

## QU'EST-CE QUE C'EST?

Sport d'équipe créé en 1987 par le québécois Mario Demers, le kin-ball se pratique normalement en gymnase. Il se joue avec **3 équipes de 4 joueurs et 1 énorme ballon**. L'équipe en possession du ballon doit attaquer une des équipes adverses en l'appelant par sa **couleur** et en frappant le ballon à un endroit stratégique pour que l'équipe nommée ne soit pas capable de le récupérer avant qu'il touche le sol. Tout le plaisir réside dans l'utilisation de tactiques pour tenter de déjouer l'adversaire. Le kinball est bien adapté pour tous les joueurs, car il est simple à comprendre et mise sur la coopération et l'intégration de tous.

▶ Vidéo produite par Kin-ball Canada : <https://www.kin-ball.ca/fr/videos.html>

## MATÉRIEL

 2 ballons de kinball

 1 souffleur à ballon

 Des cônes

 3 couleurs de dossards (ou chandails de même teinte)

 1 tableau de pointage

## POUR LE BON DÉROULEMENT DES ACTIVITÉS



Préférer le jeu à **3 équipes de 5 joueurs** pour maximiser la participation de chaque joueur.



Frapper le ballon à **2 bras** ou à **2 mains** pour éviter les blessures.




**Baisser la tête** quand on soutient le ballon.




En défensive, adopter la **position d'attente (mains ouvertes devant soi)** à une distance de **3 à 4 m** du ballon.


## POUR LA SÉANCE D'INITIATION

Selon le temps alloué, concevoir une séance adaptée aux capacités et aux goûts de vos jeunes. Porter attention aux pictogrammes suivants :

 Pour le primaire


 Pour le secondaire

 Pour l'extérieur

 Sans matériel

 Distanciation

 En solo

 Pour pratiquer le kinball à l'extérieur, utiliser préférentiellement le ballon fait pour jouer dehors (bleu). Sinon, préférer les **journées avec peu de vent** pour assurer un minimum de succès, et une **surface gazonnée** pour protéger le gros ballon.

\*Note : Nous avons utilisé les termes « kin-ball » et « Omnikin » qui réfèrent respectivement à « sport KIN-BALL® » et à « OMNIKIN® ». Ce sont des marques de commerce déposées et utilisées avec la permission de OMNIKIN inc. qui en possède tous les droits.

## ÉCHAUFFEMENT

### LE MAÏS SOUFFLÉ



MATÉRIEL: 1 , des  et des 

**OBJECTIF :** Empêcher le ballon de toucher au plafond, aux limites de côté et au sol.

Le ballon est un grain de maïs prêt à éclater. Faire **4 ou 5 équipes** (dossards). Pour débiter, chaque équipe prend place dans un quart du terrain et se disperse. L'intervenant lance le ballon dans les airs, puis les joueurs doivent ensuite le pousser pour qu'il y reste le plus longtemps possible. **Le ballon ne doit pas toucher le sol ni les obstacles, sinon le maïs éclate !** À ce moment-là, tous les joueurs doivent se coucher au sol sur le ventre. Le dernier à le faire reçoit un défi pendant que le jeu reprend (p.ex. : 1 tour de course autour du terrain).

**VARIANTES :**

- **CONSÉQUENCE D'ÉQUIPE.** Tous les membres de l'équipe du joueur concerné font la conséquence.
- **POINTAGE.** Donner **1 point** aux autres équipes qui ne sont pas impliquées avec le joueur concerné.

## ÉCHAUFFEMENT

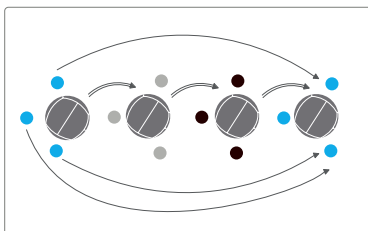
### LA CHAÎNE



MATÉRIEL: 1  et des 

**OBJECTIF :** Se déplacer rapidement en équipe pour empêcher le ballon de tomber au sol.

Se placer en **cellules de 3 ou 4 joueurs à 2 m** de distance. Au signal, la 1<sup>re</sup> cellule lance le ballon en hauteur à la suivante, puis court se placer au bout de la chaîne pour faire le tour du terrain. Faire plusieurs tours. Rester debout et pousser simultanément le ballon à la prochaine équipe.



 Il est possible que le ballon n'aille pas en ligne droite si on n'est pas bien synchronisé avec ses coéquipiers.

## ACTIVITÉ TECHNIQUE


### LE BALLON-TERRITOIRE

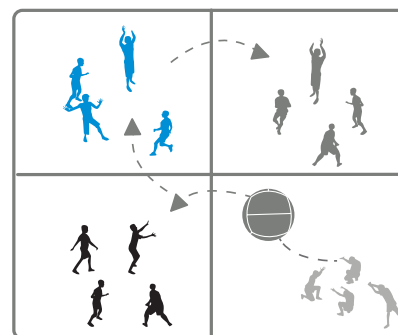


MATÉRIEL: 1 , des  et des 

**OBJECTIFS :** Attraper, contrôler, lancer le ballon et se déplacer à 4 (offensive). Se disperser (défensive).




Former **4 équipes** réparties chacune dans une zone précise (délimitée par des cônes). **Faire circuler le ballon** sans l'échapper au sol, d'une zone à l'autre. Se déplacer à la limite de sa zone avec le ballon avant de le lancer, si désiré. Faire l'appellation ou non. Si le ballon touche au sol, au mur ou au plafond, toutes les équipes sauf celle qui est fautive marquent des points.

 Pour viser une équipe en particulier, utiliser l'**appellation**. Dire « OMNIKIN » et la couleur désirée. Frapper **APRÈS** avoir dit tous les éléments nécessaires (sinon, c'est une faute d'appellation).



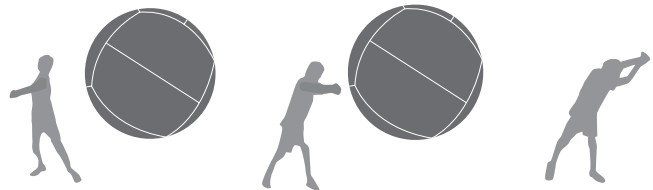
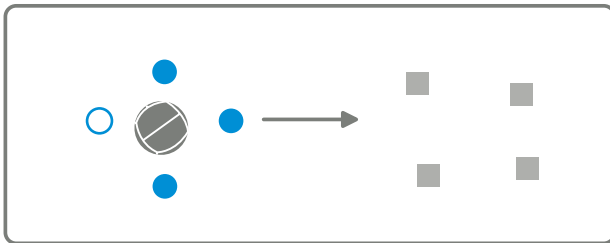
## LE FACE À FACE



MATÉRIEL : 1  par terrain et des   

**OBJECTIF :** Attaquer un adversaire. Attraper le ballon en équipe.

Former des **équipes de 4**. Faire travailler **2 équipes** de même calibre ensemble, **face à face**. **Attraper** le ballon lancé en hauteur (défensive) ou **lancer** le ballon dans les airs de manière à ce qu'il soit facile à capter (offensive).



**VARIANTES :**

- Offrir un lancer moins facile à attraper (**frappe aux mains liées**) et forcer l'équipe adverse à se déplacer (frappe à droite ou à gauche).
- Essayer des **feintes** pour tromper l'équipe adverse sur la trajectoire du ballon.



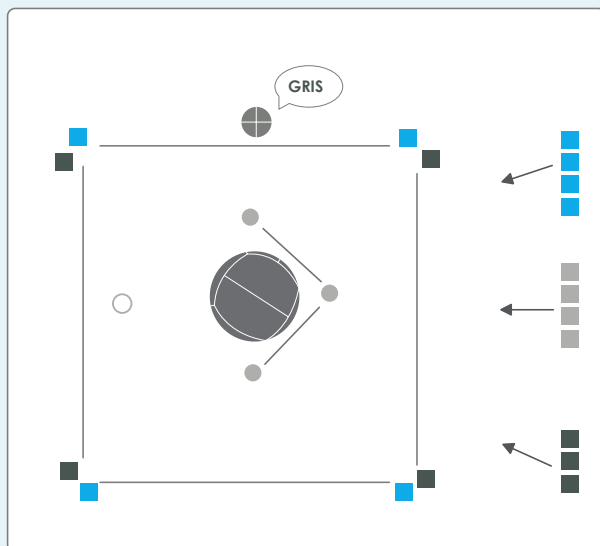
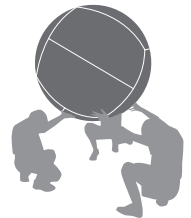
## LE CARRÉ





MATÉRIEL : 1 , des  et des   

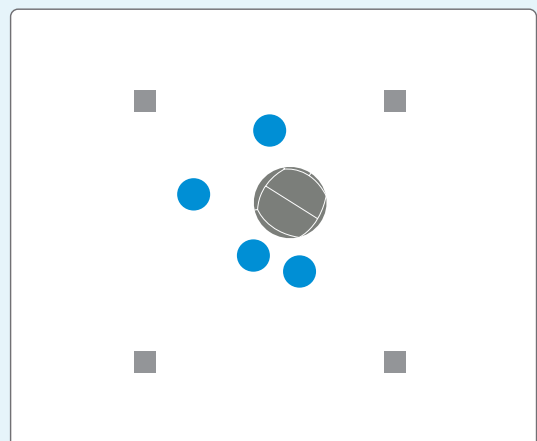
**OBJECTIF :** Adopter les formations défensives de base autour du ballon.

Former des **équipes de 4** placés **face au mur**. Attribuer un numéro à chaque joueur et l'associer à 1 des 4 coins du gymnase. À l'appel de sa couleur, l'équipe nommée se place en **position offensive du triangle** sous le ballon. Les autres joueurs se placent en défensive dans leur **coin respectif** (numéro). La 1<sup>re</sup> équipe bien positionnée marque **1 point**. Se replacer face au mur et recommencer.



## CARRÉ

Les 4  forment un carré à 3-4 m autour du  et à 3-4 m entre eux.



## LE KIN-BALL EN 8 ÉTAPES



MATÉRIEL : 1 , des  et des  et 1 

**OBJECTIF :** S'initier à la pratique du kin-ball et à ses stratégies offensives et défensives.

**1 DIVISER LE GROUPE EN 3 ÉQUIPES AVEC DES DOSSARDS.** Il y a **4 joueurs** par équipe en action à la fois sur le terrain (cellule A). Les autres joueurs (cellules B) sont en attente. Donner un numéro à chaque joueur (1 à 4).

**2 EXPLIQUER LE BUT DU JEU.** **Couleurs** des équipes, **limites** (plafond, lignes de côté, plancher), appellation (« OMNIKIN, couleur », frappe) et **frappe** (facile : face au ballon, pousser sous le centre du ballon avec les 2 mains; avancé : de côté au ballon, frapper avec les mains liées sous le centre du ballon avec l'avant-bras.)

**3 EXPLIQUER LA POSITION OFFENSIVE INDIVIDUELLE ET D'ÉQUIPE**

**Individuelle** (tête baissée, bras tendus, mains tournées vers le ciel, 1 genou au sol)

**Équipe** (triangle autour du ballon et non sous le ballon)



**4 EXPLIQUER LA POSITION DÉFENSIVE INDIVIDUELLE ET D'ÉQUIPE**

**Individuelle** (tête levée, bras fléchis, mains ouvertes devant, jambes légèrement fléchies, pieds actifs)

**Équipe** (en carré à environ **4 m** autour du ballon, associer les numéros des joueurs à un coin du carré)



**5 SIMULER LA FRAPPE**

Demander à une équipe de soutenir le ballon en position triangle. Le joueur (1) fait l'appellation et simule la frappe. L'intervenant tient le ballon par l'encolure, puis aide l'équipe nommée à l'attraper, et ainsi de suite. Quand les joueurs ont compris, les laisser frapper le ballon par eux-mêmes.

**6 FAIRE UN CHANGEMENT DE JOUEURS**

Après 3-4 minutes, les joueurs (B) prennent la place des joueurs (A) de même numéro. Recentrer le ballon.

**7 REFAIRE LE NUMÉRO 5 AVEC LES JOUEURS DE LA CELLULE (B)**

**8 JEU RÉGULIER EN EXPLIQUANT LES RÈGLEMENTS QUI N'ONT PAS ENCORE ÉTÉ ÉNONCÉS**

Arbitrage souple. Lors d'une faute, donner **1 point aux 2 autres équipes**. Recommencer le jeu avec l'équipe fautive.

- **Faute d'appellation.** Si on frappe avant d'avoir nommé la couleur ou s'il manque 1 mot.
- **Contact manquant.** Au moment de la frappe, s'il manque 1 main de joueur en soutien sur le ballon.
- **Lancer trop court.** Le ballon doit franchir un minimum de 2 m pour être accepté.
- **Échappé.** Si le ballon touche le sol avant que l'équipe appelée ne l'attrape.
- **Extérieur.** Si le ballon tombe à l'extérieur des limites du terrain.
- **Obstruction.** Si le joueur d'une autre équipe que celle appelée touche le ballon (gêne l'attrapé).



Pour plus de détails sur les ligues de **kin-ball** dans votre région, consulter le site du RSEQ.

**RSEQ.CA**

