

BIG BANG BALLERS FRANCE

Association d'éducation et d'inclusion par le sport

IN'GAMES

Livret pédagogique pour enfin jouer ensemble



Welcom'in clubs

POURQUOI CE GUIDE ?

“

Ici, on réinvente les règles.

Alors que la France accueille l'événement sportif le plus suivi de la planète, ici, on trace d'autres lignes de terrain.

Et si, au lieu de jouer par catégorie, on jouait ensemble ? Et si, au lieu de jouer par âge, par genre, par niveau, par communauté, on jouait ensemble ?

A l'heure du sport business, de la haine de l'autre grandissante, des discriminations qui progressent, des migrations qu'on empêche, des violences qui s'extrêment et d'une course effrénée pour dérégler le climat, prenons le contre-pied.

Vous trouverez dans ces pages plus de 20 fiches pédagogiques autour de 5 sports collectifs majeurs, pour vous permettre de réinventer vos séances de jeu sportif. En changeant leurs règles, nous avons aussi changé leur objectif : jouer ensemble pour vivre ensemble.

Et pour diffuser largement l'idée qu'on peut (re)jouer ensemble, rejoignez le mouvement des clubs accueillants !

Les bénévoles du conseil d'administration des Big Bangs

”



X L'ASSOCIATION

En 2010, l'association **Big Bang Ballers – France** est créée à Grenoble. Son objectif a toujours été d'utiliser le **sport comme vecteur d'éducation, d'inclusion, de vivre-ensemble et de solidarité**.

Aujourd'hui, l'association cherche à promouvoir une **pratique alternative et plus citoyenne** du sport, à **démocratiser l'accès au sport et à ses bienfaits** pour toutes. Elle mobilise la pratique sportive pour briser les barrières sociales, et pour lutter contre les discriminations en **provoquant l'égalité de genre et les rencontres interculturelles**.

Il est souvent admis que le sport a un impact et une valeur sociale positive, mais nous pensons que ce n'est pas sans conditions. En effet, nous pensons que les valeurs du sport ne sont positives que si l'on s'en donne les moyens, que si on change les règles du jeu et que si l'on adopte une **posture accueillante et bienveillante** envers l'ensemble des participant.es.

X CONSTAT ET OBJECTIFS DU PROJET

Il y a encore beaucoup de personnes éloignées des pratiques sportives. Les femmes, les personnes en situation de handicap, d'exil, les personnes âgées et les personnes LGBTQI+ sont souvent marginalisées dans les clubs sportifs.

Le sport est généralement entaché par des stéréotypes sociaux, et nous avons tendance à jouer avec des personnes qui nous ressemblent.

Cependant, le sport est reconnu comme un moyen d'épanouissement physique et mental essentiel lorsqu'il est pratiqué dans des conditions idéales.

Notre objectif à travers ce projet est d'encourager l'inclusion de ces publics dans les clubs de sport et d'accompagner les acteurs sportifs qui souhaitent s'ouvrir à eux.

Dans cette optique, nous avons pour ambition de :

- 1 Développer des variantes des pratiques sportives se voulant plus inclusives
- 2 Sensibiliser les acteurs du monde du sport aux questions de l'inclusion et de l'accueil
- 3 Mettre en place un réseau d'acteurs bienveillants et accueillants





Les In'Games : Inclusive Games



Des variantes des sports collectifs traditionnels :

Nous changeons les règles du jeu pour permettre à des personnes aux capacités différentes de **jouer ensemble** tout en s'épanouissant et en ayant la même chance d'impacter le déroulement de la partie.

Comment ont-ils été construits ?

En partenariat avec **7 associations** et clubs grenoblois, nous avons commencé par des temps **d'ingénierie** et de **réflexion** autour des pratiques sportives. Nous avons ensuite mis en place des activités lors desquelles nous avons testé et affiné de **nouvelles formes de jeu**. Ces séances ont été faites avec des groupes de tailles et de compositions différentes pour arriver à une **pratique adaptable** à tous et toutes. Ce sont **plus de 200 participant.es** qui ont testé les différents In'Games.

Comment est-ce que vous pouvez vous les approprier ?

Grace au livret pédagogique que vous trouverez ci-après, vous aurez toutes les informations et aides nécessaires pour mettre en place un des In'Games. Pour que ces sports inclusifs le soient réellement, **votre rôle d'animateur.ice est primordial**. Il faudra adapter votre posture et votre séance à vos publics. Votre créativité vous permettra de proposer de nouvelles règles pour rendre le jeu plus facile ou plus fun. Contactez nous pour bénéficier d'une formation pour animer les In'Games.

Big Bang Ballers présente

**SAMEDI
29
JUIN**

DE 14H À MINUIT
À LA CORRESPONDANCE

GRATUIT

**PASS'SPORT
IN'GAMES
FESTIVAL**

JOUER ENSEMBLE
POUR VIVRE ENSEMBLE

ANIMATIONS ENFANTS & ADULTES
BOUVETTE SPORTS | ATELIERS
VILLAGE ASSOCIATIF
PLATEAU RADIO
CONCERTS



Le mouvement des Clubs Accueillants

Un réseau de partenaires souhaitant accueillir tous types de publics, dans des activités adaptées et inclusives, avec un cadre bienveillant et sans discrimination. Les membres de ce réseau sont des acteurs qui cherchent à questionner leur pratique et celle des autres pour placer l'impact social du sport au coeur de leurs actions



Nos actions pour être un club accueillant

● Des Aller-vers

Nous nous rendons dans les lieux ressources pour les publics isolés pour rencontrer celles et ceux qui cherchent un accès au sport. Nous leur proposons des activités directement sur place et les accompagnons à venir dans nos activités régulières. Dire que nos portes sont ouvertes ne suffit pas, il faut faire le premier pas vers les publics.

● Une mixité encouragée mais maîtrisée

L'objectif de notre méthodologie **Rebonds Croisés vers l'Inclusion** est d'accompagner nos pratiquants pour qu'ils puissent s'inclure dans une communauté sportive mixte de manière autonome. Pour cela, nous avons des séances en mixité contrôlée qui leur permettent de s'approprier leur corps, l'espace ou la pratique en toute sécurité physique et affective, avant d'aller sur des activités ouvertes à tous.tes

● Un cadre bienveillant

Aux Big Bang Ballers, non seulement tout le monde est le bienvenu, mais nous mettons également en place des règles éthiques pour s'assurer qu'il n'y ait ni violence, ni discrimination pendant nos activités. L'accent est mis sur la coopération et le développement du pouvoir d'agir de chaque personne.

● Des professionnel.les formé.es

Tous nos encadrant.es sont formé.es et sensibilisé.es aux violences et discriminations que peuvent subir nos publics pour les prévenir et proposer un cadre d'activités bienveillant et adapté.



X CONSTRUIRE UNE SÉANCE ACCUEILLANTE

Lors d'une activité sportive, chaque moment est important, de l'accueil à la fin en passant par le cœur de la séance. Aucun de ces moments ne doit être négligé pour que tout le monde se sente bien dans la pratique.

Aux Big Bang Ballers, nous commençons les activités par un moment brise-glace, un jeu (sportif ou non) qui permet d'apprendre à connaître les participant.es et qui permet de faire un tour de l'état de chacun.e.

Après ce moment-là, nous rentrons dans le cadre traditionnel d'une activité sportive : l'échauffement général et spécifique, les ateliers techniques et le jeu. Nous faisons toujours attention à ce que chacune de ces étapes reste un maximum ludique et pédagogique. Pour cela, nous mettons la coopération au cœur de la pratique.

La fin de la séance est aussi importante : après un retour au calme, nous débriefons la séance toutes ensemble. C'est un moment important où chacun.e doit pouvoir exprimer ses ressentis, dire là où il ou elle était à l'aise ou non, mais aussi exprimer de potentielles envies pour la prochaine séance. Respecter ce cadre de séance nous permet d'accueillir des publics variés en leur garantissant un espace d'expression et en s'adaptant à leurs caractéristiques.

X COMMENT DEVENIR UN CLUB ACCUEILLANT ?

Aux Big Bang Ballers, nous proposons d'accompagner les clubs qui souhaitent s'engager dans la démarche des clubs accueillants. Pour cela, nous proposons plusieurs types d'aides :

● Formations et sensibilisations

Nous proposons des formations à destination des encadrant.es, dirigeant.es et membres des communautés des clubs et structures sportives pour les sensibiliser sur plusieurs thématiques. Nous pouvons aborder la question de l'inclusion des personnes marginalisées d'un point de vue global, mais également faire des focus spécifiques sur les personnes en situations de handicap, les personnes allophones et les violences sexistes et sexuelles. Ces formations ont pour objectifs de vous aider à lutter contre les violences et discriminations au sein de vos structures et à accueillir une diversité de public.

● Échanges de pratique

Nous proposons également aux clubs s'engageant dans le mouvement des clubs accueillants de se retrouver à l'occasion d'événements pour échanger sur les pratiques de chacun, utiliser l'intelligence collective pour régler certains problèmes et proposer des projets en communs. Ce sera également l'occasion de partager des feedbacks des événements ou activités des clubs

● Aller plus loin

Enfin, nous ne pouvons qu'encourager chaque acteur sportif à former certain.es de leurs membres à l'action sociale, aux activités physiques adaptées ou encore à l'orientation des personnes précaires. Pour ce faire, nous pouvons vous orienter vers nos nombreux partenaires dont c'est la spécialité.



LIVRET PÉDAGOGIQUE IN'GAMES



SOMMAIRE

Basket

- 1** Basket 1,2,3
- 2** Passe à 10
- 3** Le Relais
- 4** Déménageur

Hand

- 9** Hand'in
- 10** Jeu du chasseur
- 11** Passe à deux
- 12** Match binôme

Rugby

- 17** Rugby'in
- 18** Passe et cours
- 19** Slalom avec ballon
- 20** Le Béret

Foot

- 5** Foot'in
- 6** Passe et va
- 7** Épervier foot
- 8** Morpion foot

Volley

- 13** Volley'in
- 14** Passe
- 15** Service
- 16** Réception

Basket 1,2,3 In'Games



10'



Terrain de basket



6 à 10 joueur.ses



Chasubles numérotées, ballons, plots, paniers de basket

OBJECTIFS OPERATIONNELS :

Coopération et adaptation aux coéquipier.ères et aux adversaires,
Epanouissement et participation de chacun.e

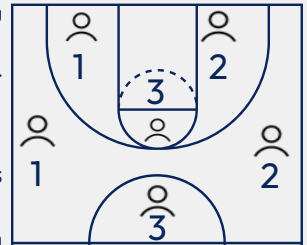
VALEUR AJOUTEE :

Favoriser la mixité et l'inclusion de toutes et tous sans distinction de niveau de jeu / âge / genre...

RÈGLES ET CADRE DU JEU

3 rôles de joueur.ses différents: (1) les personnes se considérant comme débutant; (2) les personnes de niveau intermédiaire et (3) les personnes confirmées.

- Une personne ne peut pas défendre sur un rôle inférieur au sien.
- Les rôles 3 jouent avec les règles de basket classique
- Les rôles 2 peuvent faire des marchés de départ, les reprises de dribbles et les marchés peuvent être tolérés
- Les rôles 1 ne peuvent pas être défendu.es à moins d'un mètre, ils peuvent faire des reprises de dribbles et des marchés
- Règles de base du basket 3X3



TIPS :

Les rôles ne sont pas forcément liés aux niveaux, attention à ne pas caractériser les 1= faibles, 3 = forts -> expliquer le but de ces rôles et laisser les joueur.ses les choisir, il peut y avoir autant de rôle que nécessaire.

VARIANTES POSSIBLES

- **Diminuer le nombre de passes pour marquer un point** → Faciliter le jeu
- **Jouer avec un ballon en mousse** → Diminuer la peur du ballon
- **Interdire les retours de passe** → Empêcher le jeu à seulement 2 joueurs.ses
- **Jouer à plusieurs équipes en même temps** → Augmenter la difficulté. À partir de 4 équipes, il devient plus difficile d'atteindre les dix passes de suite
- **Les consignes de défense sont celles du basket** → Se préparer à la pratique du basket 1,2,3
- **Autoriser les déplacements en dribble** → Se Préparer à la pratique du basket 1,2,3
- **Marquer un panier pour valider les dix passes** → Se Préparer à la pratique du basket 1,2,3

Passe à 10



10'



Divers



6 à 14 joueur.ses



Ballons, chasubles, plots

OBJECTIFS OPERATIONNELS :

Améliorer ses techniques de passe, observer ses coéquipier.ères, savoir se démarquer, améliorer sa défense

VALEUR AJOUTEE :

Construire les notions d'appartenance et d'opposition en équipe dans un cadre simplifié

BUT DU JEU

Réussir à faire 10 passes au sein de son équipe.

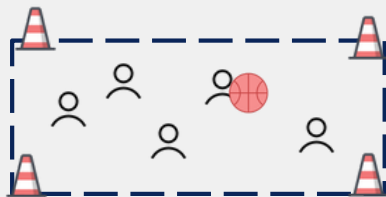
RÈGLES ET CADRE DU JEU

Pour réussir à se faire dix passes d'affilée :
Le ballon ne doit pas être intercepté par l'équipe adverse.

Si le ballon est attrapé, la nouvelle équipe qui le possède tente de faire ses dix passes.

Par contre, la personne qui a le ballon ne peut pas se déplacer.

Toutes les joueur.ses de l'équipe doivent toucher le ballon pour arriver à 10
Toute personne qui défend doit être à une distance minimum d'un bras tendu.



VARIANTES POSSIBLES

- **Diminuer le nombre de passes pour marquer un point** → Faciliter le jeu
- **Jouer avec un ballon en mousse** → Diminuer la peur du ballon
- **Interdire les retours de passe** → Empêcher le jeu à seulement 2 joueur.ses
- **Jouer à plusieurs équipes en même temps** → Augmenter la difficulté. À partir de 4 équipes, il devient plus difficile d'atteindre les dix passes de suite
- **Les consignes de défense sont celles du basket** → Se préparer à la pratique du basket 1,2,3
- **Autoriser les déplacements en dribble** → Se Préparer à la pratique du basket 1,2,3
- **Marquer un panier pour valider les dix passes** → Se Préparer à la pratique du basket 1,2,3

Relais



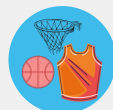
10'



Sol dur



6 à 12 joueur.ses



Ballons, plots

OBJECTIFS OPERATIONNELS :

Apprentissage technique, travail du dribble et des déplacements

VALEUR AJOUTEE :

Cohésion d'équipe : faire équipe et encourager ses coéquipier.es, introduire la notion de compétition.

BUT DU JEU

Aller plus vite que l'autre équipe et être capable de dire le prénom de la personne à qui on donne la balle

RÈGLES ET CADRE DU JEU

Définir un parcours.

Avancer sur le parcours avec un ballon de basket et en dribblant, le plus rapidement possible. Le passage de relais est validé en tapant dans la main de son ou sa coéquipier.ère en annonçant son nom.



VARIANTES POSSIBLES

- **Mettre un panier avant de faire la passe pour se transmettre le relais** → Se Préparer à la pratique du basket 1,2,3
- **Bander les yeux à la personne qui fait le parcours. Ce sont alors ses coéquipier.ères qui doivent la diriger** → Travail de la coopération et confiance en l'autre
- **Ajouter des gestes techniques de basket : cross, entre les jambes, dans le dos** → Complexifier l'exercice pour les plus à l'aise

Déménageur



3 X 5'



Terrain de
basket



6 à 12 joueur.ses



Ballons, chasubles
et matériel divers

OBJECTIFS OPERATIONNELS :

Améliorer ses techniques de tir

VALEUR AJOUTEE :

Atteindre un objectif en équipe

BUT DU JEU

Avoir le moins de plots à la fin du temps imparti

RÈGLES ET CADRE DU JEU

Chaque équipe commence avec 2 ballons (ou plus en fonction du nombre de joueur.ses)

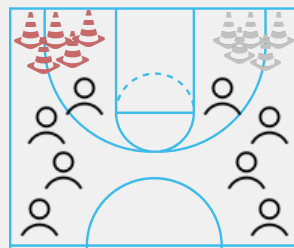
Les deux équipes tirent en même temps

Si une personne rate son tir, elle prend son rebond et le donne à un ou une de ses coéquipier.ères

Si une personne marque, elle doit aussi donner le ballon à un ou une de ses coéquipier.ères, mais elle doit également amener un de ses plots chez l'adversaire.

Les adversaires n'ont pas le droit de se gêner.

Le jeu se finit à la fin du temps ou quand une équipe n'a plus de plots.



VARIANTES POSSIBLES

- **Éloigner la zone de tir** → Augmenter la difficulté
- **Shooter de la mauvaise main** → Augmenter la difficulté
- **Diminuer / augmenter le nombre de ballons par équipe** → S'adapter à l'écart de niveau entre les équipes
- **Les deux équipes jouent ensemble : elles doivent amener leurs plots au centre du terrain, contre un chronomètre** → Ajouter de la coopération



2 X 5'



15m x 20m
(futsal)



4 à 8 joueur.ses
par équipe



Plots / cages de plusieurs tailles/
chasubles numérotées / ballons...

OBJECTIFS OPERATIONNELS :

Coopération et adaptation aux coéquipier.ères et
aux adversaires,
Epanouissement et participation de chacun.e

VALEUR AJOUTEE :

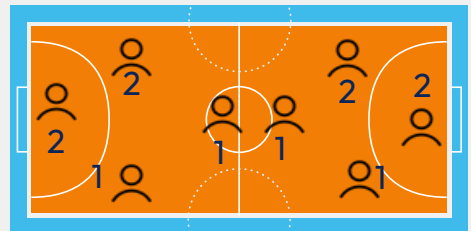
Favoriser la mixité et l'inclusion de toutes et tous
sans distinction de niveau de jeu / âge / genre...

RÈGLES ET CADRE DU JEU

Deux niveaux de joueur.ses différents :
1 (plus débutant) et 2 (plus expert).
Les attaquante.s et défenseur.s ne peuvent
pas rentrer dans la zone du gardien
Pas de gardien.e fixe, n'importe qui peut
devenir gardien.e lors d'un repli défensif

Safe zone : en pointillé sur le terrain, lorsqu'un rôle 1 est dedans, cette personne ne
peut pas être attaquée. Les safe zones peuvent être traversées mais on ne peut pas
rester dedans.

L'arbitre peut appliquer de nouvelles variantes à tout moment
Cage basse



TIPS :

Les rôles ne sont pas forcément
liés aux niveaux, attention à ne
pas caractériser les 1= faibles, 2 =
forts -> expliquer le but de ces
rôles et laisser les joueur.ses les
choisir, il peut y avoir autant de
rôles que nécessaire.

VARIANTES POSSIBLES

- Pas de gardien.ne de but :** → Si personne ne souhaite être aux cages

Petite cage : but d'un rôle 1 = 2 pts / but d'un.e joueur.se 2 = 1 pt

Grande cage : but d'un rôle 1 = 1 pt / but d'un.e joueur.se 2 = 0,5 pt

- Bulle de protection autour d'un rôle 1** = pas de défense sur cette personne → Si les safes zones ne suffisent pas
- Nombre de passes défini avant une tentative de tir** → Pour que le ballon circule mieux
- Principe de points dégressifs** → Pour limiter l'impact d'un.e joueur.e
- Possibilité de prendre le ballon à la main et de le poser au sol lorsqu'il est au niveau de la tête** → Si les joueur.ses ont peur de faire des têtes
- Si l'arbitre considère qu'un.e joueur.se monopolise le ballon, il peut annoncer 5 sec avant une passe** → Pour limiter l'impact d'un joueur
- Taille et dureté du ballon, de cages et de terrains variables** → Pour s'adapter aux capacités des joueur.ses
- 1 personne ne peut pas revenir défendre** → Favoriser l'attaque

Passe et va



2 X 5'



15m x 20m
(futsal)



2 à 12 joueur.ses



Plots / ballons

OBJECTIFS OPERATIONNELS :

Maîtrise de la passe immobile et en mouvement

VALEUR AJOUTEE :

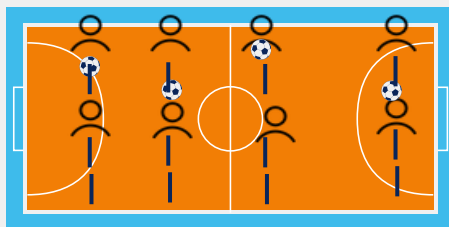
Accessible à toutes et tous, permet l'inclusion de tous niveaux / capacités, exercice collaboratif, s'adapter à son partenaire

BUT DU JEU

Traverser le terrain sans perdre le contrôle du ballon

RÈGLES ET CADRE DU JEU

Les joueur.ses se mettent par deux, l'un.e en face l'autre. Avec un ballon pour deux, ils échangent des passes en statique puis en déplacement. Un.e joueur.se commence alors à reculer, l'autre le ou la suit en avançant. Arriver au bout du terrain, ils repartent dans l'autre sens.



VARIANTES POSSIBLES

- **Se déplacer en marchant / supprimer les déplacements** → Complexifier l'exercice
- **Limiter le nombre de touches de balle par joueur.se** → Complexifier l'exercice
- **Rajouter des déplacements sur les côtés** → Travail des déplacements latéraux
- **Variar les surfaces du pied utilisées et alterner pieds droits et pieds gauches** → Complexifier l'exercice, aller plus loin
- **Ajouter un nombre de passes à atteindre** → Donner des objectifs aux participant.es
- **Ajouter un nombre de passes à atteindre tous ensemble** → Développer la coopération

Epervier foot



2 X 5'



15m x 20m
(futsal)



2 à 12 joueur.ses



Plots / ballons

OBJECTIFS OPERATIONNELS :

Conduite de balle et dribble

VALEUR AJOUTEE :

Adaptabilité, rapidité de prise de décision,
facilement individualisable

BUT DU JEU

Traverser le terrain sans perdre le ballon

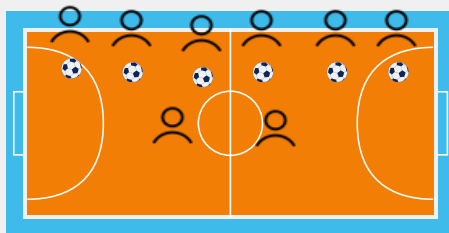
RÈGLES ET CADRE DU JEU

Un ballon par personne dans la zone de départ située sur un côté du terrain. Les joueur.ses

doivent traverser le terrain pour atteindre la zone d'arrivée en face. Deux défenseur.ses au centre du terrain vont essayer de leur prendre le ballon.

Quand un.e joueur.se se fait prendre le ballon, il ou elle n'est pas éliminé.e, mais cela fait un point pour les défenseur.ses. La personne touchée récupère son ballon et recommence normalement.

Les traversées sont enchaînées jusqu'à la fin du temps. Ensuite les personnes en défense changent et l'exercice recommence.



VARIANTES POSSIBLES

- Les personnes qui défendent se tiennent entre elles → Faciliter la tâche des attaquant.es
- Les joueur.ses qui ont perdu le ballon s'ajoutent au défenseur → Faciliter la tâche des défenseur.ses
- Quand une personne se fait enlever son ballon, elle fait les traversées suivantes sans ballon et ses coéquipier.es peuvent lui faire des passes → Ajouter un jeu de passes et créer de la collaboration entre les attaquant.es

Morpion foot



2 X 5'



15m x 20m
(futsal)



4 à 12 joueur.ses



Plots / ballons /
cages / cerceaux

OBJECTIFS OPERATIONNELS :

Tir et conduite de balle

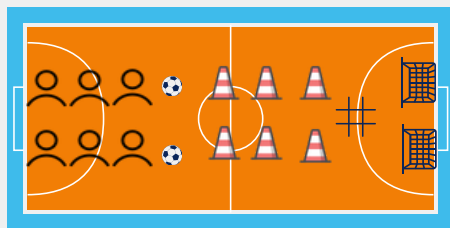
VALEUR AJOUTEE :

Cohésion d'équipe : faire équipe et encourager ses coéquipier.es, prendre des décisions.

BUT DU JEU

Gagner le morpion en faisant des lignes / colonnes / diagonales

RÈGLES ET CADRE DU JEU



2 équipes sont constituées avec un.e gardien.e dans chacune d'elles. Les joueur.ses se positionnent en colonne comme sur le schéma. Vous devez placer un slalom, une zone de tir devant un but pour chaque équipe. En plus, vous placez un 2 couleurs de 3 chasubles + 9 cerceaux pour effectuer le morpion.

Au départ, une personne de chaque équipe effectue le slalom pour se trouver en zone de tir et frapper au but.

- Si le ou la joueur.se marque, il ou elle doit récupérer une chasuble et la placer dans un cerceau en vue de gagner la partie de morpion. Son ou sa partenaire qui suit dans la colonne pourra partir dès que la chasuble est posée dans le cerceau. Si toutes les chasubles de son équipe sont placées, mais que la partie n'est pas finie, le joueur ou la joueuse peut en déplacer une.
- Si la personne ne marque pas, elle ne pourra pas poser (ou déplacer) une chasuble dans un cerceau. Son ou sa partenaire qui suit dans la colonne pourra débiter le slalom.

La première équipe à avoir effectué une ligne / colonne / diagonale du morpion marque un point.

VARIANTES POSSIBLES

- Pour des joueurs 1 : Possibilité de poser deux chasubles en même temps → Simplifier le jeu
- Jouer avec / Sans gardien.ne → Éviter aux joueur.ses d'aller aux cages
- Varier la taille des cages → Varier la difficulté
- Enlever / Raccourcir le slalom si trop difficile → Faciliter le jeu



2 X 5'



15 X 25 m
taille city-stade



4 à 7 joueur.ses
par équipe



Chasubles numérotées, ballons, plots,
cages de hand

OBJECTIFS OPERATIONNELS :

Coopération et adaptation aux coéquipier.ères et
aux adversaires
Epanouissement et participation de chacun.e

VALEUR AJOUTEE :

Favoriser la mixité et l'inclusion de toutes et tous
sans distinction de niveau de jeu / âge / genre...

RÈGLES ET CADRE DU JEU

Cages de hand avec des cibles et un.e
gardien.e qui la protège
La personne au goal peut changer sur chaque
possession.

4 rôles:

- Rôle 4: Expert.e
- Rôle 3: Moyen.ne
- Rôle 2: Débutant.e
- Rôle 1: Débutant.e avec difficultés

Rôles 1 : Restent dans la zone de but adverse, ils peuvent servir de pivot pour des
passes, si on leur fait des mains à mains ils obtiennent un penalty

Rôles 2 : - Tir normal avec gardien.ne, si une cible est touchée, le but vaut double.

Reprises de dribble et marché autorisé

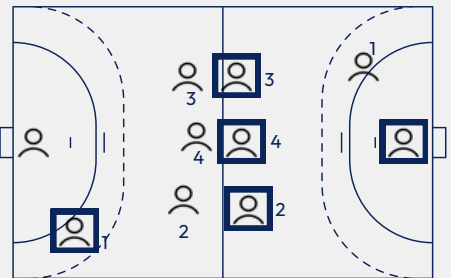
Rôles 3 : Reprise de dribble et marchés tolérés

Rôles 3 et 4: tirs dans les cibles

Les sommes des rôles dans les deux équipes doivent être proches

Interdit d'arracher le ballon des mains d'un.e joueur.se

Contact adapté



TIPS :

Les rôles ne sont pas forcément liés aux niveaux, attention à ne pas
caractériser les 1= faibles, 4 = forts -> expliquer le but de ces rôles et laisser
les joueur.ses les choisir, il peut y avoir autant de rôles que nécessaire.

VARIANTES POSSIBLES

- Taille de terrain et de zone variables : Zone de but à 6m → Varier la difficulté
- Ballon de taille et dureté variables (taille 1 ou 2) → S'adapter aux participant.es
- Points dégressifs : lorsqu'un.e joueur.se marque 2 buts sans que l'un.e de ses coéquipier.es
tire, le 2^e vaut 0,5, en cas de 3^e il sera annulé → Limiter l'impact d'un.e joueur.se
- Nombre de passes à faire avant de tirer → Favoriser la circulation du ballon

Jeu du chasseur



4 à 8'



8 X 8 m



4 joueur.ses et +



Plots, ballons, chasubles

OBJECTIFS OPERATIONNELS :

Travailler / améliorer le dribble main forte et main faible. Préparer à la défense et l'interception

VALEUR AJOUTEE :

Adaptabilité, rapidité de prise de décision, facilement individualisable

BUT DU JEU

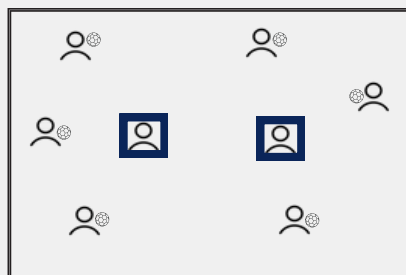
Garder son ballon

RÈGLES ET CADRE DU JEU

Dans une zone adaptée au nombre de joueur.ses, la majorité des pratiquant.es sont des attaquant.es qui se dépassent en dribblant.

1 ou 2 joueur.ses sont des chasseurs, ils essaient de récupérer les ballons des autres. S'ils y arrivent, ils deviennent attaquant.es, ceux qui ont perdu leur ballon deviennent chasseurs.

À intervalles réguliers, l'animateur.ice donne un signal, tous les joueur.ses posent alors leur ballon sur le sol, en prennent un autre et sortent du terrain. À ce moment-là, les chasseurs peuvent récupérer le ballon d'un.e attaquant.e. Lorsque tous.les les joueur.ses sont sorti.es, ils rentrent à nouveau sur le terrain et recommencent à dribbler.



VARIANTES POSSIBLES

- Jouer en mettant les rôles du hand'in en place → S'adapter à un groupe hétérogène
- Demander des changements de dribbles → Rajouter de la difficulté aux attaquant.es
- Mettre plusieurs zones de jeux et demander au joueur de passer de l'une à l'autre au signal → Augmenter les déplacements avec ballon

Passe à deux



4 à 8'



8 X 8 m



4 joueur.ses et +



Plots, ballons, chasubles

OBJECTIFS OPERATIONNELS :

Travailler / améliorer la passe

VALEUR AJOUTEE :

Accessible à toutes et tous, permet l'inclusion de tous niveaux / capacités, exercice collaboratif, s'adapter à son partenaire

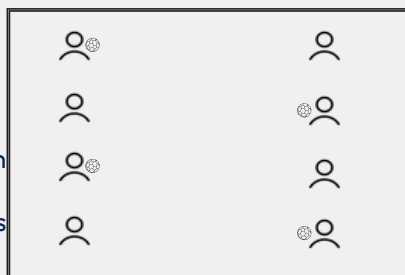
BUT DU JEU

Faire un maximum de passes par binôme

RÈGLES ET CADRE DU JEU

Les participant.es sont deux par deux avec un ballon par binôme.

En suivant les instructions de l'animateur.ice, ils alternent les :



- Passes à rebond
- Passes à hauteur de poitrine
- Avec une balle chacun.e, le joueur A lance une balle en l'air, réceptionne la passe du joueur B, lui renvoie et rattrape sa balle.

VARIANTES POSSIBLES

- **Ajouter un nombre de passes à atteindre par binôme / ils choisissent leur objectif** → Donner un objectif
- **Ajouter un objectif de passe commun à l'ensemble des binômes contre un chronomètre** → Coopération et travail d'équipe
- **Rajouter des types de passes différents** → complexifier l'exercice
- **Ajouter des déplacements** → pour aller plus loin

Match binôme



4 à 8'



10 x 12 m



2 joueur.ses et +



Plots, ballons

OBJECTIFS OPERATIONNELS :

Travailler et améliorer la précision du tir

VALEUR AJOUTEE :

Accessible à toutes et tous, facilement individualisable et permet de mixer les niveaux d'expertise

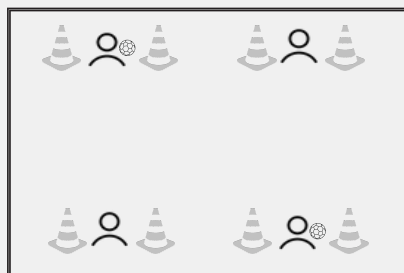
BUT DU JEU

Être la première personne à toucher les deux cônes de son adversaire

RÈGLES ET CADRE DU JEU

Les participant.es sont deux par deux, ils ont un ballon pour deux et chacun.e est au milieu de deux plots, face à l'autre. Ils peuvent se positionner à la distance qu'il souhaite l'un.e de l'autre.

L'objectif est de réussir à toucher les plots de son adversaire en tirant. Ce dernier peut les défendre en arrêtant le ballon.



VARIANTES POSSIBLES

- **Se rapprocher / s'éloigner** → Ajuster la difficulté
- **Agrandir ou diminuer la taille des plots** → Ajuster la difficulté
- **Mettre également des cibles en hauteurs** → Varier les directions des tirs
- **Tirer de la mauvaise main** → Ajouter de la difficulté
- **Faire cet exercice en montée-descente sous forme de match 1 vs 1** → Ajouter un enjeu compétitif
- **Les joueur.ses du même côté forment une équipe, les attaquant.es peuvent viser les plots de tous les défenseurs et ces derniers peuvent s'aider à défendre les plots** → Ajouter du travail en équipe et de la collaboration



10'



1/2 terrain de
volley



2 à 6 joueur.ses
/ équipe



Chasubles numérotés, filets
réglables, ballons, plots

OBJECTIFS OPERATIONNELS :

Coopération et adaptation aux coéquipier.ères et
aux adversaires
Epanouissement et participation de chacun.e

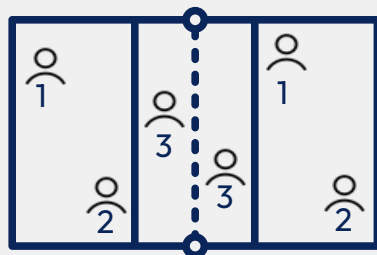
VALEUR AJOUTEE :

Favoriser la mixité et l'inclusion de toutes et tous
sans distinction de niveau de jeu / âge / genre...

RÈGLES ET CADRE DU JEU

Plusieurs rôles de joueur.ses :

- Le rôle 3 : Fait des gestes de volley classique ; peut seulement contrer d'autres rôles 3. Ce sont des personnes à l'aise en volley
- Le rôle 2 : Peut attraper le ballon puis faire une passe de volley ; il peut contrer les joueurs 2 et 3.
- Le rôle 1 : Peut attraper le ballon et le lancer ; il peut défendre sur n'importe quel.le joueur.se
- Le passeur : rôle idéal pour une personne à mobilité réduite. Debout ou assis ; elle sert de pivot pour faire des remises, et peut également attaquer.
- Les rôles 1 et 2 ne sont pas obligés de servir du fond du terrain



TIPS :

Les rôles ne sont pas forcément liés aux niveaux, attention à ne pas caractériser les 1= faibles, 3 = forts -> expliquer le but de ces rôles et laisser les joueur.ses les choisir, il peut y avoir autant de rôle que nécessaire.

VARIANTES POSSIBLES

- Taille de terrain, hauteur de filet et dureté de ballon variable → S'ajuster aux nombres de participant.es et à leurs capacités
- Engagement en construction d'attaque → Enlevé les services et ajouter du jeu de passes
- 1 ou plusieurs passes supplémentaires autorisées pour rattaquer → Faciliter le jeu
- Smash interdit → Aider la défense

Passe



10'



1 terrain de volley



De 3 à 12
joueur.ses



Ballons, plots

OBJECTIFS OPERATIONNELS :

Travail de la passe vers l'avant et vers l'arrière

VALEUR AJOUTEE :

Exercice collaboratif, individualisable

BUT DU JEU

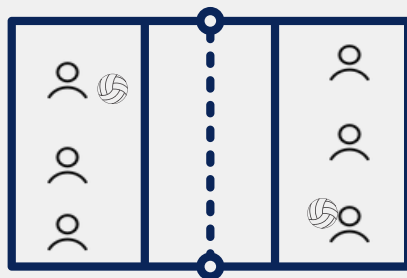
Réussir à passer le ballon vers l'avant et vers l'arrière à l'ensemble de la colonne

RÈGLES ET CADRE DU JEU

Les joueur.ses s'organisent par colonne de 3 ou plus en fonction de leur nombre.

La première personne a le ballon, la deuxième est en face. Le ou la premier.ère joueur.se fait une passe vers l'avant à la deuxième personne qui fait une passe vers l'arrière à la troisième troisième.

La deuxième doit alors se retourner pour que la troisième lui fasse une passe l'avant et qu'elle en fasse une vers l'arrière à la première. Il faut ensuite échanger de position pour que chaque personne soit au milieu une fois



VARIANTES POSSIBLES

- Le jeu peut se faire en triangle pour faire uniquement des passes vers l'avant → Faciliter le jeu, prioriser les passes vers l'avant
- En colonne, il est possible de faire uniquement des passes vers l'arrière → Focus sur les passes en arrière
- Il est possible de capter le ballon si une passe est trop difficile → Faciliter le jeu
- Rajouter des personnes ou s'éloigner → Ajouter de la difficulté

Service



10'



1 terrain de volley



De 2 à 10
joueur.ses



Filets réglables,
ballons, plots

OBJECTIFS OPERATIONNELS :

Travail du service à distance variable

VALEUR AJOUTEE :

Individualisable, permet de mixer des personnes de niveaux et avec des capacités différentes

BUT DU JEU

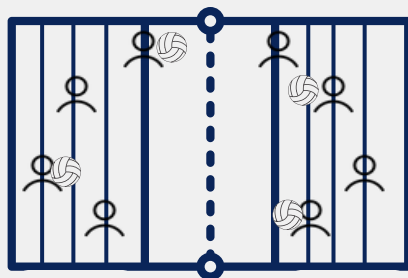
Réussir un service sur l'entièreté du terrain

RÈGLES ET CADRE DU JEU

Les participant.es sont par binôme et se placent de chaque côté du terrain. Pour commencer, ils se placent proche du filet, S'il y a plusieurs binômes, les joueur.es du même côté se placent sur la même ligne.

Les joueur.ses servent chacun leur tour dans la direction de leur coéquipier.e. Si les deux membres du binôme réussissent leur service, ils s'éloignent d'un pas chacun, S'il y a seulement 1 joueur.se qui réussit le service, il reste sur place, et si les deux joueur.ses ratent, ils se rapproche du filet.

L'exercice se finit à la fin du temps ou lorsque les participant.es ont atteint la ligne du fond.



VARIANTES POSSIBLES

- Varier la taille du terrain, hauteur du filet et dureté du ballon → S'ajuster aux participant.es
- Service possible par le bas et par le haut → S'adapter aux préférences de chacun.e
- Commencer par faire une première fois l'exercice en lançant le ballon à la main → Faciliter le jeu
- Lorsque l'un.e des joueur.ses d'un côté bouge, celle.ux du même côté bougent dans la même direction → Ajouter de la collaboration

Réception



10'



1 terrain de volley



De 2 à 10
joueur.ses



Filets réglables,
ballons, plots

OBJECTIFS OPERATIONNELS :

Travail technique de réception

VALEUR AJOUTEE :

S'ajuste aux différents niveaux d'expertise

BUT DU JEU

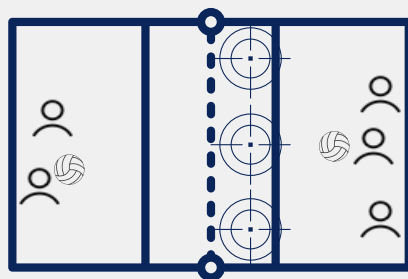
Réussir à mettre les ballons dans les trois cibles

RÈGLES ET CADRE DU JEU

Une ou deux personnes qui servent se placent d'un côté du terrain tandis que tous les autres participant.es se placent de l'autre côté.

L'une des personnes au service envoie 3 ballons les uns après les autres au premier poste de receveur. Ce dernier doit réussir à orienter sa réception pour que les ballons atterrissent dans une des trois cibles.

Une fois qu'une personne qui réceptionne a joué 3 ballons, on change de place avec la personne au service



VARIANTES POSSIBLES

- Varier la taille du terrain, hauteur du filet et dureté du ballon → S'ajuster aux participants
- La personne qui sert peut servir par le haut, par le bas ou juste lancer le ballon avec ses mains → s'adapter aux participant.es
- La personne qui réceptionne a 2 touches (ou plus) pour envoyer le ballon vers une cible → Faciliter le jeu
- Rapprocher la personne qui lance et/ou qui réceptionne du filet → Faciliter le jeu
- Autoriser la personne à la réception à capter le ballon avec les mains avant de viser les cibles → Faciliter le jeu
- Créer des binômes serveur.se / receveur.se, quand le receveur.se touche une cible, cela fait un point pour les 2 membres du binôme → Ajouter de la coopération, le serveur doit favoriser la réception



2 X 5'



15 X 20 m demi-terrain



4 joueur.ses et + par équipe



Chasubles numérotées, ballons, plots

OBJECTIFS OPERATIONNELS :

Coopération et adaptation aux coéquipier.ères et aux adversaires
Epanouissement et participation de chacun.e

VALEUR AJOUTEE :

Favoriser la mixité et l'inclusion de toutes et tous sans distinction de niveau de jeu / âge / genre...

RÈGLES ET CADRE DE JEU

L'objectif est d'amener le ballon dans l'en-but adverse. Un.e joueur.se doit toucher un.e adversaire pour l'arrêter.

Perte du ballon au bout de 6 touchés. Les passes se font vers l'arrière; Les remises en jeu se font en tapant le ballon au sol puis en faisant une passe.

Un ballon tombé est un ballon perdu pour les rôles 2 et 3

Pour marquer, les rôles 2 et 3 doivent aplatir le ballon, les rôles 1 doivent rentrer dans l'en but.

Plusieurs rôles : avec plusieurs types de touchés différents

Rôle 1 : Débutant

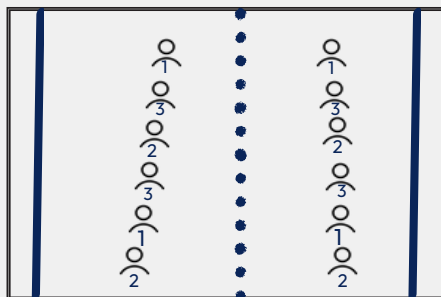
Rôle 2 : Initié

Rôle 3 : Expert

Sur un même rôle : touché à 2 mains

Sur un rôle inférieur : touché à 4 mains

Sur un rôle supérieur : touché à une main



TIPS :

Les rôles ne sont pas forcément liés aux niveaux, attention à ne pas caractériser les 1= faibles, 3 = forts -> expliquer le but de ces rôles et laisser les joueur.ses les choisir, il peut y avoir autant de rôles que nécessaire.

VARIANTES POSSIBLES

- **Taille de terrain et ballon variables** → S'adapter aux participant.es
- **Couloir de jeu pour les personnes en fauteuil** : Seules ces personnes peuvent attaquer dedans, mais on peut les défendre en rentrant dans la zone → Faciliter l'accessibilité des personnes en fauteuil

Passe et cours



2 X 3'



10 X 5 m



4 joueur.ses et +
par équipe



Ballons

OBJECTIFS OPERATIONNELS :

Travail de la passe en arrière et du déplacement
avec et sans ballon

VALEUR AJOUTEE :

Accessible et adaptable à tous et toutes

BUT DU JEU

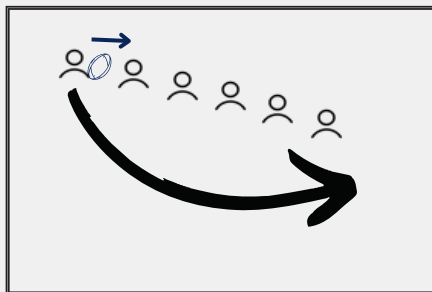
Le ballon ne doit pas tomber ou s'arrêter

RÈGLES ET CADRE DU JEU

Les joueur.ses se mettent en ligne horizontale et légèrement les un.es en dessous des autres. Ils laissent la distance qu'ils souhaitent entre elles.eux. Le ou la première joueur.se de la ligne commence avec le ballon.

Le ou la premier.e fait une passe à la personne suivante et va ensuite se replacer au bout de la ligne en courant. Il doit arriver à la fin de la ligne avant le ballon pour pouvoir la continuer.

Faire 3 minutes en faisant des passes vers la droite puis 3 minutes en faisant des passes vers la gauche.



VARIANTES POSSIBLES

- Varier la distance entre les joueurs et joueuses, la taille du ballon et la vitesse d'action → Changer la difficulté
- Faire avancer la ligne en même temps que les passes sont faites → Travailler les passes avec déplacement + ajouter de la difficulté
- Changer la direction de la passe en cours d'exercice → Varier les passes

Slalom avec ballon



2 X 3'



10 X 5 m



4 joueur.ses et +
par équipe



Ballons

OBJECTIFS OPERATIONNELS :

Travail des déplacements et de la manipulation du ballon

VALEUR AJOUTEE :

Cohésion d'équipe : faire équipe et encourager ses coéquipier.es

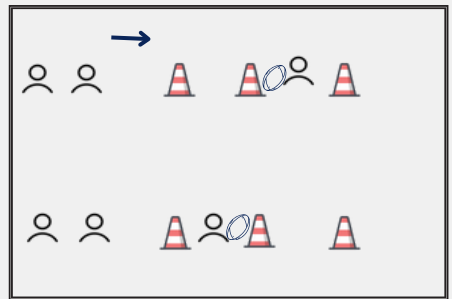
BUT DU JEU

Être la première équipe à finir le relais

RÈGLES ET CADRE DU JEU

Faire deux colonnes côte à côte constituées du même nombre de personnes. Le jeu se passe sous la forme d'un relais.

Placer 3 à 5 cônes face à la colonne pour construire le slalom. Chaque première personne de colonne a un ballon et réalise le slalom en faisant tourner le ballon autour de sa taille en le passant d'une main à l'autre. Arrivée au dernier cône, la personne doit revenir en courant en arrière et passer le ballon à la suivante qui enchaîne.



VARIANTES POSSIBLES

- **Garder le ballon immobile dans les mains** → Faciliter le jeu
- **Faire le slalom en marchant** → Faciliter et adapter le jeu
- **Changer le sens de rotation du ballon** → Varier les sens de rotation
- **Rajouter d'autres types d'obstacles** → Augmenter la difficulté
- **Faire le slalom yeux bandés, guidé par un coéquipier ou une coéquipière** → Créer de la coopération

Béret



2 X 5'



10 X 5 m



4 joueur.ses et +
par équipe



Ballon, plots et
chasubles

OBJECTIFS OPERATIONNELS :

Accepter le contact avec l'adversaire, faire des courses progressives

VALEUR AJOUTEE :

Facilite la compréhension des rôles attaquant / défenseur avec moins de complexité qu'en équipe

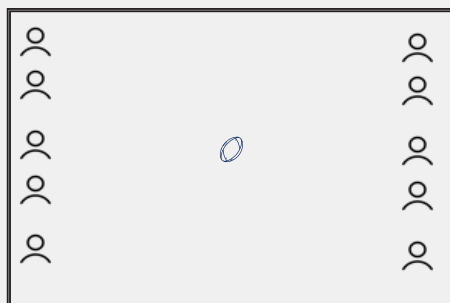
BUT DU JEU

Empêcher l'attaquant.e de passer / Ne pas se faire toucher par le ou la défenseur.se

RÈGLES ET CADRE DU JEU

Les équipes sont placées en ligne de chaque côté du terrain. Dans chaque équipe, un numéro est attribué à chaque joueur.se. Une équipe ne fera qu'attaquer et l'autre équipe ne fera que défendre. Au bout de 5 min les rôles sont inversés.

L'encadrant.e appelle tour à tour les numéros dans le désordre. Au signal, l'attaquant.e doit se saisir du ballon au milieu pour l'amener derrière la ligne adverse. La personne en défense doit toucher l'attaquant.e à deux mains pour l'arrêter.



VARIANTES POSSIBLES

- **Rapprocher le ballon de la personne en défense / attaque** → Avantager l'attaque ou la défense
- **Appeler plusieurs joueur.ses par équipe** → Ajouter des passes entre attaquant.es
- **Appliquer les touchés 1 main ou 4 mains en fonction du niveau des joueur.ses** → S'adapter aux participant.es

CONTACTEZ NOUS



07 71 28 71 89



coordination@bigbangballers.fr



2 rue Gustave Flaubert - La Bifurk
38100 GRENOBLE
FRANCE



NOS PARTENAIRES



Fondation
de France



SAMOURAI 38

FONDATION
FITNESS PARK