



Le Touch pour les jeunes

Guide du Touch

Adapté aux collégiens





Le Touch pour les jeunes

Table des matières

Guide du Touch	1
Historique et valeurs du Touch	3
Pourquoi jouer au Touch ?	3
Comment jouer au Touch au collège?	4
Les changements de possession du ballon	5
Équipement requis pour jouer	5
Le terrain	6
<i>FICHES PRATIQUES DE TOUCH</i>	7
FICHE 1	8
FICHE 2	9
FICHE 3	10
FICHE 4	11
FICHE 5	12
FICHE 6	13
FICHE 7	14
FICHE 8	15
FICHE 9	16
FICHE 10	17
FICHE 11	18
Suggestions de critères d'évaluation	19
Conclusion	20



Le Touch pour les jeunes

Historique et valeurs du Touch

- Le Touch (ou Touch Rugby, ou Touch Football) est apparu en Australie dans les années 60. Il est issu du Rugby à XIII, il exclut toute forme de contact excepté le « touché » qui doit être exécuté avec un minimum de force.
- Il peut se jouer aussi bien en loisir qu'en compétition, sur un terrain engazonné, dans un parc, sur la plage, voire même en salle. Il est facile à apprendre et s'avère un excellent moyen de garder la forme ; en effet, dans une société où l'on insiste toujours davantage sur l'importance de la santé et du bien-être, le Touch encourage les populations à être plus actives et à mener une vie plus saine.
- L'équipement se résume à un T-shirt, un short et une paire de chaussures de sport et bien sûr un ballon ovale !
- Le Touch est le sport convivial par excellence, il est ouvert à tous, quel que soit l'âge ou le sexe. Une équipe de Touch peut être constituée par un groupe d'amis, de collègues de travail voire même par les membres d'une même famille. Basé sur la mixité, hommes et femmes peuvent partager sur un même terrain l'originalité de ce sport qui contribue totalement à l'intégration, à l'exercice de la solidarité et de l'esprit d'équipe. Il encourage l'engagement collectif, le fair play, le respect de l'autre.

Pourquoi jouer au Touch ?

- Les règles sont simples et le jeu ne nécessite pas beaucoup de matériel (un ballon, un terrain rectangulaire et une paire de chaussures de sport).
- Bien que parfois nommé « Touch Football », le jeu au pied est interdit, tout comme le contact physique, ce qui rend le jeu ouvert à tous et donne la possibilité de jouer sans crainte de blessures.
- Le Touch est aujourd'hui le **seul sport collectif à aligner dans une même équipe des filles et des garçons.**
- Le Touch permet l'apprentissage et la maîtrise de la gestuelle du rugby ; il favorise les courses, les évitements, le soutien, l'adresse et la liberté d'initiative dans la ligne d'attaque.
- Le coaching et les changements constants permettent à tout le monde de jouer ; il n'y a pas de titulaire ni de remplaçant, chacun tient sa place, **tout le monde joue un rôle au service de l'équipe.**
- Sport simple, rapide et passionnant, il permet à tous de s'exprimer.

Le Touch est très facilement adaptable, modulable en fonction du type de terrain (gazon, salle, sable, stabilisé etc.) et du niveau des élèves. De plus, il ne nécessite que très peu de matériel (un sifflet, des cônes pour délimiter un terrain, des chasubles et un ballon ovale!).

Le Touch rugby est un sport complet, ludique et très facile à mettre en place.



Le Touch pour les jeunes

Comment jouer au Touch au collège?

Les règles officielles de Touch ne sont pas toujours applicables en raison de l'aire de jeu, de l'âge des élèves et de leur motivation. Touch France propose ici la réduction de ces règles dans le but de rendre le Touch accessible à tous, convivial et Fun.

PRINCIPES RETENUS :

- Le but du jeu est de marquer des essais à l'autre équipe en posant le ballon avec les mains derrière la ligne d'embut adverse. Un essai vaut 1 point.
- L'équipe qui attaque doit progresser vers l'embut adverse en courant avec le ballon et/ou en se faisant des passes toujours vers l'arrière.
- L'équipe qui défend doit arrêter la progression du porteur du ballon en effectuant un « **Touch** » (ou touché) sur le porteur du ballon. **Le touché doit être effectué avec un minimum de force, et d'une main.**
- Quand le touché à été fait, le porteur du ballon doit effectuer un « **roll ball** » * à l'endroit où il à été touché. Un coéquipier appelé « dummy » doit récupérer le ballon et le passer sans se faire toucher par les défenseurs.

Variante : cette règle peut ne pas être appliquée en fonction du niveau d'apprentissage du Touch.

- L'équipe qui attaque a droit à 4 touchés d'affilée pour marquer un essai ; c'est-à-dire que quand l'équipe se fait toucher pour la 4ème fois, le ballon change de camp et va à la défense.

Variante : le nombre de toucher peut varier en fonction du niveau de compréhension du jeu et du nombre de joueurs sur le terrain.

- L'équipe qui défend doit reculer à 3 mètres de l'endroit où elle a effectué le Touch sur le porteur du ballon; et les défenseurs ont le droit de remonter sur les attaquants que lorsque le dummy a les mains sur le ballon.

Variante : le professeur peut changer la distance en fonction de la longueur du terrain

- Après un essai, l'équipe qui défendait engage au milieu du terrain par un « **Tap** »**
- En cas de match nul, faire des prolongations au cours desquelles un joueur de chaque équipe est retiré du terrain toutes les 2 minutes jusqu'à ce qu'une des deux équipes marque un essai qui désignera le vainqueur.

****Roll ball** : le roll ball consiste à poser le ballon au sol entre ses jambes, à l'enjamber ou à le faire rouler en arrière sur 1 mètre au max.*

*****Tap Ball** : le tap ball est effectué en posant le ballon au sol, en le touchant ou tapant avec son pied sur une distance maximale d'un mètre, puis en le ramassant. Le joueur qui joue le tap ball peut se faire toucher.*



Le Touch pour les jeunes

Les changements de possession du ballon

Dans tous les cas suivants le ballon change de camp:

- Le porteur du ballon fait une passe en avant.
- Le porteur du ballon sort en touche.(on ne joue pas les touches au Touch)
- L'équipe attaquante se fait toucher pour la 4ème fois.
- Une passe est mal assurée et le ballon tombe par terre.(dès que le ballon tombe par terre pour n'importe quelle raison hormis un « tap » ou « rollball » le ballon change de camp).
- Le « dummy » se fait toucher par un défenseur.

Cas particuliers:

- Un défenseur rate une interception et il fait tomber le ballon : l'équipe qui attaquait récupère ses 4 chances ou touchés même s'ils en étaient à 3 touchés.
- Un défenseur réussit une interception alors il peut jouer et marquer ou se faire toucher car maintenant son équipe devient attaquante et a donc droit à 4 touchés.
- Un défenseur qui monte en défense ou est à moins de 3 mètres des attaquants alors que le dummy n'a pas encore touché le ballon est considéré comme hors jeu et ne peut donc pas défendre ; s'il touche un attaquant cela ne compte pas et les attaquants peuvent continuer à jouer.

Équipement requis pour jouer

- Un ballon de Touch ou un ballon de rugby taille 4
- Des chasubles
- Des cônes pour délimiter le terrain
- Un sifflet pour l'arbitre

Variantes :

- *En salle, pour marquer un essai, il suffit de traverser la ligne d'embut adverse sans aplatir le ballon au sol (comme au football Américain), afin d'éviter toute chute inutile.*
- *Si vous voulez accélérer le jeu, lorsque vous jouez sur sable ou en salle, possibilité de remplacer le Rollball par un Tap (cf. « comment jouer au Touch? »).*



Le Touch pour les jeunes

Le terrain

La taille normale d'un terrain de Touch à l'extérieur est équivalente à la moitié d'un terrain de football ou de rugby (50m de large et 70 m de long).

Les équipes peuvent comprendre jusqu'à 14 joueurs ou joueuses dont 6 maximum sur le terrain (donc 8 remplaçants) à parité garçons/filles dans les équipes mixtes quand les effectifs le permettent (par exemple 3 filles et 3 garçons sur le terrain).

Variante :

Dans le cas des classes de collèges, les effectifs peuvent être augmentés (7 ou 8 joueurs sur le terrain par équipe).

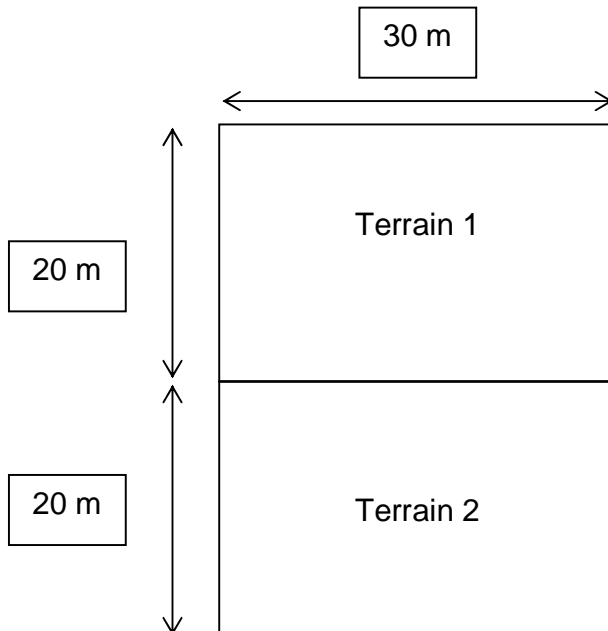
En salle, la taille du terrain est de 30m de long sur 20m de large (les équipes sur le terrain seront composées de 4 joueurs maximum en fonction de l'âge).

En résumé, le nombre de joueurs variera en fonction de la surface du terrain disponible.

Exemple :

Configuration suggérée de terrains dans un collège essonnien ayant pour surface praticable l'équivalent de deux terrains de hand ball:

Pour les 6èmes et les 5èmes : deux terrains (40m/30m)



Pour les 4èmes et 3èmes, utilisation d'un seul terrain (60m/40m)



Le Touch pour les jeunes

FICHES PRATIQUES DE TOUCH

EXERCICES D'ÉCHAUFFEMENT

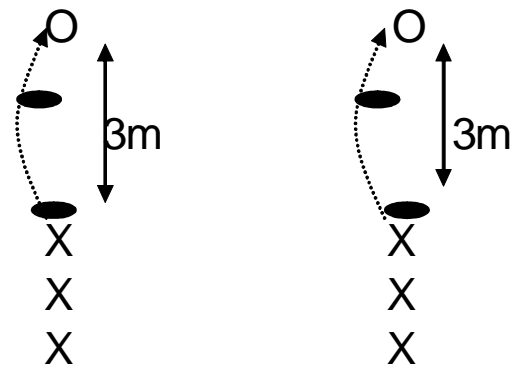


Le Touch pour les jeunes

FICHE 1

Passé précise

- *Description* : Faire deux colonnes côte à côte (afin d'encourager l'esprit de compétition) constituées de 5 élèves. Placer un objet comme une gourde ou un plot par exemple à 3 mètres devant chaque colonne; le premier de chaque colonne doit toucher la gourde en effectuant le mouvement de la passe de rugby. Quand un élève réussit à toucher la gourde, il passe le ballon au suivant qui essaie à son tour de toucher la gourde.
- *Variante* : Possibilité de reculer la gourde afin d'augmenter la difficulté de l'exercice.
- *Points importants* : Cet exercice a pour but d'apprendre aux élèves à bien saisir le mouvement de la passe, ainsi qu'à bien viser. Veiller à ce que les élèves effectuent le mouvement d'une passe de rugby. La première colonne qui finit a gagné.
- *Durée de l'exercice* : 15 min.
- *Matériel* : 2 plots et 2 ballons.



X = élève

O = gourde ou plot

● = ballon

.....> = mouvement du ballon

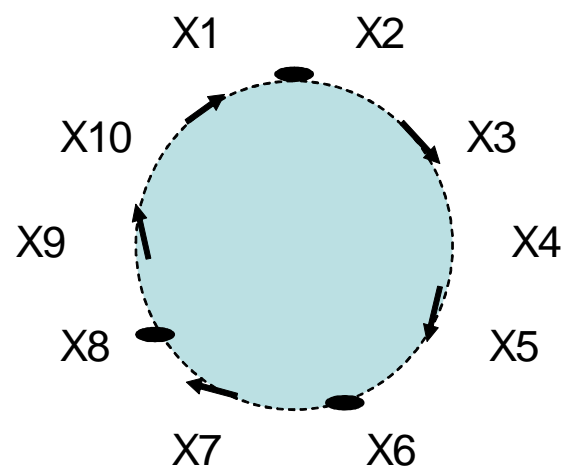


Le Touch pour les jeunes

FICHE 2

Porter le ballon

- *Description* : Faire un cercle de 10 élèves max, introduire un ballon qu'ils doivent se passer les uns aux autres sans le faire tomber.
- *Variantes* : Le sens des passes peut et doit changer, au signal du professeur, afin de développer les capacités de passe des deux côtés. Possibilité d'introduire un deuxième ballon dans le cercle pour accélérer le rythme et rendre la tâche plus difficile.
- *Points importants* : Cet exercice permet d'apprendre à tenir le ballon correctement, donc veiller à ce que les élèves portent le ballon par les côtés et non pas par les pointes, avec les deux mains. Il permet d'acquérir le geste de la passe de rugby.
- *Durée de l'exercice* : 10 min.
- *Matériel* : 1 à 2 ballons.



- X = joueur
- ● = ballon
- → = mouvement du ballon

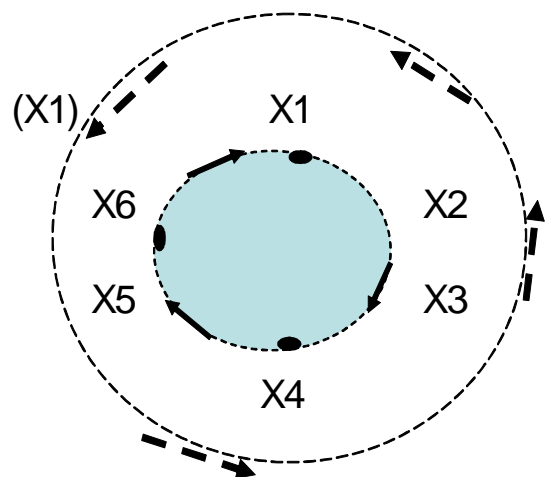


Le Touch pour les jeunes

FICHE 3

Évolution de l'exercice Porter le ballon

- *Description* : Même principe que pour l'exercice précédent sauf qu'il faut 6 à 8 élèves en cercle. Le premier élève à faire la passe doit, une fois passé le ballon, faire le tour du cercle dans le sens inverse de celui du ballon et revenir à sa place avant que le ballon ait fait le tour. Quand il récupère le ballon il le passe au deuxième qui à son tour doit faire le tour du cercle dans le sens inverse du ballon et ainsi de suite.
- *Variante* : Quand un joueur récupère le ballon après avoir effectué le tour du cercle, possibilité pour le professeur de changer le sens des passes dans le cercle.
- *Points importants* : Veiller à ce que les élèves ne fassent pas tomber le ballon lorsqu'ils effectuent leurs passes mais aussi que l'élève qui fait le tour du cercle le fasse dans le bon sens et qu'il se repère bien dans l'espace.
- *Durée de l'exercice* : 10 à 15 min.
- *Matériel* : 1 ballon.



- X = joueur
- ● = ballon
- - - -> = sens de la course



Le Touch pour les jeunes

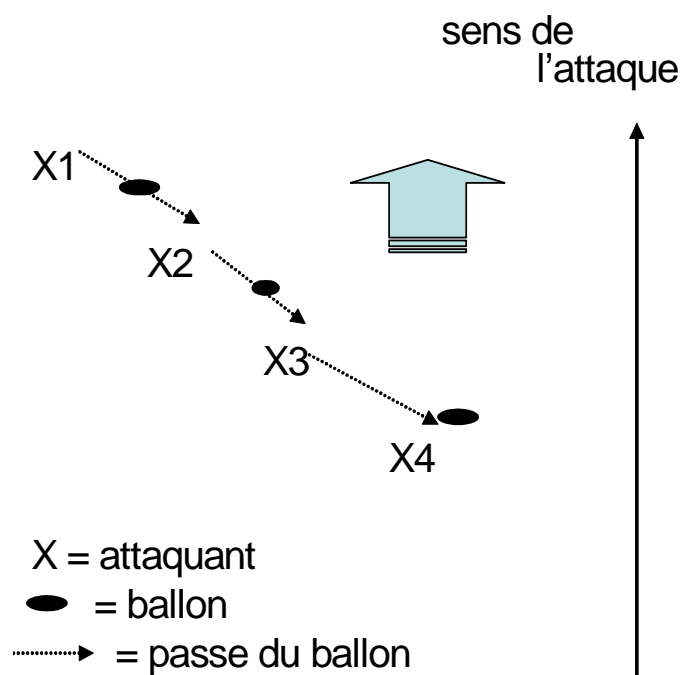
FICHE 4

Les passes en arrière et en ligne

- *Description* : 3 à 4 élèves se mettent en ligne et commencent à courir en ligne droite (vers le camp adverse). Ils se passent le ballon en arrière par exemple de gauche à droite. Celui qui reçoit le ballon accélère de façon à se retrouver devant le prochain receveur. Puis de droite à gauche toujours afin de développer les capacités de passe des deux côtés. Quand le ballon arrive au dernier élève, celui-ci fait demi-tour et revient en direction de son point de départ tout en passant le ballon aux autres.

- *Points importants* : Cet exercice permet d'apprendre à faire une passe en mouvement ainsi que le placement idéal pour le receveur. Veiller à ce que les élèves courent en ligne droite et effectuent leur passe en mouvement sans temps d'arrêt.

- *Durée de l'exercice* : 15 min.
- *Matériel* : 1 ballon par ligne.



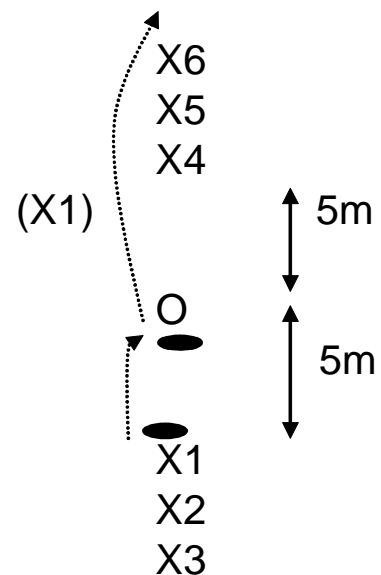


Le Touch pour les jeunes

FICHE 5

Roll ball

- *Description* : Faire deux colonnes faces à faces de 4 à 5 joueurs (X). Mettre les deux colonnes à 10 m l'une de l'autre et un plot au milieu. Le premier de la colonne (X1) va courir vers le plot (le plot symbolise un défenseur), et effectuer un Rollball juste devant le plot puis va continuer sa course pour aller se replacer à la queue de la colonne d'en face. Le suivant (X2) va alors ramasser le ballon et courir vers le premier de la colonne d'en face (X4) et lui passera le ballon; (X2) ira à son tour se placer derrière (X1). Puis, (X4) va courir vers le plot et effectuer à son tour, un Roll ball devant celui-ci puis ira se placer derrière (X3) et ainsi de suite.
- *Variante* : Pour encourager l'esprit de compétition, faire le même exercice en rajoutant deux colonnes faces à faces. Les premiers à avoir tous effectués un roll ball gagnent. Objectif: d'apprendre à exécuter le Roll ball rapidement.
- *Points importants* : Exercice qui permettra aux attaquants d'apprendre à effectuer rapidement un Rollball. Veiller à ce qu'ils se dégagent rapidement pour permettre au Dummy de ramasser la balle et d'enchaîner l'action. Le but étant que l'exercice se fasse de plus en plus rapidement afin qu'ils arrivent à le faire en courant.
- *Durée de l'exercice* : 15 min.
- *Matériel* : 1 plot et 1 ballon.



- O = Plot
- X = Attaquant
- = Ballon
-> = Replacement



Le Touch pour les jeunes

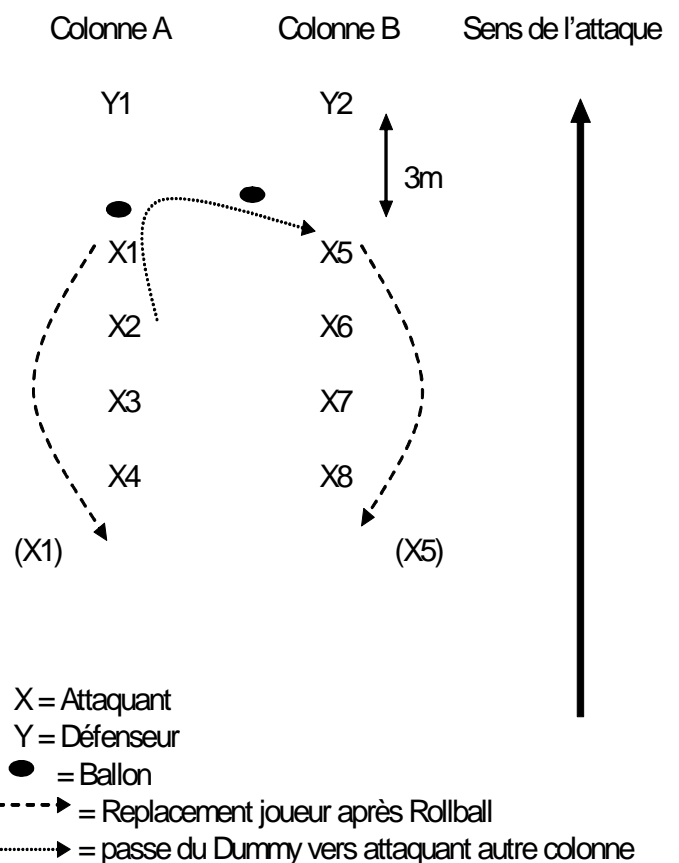
FICHE 6 Evolution du Roll ball (Réservé aux 3ème)

- *Description* : On va placer deux colonnes (A et B) cotes à cotes d'attaquants (X) avec un défenseur (Y) pour chaque colonne. Comme précédemment le premier attaquant (X1) de la colonne A va courir vers le défenseur (Y1) en face de lui, et effectuer un Rollball quand il est touché (*); à ce moment là le deuxième attaquant (X2) de la même colonne va prendre le ballon et faire une passe au premier attaquant (X5) de la colonne B. Celui-ci (X5) va courir vers le défenseur en face de lui (Y2) et effectuer un Rollball quand il sera touché (*). Le suivant (X6) va à son tour jouer le rôle de Dummy et prendre la balle et la passer au premier de la colonne A qui sera donc (X2).

(*) : Une fois qu'un attaquant a effectué un Rollball, il se décale par l'extérieur et va se placer en queue de sa colonne; et ainsi de suite.

- *Points importants* : Un seul ballon est nécessaire pour cet exercice et c'est le premier attaquant de la colonne A qui le possède. Cet exercice a pour but d'introduire le rôle du Dummy juste après un Rollball. Veiller à ce que celui qui effectue le Roll ball se dégage rapidement sans gêner le dummy, et également que le dummy prenne le ballon rapidement après le Roll ball.

- *Durée de l'exercice* : 15 min.
- *Matériel* : 1 ballon.



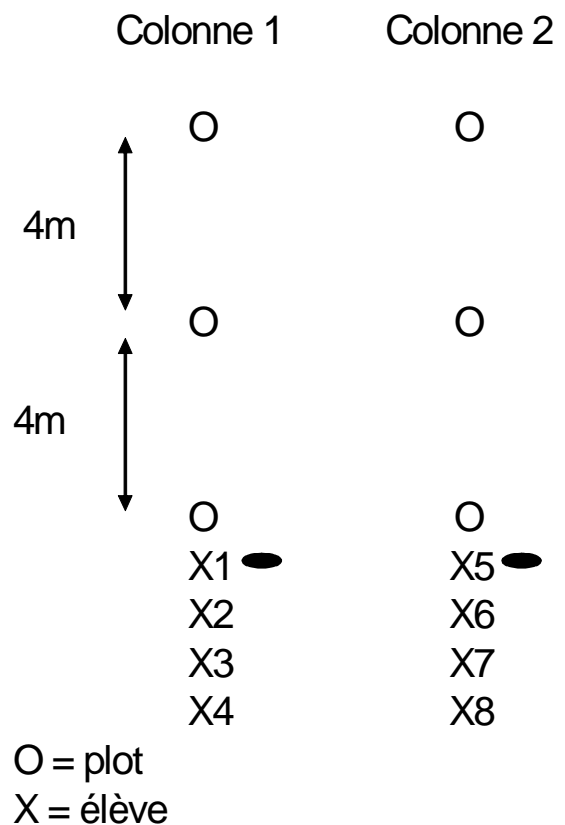


Le Touch pour les jeunes

FICHE 7

Contrôle du ballon et course en arrière

- *Description* : Faire deux colonnes côte à côte (afin d'encourager l'esprit de compétition) constituées de 5 élèves. Placer 3 cônes alignés devant la colonne et espacés de 4 mètres les uns des autres. Chaque premier de colonne a un ballon et doit courir jusqu'au dernier cône en faisant tourner le ballon autour de sa taille en le passant d'une main à l'autre. Arrivé au dernier cône, il doit revenir en courant en arrière le plus vite possible et passer le ballon au suivant qui fera l'exercice à son tour et ainsi de suite. La première colonne qui a fini a gagné.
- *Points importants* : Cet exercice améliore leur dextérité et introduit la course en arrière. Veiller à ce qu'ils fassent bien tourner le ballon autour d'eux, mais aussi à leur dextérité lorsqu'ils effectuent ce mouvement. Veiller aussi à ce qu'ils courent bien en arrière sans trébucher.
- *Durée de l'exercice* : 10 à 15 min.
- *Matériel* : 6 plots et 2 ballons.



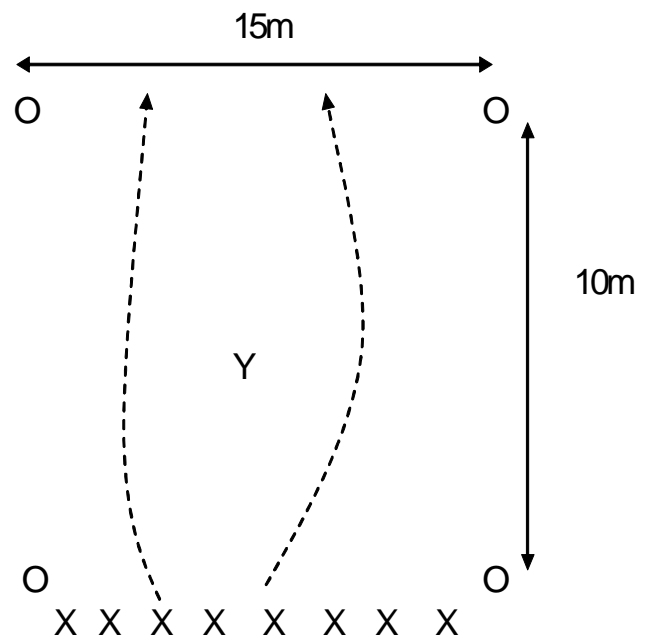


Le Touch pour les jeunes

FICHE 8

Épervier

- *Description* : A l'aide de 4 plots, délimiter une zone de jeu d'environ 15m/10m. Placer un joueur au milieu de cette zone (ce sera le défenseur) et tous les autres sur un côté de la zone de jeu (se seront les attaquants). Au signal du professeur, tous les attaquants devront traverser la zone, d'un côté à l'autre, sans se faire toucher par le défenseur. Tout ceux qui se font toucher par le défenseur deviennent défenseurs eux aussi. Le dernier attaquant à se faire toucher a gagné le droit d'être le premier défenseur pour la manche suivante.
- *Variante* : possibilité d'obliger les défenseurs à défendre avec les deux mains, s'ils touchent un attaquant qu'avec une seule main, cela ne compte pas. Ou autre possibilité : ils ne peuvent défendre qu'avec la main droite (ou qu'avec la main gauche).
- *Points importants* : Cet exercice permet aux élèves d'apprendre à défendre mais aussi à attaquer en évitant les défenseurs. Veiller à ce que les défenseurs défendent collectivement en formant une ligne défensive et ne s'éparpillent pas.
- *Durée de l'exercice* : 15 min.
- *Matériel* : 4 Plots.



X = attaquant

Y = défenseur

O = plot

-----> = zone à atteindre pour les attaquants

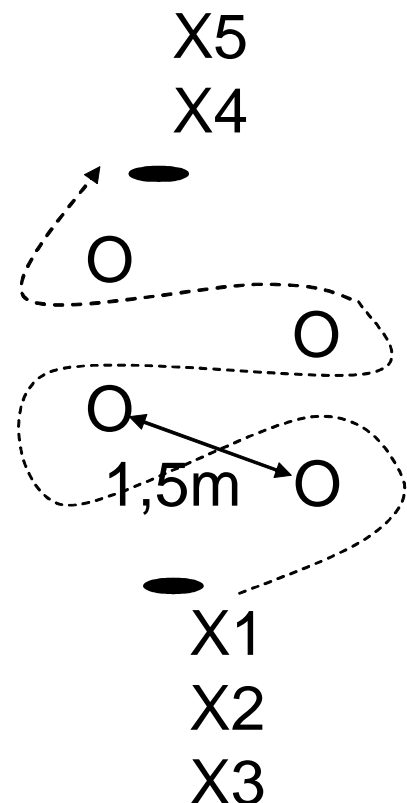


Le Touch pour les jeunes

FICHE 9

ZIG ZAG

- *Description* : Placer deux colonnes faces à faces avec, entre elles, des plots placés en zig zag tout les 1,5m environ. Le premier de la colonne (X1) va courir ballon en main, slalomer entre les plots, puis, passé le dernier plot, va passer le ballon au premier de la colonne d'en face (X4) qui à son tour va effectuer le parcours et passer le ballon à (X2) et ainsi de suite. (X1) se replace derrière la colonne de (X4).
- *Variante* : afin d'encourager l'esprit de compétition, mettre 2 autres colonnes faces à faces ; les premiers à être tous passés ont gagné.
- *Points importants* : Cet exercice à pour but d'apprendre à courir en tenant le ballon à deux mains sans le perdre, tout en contournant des obstacles et donc de développer leur vision périphérique.
- *Durée de l'exercice* : 10 à 15 min.
- *Matériel* : 4 à 10 plots et 1 à 2 ballons.



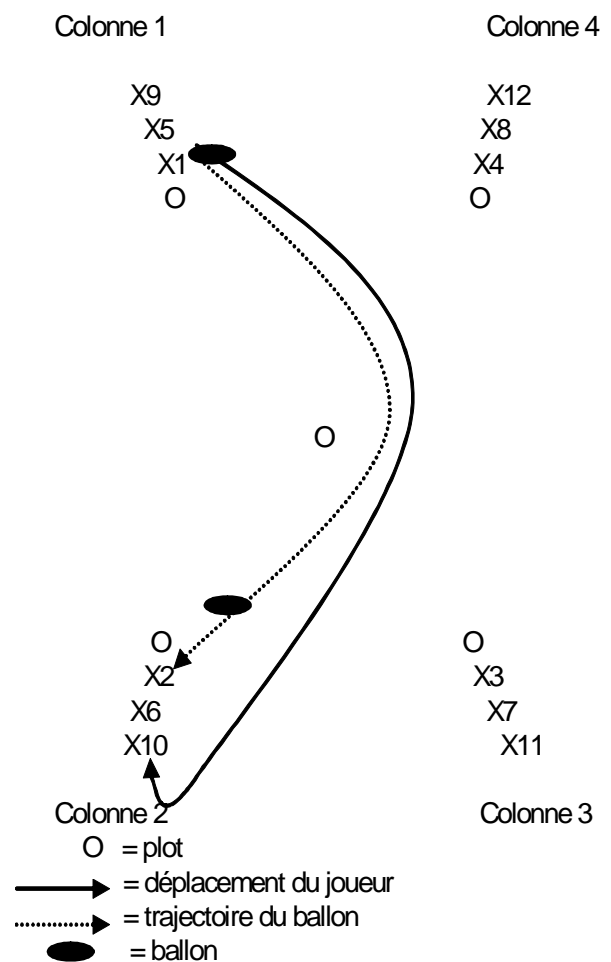


Le Touch pour les jeunes

FICHE 10

Courir, éviter, passer et se replacer

- Description** : Placer 4 cônes pour obtenir un carré d'environ 10m/10m avec un cône au milieu. Faire une colonne de 4 à 5 élèves derrière les 4 coins du carré. Le ballon est en possession du premier joueur (X1) de la colonne 1, il va courir jusqu'au plot du milieu et passer la balle au premier joueur (X2) de la colonne 2, puis (X1) va suivre la balle et aller se placer derrière la colonne 2. Le (X2) à récupéré le ballon et va à son tour courir vers le plot du milieu et une fois contourné le plot, passer la balle au premier joueur (X3) de la colonne 3, va suivre le ballon et se replacer derrière la colonne de (X3) et ainsi de suite.
- Variante** : même exercice mais en changeant le sens des passes donc en passant à gauche et les élèves continuent à suivre le ballon et vont donc derrière la colonne à qui il a passer le ballon. Commencer l'exercice avec une seule balle; possibilité de rajouter un 2ème ballon par la suite pour augmenter la difficulté.
- Points importants** : Cet exercice a pour but d'apprendre aux élèves a développer une vision périphérique et d'augmenter leur vitesse de réaction. Veiller à ce que les élèves passent le ballon du bon côté et à leur bon remplacement.
- Durée de l'exercice** : 15 min.
- Matériel** : 4 plots et 1 à 2 ballons.



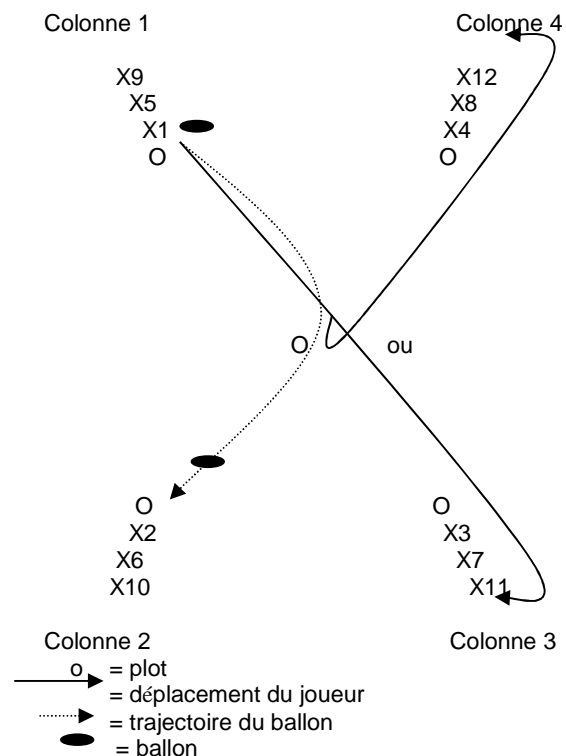


Le Touch pour les jeunes

FICHE 11

Évolution de Courir, éviter, passer et se replacer

- *Description* : (X1) passe le ballon à (X2) puis continue sa course pour aller se replacer derrière la colonne de (X3). Puis (X2) passera le ballon à (X3) et ira se replacer derrière la colonne de (X4) et ainsi de suite.
- *Variante* : Cet exercice permet de nombreuses variantes, on peut changer le sens des passes, changer l'endroit de remplacement des élèves après qu'ils aient fait la passe etc.... Autre variante : (X1) passe à (X2) puis va se placer derrière la colonne de (X4). Puis (X2) passe à (X3) et va se replacer derrière la colonne de (X1) et ainsi de suite. Dans tous ces exemples, les élèves passaient le ballon sur leur droite, il est bien sur possible de tous les refaire avec des passes à gauches. Mais également de rajouter un deuxième ballon pour augmenter la difficulté.
- *Points importants* : Veiller à ce que les élèves passent le ballon du bon côté et à leur bon remplacement.
- *Durée de l'exercice* : 15 à 20 min.
- *Matériel* : 4 plots et 1 à 2 ballons.





Le Touch pour les jeunes

Suggestions de critères d'évaluation

- Aptitude à courir avec le ballon dans les deux mains sans le faire tomber.
- Passe en arrière.
- Aptitude à faire des passes précises, bien viser.
- Aptitude à effectuer le Roll ball rapidement et à l'endroit où il a été touché.
- Aptitude à prendre le rôle du Dummy rapidement.
- Aptitude des défenseurs à reculer et se replacer rapidement après avoir touché un attaquant.
- Occuper l'espace, développement de la vision périphérique. Pas faire des petits tas.
- Aptitude à jouer en équipe : Fait-il des passes ? Joue-t'il collectivement ? Fait-il souvent des changements ?

Conseils

- Si vous souhaitez jouer en salle, possibilité de dire aux élèves que pour marquer un essai, il suffit de traverser la ligne d'embut adverse sans aplatir le ballon au sol (comme au football Américain), ainsi ils éviteront de tomber par terre et de se blesser.
- Si vous voulez accélérer le jeu, lorsque vous jouez sur sable ou en salle, possibilité de remplacer le Rollball par un Tap (cf. « comment jouer au Touch? ») ce qui enlèvera le caractère technique du Rollball pour favoriser la rapidité de jeu et sa fluidité.
- Le Touch rugby est très facilement adaptable, modulable en fonction du type de terrain (gazon, salle, sable, stabilisé etc.) et du niveau des élèves. De plus, il ne nécessite que très peu de matériel (un sifflet, des cônes pour délimiter un terrain, des chasubles et un ballon ovale!).
- Le Touch rugby est un sport complet, ludique et très facile à mettre en place.



Le Touch pour les jeunes

Conclusion

Tous ces exercices sont adaptables en fonction du nombre d'élèves, de leur niveau et du type de surface sur laquelle vous pratiquez ainsi que de l'imagination des professeurs.

En espérant que ce manuel vous sera utile lors de vos sessions de Touch rugby et que vous prendrez autant de plaisir que nous dans la pratique de ce sport, Touch France et Touch Roosters 91 vous remercient sportivement.

Pour plus d'information sur les règles du Touch nous vous conseillons de visiter le site officiel de Touch France : www.touchfrance.fr

Contact : Direction technique TOUCH France
Email : dtm@touchfrance.fr