Thème du mois
06–07 | 2021

Thème du mois – Sommaire

Sécurité 2

Pratique
Stand up paddle SUP 3
Frisbee 7
Headis 9
Futnet 11
Cross golf 13
Crossboule 15
Footbag 16

Indications 19

Catégories

Tranche d'âge: 10 ans et plus
Niveaux de progression: débutants et avancés

A la plage!

Que serait un été sans sortie, jeu et sport au grand air? Ce thème du mois propose de nombreuses activités ludiques à réaliser à l'extérieur: sur une plage, à la piscine, dans un pré, sur une aire de jeu ou même sur l'eau. Toutes sont faciles à mettre en œuvre, à l'exception du stand up paddle SUP, qui exige une préparation et quelques connaissances de base.

Se prélasser des heures durant au soleil ou s'asseoir longuement à une table en profitant des plaisirs gustatifs d'une grillade ne convient pas à tout un chacun. S'accorder un intermède en mouvement permet de combattre l'ennui et laisse la porte ouverte à la découverte d'activités inédites.

Lancer un frisbee de manière correcte s'apprend très facilement. Il est ainsi rapidement possible de relever les défis d'un parcours de «disc golf». Se familiariser avec le footbag est une alternative originale. A exécuter seul ou en groupe, les nombreux gestes techniques impressionneront sans nul doute les autres estivants. Et il y a la crossboule: cette variante de la pétanque se joue avec des balles en tissu sur des terrains inhabituels.

S'exercer un peu, jouer beaucoup

Celles et ceux qui n'ont jamais tenu un frisbee dans leurs mains, qui ne connaissent le footbag que de vue ou qui n'ont jamais entendu parler du cross golf, de la crossboule ou du headis ne manqueront pas d'apprécier ces jeux inédits. D'autant plus qu'ils nécessitent peu d'équipement et peuvent être mis en œuvre presque n'importe où.

Parce qu'elles sont également très simples, ces activités peuvent être pratiquées prestement avec peu de connaissances techniques préalables. L'objectif est le même pour toutes ces suggestions, que l'on soit jeune ou un peu moins, à deux ou en groupe, en famille ou avec des amis: acquérir les notions élémentaires et les essayez immédiatement! Tous ces jeux se veulent ludiques.

S'amuser sur l'eau

Le stand up paddle SUP fait quelque peu figure d'exception dans ce thème du mois. C'est la seule activité à se dérouler sur l'eau et elle requiert une préparation particulière, une prise en compte des aspects sécuritaires et un équipement plus important.

Eventuellement, il peut s'avérer utile de suivre un cours de base et/ou de consulter un expert pour s'offrir une escapade réussie. Ce dossier accorde par conséquent plus de place au SUP qu'aux autres activités.

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO

Sécurité

La crème solaire est-elle dans le sac? Et les lunettes de soleil? Y a-t-il des endroits ombragés sur le lieu d'activité. Lors d'une sortie estivale, il est judicieux de réfléchir à certains aspects sécuritaires pour éviter les mauvaises surprises.

Les sports de plein air comme le stand up paddle exigent des mesures de sécurité très pointues. Chaque sortie destinée aussi bien à un pratiquant qu'à un groupe offre des défis différents (conditions, terrain, facteur humain). Les dispositifs varient donc en fonction des activités et de leurs risques potentiels.

Une évaluation régulière des trois variables conditions, terrain et facteur humain permet d'anticiper les dangers potentiels et de minimiser les risques en adoptant les mesures adéquates. De plus, on dispose d'une marge de manœuvre suffisante pour réagir à un événement imprévu.
→ Sécurité en SUP

S'échauffer

Mobiliser les chevilles et les poignets, activer les muscles sont un rituel à adopter avant toute activité physique. En effectuant un bref échauffement, le risque de blessures diminue.

- Adapter l'échauffement aux activités prévues: plus les efforts seront intenses, plus l'échauffement sera long.
- Adapter l'échauffement à l'heure de la journée: plus il est tôt, plus l'échauffement sera long.
- Pour l'échauffement, choisir des exercices mobilisateurs (voir vidéo).

Les conseils du BPA
- Sports aquatiques
- Nage et baignade
- Sport et loisirs avec les enfants
- Grillades

Les conseils de la Suva
- Soleil, chaleur, rayons UV et ozone

Stand up paddle SUP

Le stand up paddle est le sport de glisse en vogue. Accessible à toutes et tous, il nourrit un sentiment de liberté et possède des vertus physiques indéniables. Renforcement de la musculature globale et développement de l'équilibre sont toujours au rendez-vous.

Debout!

Monter sur la planche et commencer à pagayer n'est pas si simple! Il est nécessaire d'accompagner les premiers pas des néophytes en combinant les éléments pagaie, planche et pagayeur. Les conseils techniques visent à faciliter l'apprentissage du stand up paddle afin d'éprouver du plaisir dès le départ.
→ Plus d'informations

Techniques de pagayage

La représentation figurative suivante permet de comprendre plus facilement la technique du stand up paddle: la pagaie est plongée dans l'eau et la planche glisse, en se rapprochant ou s'éloignant de cet ancrage. Le pagayeur la ressort de l'eau lorsqu'elle se trouve à l'arrière de ses pieds.
→ Plus d'informations
→ Exercices: Techniques de pagayage / Manœuvres

Planification de randonnées

Une planification bien pensée est garante d'une expérience mémorable pour les participants. Ce travail préparatoire minimise le risque d'accident. Mais si une situation d'urgence survient tout de même, il faut que les pagayeurs sachent prendre les bonnes décisions.
→ Plus d'informations

Matériel
Une planche, une pagaie, un leash et un gilet de sauvetage constituent l'équipement de base du stand up paddle. Pour les deux premiers articles, il existe une multitude de modèles permettant de répondre aux compétences et aux exigences des pagayeurs.
→ Plus d'informations

Sécurité
Afin de garantir la sécurité, il est essentiel de tenir compte des points suivants en fonction des jeux et des groupes:
- Adapter la distance entre les planches, mettre les pagaies de côté, détacher les lanières de sécurité (leash).
- Effectuer éventuellement certains exercices à genoux, augmenter progressivement la difficulté.
- Tenir compte de la profondeur de l'eau, pagaies et ailerons sont des sources d'accident potentielles.
- En cas de chute, ne pas se retenir sur la planche (risque de luxation de l'épaule).

→ Plus d'informations

© OFSPO

Jeux d'équilibre

Découvrir la stabilité de la planche

Imiter une tempête en faisant tanguer latéralement la planche avec ses pieds.

Variante

- Modifier la position de la planche en se déplaçant un peu vers le «nose» (partie avant) ou vers le «tail» (partie arrière).

plus facile

- A genoux, se balancer latéralement jusqu'à ce que les genoux soient mouillés.

plus difficile

- Debout.

Remarque: Ce mouvement de tangage latéral en position debout permet d'atténuer le tremblement des jambes fréquent au début.

Trouver le point d'équilibre

Se déplacer vers l'avant de la planche et reculer, d'abord lentement, puis de plus en plus vite, pour expérimenter les mouvements de la planche en mettant le poids sur le «nose» ou le «tail» (imaginer un niveau à bulle). Sauter sur la planche: ¼, ½, 1 tour et retour.

Variantes

- Tous les pagayeurs alignent leur planche pour une photo commune.
- Tout les pagayeurs sautent en même temps.
- Sauter vers l'avant ou vers l'arrière.

plus facile

- Se déplacer lentement, avec de petits pas.
- Sautiller légèrement sur place.

plus difficile

- Se déplacer vite, avec de grands pas.
- Sauter haut.
- Se tenir en équilibre sur le «nose» ou le «tail».

Remarque: Mettre de côté la pagaie ou l'utiliser comme balancier.

Maintenir l'équilibre sur la planche

Deux planches côte à côte. Les deux partenaires se tiennent l'un derrière l'autre avec un pied sur chaque planche. Ils essaient d'avancer en pagayant.

Variante

- Course de char romain: une troisième personne s'assied ou se couche sur les deux planches et se laisse conduire.

plus difficile

- La troisième personne change de place avec un «confrère» d'un autre «char».

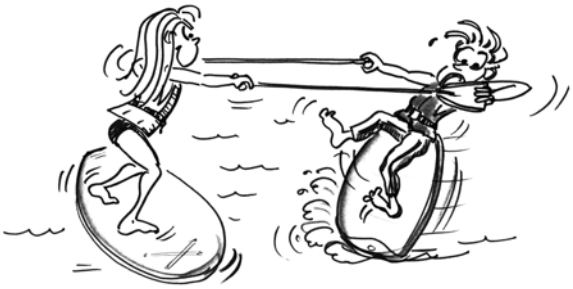
Entraîner la position debout

Deux pagayeurs tiennent avec une main la pale et avec l'autre la poignée de la pagaie. Au signal, ils essaient de se déséquilibrer. Qui tombe à l'eau le premier?

Variantes

- A deux sur une seule planche: lutte à la culotte nautique.
- A deux sur une seule planche: faire bouger la planche avec les pieds pour déséquilibrer son adversaire.

Remarque: Attention: tenir l'extrémité de la pale!



Formes de jeu

Pêche en eaux troubles

Fixer une pince à linge (poisson) à l'avant et à l'arrière de la planche. Au signal, chacun essaie de voler les poissons des autres joueurs. Les poissons gagnés sont accrochés au gilet. Après un temps donné, qui a le plus de pinces accrochées à son gilet?
Remarque: A genoux ou couché, sans pagaie. Délimiter l'aire de jeu et le temps.
Matériel: Pinces à linge en bois

Radeau de la méduse

Combien de personnes arrivent à se tenir sur une seule planche? Peu importe la manière, l'important est qu'on s'amuse!
Variante
- Sous forme de concours: former des équipes et chronométrer.

plus difficile
- Tous les participants doivent être debout.

Douche froide

Par deux: lancer une balle ou un frisbee près de la planche du partenaire, lequel essaie de l'attraper en effectuant un plongeon dans l'eau.
Remarque: A effectuer sans pagaie!
Matériel: Balle ou frisbee

Serpent de mer

En colonne, chacun place le «nose» de sa planche sur le «tail» de la planche de devant. Dès que tout le monde est prêt, à genoux, le convoi se met en marche à la force des bras.
Variantes
- Former les plus longues colonnes possibles (tous les participants).
- Si la colonne «se brise», continuer sous forme de course entre les différentes parties.

plus facile
- A genoux.

plus difficile
- Tous debout pour pagayer.

Remarque: Il faut un peu de temps pour installer les planches correctement. A genoux, celui de devant recule sur sa planche pour hisser celle de derrière sur la sienne. La personne de derrière se déplace aussi vers l'arrière pour que sa planche se soulève à l'avant. Dès que toutes les planches se chevauchent, chacun revient sur l'avant de sa planche pour stabiliser l'ensemble.

© OFSPO

Tir à la corde

Accrocher deux planches en fixant une corde à leur «tail». Au signal, commencer à pagayer.

plus facile

- A genoux.

plus difficile

- Debout.

Matériel: Corde flottante ou lanières de sécurité (leash)

A deux

Pagayer en tandem sur la même planche.

Variantes

- Les deux à genoux, les deux debout ou l'un à genoux et l'autre debout.
- S'échanger les places (devant ⟷ derrière).

Pont suspendu

A genoux, les pagayeurs installent leurs planches les unes à côté des autres en posant les pagaies transversalement vers l'avant pour les stabiliser. Le but est de traverser ce pont instable en courant et de sauter ensuite à l'eau de la manière la plus élégante possible. Tout le monde se décale d'une planche après le passage du coureur qui remonte sur le pont par l'arrière. Le suivant fait de même, etc.

Variante

- Stabiliser les planches sans les pagaies: chacun maintient deux planches ensemble.

plus difficile

- La dernière planche est placée dans le sens longitudinal. Le pagayeur saute sur cette planche et surfe le plus loin possible avec elle.

Remarque: Garder les pagaies sous contrôle pour qu'elles ne s'éloignent pas trop des planches.

Et encore

Cours d'introduction: SUP pour débutants

Frisbee

Il n'y a guère plus de plages ou d'aires de jeu où un frisbee ne plane. Ses trajectoires si particulières sont source de défis techniques faciles à relever.

Une technique correcte – et non la force – est essentielle à un long voyage du frisbee. Cette propriété en fait un engin idéal et facile d'accès. Ce sont ainsi les techniques de lancer et de réception qui sont déterminantes pour connaître le succès dans ce jeu.

Côté infrastructures et matériel: une surface (pelouse, place de parc), quelques cônes de marquage, des frisbees et le tour est joué.

Moyen didactique
- Lancer et attraper (pdf)

Vidéos techniques
- Basics
- Revers ou backhand
- Attraper
- Coup droit ou side
- Overhead

Formes de jeu

Lance et compte

Un joueur d'une équipe de trois à six personnes est en possession de deux frisbees, les autres n'en disposent que d'un seul. Le premier joueur lance un frisbee spécialement identifiable (cible) à l'endroit souhaité, à une distance atteignable de tous les autres lanceurs. Ceux-ci lancent leur frisbee le plus près possible de cette cible. Le joueur qui a lancé le «frisbee-cible» lance son deuxième frisbee en dernier.
Le joueur dont le frisbee est le plus proche de la cible obtient un point; si le frisbee touche la cible, il est crédité d'un point supplémentaire. Celui qui dispose du plus grand nombre de points lance le «frisbee-cible» lors de la manche suivante. Est déclaré vainqueur le joueur qui capitalise cinq points en premier.
Remarque: Ce jeu peut également se dérouler dans un parc ou dans la forêt. Les obstacles augmentent l'attrait.

En équilibre

Deux joueurs, debout sur une longue corde en forme de V, se lancent le frisbee. Ils se déplacent petit à petit vers l'extérieur, augmentant ainsi la distance qui les sépare. Quel duo parvient à effectuer le chemin aller et retour en quittant le moins souvent la corde?
plus difficile
- Chacun avec un frisbee dans la main. A un signal acoustique donné, ils lancent en même temps leur frisbee à leur partenaire. Les duos auront initialement défini de quel côté ou à quelle hauteur ils lancent leur frisbee respectif.

Matériel: Cordes

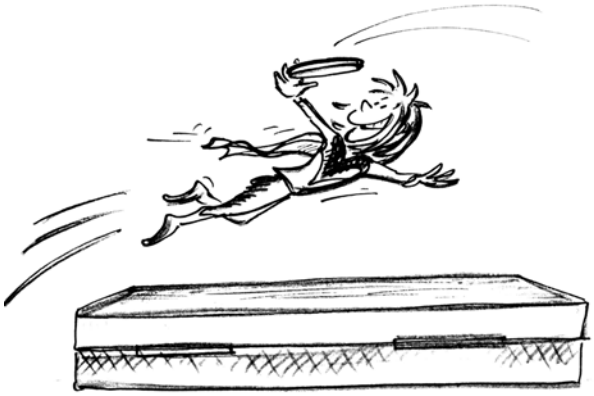
Cascadeur

Un lanceur et un réceptionneur forment une équipe. Le réceptionneur a pour tâche d'attraper le frisbee lancé par son partenaire en sautant sur un matelas gonflable après une course d'élan. Le lanceur se trouve à la hauteur du matelas, à angle droit par rapport au réceptionneur. Les rôles sont échangés après chaque essai victorieux.

plus difficile

- Cet exercice peut également être réalisé dans une piscine depuis le plot de départ ou le plongeoir d'un mètre. Le frisbee peut être attrapé de différentes manières spectaculaires.

Matériel: Matelas pneumatique



Des pieds et des mains

Les joueurs se lancent le frisbee à une distance d'environ dix mètres. Ils se passent en même temps une balle avec les pieds.

Matériel: Balle

Disc Golf

Le «disc golf» est une forme dérivée du golf et se déroule sur un parcours comprenant plusieurs cibles. Cet exercice peut se dérouler en plein air et en salle. Ces cibles doivent être atteintes dans un ordre défini en effectuant le moins de lancers possible. Trois à cinq pistes sont préparées sur lesquelles jouent simultanément deux à quatre joueurs.
Exemples de cibles à l'extérieur: arbres, pierres, bancs, etc.

Règles de base

- Le frisbee est toujours relancé de l'endroit où il a atterri, quels qu'en soit l'inconfort ou la difficulté.
- Le joueur le plus loin de la cible lance toujours en premier.
- Chaque joueur compte ses propres points: fair-play!

Vidéos (YouTube)

→ Disc Golf Trick Shots

Et encore

→ Moyens didactiques / Exercices

Headis

Le «headis», ou tennis de tête, se joue sur une table de ping-pong classique avec un filet bien stable si possible. Au lieu de frapper la balle avec la raquette, le joueur mobilise sa tête pour l'expédier dans le camp adverse. Le balle doit être légère et rebondissante.

Lors du service, la balle touche d'abord sa propre moitié de terrain puis celle de l'adversaire. Le service est rejoué si la balle touche le filet ou le bord de la table. Après trois services, la mise en jeu change de côté. En cours d'échange, la balle peut aussi être jouée directement, en volée. Dans ce cas, le joueur a le droit de prendre appui sur la table avec toutes les parties de son corps. Après chaque touche de balle, le joueur doit cependant reprendre contact avec le sol. Un set se dispute jusqu'à 11 points, deux points d'écart sont nécessaires. Deux sets gagnants.
→ Règles du jeu officielles (en allemand)

Matériel
Une table et une balle suffisent pour jouer. Les tables en béton avec un filet en métal représentent la meilleure option en raison de leur stabilité. La «balle de «headis», en caoutchouc, a plus ou moins la même taille que le ballon de handball (circonférence: 50-52 cm) et ne pèse que 100 grammes. D'autres balles peuvent être utilisées à condition qu'elles soient légères et rebondissantes.

Sécurité
La règle la plus importante: toujours poser les mains sur la table si possible. Le joueur peut ainsi mieux évaluer la distance entre sa tête et la table et éviter de la taper, particulièrement sur les rebords. En effet, l'attention focalisée sur la balle augmente le risque de ne pas voir les obstacles. Prévoir aussi suffisamment de place pour les déplacements. Eviter de plonger si la table est instable.

Formes de jeu

Triangle

Trois joueurs forment un triangle (environ deux mètres d'écart entre chacun). A lance la balle à la main en direction de B, B la frappe avec sa tête vers C et C rattrape la balle avec ses mains. Ensuite, C lance la balle à la main en direction de A, A la frappe avec sa tête vers B et B la récupère, etc.

Variantes
- Jouer dans le sens des aiguilles de la montre, puis dans l'autre.

plus facile
- Réduire la distance.
- Utiliser des balles souples et lentes (ballons de waterpolo gonflables).

plus difficile
- Augmenter la distance.
- Se passer la balle directement avec la tête, sans la rattraper à deux mains.

Puissance cinq

On joue à deux contre deux. Chacun sert à son tour. Le but: marquer cinq points pour pouvoir quitter la table et trouver un nouvel adversaire. Le perdant reste sur place et affronte un nouveau joueur. Son avantage: il garde les points acquis lors de la partie précédente. Exemple: A gagne contre B avec 5-3. B joue son prochain match contre C avec un avantage de 3-0.

plus facile

- Servir à la main plutôt qu'avec la tête.

Double

Deux duos s'affrontent autour de la table. Chacun frappe la balle à tour de rôle, au service mais aussi en cours d'échange. Les règles sont les mêmes que pour le jeu en simple.

Variante

- Jouer à trois contre trois (définir un ordre de passage fixe).

Table tournante

Les joueurs forment une colonne de chaque côté de la table en se répartissant équitablement. Le premier de la colonne la plus longue met la balle en jeu, puis il change de côté. Le premier joueur en face la renvoie avec un coup de tête et change de côté à son tour. Après chaque frappe, le joueur s'encolonne donc en face et attend son tour.

Variantes

- Elimination: celui qui commet une erreur quitte la table. Le jeu se termine par une finale en «un contre un» qui se joue à trois points gagnants.
- Sur plusieurs tables: celui qui commet une erreur rejoint une autre table et il recommence à jouer.
- Coopération: combien de passes arrive-t-on à enchaîner sans erreur?

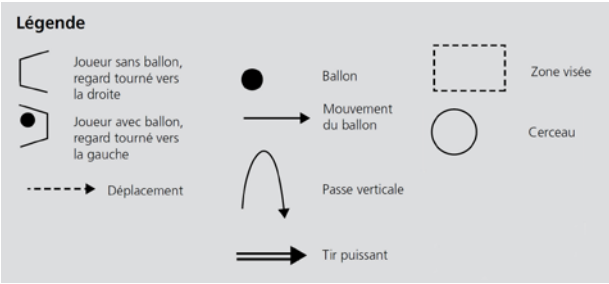
plus facile

- En cas d'urgence, frapper la balle avec la main.

Futnet

Le futnet est un sport sans contact, adapté à tous les âges et qui requiert habil eté et coordination, tout en privilégiant l'aspect ludique, sa qualité fondamentale. Les joueurs évoluent en simple, double ou triple, sur un terrain séparé par un filet, et se renvoient le ballon sans l'aide des bras et des mains.

Deux équipes d'un à trois joueurs se renvoient un ballon par-dessus un filet et essaient de le faire rebondir dans le terrain de l'adversaire sans que celui-ci parvienne à le retourner. Cet objectif peut être atteint en attaquant dans une zone libre et en donnant plus ou moins de force et d'effet au ballon. Ce dernier peut rebondir sur le sol, mais jamais deux fois successivement. Le joueur ne peut pas non plus effectuer deux touches du ballon consécutives (sauf en simple). Chaque erreur donne un point à l'équipe adverse qui effectue alors un engagement.



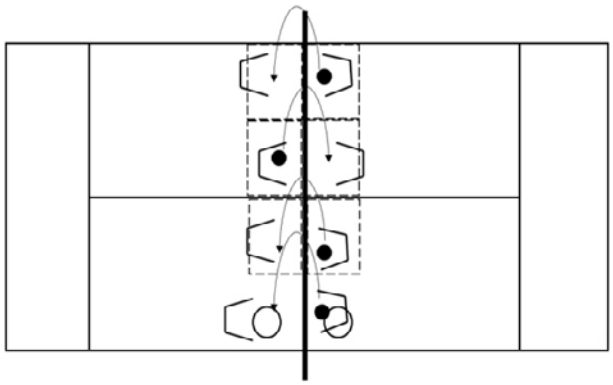
Plus d'informations
- Considérations pratiques
- Règles de jeu
- Technique (avec vidéos et séries d'images)
- Tactique

Formes de jeu

Au filet!

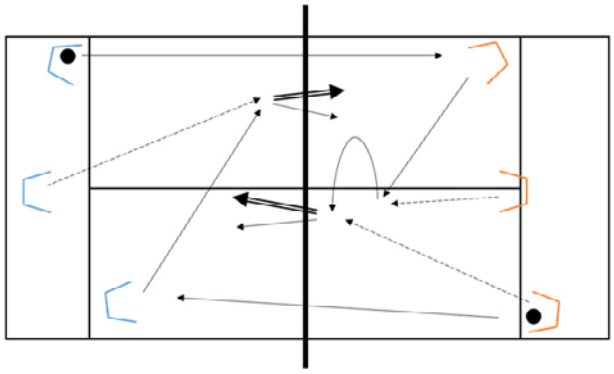
Par deux. A trois mètres l'un de l'autre, les joueurs effectuent des passes sans contrôle par-dessus le filet.
Remarque: Définir au préalable une petite zone, accolée au filet, dans laquelle le ballon doit rebondir après chaque passe.
plus facile
- Avant chaque passe, le joueur peut contrôler le ballon avec n'importe quelle partie du corps, y compris les mains.

plus difficile
- Le joueur doit viser l'intérieur d'un cerceau déposé dans la zone de son partenaire (= 1 point). Dans cette variante, le joueur peut effectuer un contrôle avant sa passe.



Un c'est assez, deux c'est trop!

Matchs de double ou de triple. Les deux équipes servent simultanément. Dès qu'une équipe commet une faute avec l'un des deux ballons, le jeu s'arrête et le point est attribué à l'autre équipe.
Règles
- Au maximum trois rebonds non consécutifs autorisés avant de passer le ballon dans le camp adverse.
- Au maximum trois touches de ballon non consécutives autorisées par équipe.
- Effectuer le service entre les lignes de service et de fond.
- Après le service, le ballon doit rebondir une fois dans le camp adverse avant de pouvoir être joué par l'autre équipe.
- Interdiction de remettre le ballon directement dans le camp adverse (au minimum deux touches de ballon effectuées par équipe).



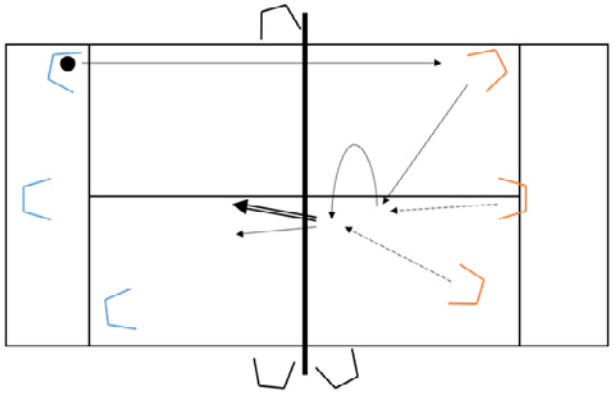
© OFSPO

Chasse gardée

Sur un terrain, matchs de double ou de triple jusqu'à sept points. L'équipe perdante sort du terrain et laisse sa place à l'équipe jusqu'ici au repos, ou elle change un ou deux joueurs avec les remplaçants à disposition. Les joueurs au repos arbitrent.

Règles

- Au maximum trois rebonds non consécutifs autorisés avant de passer le ballon dans le camp adverse.
- Au maximum trois touches de ballon non consécutives autorisées par équipe.
- Effectuer le service entre les lignes de service et de fond.
- Après le service, le ballon doit rebondir une fois dans le camp adverse avant de pouvoir être joué par l'autre équipe.
- Interdiction de remettre le ballon directement dans le camp adverse (au minimum deux touches de ballon effectuées par équipe).



Formes de tournoi

Roque

Matchs de double ou de triple sous forme de tournoi. Tous les matchs se jouent en même temps sur une durée de cinq minutes. Après un match, les joueurs se réunissent et changent de partenaires de manière libre – jamais deux fois le(s) même(s) partenaire(s) – pour le match suivant. Tous les joueurs comptabilisent leurs points:

- match gagné = deux points
- match nul = un point
- match perdu = zéro point

plus facile

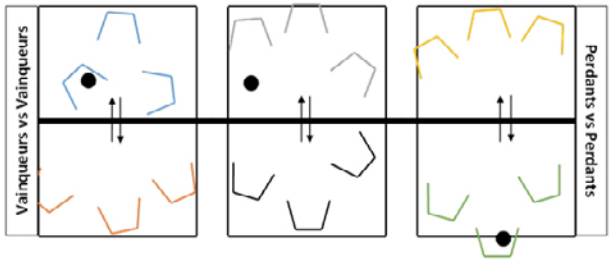
- Augmenter le nombre de rebonds possibles.
- Possibilité de toucher une fois le ballon avec les mains (compte comme une touche de ballon).

plus difficile

- Diminuer le nombre de rebonds autorisés par équipe.

Règles

- Au maximum trois rebonds non consécutifs autorisés avant de passer le ballon dans le camp adverse.
- Au maximum trois touches de ballon non consécutives autorisées par équipe.
- Effectuer le service entre les lignes de service et de fond.
- Après le service, le ballon doit rebondir une fois dans le camp adverse avant de pouvoir être joué par l'autre équipe.
- Interdiction de remettre le ballon directement dans le camp adverse (au minimum deux touches de ballon effectuées par équipe).



Autres formes de tournoi

- Horloge
- Table du roi
- Jeu des ligues
- Coup de dés

Cross golf

Cette variante du golf est spécialement appréciée des jeunes et de ceux qui le sont restés: les principes de ce sport traditionnel sont simplement transposés en milieu urbain pour une version dynamique et créative.

Les règles de base sont réduites à leur minimum (sécurité) pour laisser place à des adaptations flexibles. Au début, les clubs standard (par exemple fer 6) ainsi que quelques putters suffisent. Le joueur trouve le reste de l'équipement chez lui: balles de tennis ou d'unihockey de couleur et petites assiettes de marquage. En fonction de la forme de jeu choisie, d'autres accessoires peuvent enrichir la panoplie de base. **Remarque:** Demander dans les clubs de golf si de vieux clubs peuvent être récupérés et/ou mettre une annonce. Faire de même dans les clubs de tennis pour les balles usagées.

Règles de base
- Le terrain choisi doit être public. Attention! Eviter les sites d'entreprise, les chantiers fermés ainsi que les gravières.
- Le jeu ne doit pas déranger la vie publique (bruit).
- Vérifier que personne ne soit dans la trajectoire de dégagement.
- Le groupe reste à une distance minimale de deux mètres du joueur qui frappe la balle.
- Personne ne se tient derrière le joueur qui frappe la balle.
- Les cibles sont choisies librement, pourvu que l'on puisse récupérer les balles sans problème.
- Celui qui atteint la cible avec le moins de coups possibles a gagné la manche.
- En dehors des terrains de golf officiels, il est trop dangereux d'utiliser des vraies balles de golf. Une bonne alternative consiste à utiliser des balles de tennis usagées (sans tension) ou des balles d'unihockey.

Matériel
- Clubs (fer 6 et putter)
- Balles (balles de tennis usagées ou balles d'unihockey)
- Craies pour marquer les aires de départ et/ou les cibles
- Assiettes de marquage pour remplacer les tees

Formes de jeu

Skyscraper Drive

Choisir une paroi d'une certaine hauteur (8-10 mètres) qui offre un rebord horizontal visible. Définir un segment pour cible. D'une distance de huit mètres de la paroi (env.), les joueurs tentent d'approcher la cible. Afin que la balle ne roule pas, placer une assiette de marquage sous la balle (tee).

Variantes
- Pendant 30 secondes, le joueur peut effectuer autant d'essais qu'il le désire. Qui réussit le plus de coups gagnants?
- Chaque joueur dispose de cinq essais. Qui atteint le plus souvent le segment?
- Les balles sont plongées dans une couleur soluble dans l'eau. Un joueur frappe en premier et établit ainsi la marque à atteindre. Qui s'en approche le plus?

The Blue Window Drive

Choisir la fenêtre d'une personne que l'on connaît (de préférence en hauteur) et l'ouvrir complètement. Fixer un tissu sur le cadre intérieur afin de freiner les balles. Un paravent fait aussi bien l'affaire. Du jardin ou de la place en contrebas, les joueurs visent la fenêtre ouverte.
Remarque: Utiliser des balles de tennis peu gonflées afin d'éviter de briser la vitre d'une autre fenêtre en cas de frappe ratée.
Matériel: Paravent, tissu

Skip Chip

Choisir un container ou une benne accessibles au moins d'un côté. D'une distance de quatre à cinq mètres, les joueurs essaient d'y loger la balle.

Variantes

- Chaque joueur dispose de cinq coups, chaque balle qui rejoint le container rapporte trois points. Si la balle vole par-dessus l'obstacle, un point de pénalité sanctionne le fautif.
- Pendant 30 secondes, le joueur effectue le plus de coups possible en direction de la cible. Qui marque le plus de points dans cet intervalle?

Matériel: Container ou benne

No Parking Chip

Les joueurs prennent comme objectif un panneau de la circulation à trois ou quatre mètres de distance. On choisira plutôt un panneau situé à proximité d'un mur afin que les essais manqués reviennent en direction du joueur.

Variante

- La cible est cette fois une marque que l'on dessine sur le mur situé derrière le panneau. Le but est d'atteindre cette cible en évitant le panneau au passage. Un point de pénalité sanctionne les balles qui touchent le panneau.

Remarque: Utiliser des balles de tennis peu gonflées.
Matériel: Panneau de circulation

Shooting Station

Définir une aire de départ sur une surface plane (place de parc, terrain ou piste en tartan). A trois ou quatre mètres est déposée une canette de boisson qui fait office de cible. Quel joueur touche la boîte?

Variantes

- Qui vise la cible avec le moins de coups possible? Recommencer à chaque fois depuis l'aire de départ.
- Chaque joueur dispose de cinq coups. Qui réussit le plus de points? Recommencer à chaque fois depuis l'aire de départ.
- Même forme, sauf que la balle est jouée de l'endroit où elle est arrivée.

Matériel: Canettes de boisson

Crossboule

Ce jeu fonctionne sur le principe de la pétanque avec des possibilités plus étendues. Les boules de métal sont ici remplacées par des balles en tissu remplies de granulés.

Les balles peuvent être lancées sur des murs, des bancs et même sur des surfaces en pente. La fantaisie ne connaît presque pas de limites!

Règles de base
Chaque joueur reçoit trois balles identiques. Un tirage au sort désigne celui qui commence. Le premier joueur choisit un emplacement de départ et lance le cochonnet. Chaque joueur lance alors sa première balle à tour de rôle. Le joueur le plus éloigné de la cible lance ses deuxième et troisième balles. Suivent les joueurs selon l'ordre d'éloignement de leur première balle.

Comptage des points
La balle la plus proche du cochonnet donne un point à son lanceur. Si deux joueurs placent leur balle à égale distance de la cible, ils récoltent chacun un point. Il est possible d'éliminer une balle en réussissant un «kill», coup qui consiste à recouvrir au moins de moitié la balle d'un adversaire.

Formes de jeu

Combinaisons gagnantes

Une balle placée au contact du cochonnet donne deux points. Si une deuxième balle du même joueur touche cette première balle, elle rapporte un point supplémentaire. Et enfin si la troisième boule touche aussi les deux premières, cela donne un maximum de six points! Les combinaisons comptent aussi en cas d'égalité.

Point, set et match!

Les points sont comptabilisés lorsque tous les joueurs ont lancé leurs trois balles. Le gagnant relance la partie suivante. Deux balles placées à même distance du cochonnet aboutissent à une égalité. La manche suivante est relancée par le joueur qui avait débuté le jeu précédent. La partie se termine lorsqu'un joueur atteint 13 points. Il faut au moins deux points d'écart entre le premier et le suivant, soit par exemple 11-13. La partie se joue en deux manches gagnantes.

Variante
Le premier joueur peut aussi fixer des règles relatives à la manière de lancer ou à la trajectoire (par-dessus une barrière/un obstacle/une haie, avec la main faible, lancer vers l'arrière, etc.). Le cochonnet doit aussi être lancé selon les consignes du meneur. Si un joueur déroge aux règles, ses essais ne comptent pas.

© OFSPO

Footbag

Pour jouer au footbag, il ne faut pas grand-chose: un petit ballon en tissu rempli de sable ou de plastique – appelé footbag ou hacky sack – un peu d'espace et c'est parti. Le but du jeu est simple: jouer la balle sans qu'elle ne tombe au sol.

Un petit conseil avant de commencer: un hacky sack tout neuf est plutôt désavantageux. Il est conseillé de pétrir d'abord la balle et de jouer avec elle jusqu'à ce qu'elle devienne souple et malléable.

Matériel
Le choix des balles est grand: les différences se situent au niveau de la taille, du poids, du revêtement ainsi que du remplissage. Pour les débutants en freestyle, il est recommandé d'opter pour des balles garnies de sable, pas trop remplies avec 8 à 16 bouts de tissu en cuir animal ou en alcantara. Il est aussi possible de confectionner son propre footbag.

Kicks

Toe Kick

Faire rebondir le footbag seulement avec un pied pour commencer (sur les orteils). Puis changer de pied et jongler plusieurs fois. Dans un troisième temps, alterner les pieds. Frapper la balle à hauteur de genou et veiller à ce qu'elle ne rebondisse pas plus haut que la poitrine:

- Former un angle droit avec la jambe.
- Commencer sans la balle, lever seulement la cuisse vers le haut.
- Prendre la balle dans la main, tendre le bras à l'horizontale et laisser tomber le footbag (aide: compter 1 = laisser tomber, 2 = frapper la balle).

Toe Delay

Trois aspects sont importants pour l'exécution du toe delay:

- Lever haut et droit le genou en étant capable de voir le bout du pied. Ne pas oublier d'écarter les orteils.
- Lancer la balle juste au-dessus du bout du pied et pas trop en hauteur.
- Descendre le pied verticalement et lentement afin de rattraper la balle.

Remarque: Le footbag est accompagné vers le bas comme dans un ascenseur. Le mouvement commence comme pour le toe kick, cependant le pied est assez haut pour avoir assez de place vers le bas. Le pied est légèrement fléchi (la pointe regarde vers le haut) pour faciliter la tenue de la balle.

plus difficile

- Toe Delay Advanced: Lancer le footbag posé sur la partie supérieure du pied – et non sur la main – vers le haut et le rattraper avec le même pied.
- Low Toe Delay: Réduire progressivement la hauteur.

Inside Delay

Trois aspects sont importants pour l'exécution de l'inside delay:

- Plier les orteils vers la semelle de la chaussure afin d'aplanir la surface sur laquelle la balle s'arrête.
- Fléchir les deux genoux, garder le dos droit.
- Lancer la balle au-dessus du pied et pas en hauteur et descendre lentement avec la balle jusqu'à ce qu'elle se pose sur le pied.

plus difficile

Pour avancés: lorsqu'on est en mesure de passer d'un toe delay à un autre, on peut alors essayer le leg over (voir 2e vidéo).

- Lancer la balle depuis le toe delay bien droit et un peu plus haut que les genoux.
- Avec l'autre pied, passer rapidement au-dessus de la balle pour venir se placer à nouveau sous la balle et la rattraper en toe delay.
- Garder le dos droit et réaliser le mouvement de l'extérieur vers l'intérieur.

Autres kicks

- Clipper
- Whirl
- Spinning Clipper
- Ducking clipper
- Spinning Whirl
- Furious Butterly

Formes de jeu

Circle Kicking

Lorsque tous les joueurs du cercle ont réussi à renvoyer au moins une fois le footbag sans chute, le groupe a réussi un «hack». Deux «hacks» de suite donnent un «hacky sack».

Le début de chaque ronde est important: un joueur prend le footbag en main et le lance en cloche à un coéquipier. A partir de là, seuls les pieds, les genoux et la tête peuvent entrer en contact avec la balle.

La grandeur du cercle est aussi déterminante: idéalement, les joueurs, jambes tendues, devraient juste se toucher les orteils au milieu du cercle. Si l'écart est trop grand, le risque est que les joueurs lancent la balle au lieu de la transmettre avec une trajectoire en cloche, plus facile à contrôler.

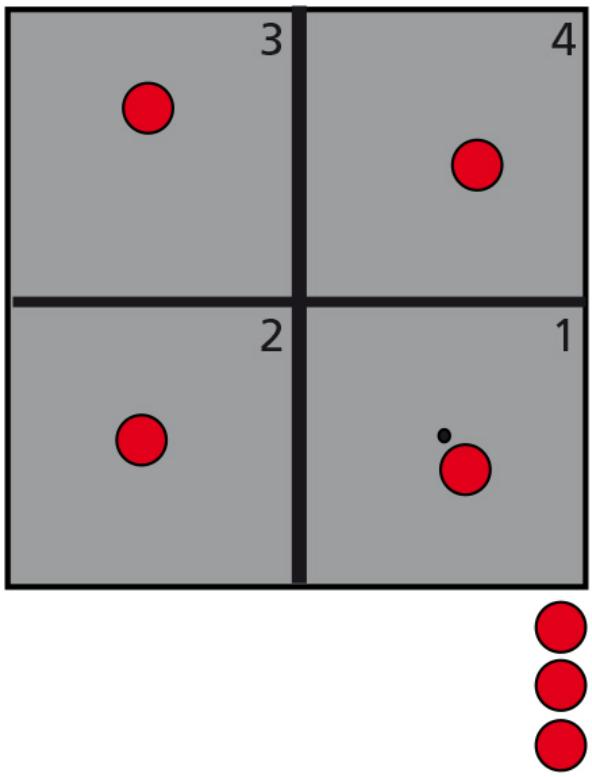
Four Square

Dessiner un carré au sol d'environ 3×3 m avec une craie ou un scotch. La surface est divisée en quatre parties égales. Chaque petit terrain est numéroté et occupé par un joueur. Les joueurs surnuméraires attendent en file devant le carré 1. Le joueur du carré 4 est le roi: il lance la balle à la main, avec une trajectoire en cloche, à un des trois autres joueurs.

Une fois la balle en jeu, chaque joueur fait en sorte qu'elle ne tombe pas dans son propre camp ni qu'elle sorte des limites du grand carré. Dans ces deux cas, le joueur fautif quitte son carré et les autres joueurs se déplacent dans le carré suivant (exemple: le joueur du carré 3 fait une erreur, il quitte le terrain; le joueur du carré 2 passe au 3, celui du 1 au 2, et le premier joueur en attente entre au 1).

Tant que le roi ne commet pas d'erreur, il reçoit un point à chaque faute des autres joueurs. Il garde ses points lorsqu'il quitte le carré. Le premier joueur à 15 points gagne la partie.

Matériel: Craie ou ruban adhésif



Chorégraphie

La présentation d'une chorégraphie est obligatoire lors des compétitions de footbag freestyle. Les joueurs déclinent leurs figures en rythme en créant des enchaînements attrayants. Avec les mouvements simples présentés ci-dessous, accessibles aux débutants, il est déjà possible de présenter une chorégraphie.

Idées pour une petite chorégraphie

- 8x «Toe Delay», adaptés au battement de la musique
- 8x «Toe Delay» en changeant de côté, adaptés au battement de la musique
- Petite pause
- 8-10x «Low Toe Delay», arrêt sur le pied dominant
- «Around The World»
- Pause
- «Around The World», autre direction
- Pause
- 4x «Around The World» à la suite
- Pause
- «Leg Over»
- Pause
- «Leg Over»
- Pause
- 8-10x «Low Toe Delay»
- «Toe Juggling» en conclusion à la chorégraphie

Musique: Pour les débutants, il est plus facile de démarrer avec des morceaux répétitifs, peu marqués.

© OFSPO

Indications

Ouvrages

- Züblin, R., Schneider, M., Gyger, M., Burnand, P. (2018). «Facteur humain – Activités de plein air en sécurité» (pdf). Macolin: Office fédéral du sport OFSPO.

Vidéos (playlists)

- Futnet
- Footbag
- Sport stacking
- Escalade – Bloc
- VTT
- Skateboard / Inline skating

Connaissez-vous notre chaîne YouTube? Vous y trouverez plus d'un millier de vidéos sur de nombreux sports! Abonnez-vous dès à présent!

Partenaires

SVSS·ASEP·ASEF

bfu bpa upi

swiss olympic spirit of sport

Impressum

Editeur: Office fédéral du sport OFSPO, 2532 Macolin

Auteurs: divers

Rédaction: mobilesport.ch

Photo de couverture: Ueli Känzig, OFSPO

Illustrations et vidéos: divers

Conception graphique: Office fédéral du sport OFSPO

© OFSPO