8 à 12 jours)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 40 à 65 matches</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Puissance aérobie</b> (80 à 100% de FCm)                             <ul style="list-style-type: none"> <li>– Intervalle et intermittent</li> </ul> </li> <li>• <b>Force intensive</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– avec charges</li> <li>– par station</li> </ul> </li> <li>• <b>Ecole de course et coordination</b></li> <li>• <b>Technique + tactique</b></li> <li>• <b>Jeux</b></li> <li>• <b>Match de préparation</b> (1 à 2)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Matches</b> (2 à 3)</li> <li>• <b>Technico-tactique</b></li> <li>• <b>Tactique</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Bloc-équipe</li> </ul> </li> <li>• <b>Vitesse-force</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Vitesse alactique (100%)</li> </ul> </li> <li>• <b>Rappel aérobie</b> (1 à 2 séance)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 6 à 8 méso-cycles de 3 à 4 semaines</li> <li>• Micro-cycle de 5 à 7 séances par semaine</li> <li>• <b>Objectifs d'entraînement</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Compétition</li> <li>– Apprentissage</li> </ul> </li> <li>• <b>Cycles physiques</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Aérobie</li> <li>– Force-vitesse</li> <li>– Aérobie-anaérobie</li> </ul> </li> </ul>



**Tableau 4 : Exemple d'un micro-cycle de compétition avec un match par semaine**

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>MATIN</b>						
<i>Repos</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Physique</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Endurance aérobie</li> <li>– Force</li> <li>– Puissance musculaire</li> </ul> </li> <li>• <b>Technico-tactique</b></li> <li>• <b>Jeu</b> (aérobie)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Physique</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Vitesse anaérobie</li> <li>– Vitesse-force</li> </ul> </li> <li>• <b>Technique</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Travail sur le but</li> </ul> </li> <li>• <b>Jeu</b></li> </ul>	<i>Repos</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Physique</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Vitesse (réaction)</li> </ul> </li> <li>• <b>Technico-tactique</b></li> <li>• <b>Tactique</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Bloc-équipe</li> <li>– Ballons arrêtés</li> </ul> </li> <li>• <b>Jeu</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ <b>Event.</b></li> <li>• <b>Eveil musculaire et organique</b></li> <li>• <b>Tactique</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Rappel</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Séance de récupération pour l'équipe</b> (décrassage)</li> <li>• <b>Technico-tactique</b> avec sollicitations physiques pour joueurs n'ayant pas joué le match</li> </ul>
<b>APRÈS-MIDI</b>						
<i>Repos</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Technico-tactique</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Conservation du ballon</li> <li>– Attaque-défense avec sollicitations physiques</li> </ul> </li> <li>• <b>Jeu</b></li> <li>• <b>Rappel aérobie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 à 2 séances par mois</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Technico-tactique</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Jeu</li> <li>– Conclusion</li> <li>– Pressing</li> <li>– Autres</li> <li>– Avec sollicitations physiques (puissance aérobie)</li> </ul> </li> <li>ou</li> <li>• <b>Match interne</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Technique</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Individuelle de poste</li> </ul> </li> <li>• <b>Tactique</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– par ligne</li> <li>– Ballons arrêtés</li> </ul> </li> <li>→ Séance de décharge</li> </ul>	<i>Repos</i>	<b>Match</b>	<i>Repos</i>
				→ Si pas de séance d'éveil avant le match, la séance de vendredi matin est possible l'après-midi		

**Tableau 5 : Exemple d'un micro-cycle de compétition avec deux matches par semaine**

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>MATIN</b>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Séance de récupération pour l'équipe</b> (décrassage)</li> <li>• <b>Technico-tactique</b> avec sollicitations physiques pour joueurs n'ayant pas joué le match</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Technique</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Coordination</li> </ul> </li> <li>• <b>Physique</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Tonification musculaire</li> <li>– Vivacité</li> </ul> </li> <li>• <b>Tactique</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Bloc-équipe</li> <li>– Ballons arrêtés</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Eveil musculaire et organique</b></li> <li>• <b>Tactique</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Rappel</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Séance de récupération pour l'équipe</b> (décrassage)</li> <li>• <b>Physique</b></li> <li>• <b>Technico-tactique</b> pour joueurs n'ayant pas joué le match</li> </ul>	<p>→ <b>Event.</b></p> <p>Séance individuelle ou tactique d'équipe</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– (vidéo)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Physique</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Tonification</li> <li>– Vitesse (réaction)</li> </ul> </li> <li>• <b>Tactique</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Bloc-équipe</li> <li>– Ballons arrêtés</li> </ul> </li> <li>• <b>Jeu</b></li> </ul>	<p>→ <b>Event.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Réveil musculaire et organique</b></li> </ul>
<b>APRÈS-MIDI</b>						
<i>Repos</i>	<i>Repos</i>	<b>Match</b>	<i>Repos</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Technico-physique</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Renforcement musculaire</li> <li>– Coordination</li> <li>– Travail sur le but</li> </ul> </li> <li>• <b>Technico-tactique</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Par bloc</li> <li>– Attaque-défense</li> </ul> </li> <li>• <b>Jeu</b></li> </ul>	<i>Repos</i>	<b>Match</b>

**Tableau 6 : Exemple d'un micro-cycle de compétition pour joueurs en phase d'apprentissage (15-17 ans)**

1 <sup>ER</sup> JOUR	2 <sup>E</sup> JOUR	3 <sup>E</sup> JOUR	4 <sup>E</sup> JOUR	5 <sup>E</sup> JOUR	6 <sup>E</sup> JOUR	7 <sup>E</sup> JOUR
<b>MATIN</b>						
<b>Repos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Repos</b></li> <li>ou</li> <li>• <b>Séance individuelle</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Technique (fondamentaux)</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Physique</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Vitesse alactique</li> </ul> </li> <li>• <b>Technique</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Travail de conclusion</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Séance spécifique</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Coordination</li> <li>– Technique (de poste)</li> </ul> </li> </ul>	<b>Repos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Technico-tactique</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Bloc-équipe</li> </ul> </li> <li>• <b>Technico-physique</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Vitesse-réaction</li> </ul> </li> <li>• <b>Jeu</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Cognitif et libre</li> </ul> </li> </ul>	
<b>APRÈS-MIDI</b>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Séance de récupération</b> (décrassage) <ul style="list-style-type: none"> <li>– Rappel aérobie</li> <li>– Coordination</li> <li>– Souplesse</li> <li>– Soins-massage</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Physique</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Force (individualisation)</li> </ul> </li> <li>• <b>Technique</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– De base</li> </ul> </li> <li>• <b>Jeu</b> (aérobie)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Technico-tactique</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Jeu offensif</li> <li>– Jeu défensif</li> </ul> </li> <li>• <b>Jeu</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Conclusion (tir)</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Technico-physique</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Aérobie-anaérobie</li> </ul> </li> <li>• <b>Jeu</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Petite surface</li> </ul> </li> </ul> <p style="text-align: center;">ou</p> <p style="text-align: center;"><b>Match interne</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Technique</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Tennis-ballon</li> <li>– Travail individuel (mauvais pied, tête)</li> </ul> </li> <li>• <b>Tactique</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Blocs</li> <li>– Coups de pieds arrêtés</li> </ul> </li> </ul> <p style="text-align: center;">jour de congé 1 semaine sur 3</p>	<b>Repos</b>	<b>Match</b>

Tableau 7 : Exemple d'un micro-cycle de récupération

1 <sup>ER</sup> JOUR	2 <sup>E</sup> JOUR	3 <sup>E</sup> JOUR	4 <sup>E</sup> JOUR	5 <sup>E</sup> JOUR	6 <sup>E</sup> JOUR	7 <sup>E</sup> JOUR
<b>MATIN</b>						
	<i>Repos</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Séance spécifique</b></li> <li>– Force (renforcement musculaire général)</li> <li>– Coordination</li> <li>– Technique individuelle</li> <li>– Tennis-ballon</li> </ul>	<i>Repos</i>	<i>Repos</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Physique</b></li> <li>– Tonification</li> <li>– Réaction (vivacité)</li> <li>• <b>Tactique</b></li> <li>– Bloc-équipe</li> <li>– Ballons arrêtés</li> <li>• <b>Jeu</b></li> </ul>	<i>Repos</i>
<b>APRÈS-MIDI</b>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Séance de récupération</b></li> <li>– Course d'oxygénation (en forêt)</li> <li>– Souplesse</li> <li>– Renforcement musculaire (haut du corps)</li> </ul>	<i>Repos</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Physique</b></li> <li>– Vitesse alactique (intégrée)</li> <li>• <b>Jeu</b></li> <li>– Petites surfaces</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Technico-physique</b></li> <li>– Aérobie (rappel)</li> <li>• <b>Jeu</b> (aérobie)</li> <li>– Technique-tactique</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Tactique</b></li> <li>– Jeu d'attaque</li> <li>– Jeu défensif</li> <li>– Attaque</li> <li>– Défense</li> <li>• <b>Technique</b></li> <li>– De poste</li> <li>• <b>Jeu</b></li> <li>– Libre, à consignes</li> <li>– Toro (5:2/6:2)</li> </ul>	<i>Repos</i>	<b>Match</b>

**Tableau 8 : Exemple d'un méso-cycle de préformation avec les objectifs d'apprentissage**

Période	Technique	Tactique	Physique	Mental
<b>SEMAINE 1</b> 4 séances + 1 match	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Circuit technique</li> <li>– Conduite du ballon</li> <li>– Dribble</li> <li>– Jonglage individuel à 2 et à 3</li> <li>– Travail de la passe longue (Enchaînement passe longue, contrôle orienté, conduite, et/ou passe)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conservation du ballon en supériorité numérique (jeux avec jokers)</li> <li>• Duels 1:1 sur le but avec tir</li> <li>• Organisation du bloc-team</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Endurance</li> <li>• Vitesse</li> <li>– Ecole de course (exercices de base)</li> <li>• Coordination avec ballons (seul et à 2)</li> <li>• Souplesse + étirements</li> <li>• Force (gainage, haut du corps)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Discussion individuelle avec chaque joueur</li> <li>– Bilan du cycle d'entraînement précédent</li> </ul>
<b>SEMAINE 2</b> 3 séances + 1 match et 1 tournoi	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jonglage individuel à 2 et à 3</li> <li>• Foot-tennis</li> <li>• Travail de la passe longue</li> <li>– Enchaînement passe longue, contrôle orienté et tir</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jeux petites surfaces (avec et sans buts)</li> <li>– Avec appuis</li> <li>– Avec tir au but</li> <li>• Organisation du bloc-équipe (Préparation de l'équipe pour le tournoi)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vitesse intégrée</li> <li>– Vitesse réactive</li> <li>• Coordination avec ballons (seul et à 2)</li> <li>• Mobilité + souplesse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hygiène de vie alimentaire dans une période intensive (match en semaine + tournoi)</li> <li>• Volonté, agressivité, persévérance</li> </ul>
<b>SEMAINE 3</b> 5 séances + 1 match	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jonglage et maîtrise du ballon (prise de ballon)</li> <li>• Jeu de tête</li> <li>– Jeu handball + buts de la tête</li> <li>• Travail de la passe longue et du centre + reprise</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Circulation et conservation du ballon</li> <li>• Jeu offensif par les côtés</li> <li>• Jeu 5:5</li> <li>• Organisation du bloc-équipe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vitesse</li> <li>– Ecole de course (exercices de base)</li> <li>– Vitesse intégrée (reprise et tir)</li> <li>• Force (renforcement haut du corps)</li> <li>• Coordination avec ballons (seul et à 2)</li> <li>• Étirement</li> <li>– Stretching (exercices de base)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Effort – concentration</li> <li>• Plaisir – confiance en soi</li> <li>• Lois du jeu</li> </ul>
<b>SEMAINE 4</b> 3 séances + 1 match	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jonglage</li> <li>– Tests</li> <li>• Jeu sur but</li> <li>– Centre et reprise (tête et volée)</li> <li>• Foot-tennis</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Circulation et conservation du ballon</li> <li>• Ballons arrêtés (technique)</li> <li>• Jeu interne (9:9)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Endurance aérobie</li> <li>– Course et conduite du ballon avec changement de rythme</li> <li>– Force (renforcement jambes)</li> <li>• Souplesse et étirements</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evaluation mensuelle</li> <li>a) Par le groupe</li> <li>b) Individuel (auto-évaluation)</li> </ul>

## 1.3 La séance d'entraînement

La séance d'entraînement fait partie du micro-cycle, elle est le "cœur" même du plan hebdomadaire. Chaque jour, l'entraîneur doit construire et planifier sa séance en fonction des objectifs journaliers, des objectifs d'apprentissage à moyen et long terme, des sollicitations physiologiques et physiques et du mental de l'équipe. Elle doit être variée, non pas au niveau des objectifs, mais essentiellement au niveau des méthodes et des formes d'entraînement utilisées. Sa durée totale est de 80' à 100', selon le type de séance, les objectifs et le cycle d'entraînement.

### La séance d'entraînement comporte trois phases

#### a) L'échauffement ou la mise en train

Partie préparatoire de la séance, elle doit être progressive, avec une première période de course, de déplacements variés avec ou sans ballon, à rythme lent à modéré pour stimuler le système organique. Des exercices d'assouplissement et de coordination la suivent puis on augmente progressivement le rythme par des exercices adaptés au football. Exercices à base de gammes techniques ou de jeux variés. Chez les jeunes, la coordination séparée et intégrée avec ballon doit être placée dans la mise en train.

En général, il y a toujours une relation avec le contenu de l'échauffement et les objectifs de la phase de performance.

→ La durée varie de 15' à 20'.

#### b) La phase de performance

Partie principale de la séance, c'est la période d'entraînement et d'enseignement à dominante et objectifs bien définis. Le contenu (jeux, exercices, activités d'apprentissage) doit être adapté aux objectifs, mais également proche de la réalité du match. Le dosage des activités d'entraînement doit être bien respecté, tant au niveau du volume, de la durée que de l'intensité. Les phases de récupération, le plus souvent actives, doivent être aussi organisées le plus souvent possible avec le ballon, surtout chez les jeunes.

Au niveau de la formation, principalement de la préformation, le football joué doit être au centre du processus d'entraînement. Il devrait occuper entre 50% et 60% de la durée de la séance, sans toutefois oublier l'acquisition des qualités techniques, tactiques et mentales par des exercices progressifs analytiques. Dans l'entraînement, le jeu gagne à être mieux réparti entre les formes jouées, sur grandes surfaces et sur petites surfaces, et les exercices d'entraînement.

Exemple : Dans un entraînement pour le tir au but, après les exercices répétitifs et les actions de jeu, les jeux réduits vont favoriser la situation de conclusion. Le tir au but doit donc être intégré dans la forme jouée afin de permettre aux joueurs de se trouver dans les situations réelles de match (jeu à thèmes).

C'est à l'entraîneur de concevoir l'alternance (jeu – exercice analytique – jeu), ou encore formes séparées sans ballon ou intégrées avec ballon.

Dans cette phase d'acquisition et d'apprentissage, la qualité du coaching (l'engagement de l'entraîneur, la justesse de ses interventions, la précision de ses corrections, son dynamisme) garantit l'engagement actif des joueurs et la réussite des objectifs d'entraînement.

→ La durée de cette période est variable : en général, elle est de 50' - 60' jusqu'à 70', selon les objectifs, le jour de la séance, les conditions climatiques, les habitudes culturelles et même selon le ressenti du coach.

## **c) Le retour au calme**

Phase de relâchement physique et mental après la phase d'entraînement. Elle a lieu en général sur le terrain : course légère en groupe, exercices d'assouplissement et d'étirement musculaire. Complétée par une boisson hydratée ou énergétique, c'est la première action favorisant la récupération.

Chez les jeunes, cette phase est également éducative quant à leur bien-être et au respect de leur corps. C'est aussi le moment que choisit l'entraîneur pour évaluer la séance, pour fixer de nouveaux objectifs ou simplement pour communiquer avec eux.

→ La durée varie de 10' à 15'.

Les tableaux 9 et 10 présentent des exemples de séance d'entraînement.



**Tableau 9 : L'organisation d'une séance d'entraînement au niveau préformation**

PHASE 1 ECHAUFFEMENT	PHASE 2 PERFORMANCE (Entraînement + enseignement)			PHASE 3 RETOUR AU CALME
Mise en train	Mise en situation	Apprentissage	Jeu/match	Relâchement
Préparation des joueurs	Forme jouée globale	Forme analytique	Retour au jeu	Décontraction individuelle
<p>CAPACITÉS PSYCHOMOTRICES</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- éveil neuro-musculaire et organique</li> <li>- stimulation technique et cognitive</li> <li>- préparation mentale</li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>- course et déplacements avec ballon</li> <li>- souplesse</li> <li>- jeu</li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Organisation                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- individuelle</li> <li>- en groupes</li> <li>- en équipe</li> </ul> </li> </ul>	<p>SENS TACTIQUE PRISE DE CONSCIENCE</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- réalité ludique</li> <li>- éveil technico-tactique</li> <li>- espace – temps</li> <li>- jeu libre</li> <li>- jeu à consignes</li> </ul>	<p>COORDINATION TE/TA/CO ET MENTAL</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Selon les objectifs d'entraînement</li> <li>- amélioration des capacités technico-tactiques</li> <li>- développement des capacités physiques</li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>- exercices, actions et combinaisons de jeu</li> <li>- séquences jouées</li> <li>- avec sollicitations physiques</li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Organisation                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- forme intégrée</li> <li>- individuelle à 2, à 3, à 4</li> <li>- en groupe</li> <li>- par bloc</li> <li>- par poste</li> <li>- par atelier</li> <li>- interval-training</li> <li>- circuit-training</li> </ul> </li> </ul>	<p>APPLICATION TACTIQUE</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- jeu à thème</li> <li>- jeu dirigé</li> <li>- jeu libre</li> </ul> <p style="text-align: center;">ou</p> <p style="text-align: center;">Match interne</p>	<p>RÉCUPÉRATION</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- relâchement physique et mental</li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>- course lente + exercices de récupération</li> <li>- souplesse / stretching</li> <li>- relaxation</li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Organisation                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- en équipe</li> <li>- en groupe</li> </ul> </li> </ul>
COACHING – ENSEIGNEMENT				
Imitation Expression libre Observation	Animation Correction Démonstration	Imitation Découverte guidée Démonstration Correction Animation	Créativité Spontanéité Observation Correction	Discussion Evaluation Rangement du matériel

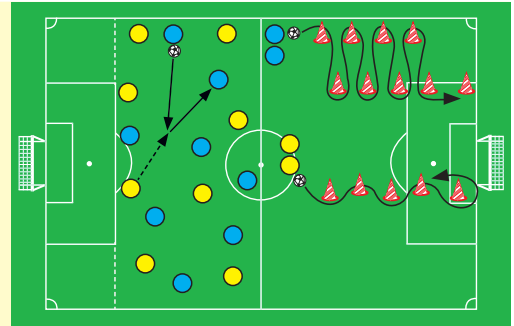
**Tableau 10 : Exemple d'un entraînement technique de préformation (13-15 ans)**

**Objectifs : Perfectionner la passe et le contrôle orienté (prise de ballon)**

**Durée : 90'**

**1. Echauffement technique (15')**

- 2 équipes de 8 joueurs se font des passes à 2 ou 3 touches maximum. Passe aux joueurs de la couleur opposée.
- Jeu avec 1, 2 et 3 ballons.
- En mouvement (appel, contre-appel), prise de ballon, contrôle orienté et passe précise au sol.
- En 2 groupes, parcours de coordination (sans et avec ballon).
- Souplesse; stretching.

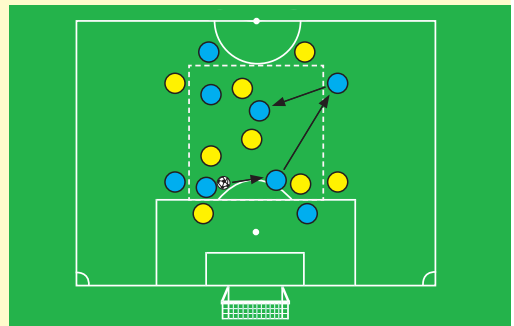


**2. Forme jouée d'introduction (15')**

- 2 équipes de 8 joueurs : jeu 4:4 dans une surface délimitée.
- Jeu libre (puis à 3 touches) pour conserver le ballon dans l'équipe. Les appuis extérieurs jouent (1-2 touches) toujours avec leur équipe. Durée 3' à 4', puis changement de joueurs.
- Compter le nombre de passes réussies.
- Qualité du contrôle et de la passe, mouvement.

**Variante :**

- L'appui qui reçoit le ballon peut entrer dans le jeu avec le ballon. Le passeur va en appui.

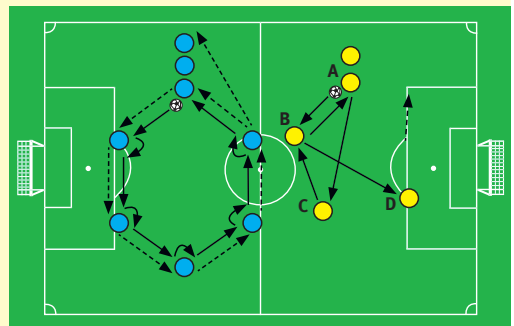


**3. Exercice TE : contrôle orienté, passe et suivre (15')**

- 2 groupes de 8 joueurs positionnés en hexagone; distance entre joueurs 10 à 15 m.
- Passe au sol dans les pieds; contrôle orienté et de suite passe (2, 3 contacts max.), suivre le ballon. Aussi avec 2 ballons (rythme).
- Varier la prise de ballon (int. / ext.) et la passe (pied gauche / pied droit). Rythme dans le mouvement.

**Variante (groupe de joueurs ●) :**

- Passe directe avec remise : **A** joue à **B** qui remise à **A**.
- **A** joue long sur **C** qui remise à **B**, etc. Les joueurs sont toujours en mouvement.

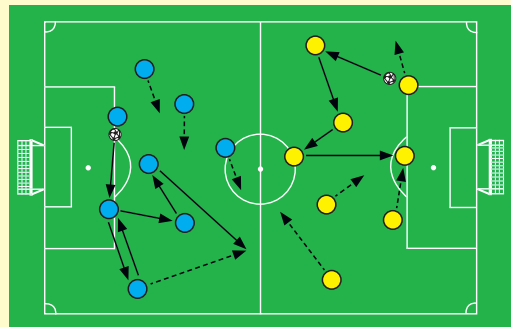


**4. Exercice TE /TA : prise de ballon, passe en mouvement (10')**

- 2 groupes de 7 à 8 joueurs dans une moitié de terrain.
- Joueurs positionnés selon l'organisation de jeu (3-4-1).
- Faire circuler le ballon dans l'équipe à 1 ou 2 touches. Tous les joueurs sont en mouvement; équipe compact. Changer la position des joueurs.
- Ballon dans la course; changer de jeu; varier les passes. Chercher la triangulation, appel et contre-appel, enchaînement jeu court et long.

**Variante :**

- Amener 2 ou 3 adversaires qui font opposition au jeu.

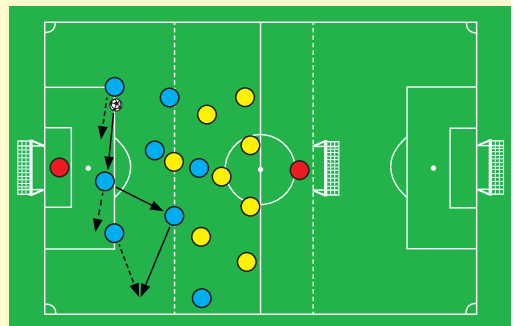


**5. Jeu final (20')**

- 8:8 (7:7) avec 2 gardiens : jeu à 3 touches de ballon.
- Buts : normal 1 point. Sur tir direct : 2 points.
- Varier l'organisation de jeu. - Jeu libre les 8' à 10' dernières minutes.
- Solliciter le mouvement, le démarquage, le jeu sans ballon et insister sur la qualité technique des passes (1<sup>re</sup> passe).

**6. Retour au calme (10')**

- Un tour de terrain en course légère.
- Stretching de récupération.
- Un joueur peut diriger cette phase d'entraînement.



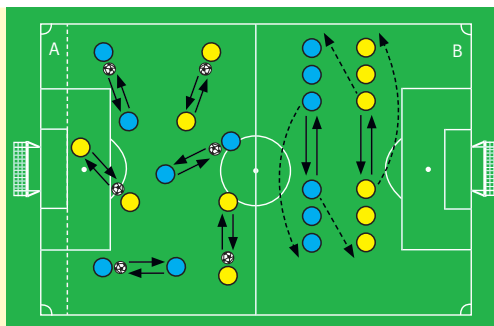
**Tableau 11 : Exemple d'un entraînement technico-tactique de niveau formation (16-18 ans)**

**Objectifs: Entraîner le contrôle du ballon, la passe et la conclusion**

**Durée : 90' - 95'**

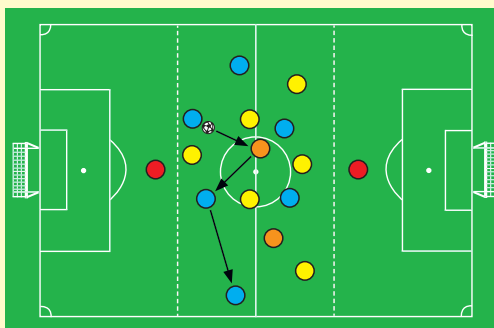
### 1. Echauffement technique (20')

- 1 ballon par paire : passes en mouvement à 2 touches de ballon.
  - Sur place : un joueur avec les mains lance le ballon à son partenaire qui remise directement en volée et jeu de tête.
  - Passes à 2, sur place : dosage des passes; varier la distance, les trajectoires.
  - Souplesse dynamique et stretching.
  - Technique aérobique : passes directes ou à 2 touches et courses variées (2 x 4') [Terrain B].
- Travailler toujours les 2 pieds.



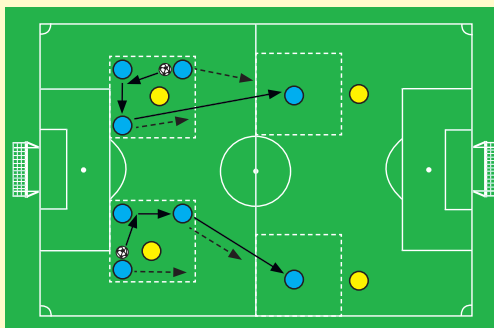
### 2. Forme jouée : conservation du ballon (15')

- On joue 6:6 (7:7) sur surface délimitée + 2 jokers neutres (qui jouent à 1 touche) et 2 gardiens.
  - Conservation du ballon à 2 touches : après 7 ou 8 passes, on cherche l'appui en profondeur (gardiens) par une passe au sol (=1 point).
  - Après le point, le ballon est joué par l'équipe adverse.
- Les joueurs gardent leur position (occupation des zones).



### 3. Exercice de passes courtes et longues (15')

- Groupes de 6 joueurs, quatre surfaces délimitées 15 x 15m.
  - Jeu 3:1 dans deux surfaces : après 6-8 passes (ou à un signal), un joueur (bleu) joue sur le partenaire se trouvant dans la surface opposée (distance suffisante pour favoriser la longue passe); puis deux (bleu) viennent en appui pour créer le surnombre. Au moment où le joueur (bleu) a contrôlé le ballon, le défenseur (jaune) entre dans le jeu (jeu 3:1).
  - Changer les défenseurs chaque 2'.
- Qualité de la passe au sol; mouvement, triangulation.

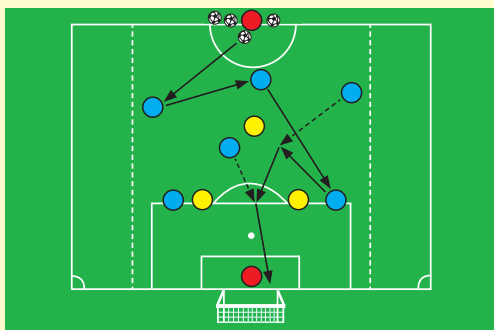


#### Variante :

- Varier les passes (diagonales, en profondeur; aériennes).

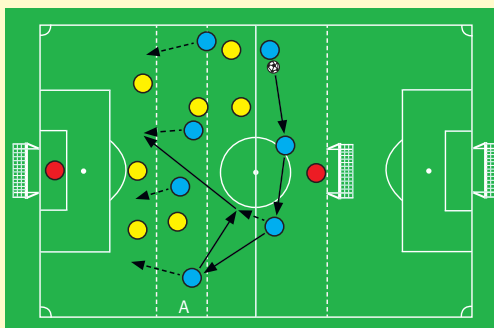
### 4. Situation de jeu; passes et conclusion (15')

- Surface délimitée : 6 attaquants (bleu) et 3 défenseurs (jaune) + 2 gardiens.
  - L'équipe (bleu) joue (3 touches max.) et cherche à conclure.
  - Lorsque l'équipe (jaune) récupère le ballon, elle joue libre et cherche la passe longue sur le 2<sup>e</sup> gardien en attente.
  - Changer les rôles chaque 3' à 4'.
- L'équipe (bleu) trouve les solutions (chercher la profondeur, la dernière passe). Puis l'entraîneur fait travailler une combinaison de jeu particulière. Les défenseurs sont semi-actifs.
- Limiter le nombre de touches avant la conclusion; donner un temps à l'action.



### 5. Jeu d'application 7:7 (à 8:8) (20')

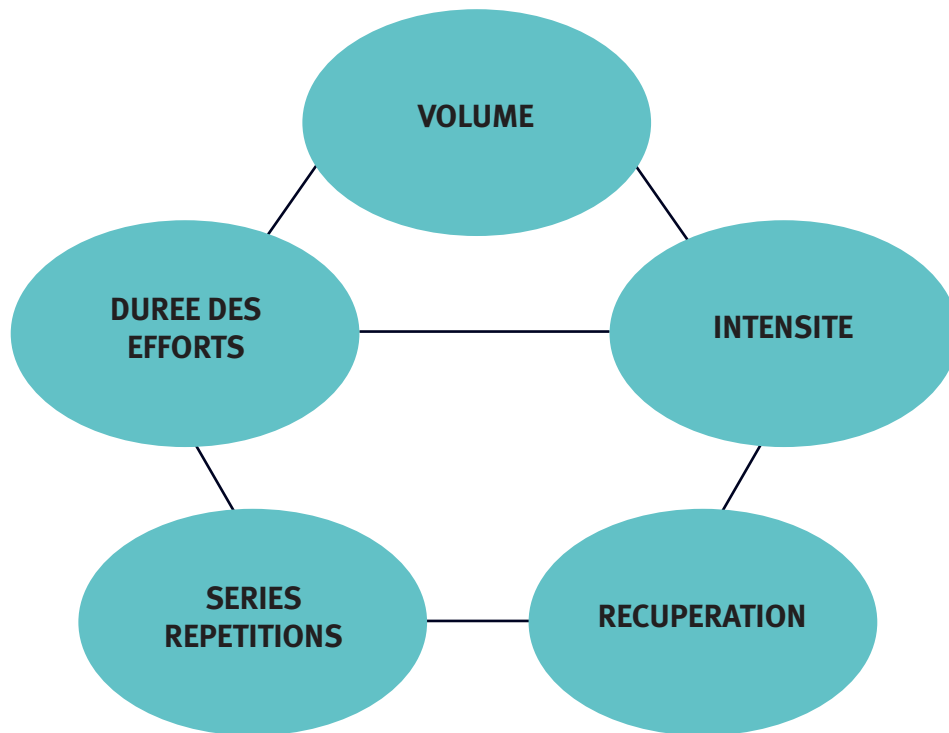
- Surface de jeu délimitée avec une zone centrale A (largeur 15 m).
- Jeu à 2 touches (ou 3) pour l'équipe dans sa zone défensive; libre dans les autres.
- On cherche à conclure.
- But normal (=1 point), sur passe en profondeur qui traverse la zone centrale A (=2 points).



### 6. Retour au calme (10' - 12')

- Course de récupération.
- Stretching intensif.

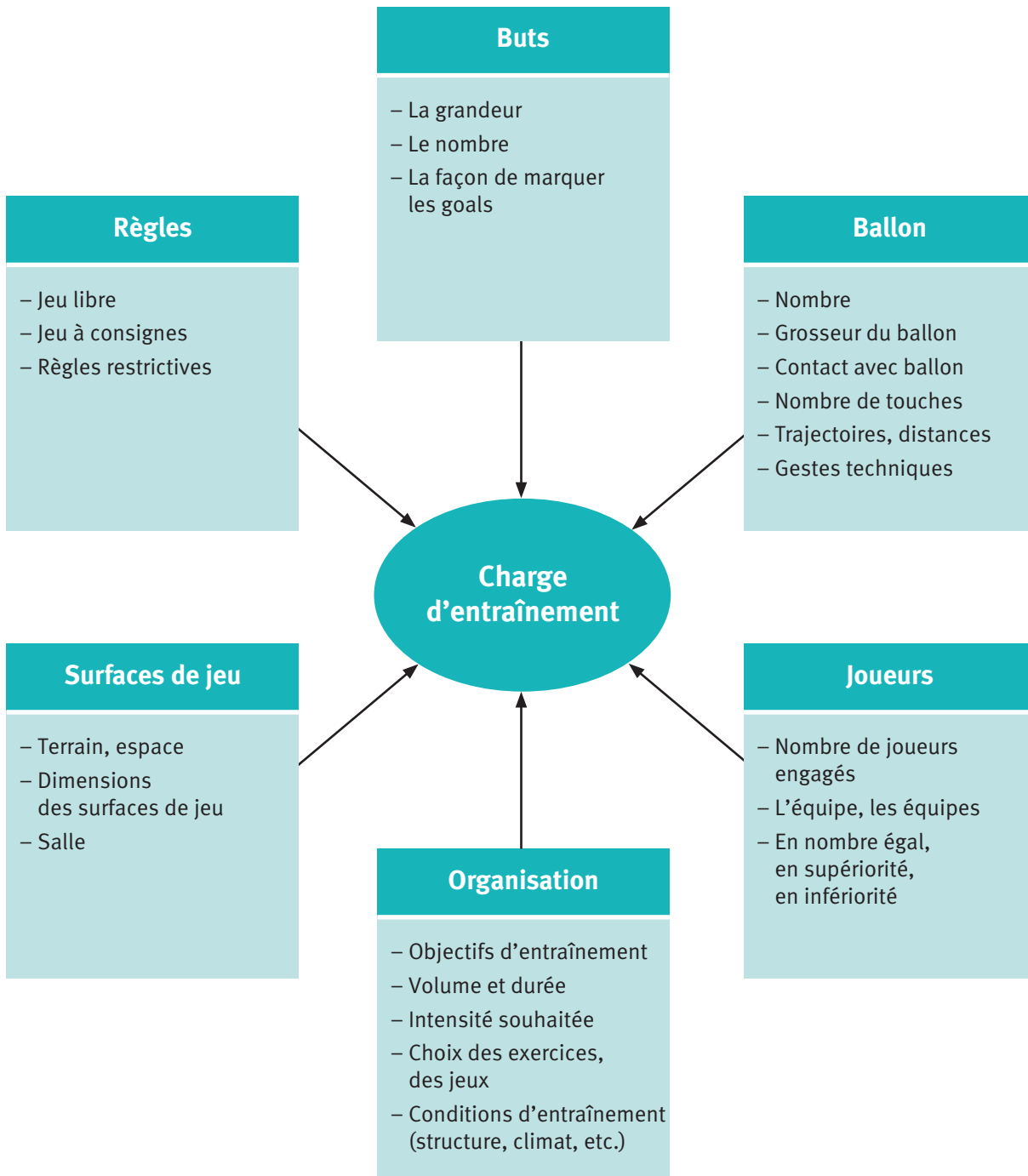
## 1.4 Les clés du dosage de l'entraînement



- Volume :** Ensemble des efforts en charge; durée/quantité totale de travail.  
(Exemple : Volume d'endurance aérobie de 40')
- Durée :** Effort à effectuer sans repos dans l'intensité demandée. Temps de travail.  
(Exemple : Durée de l'exercice, 15')
- Intensité :** Charge de l'effort, rythme à donner, résistance à vaincre.  
(Exemple : 80% d'un poids maximum; 90% de la vitesse maximale; 80% de la FCm)
- Répétition :** Nombre de fois qu'un effort, un exercice, une activité d'apprentissage est répété.  
(Exemple : 5 répétitions de 30m, 20 x abdominaux, 10 x une action de jeu offensive)
- Série :** Ensemble des répétitions qui se suivent au même rythme.  
Plusieurs répétitions forment une série.  
(Exemple : 5 répétitions de 30m, 3 séries. Intensité 100%, volume 450m.  
Force musculaire par squat, 10 répétitions de 80kg, 5 séries)
- Récupération :** Temps alloué à la phase de récupération.  
Pause entre les répétitions.  
Pause entre séries (plus longs).

La phase de récupération est souvent active, elle est fonction de l'intensité, du volume, de la durée des efforts.

**Tableau 12 : Les critères qui influencent l'intensité de la charge d'entraînement en football**



## 2. La récupération et la régénération

Tout effort physique, comme tout autre effort, nécessite un temps de récupération, de repos, afin de recharger les énergies et de retrouver des forces.

Dans le domaine du sport, la récupération est indispensable, elle fait partie intégrante du processus d'entraînement. Dans la planification des méso-cycles et micro-cycles d'entraînement, des phases de "décharge" sont souvent programmées et organisées en séances spécifiques pour favoriser la régénération des énergies tant biologiques que psychiques. Elles sont prévues le plus souvent un jour après le match, ou en milieu de semaine après un bloc d'entraînement intense, et même en micro-séance directement après l'entraînement lors du retour au calme.

Bien planifié, ce processus récupération-régénération peut prévenir les périodes creuses, de fatigue et de surentraînement.

A base de récupération physique et de récupération psychique, ces séances dites de "décrassage" ou séance d'oxygénation ont pour buts principaux de :

- Prévenir et éliminer les fatigues.
- Baisser le taux d'acide lactique et autres toxines des muscles.
- Oxygéner les muscles (capillarisation, nettoyage).
- Abaisser le stress.
- Elever la concentration.
- Diminuer les risques de blessures.
- Régénérer les tissus en énergie.

→ Après un effort intensif, il faut au moins 48 heures pour reconstituer les réserves de glycogène. Il est possible d'abaisser ce temps de 24 à 30 heures par un entraînement spécifique d'oxygénation et récupération, à base de course ou autre forme aérobie et par un régime alimentaire riche en hydrate de carbone.

### Durée de récupération pour les différentes qualités physiques

Endurance (capacité aérobie)	24h à 30h
Endurance (puissance aérobie)	40h à 48h
Vitesse anaérobie alactique	24h
Vitesse anaérobie lactique	48h à 72h
Force musculaire maximale	40h à 48h
Force-vitesse (explosive)	24h à 36h

## L'entraînement de récupération

### a) Jour après le match ou séance d'entraînement intense

- **Course légère**, 50 à 60/70% de la FCm (FC 120-140) de 20' à 30'. Dans la nature, en forêt, cette course procure une meilleure qualité d'oxygénation. Elle peut être remplacée, surtout chez les jeunes, par un travail technique léger : conduite du ballon, passe, tennis-ballon. D'autres activités complémentaires, comme le vélo, la natation ou l'aquagym peuvent être bénéfiques comme "décrassage". Selon l'état physique et psychique de l'équipe, des formes jouées libres sans charge complètent le travail de course.

Exemple : 15' à 20' de course et 15' de jeu.

- **Stretching / Mobilité**

Par le stretching, le tonus musculaire se normalise, les muscles retrouvent leur structure, le sang circule mieux et le processus de régénération s'active plus facilement. Le temps d'étirement est plus long (15'' à 30'').

- **Massage**

Après la phase active de récupération (douche et éventuellement bain chaud), le massage est de rigueur. D'une durée de 20' à 30', il élimine les contractures, et le tonus musculaire est réglé.

### b) Sitôt après l'entraînement

- Course légère éventuelle (FC 120-140), de 6' à 12' sur le terrain ou un lieu proche (éviter un sol dur).
- Stretching modéré ou profond, selon la séance.
- Autre activité : séance de tirs de pénalty par exemple. Surtout chez les jeunes, prévoir la remise en place du matériel d'entraînement et le nettoyage des ballons. Ce travail favorise un retour à la normale des émotions et une baisse de la tension psychique.

### c) La récupération active pendant l'entraînement

Cette phase de récupération, immédiatement après un exercice ou un jeu, facilite l'élimination des déchets produits par l'effort (acide lactique) et favorise la régénération des énergies. A base de marche, de course lente, d'exercices de jonglage et d'étirements, elle est recommandée après des exercices de vitesse, de tirs au but (force) ou autres séances de puissance aérobie (course ou jeu sur petite surface).

### d) Autres moyens de récupération et de régénération

- Activités complémentaires hors des habitudes du football : natation, aquagym, vélo, marche en montagne ou au bord de la mer
- Sauna, massage dans l'eau, bain d'eau salée
- Alimentation adaptée ainsi que boisson (apport d'hydrate de carbone, sels minéraux, vitamines), à prendre si possible sitôt après le match ou l'entraînement (apport d'hydrate)
- Sommeil (8 à 10 heures pour un sommeil régénérateur)
- Techniques de relaxation : sophrologie, training autogène, eutonnie, visualisation, encrage, techniques de respiration et de concentration, yoga. Ces techniques sont utilisées à titre individuel.
- Vie saine, vie équilibrée, loisirs



**Tableau 13 : Exemple d'un entraînement de récupération le lendemain du match ("décrassage")**

Durée : 60' à 70'	Intensité faible (50 à 70% de la FCmax.)
<p><b>Phase d'oxygénation (30'-35')</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Marche 5'</li> <li>• Course légère à modérée 10' à 12' (FC 120-140) ou autre forme d'endurance (Exemple : vélo, 30'-45')</li> <li>• Souplesse dynamique (pas brusque) 5'</li> <li>• Course légère à modérée 10' à 15' (FC 140-160) ou conduite du ballon ou passe simple</li> <li>• Autres formes attractives :               <ul style="list-style-type: none"> <li>– Handball en marchant (but avec tête ou reprise volée)</li> <li>– Football en marchant (but direct)</li> </ul> </li> </ul>	
<p><b>Activité ludique "réactive" (10'-15')</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tennis-ballon (filet bas)</li> <li>• 6:2/8:2 (Toro, sans intensité)</li> </ul>	
<p><b>Tonification musculaire (10')</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Par renforcement musculaire (poids du corps) pour le haut du corps (gainage musculaire)</li> <li>• Coordination réactive (courte distance)</li> </ul>	
<p><b>Etirement musculaire (10'-15')</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Par stretching intensif, suivi d'exercices de relaxation</li> </ul>	
<p><b>Formes complémentaires</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bain, douche</li> <li>• Sauna</li> <li>• Massage</li> </ul>	

## La séance de football – Le cahier de l'entraîneur de L'US Reventin



La programmation annuelle mise en place mais également les difficultés rencontrées par son équipe vont inciter l'éducateur à mettre en place une séance adaptée, ludique et permettant de répondre au mieux aux objectifs qu'il s'est fixés. A noter la difficulté de faire une seule séance identique pour plusieurs équipes qui n'ont pas forcément les mêmes difficultés dans le jeu.

Pour réaliser cette séance, l'éducateur a, à sa disposition, plusieurs outils qu'il se doit de connaître pour mettre en place sa séance. Il s'agit des procédés d'entraînement et des méthodes pédagogiques employées en conséquence.

Une certaine logique s'installe donc au cours de la séance :

- 1° On part d'un jeu pour poser le problème qu'on souhaite travailler.
- 2° On met en place des exercices pour résoudre les problèmes techniques et athlétiques et des situations ou jeux pour résoudre les problèmes tactiques.
- 3° On finit par un jeu pour retrouver les apprentissages acquis.

Il nous faut donc dans un premier temps différencier et définir les procédés d'entraînement :

Procédés d'entraînement	Définition	Intérêt pour le joueur	Méthode pédagogique	L'éducateur	Le joueur
Jeu	Egalité numérique (+ ou - 1 joueur) Objectifs et buts communs aux deux équipes Réversibilité (chaque équipe attaque et défend)	Le joueur doit s'adapter aux contraintes du jeu leur permettant de découvrir les solutions, de construire les réponses adaptées.	L'éducateur laisse jouer, observe, questionne : méthode active	Il aménage l'espace et le nombre de joueurs, communique le but et les consignes, laisse découvrir	Il s'adapte au jeu, cherche et construit des solutions adaptées aux contraintes posées.
Situation	Répétitions d'actions de jeu Inégalité numérique entre les deux équipes Objectifs et buts différents pour les équipes	Correction par la répétition d'action de jeu qui pose le problème travaillé	L'éducateur fait répéter les actions, questionne, oriente les joueurs : méthode active	Il aménage l'espace et le nombre de joueurs, communique le but et les consignes, utilise les arrêts « flashes »	Il s'adapte au problème et met en œuvre des solutions
Exercice	<b>ADAPTATIF</b>  Travail répétitif à choix multiples avec plusieurs prises d'information pour le joueur <b>ANALYTIQUE</b>  Travail répétitif sans opposition et avec une prise d'information faible	Correction par la répétition du geste. Effet de mimétisme (le joueur recopie ce qu'il voit)	L'éducateur explique, démontre fait répéter les gestes : méthode directive	Il communique le but et les consignes, utilise la démonstration pour corriger	Il exécute des gestes techniques, imite, répète...

On peut alors mettre en place une séance type permettant d'obtenir, pour l'ensemble des catégories du club (temps de travail à adapté en fonction des catégories), un processus établi et permettant l'évolution du joueur...

La séance type - 1h30				
Partie	Durée	Procédés d'entraînement	objectifs	Méthodes pédagogiques
1	15'	Jeu	S'approprier les règles d'action collectives	Pédagogie active
2	10'	Exercice	Perfectionner les moyens athlétiques (psychomotricité, VMA, Vitesse...)	Pédagogie directive
Hydratation - Récupération - Temps libre chez les plus jeunes 5'				
3 et/ou 4	15'	Situation	S'approprier les règles d'action individuelles et collectives	Pédagogie active
	15'	Exercice	Perfectionner les moyens techniques	Pédagogie directive
Hydratation - Récupération - Temps libre chez les plus jeunes 5'				
5	15'	Jeu	Transfert des apprentissages	Pédagogie active
Bilan de séance - Retour sur les objectifs - Evaluation de la séance 5'				