

Le rugby à touche-touche

Quinziste à ses heures perdues, notre reporter s'est rendu au Free Touch, un club d'Issy-les-Moulineaux, pour tâter le ballon ovale sans jouer des coudes

THOMAS LIABOT

Après quelques minutes sur le terrain, un constat s'impose : être rugbyman n'est pas forcément un avantage pour pratiquer le touch. « *Les joueurs de rugby à XV ont besoin de six mois en général pour s'adapter* », me précise Sylvain Massacret, qui s'est reconverti dans ce sport après une carrière de quinziste. Si la technique

individuelle acquise en taquinant le ballon ovale est un avantage certain au moment de rentrer sur le terrain, la différence entre le rugby à XV et le touch oblige les rugbymen à se défaire de nombreux réflexes qui ne collent en rien avec la pratique de ce jeu-là. Un exercice assez déconcertant pour moi, qui ai toujours évolué dans des équipes de rugby à XV, mais qui s'avère au fil des minutes plutôt rafraîchissant. Les débutants saisissent très vite la réalité du touch, un jeu de « gagne-terrain » qui se résume à enchaîner les premiers touchés le plus rapidement possible pour désorganiser la défense, avant de pouvoir écarter le ballon dans un exercice plus proche du rugby traditionnel cette fois.

L'absence de contacts n'est qu'une frustration passagère pour l'amateur de rugby que je suis. Épargné de toute la fatigue liée à l'accumulation d'impacts physiques, le jeu est plus fluide et ne perd pas de son rythme, même après plus d'une heure de pratique. Un constat qui s'explique aussi par la possibilité d'effectuer un nombre illimité de remplacements au cours des matchs. De plus, cette pratique moins physique permet aux femmes et aux personnes plus âgées de participer à armes égales. Le touch présente en effet la particularité d'organiser des compétitions entre équipes mixtes. Dans le cadre d'une pratique de loisir, des enfants peuvent même se mêler aux adultes. Parmi la quarantaine de joueurs et joueuses présents, plusieurs sont d'anciens rugbymen dont la carrière a été écourtée par des blessures, d'autres des débutants soucieux de découvrir le ballon ovale d'une autre manière. Tous retrouvent ici la joie des terrains et de l'effort.

Par rapport au rugby traditionnel, le jeu est plus fluide et ne perd pas son rythme, même après une heure de pratique

Rien ne prédestinait pourtant ce sport à se développer en région parisienne. Dans les années 1950, c'est en Australie que des joueurs de rugby à XIII ont créé le touch, pour entretenir leur condition physique durant l'intersaison, sans pour autant qu'il soit considéré comme un sport à part entière. Longtemps cantonné au pays des Wallabies, il s'est peu à peu développé au sein des grandes nations du rugby de l'hémisphère Sud : la Nouvelle-Zélande, l'Afrique du Sud et plusieurs îles du Pacifique. La standardisation de ses règles a accompagné son évolution et, en 1985, la création de la fédération internationale lui a finalement permis d'entamer son expansion vers le nord et l'Europe notamment. Aujourd'hui, une cinquantaine de pays pratiquent ainsi le touch, et sept Coupes du monde ont déjà été organisées, toutes remportées par l'Australie (dans les deux catégories principales), qui garde une longueur d'avance sur la plupart des autres nations, forte de ses 400 000 licenciés et d'une médiatisation incomparable.

L'histoire du touch en France est, elle, bien plus récente. Ce n'est qu'au début des années 2000 que la première équipe a vu le jour, à Grenoble, avant que ce sport ne prenne racine dans plusieurs autres grandes villes françaises. Aujourd'hui, il existe une trentaine de clubs aux quatre coins du pays, sans aucun rapport avec la géographie traditionnelle du rugby, comme en témoigne l'implantation d'équipes à Nantes ou à Strasbourg. Le Free Touch d'Issy-les-Moulineaux, avec lequel je fais mes premiers pas, est l'un des quatre clubs de la région parisienne. « *Quand on l'a créé il y a plus de dix ans, on voulait simplement se réunir entre anciens coéquipiers quinzistes*, lâche Sylvain Massacret. *Mais on s'est peu à peu rendu compte qu'il y avait des possibilités de voyager grâce au touch, de se faire plaisir.* » Plusieurs joueurs présents lors de la séance d'entraînement ont ainsi remporté avec l'équipe de France le titre de champion d'Europe (dans la catégorie des plus de 30 ans) à Trévise en 2012. Si la France, avec son millier de licenciés environ, fait encore figure de poids léger sur la scène internationale, il est impossible de nier qu'elle dispose d'un potentiel intéressant.

Accessible à tous, praticable en indoor, sur la plage, et sur toutes les pelouses de l'Hexagone, le touch pourrait en effet surfer sur la vague médiatique qui s'est emparée du rugby depuis plusieurs années. Ce jeudi soir, il a fallu que la lumière des projecteurs s'éteigne pour que mes coéquipiers daignent enfin regagner les vestiaires, non sans rechigner. Qu'ils se rassurent, la saison ne fait que commencer. ■

Quand on m'a proposé au début du mois d'août de m'essayer au touch, j'ai d'abord pensé sable fin, soleil brûlant et bord de mer. Depuis des années, le beach rugby a pris ses aises le long du littoral français, et plutôt que de rester derrière mon ordinateur j'ai vu d'un très bon œil la possibilité de renfiler mes tongs. La parenthèse ensoleillée fut pourtant de courte durée. Renseignements pris, le touch n'est pas le sport de plage que je m'étais imaginé, mais bel et bien un dérivé du rugby à XIII pratiqué sur gazon, et pas plus loin qu'en banlieue parisienne.

Quelques coups de téléphone plus tard, j'ai donc pris rendez-vous avec les dirigeants du Free Touch, le club d'Issy-les-Moulineaux, plusieurs fois champion de France depuis sa création en 2002, et qui compte dans ses rangs bon nombre de joueurs internationaux. Rugbyman à mes heures perdues, je sens néanmoins une légère appréhension poindre à l'approche de l'entraînement, organisé en soirée, jeudi 12 septembre, au stade Marcel-Bec de Meudon.

« *Tu vas voir, il faut perdre tous ses réflexes de joueur de rugby* », m'explique-t-on quelques minutes après mon arrivée. Mes épaulières sont restées à la maison. Le touch, comme son nom ne l'indique pas, est loin d'être un sport de contact. Pas de regroupements, ni de mêlées et encore moins de plaquages : « *Il suffit de toucher le porteur de balle adverse pour mettre fin à l'attaque* », me précise Sylvain Massacret, un des membres fondateurs du club.

Mes crampons vissés ne me seront pas non plus d'une grande utilité : un terrain synthétique flambant neuf (et sans poteaux) nous attend, mes nouveaux coéquipiers et moi-même. Sur le « pré », des hommes, des femmes, des jeunes et des plus vieux. Le touch est un sport mixte et multi-générationnel. Une particularité qui tient dans sa principale différence avec le rugby traditionnel : l'absence du « combat », si cher à tous les entraîneurs quinzistes. Très vite, je vais pourtant me rendre compte que la densité athlétique du touch est bien réelle. Les courses s'enchaînent, le ballon vole. Et l'absence de phases de jeu lentes limite les périodes de récupération.

Marc Lajus, ancien demi de mêlée de Bourgoin et du Racing Métro notamment, dirige l'entraînement. Une séance de reprise qui va être l'occasion pour plusieurs autres débutants comme moi de découvrir les secrets du touch. Après plusieurs jeux de passes, les choses sérieuses commencent. L'ancienne doublure de Fabien Galthié au Stade français compose quatre équipes qui vont s'opposer dans un minitournoi. Le touch se joue à six contre six, sur une moitié de terrain de rugby, le plus souvent durant deux périodes de vingt minutes. Chaque équipe dispose de six « touchés » pour aller marquer un essai ou, dans le cas contraire, rendre le ballon à l'adversaire. Le jeu au pied étant interdit, les courses se multiplient. Très vite, les pulsations cardiaques s'intensifient. « *Ça vaut largement un bon footing* », me lâche un de mes coéquipiers, le sourire en coin, alors que j'essaye de reprendre mon souffle.



convient toutefois de porter des crampons moulés pour une meilleure adhérence, surtout lorsque les changements de rythme et de direction se multiplient, en compétition notamment. En l'absence de mêlées, regroupements et toutes épreuves de force propres au rugby, les crampons vissés ne sont d'aucune utilité. Plus légers, de simples crampons en plastique permettent, en plus, de gagner en mobilité.

CONDITION PHYSIQUE
Bien récupérer

Très exigeant sur le plan de la condition physique, le touch s'est emparé ces dernières années

des techniques modernes de récupération. Si, en compétition, les bains de glace ont fait leur apparition, de plus en plus de personnes ont aussi adopté des vêtements de contention pour réduire les effets de la fatigue sur les muscles. Il n'est plus rare, aujourd'hui, de voir les joueurs et joueuses porter des chaussettes compressives dans le but d'enchaîner les matchs sans les traditionnelles courbatures qui vont avec.

OÙ PRATIQUER ?

Il y a bien longtemps qu'il n'est plus essentiel de se procurer un billet d'avion pour l'Australie afin de pratiquer le touch. Il existe, en effet, une trentaine de clubs en

France, de La Rochelle à Toulouse en passant par Reims. Pour trouver une équipe proche de chez soi et enrichir un peu plus le vivier de joueurs français, le site officiel de la fédération met à disposition des intéressés une carte interactive recensant les clubs et sections de touch dans l'Hexagone.

> Touchfrance.fr



PRATIQUE

LE MATÉRIEL

Le ballon, plus léger

Plus petit qu'un ballon de rugby traditionnel, le ballon de touch conserve néanmoins toutes les caractéristiques physiques de son cousin. Facilement manipulable du fait de son poids moins important, il permet à tout un chacun de faire parler ses qualités techniques. Doté de « grips » et d'une texture facilitant la prise en main et la passe, il impose une tenue plus haute de la balle, similaire à celle du rugby à XIII, et permet de multiplier les passes longues et acrobatiques.

Le débardeur à l'australienne

Si, pour les entraînements, un

simple tee-shirt suffit, le port d'un débardeur en guise de maillot s'impose le plus souvent lors des compétitions, une singularité qui différencie une nouvelle fois le touch de ses parents treiziste et quinziste. Un style qui n'est pas sans rappeler celui des joueurs de footy, un sport essentiellement pratiqué en Australie et qui jouit d'une popularité immense aux antipodes, où le touch est né il y a plus de soixante ans.

Les crampons, moulés de préférence

Pratiquer le touch en baskets n'est pas chose impossible, il

