

Zeitschrift:	Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport
Herausgeber:	École fédérale de sport de Macolin
Band:	52 (1995)
Heft:	6
Artikel:	Un jeu fascinant : le rugby subaquatique
Autor:	Felder, Jutta
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-997832

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](#)

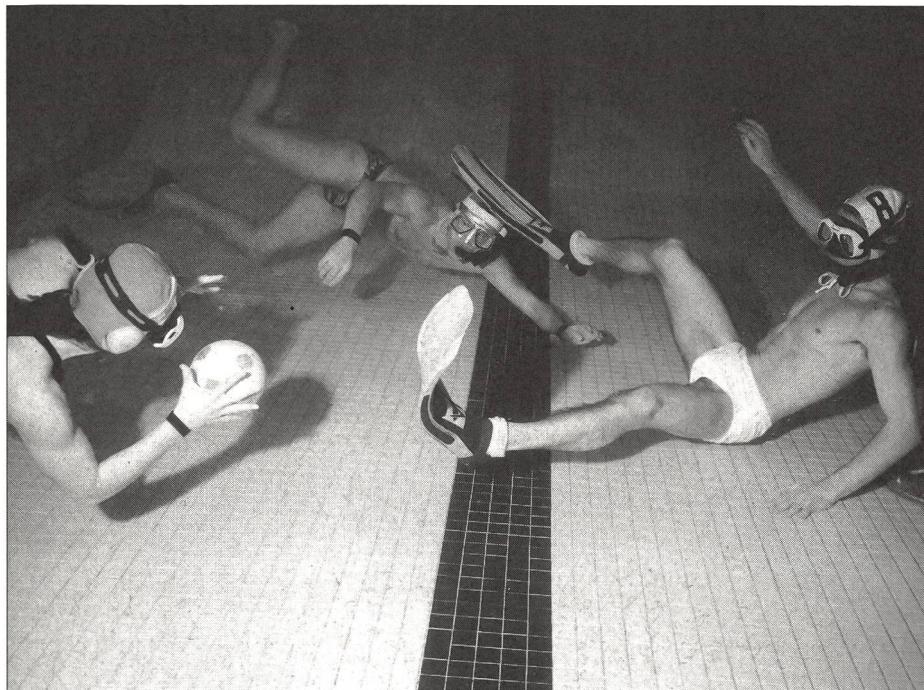
Download PDF: 29.01.2026

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

Un jeu fascinant: le rugby subaquatique

Jutta Felder

Adaptation française: Andrea Meyer



Le gardien tente de maintenir les attaquants à distance.

Le propos de cet article est de vous présenter le rugby subaquatique, un sport rapide et éprouvant qui oppose deux équipes de six joueurs. Son originalité – et la fascination qu'il exerce – provient du fait qu'il se pratique en apesanteur et que le «terrain de jeu» est tridimensionnel.

Une équipe au complet se compose de six joueurs et de cinq remplaçants. L'objectif du jeu est de lancer le ballon dans le but adverse, qui consiste en un panier métallique posé sur le fond du bassin, dont la profondeur varie entre 3,5 et 5 m.

Le ballon, qui doit rester sous l'eau, est rempli d'une solution saline l'empêchant de flotter. Les passes, courtes et rapides, se font d'une main et doivent être très précises. Entre les passes, les joueurs remontent à la surface pour reprendre leur souffle et replongent immédiatement pour maintenir le rythme de jeu. Le gardien de but, quant à lui, reste à la surface, ne plongeant pour défendre son camp que lorsqu'un adversaire s'en approche.

Endurance, force, sens du ballon, vitesse, autant de qualités qui distinguent les bons joueurs, sans oublier une bonne vision du jeu!

Équipement et «surface» de jeu

Le rugby subaquatique nécessite un minimum d'équipement. Outre le maillot de bain (blanc ou bleu), les joueurs portent un masque de plongée, un tuba et des palmes, ainsi qu'un bonnet muni de protections pour les oreilles (bonnet de water-polo).

L'espace dans lequel il se joue est fixé par les règlements internationaux aux dimensions suivantes:

- profondeur: 3,5 à 5 m
- longueur: 12 à 18 m
- largeur: 8 à 12 m

Dans la pratique, entraînements et matches officiels se déroulent dans l'axe transversal du bassin normal ou dans le bassin de plongeon.

Arbitrage et règles

Une partie requiert la présence de trois arbitres. L'un d'eux se tient au bord du bassin, faisant office de chronométreur. Il vérifie également que le remplacement des joueurs et le jeu en surface s'effectue dans les règles. Les deux autres arbitres, équipés de bouteilles à air comprimé, surveillent le jeu sous l'eau en se plaçant chacun sur l'un des côtés latéraux de la zone de jeu. Dans le rugby subaquatique, tous les coups ne sont pas autorisés! Ainsi, s'il est permis d'attaquer le joueur en possession du ballon qui peut, lui aussi, attaquer d'autres joueurs, le jeu dangereux est sanctionné: il est interdit de frapper ou de piétiner son adversaire, ou encore de s'en prendre à son équipement.

Les joueurs

Il suffit d'avoir une bonne condition physique et d'aimer l'eau (le brevet de plongée n'est pas nécessaire) pour se joindre à une équipe – composée de façon hétérogène – de rugby subaquatique.

Intérêt du rugby subaquatique

Ce sport est très physique. La fascination qu'il exerce repose sur le fait qu'il se pratique sous l'eau. L'espace de jeu à trois dimensions et la liberté de mouvement créée par l'apesanteur offrent d'innombrables ressources techniques et tactiques. Par conséquent, la maîtrise du jeu demande des efforts et une concentration intenses. Cette forme de rugby constitue une forme d'entraînement idéale pour tout amateur de plongée. En outre, elle renforce tous les groupes de muscles et améliore la condition physique en général.

Le rugby subaquatique est chapeauté par la Fédération suisse de sports subaquatiques (FSSS) et se joue à deux niveaux, en ligue nationale et en 1^{re} ligue. Le championnat suisse en ce qui le concerne s'étend sur deux jours, pendant lesquels se déroulent les matches aller et les matches retour. Les championnats d'Europe et les championnats du monde sont organisés par la Confédération mondiale des activités subaquatiques (CMAS).

Les règles

Equipement

- Tuba, masque, palmes (qui ne doivent pas dépasser 60 cm de la pointe au talon), sans angle ni arête tranchants, ni pièce métallique, ni vis apparente;
 - Maillot de bain et bonnet de water-polo blancs ou bleus, bandelette noire aux poignets;
 - Ongles coupés courts.

Durée de jeu

- 2 mi-temps de 15 minutes.

Composition des équipes

- Dans l'eau: un gardien de but, deux défenseurs, un milieu de terrain/remplaçant du gardien, deux attaquants;
 - Sur le banc des remplaçants: deux défenseurs, un milieu de terrain/remplaçant du gardien, deux attaquants.

Il est possible de faire appel à deux joueurs supplémentaires.

Pénalités

Les actions suivantes sont sanctionnées, selon les cas, par un coup franc, un coup de pénalité ou une exclusion (de 2 min):

- remplacer un joueur sans respecter les règles;
 - s'attaquer à l'équipement d'un adversaire;
 - tenter de retenir un adversaire;
 - faire avancer le ballon hors de l'eau;
 - empêcher l'accès au but en le couvrant de son corps ou avec du matériel;
 - jouer à plus de six joueurs;
 - quitter la zone de jeu en tenant le ballon.

Signaux

Les reprises et les interruptions du jeu sont annoncées par un signal sonore.

Conseils au moniteur J+S

Ne te laisse pas décourager par cette brève présentation du jeu et par ses

N'oublie pas de choisir la profondeur du bassin en fonction du niveau du groupe:

- pour les jeunes enfants, le petit bassin, afin qu'ils puissent garder le torse hors de l'eau;
 - pour les nageurs avec palmes participant à des cours J+S, le bassin profond;
 - pour les adultes débutants, un bassin peu profond (environ 2 m).

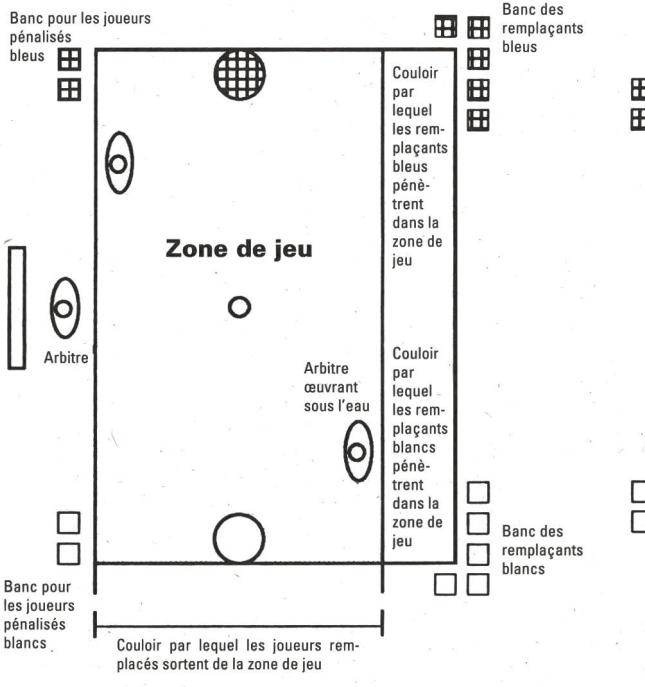
Attention: si les joueurs en viennent aux mains, il faut passer dans un bassin plus profond.

Explique dès le départ les trois règles de base suivantes et veille à ce qu'elles soient suivies à la lettre:

- Interdiction d'agripper un adversaire qui ne tient pas le ballon
 - Interdiction d'agripper l'adversaire par son équipement (y compris le maillot de bain)
 - Interdiction de frapper l'adversaire de la main ou du pied

Si tu inities de jeunes enfants au rugby subaquatique sans les équiper du maté-

Disposition des joueurs dans la zone de jeu



Tiré des règlements internationaux du rugby.

Le gardien et ses quatre défenseurs (en blanc) n'ont pu éviter le but.

Début de la partie

Le ballon repose sur un petit anneau posé au milieu de la zone de jeu, les joueurs se trouvant dans l'eau. La partie débute au coup de sifflet de l'arbitre qui se tient hors de l'eau.

Remplacements

Les remplacements ne peuvent s'effectuer qu'à certains moments et dans certaines zones.

règles: le rugby subaquatique n'est pas si compliqué qu'il peut y paraître; il est praticable dans tout bassin de natation et accessible à tous, qu'il s'agisse d'adultes débutants, de jeunes nageurs avec palmes en âge J+S ou même de classes enfantines (on a déjà tenté l'expérience). Il ne se limite pas à la compétition. En adaptant et en modifiant ses règles, on peut en faire un véritable sport de loisirs.





Lutte pour le ballon dans le milieu de terrain.

riel de base (à l'exception du masque de plongée), tu constateras très vite qu'ils n'hésitent pas à mettre la tête sous l'eau et à plonger, comme si cela était naturel. Il en va de même avec les adultes qui ont peur de plonger.

Deux anneaux de plongée lourds peuvent faire office de but. On considère alors qu'il y a but lorsque le ballon a été posé correctement sur les anneaux. Cette variante requiert une zone de défense mais pas de gardien de but, par exemple.

On peut jouer au vrai rugby subaquatique avec des jeunes tout en réduisant

équipe des environs: les progrès n'en seront que plus rapides!.

Et après?

Qui sait, peut-être ton équipe participera-t-elle bientôt au championnat suisse? Rien n'est impossible. La seule condition – et c'est sans doute la plus dure à réaliser! – est de réunir une équipe de onze joueurs passionnés par le jeu!

Adresse de l'auteur:

Julia Felder, Schulhausstrasse 3,
6370 Oberdorf
Tél. 041 614101.

Il ne faut pas croire que les débutants n'ont aucune chance de progresser. En effet, dès qu'une équipe a goûté à la compétition, elle veut jouer au plus haut niveau.

J'en sais quelque chose: il y a cinq ans, j'ai participé à la création de l'équipe de Nidwald. Nous avions là six irréductibles passionnés du monde aquatique. Nous leur avons donc remis l'équipement de base et un ballon. Au bout de cinq séances d'entraînement, nous nous sommes inscrits au championnat suisse. L'arbitre dut s'armer de patience ce week-end: certains d'entre nous ignoraient tout ou presque des règles! Et, bien sûr, nous avons perdu toutes les parties. Mais voilà, nous avions tous contracté le virus. Depuis, notre équipe compte treize joueurs. Parvenue en ligue nationale voilà deux ans, elle appartient désormais au cercle des candidats au titre. Cinq de nos membres jouent même en équipe nationale.

Si tu parviens à réunir une équipe qui s'entraîne régulièrement, n'hésite pas à prendre part, comme nous l'avons fait, au championnat suisse. Vous pourrez ainsi:

- vous mesurer à d'autres équipes;
- cultiver le plaisir que vous éprouvez à jouer;
- apprendre les règles;
- nouer des contacts.

En bref, une compétition vaut mieux que dix séances d'entraînement! ■

Solution

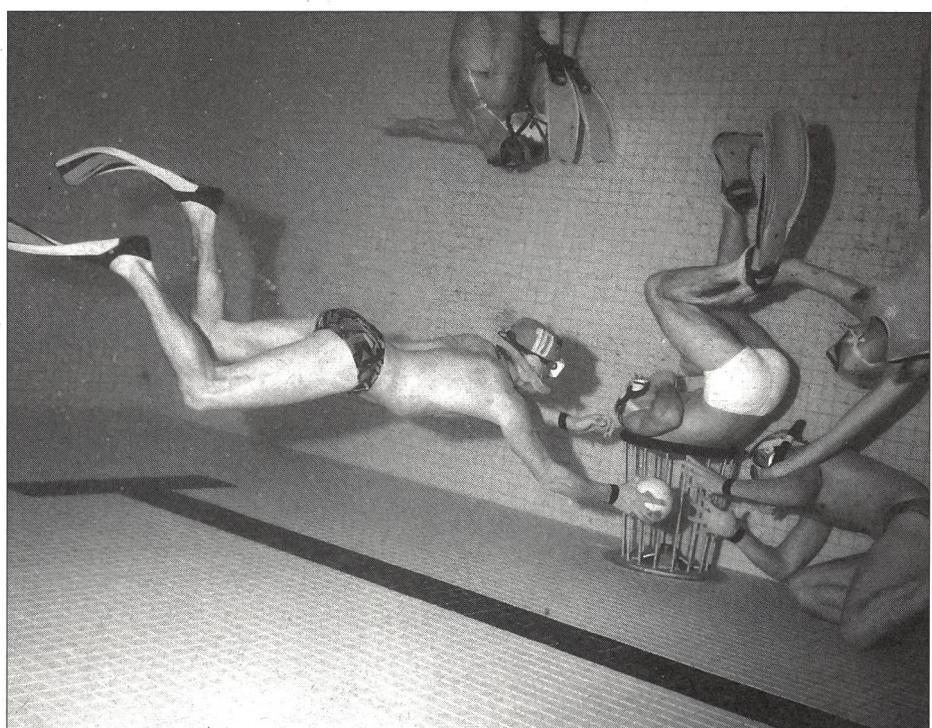
Un jeu et on «spor't» mieux...

Le mot vertical: PISCINE
1. Fli - 2. Rossé - 3. Bancalé - 4.
Poids - 5. Ane

ou en modifiant l'équipement. Cependant, dès que le jeu se pratique avec palmes, masque et tuba, il devient nécessaire d'introduire également les bonnets de water-polo.

Donne libre cours à ton imagination, compte tenu des possibilités qu'offre le jeu. Il suffit de rassembler des débutants intéressés et de jouer selon les règles pour constater très rapidement des progrès. Après deux ou trois séances, force est de reconnaître que le jeu n'est pas aussi éprouvant qu'il en a l'air.

Une fois qu'une équipe est constituée, qu'elle prenne contact avec une autre



L'attaquant se place sous le gardien et attend la passe de son coéquipier.