

TOUCH RUGBY

Le touch rugby est un tout jeune sport qui a tout pour conquérir le public : physique mais sans contact violent, stratégique mais sans se prendre la tête. C'est surtout un des rares sports collectif à être mixte, ce qui rend tout de suite l'ambiance plus détendue, comme nous avons pu le constater au club Touch Atout Coeur à Colmar.

Par Sandrine Bavard

→ La discipline

Comme au rugby, il y a le fameux ballon ovale, les passes en arrière, et les essais. Mais il n'y a plus de contacts violents : pas de plaquages, de mêlées ou de regroupements. Pour stopper l'attaque adverse, il suffit de toucher son adversaire en criant « touch ». Le ballon est alors posé au sol, et remis en jeu très vite : l'équipe a 6 tentatives pour gagner du terrain et marquer un essai, avant que le ballon ne passe au camp adverse. « C'est vraiment un sport de mouvement qui se rapproche du hand au niveau du rythme de jeu. Il n'y a pas de temps de pause, les courses s'enchaînent très vite, du coup les changements de joueurs sont permanents. Et le plaisir, c'est de créer un trou dans la défense adverse », indique Jérôme Pineau, entraîneur et président du club de touch rugby à Colmar. Et la grande particularité de ce sport collectif, c'est qu'il est mixte.



→ La parole du coach

Un match de touch rugby dure deux fois 20 minutes sur un demi-terrain, à six contre six, avec un système d'attaque-défense très rapide. Autant dire que ça fait travailler son souffle et son endurance ! Il faut être capable de faire une petite pointe de vitesse pour trouer la défense mais aussi tenir sur la durée même si les changements de joueurs sont fréquents. C'est donc une activité très athlétique : « C'est un sport très complet qui va muscler le haut du corps parce qu'on va chercher le ballon à l'arrière avec ses bras pour le transmettre, ça développe les abdos avec les rotations du corps, les courses, les appuis, et évidemment les jambes », note Jérôme Pineau. Comme tout sport collectif, le touch rugby va développer l'esprit d'équipe, mais aussi une certaine vivacité d'esprit : « Il faut toujours être prêt à recevoir le ballon dans n'importe quelle condition et avoir une vision globale du jeu pour trouver une solution en un quart de seconde », explique Coralie Pineau, joueuse.

→ L'avis du pratiquant

Elodie Biedermann, 22 ans, s'est inscrit l'an dernier au club de touch rugby de Colmar : « Je voulais faire un sport collectif, j'aimais bien le rugby mais je trouvais ça trop violent, donc le touch est une bonne alternative. Le fait que ce soit mixte est vraiment un plus parce que ça donne de beaux échanges : les garçons vont plus vite, les filles sont plus stratégiques, et chacun avance avec ses forces et ses faiblesses. Et puis, chacun peut aller à son rythme : au début, j'avais du mal à tenir un match entier et maintenant je me dis : quoi ? C'est déjà fini ? »

→ La pratique

Même si n'on est pas très sportif, un peu gringalet, ou un peu gauche, on peut se mettre au touch rugby. C'est un sport très accessible où l'on s'amuse très vite, et les tournois découverte organisés par le club de touch rugby colmarien s'appelle même « Fun Touch », c'est dire ! Les petits nouveaux qui s'inscrivent au club sont vite intégrés : « Au début, on fait beaucoup de toucher de ballon pour se familiariser avec le ballon ovale, qui est un ballon de rugby féminin donc plus petit, vraiment dans l'idée de s'amuser. Il faut jouer 2/3 fois pour se repérer sur le terrain avec ce système de passe en arrière, où il faut jouer derrière soi et bien écouter ses partenaires », informe Jérôme Pineau. Au fil de la saison, les joueurs approfondissent les stratégies de jeu : « Il faut savoir se placer, communiquer, connaître les techniques pour remonter le ballon, voir quelques combinaisons pour progresser en match. Ici, on n'attribue pas de postes aux joueurs pour ne pas les brigrer : ça plaît bien aux femmes parce qu'elles peuvent essayer différents postes et ça leur donne confiance », souligne Coralie Pineau, joueuse et trésorière adjointe du club.

A la différence du rugby, on ne plaque pas son adversaire, mais on le touche. Un sport non violent qui attire beaucoup de filles.

Bon à savoir

- Pour l'équipement, il suffit d'avoir une tenue de sport adaptée à la saison et des crampons moulés.
- La cotisation au Touch Atout Club Colmar est de 60€ (plein), 30€ (réduit), réduction pour les couples et les familles. Renseignements sur www.touch-rugby-colmar.com
- Pour faire découvrir ce sport au grand public, un tournoi est organisé le vendredi 20 septembre à 19h30 au stade de la Mittelharth à Colmar. Venir un peu avant pour les inscriptions : 2€.