

## 5-6P Initiation au Kin-ball

### Le Kin-ball, c'est :

- Un sport non-violent créé au Canada en 1986.
- Un sport basé sur la coopération où chaque joueur a son importance et ne peut pas rester inactif.

### Proposition de 4 leçons

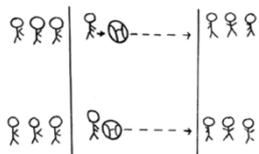
#### Leçon 1

##### Mise en train :

##### Estafettes

Faire 2 équipes. Les élèves se placent par groupe de 3 (ou 2) derrière un cône.

- 1) Estafette à 3 ou à 2, pousser au sol le ballon (rouler), tourner derrière le cône ou piquet et revenir. Dès que le ballon franchit la ligne où il y a le cône, les suivants peuvent la prendre et partir (ou effectuer une passe au sol).
- 2) Idem en portant le ballon à 2 au-dessus de la tête
- 3) Idem en portant le ballon, aller en face, lancer le ballon contre le mur, le réceptionner et revenir.



Variante : Se placer des 2 côtés de la salle.

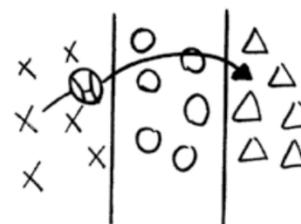


##### Jouer avec un ballon de Kin-ball :

##### Mouche géante

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 qui, eux, doivent tenter de l'intercepter. L'équipe dont la passe est interceptée doit prendre la place de celle du centre. Qui est le moins souvent la mouche ?

Variante : Avant de passer la balle, obligation de faire 3 passes au sein de l'équipe.



##### Exercice ou jeu pour se rapprocher du Kin-Ball :

##### Balle nommée

Faire 4 ou 5 équipes d'environ 4 joueurs. Les élèves se placent en cercle autour de l'enseignant. Ils sont mélangés. L'enseignant lance la balle en l'air et appelle une équipe (couleur) et celle-ci doit venir réceptionner le ballon sans qu'il touche le sol. L'équipe gagne 1 point s'il arrive à réceptionner le ballon (toute l'équipe doit toucher le ballon). Puis, l'équipe se replace rapidement sur le cercle.

Variante : Démontrer la position de la cellule (voir ci-après). Après avoir réceptionné le ballon, les élèves se place en position de cellule (3 joueurs accroupis) et 1 joueur prêt à frapper la balle. Le joueur qui est prêt à frapper est chaque fois un autre joueur (organiser 1 tournus dans son équipe). But : se préparer au Kin-ball, avoir les bons réflexes.

# 5-6P Initiation au Kin-ball

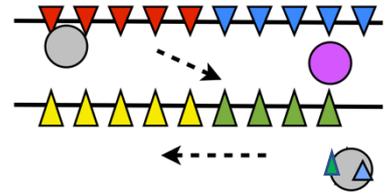
## Leçon 2

Mise en train :

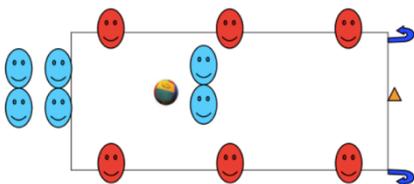
### 1) Le tunnel

Répartir les élèves sur deux lignes distantes de 2-3 mètres, face à face. Faire circuler la balle d'un côté à l'autre pour lui faire traverser le tunnel. Lorsque la balle arrive au bout du tunnel, les deux élèves du bout coopèrent pour ramener la balle en passant par l'extérieur, et reviennent se placer à l'entrée du tunnel. Puis, faire le même exercice, en se rapprochant et en levant le ballon, les élèves doivent coopérer pour ne pas faire tomber le ballon.

Variante : Rajouter 1 ballon.



### 2) Lapin Chasseur



Les chasseurs se placent en formation couloir (face-à-face), à une distance plus importante que l'exercice précédent. Les lapins sont par 2, se tiennent la main et forment une colonne à l'entrée du couloir. Traversée du couloir en évitant le ballon (ou les ballons) envoyé(s) par les chasseurs. Retour sur les côtés. On peut imaginer que les lapins prennent 1 sautoir ou 1 anneau au bout du couloir s'ils ont réussi à éviter la balle.

Changer les rôles.

Exercice pour se rapprocher du Kin-Ball :

### Omnikin

- Montrer la position de base des joueurs qui tiennent la balle pour former « la cellule ».  
Sécurité = tête en bas (rentrée) / bras tendus / un genou à terre.



- Montrer comment le frappeur doit frapper. La balle doit partir à l'horizontale ou vers le haut.  
Sécurité = frapper à 2 mains.



Variante 1 : Pousser la balle avec les 2 mains ouvertes.



Variante 2 : Joindre les 2 paumes et taper avec les bras tendus.

*Se préparer à la suite : avant de frapper, l'attaquant doit annoncer « Omnikin » et annoncer une couleur (en tapant dans ses mains).*

Diviser la classe en 2 groupes.

Dans chaque groupe. Il y a :

- Une colonne de frappeurs.
- 2 élèves pour tenir le ballon (former la cellule)
- 2 réceptionneurs

Chaque élève de la colonne frappe 1 fois. Ensuite, on fait un tournus. 2 élèves « frappeurs » vont faire la cellule, les élèves de la cellule vont à la réception.

L'enseignant vérifie la bonne position « de la cellule » et du frappeur (voir photos).



## 5-6P Initiation au Kin-ball

Jouer avec un ballon de Kin-ball :

### « Volley-ball » géant.

Jouer sur 2 terrains (4 équipes).

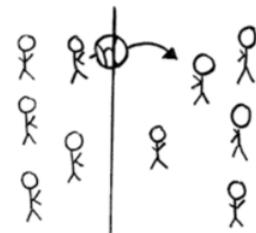
Principe de jeu identique au volleyball, mais sans filet (utiliser les lignes au sol ou un banc).

La trajectoire du ballon est toujours horizontale ou ascendante. A chaque fois que le ballon touche le sol adverse, l'équipe marque un point.

Au début, ne pas limiter le nombre de passes, ensuite on peut ajouter la règle : deux passes max (3 touches) avant d'envoyer le ballon dans le camp adverse.

Service : L'équipe qui marque sert. Servir à 2, en lançant le ballon.

Changer à chaque fois le duo lanceur. Pour le service, on peut définir une ligne « à ne pas dépasser ».

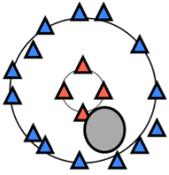


Dans un 2<sup>ème</sup> temps, le service après un point peut se faire avec le frapper « kin-ball », avec 2 élèves en position de cellule qui tiennent la balle.

## 5-6P Initiation au Kin-ball

### Leçon 3

#### Mise en train : en cercle

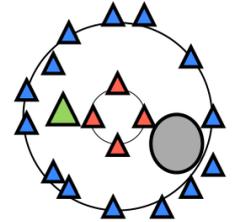


#### **Tournez-Kin**

Les joueurs forment un grand cercle extérieur et un plus petit à l'intérieur. Ils constituent ainsi un couloir pour faire circuler la balle, en la faisant rouler puis en se passant le ballon en l'air. Variante : assis avec les pieds en l'air / Faire faire au ballon le plus de tours possibles en 1 min.

#### **Chasseur de planète**

Les joueurs forment un grand cercle extérieur et un plus petit à l'intérieur. Ils constituent ainsi un couloir dans lequel un joueur (le chasseur) et le ballon de Kin-Ball (la planète) circulent. Ils font circuler (rouler) la planète dans un sens ou l'autre de façon à ce que le chasseur, qui poursuit la planète, ne puisse pas la toucher. Variante : Inverser les rôles : le ballon (la planète) poursuit le joueur. Après trois tours sans être touché, on change l'enfant qui est dans le couloir.



#### Jeu pour se rapprocher du Kin-Ball :

#### **4 coins**

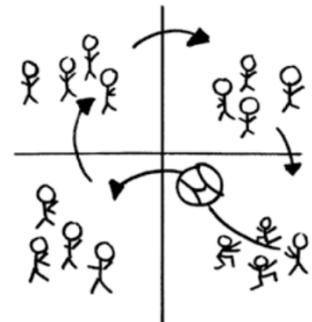
Former 4 équipes de 3 à 5 joueurs et diviser la salle en quatre. Le ballon est frappé d'une équipe à l'autre (dans le sens des aiguilles d'une montre). Au moment de la frappe, 3 ou 4 joueurs forment la cellule (position correcte) et un quatrième dégage le ballon. Avant de frapper, il n'oublie pas : d'annoncer « Omnikin » / et d'annoncer la couleur (en tapant dans ses mains).

Une équipe marque un point lorsque le ballon touche le sol dans une zone adverse.

Changer de sens.

#### Le jeu évolue :

- L'équipe en possession du ballon peut décider où envoyer le ballon.
- Règles à ajouter : lorsque que le ballon est touché par 2 personnes l'équipe peut se déplacer, dès que la 3<sup>ème</sup> personne arrive, la cellule doit s'arrêter et se former rapidement et l'équipe a alors 5 secondes pour attaquer.



#### **Et / ou**

#### **Queen ball**

Jouer sur 2 terrains, avec 3 équipes par terrain.

Deux équipes sont sur le terrain, une équipe attaque (a.) et l'autre défend (b.).

La dernière équipe (c.) est sur le banc prête à rentrer en jeu.

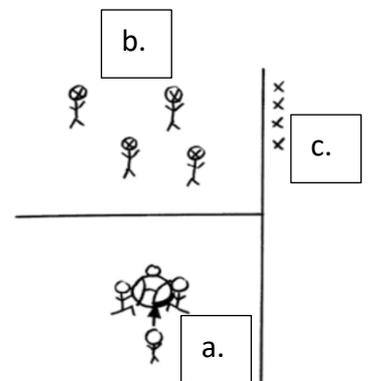
Au préalable, dans chaque équipe, on définit un ordre pour frapper la balle.

Mon équipe marque un point :

- lorsque le ballon touche le sol dans le camp adverse
- lorsque l'équipe adverse commet une faute en attaquant (ballon hors des limites ou frappé en direction du bas).

L'équipe sur le banc prend la place de l'équipe qui n'a pas marqué de point.

Objectif : travailler la frappe du ballon et la défense : position de base (occuper tout le terrain) / avoir le droit de se déplacer si 2 joueurs touchent la balle / être rapide pour former la cellule et frapper la balle.



## 5-6P Initiation au Kin-ball

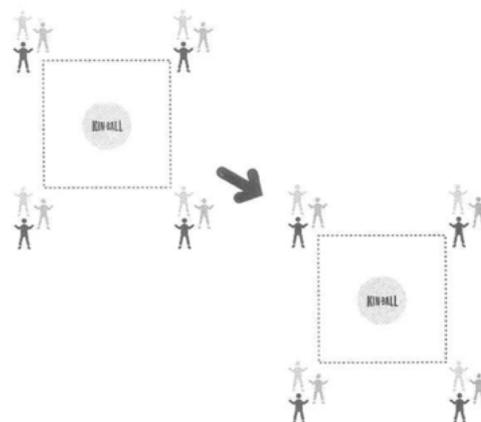
### Leçon 4

Faire déjà 6 équipes de 3 ou 4 joueurs

Mise en train :

#### 1) La coupe au carré. 2-3 minutes.

Objectif : *mettre en place la structure défensive de chaque équipe.*  
L'enseignant est au centre avec le ballon de kin-ball. Les élèves sont répartis sur le terrain. Chaque groupe doit placer 1 ou 2 joueurs dans chaque coin du carré. L'enseignant se déplace avec le ballon dans toute la salle en changeant de direction. La structure de défense de chaque équipe (en carré) doit être conservée dans tous les déplacements.



#### 2) Le tapis roulant

2 ballons. 2 équipes de 6 à 12 joueurs sont couchées sur le dos, chaque équipe forme une ligne, épaule contre épaule, formant un tapis roulant sur lequel un ballon est roulé par un joueur debout. Le ballon doit traverser la salle sans toucher le sol. Dès que le ballon m'a passé dessus, je me lève et court me placer à la suite de la ligne. Quelle équipe arrive de l'autre côté la première (le ballon franchit une ligne) ?

Kin-Ball, vers la forme finale :

Jouer d'abord sur demi-salle. 2 terrains avec 3 équipes de 3 à 4 joueurs.  
Les 3 équipes jouent en même temps = **Jeu 3:3:3.**

Voir règles pour l'école (document ci-joint).

#### Exemple pour amener les règles petit à petit :

Trois équipes de trois (ou 4) joueurs s'affrontent sur un terrain (demi-salle).

A joue toujours sur l'équipe B, la B sur la C et la C sur la A. La frappe est obligatoirement horizontale ou montante et d'une distance d'au moins 1,8 mètre. Au début, pour faciliter le jeu, elle est toujours réalisée devant soi (pas de feintes). Le frappeur doit faire l'annonce de sa frappe (comme travaillé). Au début, on peut dire qu'à chaque récupération du ballon, la cellule doit se déplacer au milieu du terrain avant de jouer pour s'ouvrir les angles de frappe.

En fonction du niveau des joueurs, appliquer petit à petit les règles officielles du Kin-Ball (voir p. 2).

- L'équipe en possession du ballon choisit librement l'adversaire (nommer les couleurs).
- Rajouter les règles des 10 secondes et 5 secondes (permet de dynamiser le jeu).

#### 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.

Conseil : utiliser 3 piquets avec des anneaux à mettre dessus pour chaque point marqué = VISUEL.

## 5-6P Initiation au Kin-ball

### Sources

Images et informations prises sur le site « *ressources-eps-vd.ch* ». D'autres exercices peuvent y être trouvés.

- Mobilesport cahier pratique 69, 2010  
[https://www.mobilisport.ch/assets/lbwp-cdn/mobilisport/files/2013/10/praxis\\_2010\\_69\\_kin\\_ball\\_f.pdf](https://www.mobilisport.ch/assets/lbwp-cdn/mobilisport/files/2013/10/praxis_2010_69_kin_ball_f.pdf)
- Dossier « enjeu, une autre idée du sport n°358, Avril 2002 »  
[https://ressources-eps-vd.ch/wp-content/uploads/2016/12/fiche\\_pedagogique-2-2.pdf](https://ressources-eps-vd.ch/wp-content/uploads/2016/12/fiche_pedagogique-2-2.pdf)
- Animation pédagogique Crassier de M. J.-F. Favre « Découverte du Kin-ball »  
<https://ressources-eps-vd.ch/wp-content/uploads/2016/12/KIN-Ball.pdf>
- Animation pédagogique Coppet de E. Courbet-Forrer et R. Aeschbach « Kin-ball »  
[https://ressources-eps-vd.ch/wp-content/uploads/2021/06/L3\\_Kinball\\_CIN-CYP1-CYP2.pdf](https://ressources-eps-vd.ch/wp-content/uploads/2021/06/L3_Kinball_CIN-CYP1-CYP2.pdf)
- Leçon d'animation par J.Nicollier « Kin-ball, introduction »
- Dossier mobilisport sur le Kin-ball (08.2018) :  
[https://assets01.sdd1.ch/assets/lbwp-cdn/mobilisport/files/2018/08/MT\\_08\\_18\\_Kin-Ball\\_f.pdf](https://assets01.sdd1.ch/assets/lbwp-cdn/mobilisport/files/2018/08/MT_08_18_Kin-Ball_f.pdf)
- Règles sur mobilisport.ch :  
[https://assets01.sdd1.ch/assets/lbwp-cdn/mobilisport/files/2011/06/Hilfsmittel\\_pb69\\_Kinball\\_1\\_f.pdf](https://assets01.sdd1.ch/assets/lbwp-cdn/mobilisport/files/2011/06/Hilfsmittel_pb69_Kinball_1_f.pdf)