

<b>Zeitschrift:</b>	Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport
<b>Herausgeber:</b>	École fédérale de sport de Macolin
<b>Band:</b>	53 (1996)
<b>Heft:</b>	3
<b>Artikel:</b>	Sport et émotions : à la découverte du rugby
<b>Autor:</b>	Pfister, Patrick
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-998320">https://doi.org/10.5169/seals-998320</a>

### **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>**

## Sport et émotions

### A la découverte du rugby

Patrick Pfister, moniteur J+S 1 Rugby



Le rugby diffère fondamentalement des autres sports collectifs dans la mesure où il n'est pas un sport de **contact**, comme on le croit parfois à tort, mais un sport de **combat**. Cette originalité, qui en fait toute sa richesse, ne va pas sans poser des problèmes d'approche à l'éducateur qui aimerait faire découvrir cette activité à des débutants. Car contrairement au football, par exemple (Uhlig, 1995), il est essentiel d'aborder en premier les aspects émotionnels, aspects fondamentaux de la pratique d'un sport de combat, plutôt que les qualités cognitives. Nous allons tenter, d'abord, de montrer en quoi le rugby est un sport de combat, puis de voir quelles en sont les conséquences pour le débutant qui découvre ce sport, avant d'envisager de quelle manière l'éducateur peut tenir compte de la dimension émotionnelle de l'activité qu'il propose en aménageant des situations de jeu adaptées au niveau des pratiquants.

#### La logique du jeu: gagner du terrain

Le but du jeu consiste à marquer des points, soit en portant le ballon dans l'en-but adverse (la zone située derrière la ligne de fond du camp adverse), soit en

s'approchant suffisamment des poteaux adverses pour tenter, par un drop (coup de pied tombé), de l'expédier entre ceux-ci, par-dessus la barre transversale. L'équipe qui n'est pas en possession du ballon cherchera dans un premier temps à empêcher l'adversaire de marquer en le repoussant loin de sa propre ligne d'en-but et en le maintenant le plus éloigné possible de celle-ci puis, dans un second temps, à reprendre possession du terrain.

Que l'équipe se trouve en possession du ballon ou non, la logique du jeu reste la même: gagner du terrain, dans le premier cas pour s'installer chez l'adversaire et tenter de marquer, et, dans le second cas, empêcher ce dernier de marquer.

#### Comment? En franchissant la ligne d'avantage!

La ligne de hors-jeu (LHJ), ligne imaginaire qui se trouve à la hauteur du ballon et qui est parallèle aux lignes d'en-but, passe entre les deux équipes, aucun joueur n'ayant le droit de se trouver devant le ballon. Il faut donc avancer et chercher à franchir cette ligne de hors-jeu – que l'on appelle également ligne d'avantage puisque c'est au-delà de celle-ci qu'on pourra prendre l'avantage, en ga-

gnant du terrain – et amener le jeu au-delà de celle-ci, en imposant une pression maximale, ce qui créera des points de lutte (placage ou mêlée). Comme aucun joueur n'a le droit de se trouver au-delà du ballon, la ligne d'avantage – autrement dit le ballon – ne pourra être déplacée en direction de la ligne d'en-but adverse que si les joueurs font un effort physique pour la faire avancer vers la ligne de but adverse: s'ils sont en possession du ballon, en le portant et en le faisant franchir la ligne d'avantage; s'ils ne le possèdent pas, en empêchant l'adversaire de progresser, en le repoussant et, si possible, en l'obligeant à reculer.

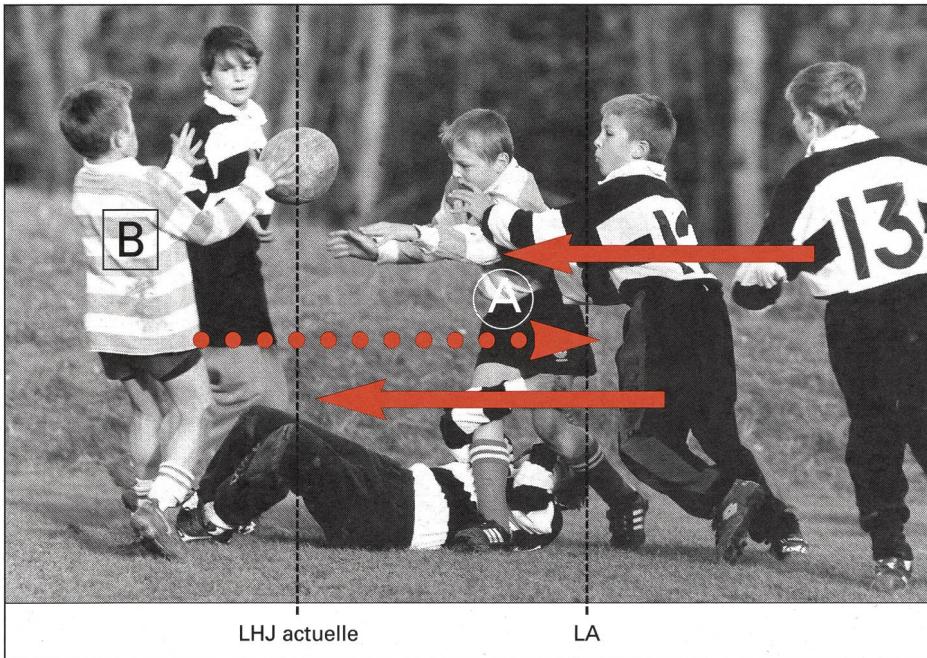
#### Primauté du combat

Que les joueurs soient effectivement en possession du ballon ou non importe peu, finalement: si une équipe, en se défendant, c'est-à-dire lorsqu'elle est privée de la possession du ballon, impose suffisamment de pression sur l'adversaire, elle le contraindra à reculer, gagnant ainsi du terrain et se plaçant du même coup dans une situation favorable.

En d'autres termes, le combat des joueurs prime la possession du ballon: pour se mettre en situation de marquer, il faut gagner du terrain, et pour gagner du terrain, il faut combattre l'adversaire pour le contraindre à reculer.

Dans un second temps, il faudra bien évidemment être en possession du ballon pour marquer. Or, comment le conquérir, si ce n'est en luttant, en s'en emparant dans un regroupement au terme d'une phase de lutte collective ou en plaquant (faisant tomber) l'adversaire et en l'obligeant ainsi à libérer le ballon (tout porteur du ballon mis au sol est obligé de le lâcher et de le libérer, le rendant ainsi disponible à la conquête pour les deux équipes)?

Cette primauté du combat dans la logique du jeu de rugby est tout aussi évidente si l'on considère les règles de remise en jeu: contrairement à ce qui se passe dans les autres sports collectifs (à l'exception de la balle d'engagement au début d'une mi-temps de basket ou encore en hockey sur glace, mais dans ces deux cas, la lutte pour la possession du ballon ou du palet ne concerne de toute manière que deux joueurs), le ballon est systématiquement **mis en jeu**, c'est-à-dire rendu disponible à la conquête pour les deux équipes, de manière à créer un combat collectif, et n'est pas attribué à une équipe libre de l'exploit.



*Logique de l'affrontement: B recevant le ballon de A doit tenter de franchir la ligne d'avantage (LA) déterminée par le ballon au départ de l'action tandis que ses adversaires vont tenter de le mettre sur le reculoir.*

ter (si ce n'est à la suite d'une pénalité sifflée à l'encontre de l'autre équipe): au coup d'envoi, un joueur botte le ballon dans le camp de l'adversaire, ballon qu'il faudra dès lors aller récupérer de haute lutte; lors d'une touche, le ballon est lancé dans le couloir qui sépare les deux équipes qui lutteront pour en prendre possession; ou encore, lors d'une mêlée ordonnée, le ballon est introduit entre les deux équipes, l'équipe qui ne bénéficie pas de l'introduction du ballon conservant ses chances de le récupérer.

## Liberté et loyauté du combat

La «cible» permettant de marquer étant extrêmement large (puisque c'est en fait la largeur du terrain), le jeu ne conserve un sens que s'il n'est pas trop facile pour l'équipe attaquante de marquer. C'est pourquoi il est donné à l'équipe défendante suffisamment de moyens pour stopper la progression de l'adversaire.

Une nouvelle fois la primauté est donnée au combat, puisque la liberté d'intervention d'un joueur sur le porteur du ballon ou dans le cadre d'un regroupement est pratiquement totale, et que cette liberté entraîne l'affrontement et prend la forme d'une lutte. Pour que l'esprit du jeu soit respecté, cet affrontement doit cependant rester loyal et ne pas mettre en danger l'autre (le corps du joueur n'étant pas protégé par des protections spéciales, comme c'est le cas pour le football américain, par exemple). Ainsi, la liberté théoriquement totale d'intervention est toutefois limitée par le principe qu'on ne fera pas à un autre joueur ce qu'on ne tolérerait pas qu'il nous fasse. C'est pour cette raison qu'il est interdit:

- de frapper l'adversaire;
- de le blesser volontairement;
- de lui faire un croc-en-jambe;
- de marcher sur un adversaire qui se trouve à terre;
- de plaquer de manière dangereuse l'adversaire (plaquage au cou: la cravate);
- de retenir, de pousser, de plaquer, de charger ou d'agripper un adversaire non porteur du ballon sauf à l'occasion d'une mêlée, d'une mêlée spontanée ou d'un maul (regroupement autour du ballon).

## Violence et agressivité

Dès lors que l'on parle d'un sport de combat, la question de la violence et de l'agressivité ne saurait être éludée. En d'autres termes: le rugby est-il un sport violent? Ou encore: génère-t-il l'agressivité chez ceux qui le pratiquent?

Il importe tout d'abord de définir ce qu'on entend par violence. Si violence est synonyme de lutte, d'engagement physique total, alors oui, le rugby est un sport violent. Mais dans ce cas, quel sport ne le serait pas? Si on entend par violence une transgression délibérée de l'esprit du jeu, une violation consciente et voulue des règles du jeu, alors il peut arriver que la violence apparaisse sur un terrain de rugby, comme sur tout autre terrain de sport. Si le rugby est effectivement un sport très athlétique, éprouvant sur les plans physique et psychique et permettant des contacts entre joueurs qui peuvent être extrêmement rudes, tant que l'esprit du jeu est respecté, il ne saurait être qualifié de violent: c'est bien parce que les joueurs respectent les règles du jeu que le rugby n'est pas un combat de

rue. C'est pour cela qu'il est essentiel de canaliser l'agressivité des joueurs et de leur apprendre à maîtriser leurs émotions et leurs gestes. L'éducateur bannira chez ses joueurs toute entorse à l'esprit du jeu, ces petits coups tordus qui peuvent parfois être si profitables, de même qu'il veillera à ce que l'intensité du contact soit proportionnée à la réalité de la situation de jeu, sinon le geste dérapera dans la brutalité.

## Pour le débutant: l'inconnue du combat

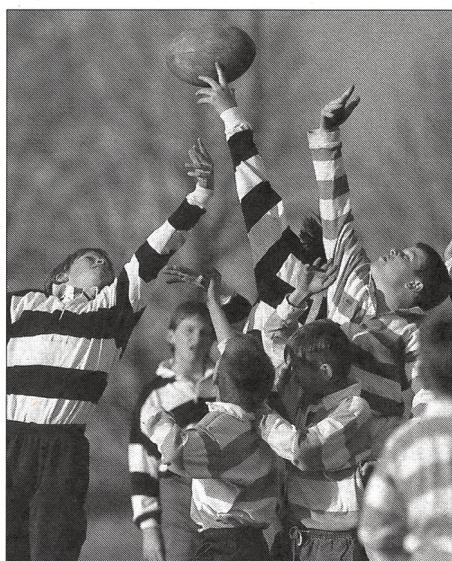
Le rugby étant un sport de combat, le débutant se trouve confronté à des problèmes complètement différents de ceux qui se posent à lui lorsqu'il découvre tout autre sport collectif. Il est placé face à de nombreuses inconnues tout en étant obligé de résoudre des tâches sans savoir s'il est effectivement capable de le faire.

D'une part, il ignore la forme que prendra le contact avec l'adversaire et l'intensité qu'il revêtira; il ne peut pas non plus être assuré que l'adversaire est capable de maîtriser le contact; finalement, ne comprenant pas encore les mécanismes du jeu, il ne peut pas prévoir les intentions des adversaires proches.

D'autre part, il doit maîtriser cette incertitude et contrôler ses actions, tant pour respecter les règles et l'esprit (loyauté) du jeu que pour agir efficacement et avec succès. De surcroît, il sait qu'à cet égard toute défaillance dévalorisera son statut dans le groupe, aspect qui deviendra d'ailleurs de plus en plus important au fur et à mesure des progrès réalisés par le joueur.

## Les peurs du débutant

L'inconnue dans laquelle le débutant se trouve placé quant aux situations de com-



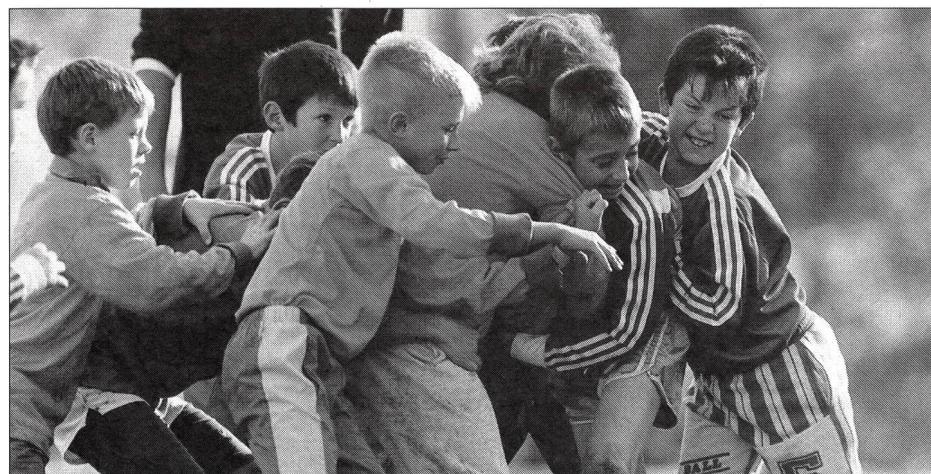
*La touche, ou quand la remise en jeu génère la lutte collective.*

bat met très fortement en question l'intégrité de sa personnalité sur les plans physique, évidemment, mais aussi psychologique et social. Et cette incertitude est source, sinon d'angoisse, du moins d'un stress émotionnel intense: à la peur de ce qu'il ne connaît pas, à l'angoisse de ne pas savoir comment il réagira dans une situation – le combat – inconnue pour lui, à la peur de ne pas être à la hauteur de la situation et de ne pas répondre aux attentes, peuvent encore s'ajouter d'autres peurs: celle de la chute – la peur de tomber au sol est souvent très forte –, celle du contact physique avec d'autres – surtout pour des jeunes qui, dans la phase pubertaire, peuvent avoir une relation au corps très difficile –, celle de se blesser enfin – les contacts sont très intenses et, si le risque de blessure sérieuse est minime, les chocs sont parfois très douloureux.

## La dominante affective

Il est donc essentiel, pour l'éducateur qui fait découvrir le rugby à un jeune, de tenir compte de ces peurs et d'accorder une place fondamentale aux aspects émotionnels lors de l'initiation à l'activité.

En effet, la sérénité du joueur est fonction de sa capacité à supporter la «charge affective» que représentent les contacts dans les situations de combat. Car une charge affective mal tolérée perturbe l'analyse, le joueur focalisant alors son attention sur ce qu'il perçoit comme une source de dangers (les adversaires et le choc ou le contact qui s'ensuit) aux dépens de la réalisation du geste: il se crispera, privilégiant sa propre protection et sacrifiant l'efficacité du geste et la continuité du jeu. Seul un joueur qui maîtrise ses réactions émotionnelles, et donc leurs conséquences sur les plans cognitif (perception de la situation), physique (décontraction du corps, tonus musculaire) et technique (réalisation du geste) trouvera la sérénité nécessaire à une bonne analyse de la situation et à une réalisation motrice efficace.



Le combat collectif, forme de jeu naturelle pour les enfants.

Si l'on ne met pas l'accent, dans la phase d'initiation au rugby, sur le plan affectif, il deviendra très difficile, voir impossible de générer chez le joueur un comportement spontané, efficace et naturel. En effet, «l'agression émotionnelle provoque de façon irrépressible le retour... à une structure-refuge qui bloque la progression. Une longue pratique sera nécessaire pour tenter d'oublier lors d'une seconde période ce qu'au cours de la première période on avait appris» (Parlebas, L'affectivité clef des conduites motrices, cité par Conquet, Devaluez, op. cit. p. 58).

## Aménager des situations de jeu

Dès lors, l'éducateur, une fois reconnue la prédominance du facteur émotionnel, aura dans un premier temps pour unique objectif d'amener le débutant à maîtriser ses émotions et d'augmenter le seuil de tolérance de ce dernier aux charges affectives. Ce n'est qu'une fois que le débutant aura appris à gérer le stress émotionnel induit par le contact physique et le combat et que, ayant pris confiance, il se sentira sécurisé, qu'il pourra vraiment développer la qualité de son jeu rugbystique.

Le point le plus important du travail de l'éducateur consiste donc, lors de la mise en place des activités, à aménager des situations de jeu qui permettront de faire découvrir le combat à l'enfant en dosant la charge affective de manière appropriée aux capacités de celui-ci, de façon à ce que la situation soit sécurisante pour lui et que le seuil de tolérance puisse être reculé dans la mesure où le jeune joueur prend progressivement confiance.

Pour aménager, proposer des situations de combat collectif adaptées aux possibilités des joueurs, l'éducateur peut moduler la charge affective de différentes façons. Sachant que la charge émotionnelle est fonction de l'intensité de l'opposition, de la vitesse de déplacement des joueurs et de l'incertitude liée aux actes de l'opposition, il peut, par exemple, dimi-

ner l'opposition en donnant certaines consignes restrictives aux opposants, réduire la surface de jeu ou utiliser des balles plus lourdes, et proposer des situations de jeu connues et assimilées.

A l'inverse, le stress émotionnel diminue quand le nombre de partenaires et leur proximité augmente, pour devenir minimal lorsque les joueurs évoluent en surnombre, que l'opposition est raisonnable, que la vitesse est réduite et que le joueur joue sur des solutions tactiques déterminées. Notons à ce propos que c'est exactement de cette manière que les enfants découvrent le rugby, grâce au jeu de la «bataille»: les enfants évoluent sur un tout petit terrain et sont libres de se regrouper, ce qui ne manque d'ailleurs jamais d'arriver – la grappe des enfants agglutinés autour du ballon montre d'ailleurs bien que le combat collectif est une forme de jeu naturelle pour les enfants, attirés spontanément par le ballon.

## Conclusion

Le défi fondamental de tout éducateur est de faire prendre à l'enfant beaucoup de plaisir à la lutte et de susciter, chez celui-ci, la volonté de s'affirmer et de vaincre dans l'affrontement physique, bref de lui donner l'esprit du combat tout en lui permettant de maîtriser ses peurs et de gérer le stress causé par une telle activité. Le rugby proposé devra toujours être un jeu de combat, un combat non pas dangereux, mais joyeux, valorisant et sécurisant pour l'enfant.

Le combat représente une grande inconnue pour le débutant et c'est en apprenant à affronter cette incertitude que l'enfant développera des qualités physiques et humaines aussi indispensables dans la vie quotidienne qu'en rugby: le courage, la maîtrise de ses émotions et de ses actes, le respect des règles du jeu, l'aptitude à relever des défis et à gérer ses peurs, la solidarité et le sens de l'équipe.

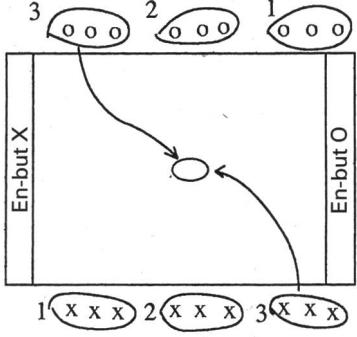
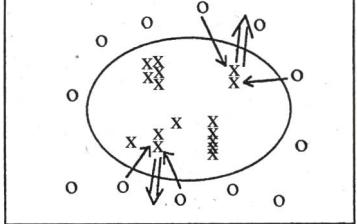
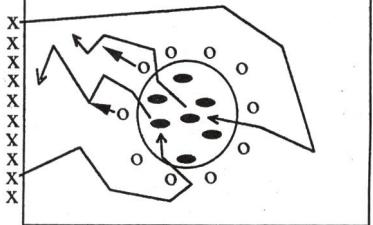
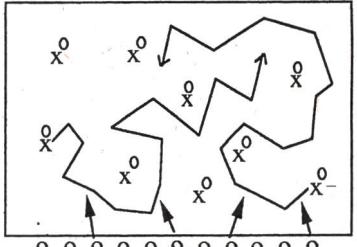
Les exercices de la page suivante sont extraits du mémoire de licence de Philippe Lüthy, Centre de formation des maîtres d'éducation physique, Université de Lausanne, 1993.

## Bibliographie

- Beltramo, Jean-Jacques; Paragot, Jean-Marc: Du rugby à l'école de rugby, Ed. de l'Est, Jarryville-la-Malgrance 1988.  
Billi, Emmanuel; Colinot, François; David, Laurent: 1000 exercices et jeux de rugby, Ed. Vigot, Paris 1993.  
Conquet, Pierre; Devaluez, Jean: Les fondamentaux du rugby, Ed. Vigot, Paris 1978.  
Jeandroz, Michel; Henry, Daniel: Le rugby à la portée des enfants, in: MACOLIN N° 8/1993.  
Lüthy, Philippe: La peur du contact avec le sol et l'adversaire au travers du rugby. Comment y remédier? Mémoire de licence, Lausanne 1993.  
Manuel du moniteur J+S Rugby.  
Uhlig, Manfred et Johannes: Enseignement englobant tous les jeux d'équipe, in: MACOLIN N° 10/1995.

## Cinq petits jeux

(Exemples de situations d'apprentissage aménagées spécifiquement pour aborder les aspects affectifs liés à la pratique du rugby.)

Description	Organisation
<p><b>Le béret collectif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Chaque groupe de deux ou trois joueurs appelé par son numéro doit se saisir du ballon, l'amener dans l'en-but adverse et l'y aplatis (poser), marquant un point à chaque réussite.</li> <li>Toute passe doit être effectuée en arrière.</li> <li>Si le porteur du ballon est amené au sol, il doit le libérer (s'en défaire).</li> </ul> <p><b>Remarques</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Au début du jeu, le ballon est toujours placé au milieu du terrain.</li> <li>Plusieurs groupes peuvent être appelés simultanément; ou l'un après l'autre.</li> </ul>	
<p><b>La forteresse</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>L'équipe X se répartit librement dans une zone déterminée à l'avance. Au signal, l'équipe O tente de faire sortir tous les joueurs de l'équipe X de la zone le plus rapidement possible.</li> <li>Il est possible d'introduire un ballon dans le jeu. Dans ce cas, le but de l'équipe O sera de le faire ressortir le plus vite possible de la zone.</li> <li>Tout joueur de l'équipe X sorti de sa zone ne peut plus prendre part au jeu.</li> </ul> <p><b>Remarques</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>On peut imposer, au début du jeu ou pendant celui-ci, à l'équipe X de se déplacer à plat ventre, à genoux ou debout.</li> <li>On peut interdire tout geste des bras ou des jambes afin de limiter les chocs.</li> </ul>	
<p><b>Le lard dans la cave</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>L'équipe O a pour consigne de défendre des ballons (le lard) disposé dans une zone délimitée (la cave). Elle cherche à empêcher les joueurs de l'équipe X de ramener le lard dans leur camp en mettant au sol les joueurs de l'équipe X qui essaient de rentrer chez eux avec un ballon. L'équipe X cherche à ramener tout le lard le plus vite possible dans son camp.</li> <li>Un joueur mis à terre doit lâcher son ballon et le ramener dans la cave.</li> </ul> <p><b>Remarques</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Le mode de déplacement des joueurs est fixé avant le début de la partie.</li> <li>Si on met le même nombre de ballons dans la cave que de joueurs de l'équipe défendante, on pourra créer des situations de 1 contre 1.</li> <li>On peut aussi donner à chaque joueur X «son» morceau de lard, qu'il devra ramener.</li> </ul>	
<p><b>La récolte</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Les joueurs de l'équipe X tiennent chacun un ballon et se déplacent librement dans le terrain. Au signal, les joueurs de l'équipe O tentent de récupérer tous les ballons le plus rapidement possible.</li> <li>Tout joueur mis au sol (plaqué) doit lâcher le ballon.</li> </ul>	
<p><b>Le rugby-judo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Deux équipes face à face tentent de ramener un maximum de ballons dans leur camp au signal.</li> <li>Les ballons sont disposés à égale distance entre les deux équipes.</li> <li>Un nombre illimité de joueurs peuvent se saisir du même ballon.</li> </ul> <p><b>Remarques</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Les joueurs peuvent se déplacer à genoux, à quatre pattes ou debout, mais le mode de déplacement doit être fixé avant le début du jeu.</li> <li>On peut donner pour consigne d'amener les ballons dans le camp adverse. Cela aura pour conséquence d'augmenter les contacts et leur intensité.</li> <li>On peut favoriser une équipe en disposant avant le début du jeu les ballons plus près d'elle que de l'autre équipe.</li> </ul>	