

La gestion des distances en rugby. Une variable permettant de résoudre un certain nombre de problèmes liés au contact.

Pierre Robin
Collège F de Lesseps, Vatan, robin.pierre2@free.fr

Christophe Greuzat
Collège Le Champs de la Motte, Langeais

La gestion des distances en rugby apparaît une donnée fondamentale pour l'enseignant afin de faire progresser ses élèves en les plaçant dans des conditions optimales d'apprentissage. Ainsi, il limitera les situations d'échec, sources de perte de motivation.

Nous débattons de trois types de distances :

- La distance entre le porteur de balle et le(s) défenseur(s).
- La distance entre le porteur de balle et ses partenaires.
- Les dimensions du terrain.

Cette gestion doit permettre de résoudre des problèmes d'ordre affectif, sécuritaires et stratégique. Elles apparaissent donc comme des variables, sources de différenciation.

1^{er} problème : assurer une pratique sans risque

Le risque zéro n'existe dans aucune activité. Le rugby étant un sport de contact, où l'on joue sans protection, il est donc potentiellement dangereux. La quantité de mouvement est un élément à prendre en compte afin de limiter les impacts. En effet, les sciences physiques la déterminent par la formule suivante :

$Q = m \cdot V$ (Q = quantité de mouvement, m : masse, et V : vitesse).

Il s'agit donc de limiter cette quantité de mouvement à l'impact entre deux joueurs. La masse de chaque élève ne peut changer de manière significative lors d'une leçon ou d'un cycle. C'est donc sur la vitesse des élèves qu'il faut jouer pour diminuer cette quantité.

Raccourcir les distances entre le porteur de balle et le(s) défenseur(s) permet au porteur de balle de ne pas prendre de vitesse, donc de limiter cette quantité de mouvement.

Ainsi, lancer le jeu avec un espace réduit de 0 à 3m maximum contribue à limiter les contacts sources de traumatismes (même si c'est plus difficile, demander à ne pas sprinter permet de réduire ces risques).

Nota bene : une éducation au jeu dans les intervalles (entre les joueurs) est également indispensable pour limiter les risques de traumatisme. La représentation la plus courante du rugby est celle du sport où l'on se rentre dedans. Seul les défenseurs doivent rechercher le contact pour s'interposer, les attaquants doivent l'éviter : c'est quand même plus facile de rentrer par une porte ouverte qu'en cassant le mur ! Ce qui apparaît comme une différence flagrante vis à vis de la pratique médiatisée du haut niveau à 15.

2ème problème : la peur du contact

Ce problème d'ordre affectif sera déjà atténué si les contacts sont peu intenses, lors de lancements avec les deux équipes très proches.

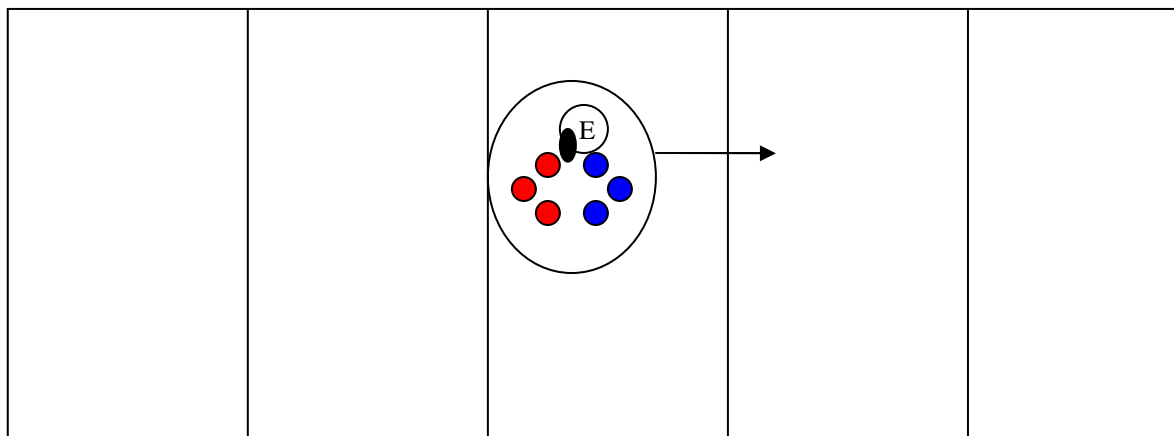
Une largeur restreinte obligera à avancer dans la défense, à entrer en contact avec elle. Une largeur plus grande renforcera les conduites d'évitement, de contournement avec des retours en arrière pour contourner, donc une prise de vitesse plus importante, c'est-à-dire des contacts plus intenses.

Enfin, un nombre restreint de participants par équipe sera garant d'une implication de tous les élèves. Un nombre important de joueurs favorisera le report des responsabilités par les plus « peureux » sur les partenaires de leur équipe.

Un exemple de situation

3*3, terrain de 6m (étroit) sur 15m délimité en 5 zones de 3 mètres de profondeur, chaque zone franchie vaut 1 point, un essai, 5 points. Départ dans la zone centrale.

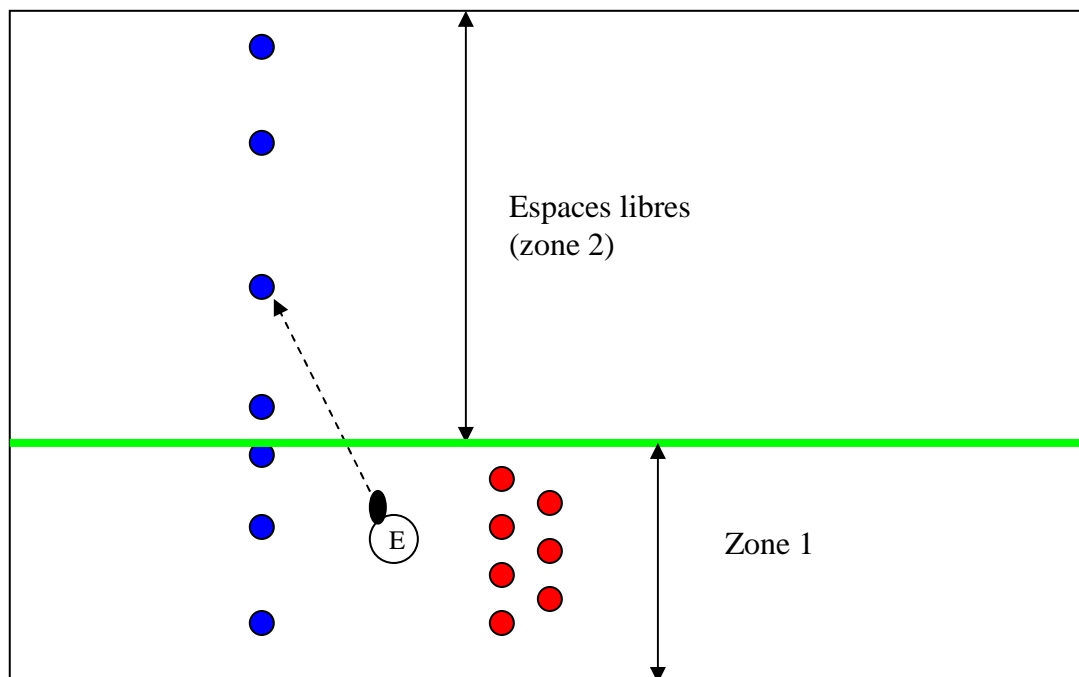
Pour lancer le jeu, l'enseignant rassemble les 6 joueurs très près de lui (chacun dans leur camp) et donne le ballon à un attaquant en avançant. La proximité limite l'intensité des impacts et oblige les contacts.



3ème problème : la stratégie pour déséquilibrer la défense adverse.

Étirer la défense

La largeur du terrain est à ce titre fondamentale. En effet, un terrain étroit offre des intervalles étroits entre les défenseurs, donc difficiles à franchir. Un terrain large doit permettre aux attaquants de se placer face à des zones libres (démarquage rugby, zone 2), donc à se placer sur l'ensemble de la largeur du terrain.



La densité défensive (nombre de défenseurs au mètre linéaire) dans la zone 1 est élevée, les intervalles entre les joueurs sont donc très petits et laissent par conséquent peu de chance de réussite au porteur de balle.

En réaction, chaque défenseur se placera devant un attaquant dont il aura la responsabilité. Par conséquent la défense s'étalera sur la largeur, créant des intervalles entre chaque défenseur plus grands, plus faciles à exploiter que lors d'une défense serrée sur un terrain étroit.



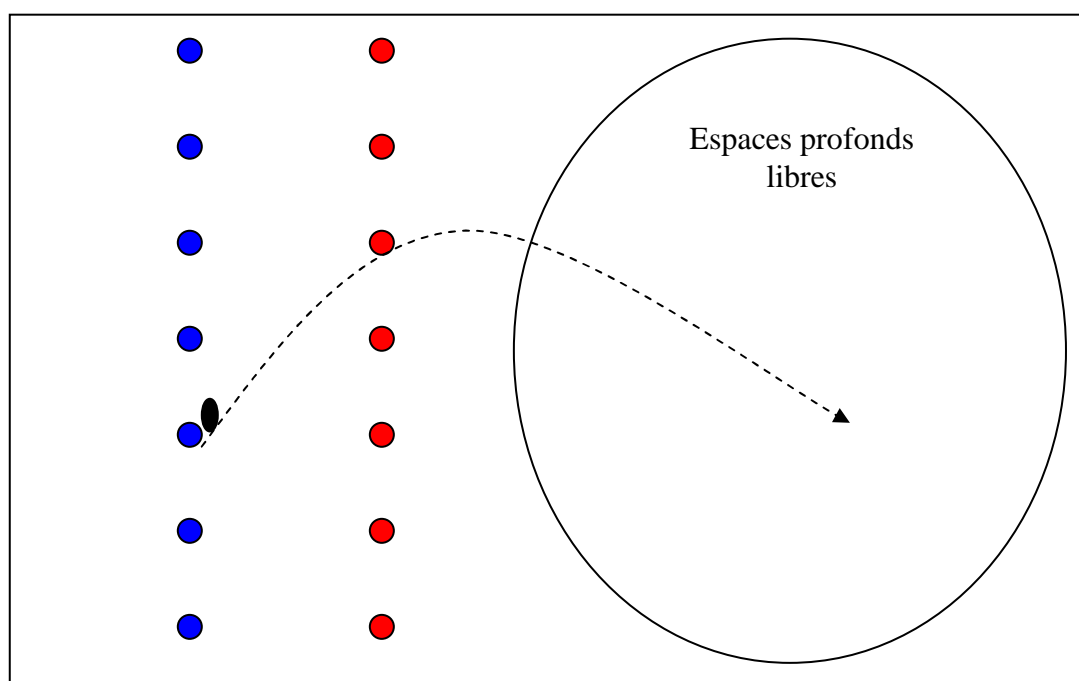
Laisser le choix au porteur de balle

Lors des lancements avec les deux équipes très rapprochées, le porteur de balle n'a pas le temps de choisir entre garder pour avancer et donner à un partenaire. Les défenseurs sont trop rapidement sur lui. Augmenter cette distance (de manière raisonnable : pas plus de 5m pour des raisons de sécurité) donnera plus de temps au porteur de balle d'effectuer un choix : jeu groupé dans l'axe ou donner à un partenaire placé sur la largeur disposant d'un intervalle plus grand. Nous pouvons également induire par notre lancement de jeu une solution pour le porteur, exemple des lancements de jeu en mouvement en déséquilibrant volontairement la défense)

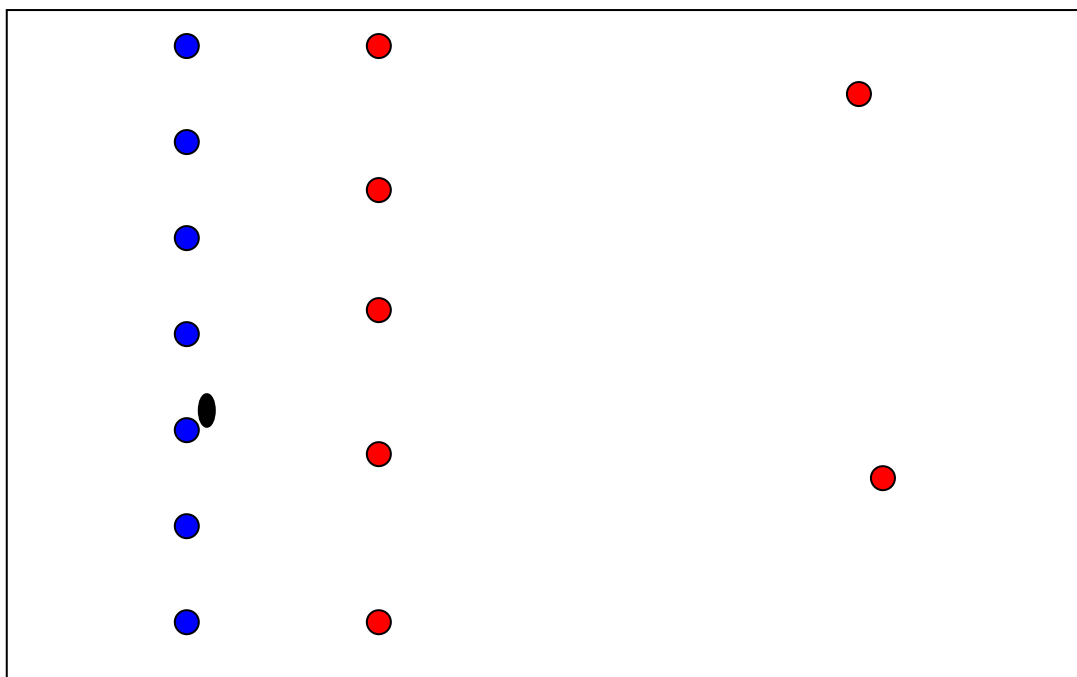
Même dans le cas du « un contre un », lorsque les pré-requis de sécurité sont acquis, donner un peu d'espace permet au porteur de balle de choisir quel côté attaquer : contre pied ou débordement.

Exploiter le jeu au pied offensif afin d'alléger le premier rideau défensif

Un terrain suffisamment grand sur la longueur est ici nécessaire. Il permettra l'utilisation du jeu au pied long (espaces libres profond), autre alternative au jeu à la main groupé et déployé.



La défense devra alors réorganiser son système en déléguant un ou deux joueurs pour constituer un troisième rideau défensif permettant la relance des ballons et ne plus subir la pression de l'équipe botteuse.



Ceci aura pour conséquence de fragiliser le premier rideau défensif avec une densité moindre, donc des intervalles plus grands et des surnombres offensifs pour le jeu à la main. Une longueur minimale de terrain est donc nécessaire pour permettre de construire cette troisième forme de jeu (jeu au pied), allégeant le premier rideau et favorisant donc le jeu à la main.

C'est la triple variante fondamentale chère à Deleplace !!