

<b>Zeitschrift:</b>	Mobile : la revue d'éducation physique et de sport
<b>Herausgeber:</b>	Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école
<b>Band:</b>	5 (2003)
<b>Heft:</b>	5
<b>Artikel:</b>	Le bon dosage entre force et adresse
<b>Autor:</b>	Keim, Véronique / Gautschi, Roland
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-996060">https://doi.org/10.5169/seals-996060</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:** 24.02.2026

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

# Le bon dosage entre force et adresse

Les limites entre agressivité et agression sont très fragiles dans les sports collectifs. Où se situe la frontière entre une charge correcte et une attaque masquée? De quels moyens disposent l'entraîneur et le maître de sport pour éviter que le jeu dégénère? Quatre experts se confient à «mobile». Véronique Keim, Roland Gautschi

## Rugby – loyauté dans le combat

**L**e rugby est l'un des rares jeux collectifs dit de combat. Entendons par combat des contacts engagés, souvent rudes, mais qui respectent dans tous les cas l'esprit de loyauté.

L'incertitude du jeu est donc liée d'une part à l'espace – le terrain est grand – mais aussi à cette notion d'affrontement qui induit celle de pression constante sur l'adversaire. Un affrontement face à face continu imposé par la règle du hors-jeu qui oblige chaque joueur à se trouver derrière le porteur du ballon, dans son camp. La maîtrise affective des situations de combat – peur du contact, de la chute, contrôle des émotions – joue un rôle primordial dans l'activité. Spécialement à l'école!

### Contacts

Les règles fondamentales du rugby (droits du joueur, tenue, hors-jeu) visent à protéger le joueur.

Tout coup volontaire est interdit. Le défenseur peut saisir et plaquer son adversaire dans le mouvement et seulement en dessous de la ligne des épaules. Tout geste qui cherche à blesser peut être d'ailleurs durement sanctionné par l'arbitre.



Photo: Keystone/Rick Rycroft

### Mesures didactiques

- Travailler les aspects affectifs en premier, pour lever les craintes du contact et de la chute. Petits jeux de lutte et d'affrontements du «1 contre 1» au «tous contre tous», en augmentant progressivement la vitesse de déplacement des joueurs.
- Mettre en avant le collectif: faire comprendre que les forces réunies valent mieux que les forces simplement additionnées. Jeux de coopération.
- Introduire les aspects cognitifs liés à la compréhension du jeu: définir le rôle du défenseur et la notion de pression défensive, ce qui obligera l'attaquant à développer sa logique de jeu.
- Enseigner les gestes techniques lorsque les deux premières étapes sont acquises.

### Consignes

- Freine la course de ton adversaire en respectant les règles de loyauté.
- Conserve ou récupère le ballon le plus rapidement possible.
- Exploite les espaces pour créer et maintenir un déséquilibre.
- Garde un esprit loyal

Philippe Lüthi, chef de discipline J+S rugby,  
phluthi@bluewin.ch

## Hockey sur glace – engagement physique pour l'équipe

**L**e hockey sur glace est un jeu rapide et très physique. Son degré de rudesse dépend beaucoup de la philosophie et de la tradition de jeu dont il provient. Le Canada a toujours cultivé un jeu vigoureux et agressif à l'égard de l'adversaire. L'école russe a préféré mettre l'accent sur la technique de patinage et le maniement de la crosse. L'évolution du matériel a contribué à rendre le jeu encore plus rapide et plus agressif. Cette tendance s'est confirmée chez les plus jeunes; ainsi chez les juniors, l'obligation de porter un casque muni d'une grille a engendré un jeu moins loyal et moins respectueux de l'adversaire. Dans le milieu professionnel, l'attitude a une grande importance. La gestuelle, le comportement et le langage peuvent jouer un rôle décisif lorsqu'il s'agit d'intimider l'adversaire.

### Contacts

Certains contacts sont autorisés. Il s'agit avant tout de gêner l'adversaire, de lui faire perdre le puck. Le possesseur du palet peut être repoussé ou heurté de front ou de côté. Tant que le puck n'est pas en possession d'un coéquipier, l'adversaire a le droit de faire une mise en échec (body check). A l'inverse de l'unihockey, il est permis de presser la crosse au sol ou de la soulever. Néanmoins, certaines charges sont sanctionnées, notamment toutes les actions effectuées avec la crosse contre le corps d'un adversaire; il est également interdit d'agripper ou de retenir un joueur, ou encore de le faire trébucher.

Chez les femmes et les juniors de moins de 12 ans, le body check (collision frontale avec le joueur en possession du puck) est interdit. Le joueur peut être bousculé, mais pas heurté de front.

## Handball – jouer avec l'adversaire

**L**e handball est souvent considéré par les néophytes comme un jeu violent, dans lequel il s'agit surtout de terrasser l'adversaire. En fait, l'objectif premier du défenseur consiste à entrer en possession du ballon. Pour cela, il doit l'intercepter, ou encore amener l'adversaire, par son comportement, à commettre une erreur (hors-jeu, faute de pas). La défense axée sur le ballon prime ainsi sur les actions défensives ciblées sur le corps de l'adversaire. Pour empêcher le possesseur du ballon de réaliser une percée, le défenseur doit essayer de se placer toujours entre l'attaquant et le but. Le premier contact avec l'adversaire est psychologiquement important. Il faut se défendre «au corps à corps», pour que l'adversaire sache à qui il a affaire.

### Contacts

Une bonne action défensive doit être exécutée depuis l'avant, bloquer l'attaquant en possession du ballon et déboucher sur un jet franc. Par contre, il est interdit d'arracher ou de frapper le ballon que le joueur adverse tient entre ses mains, de barrer le chemin du joueur adverse avec les bras, les mains ou les jambes ou de le repousser, de le retenir, de le ceinturer, de le pousser, de se jeter contre lui en courant ou en sautant, de le gêner, de la harceler ou de le mettre en danger (avec ou sans ballon).

### Mesures didactiques

- Appliquer les règles en fonction du niveau. Proscrire, chez les plus jeunes ou dans le sport scolaire, tout contact corporel. Puis introduire progressivement les contacts (repousser l'adversaire), avec un équipement de protection adéquat. Ne pas aborder trop tôt les contacts corporels plus vigoureux, notamment avec des joueurs qui ne maîtrisent pas encore la technique du patinage.
- Dans le sport scolaire (sans équipement adéquat), jouer avec du matériel adapté (utiliser un puck plus mou, compter uniquement les buts tirés à plat).
- Jouer dans la largeur plutôt que dans la longueur du terrain: le jeu est ralenti.
- Jouer en petits groupes: les joueurs ont plus d'espace à disposition.
- En tant qu'enseignant, participer au jeu.
- Laisser les jeunes jouer au hockey sur glace comme au street-ball, sans arbitre.

*Rolf Altorfer, chef de discipline J+S hockey sur glace,  
rolf.altorfer@baspo.admin.ch*

# A Body in Motion stays in Motion



NTR 800

Nautilus home fitness equipment - Efficient. Effective. Perfectly balanced. Nautilus - Reshaping the future of fitness.



NTR 500 / NTR 800



**Nautilus®**

**Leader-Spa Sàrl,  
Vaucher Sport AG,  
Shark Fitness AG,  
Helmi Sport AG,  
Kuster Sport AG,  
Hausmann AG,**

Rue de Lausanne 54,  
Hallmattstr. 4,  
Landstrasse 129,  
Albisstr. 20,  
St. Gallerstrasse 72,  
Marktgasse 11,

1110 Morges  
3172 Niederwangen b. Bern  
5430 Wettingen  
8134 Adliswil,  
8716 Schmerikon  
9000 St. Gallen

021 636 22 11  
031 981 22 22  
056/427 02 25  
01 710 20 70  
055/286 13 73  
071 227 26 26

**The Nautilus Health & Fitness Group**  
Rue Jean Prouvé 6  
CH - 1762 Givisiez/Switzerland  
Phone +41 26 460 77 77  
Fax +41 26 460 77 70  
[www.nautilus.com](http://www.nautilus.com)

## Unihockey – garder son sang-froid

**P**eu importe la taille ou la corpulence des joueurs: en unihockey, le succès n'est pas lié au physique. On trouve ainsi dans les premières ligues d'excellents joueurs qui n'ont rien d'une armoire à glace. Il faut savoir qu'à l'inverse de son grand frère, le hockey sur glace, il est interdit en unihockey d'utiliser son corps pour charger l'adversaire. Il n'est guère sensé non plus – comparé au handball – de contrer une attaque par une faute sur l'adversaire. L'objectif du défenseur est de n'accorder à l'adversaire aucune position de tir favorable, et en particulier de protéger l'espace devant le but. Une certaine agressivité est nécessaire, mais l'essentiel est d'avoir les idées claires.

### Contacts

Toutes les actions contrôlées en rapport avec la balle sont autorisées. Il est également permis de couvrir la balle avec le corps et de contrer le joueur en possession de la balle. Toute action réalisée avec la canne doit avoir la balle pour cible. Frapper ou soulever la canne de l'adversaire n'est pas autorisé. En principe, toute action réalisée avec élan contre l'adversaire ou contre la canne de l'adversaire est interdite.

### Mesures didactiques

- Faire participer les élèves à la direction du jeu.
- Sanctionner les fautes commises dans l'équipe: après trois fautes, l'adversaire bénéficie d'un coup franc. De cette façon, les joueurs déloyaux sont aussi freinés par leurs coéquipiers.
- Pratiquer des exercices pour mieux comprendre les possibilités et les limites du contact corporel: un joueur sans canne protège la balle uniquement à l'aide de son corps, en se plaçant entre la balle et l'adversaire. Ce dernier doit essayer de toucher la balle du pied. Le but de l'exercice consiste à ce que les joueurs remarquent qu'on n'intercepte pas la balle en usant de la force, mais en faisant preuve de rapidité et d'adresse.

### Consignes

- Ne pas se battre avec l'adversaire, mais ne lui accorder aucune occasion de marquer un but!
- Jouer en utilisant la ruse plutôt que l'agressivité.
- Dans la direction du jeu, ne pas chercher les fautes, mais au contraire soutenir les joueurs compétents et habiles sur le plan technique.

*Mark Wolf, chef de discipline J+S unihockey,  
wolf@swissunihockey.ch*

## Basketball – le défenseur est un mur

**L**e basketball est le seul sport collectif qui bannit tout contact corporel entre les adversaires. En théorie du moins. Cette règle de base n'impose pas que l'agressivité soit absente des parquets... Il suffit de regarder un match de haut niveau pour s'en convaincre. Mais cette «contrainte» induit une attitude spécifique chez le joueur: compenser l'interdiction de toucher l'adversaire par des placements corrects et déplacements rapides. Alors que l'attaquant peut chercher le contact (pour provoquer la faute par exemple), le défenseur doit l'éviter et trouver le moyen d'être plus rapide et/ou mieux placé que lui pour freiner sa course ou l'empêcher de recevoir la balle. Un véritable défi et une motivation pour travailler sa vitesse et son explosivité musculaire.

### Contacts

Tout contact avec le porteur du ballon est interdit. Ce dernier a droit au «cylindre protecteur», c'est-à-dire à l'espace qui l'entoure. Les contacts entre le défenseur et l'attaquant sans ballon ne sont pas toujours sanctionnés, sauf si le premier l'empêche visiblement de recevoir le ballon en lui tenant les bras par exemple.

Toute faute provoquée lorsque l'attaquant a amorcé son tir est sanctionnée par deux lancers-francs (un seul si le panier est marqué).

A noter que le défenseur peut provoquer un passage en force de l'attaquant s'il se trouve sur l'emplacement avant lui, avec les deux pieds au sol.

### Mesures didactiques

- Privilégier la défense individuelle («homme à homme»). Elle permet à l'élève de travailler tous les fondamentaux et valorise le rôle du défenseur.
- Multiplier les situations de 1 contre 1, 2 contre 1, etc., jusqu'au 3 contre 3.
- Inculquer la notion de «mur» face au porteur du ballon.
- Fixer la règle du triangle: le défenseur doit voir son adversaire direct et le ballon et se situer entre eux et le panier (vision périphérique).
- Introduire la notion d'aide défensive. Si un coéquipier est passé par son adversaire, le joueur le plus proche doit l'aider.

### Consignes

- Défenseur: si ton adversaire a le ballon, oblige-le à stopper son dribble (en lui «barrant» le passage dans les règles) ou à dévier sa trajectoire. Si tu as réussi à l'arrêter, empêche-le de tirer ou de faire une passe dans de bonnes conditions.
- Si ton adversaire n'a pas le ballon, fais en sorte qu'il ne le reçoive pas en te plaçant en position correcte (triangle).
- Ta vitesse de déplacement et ton sens du placement sont tes meilleures armes.
- Attaquant: va à la rencontre de ton défenseur pour te démarquer et recevoir le ballon.

*Michel Chervet, chef de discipline J+S basketball, michel.chervet@bas-po.admin.ch*