

05 | 2019

## Jeux de renvoi autrement

## Thème du mois – Sommaire

Approche didactique	2
Caractéristiques et créativité	3

## Formes de jeu

Avec la main	4
Avec l'avant-bras	8
Avec la tête	13
Avec une raquette	17

Indications	24
-------------	----

## Catégories

- Degré scolaire: dès le cycle 2
- Tranche d'âge: 8 ans et plus
- Niveaux de progression: débutants et avancés
- Niveaux d'apprentissage: acquérir et appliquer



**La balle, objet fascinant par excellence, invite au jeu. Cet attrait vaut aussi pour l'une des catégories de jeux les plus diversifiées: les «jeux de renvoi». Ils peuvent se déployer presque partout, sans grand aménagement. Ce thème du mois présente des formes de jeu simples, vite mises en place et susceptibles d'enrichir les leçons d'éducation physique, les séances d'entraînement, les camps de sport et autres fêtes sportives.**

Le terme générique de «jeux de renvoi» englobe diverses activités sportives qui comptent parmi les plus appréciées dans le monde. En Suisse, le tennis, le badminton, le (beach)volleyball, le tennis de table et le squash figurent au palmarès des sports de renvoi les plus connus et répandus depuis des décennies. Selon l'étude «Sport Suisse 2014», 800 000 personnes entre 15 et 74 ans, soit une sur sept, pratiquent régulièrement un ou plusieurs sports de ce type. Chez les 10-14 ans, la tendance est encore plus marquée puisqu'un enfant sur quatre s'adonne à un de ces jeux. Cette statistique ne tient pas compte des joueurs occasionnels de ping-pong à la piscine, de badminton de plage ou des participants à un tournoi nocturne de volleyball.

## Le nom qui dit tout

Les jeux de renvoi consistent à frapper une balle en direction d'un adversaire de manière qu'elle ne revienne pas en retour. Etant donné que la balle est frappée, il n'y a pas de «possession». Cette particularité rend ces jeux stimulants et offre des défis inédits. L'esprit d'équipe prend toute son importance dès le début. Quelle équipe, par exemple, réussit 50 échanges sans perdre le contrôle de la balle? Autre avantage: l'absence de contacts physiques limite le risque de blessures.

## Partout et à tout moment

Ce thème du mois ne met pas en avant les jeux de renvoi connus, mais il présente de nouvelles pratiques attrayantes, simples, qui se déroulent aussi bien à l'intérieur qu'en plein air. Des idées ludiques pour l'enseignement, l'entraînement, les camps de sport, les excursions ou encore les journées sportives; des activités à pratiquer devant la maison, dans des parcs, sur des places de jeu ou à la plage. Avec la main, l'avant-bras, la tête ou la raquette, une simple balle suffit!



# Approche didactique

**Les jeux de renvoi se prêtent admirablement bien à l'enseignement de l'éducation physique, à l'entraînement et aux loisirs. Peu de sports jouissent d'une telle cote de popularité aussi bien chez les filles que chez les garçons. Ces jeux stimulent nombre de compétences transversales et techniques qui ouvrent des perspectives pédagogiques intéressantes. En outre, ils favorisent l'intégration et l'inclusion.**

## Pour tous les niveaux

Les jeux de renvoi présentés dans ce thème du mois permettent aussi aux débutants de trouver leur compte. Les possibilités d'adaptation offrent toujours des variantes plus accessibles. Cette entrée facilitée s'oppose à l'idéal de perfection que l'on doit acquérir au fil des années et au prix d'un travail acharné. Car les jeux de renvoi, au niveau mondial, posent des exigences dans tous les domaines clés de la performance. Le public est fasciné par les réactions fulgurantes des sportifs, leur précision diabolique, leur explosivité, leur puissance physique, leur vision, leur force mentale, leur fine technique ou encore leurs capacités tactiques hors norme. La virtuosité des champions, leur élégance doublée d'efficacité ne cessent de séduire les spectateurs.

## Exploiter l'hétérogénéité

L'éventail des capacités est large au sein des classes. Une chance pour l'enseignement finalement: un élève plus faible profitera par exemple des passes précises de sa camarade plus à l'aise, tandis que cette dernière trouvera un défi à sa taille en ramenant des balles distribuées aux quatre coins du terrain. Avec des formes de jeu par handicap (répertoire de frappes limité, adaptation de la taille du terrain, décompte des points différencié, etc.), il est tout à fait possible pour des joueurs de niveaux différents de disputer des matchs attractifs. Bien sûr que les parties entre élèves de niveaux comparables restent possibles, sous forme de «un contre un» ou par équipes de deux joueurs voire plus. Il est recommandé de changer régulièrement de partenaires afin de confronter les joueurs à d'autres styles de jeu et d'exercer la capacité de coopération et d'adaptation.

## Coéducation et intégration

Par rapport aux autres sports, les jeux de renvoi limitent les problèmes liés à la mixité. Les formes de jeu conviennent parfaitement bien à l'enseignement coéducatif et favorisent l'intégration des élèves un peu moins habiles. Avec leurs doubles et équipes mixtes, ces disciplines comptent parmi les rares à proposer des compétitions mixtes récompensées par des titres et des médailles. Les jeux de renvoi trouvent aussi leur public dans le sport handicap et ils contribuent à bâtir des ponts entre les cultures, les pays et les époques.

## Eventail de compétences

Les jeux de renvoi offrent des pistes intéressantes pour travailler les compétences personnelles, sociales et méthodologiques. Exemples concrets:

- Pour le travail par postes, proposer des tâches modulables (en fonction des niveaux de performance) et à effectuer seuls, par deux ou en équipe.
- Renoncer aux arbitres lors des formes jouées afin que les élèves dénouent les éventuels conflits de manière autonome (rejouer un échange par exemple).
- Instaurer un rituel (se serrer la main) à la fin de chaque partie ou lors des changements de partenaires ou adversaires.
- En tant que passeur, veiller à envoyer des balles qui mettent à contribution le partenaire de manière stimulante et optimale.
- Thématiser les sentiments de joie et de déception liés au résultat, car les jeux de renvoi n'autorisent en principe pas d'égalité. Par exemple: «Comment se sentir quand même gagnant même lorsque la partie a été perdue?».
- Aménager des formes de jeu coopératives qui permettent aux forces et aux faiblesses de se contrebalancer pour créer des situations positives. Exemple: deux joueurs de niveaux différents essaient de s'échanger la balle le plus de fois possible sans en perdre le contrôle.
- Développer diverses tactiques de jeu et les thématiser. Exemple: stopper la vidéo dans différentes situations de jeu et discuter des options possibles.
- Améliorer les compétences technico-tactiques grâce à un feed-back mutuel constructif. Exemple: «J'ai remarqué que tu...».
- Poser des questions ciblées afin de stimuler la réflexion et favoriser la recherche de solutions. Exemple: «Pourquoi n'as-tu pas réussi à renvoyer la balle? Qu'est-ce que tu devrais faire pour...?».

## Tradition et tendance

Les jeux de renvoi comptent parmi les plus anciens jeux de l'humanité. A différentes époques et aux quatre coins du globe, ils se sont déployés avec la même idée de base: garder une balle en jeu en la renvoyant d'une manière ou d'une autre, avec les mains, les pieds, un objet, etc.

→ [Petit rappel historique](#) (avec vidéos)

# Caractéristiques et créativité

**Etablir une liste complète et définitive de tous les jeux de renvoi relève de l'utopie. Certains ont disparu depuis longtemps du paysage, d'autres se différencient par de petits détails qui rendent difficile une distinction claire, et quelques-uns, enfin, viennent à peine d'éclorre.**

Même si certains critères différencient les jeux de renvoi (un ou plusieurs contacts avec la balle par exemple), il est presque impossible de les catégoriser de manière globale. Les variables sont nombreuses: nombre de joueurs, obstacles (filets, zones, parois, sol, etc.), types de balles ou d'objets (de la balle de tennis de table à l'indica) et surfaces de frappe (paume de la main, raquettes diverses).

On peut toutefois identifier les ingrédients incontournables de la recette. Les jeux de renvoi se définissent par l'échange d'un objet sans possession de celui-ci. C'est le contact bref avec la main ou une raquette qui s'avère caractéristique. Le but consiste à frapper l'objet directement dans le terrain adverse ou via une paroi de manière que l'autre partie ne soit pas capable de faire de même en retour.

## Inventer de nouvelles formes

La connaissance des critères qui régissent les jeux de renvoi permet à quiconque d'inventer une nouvelle forme de jeu. Les classes, groupes sportifs et autres pratiquants sont invités à développer de nouvelles idées et à les tester.

Des étudiants de la Haute école fédérale de sport de Macolin HEFSM le font dans le cadre de leurs études de bachelor. Un exemple: le «fat ball» est un jeu élaboré par Sandra Bösiger, Julian Dutoit, Oscar Gindroz et Marco Heer durant le semestre d'automne 2018.

## Fat ball

A quatre contre quatre sur un terrain de volleyball. Chaque joueur a un grand ballon de gymnastique («Fat Belly») qu'il tient devant lui et qui lui permet de renvoyer un ballon de volleyball de l'autre côté du filet (1,55 m). Le ballon de volleyball peut rebondir une fois sur le sol par côté et par échange et il doit être renvoyé de l'autre côté du filet au plus tard après trois touches. Le service s'effectue directement par une passe au-dessus du filet. Chaque échange rapporte un point. L'équipe qui gagne l'échange sert. Les parties se jouent à deux sets gagnants à 11 points.

### Plus facile

- La balle peut rebondir une fois sur le sol avant chaque touche.

### Plus difficile

- Jouer à deux contre deux sur un terrain de badminton.
- Directement par-dessus le filet (2,35 m), sans rebond.

**Matériel:** Ballons de gymnastique, ballon de volleyball, filet



# Avec la main

Qui ne se souvient pas de ces parties de ping-pong improvisées à l'école qui réunissaient autour de la table plus de joueurs que de raquettes! Qu'à cela ne tienne, les derniers arrivés trouvaient la parade en frappant la balle directement avec la paume de la main. Sans le savoir, ils pratiquaient un de ces nombreux jeux de renvoi dont la main sert de surface de frappe.



La forme primitive des jeux de renvoi nécessite peu de matériel et d'infrastructure. Elle est facile à appréhender et sollicite coordination, condition, sens du jeu et fair-play. Dans l'Antiquité déjà, on jouait au «ludere expulsim» qui consistait à se passer la balle de l'un à l'autre. S'est développée une multitude d'autres formes au cours du temps, intégrant notamment l'usage de la paroi comme surface de rebond. Dans les pays anglo-saxons apparaissent des variantes de «wall ball», ancêtres du squash, avec une, deux, trois voire quatre parois. Parmi elles, on retrouve les «fives» en Angleterre («[eton fives](#)», «[rugby fives](#)»), le «[handball gaélique](#)» en Irlande, l'«[american handball](#)» populaire à New York et en Californie, ou encore la «[pelota mano](#)» en Espagne.

Aujourd'hui, un des jeux de renvoi les plus appréciées est le «[roundnet](#)». Deux équipes de deux joueurs frappent une balle sur un petit trampoline. Le «[ball pong](#)», qui consiste à renvoyer un ballon de football avec la main sur une table de ping-pong, est une forme qui plaît aux jeunes écoliers. Et il y a le «[picigin](#)», un jeu idéal sur une plage de sable fin. Dans ce thème du mois, l'accent a toutefois été mis sur le «one wall ball», la variante la plus simple des jeux de renvoi avec la main, car il demande peu d'aménagements et ses règles sont simples.



Au «one wall ball», deux joueurs (ou quatre pour le double) frappent une balle contre le mur avec la main (glissée dans un gant).

Principales règles du jeu:

- La balle doit rebondir dans une zone du mur déterminée et atterrir ensuite dans le terrain de jeu.
- Les joueurs (ou les deux équipes) frappent la balle à tour de rôle.
- La balle peut – mais ne doit pas obligatoirement – rebondir dans le terrain avant la frappe.
- Les lignes font partie du terrain de jeu. Toujours veiller à un espace suffisant entre les joueurs pour la frappe.
- Seule l'équipe qui a servi peut marquer le point.
- Si le joueur (ou l'équipe) qui a servi perd l'échange, la mise en jeu passe à l'adversaire.
- La balle de service doit arriver dans la zone de service.
- La partie se joue jusqu'à 11, 15 ou 21 points (en fonction du temps disponible).
- Le terrain de jeu officiel mesure 10,5 x 6 mètres. En fonction de la place disponible, il est possible d'adapter les dimensions.

→ [Règles du jeu officielles](#) (pdf, en anglais)

[Petite introduction au «one wall ball»](#) 



Les différentes formes de jeu conviennent tout aussi bien aux enfants qu'aux personnes âgées. Attractives et ludiques, elles stimulent l'esprit et le corps et se pratiquent partout ou presque. Il suffit d'une balle, d'un mur et de quelques marques au sol.



- Balles de tennis pour les débutants, [balles de «wall ball»](#) pour les avancés, [gants](#)
- Craie (extérieur), ruban adhésif (intérieur) ou petits cônes, assiettes de marquage



Les formes jeux de renvoi avec la main ne présentent pas de danger particulier. Comme les balles sont plutôt molles et que les joueurs les frappent avec la main, elles n'atteignent pas de grandes vitesses. L'espace doit être suffisant pour éviter les collisions. La personne de devant ne regarde pas vers l'arrière quand la balle est frappée par l'adversaire.



Naissance



Idée du jeu/  
Règles



Aptitudes



Matériel



Sécurité



Astuces  
techniques

En savoir plus

- [Roundnet \(spikeball\)](#)
- [Picigin](#)

# Formes de jeu

## Roi du dribble

**Ce jeu se prête bien à la mise en train. Outre le dribble, les joueurs exercent la vision périphérique, l'orientation et la réaction.**

Quatre à cinq joueurs se placent sur une ligne d'un terrain de cinq mètres sur cinq, chacun avec une balle en main (balle de tennis par ex.). Au signal, ils commencent à dribbler et essaient de chasser la balle de leurs adversaires tout en gardant la maîtrise de la leur. Le dernier qui reste sur le terrain a gagné.

### Variantes

- Modifier la taille du terrain et le nombre de joueurs.
- Jouer sur plusieurs terrains simultanément. Le joueur qui perd sa balle change de terrain et recommence.

**Matériel:** Balles de tennis, évent. cônes pour délimiter le terrain



## Dix, c'est gagné!

**Cette série de frappes permet aux joueurs de se familiariser avec la balle et ses rebonds. Elle entraîne aussi la coordination oculo-manuelle et le timing.**

Les tâches ci-dessous s'effectuent individuellement. Prévoir environ deux mètres d'écart entre les joueurs afin de garantir une certaine liberté de mouvement. Distance au mur: cinq mètres environ au départ.

- Lancer la balle latéralement contre le mur, la laisser rebondir une fois sur le sol et la rattraper (dix fois avec chaque main).
- Lancer la balle par en haut, la laisser rebondir une fois sur le sol et la rattraper (dix fois avec chaque main).
- Faire rebondir la balle devant soi, puis la frapper avec la main contre le mur, la laisser rebondir une fois sur le sol et la rattraper (dix fois avec chaque main).
- Frapper dix fois la balle contre le mur avec la main droite.
- Frapper dix fois la balle contre le mur avec la main gauche.
- Frapper dix fois la balle contre le mur alternativement avec la main droite et la main gauche.
- Frapper à la volée chaque troisième balle.

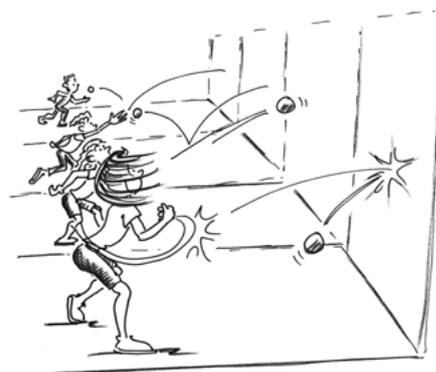
### Plus facile

- Réduire la distance au mur.
- Autoriser plusieurs rebonds.

### Plus difficile

- Augmenter la distance au mur.

**Matériel:** Balles de tennis



## Balle aux numéros

**Pour cette forme de jeu, les joueurs doivent faire preuve de réaction et de vitesse de déplacement pour se trouver en position favorable par rapport à la balle.**

Quatre à cinq joueurs se placent sur le terrain de jeu. Chacun reçoit un numéro. L'élève 1 laisse tomber la balle sur le sol, la frappe contre le mur avec la main et annonce en même temps un numéro. Le joueur désigné court vers la balle pour la frapper à son tour en appelant le prochain numéro, etc.

### Variantes

- Frapper selon un ordre de passage établi (croissant ou décroissant).
- Choisir librement un ordre de passage.
- Disposer de plusieurs vies. Un point est retiré à chaque erreur. Quand un joueur arrive à zéro, il reçoit un gage.

### Plus facile

- Autoriser plusieurs rebonds.
- Permettre de rattraper la balle avant de la relancer.
- Réduire le terrain.

### Plus difficile

- Agrandir le terrain.
- Jouer aussi avec la main faible.

**Matériel:** Balle de tennis



## Frappes ciblées

**Estimation des trajectoires et précision sont requises pour réussir cet exercice. Les joueurs peuvent soit coopérer, soit se défier.**

Différentes zones cibles, de tailles et de valeurs différentes, sont marquées sur le mur. Le joueur inscrit le nombre de points correspondant à la cible visée. Quel duo comptabilise le plus de points en un temps donné (forme coopérative)? Qui récolte le plus de points au terme du duel (forme compétitive)?

### Variantes

- Dessiner différentes zones dans le terrain de jeu.
- Dessiner des zones cibles le long des lignes latérales (seulement derrière la ligne de service). Une balle qui retombe dans cette zone est correcte d'un point de vue tactique.

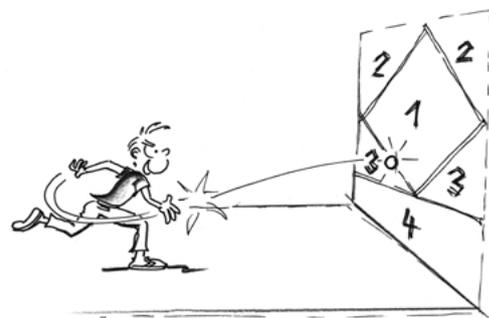
### Plus facile

- Agrandir les zones.
- Autoriser plusieurs rebonds.

### Plus difficile

- Réduire les zones.
- Jouer aussi avec la main faible.
- Jouer la balle directement en volée.

**Matériel:** Balle de tennis, craie/ruban adhésif pour délimiter les zones



## Honneur au gagnant!

**Cette forme de jeu est idéale lorsque le nombre de joueurs est important.**

Deux joueurs frappent à tour de rôle la balle contre le mur. Deux à quatre autres joueurs attendent en colonne sur les côtés ou derrière le terrain. Le gagnant de l'échange marque un point, reste sur le terrain et affronte le prochain adversaire. Le perdant se place en fin de colonne.

**Matériel:** Balle de tennis, craie/ruban adhésif/cônes pour définir le terrain



## Un contre deux

**Durant ce jeu, le serveur, qui joue seul, est opposé à deux autres participants. Concentration et capacité tactique sont requises de sa part pour tenir l'échange.**

Trois joueurs se placent sur le terrain. Le serveur joue contre les deux autres. S'il remporte l'échange, il marque un point et sert à nouveau. S'il perd, il abandonne le service au vainqueur de l'échange. La troisième personne obtient le droit de retourner le service dans ce cas. Tant que le joueur conserve le service, le retourneur reste le même.

### Variantes

- Jouer aux points.
- Jouer au temps.
- Les deux partenaires frappent en alternance.

### Plus facile

- Autoriser deux rebonds pour le joueur seul.

**Matériel:** Balle de tennis



## Promotion-relégation

**Cette forme de jeu combine le jeu «Honneur au gagnant!» et le classique «Roi du terrain».**

Trois joueurs s'affrontent selon les règles du jeu «Honneur au gagnant!» durant quatre minutes. Une fois le temps écoulé, le meilleur monte d'un terrain, le deuxième reste sur place, et le joueur avec le moins de points descend d'un terrain. Le gagnant du terrain le plus haut et le perdant du dernier terrain ne changent pas de place. En cas d'égalité après quatre minutes, on joue la balle décisive pour départager les joueurs.

### Variante

- Au maximum deux joueurs sur un terrain.

**Matériel:** Balles de tennis



# Avec l'avant-bras

**Ces jeux de renvoi utilisent les avant-bras, mais également les poings comme surface de frappe. Ce sont des formes simplifiées et créatives dérivées du jeu officiel et réglementé qu'est la balle au poing. Elles requièrent créativité, sens du jeu et elles améliorent notamment les facteurs techniques et tactiques.**



La balle au poing est l'un des sports les plus anciens du monde. On en retrouve les premières mentions en 240 ap. J.-C. sous la plume de l'empereur romain Gordianus. Au 19<sup>e</sup> siècle, la pratique se répand hors des frontières italiennes pour se diffuser en Europe de l'Ouest, grâce notamment aux émigrants allemands.



Le jeu se pratique aussi bien en salle qu'en extérieur sur du gazon. La salle convient mieux aux débutants, mais le plaisir est décuplé à l'air libre.

Principales règles du jeu:

- Deux équipes se font face et jouent avec une balle.
- Les deux terrains sont séparés par une corde.
- Les joueurs peuvent toucher la balle une seule fois par échange.
- Lors de la troisième touche (la quatrième avec des enfants), la balle doit être renvoyée par-dessus la corde.
- La balle peut – mais ne doit pas obligatoirement – rebondir une fois avant chaque touche.
- Les lignes font partie du terrain.
- Chaque échange donne un point.

→ [Règles du jeu officielles](#) (en allemand)

[Petite introduction à la «balle au poing»](#) 



Tonicité, vitesse, action et esprit d'équipe constituent les ingrédients de base du jeu qui enthousiasme les jeunes comme les plus âgés.

On peut déjà introduire la balle au poing chez les petits, car

- on peut ralentir le jeu en laissant rebondir la balle sur le sol entre les passes;
- la balle est frappée directement avec le poing ou l'avant-bras (pas de prolongement avec une raquette);
- il est facile de simplifier les règles pour proposer des formes compétitives accessibles;
- les joueurs ont la possibilité de toucher beaucoup de balles en raison du nombre réduit de participants.



- [Balles officielles](#), balles légères, ballons de volleyball, ballons de waterpolo gonflables, balles souples remplies d'air. Pour les enfants, choisir si possible les ballons pour débutants (ex.: Sportastic Rookie 230).
- Pour remplacer la corde: sautoirs, bancs suédois, caissons, barres, haies, chariots de tapis.
- Petits cônes (marquage).



La balle est frappée avec l'avant-bras pour les services par le bas (pour les débutants), les gestes de défense et les passes. Les joueurs avancés peuvent servir et renvoyer la balle en la frappant au-dessus de la tête.

→ [Série d'images](#) (pdf)

# Formes de jeu

## Hockey

**Ce jeu simple à comprendre exerce le jeu en position basse et améliore la vision périphérique.**

Deux équipes, face à face, attaquent le but adverse. La canne de hockey est remplacée par l'avant-bras.

### Variantes

- Jouer à deux contre deux, trois contre trois, etc.
- Jouer sur plusieurs petits buts ou cibles (cônes par ex.).
- Jouer sans positions fixes (pas de gardien par ex.).
- Jouer avec des raquettes de tennis de table ou de goba à la place de l'avant-bras.

### Plus facile

- Définir une zone de but (zone interdite pour les deux équipes).
- Agrandir les buts.
- Jouer avec des balles plus grandes.

### Plus difficile

- Interdire les passes en retrait (comme au rugby).
- Interdire les balles hautes.
- Interdire le dribble.
- Jouer avec deux ballons.

**Remarque:** Aménager les règles de manière que les passes aient une trajectoire plate. Adapter le règlement des fautes en fonction des situations. La main qui touche le ballon doit toujours être serrée (poing).

**Matériel:** Divers ballons et balles souples, buts d'unihockey/caissons/piquets, sautoirs



## Tabou

**Ce jeu procure beaucoup de plaisir tout en entraînant la précision des passes avec l'avant-bras. Il améliore aussi la réception et la vision périphérique.**

La zone de but est délimitée par un espace interdit dans lequel est posée la cible (piquets, cônes, ballon sur un cône, etc.). Cette zone interdite ne peut être franchie par aucune des deux équipes. L'objectif est de se rapprocher de la cible et la viser, grâce à un jeu de passes rapides et précises. En défense, il s'agit de protéger sa cible en occupant judicieusement l'espace. Il est interdit de courir avec le ballon. Les passes et les tirs sur la cible s'effectuent avec le mouvement de service par le bas (balle au poing).

### Variantes

- Imposer le bras de lancer.
- Siffler un penalty en cas d'entrée dans la zone interdite (tir ou frappe avec l'avant-bras).
- Autoriser seulement les passes vers l'avant.

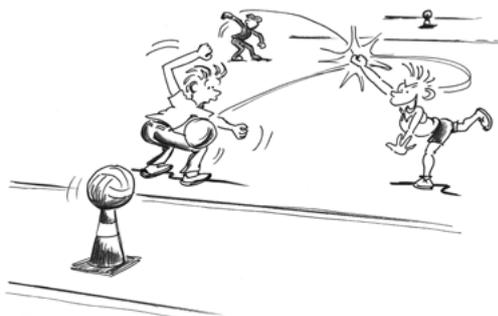
### Plus facile

- Rattraper et lancer la balle avec les mains.
- Réduire la zone interdite ou agrandir les cibles (caissons par ex.).
- Définir plusieurs cibles.

### Plus difficile

- Effectuer les passes ou les tirs avec l'avant-bras faible.
- Agrandir la zone interdite.
- Réduire la taille des cibles.
- Jouer avec des balles plus petites.

**Matériel:** Ballon léger, cibles (cônes, cerceaux, caissons, medecine-balls, etc.), marquage pour le terrain (assiettes)



## Château

Dans ce jeu, il s'agit de prendre d'assaut le château. On apprend pour cela à bien estimer la trajectoire de la deuxième balle (après le rebond sur le sol). Le jeu sollicite aussi la coordination œil-avant-bras et l'orientation dans l'espace.

Trois à quatre enfants occupent le château (d'environ quatre mètre sur quatre) qu'ils défendent des projectiles (ballons) adverses au moyen de leurs avant-bras. Les assaillants lancent des ballons à deux mains par-dessus leur tête pour les faire retomber après un rebond dans le château.

### Variantes

- Modifier le nombre de défenseurs et d'attaquants.
- Modifier la grandeur du château.
- Remplacer le château par un but de football ou une zone contre le mur.

### Plus facile

- Au lieu de défendre avec l'avant-bras, rattraper à deux mains et rouler les ballons hors du château.
- Délimiter une frontière autour du château (ligne) que les assaillants ne peuvent pas franchir.

### Plus difficile

- Lancer les balles directement dans le château.
- Effectuer un saut en extension lors du tir.
- Attaquer avec un lancer issu du répertoire technique de la balle au poing.

**Matériel:** Trois à quatre bancs suédois, craies, cônes, haies, etc. pour délimiter le château, différents ballons



## Fosse

**Cette variante ne nécessite aucun filet. Elle entraîne le comportement défensif, la maîtrise des balles tendues et rapides de même que le jeu de passes dans des zones définies.**

Deux équipes (deux contre deux ou trois contre trois) s'affrontent sur un terrain délimité au centre par une zone interdite (fosse). Défense, passes et attaques s'effectuent depuis son propre terrain. Interdiction de mettre le pied dans la fosse. La balle qui tombe dans la zone centrale est fautive. Le service et l'attaque doivent donc franchir la fosse pour atteindre le terrain adverse.

### Variantes

- Imposer la technique de service: lancer à deux mains, avec l'avant-bras, par le haut (smash).
- Imposer la technique des passes.

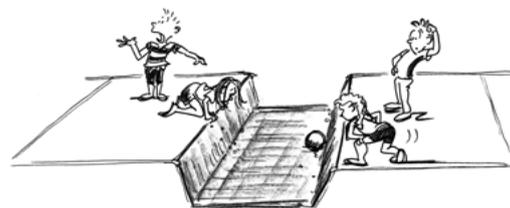
### Plus facile

- Permettre de rattraper les balles d'attaque et de les relancer ensuite avec l'avant-bras.
- Adapter la taille des terrains.

### Plus difficile

- Définir des positions fixes (le joueur B effectue toujours la passe par ex.).
- Délimiter la zone-cible pour l'attaque.

**Matériel:** Ballon léger, cônes ou autres marques pour les zones



## Balle par-dessus le banc

**Ce jeu offre de nombreuses variantes faciles à aménager. Outre les techniques d'avant-bras, il exige une bonne capacité tactique (positions, mettre la pression sur l'adversaire, défendre son terrain).**

Deux équipes (deux contre deux ou trois contre trois) jouent à la balle au poing par-dessus le banc suédois. Le service s'effectue environ trois mètres derrière le banc (ou depuis la ligne de fond). Les frappes par le haut sont interdites.

### Variantes

- Jouer au temps ou aux points (set à 11 points).
- Remplacer le banc suédois par des haies, deux bancs superposés, une corde tendue entre deux piquets.
- Jouer avec différents ballons.
- Dés: chaque équipe lance deux dés. La somme désigne le nombre de points nécessaires à la victoire. Ce score est transmis discrètement à l'arbitre, les équipes ne doivent pas connaître le résultat de l'adversaire. Quelle équipe atteint son score la première?
- Compte à rebours: la première manche se joue jusqu'à 11 points. Pour la seconde, chaque équipe retrace le nombre de points marqués auparavant. Qui arrive la première à zéro?
- Poser un but sur le banc (cônes). L'équipe qui vise le but lors du service ou du retour marque un point supplémentaire. Le jeu ne s'interrompt pas.

### Plus facile

- Niveau 1: Service normal (balle au poing). L'adversaire rattrape la balle et sert à son tour.
- Niveau 2: Après le service, les adversaires défendent conformément aux règles de la balle au poing. Après le rebond au sol, la balle est rattrapée = un point. On enchaîne avec le service suivant.
- Niveau 3: Après le service, la défense et les passes suivantes sont effectuées conformément aux règles de la balle au poing. Rattraper la balle ensuite et servir à nouveau.
- Niveau 4: Trois touches conformes à la balle au poing, puis rattraper et servir à nouveau.
- Niveau 5: Trois (ou plus) touches de balle par équipe.

### Plus difficile

- Autoriser deux touches de balle par équipe au maximum.
- Ajouter une tâche annexe à effectuer quand la balle passe de l'autre côté (toucher la ligne de fond, se taper dans les mains, changer de position).
- Définir une zone d'attaque pour les frappes au-dessus de la tête (smashes).

**Matériel:** Différents ballons, bancs suédois, haies ou cordes basses, cônes



## Rotations

**Ce jeu permet d'appréhender toutes les positions. Les joueurs doivent en permanence se réorienter et améliorent ainsi leur compréhension du jeu.**

Deux équipes de quatre s'affrontent. Après chaque action, les joueurs changent de position en tournant dans le sens contraire des aiguilles de la montre.

### Variantes

- Jouer croisé (quatre terrains).
- Jouer à trois contre trois (intensité élevée).

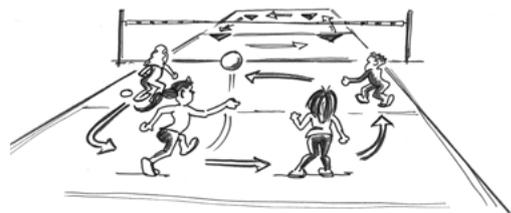
### Plus facile

- Intervertir seulement deux positions (les deux attaquants par ex.).

### Plus difficile

- Ajouter des consignes tactiques (zone d'attaque par ex.).
- Ajouter des consignes techniques (jeu direct ou indirect par ex.).

**Matériel:** Ballon léger, corde ou caisson/chariot de tapis, cônes pour les zones



## Joker

**Ce jeu très dynamique entraîne la coopération et améliore le sens tactique.**

Cinq joueurs (A/B, C/D et E) se répartissent sur deux terrains. E change à chaque fois de côté et joue donc toujours en attaque. L'équipe essaie de garder le ballon en jeu le plus longtemps sans faire de fautes.

### Variantes

- Autoriser deux touches au sol (au plus) par échange.
- Concours d'équipe: qui réalise le plus d'enchaînements en quatre minutes?

### Plus facile

- Expérimenter la forme de jeu avec un seul ballon d'abord.
- Rattraper et rejouer la balle d'attaque avec l'avant-bras.
- Adapter la hauteur de la corde et la taille du terrain.

### Plus difficile

- Effectuer des passes directes selon la technique de la balle au poing.
- Définir une zone cible pour l'attaque.

**Remarque:** Alternier les rôles de A à E à intervalles réguliers.

**Matériel:** Balle légère, corde ou caisson/chariot de tapis



## Chaos

**Ce jeu, c'est de l'action pure! Il requiert vision périphérique et maîtrise des différentes positions.**

Quatre joueurs par équipe. Le terrain est délimité par un banc suédois ou une corde. Après chaque service et chaque retour, le joueur qui a frappé la balle change de terrain. Quelle équipe garde la balle le plus longtemps en jeu?

### Variantes

- Jouer à trois contre trois, deux contre deux.
- Imposer la technique (passes directes, service smashé, etc.).

### Plus facile

- Lancer la balle par-dessus la corde (et non la frapper).
- Choisir des balles lentes (ballon de waterpolo gonflable par ex.).

### Plus difficile

- Jouer avec un ballon plus petit.
- Imposer un changement de camp du joueur concerné après chaque touche.

**Matériel:** Ballon, banc suédois ou corde, cônes



## Roi

**Cet exercice améliore la vision périphérique, les attaques précises et la défense face à l'attaquant principal.**

Jeu classique de balle au poing à quatre contre quatre. Chaque équipe désigne un roi (avec un sautoir) qui doit à chaque fois jouer la balle d'attaque. Quelle équipe arrive à priver le roi adverse de ballon?

### Variantes

- Jouer à trois contre trois, cinq contre cinq.
- Imposer une tâche supplémentaire au roi (il fait la passe, ses coéquipiers lui tapent dans la main après chaque échange, etc.).

### Plus facile

- Attribuer une position fixe au roi (devant à gauche par ex.).

### Plus difficile

- Transmettre le sautoir à un autre joueur après chaque échange.

**Matériel:** Balle, corde, sautoirs, cônes



# Avec la tête

**Le «headis», ou tennis de tête, se joue sur une table de ping-pong classique avec un filet bien stable si possible. La balle officielle est en caoutchouc, pèse 100 grammes et rebondit bien. Au lieu de frapper la balle avec la raquette, le joueur mobilise sa tête pour l'expédier dans le camp adverse.**



Ce jeu de renvoi a été inventé en Allemagne par un étudiant en sport en 2006. On le joue aussi en Suisse depuis 2013. Des tournois sont régulièrement organisés et il existe même des championnats d'Europe et du monde. Le «headis» peut se jouer pratiquement partout, vu que l'on trouve une table de ping-pong sur chaque place de jeu qui se respecte. Même sans table, les variantes attractives et amusantes ne manquent pas aux esprits inventifs.



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 (let) 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.

Les débutants veilleront à respecter quelques règles afin d'éviter les «plongeurs» incontrôlés sur la table avec le haut du corps et surtout la tête:

- Placer les mains sur la table (pour faciliter l'orientation et évaluer la distance).
- Initier le mouvement par une flexion des jambes.
- Toujours garder le contact visuel avec la balle.

→ [Règles du jeu officielles](#) (en allemand)

[Petite introduction au «headis»](#) 



Le «headis» convient aux enfants, aux adolescents et aux adultes, même d'un certain âge. En fait, il suffit d'être assez grand pour voir au-dessus de la table. Les jeux de coordination sont adaptés aux enfants dès six ans. Pour le jeu sur la table, l'âge recommandé est plutôt de dix ans. Un bon feeling avec la balle facilite l'entrée dans le jeu. Après quelques minutes déjà, on peut voir des échanges spectaculaires. Le «headis» renforce la musculature du cou et de la nuque, améliore la capacité de réaction, le toucher de balle et la coordination globale.



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. Pour les exercices de coordination, on peut recourir aux ballons de waterpolo gonflables ou aux ballons en mousse. Si la salle de sport n'est pas équipée avec des tables de ping-pong, on peut en construire une avec quatre caissons. Le filet est remplacé par un tapis de fitness enroulé que l'on coince entre les caissons.



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, même pour les jeux de coordination. Eviter de plonger si la table est instable.

# Formes de jeu

## Dix à la suite

**Cette série progressive est idéale pour la mise en train et pour appréhender le «headis». L'attention est focalisée sur la balle afin de créer les bases pour le jeu final.**

Les tâches s'effectuent individuellement. La balle est d'abord lancée avec la main, puis elle est jouée vers le haut avec la tête, avant d'être finalement rattrapée avec les mains. Les tâches suivantes sont répétées dix fois.

- Utiliser seulement la main droite: lancer avec la droite – tête – rattraper avec la main droite.
- Utiliser seulement la main gauche: lancer avec la gauche – tête – rattraper avec la main gauche.
- Dribbler et passer sous la balle – tête – rattraper.
- Lancer la balle vers le haut – tête – rattraper sous la jambe.
- Lancer la balle vers le haut – deux têtes de suite – rattraper.
- Lancer la balle vers le haut – tête – courir vers l'avant et la rattraper derrière son dos.
- Lancer la balle vers le haut – tête légèrement vers l'avant – ½ tour et la rattraper dans le dos.
- Lancer la balle vers le haut de derrière le dos – tête – la rattraper devant soi.
- Dribbler – tête – rattraper la balle derrière le dos.
- Lancer la balle vers le haut de derrière le dos – tête – la rattraper derrière le dos.

### Plus facile

- Après la tête, laisser rebondir la balle une fois sur le sol.

### Plus difficile

- Jouer avec différentes balles.

**Matériel:** Balles de «headis» (ou de taille similaire, balles légères rebondissantes)



## Hole in one (seul)

**Les joueurs apprennent à viser une cible en frappant la balle avec la tête. Ils différencient les coups de tête forts et légers.**

Le joueur lance la balle en l'air et la frappe avec sa tête en direction d'une cible. La variété des cibles – chariot de tapis, cerceau au sol ou accroché aux anneaux – complique la tâche.

- Sol: la balle touche d'abord le sol puis la cible.
- Paroi: la balle touche d'abord la paroi puis la cible.
- Combinaison: la balle touche le sol, le mur, puis la cible.

### Plus facile

- Réduire la distance.
- Agrandir les cibles (petit tapis à la place du cerceau).

### Plus difficile

- Augmenter la distance.
- Réduire la taille des cibles (seau à la place du chariot de tapis).

**Matériel:** Balle de «headis» (ou balle avec les mêmes caractéristiques), chariot de tapis, cerceaux



## Hole in one (par deux)

**La coopération garantit le succès de cet exercice qui entraîne la précision, la différenciation et qui améliore aussi la capacité à estimer les trajectoires.**

Par deux: A lance la balle à B avec les mains. B la frappe avec la tête en direction d'une cible. Diverses cibles sont proposées: chariot de tapis, cerceau au sol ou accroché aux anneaux par exemple.

### Variantes

- Modifier les angles entre la passe et la cible à atteindre.
- Transiter par le sol ou la paroi pour viser la cible.

### Plus facile

- Diminuer l'angle (A se tient derrière la cible).
- Agrandir les cibles (petit tapis à la place du cerceau).

### Plus difficile

- Augmenter l'angle (A se tient à côté ou derrière B).
- Réduire la taille des cibles (seau à la place du chariot de tapis).

**Matériel:** Balle de «headis» (ou balle avec les mêmes caractéristiques), chariot de tapis, cerceaux



## Triangle

**Les passes avec la tête transitent d'un joueur à l'autre. La difficulté? Elles doivent être orientées et précises pour que le jeu soit fluide.**

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.

### Variante

- 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.

**Matériel:** Balle de «headis» (ou balle rebondissante comme celle de waterpolo)



## Balle au mur

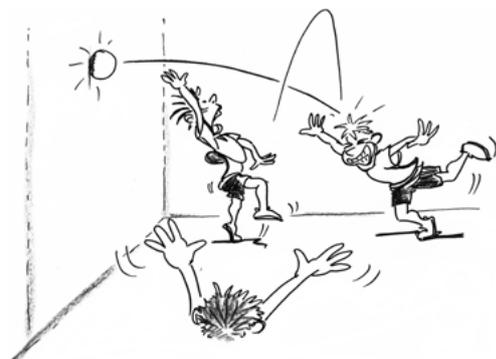
**Ce jeu d'équipe très ludique met en avant la capacité d'orientation et la coopération. Les joueurs ne perdent pas de vue la balle, les adversaires et leurs coéquipiers. Une tâche compliquée!**

Deux équipes de quatre à six joueurs s'affrontent dans une demi-salle. A chaque équipe est assigné un mur qui correspond au but. Grâce à un jeu de passes habile (interdiction de marcher avec la balle), les joueurs se rapprochent de leur mur. Pour marquer un but, un joueur doit frapper la balle de la tête de manière qu'elle touche directement le mur. Après chaque point marqué, la balle passe à l'autre équipe. Si la balle sort du terrain, l'équipe non fautive effectue une remise en jeu. Il n'y a pas de contacts physiques.

### Variantes

- Autoriser les passes au sol.
- Pas de mur attribué: les équipes marquent où elles veulent.

**Matériel:** Balle de «headis» (ou balle rebondissante comme celle de waterpolo)



## Puissance cinq

**Cette forme de jeu motivante permet de vivre des situations positives. Les joueurs restent à la même table jusqu'à ce qu'ils ont obtenu cinq points. Ils affrontent ensuite un autre concurrent à une autre table.**

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.

**Matériel:** Balle de «headis» (ou balle avec les mêmes caractéristiques), table de ping-pong



## Double

**A deux, les choses ne sont pas forcément plus simples, mais le jeu d'équipe rend la tâche plus attractive. Ici, il s'agit de ne jamais perdre de vue la balle et l'adversaire.**

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.

### Variantes

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

**Matériel:** Balle de «headis» (ou balle avec les mêmes caractéristiques), table de ping-pong



## Table tournante

**Cette version classique, idéale avec de grands groupes, requiert un bon sens de l'observation et elle garantit l'ambiance autour de la table.**

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.

**Matériel:** Balle de «headis» (ou balle avec les mêmes caractéristiques), table de ping-pong



# Avec une raquette

**Tout le monde connaît les jeux classiques avec raquette comme le tennis, le tennis de table, le squash et le badminton. Jeux de loisir et sports de performance, ils se pratiquent aux quatre coins de la planète. Dans ce chapitre, nous présentons deux variantes, nées en Suisse, qui ouvrent les portes de cet univers fascinant.**

## Goba

Le «goba» facilite l'entrée dans le monde des jeux de renvoi avec une raquette. Développé justement dans cette optique, il a connu une large diffusion dans les années 1990, surtout dans les écoles primaires. La bilatéralité et la souplesse des règles représentent deux atouts parmi bien d'autres à découvrir ici.



Le «goba» (GO and BACK de l'objet) a été inventé au milieu des années 1980 par deux enseignants suisses d'éducation physique, Jurek Barcikowski et Etienne Bütikofer. Présenté dans les «[Manuels d'éducation physique](#)», ouvrages officiels de l'enseignement de l'éducation physique en Suisse, le jeu a bénéficié d'une grande résonance parmi les spécialistes.



Pour jouer au «goba», les participants fixent deux petites raquettes sur la paume de leurs mains, ce qui simplifie leur tenue correcte. Privilégiant l'action des deux mains, le jeu sollicite la bilatéralité contrairement à la plupart des autres sports de renvoi. Si les capacités de coopération sont particulièrement encouragées, il est tout aussi possible de choisir des formes plus axées sur la compétition. Les joueurs développent aussi leurs propres variantes au gré de leur imagination.

Il n'existe pas de règles de jeu ni de compétitions officielles de «goba» puisque l'idée de base réside justement dans l'enrichissement du jeu par les participants eux-mêmes. Cette liberté de manœuvre encourage la créativité et renforce le caractère coéducatif de l'activité, ce qui est un précieux atout pour le développement de la personnalité des enfants et des adolescents. Le jeu peut s'appuyer sur les règles issues du tennis, du badminton ou du squash, et même du volleyball pour les concours par équipe.



Le «goba» se pratique aussi bien à l'école que durant les loisirs. Les plus jeunes trouvent autant de plaisir que les adultes et les seniors. Les contraintes structurelles sont minimales: il suffit d'une séparation (banc suédois, corde ou ligne au sol, par ex.), d'une balle et de raquettes. La frappe est facilitée par la raquette qui «agrandit» la paume de la main. Dès le départ, les participants sont donc capables de disputer des échanges intéressants.



- Les [raquettes de «goba»](#) s'achètent dans le commerce, mais elles peuvent aussi être [confectionnées dans le cadre du cours de travaux manuels](#) par exemple. Cette solution «artisanale» permet à l'élève de l'individualiser selon son inspiration.
- Le type de balle dépend de l'usage et du lieu. Les balles en mousse ou très souples conviennent à la pratique en salle, tandis qu'à l'extérieur on privilégiera les balles plus robustes avec une couche hydrofuge. Quant à la taille, elle oscille entre celle d'une balle de tennis de table et celle d'un ballon de volleyball.

# Formes de jeu

## Artiste de la Goballe

**Cette forme de goba stimule les qualités de coordination et peut s'étoffer de nombreuses idées créatives.**

Avec la main droite, le joueur dribble une balle et avec la gauche, il maintient une balle en équilibre sur la raquette. Après un moment, on inverse les mains.

### Variantes

Compléter la tâche avec des éléments supplémentaires:

- Marcher/courir/sautiller, en avant, en arrière, de côté.
- Slalomer autour des perches ou des piquets.
- Avec une main, lancer la balle contre le mur, avec l'autre, tenir la balle en équilibre.

### Plus facile

- Dribbler une balle avec la main droite, puis avec la gauche.
- Tenir une balle en équilibre avec les deux mains.
- Tapoter un ballon de baudruche pour le garder en l'air.

### Plus difficile

- Dribbler les deux balles en même temps.
- Jouer sur place, avec les yeux fermés.

**Matériel:** Raquettes de goba ou autres raquettes, différentes balles, perches ou piquets



## Gobacible

**Cette forme de goba requiert des joueurs une grande précision et met aussi à contribution la bilatéralité.**

Deux joueurs se font face à environ trois mètres de distance. Ils se passent une balle en changeant de main à chaque fois. Entre les deux est déposé un cerceau. S'ils réussissent à faire rebondir la balle dans le cerceau, ils marquent un point.

### Variantes

- Avant chaque passe, faire rebondir la balle sur sa raquette et la relancer à son partenaire avec l'autre main.
- En position derrière son cerceau, viser le cerceau de son partenaire. Un point pour chaque réussite.
- Chacun dans un cerceau, jouer la balle uniquement en volée.
- Disposer plusieurs cerceaux et leur attribuer un nombre de points différent.
- Jouer contre la paroi.
- Sous forme de concours par équipe: additionner les points gagnés individuellement.

### Plus facile

- Attraper la balle avec la raquette, la laisser rebondir sur le sol et la relancer dans la cible adverse.
- Réduire la distance entre les joueurs/cerceaux.

### Plus difficile

- Définir une cible plus petite (une page de journal par ex.).
- Augmenter la distance entre les joueurs/cerceaux.

**Matériel:** Raquettes de goba ou autres raquettes, balles, cerceaux, autres cibles



# Street Racket

Le «street racket» se caractérise par des échanges longs, contrôlés et fluides entre deux ou plusieurs partenaires de jeu. Les nombreuses formes et variantes facilitent l'acquisition des gestes spécifiques aux jeux de renvoi. Chaque joueur peut évoluer à son rythme et éprouver du plaisir dès les premiers échanges. Aucune règle fixe n'entrave la créativité des pratiquants qui développent leurs propres formes selon leur inspiration.



Le «street racket» montre de manière exemplaire comment une situation d'urgence peut engendrer une nouvelle idée: en 2015, Rahel et Marcel Straub, engagés dans une mission visant à développer le sport scolaire sur une île des Caraïbes, avaient organisé une collecte de matériel en Suisse pour introduire le tennis de table. Sur place, les enseignants ont réalisé que les infrastructures de base – les tables – faisaient défaut. Qu'à cela ne tienne, ils ont tracé sur le sol les lignes du terrain de jeu. Ainsi est né le «street racket»!



- Le terrain se compose de trois carrés juxtaposés (grandeur standard: deux mètres sur deux), le carré du milieu représentant le filet ou la zone interdite. La grandeur standard d'un carré est de deux mètres sur deux, mais elle peut être adaptée en fonction de la configuration des lieux.
  - La balle ne peut pas être frappée vers le bas (smash interdit).
  - La balle ne peut pas être reprise de volée.
  - Le nombre de joueurs, la taille du terrain et le nombre de terrains de jeu varient selon les circonstances, de même que les règles de jeu.
- [Règles du jeu officielles](#) (en allemand)

## Remarques

- Un [terrain de simple](#) se compose de trois carrés juxtaposés. Cette configuration permet d'effectuer des exercices à deux, des tables tournantes, de jouer des doubles et d'autres formes avec un plus grand nombre de joueurs.
- Un [terrain en croix](#) se compose de deux terrains de simple qui se croisent. Cette configuration permet des combinaisons de formes, de directions et d'interactions presque illimitées.

[Petite introduction au «street racket»](#) 



Tout le monde peut jouer au «street racket», partout et n'importe quand. Quelques lignes tracées sur le sol, en salle ou dehors, suffisent pour démarrer. Quel que soit le niveau des joueurs, le plaisir est immédiat. La coordination oculo-manuelle – et non la force ou la vitesse – constitue le point central du jeu. Cette capacité facilite la mixité et le jeu intergénérationnel. Le «street racket», grâce à sa mise en place rapide et sa facilité d'accès, convient parfaitement bien à l'enseignement en mouvement (leçons, pauses actives, apprentissage en mouvement, journées sportives, etc.), aux activités de club, aux animations de quartier et aux fêtes de famille.



- [Raquettes officielles de «street racket»](#) (ou autres raquettes). Il est possible de [confectionner ses propres raquettes](#).
- Balles soft (la [balle soft officielle de «street racket»](#) est robuste et souple à la fois)
- Craies, spray, ruban adhésif ou cônes pour le marquage du terrain



Les mouvements fluides et contrôlés qui rythment le jeu réduisent le risque de blessure, tout comme la surface de jeu libre de tout obstacle. De plus, chaque joueur module l'intensité de ses actions en fonction de ses capacités et se prémunit donc des dangers inhérents aux mouvements brusques de certains sports.

# Formes de jeu

## Garder la balle en jeu

**Avec cet enchaînement de passes, les joueurs intègrent les deux règles de base principales du street racket.**

Par deux, les joueurs enchaînent le plus de passes possibles en respectant les règles de base: frapper vers le haut et un rebond au sol.

### Variantes

- Modifier le nombre de joueurs.
- Modifier la distance entre les joueurs.
- Sous forme de concours (simple ou double): définir des zones (cercles, carrés) sur le sol qui attribuent des points.

### Plus facile

- Lancer/rattraper au lieu de frapper avec la raquette.
- Rattraper chaque troisième échange.

### Plus difficile

- Effectuer une tâche annexe entre les frappes (taper dans les mains, s'échanger la raquette, etc.).
- Jouer avec la main faible.
- Jouer avec une raquette dans chaque main (entraîner la bilatéralité).
- Jouer avec deux balles.

**Matériel:** Raquettes et balles



## Golf

**Cet exercice de précision motivant exploite l'environnement qui se transforme en un véritable terrain de jeu.**

Le joueur vise des cibles, dans un ordre donné, avec le moins de frappes possible. Il frappe la balle avec sa raquette, en l'engageant à la main ou après un rebond au sol. Il la récupère lorsqu'elle est à l'arrêt, la relance et se rapproche ainsi de la cible, sans jamais marcher balle en main. Dès qu'il a atteint une cible, il passe à la suivante.

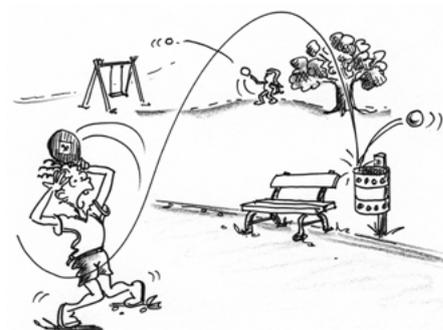
### Variantes

- Travail d'équipe: par deux, frapper la balle en alternance. Ou: chacun frappe sa balle et les deux repartent à chaque fois de la meilleure position.
- Augmenter l'intensité: jouer au temps (plutôt qu'au nombre de frappes). Qui effectue le circuit le plus rapidement?
- Plus facile
- Choisir de grandes cibles (le mur au lieu de la porte, grands arbres, etc.) à des distances réduites.
- Viser les cibles en lançant la balle à la main plutôt qu'en la frappant avec la raquette.

### Plus difficile

- Ajouter des obstacles en chemin qu'il faut contourner ou franchir. Exploiter l'environnement pour cela.
- Jouer avec la main faible.

**Matériel:** Une raquette et une balle par joueur ou équipe



### Tournante (terrain de simple)

**Cet exercice prépare idéalement la forme de jeu en circuit tant appréciée des élèves.**

La première expérience de la forme finale doit être effectuée par deux avec l'objectif d'enchaîner le plus de passes possible dans le respect des règles de base. L'étape suivante, très motivante, consiste à jouer sous la forme de rotation (table tournante au tennis de table). Cette variante dynamique permet de prolonger les échanges. D'un côté se trouvent au moins deux joueurs et, en face, un troisième. Après chaque frappe, le joueur change de côté en contournant le terrain avant de frapper à nouveau lorsque son tour arrive. Quel groupe réussit le plus de passes consécutives?

#### Variantes

- **Elimination:** Le joueur qui commet une erreur sort du jeu. Qui reste le dernier sur le terrain? Prévoir une activité pour les joueurs qui ont quitté le terrain. Ils peuvent dessiner un nouveau terrain et débiter une nouvelle manche, en simple, double ou sous forme de tournante jusqu'à ce que le match principal soit terminé.
- **Transfert de raquettes:** une seule raquette par côté. Avant de changer de côté, le joueur passe sa raquette au camarade de derrière.
- **Chacun chez soi:** chaque groupe tourne de son côté. Le joueur qui a frappé s'encolonne derrière ses camarades. Cette variante se prête bien à l'aménagement d'un poste annexe: après la frappe, le joueur va toucher une ligne, effectuer trois appuis faciaux, cinq sauts à la corde, un saut en longueur ou en hauteur, un tir au but ou au panier, etc.
- **Taille du terrain:** l'agrandissement du terrain rallonge les déplacements, donc l'intensité tandis qu'une réduction exige plus de concentration et de précision.

**Matériel:** Raquettes et balles



### Tournante pour débutants (terrain de simple)

**Dans cette variante, les joueurs courent plus que pour la forme classique.**

Afin de faciliter la tâche des débutants ou des plus petits, l'enseignant ou un joueur plus aguerri restent d'un côté pour adresser des balles bien dosées et précises. Les joueurs, après avoir renvoyé la balle, effectuent un tour complet et s'encolonnent dans l'attente de la prochaine frappe. Le passeur lance la balle à la main ou via la raquette.

**Matériel:** Raquettes et balles

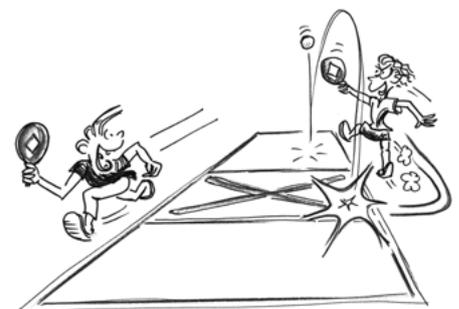


### Tournante pour experts (terrain de simple)

**Cette forme requiert de la précision, un sens tactique aiguisé et de l'endurance.**

Par deux (ou même seul), chaque joueur frappe deux balles de suite. Cela signifie qu'ils doivent suivre leur première frappe pour effectuer la seconde dans le carré opposé. Pour faciliter la tâche, les joueurs peuvent effectuer une touche de contrôle avant de renvoyer la balle, ce qui ralentit un peu le rythme.

**Matériel:** Raquettes et balles



## Quartet (terrain en croix)

**Cette variante fort appréciée sollicite une bonne capacité d'orientation.**

Les quatre joueurs occupent chacun un carré du terrain. Le but est de renvoyer la balle dans l'un des trois autres carrés, sans commettre d'erreur. Quel groupe réussit le plus de passes dans un temps donné?

### Variantes

- Elimination 1: les joueurs frappent les balles dans les carrés occupés par leurs rivaux. Celui qui n'y parvient pas perd une vie. Le jeu se termine quand un joueur a perdu toutes ses vies (cinq par ex.).
- Elimination 2: quand un joueur a perdu ses vies, il quitte le terrain qui devient alors «injouable». La partie se décide donc par une finale qui oppose les deux derniers joueurs sur leur terrain respectif.
- En groupe: le nombre de joueurs est supérieur à quatre. Celui qui commet une erreur perd une vie et libère la place pour le suivant. Il effectue ensuite un tour d'attente avant de s'enclonner à nouveau.
- Duos: pour occuper simultanément huit joueurs ou plus, on forme des paires. Les partenaires frappent chacun à leur tour.

### Plus facile

- Contrôle permis: le joueur peut faire rebondir la balle devant lui avant de la frapper à la seconde touche.

### Plus difficile

- Frappe et va: quatre joueurs occupent les carrés du terrain, un cinquième attend près du carré du serveur. Le premier joueur frappe la balle et court vers le carré qu'il a visé. Le joueur en attente prend sa place laissée libre. Le receveur la frappe plus loin et suit son lancer, etc. Cette variante augmente l'intensité (course) et ajoute une sollicitation cognitive (suivre sa balle).

**Matériel:** Raquettes et balles



## Duel (terrain en croix)

**Cette forme de jeu intensive exige intelligence de jeu, vitesse, précision et anticipation si l'on entend prendre le dessus sur son adversaire.**

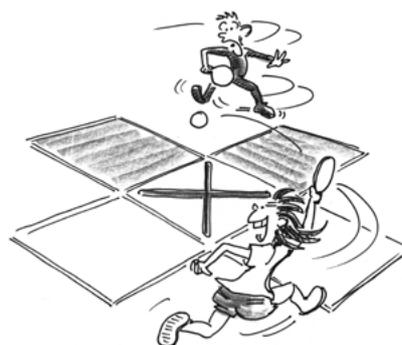
Deux joueurs se font face, chacun couvrant deux terrains. Le but est de frapper la balle dans l'un des deux terrains adverses de manière que le rival ne parvienne pas à la frapper en retour. Les règles de base sont les mêmes que pour le street racket sur terrain de simple (pas de volée ni de smash).

**Remarque:** L'intensité du jeu exige un bon échauffement préalable.

### Variantes

- Définir la hauteur minimale de la trajectoire de la balle (genou, hanches, épaules, tête) pour réguler l'intensité du jeu. Cette hauteur peut être différente pour chacun des deux joueurs afin de rééquilibrer les forces.
- Frapper alternativement dans l'un et l'autre carrés.
- Définir l'enchaînement: deux fois dans le même carré par exemple.
- Jouer avec une raquette dans chaque main.

**Matériel:** Raquettes et balles



## Estafettes (terrain en croix)

**La configuration du terrain avec ses quatre carrés ouvre de nombreuses options pour disputer des estafettes attractives – seuls, par deux ou en équipe.**

Un joueur se trouve dans chaque carré. La balle est transmise d'un carré à l'autre, les joueurs restent sur place. Combien de passes correctes ou de tours complets le groupe est-il capable de faire?

### Variantes

- Passe et va: par cinq, chaque joueur suit sa balle après l'avoir frappée. Au départ, chacun occupe un carré, excepté le cinquième joueur qui attend que le premier carré se libère après la mise en jeu.
- A quatre: le quatrième joueur du tour frappe deux fois de suite la balle, une fois dans son carré, une fois dans le carré libre qu'il a visé et qu'il rejoint en courant.

### Plus facile

- Attraper et lancer à la main, frapper avec la paume ouverte et solide.
- Autoriser un contrôle (facultatif) de la balle. Le joueur peut jouer la première balle devant lui avant de la frapper sur la deuxième touche.

### Plus difficile

- Plusieurs balles: introduire deux, trois balles, voire plus. Cela demande beaucoup de concentration et de coopération.
- Essuie-glace: par deux, chacun couvre deux carrés. Combien de passes réussissent les joueurs qui se déplacent d'un carré à l'autre après avoir frappé la balle? Possible aussi tout seul: après chaque frappe, le joueur suit sa balle.

**Matériel:** Raquettes et balles



# Indications

## Ouvrages

- Brigger, H., Erni, H. (2001): [Faustball: spielend lernen](#). Die Faustball-Spiel-sammlung. Menziken: Baumann Verlag.
- Brigger, H., Erni, H. (2005): [Faustball: ins Auge gefasst](#). Lehren und Lernen. www.faustballverlag.ch
- Guggisberg, C., Schelble, G., Heiniger, T. (2018): [Shuttle Time Primary. Übungssammlung für Rückschlagspiele](#). Herzogenbuchsee: Ingold Verlag
- Roth, K., Kröger, C., Memmert, D. (2015): [Ballschule Rückschlagspiele](#). Schorndorf: Hofmann.
- Straub M. (2018): [Street Racket – anyone – anytime – anywhere. Das vielseitige Schweizer Bewegungskonzept für alle – Spiele, Übungen, Tipps und Tricks](#). Bäretswil: Let's rock the school!
- Wegner, R., Weins, F. (2009): [Headis – Kopfballtischtennis. Ein Konzept zur Einführung von Kopfballtischtennis in der Schule](#). www.headis.com.

## Liens

- [One wall ball](#) (en anglais)
- [Roundnet \(spikeball\)](#) (en anglais)
- [Balle au poing](#) (en allemand)
- [Balle au poing – Moyens didactiques](#) (en allemand)
- [Headis](#) (en allemand)
- [Headis Suisse](#) (en allemand)
- [Street racket](#) (en allemand)
- [Street racket – Moyens didactiques](#) (en allemand)

## Nos remerciements



à Sandra Bösiger, Salome Fehr et Vera Gernet, étudiantes à la Haute école fédérale de sport de Macolin HEFSM, ainsi qu'à Stefan Müller et Ramon Felix du [Roundnet Club Bern](#) pour leur engagement durant les prises de vue.

## Partenaires



## Impressum

**Editeur:** Office fédéral du sport OFSPO, 2532 Macolin

**Auteurs:** Thomas Richard, Gabriel Schelble, OFSPO  
Sarah Wacker, Hanspeter Brigger, Swiss Faustball  
Thomas Rellstab, Headis  
Marcel Straub, Street Racket

**Rédaction:** mobilesport.ch

**Photos:** Manuel Friederich, Ueli Känzig (p. 3)

**Dessins:** Leo Kühne

**Conception graphique:** OFSPO