

# Exercices à la maison: Rock the street!

Le street racket est un jeu qui peut très bien se pratiquer à la maison car il offre du mouvement, de la variété, du plaisir et de la créativité (invention de jeux, fabrication de craies pour tracer les lignes du terrain de jeu). C'est également une alternative parfaite pour les pauses actives à la maison ou à l'extérieur pendant l'école ou le travail à domicile.

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.

## Comment se joue 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)

## Nos propositions de jeux

Tous les exercices proposés ont été conçus pour l'enseignement de l'éducation physique ou l'entraînement. Les explications comprennent ainsi des termes spécifiques au milieu scolaire (classes, élèves, enseignants, etc.). Toutefois, ces exercices peuvent être facilement mis en œuvre à la maison avec quelques adaptations. Les enfants et les jeunes ont souvent de bonnes idées: impliquez-les dans ce processus!

→ [Jeux en famille](#)

## Jouez au street racket avec l'application gratuite!

La nouvelle application gratuite «street racket» est constamment mise à jour avec de nouveaux niveaux.

L'objectif est d'encourager les jeunes à utiliser leur téléphone portable pour jouer entre eux, rester actifs ensemble et développer leurs capacités motrices. L'application permet à tous, jeunes et moins jeunes, de pratiquer une activité physique en toute sécurité.

---

Source: [Street Racket](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**