

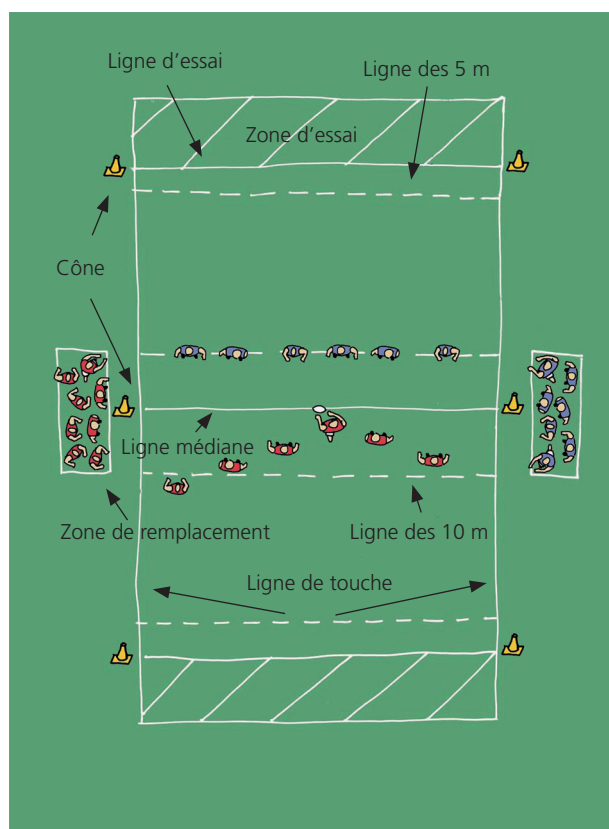
## Touch rugby – Le point en six étapes

Le jeu débute sur la ligne médiane par un tap. L'équipe qui attaque a pour objectif de déposer le ballon derrière la ligne d'essai adverse. Un point récompense tout essai victorieux.

La circulation du ballon sur le terrain est clairement définie: vers l'avant lorsqu'il est dans les mains d'un joueur, en arrière lorsqu'il est passé à un coéquipier. L'équipe qui défend essaie de juguler les attaques adverses en touchant le porteur du ballon. Le joueur touché doit alors s'arrêter et effectuer un rollball à l'endroit du touch. L'équipe en possession du ballon a le droit d'être touchée à cinq reprises: au sixième touch, le ballon est remis aux adversaires et les rôles sont inversés. Une partie dure 40 minutes (deux mi-temps de 20 minutes) avec un changement de camp à la pause.

### Terrain

Le touch rugby se déroule sur une aire de jeu rectangulaire de 70 mètres de long sur 50 mètres de large (zone d'essai exclue). La zone d'essai (ou try-area), à chaque extrémité du terrain, mesure cinq à dix mètres de long. Lors du coup d'envoi, tous les défenseurs doivent se trouver à dix mètres de la ligne médiane (ligne des 10 mètres). Si le porteur du ballon est touché après la ligne des 5 mètres (zone d'essai incluse), le jeu reprend sur cette ligne avec un rollball. Chaque équipe dispose d'une zone de remplacement, située à proximité de la ligne médiane, dans laquelle tous les changements de joueurs doivent avoir lieu.



### Équipes, joueurs et remplaçants

Les équipes peuvent être masculines, féminines ou mixtes. Elles sont constituées de 14 joueurs au maximum, dont six joueurs de champ (trois femmes et trois hommes pour les équipes mixtes). Étant donné l'intensité du jeu, les équipes peuvent effectuer un nombre illimité de changements. La technique de remplacement la plus simple est le «buddy system»: chaque joueur a un buddy (littéralement un compagnon) attiré dans la zone de remplacement. Les remplacements se font obligatoirement dans la zone susmentionnée.

### Équipement

Le ballon de touch rugby est plus petit et un peu plus léger qu'un ballon de rugby. Pour délimiter le terrain, des poteaux ou des cônes sont placés aux intersections des lignes de touche avec les lignes d'essai et la ligne médiane. Les ballons de touch rugby et les objets de marquage peuvent être commandés auprès de la Swiss Touch Association. En compétition, les joueurs portent des chaussures de football multi-crampons pour éviter de se blesser en glissant.

## A l'attaque

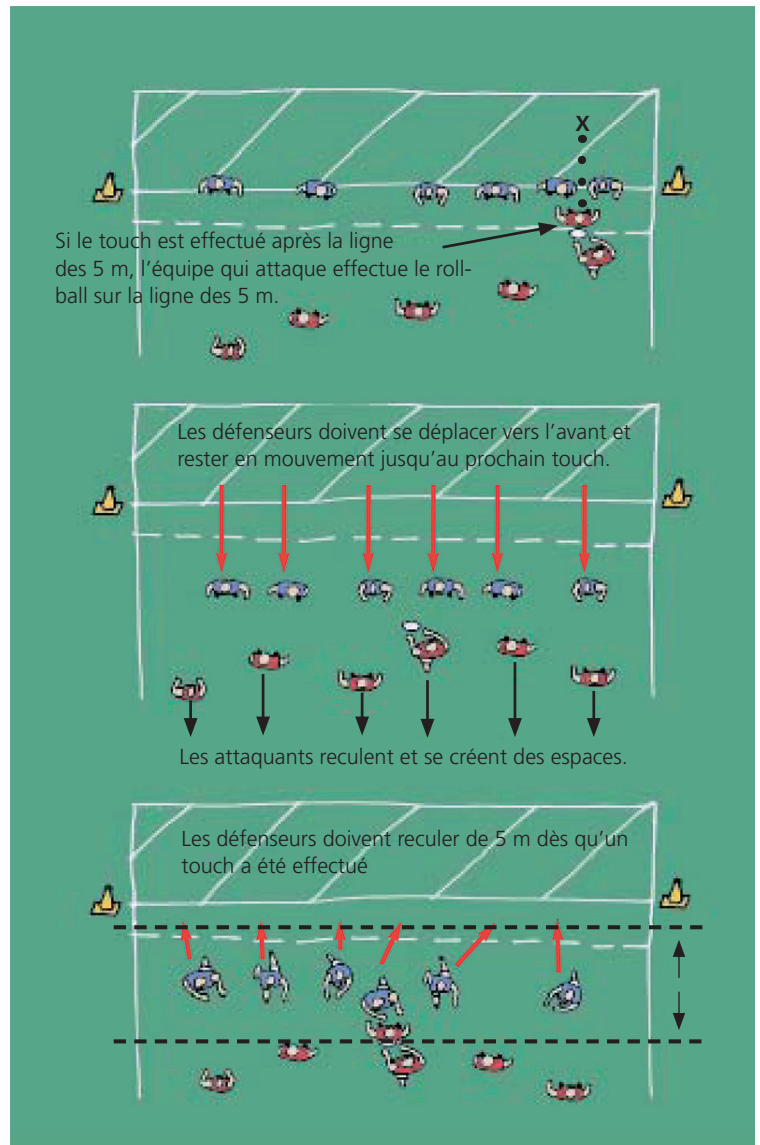
Le jeu débute par un tap. Le ballon est ensuite porté vers l'avant et lancé en arrière à un coéquipier. Le joueur à la réception d'une passe doit toujours se trouver derrière le porteur du ballon. C'est ce dernier qui décide le plus souvent de l'endroit et du défenseur avec lequel il «entrera en contact». En provoquant lui-même le touch, le porteur du ballon renseigne ainsi ses coéquipiers sur le déroulement de l'action et empêche l'équipe qui défend de se réorganiser à temps avant le rollball. Lorsque le ballon se trouve au sol, un acting half (demi) doit être idéalement proche de la séquence de jeu afin de transmettre au plus vite le ballon à un coéquipier.

Le rollball est toujours effectué à l'endroit où a eu lieu le touch (mark). Si le porteur du ballon poursuit sa course après avoir été touché, il doit revenir sur ses pas. L'équipe qui attaque bénéficie de cinq touches pour se rapprocher le plus près possible de la ligne d'essai adverse et mettre les défenseurs sous pression afin de créer une brèche dans leur dispositif et marquer un point.

## En défense

Après chaque touch, tous les défenseurs doivent se trouver à une distance d'au moins cinq mètres du rollball (règle des cinq mètres). Avec une défense de type offensif, l'équipe qui attaque est mise sous pression. En subdivisant le terrain en six couloirs imaginaires dans le sens de la longueur et en se déplaçant latéralement tel un accordéon, les défenseurs se donnent les moyens de résister aux offensives adverses. La communication entre les joueurs est importante afin de conserver une bonne organisation du rideau défensif.

Il existe une exception à la règle des cinq mètres: les défenseurs ne peuvent se trouver en-deçà de la ligne d'essai. Dès que les attaquants se trouvent à proximité de cette ligne, ils sont autorisés à les bloquer en formant une ligne. Après un rollball, les défenseurs ont toutefois l'obligation de se déplacer vers l'avant. Cette règle permet aux attaquants de se créer des brèches en tentant différents «moves».



## Possession de la balle

Au début du jeu, la possession du ballon est tirée au sort. L'équipe qui attaque perd cette possession:

- lorsque le ballon tombe au sol;
- lorsque l'acting half – c'est-à-dire le joueur qui prend possession après un rollball – est touché avec le ballon dans ses mains;
- après le sixième touch;
- lorsque l'acting half dépose le ballon dans la zone d'essai;
- lorsque le rollball est effectué de manière incorrecte;
- lorsque le tap est effectué de manière incorrecte;
- lorsque le porteur du ballon sort des limites du terrain (rollball à l'endroit de sortie).