

**Zeitschrift:** Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport  
**Herausgeber:** École fédérale de sport de Macolin  
**Band:** 50 (1993)  
**Heft:** 8

**Artikel:** Le rugby à la portée des enfants  
**Autor:** Jeandroz, Michel / Henry, Daniel  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-998137>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 30.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



## Le rugby à la portée des enfants

Michel Jeandroz, entraîneur et Daniel Henry, chef de la branche sportive J+S Rugby

### Jeu de contact et de lutte collective

Toutes les règles du rugby, passées ou actuelles, s'inscrivent dans une logique de contact physique et de lutte collective. La cible est large (toute la largeur du terrain) et facile à toucher (il suffit d'y déposer le ballon); le porteur du ballon peut courir librement, le tenir sans limite dans les mains ou le botter très loin. En contrepartie, son adversaire peut intervenir physiquement sur lui pour l'arrêter dans sa progression ou lui arracher le ballon. Il est bien sûr interdit d'utiliser des gestes dangereux ou susceptibles de l'être. Ce sera la première règle à introduire dans un souci de protection des joueurs: **ne pas faire mal** (même involontairement).

### Jeu de ballon et d'évitement

Comme dans tous les jeux collectifs, la possibilité de jouer le ballon à tout instant doit être garantie. Il faudra appliquer rapidement le sens de la règle

du **tenu**: tout joueur en possession du ballon et qui ne peut plus l'utiliser (parce que plaqué au sol ou ceinturé debout) doit le libérer pour permettre la continuité du jeu. Cette disposition fait également du rugby un jeu de mouvement dans lequel les courses d'évitement sont une alternative à la lutte collective.

### Jeu de paradoxe

Il est interdit de se placer au-delà du ballon et de passer ce dernier vers l'avant. Pourtant, il faut atteindre l'enbut adverse. Le jeu va donc se concentrer près de cette ligne dite de **hors-jeu**, véritable ligne de front, qui implique de jouer au contact de l'adversaire. Cette règle impose d'avancer, ballon en main, «pour gagner du terrain»: c'est le «parti pris athlétique» de ce jeu, les joueurs devant souvent parcourir la même distance que le ballon.

Le problème essentiel que rencontre le joueur de rugby est alors d'**avancer**, qu'il fasse partie de l'équipe en possession du ballon ou non. Il choisira entre

la lutte collective dans le «jeu groupé» et les courses d'évitement dans le jeu déployé.

### Intérêt du rugby à l'école élémentaire

L'affrontement physique et la nécessité d'avancer vers le «danger» caractérisent ce jeu, de sa forme la plus élémentaire à sa forme la plus évoluée.

L'enfant qui l'aborde devra d'abord **vaincre son appréhension** bien naturelle (la plupart y arrivent très vite) puis apprendre à **se dominer** pour ne pas être dangereux pour les autres. Il devra aussi rapidement accepter de **coopérer**, car c'est un jeu où il est très difficile d'agir seul.

Le rugby est un jeu qui ne nécessite pas un bagage technique important; **il est facile de s'engager immédiatement** dans une partie complète, en possédant l'essentiel des éléments fondamentaux.

C'est un **jeu très intense et très éprouvant** qui met à rude épreuve les systèmes cardio-vasculaire et cardio-respiratoire. On pensera donc à ménager des temps de repos réguliers.

**Le contact**, partie intégrante du jeu, ne doit pas être supprimé. On peut facilement le maîtriser et sécuriser l'enfant.

Quelques précautions s'imposent:  
- Faire rapidement la **différence entre lutte et bagarre**, entre engagement



physique et violence: inventorier, au fur et à mesure de leur apparition, – voire avant – les gestes dangereux: coup volontaire bien sûr, mais aussi plaquage au-dessus des épaules («cravate»), poussée et percussion dans le dos, croc-en-jambe. C'est la notion de «**règle d'or**», bien connue dans les sports de combat, où tout ce qui peut faire mal, même involontairement, est interdit.

– **Certaines règles protègent les joueurs:** faire chuter un groupe qui lutte est dangereux: c'est interdit! Si je tombe avec le ballon et que j'essaie de le jouer, je peux me faire «piétiner» par ceux qui vont essayer de me le prendre: je dois donc lâcher le ballon dès que je suis au sol.

Il faut apprendre tôt à respecter ces règles et à s'arrêter de jouer au coup de sifflet de l'arbitre.

– C'est souvent la **vitesse qui augmente l'intensité des contacts**; on la



réduira, au début, en utilisant un ballon lourd, en jouant sur des terrains étroits et en limitant la distance entre les deux équipes au moment du lancement du jeu.

### La séance de rugby

Elle se compose en général de quatre phases:

- **Un échauffement**, par des exercices (voir ci-après) plus ou moins collectifs destinés à accepter le contact avec les autres et avec le sol (la chute). Ils ne sont encore en rien du rugby, puisqu'ils ne mettent pas ses éléments constitutifs en jeu. Leur durée doit être réduite au seul échauffement. Ils seront précédés de course, d'accélération, de changements de direction.
- **Une situation de référence:** il s'agit d'une forme jouée, totale, permettant le déroulement d'un score et représentant le problème majeur à résoudre, à un moment donné de l'évolution du jeu et des joueurs. Une progression en quatre étapes est proposée dans ce document.
- **Des situations d'apprentissage**, destinées à confronter les élèves à un problème particulier repéré comme pertinent, respectant pour l'essentiel l'esprit de jeu du rugby.
- **Retour à la situation de référence**, plus ou moins modifiée en fonction des transformations constatées.

### Les conditions matérielles obligatoires sont les suivantes:

- terrain herbeux «doux»
- maillot de rugby et tenue de sport
- pas de montres, de bijoux (chaînettes, bagues, boucles d'oreilles, etc.)
- cônes en plastique mou
- ballon lourd (2 kg)
- ballons peu gonflés





## A quel âge peut-on apprendre à jouer ou à se spécialiser au rugby?

C'est une question à laquelle il est difficile de répondre sans faire référence au développement de l'enfant sous tous ses aspects. L'enfance est la période qui va de la naissance à l'adolescence. L'enfant n'est pas un petit adulte, c'est un individu en constante évolution.

Il existe un phénomène qualitatif qui est la croissance: les tissus, les organes se transforment par multiplication cellulaire. Il existe une évolution de type qualitatif, c'est-à-dire le développement de l'être vers son état de plénitude, ensemble dynamique que l'on appelle la maturation. Croissance et maturation concourent ensemble au développement physique, psychique et sexuel. A chaque stade de développement, l'enfant fera des acquisitions nouvelles. Il est donc nécessaire de les connaître et de les respecter pour adapter son enseignement aux capacités de l'enfant en fonction de son âge.

### - De 6/7 ans à 9 ans

Vers 6/7 ans, la pratique d'une initiation sportive devient possible, mais elle doit être basée sur le développement de la vitesse de réaction et de la vitesse gestuelle. L'enfant a une connaissance vécue de la main et des doigts. Il peut faire ce qu'il veut, sauf utiliser le domaine de la force.

Entre 7 et 9 ans, le tonus musculaire se développe. La latéralisation s'acquiert avec une prédominance de l'œil, du pied, et de la main. Le schéma corporel s'élabore. La notion d'espace s'acquiert.

### - De 9 à 11 ans

Au cours de cette tranche d'âge, la capacité de maîtrise et de concentration apparaît et on peut demander des gestes de plus en plus fins: donc une activité plus technique (sans charges lourdes).

### - Adolescence

L'adolescence comporte elle-même trois phases:

- La phase prépubertaire avec des modifications physiologiques et morphologiques amenant une désorganisation de la coordination acquise antérieurement. Sur le plan affectif,

les derniers réaménagements de la personnalité se font avec une oscillation entre des solutions extrêmes entraînant la perturbation des relations à l'entourage. Cette période ne permet pas d'activité de forte intensité, mais plutôt un entraînement de l'habileté.

- La phase pubertaire avec une stabilisation de la coordination des mouvements et un développement de la musculature. Cette période permet un entraînement musculaire généralisé et harmonieux.
- La phase postpubertaire, âge d'or de la spécialisation sportive.





## Comment adapter l'enseignement du rugby aux trois étapes du développement de l'enfant

Il faut aider l'enfant à découvrir et à construire progressivement le rugby.

### De 6/7 ans à 9 ans

<b>L'enfant et le corps</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>– Utilisation des divers modes de locomotion: marche, course, pas chassés...</li><li>– Equilibration dans l'arrêt pour enchaînement dans l'action: changements de direction</li><li>– Coordination dynamique générale: but à atteindre avec le ballon</li><li>– Suivre un camarade en restant en équilibre</li><li>– Dissociation des jambes et des bras</li></ul>
<b>L'enfant et le milieu</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>– Dispersion dans un espace déterminé (à 2, à 3)</li><li>– Se situer par rapport à un partenaire, par rapport à la notion de distance efficace</li><li>– Représentation de l'aire de jeu et perception de sa situation dans cette aire</li><li>– Appréciation des distances et des vitesses du ballon, du partenaire, de l'adversaire</li><li>– Coordonner le déplacement du ballon et le sien</li></ul>
<b>L'enfant et le ballon</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>– Affinement du contrôle manuel et de la précision dans les visées</li><li>– Trajectoires précises, verticales, hautes ou courtes, horizontales tendues, avec rebonds</li><li>– Lancer un ballon dans un cerceau, contre un panneau</li><li>– Parcours avec ballon en dribble, éviter et contourner les obstacles</li><li>– Frapper un ballon contre le mur, un autre camarade le contrôlant après le rebond au sol → réception, appréciation des trajectoires</li><li>– Possibilité de s'intégrer à un groupe de 3 à 5 éléments</li></ul>

Il semble donc souhaitable de travailler à la fois avec un ballon de rugby et avec d'autres engins.

### De 9 à 11 ans

<b>L'enfant et le corps</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>– Contrôles des déplacements sans perte d'équilibre, changements de direction, de vitesse</li><li>– Course en slalom</li><li>– Amélioration du tonus postural, exercice d'équilibre</li><li>– Elargissement du champ visuel → vision «panoramique» du jeu</li><li>– Amélioration des qualités de détente, de vitesse, d'endurance et de puissance</li><li>– Dissociation des perceptions → perceptions kinesthésiques</li><li>– Vitesse de réaction</li></ul>
<b>L'enfant et le ballon</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>– Varier les déplacements pour libérer le regard</li><li>– Jeux sur petit terrain avec effectif réduit: chaque enfant doit se sentir concerné par le jeu</li></ul>
<b>L'enfant et l'équipe</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>– Organisation de l'équipe</li><li>– Appréciation des trajectoires</li><li>– Contrôle de la réception</li><li>– Perception du terrain adverse</li><li>– Différentes formes de lancement du jeu</li><li>– Progression des effectifs: attaquants et défenseurs</li></ul>

C'est l'âge de la compréhension du jeu et le début du travail technique: passes, jeu au pied, soutien, déplacement, contre-attaque, défense, regroupement, mêlées et touches.

### Adolescence

<ul style="list-style-type: none"><li>– Début de la spécialisation en fonction du jeu à 15</li><li>– Etude du mouvement général du jeu</li><li>– Organisation de l'équipe, près et loin du ballon</li><li>– Coordination entre les avants et les trois-quarts: continuité du jeu</li><li>– Affinement du travail des passes. Jeu au pied. Remplacement en soutien, contre-attaque, défense, regroupement, mêlée, touche, placement sur coup d'envoi et renvoi.</li></ul>
--

C'est la dernière étape qui doit amener l'enfant à passer d'un jeu avec ballon ovale, jeu auquel on donne le nom de rugby, mais qui n'y ressemble que de très loin encore, à un jeu très élaboré: le rugby proprement dit!





## Observations

Toutes les informations données ici ont été condensées et ramenées à leur plus simple expression pour faciliter la compréhension des enfants. Les séances d'entraînement servant de base ne sont pas rigides. Elles doivent être modifiées en fonction du comportement des enfants et de l'évolution de jeu:

- Nombre de participants
- Grandeur du terrain (limites)
- Mode de lancement
- Apport de règles (tenu, hors-jeu, en-avant...). ■

## Solution

Un jeu et on «sport mieux...»

Yvan: javelot et Jérôme: disque.  
Claude: longueur; Alain: 10 000 m;

## Le jeu de «la bataille» et son approche dans le milieu scolaire

### Origine

«La bataille» trouve sa source dans différents jeux qui se déroulaient au Moyen Age, en Europe, comme par exemple la soule. Ce jeu très ancien, pratiqué par les villageois, consistait simplement, pour chaque équipe, à amener la soule dans le village adverse, sans aucune règle particulière:

- Lieu: indéfini
- «Obligations»: aucune
- Nombre de participants: illimité
- Moyens: tous

### Définition

«Bataille»: jeu de la soule, exécuté sur un terrain plat herbeux pour des raisons pratiques (déroulement) et de sécurité (surveillance).

### Obligations

Le joueur s'engage physiquement, contrôle ses impulsions, réfléchit: le tout au service de son équipe pour la pratique d'un jeu de combat collectif.

### Préparation

La nature du jeu oblige l'éducateur à effectuer un échauffement spécifique à base de course, de lutte, de contact avec le sol. Ceci permet de préparer l'enfant physiquement et mentalement tout en diminuant les risques éventuels de blessures.

### Intérêt éducatif

L'intérêt éducatif de ce jeu se trouve dans le développement des pôles affectif, cognitif et moteur, ainsi que dans la personnalité de l'enfant.

