



PRÉSENTATION

Le kinball est un sport collectif unique en son genre, inventé au Québec en 1986 par Mario Demers. Il se joue avec un ballon de 1,22 m de diamètre et oppose trois équipes de quatre joueurs chacune sur un terrain de 20 x 20 mètres. Le principal objectif est de maintenir le ballon en jeu en le frappant vers une autre équipe qui doit le rattraper avant qu'il ne touche le sol.

Historique : Créé pour promouvoir l'inclusion et la coopération, le kinball est devenu populaire au Canada et s'est étendu à l'international, avec des fédérations actives en Europe, en Asie et en Amérique du Nord.

BIENFAITS :

- **Physiques :** Améliore l'endurance, la coordination, et la condition physique générale.
- **Mentaux :** Renforce la concentration, la prise de décision rapide, et la gestion du stress.
- **Sociaux :** Encourage la coopération, l'esprit d'équipe et l'inclusion, car tous les joueurs sont indispensables au jeu.



RÈGLES, DURÉE ET DÉROULEMENT

RÈGLES :

- Trois équipes de quatre joueurs jouent simultanément.
- **Service :** Une équipe appelle une autre en criant «Omnikin» suivi de la couleur de l'équipe cible, puis frappe le ballon.
- **Rattrapage :** L'équipe appelée doit attraper le ballon avant qu'il ne touche le sol, sinon l'équipe qui a frappé marque un point.
- **Rotation :** Les équipes se relaient pour servir et être appelées.

DÉROULEMENT :

1. **Échauffement :** 10 à 15 minutes d'exercices dynamiques et d'étirements.
2. **Match :** Les matchs durent généralement de 30 à 45 minutes, divisés en trois périodes.
3. **Retour au calme :** 5 à 10 minutes d'étirements et de discussion sur le match.

DURÉE : Une session de kinball complète dure environ 60 à 90 minutes.



MATÉRIEL / SUBSTITUTION

MATÉRIEL NÉCESSAIRE :

- Ballon de kinball de 1,22 m de diamètre.
- Terrain de jeu de 20 x 20 mètres, avec marquages au sol.
- Dossards de couleurs différentes pour distinguer les équipes.

SUBSTITUTION :

- Ballons plus petits pour les débutants.
- Utilisation de gymnases ou de terrains de sport avec marquages temporaires pour délimiter le terrain.



ADAPTATIONS

Adaptations pour différents handicaps :

- Adaptation des règles pour permettre le jeu en fauteuil roulant, avec des passes à hauteur adaptée.
- Utilisation de terrains plats et lisses pour faciliter le déplacement en fauteuil roulant.
- Adaptation de la taille du terrain.
- Utilisation de ballons avec des clochettes ou des dispositifs sonores.
- Marquages tactiles au sol pour aider à la localisation sur le terrain.
- Utilisation de signaux lumineux ou de drapeaux pour les appels et les changements.
- Développement de signaux gestuels pour la communication entre les joueurs.
- Explication claire et répétée des règles et des stratégies.



VOLET SÉCURITAIRE

- Terrain plat et sans obstacles pour minimiser les risques de chutes et de blessures.
- Respect strict des règles de jeu pour éviter les collisions et les comportements dangereux.



LIEU DE PRATIQUE

Le kinball peut être pratiqué dans divers environnements :

- Gymnases : Espaces intérieurs avec suffisamment de hauteur sous plafond.
- Salles Polyvalentes : Utilisation de grands espaces couverts pouvant accueillir un terrain de 20 x 20 mètres.
- Terrains Extérieurs : Espaces en plein air adaptés, par exemple des terrains de football ou des cours d'école.



KINBALL

Stabiliser



NOTES GÉNÉRALES

Le kinball peut être pratiqué par tous les types de déficiences, s'il est pratiqué de manière à respecter les besoins et le rythme de chacun. Toutefois, pour pratiquer ce sport de manière compétitive,

il semble plus adapté de travailler avec des personnes déficientes intellectuelles ou auditives, car ce sport demande un grand dynamisme.

ACTIVITÉ

Les joueurs sont répartis en équipes, et des couleurs leur sont attribuées (jaune, rouge, bleu sont les couleurs officielles).

Le moniteur crie une couleur puis lance le ballon en l'air. L'équipe citée doit se déplacer et rattraper le ballon avant qu'il ne touche le sol. Toutes les parties du corps peuvent être utilisées pour empêcher le ballon de toucher le sol.

Les joueurs doivent essayer de se coordonner pour attraper le ballon et le stabiliser à plusieurs.

Attribuer des points à chaque fois qu'une équipe attrape le ballon peut être une source de motivation. Demander aux équipes de compter leurs points.

+ SPÉCIFICITÉS

Les joueurs doivent communiquer pour se coordonner et arriver à un résultat en équipe. Tenter de favoriser cet aspect.

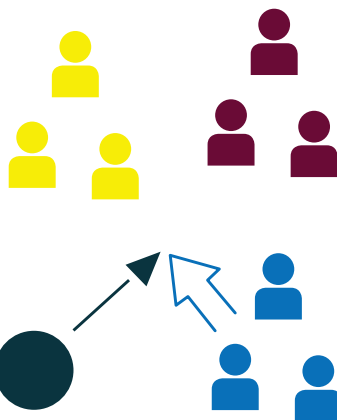
OBJECTIF

Manipuler le ballon en l'air (motricité, équilibre et coordination) et coopérer.

MATÉRIEL

1 ballon de Kinball + gonfleur.

ORGANISATION





KINBALL

Le Pont



OBJECTIF

- Manipuler le ballon.
- Améliorer la motricité et la coopération.

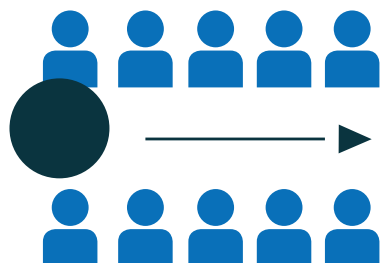


MATÉRIEL

1 ballon de kinball.



ORGANISATION



»»» ACTIVITÉ «««

Former 2 lignes face à face comportant plus ou moins le même nombre de joueurs. Les joueurs, avec leurs bras en l'air au-dessus de leur tête, doivent faire passer le ballon de l'extrémité gauche jusqu'au joueur à l'extrémité droite sans le faire tomber. Ensuite, le ballon peut faire le chemin retour.

L'exercice peut se réaliser dans différentes positions : debout, accroupi, à genoux (pour permettre de s'adapter aux différents handicaps).

VARIANTES :

Les joueurs sont placés de la même manière mais couchés sur le dos et avec les jambes en l'air. Le ballon doit faire le même trajet mais en étant porté par les pieds.



SPÉCIFICITÉS

- Laisser de l'espace à chaque joueur, afin de limiter le contact physique si certains ne l'apprécient pas.
- Les joueurs doivent communiquer pour se coordonner et arriver à un résultat en équipe. Tenter de favoriser cet aspect.



KINBALL

Quatre coins

15'



ACTIVITÉ

Former 4 équipes et diviser la salle en quatre zones. Le ballon est frappé d'une équipe à l'autre. Au moment de la frappe, veiller à respecter les règles du sport (joueurs en contact avec le ballon, cri, trajectoire vers le haut, ...). L'équipe qui réceptionne doit essayer de le récupérer sans que le ballon ne touche le sol.

2 alternatives peuvent être réalisées pour compter les points :

- Soit une coopération entre les équipes est mise en place et on compte le nombre de passes que les équipes se font sans que le ballon ne touche le sol.
- Soit une équipe marque un point lorsque le ballon touche le sol dans la zone adverse. Les équipes sont alors en opposition, se rapprochant d'une situation de match.

L'exercice peut être réalisé en continu, les équipes s'envoyant le ballon à tour de rôle. Veiller à changer le frappeur dans chaque équipe à chaque tour.

+ SPÉCIFICITÉS

- Les joueurs doivent communiquer pour se coordonner et arriver à un résultat en équipe. Tenter de favoriser cet aspect.
- Les joueurs doivent aussi parler fort, ce qui peut poser problème avec certaines déficiences (expression verbale parfois compliquée). Le moniteur peut réaliser le cri à leur place, ou bien veiller à ce que chaque équipe ait un joueur qui sache le dire. Cela peut également être intéressant pour inciter certains joueurs à parler plus fort.

NOMBRE DE PARTICIPANTS

12 à 16 (4 équipes de 3 ou 4).

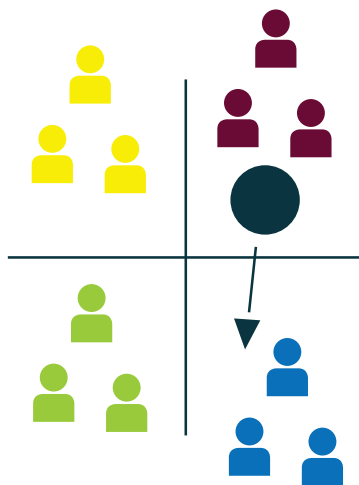
OBJECTIF

Développer la motricité, les capacités physiques, l'attention/la concentration et la coopération.

MATÉRIEL

1 ballon de kinball, matériel pour délimiter des zones (plots, lignes au sol, ...).

ORGANISATION





KINBALL

Volley géant



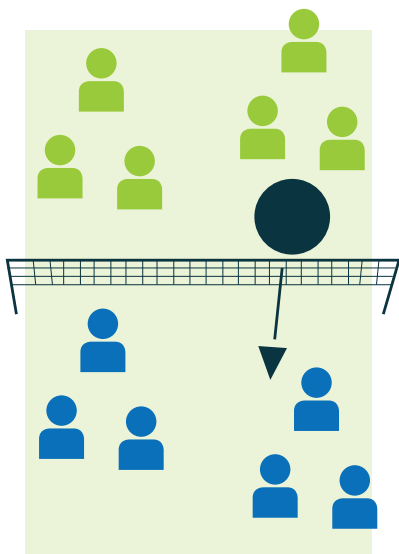
OBJECTIF

Améliorer la motricité, les capacités physiques, l'attention/la concentration, la créativité, le jeu d'équipe et la coopération.

MATÉRIEL

1 ballon de kinball.

ORGANISATION



ACTIVITÉ

Les joueurs sont répartis en deux équipes, placées de part et d'autre d'un filet de volley ou de tennis (ne pas le placer trop haut). Ce filet obligera l'équipe à envoyer le ballon à l'horizontale ou vers le haut, comme cela est exigé dans les règles du kinball.

Les équipes vont devoir frapper le ballon en respectant les règles, pour l'envoyer de l'autre côté du filet.

L'équipe en réception doit rattraper le ballon avant que celui-ci ne touche le sol. Si le ballon touche le sol, l'équipe attaquante gagne un point. Fixez à l'avance un nombre de points à atteindre pour gagner la partie.

Les équipes sont donc ici en opposition, se rapprochant ainsi d'une situation de match. L'équipe attaquante doit donc agir rapidement et chercher des zones libres ou envoyer le ballon pour marquer un point.

SPÉCIFICITÉS

- Les joueurs doivent communiquer pour se coordonner et arriver à un résultat en équipe. Tenter de favoriser cet aspect.
- Les joueurs doivent aussi parler fort, ce qui peut poser problème avec certaines déficiences (expression verbale parfois compliquée). Le moniteur peut réaliser le cri à leur place, ou bien veiller à ce que chaque équipe ait un joueur qui sache le dire. Cela peut également être intéressant pour inciter certains joueurs à parler plus fort.



KINBALL

Le cercle



»»» ACTIVITÉ «««

Les joueurs sont positionnés en cercle, soit debout, soit assis par terre. Le ballon est envoyé à l'un d'entre eux qui l'arrête et puis le renvoie à un autre joueur du cercle. Le ballon doit rouler sur le sol et ne pas sortir du cercle.

Variante communication : le joueur doit citer le prénom de la personne à qui il envoie le ballon.

Variante rapide : le jeu peut ensuite s'accélérer et les joueurs ne doivent plus arrêter le ballon à chaque fois, juste le repousser lorsqu'il passe près d'eux.

+ SPÉCIFICITÉS

- Laisser de l'espace à chaque joueur, afin de limiter le contact physique si certains ne l'apprécient pas.
- Placer un/des moniteurs dans le cercle afin de réanimer le ballon si le jeu va trop lentement ou à l'inverse, ralentir si cela va trop vite pour certains joueurs.

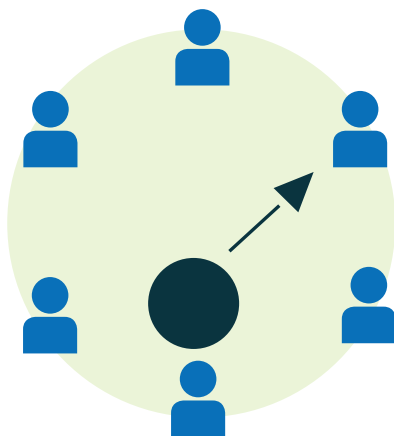
🎯 OBJECTIF

- Découvrir et manipuler le ballon.
- Améliorer la motricité et la communication.

🛠 MATÉRIEL

1 ballon de Kinball + gonfleur.

🏗 ORGANISATION





KINBALL

Le Transporteur



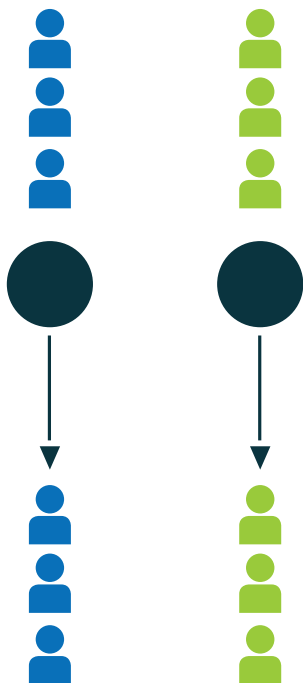
OBJECTIF

- Manipuler le ballon en mouvement.
- Améliorer la motricité et la coopération.

MATÉRIEL

1 ballon de Kinball.

ORGANISATION



ACTIVITÉ

Le groupe est partagé en 4 équipes se faisant face à face à plusieurs mètres les unes des autres (entre 10 et 20m).

Le premier participant d'une équipe (1 et 3 dans l'exemple) doit transporter le ballon jusqu'à la file en face en le faisant rouler. Une fois le ballon réceptionné par son co-équipier (des files 2 et 4), il va se placer à la fin de la file.

L'exercice peut être réalisé autant de fois que souhaité. Il est important de rendre l'activité motivante. Pour ce faire, accélérer la cadence en utilisant un chrono, ou en comptant le nombre d'allers-retours, en proposant une course-relai, ...

Variante : Réaliser l'exercice en croix, l'équipe 1 rejoint la 4 et la 3 avec la 2. Les joueurs doivent ainsi faire attention à l'environnement autour d'eux afin d'adapter leur trajectoire.

Variante coopération : Réaliser le parcours par 2, en le poussant par 2 pour l'amener à la file en face. Celle-ci réceptionne également le ballon à 2 joueurs.

SPÉCIFICITÉS

- Il est important que les joueurs posent leurs mains face au ballon, la paume de main doit toucher tout le ballon. Par un système de frottement, faire avancer la balle sur le sol.
- En fonction du niveau des joueurs et de leur aisance face au jeu, utiliser le chrono sur les épreuves. Le premier qui a récupéré sa place en premier remporte la partie.
- Pour faciliter l'exercice, raccourcir la distance à parcourir.



KINBALL

Stabiliser



»» ACTIVITÉ ««

Les joueurs forment un cercle, le moniteur (bleu) se met au centre avec le ballon.

Celui-ci adresse à tour de rôle une passe en l'air aux joueurs, qui doivent tenter de contrôler/rattraper le ballon, sans qu'il ne touche le sol. Une fois stabilisé, ils doivent le renvoyer au centre.

VARIANTE : Le moniteur lance le ballon en l'air en criant un prénom. Le joueur concerné doit se déplacer et rattraper le ballon avant qu'il ne touche le sol.

VARIANTE COOPÉRATION : Proposer à plusieurs joueurs de stabiliser le ballon ensemble.

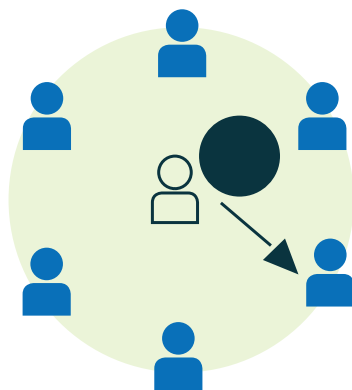
🎯 OBJECTIF

- Manipuler le ballon en l'air.
- Améliorer la motricité et la coopération.

🛠 MATÉRIEL

1 ballon de kinball.

🏗 ORGANISATION



👤+ SPÉCIFICITÉS

Laisser de l'espace à chaque joueur, afin de limiter le contact physique si certains ne l'apprécient pas.



KINBALL

Le Chasseur



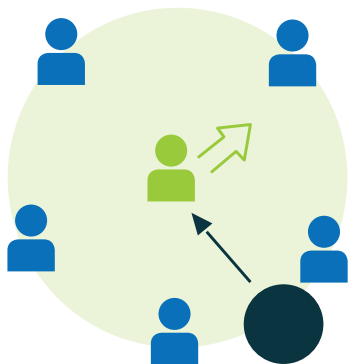
OBJECTIF

- Manipuler le ballon.
- Améliorer la motricité et la coopération.

MATÉRIEL

1 ballon de kinball.

ORGANISATION



ACTIVITÉ

Les joueurs forment un cercle. L'un d'entre eux se positionne à l'intérieur du cercle. Les joueurs du cercle doivent pousser la balle dans le but qu'elle touche le joueur au centre. Celui-ci doit donc se déplacer pour éviter que la balle ne le touche. Faire passer les différents participants au centre du cercle.

Pour éviter que le ballon ne décolle et sorte du cercle ou touche la tête, jouer avec les mains et faire rouler le ballon.

SPÉCIFICITÉS

- Laisser de l'espace à chaque joueur, afin de limiter le contact physique si certains ne l'apprécient pas.
- Les joueurs du cercle doivent communiquer pour se coordonner et arriver à un résultat en équipe. Tenter de favoriser cet aspect.