

**REGLEMENT
TECHNIQUE**

FOOT à 7

Mise à jour octobre 2025

UFOLEP de la Nièvre
7 Rue Commandant Rivière - 58000 NEVERS
Tél : 03.86.71.97.33 - ufolep58@fol58.org

Sommaire

Article 1 – Déroulement d’une rencontre	3.
Article 1.1 – Durée des matchs.....	3
Article 1.2 – Heures des matchs et délai de retard.....	3
Article 2 – Equipements	3
Article 2.1 – Couleurs des équipes.....	3
Article 2.2 – Les crampons.....	3
Article 2.3 – Les protèges tibias.....	3
Article 3 – Formule de jeu	4
Article 3.1 – Règle du jeu.....	4
Article 3.2 – Composition d’une équipe	4
Article 3.3 – Changement de joueur	4
Article 3.4 – Le coup d’envoi	4

Article 1 – Déroulement d'une rencontre

Article 1.1 – Durée des matchs

La durée des matchs pour le championnat ou la coupe est de 60 min (2 x 30 min).

Article 1.2 – Heures des matchs et délai de retard

Les matchs débuteront à l'heure prévue par le calendrier avec une tolérance de retard de 15 minutes.

Article 2 – Equipements

Article 2.1 – Couleurs des équipes

Les équipes sont uniformément vêtues aux couleurs de leur équipe respective.

Si une rencontre oppose deux clubs portant les mêmes couleurs ou des couleurs pouvant prêter à confusion, le club recevant sera tenu de prendre des couleurs différentes.

La couleur du maillot porté par le gardien doit être de celle portée par son équipe et ne doit pas pouvoir être confondue avec la couleur des maillots de l'équipe visiteuse.

Sur le terrain neutre, c'est le club le plus proche du lieu de la rencontre qui devra changer ses couleurs.

Article 2.2 – Les crampons

Les crampons métalliques sont autorisés sur les terrains en herbe **mais sont strictement interdits sur tous autres terrains.**

Article 2.3 – Les protèges tibias

Les protèges tibias (gardien compris) sont fortement recommandés.

Article 3 – Formule de jeu

Article 3.1 – Règle du jeu

Toutes les règles du foot à 7 sont applicables, notamment la mise en jeu de la balle, la remise depuis la touche, etc ...

Exception :

- Le hors-jeu n'existe pas et la passe en retrait au gardien est tolérée.
- La règle de l'avantage n'existe pas, toute faute commise implique l'arrêt du jeu. Dans tous les cas, il y a coup franc direct sur le lieu de la faute avec un mur à 6 mètres.
- Dans la zone des 13 mètres, le ballon est ramené sur la ligne des 13 mètres perpendiculairement à la faute pour un coup franc direct
- Tous les coups francs sont directs
- Il n'y a pas de penalty
- Tout tackle en duel est interdit et donc sanctionné par un coup franc sur le lieu de la faute. Par "tackle", on entend "tous geste défensif qui se termine par une perte d'équilibre et une chute de la part de son auteur". La défense s'effectue donc debout. Par contre un joueur seul dans un espace peut effectuer un tackle pour empêcher un ballon de sortir en touche, sans être sanctionné.
- Mi-temps et fin du match : le responsable du chronométrage annonce "Dernière action" quand le chronomètre atteint 30 ou 60 minutes. Le jeu se poursuit jusqu'à ce que le ballon sorte, que ce soit une touche, un corner, une sortie de but ou un but. En cas de coup franc, le jeu se poursuit.

Article 3.2 – Composition d'une équipe

Chaque équipe se compose de 7 joueurs, dont 1 gardien.

Article 3.3 – Changement de joueur

Chaque équipe peut présenter 7 joueurs plus 6 remplaçants. Ceux-ci peuvent rentrer sur le terrain à n'importe quel moment de la partie, à condition d'attendre un arrêt de jeu. Un joueur remplacé devient remplaçant.

Article 3.4 – Le coup d'envoi

Il est donné nettement à la voix ou au sifflet par le responsable du chronométrage. A ce moment-là la liste des joueurs, 13 au maximum, participant au match doit impérativement figurer sur la feuille de match.