

# Poull Ball: Règlement

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

## Terrain

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



## Matériel

Le jeu se joue avec un ballon de 55 cm de diamètre qui permet de faire tomber un des deux cubes de 50 cm<sup>2</sup> situés sur un support à 1,5 m de haut. Les deux bases se trouvent sur la ligne des lancers francs.

## Match

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

## Début de partie et remise en jeu

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

## Rentrées (touches)

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

## Circulation du ballon et progression

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

## Tir

La technique de tir est libre:

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

## Marque

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

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

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

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

---

## Fautes

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

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

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

---

## Pénalty

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

---

## Remplacements

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

## Fin de partie

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

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft

Confédération suisse

Confederazione Svizzera

Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**