

LE TENU

Le tenu est le geste technique le plus important de notre sport car il se réalise plus de 300 fois dans un match au plus haut niveau. On comprend alors l'importance de travailler ce geste dès le plus jeune âge afin d'accélérer cette phase cruciale (et donc de favoriser son équipe) et d'éclaircir ce moment caractéristique du rugby à XIII.



Il convient de rappeler les 10 actions pénalisables sur le tenu et de les faire connaître aux joueurs :

1. Un défenseur met la main sur le ballon après que le placage soit effectif
2. Le défenseur en position du 1^{er} marqueur pousse le joueur qui joue le tenu, soit avec la main, soit avec la tête
3. Le défenseur tente d'arracher le ballon alors que le plaquage est effectif
4. Le défenseur attrape une jambe ou un pied du joueur plaqué qui se relève
5. Le défenseur enjambe le joueur plaqué pour se mettre en position de marqueur et l'empêche donc de se relever
6. Le défenseur appuie sur la tête du joueur plaqué pendant que ce dernier se relève
7. Le joueur plaqué avance et pousse le marqueur du tenu avec la tête ou les bras en jouant le tenu
8. Le défenseur déjà relevé laisse ses mains sur le plaqué et l'empêche de se remettre sur ses pieds
9. Un 2^{ème} défenseur plonge sur le joueur plaqué déjà au sol
10. Un des plaqueurs reste dans la périphérie du tenu pendant sa réalisation, au lieu de prendre sa place de marqueur ou de défenseur dans la ligne.

La réalisation du tenu se résume en 3 temps :

1. **Ramener les genoux**
2. **Se relever en appui sur le pied** opposé à la tenu du ballon (pied gauche si tenue main droite)
3. **Talonner le ballon** doucement avec la pointe de pied avec le pied même coté que le ballon.



(1)



(2)



(3)

Dès lors, il est compréhensible que certains principes vont favoriser la rapidité du tenu comme par exemple

- de tomber sur le ventre ou mieux sur les coudes et genoux,
- la faculté de réaliser un tenu pied droit-main droite et pied gauche-main gauche,
- la qualité du talonnage,
- le ballon ne doit pas aller au-delà de la hauteur du genou

Les Conseillers Techniques :

Patrice RODRIGUEZ

Florian CHAUTARD