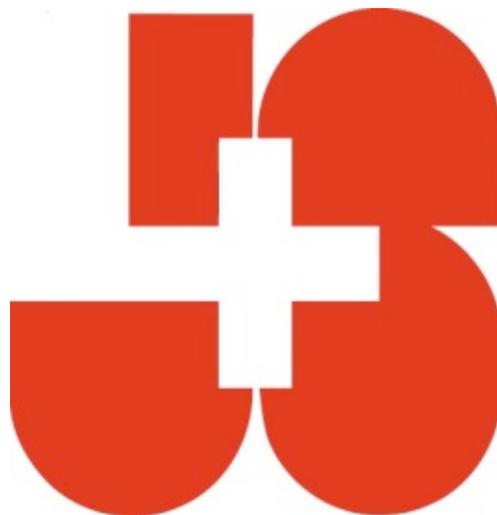


# COURS D'INTRODUCTION SPORT SCOLAIRE



**DOSSIER KIN-BALL**





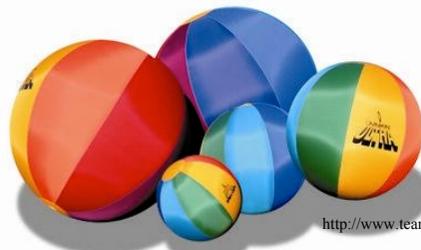
### Le KIN-BALL en deux mots :

- Sport créé au Québec en 1986
- Se joue avec un ballon de 122 cm de diamètre pesant 1 kilogramme
- Les contacts physiques sont interdits
- Equipes mixtes permettant à tous, joueuses et joueurs, de prendre part aussi bien aux situations d'attaques que de défenses
- Les équipes, au nombre de trois, sont formées par 4 personnes (ou 3 équipes de 3 personnes sur une moitié de terrain)
- Un match comporte 7 périodes de 7 minutes chacune. L'équipe ayant gagné 3 périodes est déclarée gagnante
- Les matchs de juniors se jouent en 3 périodes de 10 minutes chacun
- L'équipe qui défend doit empêcher le ballon de toucher le sol faute de quoi, les deux équipes adverses marquent un point
- La surface maximale du terrain est de 21 mètres par 21 mètres
- L'équipe qui attaque (celle qui tape dans le ballon) doit nommer l'équipe qui réceptionne le ballon (l'équipe qui défend) et dire : « OMNIKIN »
- La balle doit franchir au minimum 1.80 mètres lorsqu'elle est frappée par l'équipe attaquante
- Les passes sont possibles lorsque deux joueurs réceptionnent le ballon, mais dès qu'un troisième la touche, le ballon doit être immobilisé avant d'être frappé par le quatrième joueur
- Obligation de toucher le ballon pour les trois joueurs immobilisant le ballon
- Si l'équipe attaquante commet une erreur lors de la frappe ou de l'attaque, les deux autres équipes marquent 1 point
- L'équipe qui attaque n'a pas le droit d'envoyer le ballon à une équipe qui a plus de deux points d'écart



[http://www.zoebezencon.com/images/im\\_580/endeuxmots01.jpg](http://www.zoebezencon.com/images/im_580/endeuxmots01.jpg)

### Et maintenant : Jouons...



[http://www.teamskyline.com/productImages/30186\\_1a.jpg](http://www.teamskyline.com/productImages/30186_1a.jpg)



## 1. LA COURSE AU KIN-BALL :

Durée : 20 minutes

**But :** Être capable de manier le ballon seul puis en équipe

### Indications :

- Mise en train
- Collaboration
- Lecture de trajectoire

### Déroulement :

#### - Commencer librement :

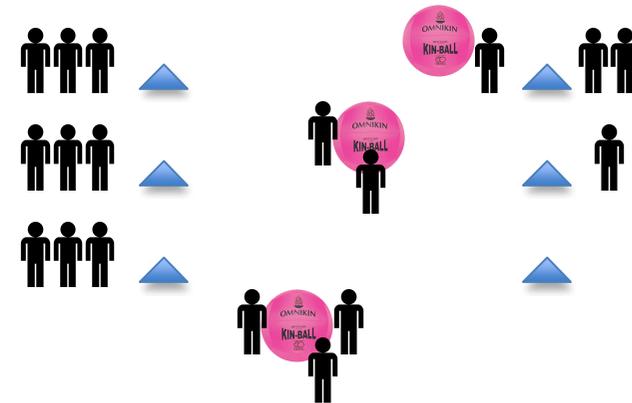
- o Les joueurs se répartissent de chaque côté de leur « colonne »
- o Ils doivent traverser d'un côté à l'autre en touchant le ballon

#### - Exercer :

1. Les joueurs doivent effectuer des traversées, seul, sans que le ballon ne touche le sol : 2 traversées par personne
2. Les joueurs doivent effectuer des traversées, à deux, sans que le ballon ne touche le sol : 2 traversées par duo
3. Les joueurs doivent effectuer des traversées, à trois, sans que le ballon ne touche le sol : 2 traversées par trio
4. Les joueurs doivent effectuer des traversées, à quatre, sans que le ballon ne touche le sol : 2 traversées par quatuor

#### - Rivaliser :

5. Les joueurs, répartis de chaque côté de leur colonne, doivent réaliser 4 traversées le plus rapidement possible sans que le ballon ne touche le sol. Quatre joueurs doivent participer aux traversées et toucher le ballon
6. Les joueurs, répartis de chaque côté de leur colonne, doivent réaliser 4 traversées le plus rapidement possible sans que le ballon ne touche le sol. Quatre joueurs doivent participer aux traversées et toucher le ballon. Trois joueurs doivent « bloquer » le ballon à 2 mains (6 mains sur le ballon) et le quatrième vient frapper celui-ci à deux mains pour l'envoyer vers l'avant



### Variantes :

- Utiliser des ballons de tailles différentes (84 cm, 102 cm ou 122 cm de diamètre)
- Donner des rôles différents à chaque joueur

### Matériel :

- 2 assiettes / cônes par départ
- 1 ballon par « colonne / départ »



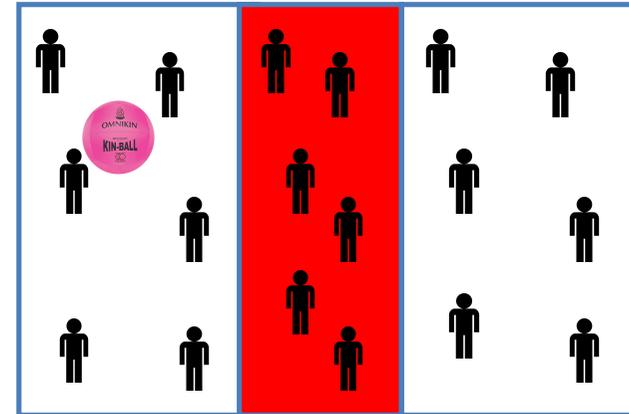
## 2. LA MOUCHE GEANTE :

Durée : 15 minutes

**But :** Être capable de construire une action puis d'atteindre une cible

### Indications :

- Collaboration
- Améliorer la coordination
- Stimulation du système cardio-vasculaire
- Attaque vs Défense



### Déroulement :

- Diviser la classe en trois équipes : une au centre, les deux autres à chacune des extrémités du terrain. Ces deux dernières se passent le ballon par-dessus les joueurs de l'équipe au centre. Ces derniers doivent tenter d'intercepter le ballon
- Combien de fois l'équipe du centre arrive-t-elle à intercepter le ballon en 2 minutes ?
- Echanger les rôles après le temps imparti et répéter deux fois l'exercice par équipe

### Variantes :

- Utiliser des ballons de tailles différentes (84 cm, 102 cm ou 122 cm de diamètre)
- Introduire plusieurs ballons (augmentation de l'intensité)
- Exiger un minimum de passes avant que le ballon soit envoyé dans le camp adverse
- Agrandir la zone médiane

### Matériel :

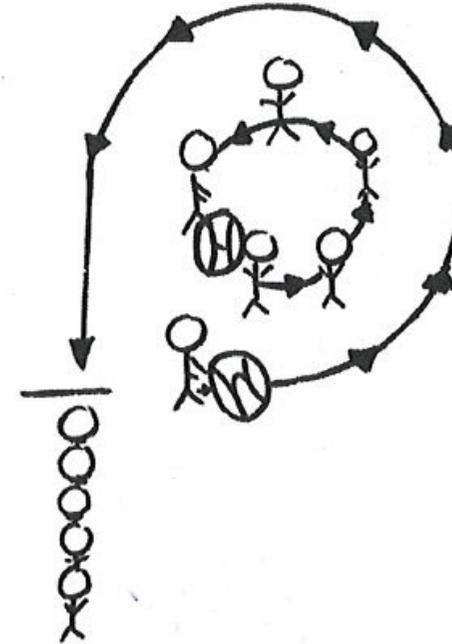
- 1 ballon de Kinball (voire plus si nécessaire)
- 3 couleurs de dossards
- Assiettes / cônes de marquage (3 zones)



### 3. L'HORLOGE :

Durée : 15 minutes

**But :** Être capable de maîtriser le ballon « sous stress »



#### Indications :

- Améliorer la coordination
- Stimuler le système cardio-vasculaire
- Stimuler la compétitivité

#### Déroulement :

- Des joueurs forment un cercle, les autres une colonne. Le cercle et la colonne disposent chacun d'un ballon géant
- Au signal, les joueurs de la colonne (l'horloge) effectuent à tour de rôle, le tour du cercle le plus rapidement possible, en poussant ou en roulant le ballon, tandis que les joueurs du cercle se font des passes en l'air et comptent le nombre de tours (un tour = un point) qu'ils parviennent à effectuer avec le ballon
- Lorsque tous les coureurs sont revenus à la case départ, l'équipe formant le cercle comptabilise ses points. Les rôles sont ensuite inversés
- Quelle équipe marque le plus grand nombre de points ?

#### Variantes :

- Utiliser des ballons de tailles différentes (84 cm, 102 cm ou 122 cm de diamètre)
- Introduire plusieurs ballons
- Complexifier le parcours à réaliser pour l'équipe qui court

#### Matériel :

- 2 ballons de Kinball (voire plus si nécessaire)
- 2 sets de dossards
- Cônes / assiettes pour délimiter le terrain



#### 4. LE ROI KIN-BALL :

**But :** S'organiser en équipe pour traverser le terrain et effectuer une passe sur la cible (= joueur)

##### Indications :

- Collaboration / Coopération
- Introduire une forme jouée
- Stimuler le système cardio-vasculaire

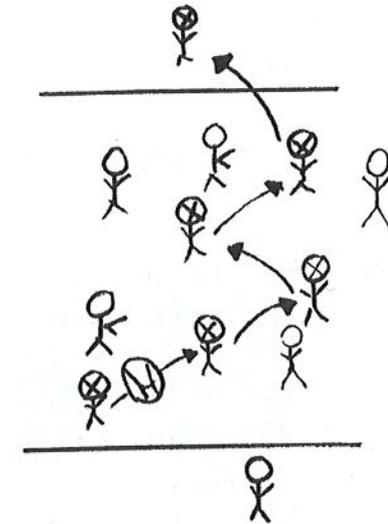
##### Déroulement :

- Diviser la classe en deux équipes. Pour marquer un point, les équipes doivent lancer le ballon à leur gardien respectif situé dans une zone opposée (éventuellement sur un élément de caisson)
- Pour progresser, les joueurs se font des passes sans se déplacer (trois pas au maximum)
- L'équipe défensive essaie, elle, d'intercepter les passes de l'équipe adverse
- Attention : interdiction de se saisir du ballon lorsqu'il est dans les mains d'un adversaire. Aucun joueur n'a le droit de pénétrer dans la zone des gardiens.

##### Variantes :

- Utiliser des ballons de tailles différentes (84 cm, 102 cm ou 122 cm de diamètre)
- Agrandir / Réduire la surface de jeu
- Surélever les « cibles » (joueurs derrière la ligne)
- Introduire des jockers

**Durée :** 15 minutes



##### Matériel :

- 1 ballon de Kinball (voire plus si nécessaire)
- 2 sets de dossards (3 si jockers)
- Cônes / assiettes pour délimiter le terrain



## 5. MATCH : 4 VS 4 VS 4 (5 VS 5 VS 5) :

Durée : 20 minutes

**But :** Être capable de s'organiser offensivement et défensivement en équipe pour remporter la partie

### Indications :

- Forme finale du jeu
- Collaboration / Coopération
- Développer des stratégies de jeu
- Stimuler le système cardio-vasculaire

### Déroulement :

- Les joueurs sont répartis en trois équipes
- Lorsque l'équipe possède le ballon, elle doit faire toucher le sol au ballon de Kin-ball en l'envoyant dans la surface de jeu
- Avant de frapper le ballon, le joueur doit nommer la couleur de l'équipe qui doit réceptionner le ballon
- L'enseignant arbitre, compte les points (deux équipes marquent un point à chaque fois que le ballon touche le sol : l'équipe qui lance et celle qui n'est pas concernée). L'équipe qui doit réceptionner le ballon va soit le réceptionner et relance, soit « laisser » tomber le ballon au sol, offrant 1 point à chaque équipe adverse

### Variantes :

- Utiliser des ballons de tailles différentes (84 cm, 102 cm ou 122 cm de diamètre)
- Introduire progressivement toutes les règles du Kin-Ball
- Nommer un joueur par équipe qui comptabilise les points de son équipe



<http://www.kin-ball-et-sports.be/wp-content/uploads/2010/12/kin-ball-news-1.jpg>

### Matériel :

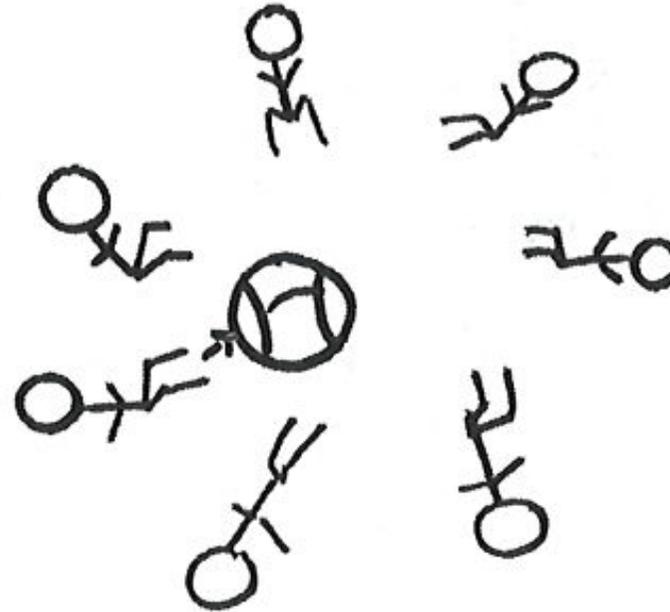
- 1 ballon de Kinball
  - 3 sets de dossards
  - Cônes et assiettes de délimitation du terrain
- yann.bernardini@bysportconsulting.com



## 6. LE BALLON DORMANT :

Durée : 5 minutes

**But :** Être capable de s'échanger le ballon avec les pieds



### Indications :

- Retour au calme
- Motricité fine / Coordination
- Faire redescendre l'intensité

### Déroulement :

- *Les joueurs, couchés sur le dos, forment un grand cercle. Le moniteur lance le ballon au centre du cercle et les joueurs essaient de le maintenir en l'air le plus longtemps possible uniquement avec leurs pieds*
- *L'enseignement récupère les ballons perdus et compte le nombre de touches successives réalisées*

### Variantes :

- *Utiliser des ballons de tailles différentes (84 cm, 102 cm ou 122 cm de diamètre)*
- *Introduire plusieurs ballons*
- *Exécuter l'exercice sous forme de concours entre plusieurs cercles (pas pour le RAC)*

### Matériel :

- *1 ballon de Kinball (voire plus si nécessaire)*



## REFERENCES :

- Une partie des exercices et schémas ont été repris du cahier pratique :  
**Mobile n°69 de l'OFSPPO & ASEP, Auteurs :** Daniel de Martini, Martin Barrette, Davide Maurer, Zoe Marci

## INFORMATIONS :

- Fédération internationale de Kin-Ball : [www.kin-ball.com](http://www.kin-ball.com)
  - o **Règlement officiel :**  
<file:///Users/ybernard/Downloads/R%C3%A8glements%20officiels%20du%20sport%20KIN-BALL%202014%20FIKB.pdf>
- Fédération suisse de Kin-Ball : [www.kin-ball.ch](http://www.kin-ball.ch)
  - o **Règlement scolaire – MobileSport.ch :**  
[https://www.mobilesport.ch/wp-content/uploads/2011/06/Hilfsmittel\\_pb69\\_Kinball\\_1\\_f.pdf](https://www.mobilesport.ch/wp-content/uploads/2011/06/Hilfsmittel_pb69_Kinball_1_f.pdf)
- Fédération belge de Kin-Ball : [www.kin-ball.be](http://www.kin-ball.be)
- Fédération québécoise de Kin-Ball : [www.kin-ball.qc.ca](http://www.kin-ball.qc.ca)
- Vistawell : Commande de matériel de Kin-Ball : [www.vistawell.ch](http://www.vistawell.ch)



<http://www.leboncoinbuzz.com/wp-content/uploads/2010/11/kin-ball.jpg>

