



## PRÉSENTATION

Le handi-foot est un sport dérivé du football, et qui adapte ses règles pour la pratique des personnes en situation de déficience intellectuelle.

Il propose différentes formes de pratique adaptées à chaque niveau de déficience, se basant principalement sur les formats de jeux proposés par l'ACFF pour les enfants.



## RÈGLES, DURÉE ET DÉROULEMENT

En Belgique, la FêMA et l'ACFF, via leur programme « Nobody Offside », organisent des Handi-foot Festivals dans toute la Wallonie, proposant aux clubs de handi-foot de se réunir pour participer à des tournois ludiques et non compétitifs, proposant les 2 formes de jeu reprises dans les règles ci-dessus (match sous format 5c5 et 8c8, ou Festi-foot sous format 2c2 et 3c3).

Règles pour les différents formats de jeu proposés par l'ACFF et la FêMA :



## MATÉRIEL / SUBSTITUTION

- Aucun matériel différent par rapport à la pratique classique.
- Ballons de football de taille standard (3, 4 ou 5) peuvent être utilisés.
- Les chaussures à crampons ont une meilleure adhérence sur les terrains de football extérieur. Privilégier les crampons en plastique plutôt qu'en métal.



## ADAPTATIONS

Sur le plan moteur, leur faible endurance et l'hypotonie fréquemment présente ; et sur le plan intellectuel, des caractéristiques telles que des difficultés de compréhension et de raisonnement logique, une concentration limitée, une mémoire à court terme défaillante, un manque d'initiative ou des problèmes de repères dans le temps et l'espace ; ne permettent pas à tous de pratiquer sur un terrain (100mx50m) et dans les conditions d'un match 11 contre 11.

Il s'agira donc d'adapter la pratique à des règles plus simples, des exercices clairs, en pratiquant sur des terrains réduits (formes de jeu 2c2, 3c3, 5c5, voire 8c8).

De manière générale, il faudra proposer des exercices :

- sous forme de jeu.
- basés principalement sur la techniques et non sur la tactique.

- permettant une pratique individuelle (chacun réalise son exercice).
- ayant un objectif précis (et pas plusieurs).
- proposant 1 à 3 tâches maximum pour la personne (par ex : contrôler le ballon, dribbler les cônes, tirer pour marquer).
- ne mettant la personne que dans un seul rôle (aller marquer, défendre ou dribbler par exemple).

De manière générale, le coach veillera à :

- utiliser des consignes claires, courtes et simples.
- démontrer les exercices.
- utiliser des couleurs.
- individualiser les apprentissages de chacun.
- mettre en place des routines identiques à chaque entraînement pour faciliter la rétention et la compréhension.



## VOLET SÉCURITAIRE

- Attention aux chutes et chocs (équilibre, gestion de la douleur, hyperlaxité, hypotonie, ...).

- Sécurité matérielle (dégager les espaces, utiliser des surfaces amortissantes, ...).
- Attention aux problèmes d'orientation dans l'espace si grandes infrastructures (se perdre).



## LIEU DE PRATIQUE

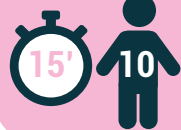
Dans toutes les infrastructures dédiées habituellement au football : terrain de football en herbe ou synthétique, salles indoor en synthétique, ou salles de mini-foot.

Toutefois, pour la pratique des matchs, les dimensions des terrains spécifiques aux formats de jeu sont recommandées.



# HANDI-FOOT

## Conduite de balle



### »» ACTIVITÉ ««

Conduite de balle dans le grand rectangle. Chaque joueur a son ballon et doit le conduire sans sortir des limites du rectangle.

**Variante 1 :** le coach oblige à utiliser différentes parties du pied (semelle, intérieur, extérieur, pied gauche ou droit, marche arrière, ...). Utiliser également les 2 pieds.

**Variante 2 :** 4 maisons de couleurs différentes, représentées par un carré de 4 plots de même couleur, sont disposées dans le rectangle. Au signal du coach, les joueurs doivent rejoindre la maison le plus vite possible. Le coach peut toujours obliger les joueurs à utiliser différentes parties du pied.

**Variante 3 :** exercice où les joueurs peuvent chasser le ballon des autres en même temps que conduire le leur. Le joueur qui a son ballon hors du terrain perd une vie ou est éliminé.

### + SPÉCIFICITÉS

- Progressivité dans l'effort
- Montrer les délimitations de la zone avant de commencer

**Variante 1 :** Individualiser les exercices moteurs en fonction des capacités de chacun.

**Variante 2 :** Demander aux joueurs de rappeler les couleurs afin de vérifier la compréhension.

**Variante 3 :** Cela peut toutefois être compliqué pour certaines personnes, car réaliser plusieurs rôles et tâches en même temps est difficile à comprendre et à appliquer pour les joueurs déficients intellectuels.

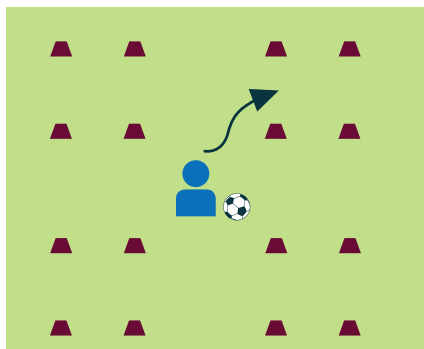
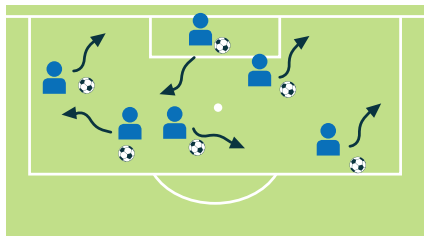
### 🎯 OBJECTIF

Echauffement cardio-vasculaire - coordination - conduite de balle.

### 🧰 MATÉRIEL

4x4 plots de couleurs différentes, 1 ballon par joueur.

### 🏠 ORGANISATION





# HANDI-FOOT

## Psychomotricité et shoot au goal



### **OBJECTIF**

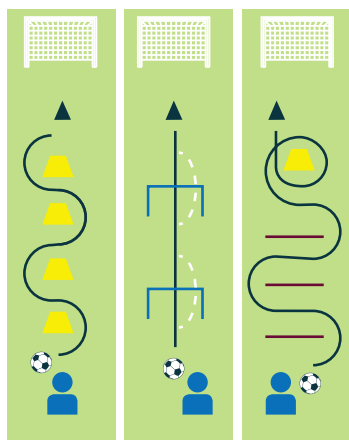
Coordination et latéralité - conduite de balle - shoot.

### **MATÉRIEL**

3 goals (minis ou grands goals), plots et/ou cônes, haies ou cônes troués avec barre, 1 ballon par joueur, piquet, lattes/barres.

### **ORGANISATION**

Réaliser des équipes de même nombre. Utiliser des repères visuels pour faire des files/lignes.



### **ACTIVITÉ**

3 parcours sont proposés. Chaque parcours est composé d'un exercice moteur à réaliser avec ballon, et puis d'un tir précis dans le goal.

• Parcours 1 : avec un slalom de plots + tir au but.

N+1 : utiliser les 2 pieds dans le slalom. Et utiliser les différentes parties des 2 pieds (râteau avec la semelle, intérieur-extérieur, ...).

N+2 : slalom avec marche arrière ou geste technique à réaliser pour éviter le dernier plot avant de tirer.

• Parcours 2 : avec une ou plusieurs haies sur le chemin. Le joueur doit faire passer son ballon en dessous de la haie, sauter au-dessus de celle-ci, puis récupérer son ballon et passer à la suivante + tir au but.

N+1 : plusieurs haies sur le parcours à sauter avant d'aller tirer.

N+2 : en fonction de la difficulté de la personne, varier les types de sauts : pieds joints, un pied, un pied et réception sur l'autre.

• Parcours 3 : 1 piquet au début, des lattes au sol posées parallèlement, 1 piquet à la fin. Le joueur, en conduite de balle, fait le tour du piquet, passe latéralement dans les lattes au sol, et fait le tour du deuxième piquet + tir au but.

N+1 : utiliser les 2 pieds dans le slalom. Et utiliser les différentes parties des 2 pieds (tour du pied avec l'extérieur du pied par exemple).

### **SPÉCIFICITÉS**

• Individualiser les exercices moteurs en fonction des capacités de chacun.

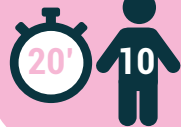
• Privilégier la réussite et l'apprentissage de chacun.

• Aider à compter les goals de chacun.



# HANDI-FOOT

## Contrôle et passe



### »» ACTIVITÉ ««

Un losange est placé sur le terrain avec les 4 plots (de couleurs différentes), représentant les différents postes du match (4-7-9-11). Les joueurs sont placés à 1 ou 2 par plot. Les joueurs se font des passes en suivant un ordre défini au choix du coach (4->7->11->9->4 par exemple). Les joueurs sont obligés de contrôler le ballon puis le passent à leur coéquipier suivant dans l'ordre. L'équipe des joueurs gagne un point si elle réalise le parcours sans se tromper. 3 points s'ils le font 2 fois d'affilée et ainsi de suite.

N+1 : se déplacer en accélérant après la passe vers le plot à qui on a fait la passe (suivre son ballon).

N+2 : les joueurs choisissent à qui ils passent le ballon et suivent leur passe en accélérant.

### + SPÉCIFICITÉS

- Au début, aller au rythme des joueurs.
- Essayer d'obliger la course pour les déplacements afin de travailler l'endurance (même si la course est lente).
- Utiliser les couleurs de plots pour expliquer la suite des passes afin de favoriser la mémorisation.

### 🎯 OBJECTIF

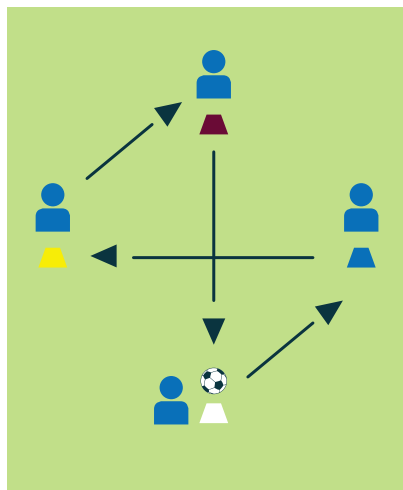
*Passe et contrôle - positionnement sur le terrain - mémorisation.*

### 🔧 MATÉRIEL

*Plots de couleur, ballons.*

### 🏗️ ORGANISATION

*Réaliser autant de losanges que le nombre de joueurs le permet, afin de maximiser le temps d'engagement moteur de chacun.*





# HANDI-FOOT

## Dribble et duel



### **OBJECTIF**

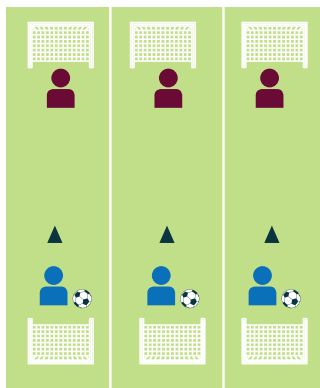
Conduite de balle - dribble/élimination.

### **MATÉRIEL**

Mini-goals ou cônes, ballons, chasubles.

### **ORGANISATION**

Réaliser autant de terrains que le nombre de joueurs le permet, afin de maximiser le temps d'engagement moteur de chacun.



Les duels sont courts et durent 2 minutes maximum. Ensuite, une pause est octroyée pour changer d'adversaire. Par exemple, les jaunes restent sur leur terrain, et les oranges se déplacent d'un terrain vers la droite.

## **ACTIVITÉ**

Plusieurs petits terrains de 12m x 6m sont tracés avec des plots. De chaque côté est placé un goal. Sur chaque terrain les joueurs vont réaliser des petits matchs à 1 contre 1. Les joueurs reçoivent une chasuble de couleur pour former les équipes. Lorsqu'un joueur a marqué il gagne un point, son adversaire redémarre avec le ballon. Les sorties se jouent normalement (départ ballon au pied).

N+1 : les matchs se jouent à 2 contre 2 afin d'avoir les notions de partenaire et de jeu collectif qui sont rajoutés.

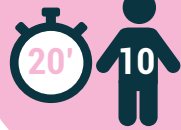
### **SPÉCIFICITÉS**

- Bien rappeler les délimitations des terrains.
- Aider lors de la rotation des adversaires.



# HANDI-FOOT

## Forme de match



## »» ACTIVITÉ ««

Les joueurs sont répartis en 2 équipes sur le terrain, et une simulation de match peut être effectuée suivant le format de jeu souhaité : 3 contre 3, 5 c. 5, 8 c 8. L'objectif de travail ici sera la compréhension tactique d'un match, avec un accent particulier mis sur le rôle de chacun lorsque son équipe a le ballon (utiliser l'espace du terrain pour aller marquer), et lorsque l'équipe adverse a le ballon (réduire l'espace de l'adversaire pour défendre son goal). L'accent sera également mis sur le dribble et l'amusement dans un premier temps.

Lors des séances suivantes, si les joueurs ont bien compris leurs rôles, et quand il faut défendre ou attaquer, un jeu collectif pourrait être envisagé en expliquant alors l'utilité de faire une passe à un joueur qui est seul afin qu'il puisse aller marquer.

Il est vraiment important, pour la réussite de l'apprentissage, de ne pas brûler les étapes ni d'aller trop vite vers le jeu collectif. Sinon, l'apprentissage ne sera pas cohérent ni réussi. Il faut donc débiter avec une forme de match en 3 contre 3 et ensuite évoluer vers les autres formes lorsque les principes sont acquis.

## OBJECTIF

*Jeu collectif - positionnement sur le terrain.*

## MATÉRIEL

*Goals, ballon, chasubles.*

## ORGANISATION

*Réaliser autant de terrains que le nombre de joueurs le permet, afin de maximiser le temps d'engagement moteur de chacun.*

*Essayer de respecter les dimensions des terrains proposés par l'ACFF pour les formats de jeu.*

## SPÉCIFICITÉS

- Veiller en 1<sup>er</sup> à ce que les équipes soient bien comprises et distinctes (chasubles).
- Vérifier que les joueurs savent tous quel est l'objectif du match (défendre son goal et marquer dans celui des adversaires).
- Apprentissage des postes progressif et non obligatoire au début.
- Effet « grappe » possible au début, apprendre à utiliser tout l'espace du terrain et à passer le ballon à la personne qui est seule.



# HANDI-FOOT

## Jeu de la pétanque



### OBJECTIF

*Retour au calme - précision de la passe - gestion de la force.*



### MATÉRIEL

*1 ballon par joueur.*



### ORGANISATION

*Utiliser les lignes existantes du terrain pour structurer l'espace de jeu, par exemple les lignes du grand rectangle. Cela permet de réduire le besoin en matériel supplémentaire et facilite l'organisation. Chaque joueur doit avoir suffisamment d'espace pour effectuer sa passe sans interférer avec les autres. Les duels sont courts et durent 2 minutes maximum. Ensuite, une pause est octroyée pour changer d'adversaire. Par exemple, les jaunes restent sur leur terrain, et les oranges se déplacent d'un terrain vers la droite.*

## ACTIVITÉ

Les joueurs sont placés sur une ligne avec leur ballon. À tour de rôle, chaque joueur effectue une passe douce de son ballon en direction d'une cible choisie, telle qu'un plot, une ligne de touche, ou un ballon de couleur. Le but est de s'approcher le plus possible de la cible. Le joueur dont le ballon est le plus proche de la cible gagne la manche. Une fois que tous les joueurs ont effectué leur passe, chacun récupère son ballon en marchant calmement, favorisant ainsi un retour au calme. L'activité peut être répétée plusieurs fois avec des cibles différentes pour maintenir l'intérêt.



### SPÉCIFICITÉS

- Adapter la distance par rapport à la cible en fonction des capacités des participants pour garantir que tous puissent réussir leur passe.
- Si nécessaire, permettre à certains participants d'effectuer leur passe en plusieurs essais pour les aider à gérer la force et la précision.