

<b>Zeitschrift:</b>	Mobile: la revue d'éducation physique et de sport. Cahier pratique
<b>Herausgeber:</b>	Office fédéral du sport
<b>Band:</b>	12 (2010)
<b>Heft:</b>	66
 <b>Artikel:</b>	Touch rugby
<b>Autor:</b>	Grünenfelder, Werni / Scharpf, Roger
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-998853">https://doi.org/10.5169/seals-998853</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:** 06.02.2026

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

# Touch rugby

**mobile**  
cahier pratique

# 66

OFSCO & ASEPO



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.

Auteurs: Werni Grünenfelder, Roger Scharpf

Rédaction et traduction: Francesco Di Potenza, Raphael Donzel

Photos: Touch Football Australia; dessins: Roger Scharpf; graphisme: Monique Marzo

D e 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.

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

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. Aux pages 2 à 5 sont expliquées les règles de jeu les plus importantes; aux pages 6 à 13 sont abordés les éléments techniques et tactiques fondamentaux: 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. ■

Le cahier pratique est une annexe de «mobile», la revue d'éducation physique et de sport.

Commandes supplémentaires:

● Fr. 5.–/€ 3.50 (par cahier pratique)

A envoyer à:

Office fédéral du sport OFSCO

Rédaction «mobile»

2532 Macolin

Fax: +41 (0)32 327 64 78

mobile@baspo.admin.ch

www.mobile-sport.ch

# Le point en six étapes

Le jeu débute sur la ligne médiane par un tap (voir p. 4). L'équipe qui attaque a pour objectif de déposer le ballon derrière la ligne d'essai adverse. Un point récompense tout essai victorieux.

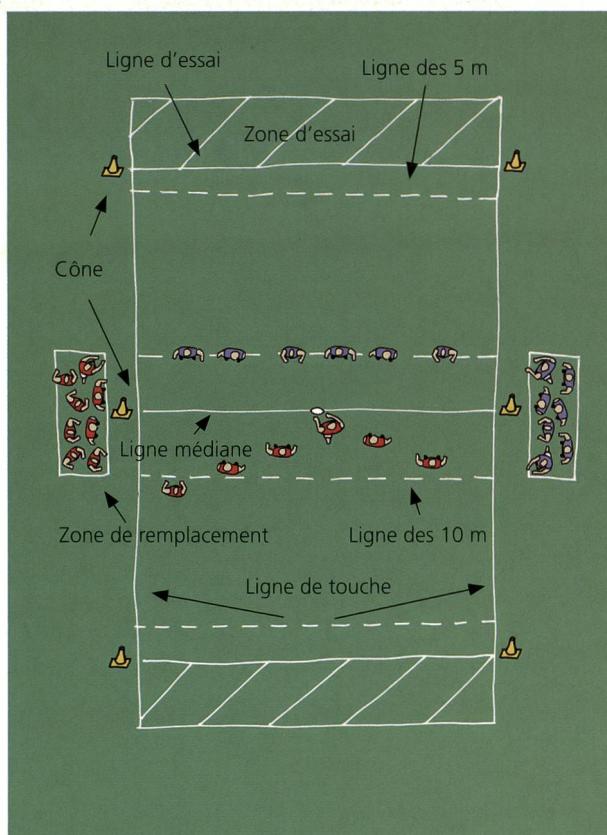
La circulation du ballon sur le terrain est clairement définie: vers l'avant lorsqu'il est dans les mains d'un joueur, en arrière lorsqu'il est passé à un coéquipier. L'équipe qui défend essaie de juguler les attaques adverses en touchant le porteur du ballon. Le joueur touché doit alors s'arrêter et effectuer un rollball (voir p. 5) à l'endroit du touch (voir p. 4). 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.

## Equipes, 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). Etant 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) attitré dans la zone de remplacement. Les remplacements se font obligatoirement dans la zone susmentionnée.



## Equipement

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

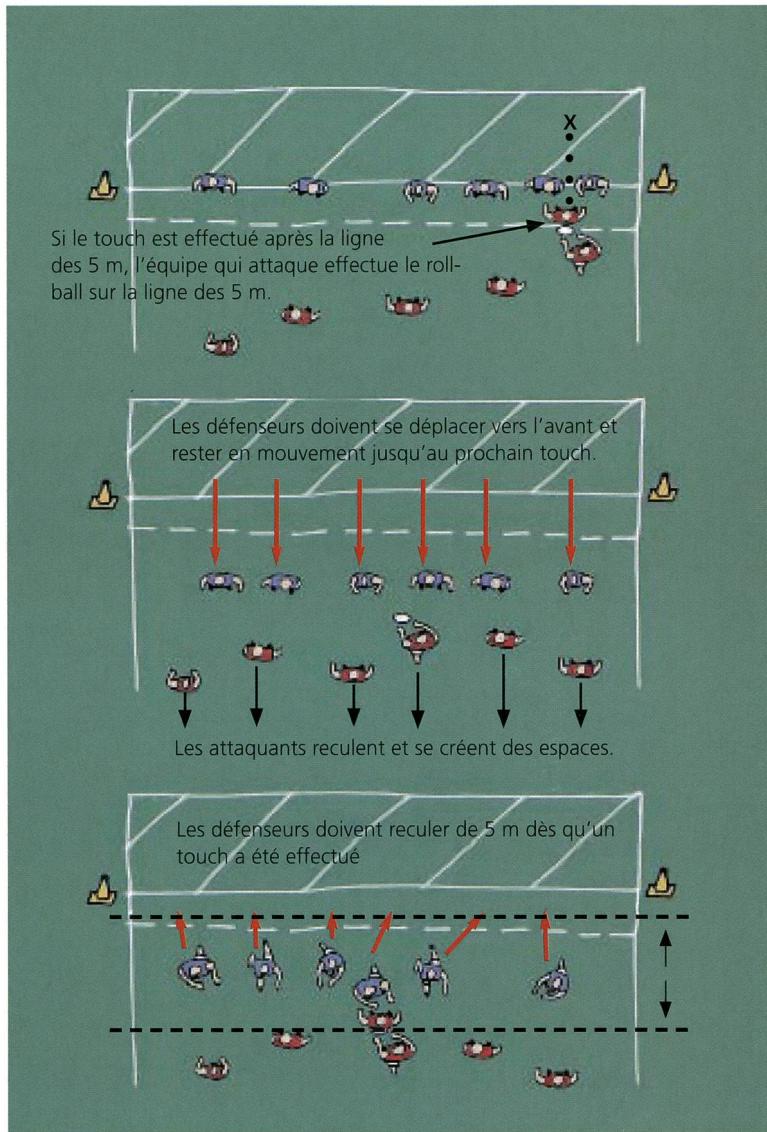
Le jeu débute par un tap. Le ballon est ensuite porté vers l'avant et lancé en arrière à un coéquipier. Le joueur à la réception d'une passe doit toujours se trouver derrière le porteur du ballon. C'est ce dernier qui décide le plus souvent de l'endroit et du défenseur avec lequel il «entrera en contact». 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:

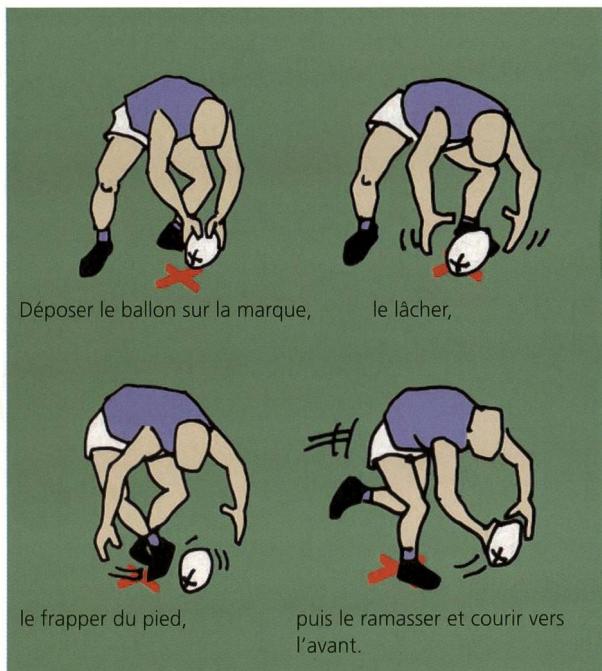
- lorsque le ballon tombe au sol;
- lorsque l'acting half – c'est-à-dire le joueur qui prend possession après un rollball – est touché avec le ballon dans ses mains;
- après le sixième touch;
- lorsque l'acting half dépose le ballon dans la zone d'essai;
- lorsque le rollball est effectué de manière 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).

# Tap, touch, rollball et pénalité

Ces quatre éléments sont indissociables du touch rugby et confèrent à cette discipline son caractère unique. Pour les effectuer correctement, il vaut la peine de les examiner de plus près.

## Tap

Le tap est l'unique moment du jeu au cours duquel l'attaquant peut toucher le ballon du pied. Ce geste donne le coup d'envoi de chaque mi-temps. Un joueur tape dans le ballon en l'envoyant à une distance maximale d'un mètre devant lui, le ramasse et commence à courir. Après une pénalité (voir ci-dessous), le jeu reprend également avec un tap.



## Touch

Un touch est annoncé lorsqu'un joueur de l'équipe qui défend touche n'importe quelle partie du corps ou des vêtements d'un attaquant. Plus les joueurs sont expérimentés, plus le nombre de touch provoqué par l'équipe qui attaque augmente. En règle générale, ce contact est réalisé avec la main. C'est à l'arbitre d'apprecier si un touch est trop violent et passible d'une pénalité.

Suite à un touch, tous les défenseurs doivent se replier à une distance de cinq mètres de la marque du rollball. Ils n'ont le droit de toucher à nouveau le porteur du ballon que si cette règle est respectée. Dans le cas contraire, une pénalité est sifflée et les défenseurs doivent se trouver à dix mètres de ladite marque.

La tactique «3-up» est fréquemment employée par l'équipe qui attaque. Elle consiste à courir systématiquement en direction du même défenseur afin de le fatiguer (sprint en marche arrière de 5 m à trois reprises). Si le défenseur n'atteint pas cette ligne des cinq mètres à temps, il n'a pas le droit de toucher le porteur du ballon et les attaquants peuvent s'ouvrir une brèche dans la ligne adverse. Si le porteur du ballon parvient à porter le ballon dans la zone d'essai mais est touché avant de l'aplatir, le touch est validé. Un rollball est alors effectué sur la ligne des cinq mètres.

## Pénalité

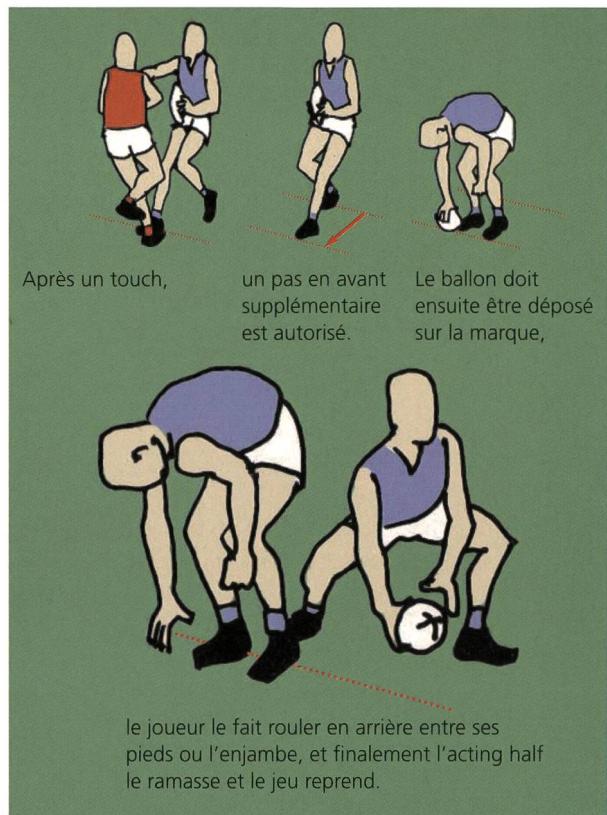
Après une pénalité, l'équipe en possession du ballon reprend à nouveau le jeu avec un tap, à l'endroit où la faute a été commise. L'équipe pénalisée doit reculer de dix mètres. L'équipe qui attaque dispose ainsi d'une distance double à celle en vigueur lors d'un rollball. Une pénalité est accordée:

- si une passe est effectuée en avant;
- si une passe est effectuée après que le joueur en possession du ballon a été touché;
- si un rollball est effectué avant le touch;
- si un joueur se rend coupable d'un touch trop violent;
- si un touch est annoncé à tort;

- si l'équipe qui défend est hors-jeu lors d'un rollball (distance de cinq mètres non respectée);
- si l'équipe qui défend est hors-jeu lors d'un tap (distance de dix mètres non respectée);
- si une équipe aligne plus de six joueurs sur le terrain;
- si l'équipe qui attaque tarde volontairement le jeu (lors d'un rollball ou d'un tap).

### Rollball

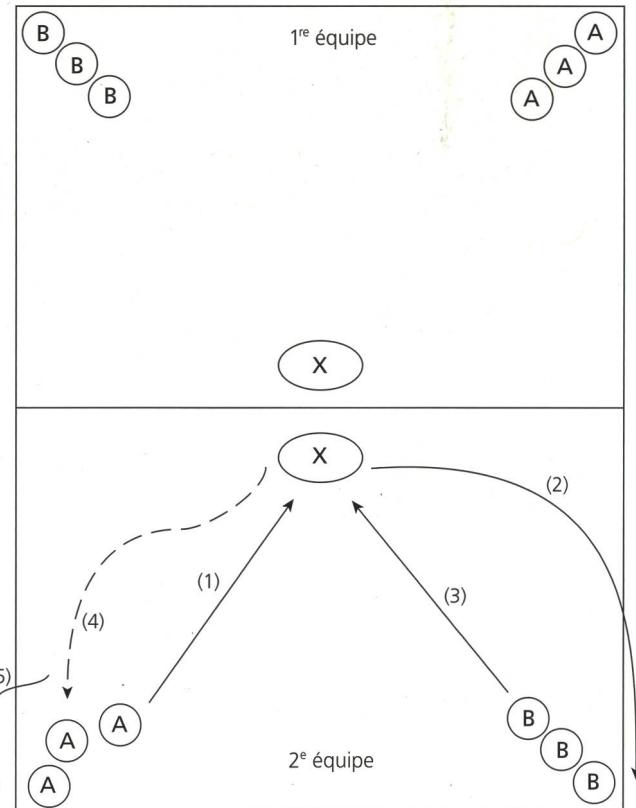
Le porteur du ballon n'a pas le droit de poursuivre sa course après avoir été touché. Il doit poser le ballon sur le sol devant lui (sur le mark) et avancer d'un pas. Il reprend ensuite sa place sur la ligne d'attaque et peut à nouveau entrer en possession du ballon dès qu'un coéquipier lui adresse une passe. Le joueur – n'importe quel attaquant – qui reçoit le ballon après le rollball est appelé acting half (demi). Il peut porter le ballon vers l'avant, mais s'il est touché, son équipe en perd la possession. Il n'a pas non plus le droit de marquer de point. L'acting half perd ce statut dès qu'il transmet le ballon à un de ses coéquipiers.



### Estafette «rollball»

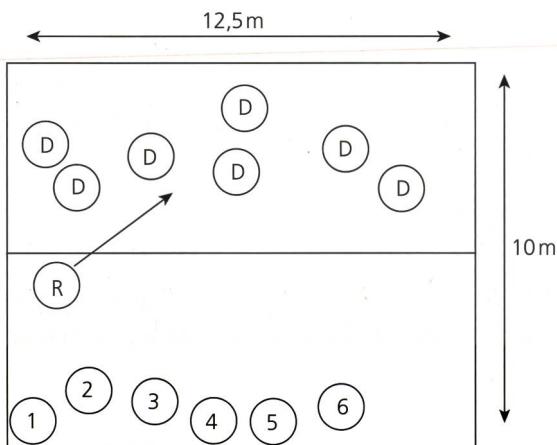
**Comment?** Former deux équipes de six à huit joueurs, chacune divisée en deux groupes A et B. Les deux équipes débutent la course en même temps. A1 court en direction du point X (1), pose le ballon comme pour effectuer un rollball et court se placer derrière le groupe B (2). B1 débute sa course en même temps que A1 (3), rameille le ballon (acting half) transmis par A1, adresse une passe en pleine course à A2 (4) et se place à l'arrière du groupe A (5). Les joueurs A2 et B2 se mettent à courir dès que A2 est en possession du ballon. Est désignée gagnante l'équipe dont les joueurs ont retrouvé au plus vite leur position initiale. Chacun aura alors été une fois porteur du ballon et une fois acting half.

**Remarque:** L'acting half n'ayant pas le droit de marquer de point, il est important que les élèves apprennent dès le début à transmettre rapidement le ballon à un coéquipier après l'exécution du rollball.



# A couper le souffle

Un joueur de touch rugby doit être un bon coureur, savoir feinter et esquiver l'adversaire. Ces capacités peuvent sans autres être exercées, notamment en recourant à la forme de jeu ci-dessous.



## Kabbadi

**Comment?** Deux équipes de sept joueurs occupent chacune la moitié d'un terrain de 12,5 mètres de long sur 10 mètres de large. Elles ont pour objectif d'éliminer les membres de l'équipe adverse. Chaque équipe envoie à tour de rôle un de ses joueurs (raider, R) dans le camp opposé pour faire tomber les adversaires (D). Le raider doit retenir sa respiration et chanter sans interruption «kabaddi, kabaddi» tant qu'il n'a pas regagné sa moitié de terrain. De leur côté, les adversaires mettent tout en œuvre pour l'en empêcher. Si le raider parvient à rejoindre les siens sans avoir dû reprendre son souffle, la mission est réussie et son équipe obtient le nombre de points équivalent au nombre de joueurs mis à terre. Dans le cas contraire, les points reviennent à l'équipe assaillie.

Le jeu kabbadi est particulièrement répandu au Pakistan. Nous l'avons adapté en intégrant des éléments du touch rugby:

- Le raider offre un point à son équipe s'il parvient à toucher un adversaire avec les deux mains et à rejoindre son camp sans avoir repris son souffle. C'est ensuite l'autre équipe qui envoie un de ses joueurs dans le camp opposé.
- L'équipe adverse reçoit un point si elle parvient à toucher le raider après que celui-ci a lui-même touché un adversaire avec les deux mains ou si celui-ci doit reprendre son souffle. Elle peut ensuite envoyer un de ses joueurs dans le camp opposé.

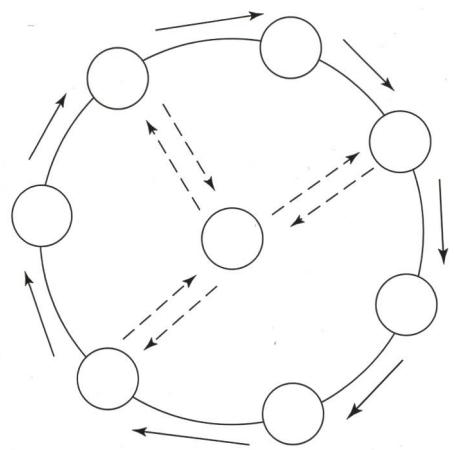
## Variantes:

- Le touch peut être effectué avec une seule main.
- Si les raiders comptabilisent peu de points: deux joueurs de l'équipe qui défend doivent toucher le raider pour marquer un point.
- Les joueurs touchés quittent le terrain: le jeu se poursuit jusqu'à ce que le dernier joueur d'une équipe soit éliminé.
- Le raider doit toucher l'adversaire avec un ballon de touch rugby et déposer le ballon dans son propre camp sans avoir été touché.

**Pourquoi?** Cette forme de jeu permet de se familiariser avec les caractéristiques du touch rugby: toucher, feinter et éviter sont des fondamentaux qui peuvent être entraînés sans ballon.

# De mains en mains

Passer et attraper sont des habiletés à exercer à tout âge. Contrôler un ballon de touch rugby n'est pas chose aisée en raison de sa forme inhabituelle. Passer le ballon en retrait tout en courant vers l'avant ne l'est guère plus.



## Catch-and-pass

**Comment?** Les joueurs forment un cercle autour de l'entraîneur (diamètre env. 5-6 m). Au coup de sifflet de ce dernier, ils commencent à courir lentement dans le même sens. L'entraîneur, toujours au centre, passe le ballon à un joueur, lequel doit l'attraper avec les deux mains et le redonner à l'expéditeur après deux ou trois pas. Etc. L'entraîneur poursuit cet exercice jusqu'à ce que les élèves maîtrisent la réception et la passe.

**Variantes:** Afin d'améliorer la technique, l'entraîneur peut:

- exiger une vitesse de course plus élevée;
- compliquer la tâche en distribuant des passes «hautes» et «basses»;

- demander aux joueurs de taper dans les mains à une ou deux reprises avant d'attraper le ballon;
- modifier le sens de la course (lancer et réception des deux côtés);
- se déplacer à l'intérieur du cercle et obliger les joueurs à conserver la même distance.

### Exécution correcte:

- Le joueur à la réception porte son attention sur le ballon au moment de l'attraper avec les deux mains.
- Durant la course, le ballon est attrapé avec les deux mains afin de pouvoir le passer à gauche ou à droite à tout moment.
- Le porteur du ballon maintient un contact visuel avec le joueur à la réception et effectue la passe avec les deux mains.
- Lors d'une passe à gauche, le ballon est parallèle au sol, la main droite au-dessus de celui-ci, la main gauche en dessous; lors d'une passe à droite, la main droite se trouve sur le ballon, la main gauche en dessous.

### Erreurs fréquentes:

- Le porteur du ballon ne voit pas le joueur à la réception lorsqu'il effectue la passe.
- Le joueur à la réception ne regarde pas le ballon lors de la passe.

**Pourquoi?** La passe et la réception d'un ballon sont des éléments essentiels du jeu et doivent être maîtrisés pour que le joueur puisse pleinement se concentrer sur les aspects tactiques.



## Un grand merci aux deux auteurs de ce cahier pratique

**Werni Grünenfelder** est conseiller à la clientèle dans un établissement bancaire et responsable du développement de la discipline auprès de la Swiss Touch Association à ses heures libres. Il a représenté la Suisse pendant la Coupe du monde de touch rugby à Stellenbosch en 2007 et la Coupe d'Europe en 2008.

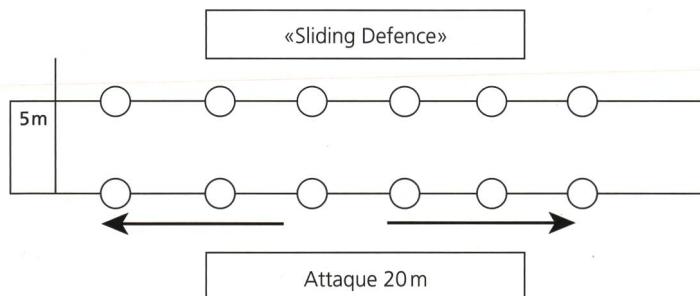
Contact: [contact@touchrugby.ch](mailto:contact@touchrugby.ch)

**Roger Scharpf** enseigne l'allemand à l'école cantonale de Wohlen et est responsable du secteur de la didactique sportive à l'Institut des sciences du mouvement et du sport (Institut für Bewegungswissenschaften und Sport) de l'Ecole polytechnique fédérale de Zurich.

Contact: [roger.scharpf@move.biol.ethz.ch](mailto:roger.scharpf@move.biol.ethz.ch)

# Un travail d'équipe!

La défense est une affaire de solidarité: ce n'est que lorsque l'équipe se déplace de manière homogène sur toute la largeur du terrain que le bloc défensif devient suffisamment compact.



## Défense active

**Comment?** Deux équipes de six joueurs se font face à cinq mètres de distance, chacune sur une ligne de 20 mètres de long. Les joueurs de l'équipe en possession du ballon se déplacent à gauche et à droite sur leur ligne et se font des passes. L'équipe qui défend doit suivre le mouvement de ses adversaires et se meut en conséquence. Elle divise le terrain en six couloirs afin de marquer chaque attaquant.

**Variante:** L'entraîneur peut compliquer la tâche lorsqu'il estime que la «tactique des couloirs» est assimilée: il invite un défenseur à effectuer deux pas en direction de l'attaquant qu'il marque lorsque celui-ci est en possession du ballon. Le défenseur reprend sa place sur la ligne dès que le ballon est remis à un autre joueur.

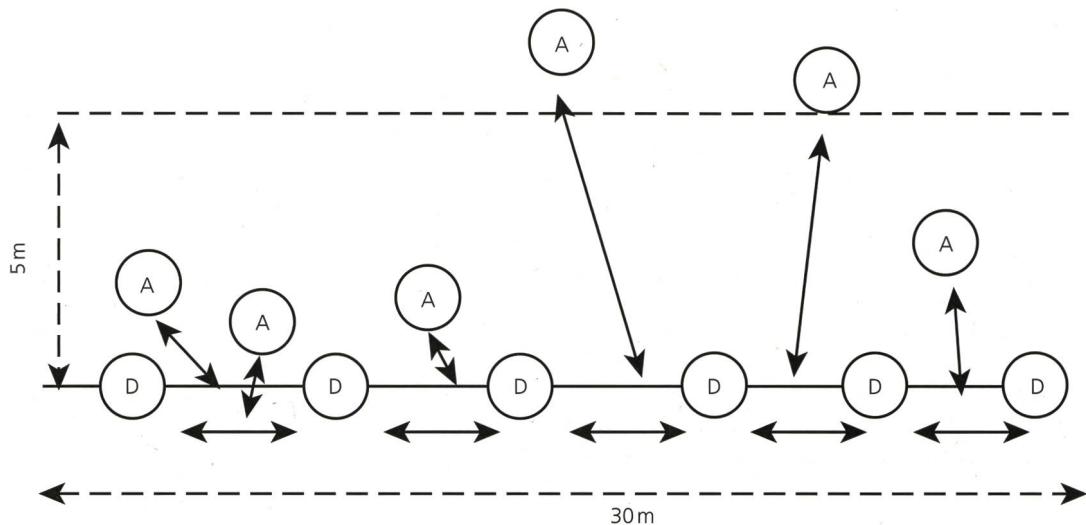
### Exécution correcte:

- Communication: le joueur le plus éloigné du ballon (ailier) a pour tâche d'informer ses coéquipiers lorsqu'une brèche s'ouvre dans la défense ou si cette dernière n'est pas uniformément répartie sur la ligne.
- Tactique des couloirs: l'équipe qui défend divise le terrain en six couloirs virtuels – dans lequel se trouve à chaque fois un attaquant adverse – et se déplace à gauche et à droite en fonction de la situation. En compétition, le défenseur ne suit pas le porteur du ballon mais laisse ce travail au coéquipier couvrant le couloir adjacent (défense en zone et non individuelle). Ici, la communication est à nouveau essentielle.
- Défense active: lorsque le joueur concerné se déplace en direction du porteur du ballon, la progression des adversaires est ralentie. Les autres défenseurs demeurent à une distance de cinq mètres de l'endroit d'un éventuel touch et économisent ainsi de précieuses forces.

### Erreurs fréquentes:

- L'ailier défensif n'informe pas son équipe des brèches existantes dans la défense ou d'une répartition inégale sur la ligne.
- Le défenseur ne se déplace pas en direction du porteur du ballon.
- Le défenseur suit le porteur du ballon hors de son couloir et ouvre ainsi une brèche dans la défense de son équipe.

**Pourquoi?** La tactique des couloirs complique la tâche de l'équipe qui attaque. Plus le défenseur se déplace rapidement en direction du porteur du ballon pour effectuer un touch, plus l'attaque est mise sous pression et risque de perdre la possession du ballon. Cette tactique exige toutefois une communication parfaite entre les défenseurs.



### Défense en zone

**Comment?** Sans ballon. Six défenseurs se placent sur une ligne d'essai longue de 30 mètres. Six attaquants essaient de traverser cette ligne sans se faire toucher. Lorsqu'il y parvient, l'attaquant concerné doit taper une fois dans les mains et revient ensuite à la case départ. Il peut répéter l'action tant qu'il n'est pas touché. Chaque passage réussi (ponctué d'une tape dans les mains pour prévenir les défenseurs) rapporte un point. Lorsqu'un attaquant est touché par un défenseur, ce dernier doit reculer d'au moins cinq mètres avant de tenter à nouveau sa chance. Les défenseurs peuvent se trouver sur ou derrière la ligne d'essai. Le jeu est interrompu après cinq minutes pour comptabiliser les points. Les rôles sont ensuite inversés. Une défense efficace est dépendante d'une répartition uniforme des joueurs sur la ligne d'essai et d'une bonne communication.

**Variante:** La réussite d'une action dépend grandement de la largeur de la zone. Si trop de points sont marqués, la zone doit être réduite et vice-versa.

### Exécution correcte:

- L'attaque et la défense ne sont performantes que si les joueurs communiquent entre eux.
- Les joueurs appliquent la tactique des couloirs et leurs déplacements reproduisent les mouvements de l'accordéon.

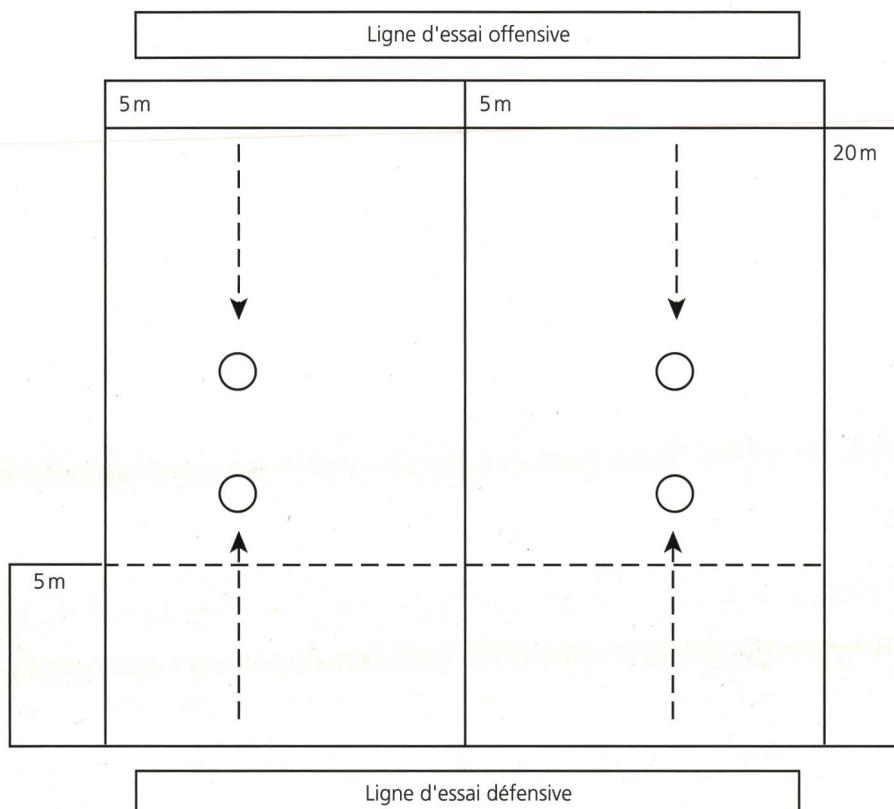
### Erreurs fréquentes:

- Les couloirs défensifs ne sont pas suffisamment couverts: des brèches sont ainsi ouvertes et laissent le champ libre aux attaquants.
- L'ailier défensif le plus éloigné du porteur ne coordonne pas la défense alors qu'il dispose pourtant de la meilleure vue d'ensemble du jeu.

**Pourquoi?** La tâche centrale des défenseurs est d'éviter que des brèches se créent dans leur dispositif. Tous les joueurs, et en particulier l'ailier, s'assurent de leur bonne répartition sur une ligne occupant toute la largeur du terrain. Communiquer et couvrir les couloirs doivent devenir des automatismes.

# Toucher ou être touché?

Le touch peut être effectué tant par les défenseurs que par les attaquants! Afin d'augmenter la pression sur la défense, l'équipe qui attaque décide elle-même du moment et de l'endroit du touch.



## Touch

**Comment?** Diviser la surface de jeu en plusieurs petits terrains (10 m de long/5 m de large). Situation d'un contre un. L'attaquant tente de déposer le ballon derrière la ligne d'essai en quatre touches. A chaque touch, il pose le ballon sur le sol entre ses jambes à l'endroit du contact, le lâche, puis le ramasse et reprend sa course (roll-ball). Le défenseur doit reculer de cinq mètres, au maximum jusqu'à sa ligne d'essai, avant de pouvoir à nouveau défendre. L'attaquant peut se déplacer comme bon lui semble sur le terrain, mais il n'a en revanche pas le droit de franchir la ligne de touche, ni sa propre ligne d'essai.

### Variantes:

- Effectuer le touch avec les deux mains: de cette manière, l'attaquant augmente ses chances de marquer un point.
- Augmenter ou diminuer le nombre de touches.
- Adapter la largeur de la zone en fonction des résultats.

### Exécution correcte:

- Position: lorsque le défenseur se trouve à gauche du porteur du ballon, le touch est effectué avec la main gauche. Vice-versa. Pour éviter de perdre accidentellement le ballon, l'attaquant le tient du côté le plus éloigné du défenseur. Le porteur du ballon doit pouvoir se passer le ballon d'une main à l'autre durant la course.
- Touch en attaque: il est parfois préférable, pour un attaquant, de provoquer le touch lorsque la pression est trop forte; sinon, il court le risque de commettre une mauvaise passe et de perdre la possession du ballon.
- Touch en attaque: l'attaquant essaie d'entraîner le défenseur vers la gauche ou vers la droite afin d'ouvrir une brèche dans la ligne adverse; par conséquent, il doit courir à gauche ou à droite du défenseur pour effectuer le touch.

- Touch en défense: le défenseur se trouve toujours devant le porteur du ballon.
- Règle des cinq mètres: après un touch, le défenseur se replie pour respecter la règle des cinq mètres.

**Erreurs fréquentes:**

- Le porteur du ballon a les bras croisés lorsque le touch est effectué.
- Le défenseur ne recule pas de cinq mètres, respectivement jusqu'à la ligne d'essai et ne peut donc revenir tout de suite en jeu.

**Pourquoi?** Exécuter un touch en tant que défenseur et attaquant. Exercer les mouvements propres à la défense.

## Touch offensif

En règle générale, les attaquants inexpérimentés hésitent à provoquer un touch et doivent, pour cette raison, fréquemment revenir en arrière à l'endroit où a eu lieu le contact. Leur vitesse de course au moment du touch les empêche en effet de s'arrêter immédiatement. L'équipe qui attaque perd ainsi un précieux temps et permet à ses adversaires de récupérer et se réorganiser. Le joueur offensif qui provoque le touch peut anticiper l'arrêt de sa course et effectuer immédiatement le roll-ball, alors que son défenseur direct est encore occupé à reculer pour respecter la règle des cinq mètres. De cette manière, le défenseur peut être mis hors circuit.

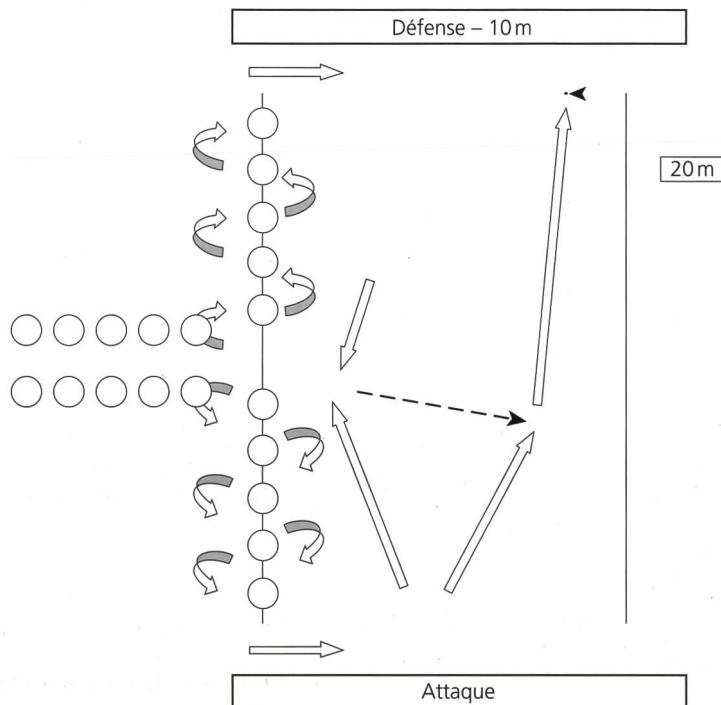
The image shows various pieces of touch rugby equipment arranged on a white surface. In the top left, three Gilbert brand balls are displayed: one white/black/red, one white/blue/red, and one blue/white/red. To the right of the balls are several blue cones numbered 2, 4, 0, and 8. Further right are two yellow cones and one red cone. Below the balls are four vertical poles of different colors (red, yellow, blue, green) standing in a row. In the bottom left corner, there are several small colored cones (yellow, blue, red, white) and a stack of three large, multi-colored cones (yellow, red, blue).

Tout,  
vraiment tout pour  
le touch rugby

**ae**  
alder + eisenhut

# Créer des espaces!

Afin que la défense ne représente pas un obstacle insurmontable, l'attaquant essaie de la déstabiliser et de transmettre le ballon à un coéquipier qui peut profiter d'une éventuelle brèche.



## Draw-pass

**Comment?** Un nombre identique d'attaquants et de défenseurs sont côte à côte au milieu du terrain (20 mètres de long, 10 mètres de large). Au coup de sifflet de l'entraîneur, deux attaquants et un défenseur effectuent un slalom (à droite pour les attaquants, à gauche pour le défenseur). Le jeu débute lorsque les trois joueurs ont contourné le dernier obstacle: les deux attaquants se répartissent sur la surface de jeu et le défenseur essaie de toucher le porteur du ballon. Les attaquants tentent, eux, de déposer le ballon à proximité du cône sans être touché. Le porteur du ballon court légèrement en direction de la ligne de touche et entraîne le défenseur dans son sillage. Son coéquipier court tout d'abord le long de l'autre ligne de touche, puis légèrement en direction de celle-ci. Le porteur du ballon adresse une passe à son coéquipier avant d'être touché. Ce dernier doit être le plus loin possible du défenseur pour qu'il ne puisse plus être ratrétré.

**Variante:** L'entraîneur peut compliquer la tâche en augmentant le nombre de joueurs (deux défenseurs/trois attaquants). Idéalement, le porteur du ballon est alors le joueur placé au centre du trio offensif afin qu'il puisse transmettre le ballon à gauche ou à droite.

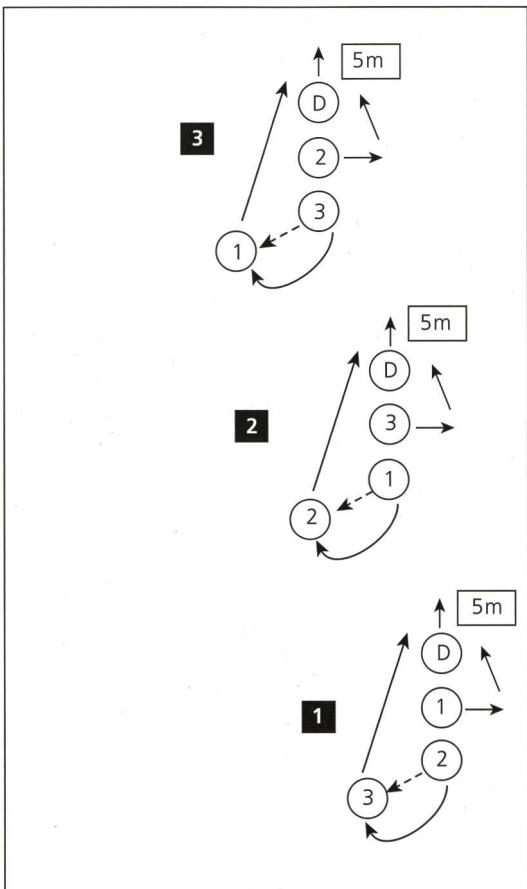
## Exécution correcte:

- Attaque: le porteur du ballon ne court jamais parallèlement à la ligne de touche, mais toujours avec un léger angle.
- Contrôle du ballon: le ballon devrait être passé uniquement à un coéquipier à portée de vue et prêt à le recevoir. Le joueur à la réception peut rendre attentif le porteur du ballon par un appel de la voix.

## Erreurs fréquentes:

- Le joueur en possession du ballon effectue la passe alors que le défenseur se trouve encore loin de lui; ce dernier peut ainsi rattraper le nouveau porteur du ballon et le toucher.
- Le porteur du ballon effectue la passe sans voir son coéquipier (risque élevé de perte de ballon).
- Le joueur à la réception ne regarde pas le ballon quand la passe est effectuée.
- Le joueur à la réception ne laisse pas suffisamment de distance entre le porteur du ballon et lui-même.

**Pourquoi?** Entrainer un défenseur dans son sillage et transmettre le ballon à un coéquipier (tactique fondamentale en touch rugby). En déplaçant les défenseurs vers la gauche et vers la droite, des brèches peuvent s'ouvrir dans la ligne défensive.



### Three-Man-Drive

**Comment?** Le «Three-Man-Drive» est une forme du jeu offensif essentielle qui ne peut être appliquée que lorsque les joueurs maîtrisent les techniques de base. Trois attaquants forment un triangle en rotation (dans le sens horaire): le porteur du ballon (1) provoque rapidement le touch et effectue un pas de côté en direction de la ligne de touche après le rollball. Il se déplace alors lentement en direction du prochain défenseur qui sera touché (généralement le même pour augmenter la pression sur ses épaules). L'acting half (2) adresse ensuite une passe à un coéquipier (3) et court derrière lui pour prendre à son tour la position du joueur à la réception. Le porteur du ballon (3) court systématiquement en direction du même défenseur et il effectue un touch, puis le rollball. Le joueur 1 ramasse le ballon et devient le prochain acting half, etc. Idéalement, le défenseur mis sous pression doit être le deuxième ou le troisième joueur depuis la ligne de touche. Il doit reculer de cinq mètres après chaque touch avant de pouvoir à nouveau défendre. Le terrain est divisé en deux couloirs de 50 mètres de long et cinq mètres de large, dans lesquels jouent trois attaquants et un défenseur. Les deux couloirs s'affrontent: le défenseur appartient au trio d'attaque du second couloir. Objectif: atteindre en premier la ligne d'essai avec cinq rotations.

**Variante:** Sans défenseur, sous forme d'estafette. L'acting half et le joueur à la réception peuvent effectuer trois pas en avant avec le ballon et doivent ensuite effectuer un rollball. Quel trio d'attaque a parcouru la plus grande distance?

#### Exécution correcte:

- Le sens de rotation du triangle devrait toujours être identique. Le joueur à la réception devrait se trouver plus à l'intérieur du terrain que le porteur du ballon.
- Le porteur du ballon adopte une direction de course légèrement oblique par rapport à la ligne de touche et il touche le défenseur sur la partie extérieure de son épaule.
- Le porteur du ballon effectue tout de suite un pas en direction de la ligne de touche après le rollball.
- L'acting half reçoit le ballon aussitôt le rollball effectué et le remet au prochain coéquipier. Il court en direction du joueur à la réception tout de suite après la passe.
- Le joueur à la réception est déjà en mouvement (vers l'avant) lors de la prise du ballon pour avoir de la vitesse.
- Le touch est toujours effectué sur le même défenseur afin de le fatiguer.

#### Erreurs fréquentes:

- La direction de course du porteur du ballon n'est pas oblique et le touch n'est pas effectué sur la partie extérieure de l'épaule du défenseur.
- Le porteur du ballon effectue le touch avec les bras croisés (le ballon est tenu avec la main la plus proche du prochain défenseur).
- Le porteur du ballon effectue le rollball trop lentement et/ou ne fait pas un pas de côté, et/ou effectue le pas latéral du mauvais côté/dans la mauvaise direction.
- L'acting half ramaresse le ballon trop lentement et le transmet à l'aveugle à un coéquipier.
- L'acting half ne court pas tout de suite derrière le joueur en possession du ballon.
- Le joueur reçoit le ballon à l'arrêt. La défense a alors tout le temps pour se replier à cinq mètres du mark et se réorganiser.

**Pourquoi?** L'objectif de la tactique du triangle en rotation – si elle est réalisée rapidement – est de ne pas laisser suffisamment de temps au défenseur pour se trouver à cinq mètres du rollball. Les attaquants essaient de se rapprocher le plus près possible de la ligne d'essai défensive avec trois rotations. Il leur reste alors trois touches à disposition pour marquer le point.

# Attention, prêt, touch!

Le touch rugby est un sport complexe: en le simplifiant quelque peu, il est possible de se divertir et de jouer en respectant l'esprit de ce jeu. Quelques exemples d'adaptation rapidement applicables.

Trois paramètres permettent de moduler le jeu:

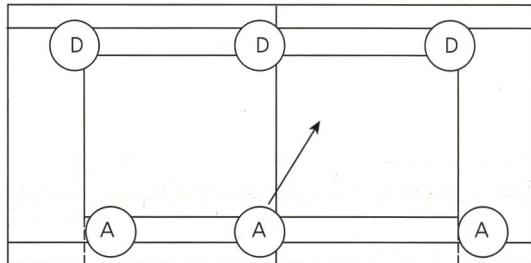
- l'aire de jeu
- le nombre de joueurs
- les règles

Pour le touch rugby, cela signifie:

- **Aire de jeu:** Elargir et/ou raccourcir le terrain avantagent l'équipe qui attaque, rétrécir et/ou allonger favorisent les desseins de l'équipe qui défend. Ces actions influencent le nombre de points marqués (au début, il est recommandé de permettre aux joueurs de sortir des limites latérales du jeu = lignes de touche flexibles). Par principe: il est préférable de jouer sur un terrain trop large que trop étroit.
- **Nombre de joueurs:** Une diminution de ce paramètre augmente l'intensité de jeu et améliore la vision du jeu. Elle facilite également la tâche du directeur du jeu s'il est inexpérimenté.
- **Règles:** Grâce à quelques adaptations, le nombre d'interruptions du jeu peut être considérablement réduit et le jeu gagne ainsi en fluidité. Cela vaut avant tout pour les joueurs qui débutent: ces modifications permettent de compenser leurs lacunes techniques.

Voici quelques exemples concrets:

## Jeu 3:3 dans la salle de sport



**Comment?** Une salle de sport peut servir de terrain de touch rugby: ligne de fond du terrain de basket (B) = ligne d'essai; ligne de fond de volley + prolongements (V) = ligne des cinq mètres.

Les deux équipes débutent le jeu sur leur ligne B respective. Les attaquants essaient de marquer le point en trois à six touches (selon leurs compétences). Suite à un touch, les défenseurs doivent reculer de trois mètres, au maximum sur leur ligne B. Si le porteur du ballon est touché dans la zone comprise entre les lignes V et B, le rollball est effectué sur la ligne V et les défenseurs doivent se placer sur la ligne B.

**Variante:** Au début du jeu, chaque équipe dispose de six touches pour marquer un point. Après chaque essai victorieux, l'équipe concernée a un touch en moins à disposition pour mener la prochaine attaque.

**Pourquoi?** Utiliser une salle entière pour jouer seulement à trois contre trois paraît de prime abord disproportionné. En instaurant un système de rotation (changeement de joueurs à chaque point) ou un changement de bloc, il est tout à fait possible de jouer à quatre équipes tout en maintenant une intensité de jeu élevée.



Formes de jeu avec des règles simplifiées:

#### **Touch de trois secondes**

**Comment?** Le joueur touché dispose de trois secondes pour passer le ballon. Après un touch, il n'a pas le droit de marquer un point directement. En cas de dépassement du temps ou de perte du ballon, la possession du ballon change d'équipe.

**Pourquoi?** Cette forme a l'avantage de supprimer les interruptions de jeu inhérentes au rollball; le jeu est ainsi plus fluide.

#### **Touch sans limite**

**Comment?** Le nombre de touches est illimité. La possession du ballon change d'équipe uniquement lors d'une perte du ballon, d'une passe vers l'avant ou d'une interception par les défenseurs.

**Pourquoi?** Cette forme encourage l'équipe qui attaque à provoquer le touch et l'oblige à porter une attention maximale lors de la passe et de la réception.

#### **Touch sans erreur**

**Comment?** Un ballon qui tombe sur le sol peut être récupéré tant par les attaquants que par les défenseurs et le jeu se poursuit.

**Pourquoi?** Cette forme réduit l'importance d'une passe et d'une réception précises.

#### **Touch à deux mains**

**Comment?** Le défenseur doit toucher l'attaquant avec les deux mains. Il est ainsi plus facile d'éviter le touch.

**Pourquoi?** Cette forme favorise l'intégration de feintes et avantage considérablement l'attaque.

#### **Double touch**

**Comment?** L'attaquant doit être touché par deux joueurs différents avant de devoir effectuer un rollball. Après le premier touch, il n'a toutefois plus le droit de marquer un point.

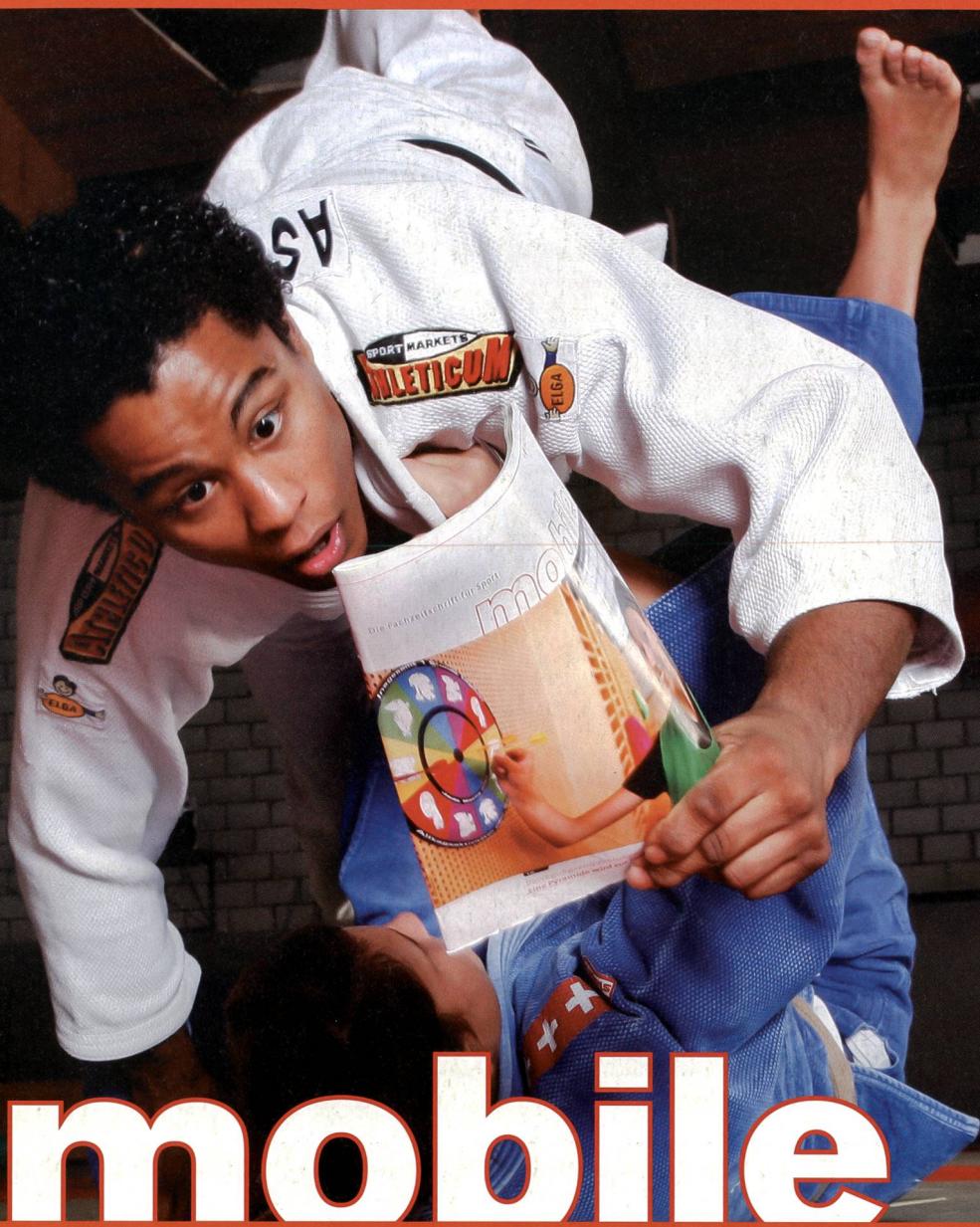
**Pourquoi?** Cette forme favorise à nouveau le jeu offensif et augmente les chances de marquer un point.

#### **Plus d'informations**

Les personnes intéressées trouveront une documentation exhaustive sur Internet. Le site ci-dessous contient les liens de la quasi-totalité des fédérations dans le monde et des renvois pour s'informer des règles officielles et découvrir des vidéos et des photos de ce sport.

> [www.touchrugby.com](http://www.touchrugby.com)

# Au secours!



# mobile

La revue d'éducation physique et de sport

français

deutsch

italiano

Commandes de revues (cahiers pratiques inclus)  
à Fr. 10.-/€ 7.50 (+ port):

Numéro: \_\_\_\_\_ Nombre: \_\_\_\_\_

Numéro: \_\_\_\_\_ Nombre: \_\_\_\_\_

Numéro: \_\_\_\_\_ Nombre: \_\_\_\_\_

Commandes de cahiers pratiques  
à Fr. 5.-/€ 3.50 (+ port):

Numéro: \_\_\_\_\_ Thème: \_\_\_\_\_ Nombre: \_\_\_\_\_

Numéro: \_\_\_\_\_ Thème: \_\_\_\_\_ Nombre: \_\_\_\_\_

Numéro: \_\_\_\_\_ Thème: \_\_\_\_\_ Nombre: \_\_\_\_\_

Prénom/Nom: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

NPA/Lieu: \_\_\_\_\_

Téléphone: \_\_\_\_\_

Courriel: \_\_\_\_\_

Date, signature: \_\_\_\_\_

Envoyer ou faxer à: Office fédéral du sport OFSPO, Rédaction «mobile»,  
CH-2532 Macolin, fax +41 (0) 32 327 64 78, [www.mobile-sport.ch](http://www.mobile-sport.ch)