

Cahier pratique 66: Touch rugby

Le touch rugby est un jeu intensif et fascinant, particulièrement adapté au sport scolaire et associatif. Le présent cahier pratique s'adresse à tous les enseignants, moniteurs et entraîneurs qui souhaitent maîtriser les bases de cette discipline et qui recherchent des formes d'exercice.

De tous les sports de balle, le touch rugby est probablement l'un des plus intensifs. A l'instar du rugby, le ballon peut être uniquement porté vers l'avant et passé en retrait à un coéquipier, ce qui oblige tous les attaquants à être sans cesse en mouvement.

Ce constat vaut également pour les défenseurs: après chaque «touch» (toucher), ils ont l'obligation de se trouver à une distance de cinq mètres du porteur du ballon.



Placages prohibés

Le succès d'une action offensive ou défensive dépend dans une large mesure du jeu collectif des deux équipes. En touch rugby, cet aspect prime en effet sur les individualités. Contrairement au rugby, les placages sont prohibés et le risque de blessures est ainsi fortement réduit.

Le touch est l'unique contact physique autorisé. De ce fait, hommes, femmes et enfants peuvent jouer ensemble. En dehors des championnats, les joueurs plus forts ont pour habitude de renforcer les lignes des équipes plus faibles, car l'intensité du jeu en elle-même est plus importante que le résultat final.

Une activité scolaire sur mesure

Tous ces facteurs font du touch rugby un jeu idéal pour le cours d'éducation physique. Dans les pays où il est né (Australie, Nouvelle-Zélande et Afrique du Sud), il est pratiqué de l'école primaire jusqu'à l'âge de la retraite Touch rugby avec les mêmes règles. Fair-play, discipline et honnêteté sont ses valeurs principales.

Dans le présent cahier pratique, les auteurs ont sciemment renoncé à différencier les exercices en fonction de l'âge des participants; les variantes de jeu présentées se réfèrent plutôt aux différents niveaux de compétences. Une initiation moderne à un jeu repose avant tout sur une approche globale: on apprend à jouer en jouant!

Apprendre en sept leçons

Ce cahier pratique comprend donc des formes de jeu – pouvant être exercées séparément – qui, mises en scène les unes après les autres, permettent d'assimiler toutes les facettes de ce sport. Les règles de jeu les plus importantes sont expliquées; les éléments techniques et tactiques fondamentaux sont abordés : passer et attraper, feinter et esquiver, défendre, attaquer, effectuer un touch et un rollball.

La dernière double page englobe une série de petits exercices facilitant l'apprentissage du touch rugby. Remarque: puisque ce jeu affiche de nombreuses caractéristiques nouvelles par rapport à ceux habituellement réalisés pendant les cours d'éducation physique, la description des exercices est volontairement fort détaillée.

[Cahier pratique 66: Touch rugby](#) (pdf)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO