

12 | 2019

Poull Ball

Thème du mois – Sommaire

Un moyen d'apprendre par le plaisir	2
Règlement	3
Comment marquer?	5
Technique de tir	6
Tactiques de base	7
Leçons	
• Les premiers pas	8
• Les bases du jeu collectif	10
• La stratégie au service de l'action	12
• Les rôles dans un match	14
Indications	16

Catégories

- Tranche d'âge: 8 ans et plus
- Degrés scolaires: primaire, secondaires I et II
- Niveaux de progression: débutants, avancés et chevronnés
- Niveaux d'apprentissage: acquérir, appliquer et créer



Né d'une idée originale d'un étudiant de la Haute école pédagogique de Virton, en Belgique, le Poull Ball s'est développé comme un sport d'équipe idéal pour tous les enseignants d'éducation physique désireux d'intégrer des valeurs comme le fair-play et l'entraide dans leur programme scolaire. Axé essentiellement sur la coopération et l'absence de contact, ce jeu permet aux sportifs comme aux moins sportifs, aux filles comme aux garçons, de pratiquer une activité physique intense mais accessible à tous.

L'individualisme est délaissé au profit du collectif, la stratégie et la créativité sont complétées par l'absence de contact et de violence. Si l'idée première est de véhiculer des valeurs d'entraide, le Poull Ball demeure une activité riche et intense. Etant donné qu'on peut attaquer les deux camps, les joueurs sont en permanence en mouvement pour offrir des solutions à leurs équipiers ou poser des difficultés à leurs adversaires. On parle de rencontre plutôt que de compétition en ciblant l'émulation plutôt que la comparaison. Un véritable sport collectif par définition où l'équipe prime sur l'individu.

Un jeu né avec son temps

Basé sur les besoins et les envies du public actuel, ce jeu place l'élève au centre des préoccupations: une sorte de sport clé en main fondé sur les centres d'intérêts des jeunes tout en se basant sur les besoins des enseignants. Par essence accessibles, le règlement et les objectifs du Poull Ball visent à combattre les discriminations et à donner les mêmes chances à tous de s'épanouir dans la pratique physique. Tout le monde est capable de marquer, ce qui transforme le jeu et ses prises de décisions. Les habituels spectateurs deviennent de véritables acteurs de leurs apprentissages. Une philosophie dans l'air du temps qui responsabilise un maximum ses pratiquants.

Une initiation en quatre étapes

Le jeu ne requiert que peu de matériel et peut se pratiquer sur toutes les surfaces: en salle, sur le gazon, sur un terrain dur, sur le sable et même sur la glace. Un atout indéniable pour les écoles qui veulent intégrer le Poull Ball dans leur programme. Depuis son invention en 2009, il a ainsi trouvé un écho plus que favorable dans des établissements scolaires d'une trentaine de pays. Ce thème du mois met à disposition des enseignants quatre leçons variées et d'une difficulté croissante. Avec une finalité ultime: que les élèves soient autonomes et dignes dans la défaite comme dans la victoire.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO

Un moyen d'apprendre par le plaisir

Le Poull Ball n'est pas seulement innovant et bon pour la santé, il est aussi un moyen privilégié pour développer la coopération socio-motrice, le vivre ensemble et les valeurs éducatives de base.

Compétences sociales

- Participer activement à la construction d'une réalisation commune
- Respecter des règles convenues dans l'intérêt du groupe
- Adapter ses stratégies en fonction du but à atteindre
- Interagir positivement avec ses partenaires et adversaires
- Apprendre à collaborer
- Accepter de perdre
- Savoir gagner

Compétences personnelles

- Etre activement responsable de sa condition physique, de sa santé et de son bien-être
- Développer l'autonomie, l'estime de soi, la prise de décisions

Aspects psychomoteurs

- Améliorer la connaissance de son corps
- Réduire l'inhibition
- Renforcer le contrôle de soi
- Améliorer la vision du jeu et la perception des trajectoires

Aspects physiques

- Améliorer l'endurance, la vitesse, la force et la mobilité

Aspects psychologiques

- Développer la persévérance, le goût de l'effort et une combativité positive (intense mais non-violente)



Ainsi va la vie...

A l'Internat Autonome de Virton où il a effectué ses études, François Poull avait de nombreux amis qui étaient de très bons sportifs, mais aucun ne pratiquait le même sport. Les filles et les garçons ne trouvant que rarement un terrain d'entente, il s'était alors mis en tête de les regrouper dans une activité commune. Un après-midi du mois de février 2009, alors qu'il entraînait des jeunes au basketball pour gagner sa vie, François Poull élaborait avec eux un nouveau jeu influencé par sa passion pour les sports collectifs et nécessitant que très peu de matériel. A la fin de l'entraînement, il envoya un message à ses amis.

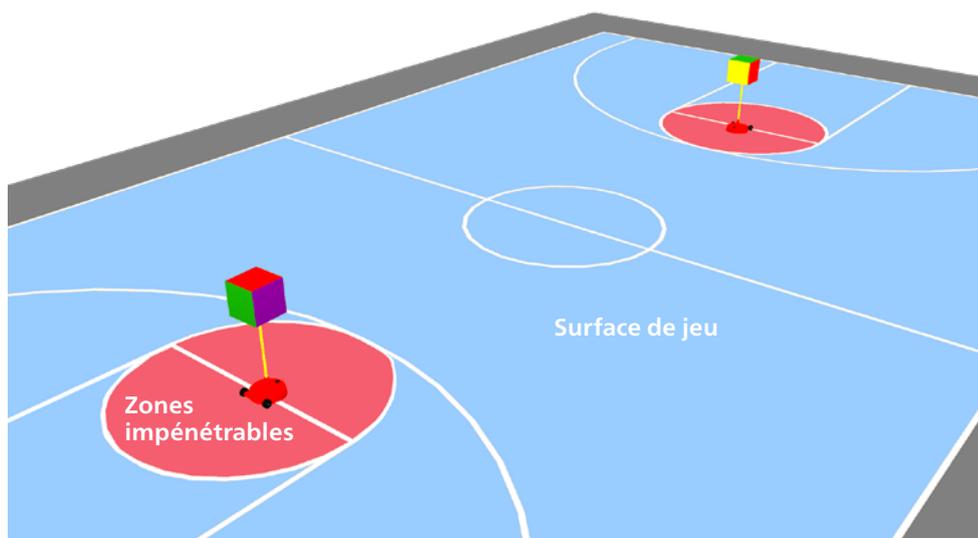
Règlement

Deux équipes mixtes de cinq joueurs s'affrontent avec un gros ballon sur un terrain rectangulaire. L'objectif est de faire tomber l'une des deux cibles au choix en respectant plusieurs règles.



Terrain

Le jeu se pratique idéalement sur un terrain de basketball avec le cercle des deux raquettes comme zones impénétrables (voir ill. 1). Il peut avoir lieu dans une salle de sport, mais aussi dans la cour de l'école, une prairie ou même sur la plage ou la glace.



Ill. 1: Terrain avec la surface de jeu et les zones impénétrables

Matériel

Le jeu se joue avec un ballon de 55 cm de diamètre qui permet de faire tomber un des deux cubes de 50 cm² situés sur un support à 1,5 m de haut. Les deux bases se trouvent sur la ligne des lancers francs.

Match

Un match se joue en trois sets gagnants de sept points.

Début de partie et remise en jeu

Le début de partie et la remise en jeu après un but se font au centre du terrain.

Rentrées (touches)

Les rentrées se font à l'endroit où le ballon est sorti.

Circulation du ballon et progression

- Obligatoire: trois passes avant de tirer, au maximum cinq secondes ballon en mains
- Autorisé: trois pas ballon en mains (changer une fois de pied pivot)
- Interdit: dribble, entrée dans les zones impénétrables (cercles)

Tir

La [technique de tir](#) est libre (voir aussi p. 6):

- soit à une main ou deux mains,
- soit en manchette, passe avant haute ou smash.

Marque

Le nombre de points marqués dépend du type de tir (voir aussi «[Comment marquer?](#)», p. 5):

- Un point: tir direct avec les pieds au sol
- Deux points: tir de volée avec les pieds au sol (manchette, déviation, smash) ou reprise d'une passe en vol et tir direct (alley-ooop)

A l'école ou lors d'initiations, les participants peuvent jouer avec les couleurs du cube pour offrir une touche de plaisir supplémentaire au jeu. Exemple: la face jaune vaut trois points, la face rouge ne rapporte rien, la face verte est synonyme de set gagnant automatique, etc.

Lorsqu'une équipe marque un ou deux points, tous les joueurs des deux équipes applaudissent le geste.

Fautes

- Non-respect des trois pas: rentrée
- Non-respect des trois passes: rentrée
- Contact sur le porteur de ballon: rentrée
- Contact au moment du tir: pénalty

Si un défenseur commet une faute volontaire lors d'une occasion de but, le tir compte et un pénalty est accordé! Par exemple: le défenseur fait exprès de rentrer dans la zone sur un tir, il touche le cube pour le remettre, etc.

Pénalty

Le pénalty est effectué depuis le milieu de terrain (en fonction de l'espace). Le joueur se trouve dos à la cible qu'il doit faire tomber par un lancer sans pouvoir pivoter.

Remplacements

- La mixité doit être respectée à tout moment.
- Le nombre de remplacements est illimité.
- Le remplacement doit obligatoirement se faire lors d'un arrêt de jeu.

Fin de partie

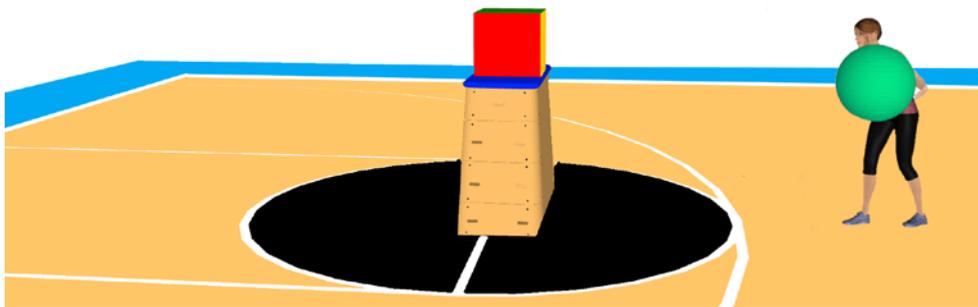
Les deux équipes s'alignent au centre du terrain, puis elles se croisent et se serrent la main.

L'enseignant doit éviter ce genre de comportements. Si de tels gestes se reproduisent, l'élève peut être exclu pour une durée de quelques minutes.

Comment marquer?

Pour ajouter un ou deux points à la marque, le cube doit impérativement tomber.
Si la cible est touchée mais demeure sur son support, le tir est manqué!

Les deux cibles appartiennent aux deux équipes. Celles-ci sont donc libres de viser le cube de leur choix. Elles obtiennent un point si elles parviennent à faire tomber le cube de son support en lançant le ballon depuis un endroit extérieur au cercle impénétrable (voir ill. 2).



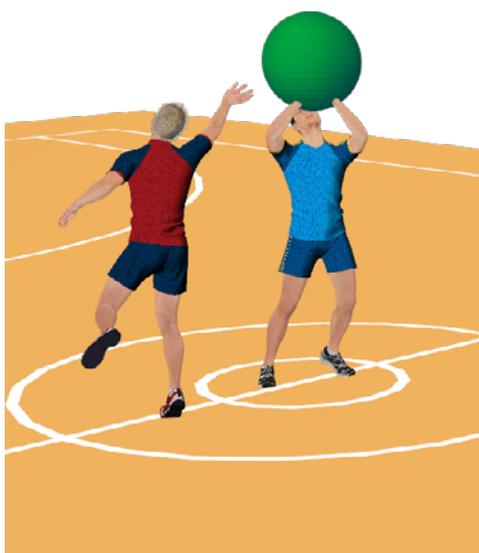
Ill. 2: Cible et zone impénétrable

Le point bonus

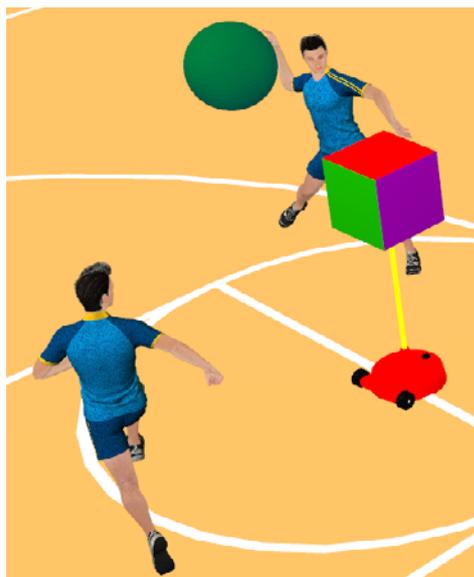
Un point supplémentaire est attribué si le tir victorieux est effectué de volée ou en l'air afin de récompenser la prise de risque.

Deux cas de figure:

- Les pieds au sol, le joueur frappe le ballon sans le bloquer préalablement (smash, manchette, passe avant haute comme au volley-ball) (voir ill. 3).
- Le joueur rattrape le ballon en l'air et tire avant d'atterrir sur le sol (alley-oop comme au basket-ball) (voir ill. 4). La réception peut se faire dans la zone impénétrable.



Ill. 3: Tir de volée



Ill. 4: Reprise et tir en l'air

Technique de tir

Les caractéristiques du ballon – gros et léger, donc facile à manier – et de la cible – grande, donc facile à atteindre – rendent ce jeu particulier. Peu de prérequis sont ainsi nécessaires pour tirer avec succès.

Il existe toutefois un geste plus approprié pour être en même temps puissant et précis. La main forte doit être placée derrière le ballon à hauteur d'épaule et l'autre main à l'avant (voir ill. 5). Cette position permet de maintenir le ballon en équilibre et d'avoir une bonne vision du jeu. Si les deux mains sont positionnées des deux côtés du ballon (voir ill. 6), le joueur devra déplacer le ballon latéralement pour voir la cible et les partenaires démarqués. Dans cette position, son tir manquera de puissance et surtout de précision.



Ill. 5: Correct



Ill. 6: Faux

Tactiques de base

La possibilité de marquer des points sur les deux cibles agit sur les principes offensifs et défensifs du Poull Ball. Les équipes doivent disposer d'une excellente vision et lecture du jeu et faire preuve de réaction en raison des nombreux changements de possession du ballon.

Principes offensifs

Les principes fondamentaux des sports d'équipe traditionnels prévalent au Poull Ball. A savoir:

- faire circuler le ballon,
- se déplacer dans les espaces libres,
- avoir une bonne vision périphérique,
- se démarquer pour ouvrir les lignes de passes.

Le Poull Ball est donc un moyen approprié pour développer les compétences transversales des autres sports de balle. Cela dit, deux principes offensifs sont spécifiques au Poull Ball.

- C'est un des seuls sports où la cible ne se situe pas en fond de terrain. A l'instar du hockey sur glace ou de la balle au panier, pour ne citer que ces deux sports, les joueurs peuvent s'orienter autour de la cible et utiliser l'ensemble de la surface de jeu, coins et lignes de fond. On parle ici de jeu à 360°.
- Comme au tchoukball, les deux équipes peuvent attaquer sur les deux cibles, ce qui augmente la fluidité et l'intensité du jeu. La vision du jeu est primordiale et les options stratégiques sont plus nombreuses. Une équipe peut attaquer en direction d'une cible et surprendre l'adversaire en adressant au dernier moment une passe à un joueur rester seul vers la cible opposée. Les attaquants compliquent ainsi la tâche des défenseurs en passant d'une cible à l'autre.

Principes défensifs

L'absence de camp attribué aux deux équipes a évidemment aussi une incidence sur la tactique défensive. Les joueurs doivent sans arrêt prendre en considération les deux cibles et être capables de changer rapidement de rôles suite aux fréquentes interceptions et pertes de ballon.

Deux types de défense sont appliqués au Poull Ball.

- La défense individuelle (voir ill. 7): Chaque défenseur s'occupe d'un adversaire attiré qu'il suit partout. Il essaie d'intercepter les passes qui sont adressées à l'attaquant, l'empêche de scorer quand il possède le ballon.
- La défense en zone 2-1-2 (voir ill. 8): Les défenseurs couvrent chacun une zone définie au préalable. Deux joueurs sont placés à proximité de chaque cible pour contrer les attaques adverses. Le cinquième joueur se trouve au centre du terrain et assume un rôle essentiel: il doit être capable de lire le jeu et savoir se positionner pour soutenir son équipe. Lorsque les adversaires se dirigent vers une cible, il doit aider ses deux équipiers concernés pour éviter un surnombre trop important. Lorsque son équipe récupère le ballon, c'est lui qui organise le jeu car il a une vue d'ensemble de la situation.



Ill. 7: Défense individuelle



Ill. 8: Défense de zone 2-1-2

Leçons

Les premiers pas

Cette première leçon vise à familiariser les élèves avec les règles du Poull Ball et son matériel spécifique. Un effort est consacré à l'attitude et à la concentration.

Conditions cadres

- Durée: 90 minutes
- Tranche d'âge: 8 ans et plus
- Niveau de progression: débutants
- Niveau d'apprentissage: acquérir

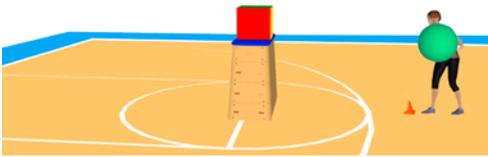
Compétences disciplinaires

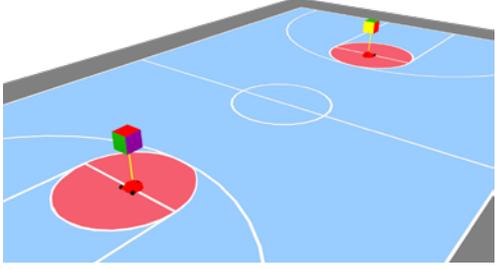
- Se familiariser avec le nouveau matériel
- Développer l'attitude «ready» (voir [indications](#), p. 10)

Compétences sociales et personnelles

- Favoriser l'émulation
- Sensibiliser au vivre ensemble
- Faire preuve de tolérance
- Accepter les différences

Indications: Le matériel atypique du Poull Ball a été conçu pour favoriser un jeu fluide et spectaculaire. C'est donc un atout plutôt qu'un défaut. C'est à l'enseignant de justifier cet aspect à travers des situations propices et adaptées.

	Contenus	Illustrations/Organisation
Mise en train	5' Repère culturel <ul style="list-style-type: none"> • Raconter l'histoire du Poull Ball (voir p. 2), expliquer les règles essentielles et les valeurs de ce sport. • Définir la notion de fair-play. • Réfléchir ensemble sur l'esprit d'équipe. • Visionner – si possible – un clip vidéo ou un reportage qui présente ce jeu. 	
	10' Mouche <p>Les élèves forment un cercle autour de l'enseignant. Une mouche imaginaire est distribuée à chacun. Les élèves referment leurs mains devant eux pour emprisonner la mouche. L'enseignant leur adresse des passes de manière aléatoire. C'est le seul moment où ils peuvent ouvrir leurs mains. Si un élève réagit à une feinte de l'enseignant, la mouche s'envole et l'élève est éliminé. La partie est remportée par le joueur le plus concentré.</p>	
Partie principale	20' Duels <p>Les deux équipes forment une colonne à quelques mètres de leur cible respective, chacune avec un ballon. La première équipe qui réussit le défi remporte le duel.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Défi 1: faire tomber 5x le cube du socle. • Défi 2: faire tomber 5x le cube hors de sa zone. • Défi 3: faire tomber le cube sans qu'il ne sorte de la zone impénétrable. • Défi 4: toucher 2x d'affilée le cube sans qu'il ne tombe du socle. • Défi 5: toucher 5x le cube avec un tir en volée. 	
	15' Cible géante <p>Sous forme de duels. Les deux équipes forment une colonne à quelques mètres de leur cible respective, chacune avec un ballon. Deux cônes sont placés de part et d'autre des deux socles, un cube se trouve dans un coin de chaque camp. Les élèves doivent faire tomber les deux cônes (tirs consécutifs) avant de pouvoir chercher leur cube et le poser sur le socle. La première équipe qui réussit à faire tomber son cube remporte la partie.</p>	

	Contenus	Illustrations/Organisation
Partie principale	15' Chrono en mains Les élèves apprennent à construire une contre-attaque. Par vagues de cinq ou six, ils doivent passer d'une cible à l'autre le plus rapidement possible (chrono). Les dribbles et les déplacements avec le ballon en mains sont interdits. Les transitions se déroulent d'abord sans opposition, puis progressivement contre des défenseurs. Remarque: Le jeu « Invasion » (voir p. 12) est une progression possible de ce jeu.	
	20' Situation de match simplifiée Jeu selon le règlement officiel. L'accent est mis sur l'attaque et la fluidité du jeu. L'enseignant guide les attaquants et ne se focalise pas trop sur les erreurs de placement des défenseurs. Les élèves doivent expérimenter le Poull Ball et ses éléments stratégiques fondamentaux, à savoir: <ul style="list-style-type: none"> • jouer à 360°, • changer souvent de cible. Exemple: Désigner un joker qui joue toujours avec l'équipe en possession du ballon pour créer une situation permanente de surnombre en attaque.	
Retour au calme	5' Retour réflexif Moment d'échange entre les élèves et l'enseignant. Questions-réponses sur le règlement et les défis posés par la pratique d'un sport innovant.	

Les bases du jeu collectif

Cette deuxième leçon a pour but d'amener les élèves à jouer en équipe et de prendre les bonnes décisions ensemble. Une attention particulière est accordée à l'occupation de l'espace et au positionnement. Le démarquage est l'affaire de tous.

Conditions cadres

- Durée: 90 minutes
- Tranche d'âge: 8 ans et plus
- Niveau de progression: débutants
- Niveau d'apprentissage: appliquer

Compétences disciplinaires

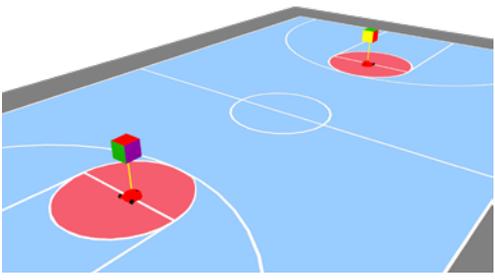
- Développer l'attitude «ready» (voir indications ci-dessous)
- Définir les différents couloirs d'attaque
- Justifier la signification d'une bonne coopération

Compétences sociales et personnelles

- Sensibiliser au vivre ensemble
- Accepter de perdre/Savoir gagner
- Faire preuve de tolérance

Indications: L'attitude «ready» n'est pas un prérequis obligatoire, c'est une invitation au beau jeu. Les joueurs sont ainsi prêts à recevoir le ballon à tout moment et à attaquer la meilleure cible.

	Contenus	Illustrations/Organisation
Mise en train	<p>10' Ventriloque</p> <p>L'enseignant se trouve dans le rond central avec un ballon. Tous les élèves sont debout sur les lignes latérales. L'enseignant se sert du ballon pour donner les consignes d'échauffement.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Si le ballon est sur son ventre → course en avant • Si le ballon est dans son dos → course en arrière • Si le ballon est lancé en l'air → saut sur place • Si le ballon rebondit au sol → flexion de jambes <p>Remarque: Cette manière originale d'émettre les signaux attire le regard des élèves.</p>	
	<p>5' Mouche</p> <p>Les élèves forment un cercle autour de l'enseignant. Une mouche imaginaire est distribuée à chacun. Les élèves referment leurs mains devant eux pour emprisonner la mouche. L'enseignant leur adresse des passes de manière aléatoire. C'est le seul moment où ils peuvent ouvrir leurs mains. Si un élève réagit à une feinte de l'enseignant, la mouche s'envole et l'élève est éliminé. La partie est remportée par le joueur le plus concentré.</p>	
Partie principale	<p>20' Casino</p> <p>Sous forme de duels. Les deux équipes forment une colonne à quelques mètres de leur cible respective; le premier élève a un ballon en mains. A tour de rôle, les élèves essaient de faire tomber le cube et de l'immobiliser sur le sol face jaune vers le haut.</p> <p>Remarque: Le hasard n'est pas seul maître de ce jeu! En touchant le cube de manière précise, il est possible d'agir sur le résultat.</p>	
	<p>15' Forêt gelée</p> <p>Les élèves apprennent à utiliser les couloirs. Des portes (deux cônes) sont disposées sur le terrain. En les franchissant, l'équipe en possession du ballon immobilise l'adversaire jusqu'au coup de sifflet de l'enseignant (quelques secondes) et en profite pour essayer de marquer des points.</p>	

	Contenus	Illustrations/Organisation
Partie principale	<p>15' Chrono en mains</p> <p>Les élèves apprennent à construire une contre-attaque. Par vagues de cinq ou six, ils doivent passer d'une cible à l'autre le plus rapidement possible (chrono). Les dribbles et les déplacements avec le ballon en mains sont interdits. Les transitions se déroulent d'abord sans opposition, puis progressivement contre des défenseurs.</p> <p>Remarque: Le jeu «Invasion» (voir p. 12) est une progression possible de ce jeu.</p>	
	<p>20' Situation de match simplifiée</p> <p>Jeu selon le règlement officiel. L'accent est mis sur l'attaque et la fluidité du jeu. L'enseignant guide les attaquants et ne se focalise pas trop sur les erreurs de placement des défenseurs. Les joueurs doivent expérimenter le Poull Ball et ses éléments stratégiques fondamentaux, à savoir:</p> <ul style="list-style-type: none"> • jouer à 360°, • changer souvent de cible. <p>Exemple: Les attaquants se positionnent sur le terrain de manière à couvrir toute sa surface. Les défenseurs doivent se placer eux-mêmes à l'endroit qui leur semble être le plus pertinent. Le jeu peut alors débiter.</p>	
Retour au calme	<p>5' Retour réflexif</p> <p>Moment d'échange entre les élèves et l'enseignant. Questions-réponses sur le règlement et les défis posés par la pratique d'un sport innovant.</p>	

La stratégie au service de l'action

Le démarquage et la contre attaque sont au centre de cette troisième leçon. Il s'agit de sensibiliser les élèves à une occupation judicieuse de l'espace (jeu à 360°) et à l'intérêt de passer régulièrement d'un côté du terrain à l'autre (jeu sur deux cibles).

Conditions cadres

- Durée: 90 minutes
- Tranche d'âge: 8 ans et plus
- Niveau de progression: avancés
- Niveau d'apprentissage: appliquer

Compétences disciplinaires

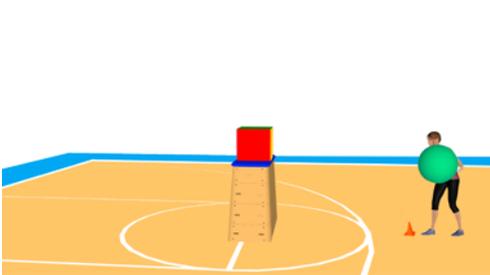
- Justifier la signification du «give and go» (passe et va)
- Sensibiliser aux différents espaces clés à utiliser
- Développer la contre-attaque

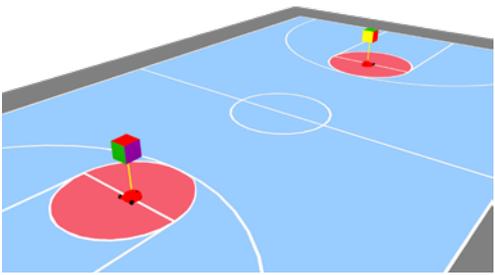
Compétences sociales et personnelles

- Accepter de perdre/Savoir gagner
- Reconnaître son erreur/Avouer une faute

Indications: Les deux principales caractéristiques d'une attaque efficace sont:

- jouer à 360° autour de la cible,
- passer souvent d'une cible à l'autre.

	Contenus	Illustrations/Organisation
Mise en train	<p>5' Atomes</p> <p>Tous les élèves se trouvent dans le cercle central. L'élève en possession du ballon adresse une passe au partenaire de son choix, puis il court en direction de la cible la plus proche et regagne sa place au plus vite. Pendant ce temps, l'élève qui a reçu le ballon effectue à son tour une passe et une course aller-retour. Et ainsi de suite. A un moment donné, tous les élèves sont en mouvement. Ils doivent alors veiller à ce qu'il y ait toujours quelqu'un dans le rond central pour réceptionner la passe. Dans ce jeu, tout le monde gagne ou tout le monde perd!</p>	
	<p>10' Duels</p> <p>Les deux équipes forment une colonne à quelques mètres de leur cible respective, chacune avec un ballon. La première équipe qui réussit le défi remporte le duel.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Défi 1: faire tomber 5x le cube du socle. • Défi 2: faire tomber 5x le cube hors de sa zone. • Défi 3: faire tomber le cube sans qu'il ne sorte de la zone impénétrable. • Défi 4: toucher 2x d'affilée le cube sans qu'il ne tombe du socle. • Défi 5: toucher 5x le cube avec un tir en volée. 	
Partie principale	<p>20' Rivière</p> <p>Les élèves apprennent à bien occuper le terrain et en particulier les couloirs lors d'une traversée. Des cônes sont disposés sur le terrain. Les élèves doivent se faire des passes en ayant toujours un pied près d'un cône. Dans le cas contraire, ils reviennent au premier cône.</p> <p>Remarque: Ce jeu permet aux élèves de trouver le juste équilibre entre des passes trop courtes qui ne permettent pas une transition rapide d'une cible à l'autre, et des passes trop ambitieuses qui risquent de ne pas trouver de destinataire.</p>	
	<p>15' Invasion</p> <p>Les élèves apprennent à utiliser les couloirs et développent le jeu de fixation. Les attaquants sont en surnombre et essaient de conquérir le camp adverse afin de faire tomber le cube. Il est interdit de se déplacer avec le ballon en mains.</p> <p>Remarque: Pour une meilleure fluidité du jeu, privilégier le 4 contre 2 ou le 5 contre 3.</p>	

		Contenus	Illustrations/Organisation
Partie principale	15'	<p>Brochette</p> <p>Les élèves apprennent à attaquer sur les deux cibles (situation de match simplifiée).</p> <p>Les attaquants – en surnombre – et les défenseurs sont alignés sur la ligne médiane (comme une brochette). L'enseignant adresse une passe à un attaquant et le jeu démarre.</p> <p>Remarque: La supériorité numérique et l'utilisation des deux camps favorisent le jeu offensif. Les défenseurs doivent s'organiser pour contester les passes et ainsi éviter l'accès aux cibles.</p>	
	20'	<p>Situation de match</p> <p>Match selon le règlement officiel:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aucun contact • Au maximum trois pas ballon en mains • Au minimum trois passes avant de tirer • Au maximum cinq secondes ballon en mains <p>Remarque: L'enseignant se retire progressivement du jeu au profit d'un auto-arbitrage par les élèves. Il s'agit de privilégier l'autonomie et la responsabilisation des élèves (fair-play).</p>	
Retour au calme	5'	<p>Retour réflexif</p> <p>Moment d'échange entre les élèves et l'enseignant.</p> <p>Questions-réponses sur le règlement et les défis posés par la pratique d'un sport innovant.</p>	

Les rôles dans un match

Au cours de cette quatrième et dernière leçon, les élèves appliquent ce qu'ils ont appris précédemment. L'objectif est d'être le plus efficace possible dans chaque rôle. Les élèves doivent créer les situations favorables – mise en difficulté de l'adversaire, opportunités pour ses partenaires – afin d'agir sur le jeu.

Conditions cadres

- Durée: 90 minutes
- Tranche d'âge: 8 ans et plus
- Niveaux de progression: avancés et chevronnés
- Niveaux d'apprentissage: appliquer et créer

Compétences disciplinaires

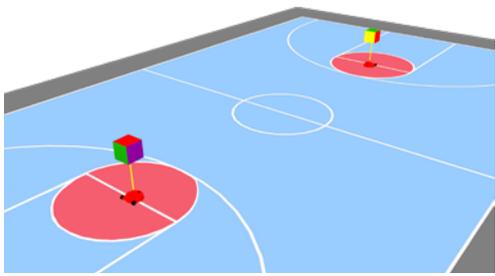
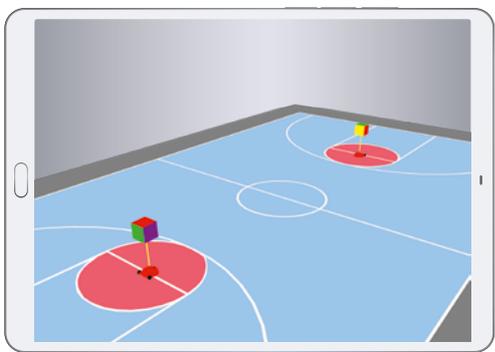
- Définir et assumer les différents rôles
- Effectuer les bons choix pour être efficace

Compétences sociales et personnelles

- Développer l'autonomie et le respect du jeu et de ses partenaires
- Accepter de perdre/Savoir gagner
- Etre autonome/S'auto-arbitrer

Indications: Le jeu peut se pratiquer de manière autonome, sans arbitre. L'enseignant devient alors un simple garant du bon fonctionnement du match. Les joueurs sont capables de signaler leurs propres fautes, d'accepter la défaite et de gagner avec dignité.

	Contenus	Illustrations/Organisation
Mise en train	<p>5' Ventriloque</p> <p>L'enseignant se trouve dans le rond central avec un ballon. Tous les joueurs sont debout sur les lignes latérales. L'enseignant se sert du ballon pour donner les consignes d'échauffement.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Si le ballon est sur son ventre → course en avant • Si le ballon est dans son dos → course en arrière • Si le ballon est lancé en l'air → saut sur place • Si le ballon rebondit au sol → flexion de jambes <p>Remarque: Cette manière originale d'émettre les signaux attire le regard des élèves.</p>	
	<p>10' Cible géante</p> <p>Sous forme de duels. Les deux équipes forment une colonne à quelques mètres de leur cible respective, chacune avec un ballon. Deux cônes sont placés de part et d'autre des deux socles, un cube se trouve dans un coin de chaque camp. Les joueurs doivent faire tomber les deux cônes (tirs consécutifs) avant de pouvoir chercher leur cube et le poser sur le socle. La première équipe qui réussit à faire tomber son cube remporte la partie.</p>	

Partie principale	20'	<p>Invasion</p> <p>Les élèves apprennent à utiliser les couloirs et développent le jeu de fixation. Les attaquants sont en surnombre et essaient de conquérir le camp adverse afin de faire tomber le cube. Il est interdit de se déplacer avec le ballon en mains.</p> <p>Remarque: Pour une meilleure fluidité du jeu, privilégier le 4 contre 2 ou le 5 contre 3.</p>	
	15'	<p>Brochette</p> <p>Les élèves apprennent à attaquer sur les deux cibles (situation de match simplifiée). Les attaquants – en surnombre – et les défenseurs sont alignés sur la ligne médiane (comme une brochette). L'enseignant adresse une passe à un attaquant et le jeu démarre.</p> <p>Remarque: La supériorité numérique et l'utilisation des deux camps favorisent le jeu offensif. Les défenseurs doivent s'organiser pour contester les passes et ainsi éviter l'accès aux cibles.</p>	
	15'	<p>Collier</p> <p>Les joueurs apprennent à occuper la surface de jeu maximale (situation de match globale simplifiée). Les attaquants – en surnombre – et les défenseurs sont répartis sur le cercle du rond central (comme un collier). L'enseignant lance le ballon en direction d'un coin du terrain et le jeu démarre.</p> <p>Remarque: La supériorité numérique et l'utilisation des deux camps facilitent la circulation du ballon. Cela évite que les élèves soient regroupés autour du ballon («effet de grappe»).</p>	
	20'	<p>Situation de match</p> <p>Match selon le règlement officiel:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aucun contact • Au maximum trois pas ballon en mains • Au minimum trois passes avant de tirer • Au maximum cinq secondes ballon en mains <p>Remarque: L'enseignant se retire progressivement du jeu au profit d'un auto-arbitrage par les élèves. Il s'agit de privilégier l'autonomie et la responsabilisation des élèves (fair-play).</p>	
Retour au calme	5'	<p>Tactic Board</p> <p>Les élèves et l'enseignant se servent de la planche pour s'interroger sur leur occupation de l'espace et pour définir les bonnes stratégies.</p>	

Indications

Ouvrages

- Poull, F. (2014). «Poull Ball: joue le jeu, sois fair-play».
- Poull, F. (2016). «Poull Ball: joue le jeu, sois fair-play».
- Poull, F. (2019). «Poull Ball: nouveau sport alternatif».

Ces ouvrages sont disponibles sur demande: f.poull@hotmail.com
ou www.poull-ball.com

Lien

- [Poull Ball](#)

Vidéos

- [Playlist «Poull Ball»](#)

Partenaires



Impressum

Editeur: Office fédéral du sport OFSPO,
2532 Macolin

Auteur: François Poull, inventeur du Poull Ball et enseignant d'éducation physique à l'Institut Saint-Joseph de Trois-Ponts (Belgique)

Rédaction: mobilesport.ch

Photos, vidéos: François Poull, Christopher Roxs

Illustrations: François Poull, id-sports.be

Conception graphique: Office fédéral du sport OFSPO