

## 08 | 2013

### Thème du mois – Sommaire

Aspects méthodologiques	2
Footbag	
• Entraînement individuel freestyle	3
• Formes de jeu en groupe	5
• Chorégraphie	6
Crossboule	
• Règles de base et formes de jeu	7
Streetball	
• Figures freestyle	8
• Formes de jeu/concours de tirs	12
• Le jeu	13
Cross golf	
• Règles de base et formes de jeu	14
Street handball	
• Echauffement	17
• Le jeu	19
Burner Street Challenge	20
Indications	22

### Catégories

- Tranche d'âge: 8-16 ans
- Degrés scolaires: de la 2<sup>e</sup> année primaire (cross golf: dès la 4<sup>e</sup> primaire) jusqu'au secondaire II
- Niveaux de progression: débutants à experts
- Niveaux d'apprentissage: acquérir, appliquer et créer



## Burner Street Games

**La diversité des sports de rue trouve un écho réjouissant auprès de toutes les classes d'âge. La tendance à l'individualisme et à une flexibilité plus grande des structures d'entraînement ouvre la voie aux disciplines freestyle libérées des contraintes de salles ou de celles liées à la vie de club. Le thème de ce mois nous plonge au cœur des «street games».**

La scène freestyle occupe la rue: marquer un panier, c'est sympa, mais y ajouter le style, soigner la mise en scène de l'action décuplent la motivation de ces nouveaux sportifs. Enrichir le répertoire des dribbles, passes et autres tirs au moyen de variantes techniques, c'est ce qui rend si attractif le streetball par exemple, et ce qui permet au joueur d'exprimer sa personnalité et de faire étalage de son habileté face aux adversaires et aux spectateurs! Les défis en plein air prennent souvent forme spontanément entre joueurs qui se retrouvent sur un terrain commun. L'occasion est belle alors de montrer ce que l'on sait faire balle en main et de comparer ses figures et autres mouvements personnels. Les règles de jeu sont simples et les éventuels conflits se règlent à l'amiable.

### ABC du freestyle

Il existe aussi bien des street games qui se jouent individuellement que des jeux collectifs. En principe, ils conviennent bien à l'enseignement scolaire. Ils sont en effet faciles à diriger, peuvent se jouer n'importe où ou presque et ils sont de plus appréciés des élèves. La difficulté se situe au niveau des capacités techniques requises pour certains jeux. Il est indispensable de consacrer quelques leçons à l'apprentissage des gestes techniques fondamentaux afin que le jeu soit attractif.

Ce thème du mois a pour objectif d'offrir un choix de leçons passionnantes: il présente un éventail de street games individuels et collectifs, avec des profils d'exigences différenciés qui s'adressent aux élèves dès la deuxième année scolaire. Du footbag à la crossboule et au cross golf, en passant par le streetball et le street handball, les idées d'exercices et de jeux ne manquent pas pour donner une touche de streetstyle aux leçons d'éducation physique.

Les clips vidéo présentés sous [www.mobilesport.ch](http://www.mobilesport.ch), qui montrent notamment des figures de [footbag](#) et de [streetball](#), sont à consommer sans modération. Présentés aux élèves, ils éveilleront à coup sûr la motivation des élèves et leur envie de reproduire ces figures dans les préaux de l'école.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO

# Aspects méthodologiques



**Les «street games» se jouent sans arbitre. Ils offrent un terrain idéal pour développer les compétences sociales et la capacité à gérer les conflits sans soutien extérieur, et en trouvant des solutions constructives.**

Les points suivants sont à considérer avant le début du jeu:

- Les règles sont fixées avant le jeu.
- Tricher, c'est pas cool! En cas d'infraction aux règles, la balle est donnée à l'adversaire.
- Si un joueur ne respecte pas les règles, les autres joueurs peuvent les lui rappeler.
- C'est le défenseur qui décide s'il y a faute ou pas en cas d'incertitude.
- En cas de conflit irrésolu, le jeu est interrompu et l'enseignant est consulté.
- L'enseignant observe le jeu et n'intervient qu'en cas de conflit majeur.

Avec des joueurs un peu plus âgés, il est intéressant de discuter les règles après quelques matches et d'y apporter éventuellement des aménagements.

## **Aspects sécuritaires pour le jeu en plein air**

Afin de réduire au maximum le risque d'accidents lorsque l'on joue en plein air, il est judicieux d'observer les points suivants:

- Contrôler le terrain de jeu (morceaux de verre, branches, seringues, etc.).
- Humidité: on peut jouer sur les terrains en goudron mouillés à condition qu'il n'y ait pas de flaques. Attention aux places en tartan et aux terrains recouverts de tuiles de verre qui peuvent être très glissants.
- Les ballons en plein air sont plus résistants et imperméables que les ballons de salle. Pour le streetball, il est particulièrement important d'utiliser des ballons pour l'extérieur, car les ballons de salle prennent l'eau et s'usent rapidement.
- A l'extérieur, les chaussures sont obligatoires pour jouer.

# Footbag

Cette discipline artistique se décline en individuel, par deux ou en groupe. La musique permet de créer des chorégraphies séduisantes. Quant au matériel, il se résume à une balle de footbag ou une balle de jonglage par personne.

Ce chapitre présente des figures simples et originales de freestyle pour les débutants, de petites formes de jeu pour l'entraînement en groupe ainsi qu'une petite chorégraphie qui intègre les éléments de freestyle dans une suite en musique.

## Figures de freestyle pour l'entraînement individuel

### Toe Delay



Cette figure consiste à laisser tomber le footbag de la main pour le récupérer sur la partie supérieure du pied.

[Vidéo](#)

### Toe Delay Advanced



Lancer le footbag posé sur la partie supérieure du pied vers le haut et le rattraper avec le même pied.

[Vidéo](#)

### Low Toe Delay



Ce mouvement peut être exécuté en réduisant à chaque fois la hauteur; la figure s'appelle alors «Low Toe Delay».

[Vidéo](#)

## Around The World



Le joueur lance le footbag posé sur la partie supérieure du pied vers le haut et en fait le tour avec le pied avant de le récupérer avec un «Toe Delay». La figure s'effectue dans les deux directions et avec les deux pieds.

[Vidéo](#)

## Leg Over



Le «Toe Delay» est une nouvelle fois la figure de base pour cet exercice. Le joueur lance le footbag posé sur la partie supérieure du pied à hauteur de la cuisse et il en fait le tour avec l'autre jambe dans un mouvement fluide, avant de le récupérer sur cette même jambe. On peut aligner plusieurs «Leg Over» et les combiner avec d'autres figures telles que «Low Toe Delay» et «Around The World».

[Vidéo](#)

## Toe Juggling



Pour les plus expérimentés: celui qui maîtrise le «Toe Delay» introduit un second footbag qu'il dépose sur le même pied. Il essaie ensuite de jongler avec les deux balles. Quelques figures simples de jonglage sont assez vite accessibles et permettent de conclure de manière spectaculaire une chorégraphie par exemple. Il faut toutefois de l'entraînement jusqu'à ce que le mouvement de jonglage soit sûr et fluide.

[Vidéo](#)

## Formes de jeu en groupe

### Circle Kicking

Le classique: un groupe se place en cercle et tente de garder le footbag le plus longtemps en l'air. 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.

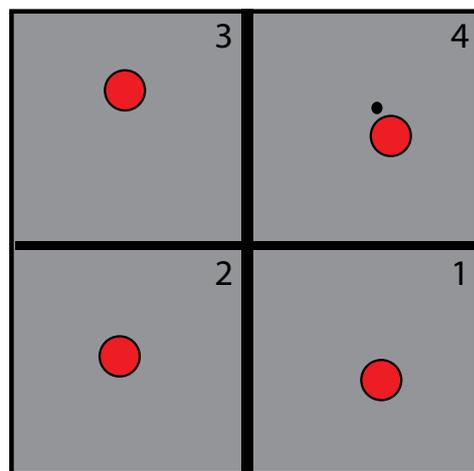


### Four Square

Dessiner un carré au sol d'environ 3 x 3 m avec une craie ou un scotch. La surface est divisée en quatre parties égales (Four Square). 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.



### Vidéos – Spécial figures Défis pour futurs cracks

Une fois les figures de base assimilées, il est possible de tenter des gestes plus audacieux. Les vidéos suivantes décomposent les mouvements de trois figures spéciales. Du temps et de la patience sont nécessaires pour les maîtriser, mais le jeu en vaut la chandelle. Vos élèves pourront alors présenter une chorégraphie spectaculaire.

- [Double Around The World](#)
- [Whirling Swirl](#)
- [Pendulum](#)



## Chorégraphie

[Vidéo](#)

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

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

**Musique:** Le choix de la musique ne pose pas problème, car les arrêts (delays) peuvent être adaptés au tempo. Le mieux est de laisser les élèves choisir un morceau qui leur plaît et qui correspond à leur style de jeu. Pour les débutants, il est plus facile de démarrer avec des morceaux répétitifs, peu marqués.

**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 ou pour les élèves, Samuel Hufschmid, le spécialiste du footbag, recommande des balles garnies de sable, pas trop remplies avec huit à seize bouts de tissu en cuir animal ou en alcantara. Les élèves peuvent aussi confectionner leur propre footbag.

# Crossboule

Ce nouveau 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 petites balles peuvent être lancées sur des murs, des bancs et même sur des surfaces en pente. La fantaisie ne connaît presque pas de limites! Laissez vos élèves trouver un terrain intéressant et tester le jeu de manière intuitive.

## 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.

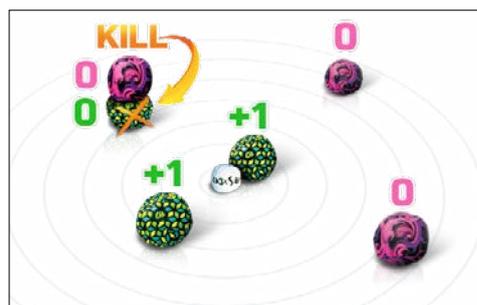


Photo: [www.crossboccia.com](http://www.crossboccia.com)

## 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.



## 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.

Photo: [www.crossboccia.com](http://www.crossboccia.com)

**Matériel:** Les balles de crossboule doivent être très stables tout en étant flexibles, afin de garantir un jeu attractif et une bonne résistance.



# Streetball

Le streetball est un choix qui marche à tous les coups! Grâce à sa mise en place simple (1 contre 1 jusqu'au 3 contre 3), ce jeu convient particulièrement bien à l'école. Autre point positif: le streetball permet un retour aux sources, avec une composante tactique moins marquée que pour le jeu traditionnel.

Les actions individuelles, le duel 1:1 et le tir sont valorisés au streetball. Les gestes techniques sont souvent spectaculaires tout en étant assez faciles à acquérir. Les formes de jeu suivantes permettent de tester, de consolider et de combiner les figures et gestes techniques exercés au préalable.

## Figures de freestyle

Ces figures favorisent le contrôle de la balle et mettent en exergue la facette artistique du streetball. Créativité et style sont ici les vraies valeurs! Dès que l'on maîtrise une figure, il s'agit de l'exercer avec la main faible jusqu'à ce que le mouvement soit dynamique et fluide. Les plus avancés combinent les différents gestes: dribbles, conduite de balle et tirs en course.

### Éléments de figures 1: Dribbles et changements de main

#### Dribbler entre les jambes avec changement de main



Le ballon est frappé entre les jambes, avec changement de main à chaque fois.

[Vidéo](#)

#### Variantes

- Le ballon est dribblé entre les jambes à chaque pas, en continu, avec changement de main.
- Idem en arrière.

#### Changement de main derrière le dos



Le ballon est frappé dynamiquement sur le sol puis conduit de manière contrôlée dans le dos avant d'être récupéré avec l'autre main.

[Vidéo](#)

## Spin Move avec changement de main



Le joueur, tout en dribblant, effectue une rotation complète en passant le ballon derrière le dos. Le ballon passe dans l'autre main une fois la rotation effectuée.

[Vidéo](#)

## Killer Crossover



Dribbler entre les jambes pour passer le ballon de gauche à droite, passer le ballon derrière le dos et le récupérer avec la main gauche. Feinter en pas ouvert vers la gauche puis retour vers la droite en passant le ballon entre les jambes avec changement de main.

[Vidéo](#)

### Gala final: Combinaisons spectaculaires

Après avoir entraîné les différentes figures, il est temps de les mettre en scène en misant sur les combinaisons les plus audacieuses:

#### Combo avec dribble

Effectuer un dribble d'attente, changer de main et démarrer de manière explosive vers le panier.

#### Combo avec dribble et tir en course spécial

Après le dribble, démarrer vers le panier et marquer de manière spectaculaire.

## Éléments de figures 2: Variantes du tir en course

Au streetball, le tir en course (lay up) se décline plutôt en version basse, le joueur déposant la balle dans le panier par-dessous. Cette variante est plus esthétique que la version – plus sûre – du tir en course classique. Toutes les figures peuvent naturellement combiner les deux techniques.

### Lay Up 360



Le joueur effectue une rotation complète (360°) en l'air avant de déposer le ballon dans le panier.

[Vidéo](#)

### Lay Up Grab



Après le tir en course, le joueur frappe la planche avec la main.

[Vidéo](#)

**Remarque:** Si le planche ne peut pas être touchée, on peut placer un support (caisse robuste, etc.) sur le sol pour s'élever plus haut.

## Lay Up Crossover



En l'air, le joueur passe le ballon sous la cuisse avant de le déposer dans le panier.

[Vidéo](#)

## Moses Special



Le joueur passe le ballon derrière le dos lors des deux derniers pas. En l'air, il le passe entre les jambes puis le dépose dans le panier.

[Vidéo](#)

## Formes de jeu/concours de tirs

### Freestyle Horse

Deux à cinq joueurs par panier. Le premier présente une figure ou un tir spécial. S'il réussit sa démonstration, les camarades essaient de l'imiter à tour de rôle. Le second joueur présente ensuite son «move» et ainsi de suite. Par contre, si le joueur rate sa démonstration, il reçoit la première lettre du mot «Horse» et l'on passe directement à la démonstration suivante. Le joueur qui écrit le premier le mot en entier a perdu.

#### Variantes

- Selon le nombre de joueurs qui réussissent la figure, le tour suivant se joue à deux, trois ou quatre lettres d'un coup.
- Fixer les règles: utiliser la main faible uniquement, présenter des variantes de lay up, etc.
- Choisir des figures qui «coûtent» deux lettres (lay up classique par ex.).

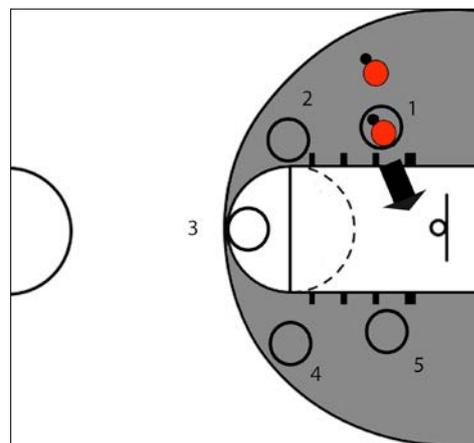


### Around The Street World

Former des groupes de deux à trois joueurs. Cinq à huit cônes sont placés autour du panier avec pour chaque emplacement une tâche (figure) à exécuter. Tout le monde commence au cône 1. Le joueur A tente la première figure. S'il réussit, il passe directement à la position 2. Il avance tant qu'il parvient à s'acquitter des tâches proposées. Dès qu'il rate une figure, c'est le joueur B qui démarre. Le premier qui termine le «tour du monde» a gagné.

#### Variantes

- Seulement des tirs: choisir différentes positions de tirs.
- Désigner des postes vers lesquels le joueur qui a raté est recalé.



## Le jeu

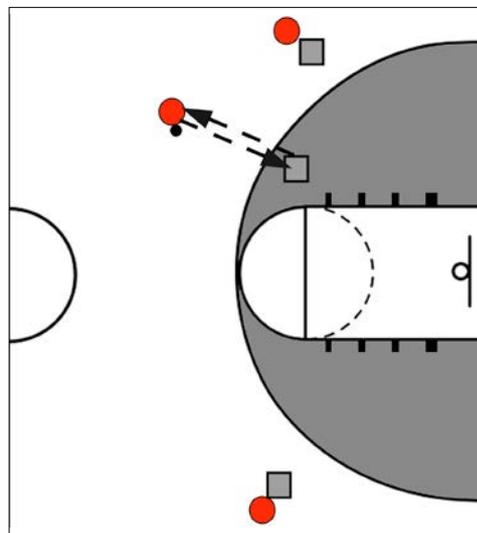
**Le streetball est une discipline freestyle. Les règles peuvent être discutées ensemble et adaptées selon les envies.**

### Règles de base

On joue sous un panier, du 1 contre 1 au 3 contre 3. Après chaque arrêt de jeu (faute, out, panier), le ballon est remis en jeu par un «check», soit une double passe entre l'attaquant et le défenseur (voir dessin), en dehors de la ligne des trois points. Chaque panier rapporte un point, à l'exception du tir au-delà de la ligne des trois points qui donne deux points. Au début du match, on décide si l'on joue balle gagnante ou perdante (gagnante: le joueur ou l'équipe qui a marqué garde la possession). Avec des joueurs débutants, mieux vaut privilégier la version balle perdante (changement de possession après un panier). Après chaque changement de possession, l'équipe qui récupère le ballon doit sortir de la zone des trois points avant de lancer son attaque.

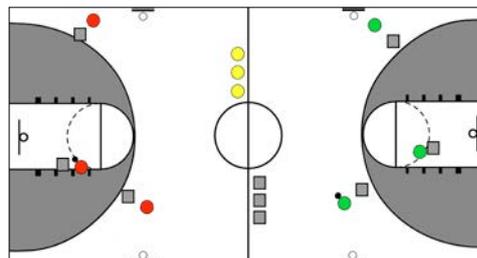
#### Variantes

- Lors d'une sortie de balle, remettre en jeu normalement (pas de double passe).
- Sortir de la zone seulement en cas de rebond défensif. En cas d'interception ou de perte de balle, jouer directement vers le panier.
- Valoriser les actions spectaculaires en accordant un point supplémentaire (voir chapitre 1).



### King Of The Court Running

Cette forme de jeu en continu est particulièrement intéressante si le nombre de terrains à disposition est limité. Quatre à six équipes s'affrontent à tour de rôle. Le principe: deux équipes jouent sous un panier pendant que les autres attendent. L'équipe qui gagne reste en place, l'équipe perdante laisse sa place à une des équipes en attente. On joue de petits matchs à six points. La victoire rapporte un point. Quelle équipe comptabilise le plus de points après dix minutes de jeu?



**Matériel:** Tous les ballons de basketball conviennent en principe pour le streetball. Les ballons en plastique sont plus solides que les ballons en cuir qui sont eux plus adaptés au niveau du poids et de la prise. Pour l'extérieur, les deux matières offrent des versions spéciales.

# 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 dans tout local de matériel qui se respecte: 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.

## 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:** Balles d'unihockey ou de tennis, assiettes de marquage



## Formes de jeu

### Skyscraper Drive

Choisir une paroi d'une certaine hauteur (8-10m) qui offre un rebord horizontal visible. Définir un segment pour cible. D'une distance d'environ huit mètres de la paroi, 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. L'enseignant frappe en premier et établit ainsi la marque à atteindre. Qui s'en approche le plus?
- En salle: définir un segment du rideau de séparation comme cible.

**Matériel:** Assiettes de marquage



## 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. Utiliser des balles de tennis peu gonflées afin d'éviter de briser la vitre d'une autre fenêtre en cas de frappe ratée.

### Variante

- Dans une salle de sport avec galerie, viser une cible placée en hauteur.

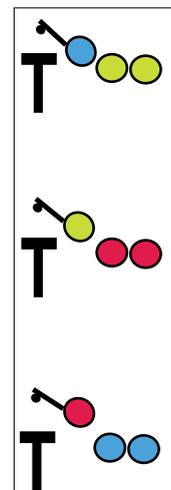
**Matériel:** Paravent, tissu



## Drive & Retrieve

Former deux à trois équipes de quatre à cinq joueurs. Chaque équipe désigne un de ses joueurs qui officie comme driver d'une équipe adverse. Au signal du meneur de jeu, les drivers frappent la balle aussi loin que possible. Le premier joueur de la colonne s'élance pour la récupérer et la ramener au driver qui la frappe de nouveau. Le second court et ainsi de suite jusqu'à ce que tous les joueurs de l'équipe aient couru une fois. Quelle équipe termine son tour en premier?

**Remarque:** Pour des raisons de sécurité, le driver frappe la balle seulement lorsque le coureur a franchi la ligne d'arrivée.



## 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 possibles en direction de la cible. Qui marque le plus de points dans cet intervalle?
- En salle: placer deux caissons parallèlement au mur, couvercles retournés.

**Matériel:** Container ou benne, caissons



## 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.



## Red Bull Put

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 possibles? 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.
- Dresser un pyramide avec plusieurs canettes. Qui abat le plus de boîtes en trois coups?
- En salle: les quilles en bois remplacent les canettes.

**Matériel:** Canettes de boisson



## Puddle Put

Après une journée de pluie, dénicher un sol lisse sur lequel se sont formées des flaques (par ex. parking). Les joueurs font rouler les balles (putts) vers les flaques depuis différents endroits. Les balles d'unihockey sont recommandées pour cet exercice, car les balles de tennis prennent rapidement l'eau et ne sont plus jouables.

### Variantes

- Tracer un petit parcours jalonné de flaques plus ou moins grandes et placées à des distances variables. On joue en groupe à la manière du mini-golf. Sont autorisés au maximum quatre coups par joueur et par flaque. Si le terrain est légèrement en pente, on peut recommencer à chaque fois du point de départ. Sinon la balle est rejouée de sa position d'arrivée.
- En salle: faire rouler (putt) la balle dans les ouvertures prévues pour les poteaux de reek, de volley, etc.

**Matériel:** 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

**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.

# Street handball

**Cela valait la peine d'attendre! Le handball existe désormais aussi en version street. Le nouveau ballon est une réussite: sa surface est très adhérente et sa structure élastique permet des tirs vifs et très précis.**

Au street handball, le ballon n'occasionne plus de blessures (exception faite des zones sensibles) grâce à sa structure bien pensée. Le travail du gardien en est donc facilité et valorisé. Le dribble étant abandonné, le jeu collectif prend une dimension supérieure.

## Formes de jeux d'échauffement

### Estafette stand de tir

Placer quatre caissons sur la ligne de fond du terrain de volleyball, sur lesquels sont posées des cibles (bouteilles PET remplies, petits bidons, canettes, etc.). Définir aussi une zone de tir en plaçant par exemple des bancs suédois ou en utilisant une des lignes de la salle. Les élèves sont répartis en quatre équipes et ils sont encolonnés derrière un poteau près de la ligne du fond. Les premiers coureurs de chaque équipe démarrent avec leur ballon au signal du meneur et ils tentent d'abattre depuis la zone de tir un des objets placés sur le caisson. Après le tir, ils récupèrent leur balle et la lancent au second qui fait de même. Quelle équipe abat toutes ses cibles la première?

#### Variantes

- Transmettre la balle de main en main (débutants); le joueur doit donc revenir en courant jusqu'à sa colonne.
- Avec passeur (pour les avancés): à mi-chemin est posté un passeur avec lequel le coureur échange son ballon (double passe) avant de pouvoir viser les cibles. La règle des trois pas entre ici en vigueur.

**Matériel:** Caissons, bancs suédois, poteaux, bouteilles PET, petits bidons, canettes



### Passes à dix «maîtres-nageurs»

Dans les quatre coins du terrain de volleyball se tiennent quatre maîtres-nageurs neutres juchés sur un caisson. Deux équipes de trois à quatre joueurs s'affrontent sur le terrain. L'équipe en possession du ballon effectue le maximum de doubles passes avec les maîtres-nageurs, tandis que l'équipe en défense tente de récupérer le ballon afin de passer en attaque à son tour. Si une équipe réussit dix doubles passes de suite, elle impose à ses adversaires un gage. Ensuite, c'est l'équipe perdante qui attaque.

**Matériel:** Caissons



### Passes à dos

Cette version originale de jeu de passes impose à l'équipe attaquante de jouer en infériorité numérique. L'équipe marque un point si un joueur réussit une double passe avec un coéquipier assis sur le dos d'un camarade. Attention: le joueur doit rester perché au maximum trois secondes, après quoi il redescend et reprend sa course librement. L'équipe qui marque garde le ballon pour une nouvelle attaque. Obligation de changer de duo pour la double passe suivante.



### Balle à deux camps volante

Il s'agit d'une forme proche de la balle à deux camps adaptée au handball. Le joueur en possession du ballon peut s'avancer jusqu'à la ligne médiane avant de tirer en suspension pour viser un adversaire. Celui qui rattrape le ballon directement peut quant à lui s'avancer jusqu'à la ligne des trois mètres adverse. Les joueurs touchés attendent sur les lignes latérales. Dès qu'un adversaire est touché, un des joueurs revient en jeu. Lorsqu'une équipe n'a plus que trois joueurs sur le terrain, ces derniers peuvent s'avancer jusqu'à la ligne des trois mètres opposée. Interdiction de récupérer un ballon sur le terrain adverse.



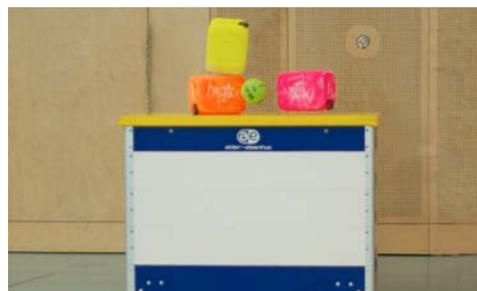
### Handball ciblé

Sur la ligne de fond de chaque terrain sont placés trois caissons surmontés d'objets divers (seaux, bouteilles PET, etc.). Une ligne délimite la zone de but défendue par deux gardiens de chaque équipe. Quatre joueurs de champ jouent selon les règles du handball, le but étant d'abattre les cibles défendues par les gardiens. Chaque réussite rapporte un point. L'objet est remplacé sur le caisson et le ballon remis en jeu du milieu de terrain par l'équipe qui a concédé un point.

#### Variante

- Les cibles abattues ne sont pas remontées. La première équipe qui «vide» complètement un des trois caissons a gagné.

**Matériel:** Caissons, seaux, bouteilles PET, etc.





## Le jeu

**Il n'existe pas de règles officielles de street handball, à chacun de les fixer librement. Les propositions ci-dessous peuvent être adaptées aux caractéristiques des joueurs et du terrain de jeu.**

Tout comme pour le streetball, le street handball se joue sans arbitre, les fautes et litiges éventuels sont réglés à l'amiable. Il est recommandé de choisir un terrain avec une paroi ou un filet derrière le but afin d'éviter de courir après le ballon lors des tirs manqués.

### Règles de base

- Le street handball se joue à 4 contre 4.
- On joue sur un seul but (comme au streetball).
- Quand son équipe attaque, le gardien devient un joueur de champ ce qui crée un surnombre en phase offensive.
- Le dribble est interdit.
- La règle des trois pas est valable.
- A chaque but marqué, l'équipe gagnante garde le ballon et engage après être sortie d'une zone définie à l'avance. Cette marque se situe au moins à dix mètres du but. L'équipe qui intercepte le ballon ressort aussi de la zone avant de placer son attaque.
- Si le ballon sort des limites du terrain ou en cas de faute, il y a changement de possession.
- La zone de but appartient uniquement au gardien et ne peut être empiétée par les autres joueurs.
- Le street handball n'autorise pas les contacts physiques, le ballon peut être récupéré seulement grâce aux interceptions ou suite aux mauvais tirs ou passes de l'équipe adverse.

**Matériel:** Le ballon de street handball permet de réaliser les mouvements dynamiques propres au handball tout en réduisant le risque de blessures associé au ballon traditionnel. Il est bien sûr possible de jouer avec un ballon classique de handball – exceptions faites pour les jeux apparentés à la balle à deux camps où l'on utilisera des balles en mousse.

# Burner Street Challenge

**Comment organiser un tournoi de «street games» original et sans accroc?**  
**Les idées et conseils présentés ici vous guident pas à pas.**

La classe est divisée en groupes de trois à quatre élèves. Chaque équipe reçoit une feuille de concours sur laquelle elle inscrit ses résultats. En accord avec l'esprit des sports de rue, les performances sportives ne sont pas les seuls critères pris en compte pour l'attribution des points: la créativité, la capacité d'adaptation et l'orchestration des mouvements sont tout aussi importants. Et c'est le regard expert de l'enseignant d'éducation physique qui jugera tous ces aspects. Les points sont attribués ensuite en fonction du rang obtenu, de manière à donner le même poids à toutes les disciplines pour le décompte final.

## Manche 1 – Footbag: Battle

Chaque groupe présente une chorégraphie avec les footbags, en accord avec la musique. La suite doit aussi intégrer des éléments théâtraux.

**Temps de préparation:** 15 minutes

**Durée du show:** Max. 1 minute

**Critères d'évaluation:** Complexité et attractivité de la chorégraphie, style (qualité de l'exécution), performance de l'équipe



## Manche 2 – Streetball: The Poser

Chaque joueur entraîne une figure dans le répertoire du dribble, du tir en course ou répète une combinaison de gestes techniques. Après dix minutes d'entraînement, l'équipe désigne son représentant pour la démonstration.

**Temps de préparation:** 10 minutes

**Nombre d'essais pour montrer la figure:** 2

**Critères d'évaluation:** Difficulté, créativité, style (qualité de l'exécution)



## Manche 3 – Cross golf: The Blue Window

Chaque groupe reçoit six à huit balles de tennis (deux par personne). Depuis la cour de récréation, viser une fenêtre ouverte. Attention à installer un dispositif pour que la balle rebondisse (placer une armoire ou dresser une table) ou qu'elle soit amortie (toile tendue dans l'encadrement de la fenêtre). Quel groupe réussit le plus de points en trois minutes?



### Manche 4 – Cross golf: Red Bull Put

Désigner pour chaque groupe une aire de départ sur un terrain plane (par ex. cour de récréation). Poser une canette vide à trois ou quatre mètres du point de départ. Toutes les équipes ont un putter et chaque joueur une balle de tennis. A tour de rôle, les joueurs tentent d'abattre la canette. Cette dernière est redressée à chaque fois qu'elle tombe. Quel groupe réussit le plus points en trois minutes?



### Manche 5 – Crossboule: Favourite Drive

Chaque groupe crée une piste de boccia originale. Les coéquipiers définissent ensemble l'aire de départ, la place du cochonnet, la manière de lancer la balle et la trajectoire. Tous ces éléments sont consignés sur une fiche placée bien en vue sur l'installation. L'aire de jeu la plus originale est primée.

**Temps de préparation:** 15 minutes



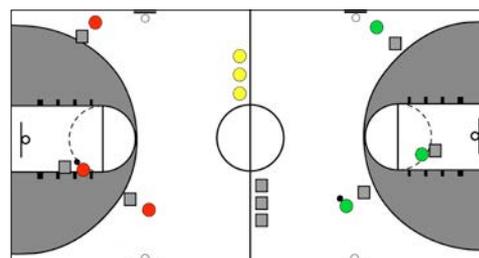
### Manche 6 – Crossboule: The Game!

Les équipes sont mélangées pour le jeu. Les groupes nouvellement formés comptent un représentant de chaque équipe. Les groupes passent d'une installation à l'autre selon le principe de rotation. Chaque joueur compte ses points. A la fin du tournoi, les équipes initiales se reforment et l'on additionne les points de chaque membre.



### Manche 7 – Streetball: King Of The Court Running

Toutes les équipes s'affrontent dans un grand tournoi de streetball. Afin d'occuper un grand nombre d'équipes sur chaque terrain, on joue selon le principe du «King Of The Court Running»: deux équipes se défient sous un panier pendant que les autres formations attendent près de la ligne du milieu de terrain. Les petits matches vont jusqu'à six points. L'équipe perdante quitte le terrain pour laisser sa place à une des équipes en attente. Chaque victoire rapporte un point. Quelle équipe atteint le plus vite les dix points?



# Indications

## Bibliographie

- Egger, B., Bovet, C., Chazeau, D., Kressig, P., Meier, M. (2013): [Apprendre le golf en jouant. Manuel d'exercices pour enfants et juniors](#). Association suisse de golf (ASG)
- Sutter, M. (2013): [3-2-1 GOAL! Spielerischer Werkzeugkasten für Sportspiele](#). Schorndorf: Hofmann Verlag.
- Sutter, M. (à paraître prochainement): [Burner Street Games](#). Schorndorf: Hofmann Verlag.

## Liens

### Footbag

- [Canal YouTube «mobilesport.ch»](#)
- [Module «Footbag+» de l'école bouge](#)
- [Balles pour débutants](#)
- [Set avec instructions sur DVD](#)
- [Conception d'un footbag](#)
- [Swiss Footbag Association](#)

### Crossboule

- [Balles, accessoires et équipement](#)

### Streetball

- [Canal YouTube «mobilesport.ch»](#)
- [Ballons outdoor pour rookies](#)
- [Ballons outdoor pour pros](#)

### Cross golf

- [Set de golf pour l'école](#)

### Street handball

- [Ballons Kempa](#)
- [Ballons Huspo](#)
- [Ballons Goalcha](#)

Un grand merci à Samuel Hufschmid (footbag), Moses Holl et Christian Rosenberger (streetball) pour leur précieux apport en tant qu'experts et modèles pour les textes, vidéos et photographies.

## Partenaire



ASEP



## Impressum

### Editeur

Office fédéral du sport OFSPO  
2532 Macolin

### Auteure

Muriel Sutter

### Rédaction

mobilesport.ch

### Photo de couverture

Ueli Känzig, Médias didactiques, HEFSM

### Photos

Ueli Känzig, Christian Rosenberger

### Illustrations

Muriel Sutter

### Vidéos

Documents didactiques, HEFSM

### Mise en page

Documents didactiques, HEFSM