

Journées cantonales de formation en éducation physique et sportive

« *Ensemble, vivons l'éducation physique* »

Collaboration - Coopération

10 et 11 septembre 2019

Atelier 9

Kin-ball

Formatrices : Marie-Laure Connaissa et Sandra Jourdan

Bref descriptif

Viens découvrir ce sport non-violent et simple d'accès, qui développe chez les jeunes des valeurs de coopération et qui ne laisse personne passif. Du gonflage du ballon à la mise en jeu, en passant par des exercices plus techniques, cet atelier t'apportera des clés pour construire tes futures leçons de kin-ball. Nous verrons notamment comment manipuler ce gros ballon et comment améliorer son propre déplacement par le biais de jeux ludiques et variés.

Le Kin-ball

Echauffement

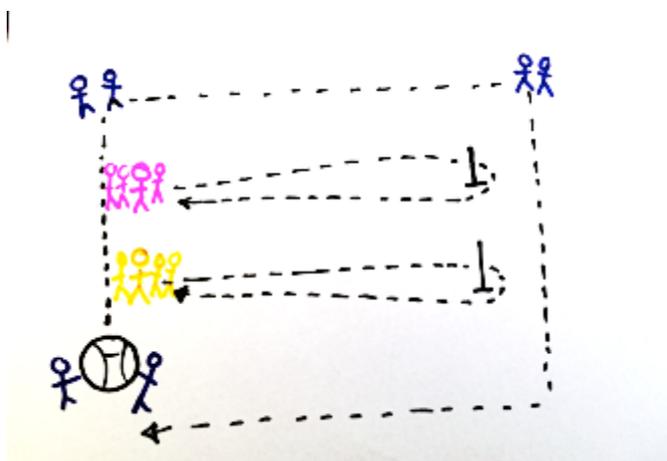
En plus de l'échauffement cardiovasculaire, il est important de chauffer les articulations principales (chevilles, genoux, hanches, coudes et épaules).

- Idées d'échauffement avec un ou deux ballons: le loup glacé, le rouleau compresseur, indiana jones, estafettes en poussant/portant le ballon, balle camps, balle assise, chasse à l'homme, etc.



Le rouleau compresseur

Exemple d'estafette à un ballon (voir dessin ci-dessous) : Pendant que l'équipe bleue fait 2 tours de salle en portant et se relayant le ballon par deux., les équipes jaunes et roses font le plus de passages possibles sur un autre parcours/estafette.. L'exercice s'arrête quand tous les membres de l'équipe bleue touchent le ballon et crient « OMNIKIN ! » après avoir fait les 2 tours. Chaque équipe devra porter une fois le ballon. Quelle sera l'équipe qui parvient à faire le plus de passages ?



Idées parcours/estafette:

- pyramides de gobelets
- dribbler autour d'un piquet
- sauter à la corde autour d'un piquet
- slalom
- passer dans des cerceaux

Variantes : nombre de tours, d'équipes, de types d'estafette.

Note : à deux, il est plus facile de contrôler le ballon, dans ce cas on parle de « pincer » le ballon entre les deux joueurs et non de porter à bout de bras.

Mouvements techniques principaux

- **La position de pilier (ou position offensive)**

Avant la frappe, le ballon doit être immobilisé. Mains en supination et les pouces vers l'extérieur. Dans une situation de match avec des équipes de 4 joueurs, le 3^{ème} joueur viendra s'accroupir près d'un des deux déjà présent pour toucher le ballon (cf. dessin ci-dessous) pour plus de sécurité et pour offrir plus de possibilités au frappeur.



- **La frappe**

ATTENTION : à l'école, la frappe doit toujours se faire à **deux mains** !



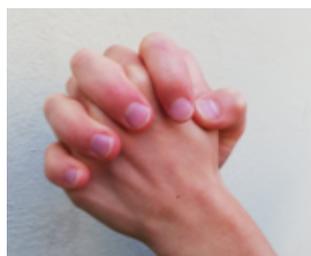
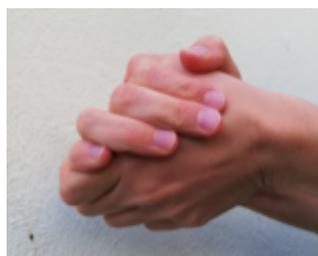
Deux mains liées



Poussée mains séparées

Sécurité

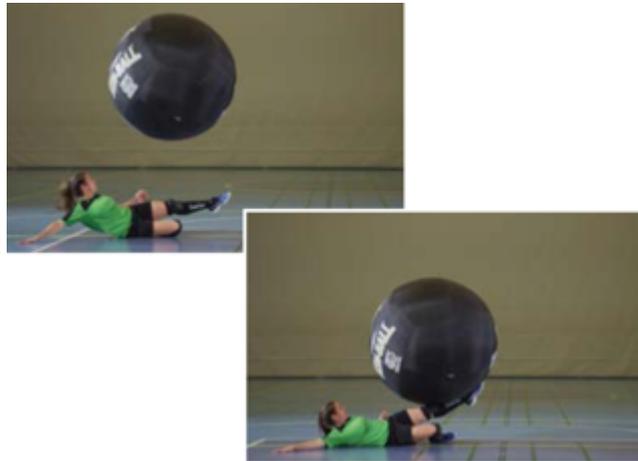
Pour la frappe mains liées, vous pouvez imaginer que vous frappez des mains, c'est exactement cette position.



- **La glissade**

Il est tout à fait envisageable de l'introduire dès le primaire mais il est fortement recommandé de porter des genouillères !

On glisse sur la fesse et la jambe. La jambe qui est en contact avec le sol est fléchie alors que l'autre jambe doit être en extension pour bien amortir le ballon. Et finalement on plaque le dos au sol.



Le jeu

Pour garantir le bon déroulement du jeu, ne pas imposer trop de règles au début. Cela dit, pour mettre du rythme dès le départ, il convient de faire respecter la règles des 10 et 5 secondes qui stipulent que les joueurs ont 10 secondes après la réception du ballon pour se placer et le frappeur a 5 secondes supplémentaires pour frapper.

Celui/celle qui appelle, frappe !

Cette règle n'est pas une obligation mais à l'école elle est préférable.

Le jeu modifié (ou simplifié)

- **Le jeu à deux équipes**

Intéressant pour commencer car on ne se pose pas la question de quelle équipe il faut appeler (on introduira cette règle lors du jeu à 3 équipes). Tous les joueurs sont impliqués dans l'action, ce qui augmente le rythme et l'engagement.

- **Le jeu à trois joueurs**

Cette forme de jeu-ci offre plus d'opportunités de marquer et force les défenseurs à bien s'organiser et à couvrir plus de terrain.

- **Jouer avec les murs**

Au début ou avec des débutant, il est conseillé de poursuivre le jeu lorsque le ballon touche la paroi suite un contact défensif. Les dimensions officielles sont 21.4m x 21.4m.

- **Revenir au milieu**

Placer la cellule au milieu du terrain après chaque récupération offre plus de possibilités de frappe au frappeur mais ça ralenti aussi un peu le rythme du jeu. C'est bien au tout début d'imposer cette règle. Dans ce cas la défense se place en carré autour du ballon ou en triangle (si équipes de trois joueurs).

- **Calcul des points**

Si l'on veut respecter la règle officielle « appeler l'équipe qui est en tête », il faut que les points soient visibles de tous les joueurs.

- Tableau de marquage à 3 points
- Sautoirs sur les espaliers
- Application *Score ! 03*

Forme finale de jeu

Ne pas trop tarder à introduire la forme de jeu final à 3 équipes de 4 joueurs sur le terrain. Ce sera aussi le moment d'instaurer la règle de l'appelation qui stipule que [l'équipe qui est en tête doit toujours être appelée.](#)

Selon l'image ci-dessous, les bleus et les gris doivent appeler les noirs et les noirs doivent appeler les gris.



Eviter les équipes de 5 joueurs sur le terrain. Le frappeur peut se retrouver gêné et il sera plus difficile de marquer car moins de « trous ».

[L'enseignant qui joue avec ses élèves, motive davantage les troupes.](#)

Kin-Ball: Règles pour l'école

But

Une équipe sert le ballon à l'une des équipes adverses préalablement désignée de façon à ce que cette dernière ne puisse le saisir avant qu'il ne touche le sol. Pour l'équipe désignée à la réception, le but est donc de relever le ballon avant que celui-ci ne touche le sol.

Partie

Une partie se termine lorsqu'une équipe a remporté trois périodes (total de sept périodes maximum). Celles-ci sont prolongées tant qu'il n'y a pas de gagnant. La durée d'une période est de sept minutes. Chez les juniors, une partie se joue en trois périodes de dix minutes. Les points sont additionnés d'une période à l'autre et le gagnant est celui qui a le plus de points au terme de la troisième période.

Equipes

Trois équipes s'affrontent simultanément. Quatre joueurs de chacune d'entre elles sont sur le terrain en même temps (douze joueurs en tout). Les autres joueurs sont sur le banc pour les changements. A l'école, il est possible de jouer sur chacune des moitiés de terrain avec des équipes composées de trois joueurs (18 joueurs en tout).

Terrain

Toute la surface de la salle de sport constitue la surface de jeu (dimension maximale: 21 m x 21 m). Les murs, le plafond et les objets fixes (paniers de basketball, anneaux, etc.) de la salle ne font pas partie du jeu et sont considérés «hors limites». Pour les débutants, il est conseillé de laisser le jeu se poursuivre lorsque la balle touche la paroi suite à un contact défensif. Aucun filet ou but n'est requis pour jouer au Kin-Ball.

Déroulement

L'équipe au service détermine quelle sera l'équipe qui devra réceptionner le ballon. Le serveur, avant de frapper, crie «Omnikin» et énonce la couleur de l'équipe à la réception. Il frappe alors le ballon

avec un ou deux bras (à deux bras pour les débutants); la trajectoire est obligatoirement ascendante ou horizontale et le point de chute du ballon se situe à plus de 1,8 mètre de distance du lieu de la frappe. L'équipe à la réception doit contrôler le ballon avant qu'il ne touche le sol. Ce contrôle peut se faire avec n'importe quelle partie du corps, sans toutefois emprisonner le ballon entre les bras ni le tenir par l'encolure. Si, au moment de la réception, seuls un ou deux joueurs touchent la balle, ceux-ci ont le droit de se déplacer en gardant le ballon en main ou en se faisant des passes, ce qui leur permet de déjouer les défenses adverses lors de la prochaine remise en jeu. Dès qu'un troisième joueur touche la balle, l'équipe est contrainte de s'immobiliser immédiatement et devra exécuter la prochaine remise en jeu à cet endroit-là. Le jeu se poursuit ainsi. Lorsqu'une faute est commise, l'arbitre siffle et arrête le jeu. L'arbitre replace le ballon à l'endroit où la faute a été commise et le redonne à l'équipe fautive.

Points

- Si l'équipe à la réception ne saisit pas le ballon, les deux autres équipes marquent chacune un point.
- Si l'équipe au service (ou le serveur lui-même) commet une faute, les deux autres équipes marquent un point.

Fautes

Il y a faute lorsque:

- le frappeur sert le ballon directement hors des limites du terrain, vise le plafond ou tout autre objet de la salle (panier de basketball, lampe, banc, etc.);
- le ballon est servi avec une trajectoire descendante;
- le ballon est servi mais ne parcourt pas la distance suffisante de 1,8 mètre;
- un joueur sert le ballon deux fois de suite;
- un ballon frappé n'est pas soutenu par trois joueurs au moment de la frappe.

L'évaluation

Voici deux idées de vignettes pour évaluer le kin-ball à l'école. La première se focalise sur les aspects techniques (passe, frappe, position de pilier, etc). La seconde évalue la communication et la coopération dans le jeu.

- Vignette n°1

Kin-Ball	
Par deux, se déplacer en tenant le ballon, faire une passe contre le mur, le réceptionner, se mettre en position de pilier (changement de position des mains). Le 3^{ème} élève appelle et frappe.	
Le ballon ne tombe pas (sauf bien sûr après la frappe) (1 pt) Le ballon est stabilisé lors de la position de pilier (1 pt) La position de pilier est correcte (tête baissée, mains en supination, un genou par terre) (3 pts) L'appelation se fait 1-2 sec AVANT la frappe (1 pt) Frappe à deux mains en visant les tapis (cibles au sol) (2 pts)	
E : 0 à 2 pts	BR : 5 à 6 pts
R : 3 à 4 pts	TBR : 7 à 8 pts

- Vignette n° 2

Kin-Ball :	
Deux équipes de 4 joueurs s'affrontent dans un match de 5 minutes.	
Lors des jeux défensifs et offensifs, les membres de l'équipe : 1) communiquent entre eux (0-2 pts) 2) respectent le timing de 10sec (0-2 pts) 3) touchent le ballon au moment de la frappe (0-2 pts) 4) frappent chacun leur tour (0-2 pts)	
E : 0 à 2 pts	BR : 5 à 6 pts
R : 3 à 4 pts	TBR : 7 à 8 pts

- **Co-évaluation (vignette n°2)**

Exemple d'organisation : 3 équipes (jaune, vert et bleu) et 3 matchs de 5 min.
Chaque joueur de l'équipe qui évalue, observe un des quatre critères. Le total des points déterminera la note de l'équipe.

	Joue et passe le test	Joue	Evalue
1 ^{er} match	vert	bleu	jaune
2 ^{ème} match	jaune	vert	bleu
3 ^{ème} match	bleu	jaune	vert

Equipe : _____

Pendant le match, les membres de l'équipe :	Jamais 0 pt	Parfois 1 pt	Toujours 2 pts
1) communiquent entre eux			
2) respectent le timing de 10 sec			
3) touchent le ballon au moment de la frappe			
4) frappent chacun leur tour			
Total points :			

Résolution de problèmes par équipe sous forme de challenge

LE MUR KIN-BALL

Comment commencer ?

Tous les membres du groupe commencent le challenge autour de la balle de Kin-ball avec une partie du corps dessus excepté les bras/mains.

Critère de réussite :

- Le ballon de Kin-ball a traversé du point A au point B.

Règles et pénalités :

1. Le ballon n'a pas le droit de toucher le sol.
2. Le ballon doit être en permanence en contact avec le mur.
3. Tous les membres de l'équipe doivent avoir touché le ballon.
4. Il est interdit d'utiliser les bras.
5. Si l'équipe accumule 2 erreurs, alors il faut recommencer le challenge.

RESSENTIR – REFLECHIR – PARTAGER - PERFORMER

LE KIN-BALL OBSTACLON

Comment commencer ?

Tous les membres du groupe commencent le challenge autour de la balle de Kin-ball en cercle, couchés sur le dos, le ballon de Kin-ball en équilibre sur les pieds.

Critère de réussite :

- Le ballon de Kin-ball a traversé du point A au point B avec tous les membres de l'équipe.

Règles et pénalités :

1. Le ballon n'a pas le droit de toucher le sol.
2. Tous les membres de l'équipe doivent toucher le ballon en permanence.
3. Il est interdit d'utiliser les bras/mains.
4. Si l'équipe accumule 2 erreurs, alors il faut recommencer le challenge.

RESSENTIR – REFLECHIR – PARTAGER – PERFORMER

Généralité

- **Mixité**

Le kin-ball est un sport facilement accessible à tout le monde et qui se prête très bien à la mixité. Je l'encourage même au gymnase.

- **Temps mort**

Cela leur permet de s'organiser ou de se réorganiser, sans forcément que l'enseignant ait besoin d'intervenir.

- **Le coach ou responsable d'équipe**

Désigner un coach par équipe favorise la prise de parole des élèves plus timides ou gênés car la discussion des règles de jeu se fait en petit groupe et non devant la classe entière.

- **Entretien du ballon de Kin-ball**

Dégonfler le ballon après chaque utilisation et le plier en faisant attention de bien couvrir la baudruche pour qu'elle ne soit pas à l'air libre. Utiliser du talque si nécessaire.

- **Choix du ballon**

	84cm	102cm (pour l'extérieur)	122cm (officiel)
Prix	136.00	208.00	299.00
Primaire 3-6P			
Primaire 7-8P			
Secondaire I et II			

Références

- <https://www.mobilesport.ch/kin-ball-fr/theme-du-mois-08-2018-kin-ball/>
- SVSS-ASEP-ASEF - Ingold EDITIONS – KIN-BALL (payant)
- <http://ressources-eps-vd.ch/category/jeux+gymnase/>