



## Formation continue – Kinball

**Lieu** : Vétroz

**Date** : 06.12.23

**Intervenant** : Ophélie Sandoz, Swiss Kinball

**Valeur de ce sport** : Inclusion, tout le monde peut et doit participer pour que ça fonctionne

**Approche** : progressive, on ajoute des exercices progressivement avec des règles plus spécifiques au fur et à mesure des activités

### Échauffement

**Loup Glacé** : L'enseignant attribue à chacun un numéro (ex. 1 à 28). Pousser la balle de kinball et réussir à toucher quelqu'un sans quitter la balle des mains, on ne peut pas la lancer. Dès qu'une personne est touchée, elle se « fige », position debout, bras écartés. Pour sauver les gens, il faut passer entre ses jambes. On varie les « loups » en variant les numéros qui chassent. Ex : le 1 et le 2, ensuite le 3 et le 4, etc.

*But secondaire de ce jeu* : se familiariser avec la balle, la toucher.

**L'horloge** : Les chiffres pairs debout sur le cercle central. Les chiffres impairs en deux colonnes. Ceux qui sont en cercle doivent faire faire à la balle le maximum de tours en passant par les mains de chacun (tour d'horloge). Pendant ce temps-là, ceux qui sont en colonne viennent par deux avec la balle contre le mur, la lance, la rattrape et la ramène aux suivants. Quand ils ont tous fait 2 passages, ils s'assoient, on arrête l'exercice et on inverse les rôles. **Combien de tour d'horloge pendant que les autres font tous 2 passages de passe au mur ?** On peut rajouter une tâche supplémentaire à ceux qui sont en colonne par 2 pour les occuper un peu en attendant leur tour : par ex., venir toucher le mur du fond ou amener la balle en fond de la colonne et la faire remonter au début de colonne.





## Formation continue – Kinball

**Balle brûlée (travail de la frappe)** : 6 tapis sont répartis sur les extérieurs de la salle. 3 personnes courent en même temps : 2 sont les piliers et un c'est le frappeur. Les piliers doivent avoir un genou à terre, les bras levés (paume vers le haut) pour tenir la balle et rentrer un peu la tête. Le frappeur vient frapper la balle toujours à 2 mains (ne pas croiser les doigts). La frappe se fait avec un mouvement horizontal à hauteur d'épaule. La trajectoire doit être plate voir plutôt ascendante pour faciliter l'arbitrage. Les joueurs de 1 à 14 doivent aller au centre de la salle, ils défendent. Ils attrapent la balle, doivent faire 2 passes et l'amener à un joueur qui est sur un tapis et qui la stabilise. Dès que ce joueur crie « brûlé », le jeu s'arrête et on élimine les joueurs qui ne sont pas sur les tapis. Changement quand tout le monde a frappé une fois ou au temps.

*Variantes* : avec les élèves qui manquent peut-être de force pour frapper, les faire frapper depuis le centre de la salle pour un autre groupe qui lui va courir et ils ont ainsi le choix de varier les angles de tir. Autre variante, faire venir la balle jusqu'au milieu du terrain avant de venir l'amener à la personne qui brûle.

### Répertoire d'exercices

**Frappe par zone délimitée** : Séparer le groupe total en petits groupes de 3-4 personnes. Chaque groupe va sur un tapis et a un petit terrain à défendre. On peut faire 8 terrains de 3 personnes. La salle est donc séparée en 8 parties. Chaque équipe frappe la balle dans un camps adverse. But : marquer des points. **On engage chaque fois depuis le tapis qui est dans son petit camps pour être à la bonne distance des terrains adverses.** A chaque frappe il faut que tout le monde touche la balle et on frappe toujours contre la même équipe. Puis, ensuite, rajouter des variantes pour faire évoluer le jeu (rendre plus complexe).

*Variante 1* : Ne pas attaquer toujours contre la même équipe, avoir le choix entre les 3 autres terrains de sa demi-salle ou juste changer le sens.

*Variante 2* : Une personne sur le côté annonce à chaque fois qui on va devoir affronter, OMNIKIN + annoncer la couleur de l'équipe.

*Variante 3* : Enlever le tapis et choisir d'où on veut frapper dans notre camp pour maximiser la chance de marquer contre un des équipes adverses. Il faut se placer en fonction de qui on va devoir affronter.





## Formation continue – Kinball

*Petite astuce* : pour compter les points, accrocher les sautoirs aux espaliers et les faire évoluer vers le haut ou le bas sur les espaliers.



**Jeu sur ½ salle** : Enlever les assiettes qui délimitaient les 8 petits terrains et garder plus que les demi-salles. Quatre petites équipes par demi-salle et faire le même jeu. Bien faire annoncer la couleur par un joueur externe et ensuite par les joueurs eux-mêmes (ce n'est pas forcément la personne qui annonce qui frappe !). Dans le cadre scolaire, les parois peuvent faire parties du jeu pour éviter trop de remise en jeu ou d'arrêts de jeu.

**Là on joue avec 4 équipes et ça va très bien également** (normalement le kinball se joue à 3 équipes).





## Formation continue – Kinball

### Remarques

- **Il faut toujours jouer contre ceux qui gagnent, pas le choix. Et ceux qui gagnent doivent jouer contre ceux qui sont juste derrière, pas le droit d'affronter les derniers.**
- Tant que tous les joueurs n'ont pas touché la balle, on peut se déplacer où on veut, mais dès que le dernier a touché, on reste à cet endroit-là.
- Avoir 2 piliers n'est pas obligatoire, la seule règle c'est que tous doivent toucher la balle.
- Il existe des petites stratégies pour décider qui frappe. Un « petit chef » fait des signes avec le pied, la main, etc. pour que ses coéquipiers sachent qui va frapper.
- L'enseignant appelle les couleurs jusqu'en 9H, après on peut laisser les élèves prendre cette responsabilité.
- Pour frapper à une main, on peut mais il faut que la balle vienne frapper au niveau du creux du coude ou alors en revers. Ce n'est pas conseiller à l'école.
- Pour gonfler la balle, il ne faut pas pouvoir enfoncer son coude à l'intérieur. La toile doit être bien tendue.
- Dans le vrai sport, chaque comportement antisportif ou langage grossier est sanctionné par un carton jaune.

**Les glissades :** Venir récupérer une balle proche du sol et faisant une glissade et en l'attrapant pointe du pied pour lui redonner de la hauteur. Poser la main au sol, un pied un peu dessous les fesses et l'autre jambe tendue au loin et glisser.





## Formation continue – Kinball

**Forme finale** : Jeu à 3 équipes, Omnikin + couleur. Si un joueur d'une autre équipe touche la balle, ça ne donne pas de point et ça revient à ceux qui frappaient sauf si c'est une gêne volontaire. Pour gagner, c'est la première équipe à 11 points.

### Évaluation :

- L'élève se déplace tout le temps
- L'élève appelle la balle
- L'élève se place correctement pour frapper la balle
- Etc.

Contrôler ce genre de critères pour pouvoir évaluer les élèves. Dans le vrai sport, chaque comportement antisportif ou langage grossier est sanctionné par un carton jaune.

