

KBALL

INTON

ASSET

BALL

LY

OLF

ORDIQU

PALETS

RURAL'SPORT

MODE D'EMPLOI - REGLES DE JEUX

TCHHO

SPEED

SPEED

BUN

NO

DISO

MARCHE

JEUX D

Le Comité Interdépartemental du Sport des Foyers Ruraux et la Fédération Interdépartementale des Foyers Ruraux vous font découvrir de nouvelles pratiques sportives accessibles à tous.

Retrouvez dans ce livret l'ensemble des sports et règles De jeux pour faire découvrir à vos adhérents ces sports originaux.

Sélectionnez votre sport et nous vous prêtons gratuitement le matériel.

1- TCHOUKBALL

2- SPEEDMINTON

3- SPEEDSET

4- BUMBALL

5- MÖLLKY

6- DISC GOLF

7- MARCHE NORDIQUE

8- JEUX DE PALETS

A partir de 7 ans

Nbr joueurs : de 8 à 14 joueurs

Durée : 3 x 15 min

Terrain : Min 14 x 12 m - Max 14 x 24 m



Il faut un terrain de 14 x 24 m (si 8 joueurs 14 x 12 m) et une balle de Tchoukball (ces dimensions correspondent à un terrain de basket/handball).

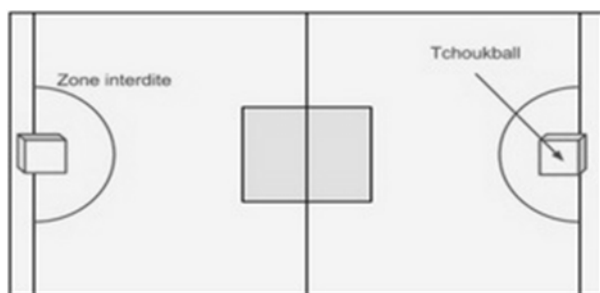
Deux cadres de Tchoukball (« trampolines » inclinés) sont placés de chaque côté du terrain.

Deux équipes de personnes (filles ou garçons) s'affrontent en tentant de marquer des points.

Un joueur marque un point lorsqu'il a lancé la balle de façon non fautive sur un trampoline incliné et que celle-ci touche le sol hors du demi-cercle et dans le terrain avant qu'un adversaire ne la récupère.

Un joueur donne un point à l'équipe adverse s'il rate le cadre ou si le ballon rebondit (avant ou après le tir) hors du terrain (le trampoline étant hors du terrain).

Chaque équipe peut marquer des points indifféremment sur n'importe lequel des deux trampolines.



Un terrain de handball avec de chaque côté une "zone interdite" de 3m de rayon et un cadre de Tchoukball.

Le système de points au Tchoukball

Pour marquer un point en tant qu'attaquant, il faut faire rebondir la balle sur le but de Tchoukball de sorte à ce que l'équipe adverse ne puisse la rattraper avant qu'elle touche le sol. Si la balle est récupérée, le jeu continue jusqu'à ce que la balle touche le sol.

Le point est donné à l'équipe adverse lorsque :

- le lanceur rate le but de Tchoukball
- la balle atterrit dans le demi-cercle avant ou après le lancer
- la balle atterrit hors du terrain après le rebond
- la balle touche le lanceur après le rebond.

Il y a faute pour le joueur qui :

- dribble
- laisse tomber le ballon lors de la réception d'une passe
- gêne l'action de l'adversaire
- entre dans la zone interdite (sauf après le tir en extension)
- joue avec le pied ou les jambes
- garde la balle plus de 3 secondes.

L'équipe qui a commis la faute permet alors à l'équipe adverse de récupérer la balle à l'endroit où la faute a eu lieu.

Temps de jeu :

3 x 15 min (5 min de pause maximum)

A partir de 7 ans

Nbr joueurs : 2 à 4 joueurs

Durée : 3 Sets de 16 points

Terrain : 2 carrés de 5.5 X 5.5 m séparés de 12.8 m



Le match (En Simple)

Un set se termine en 16 points avec deux points d'écart. Un match étant joué en trois sets gagnants.

Le service

Le premier serveur ainsi que le côté de départ est tiré au sort. Chaque joueur sert trois fois à suivre. Tous les points comptent. En cas d'égalité à 15:15, le service change après chaque point.

Il y a 2 possibilités de service: celui à partir de du centre du terrain et celui à partir de la ligne arrière. Le Speeder® est lâché au niveau de la hanche et ensuite frappé.

Le joueur perdant le set a toujours le service au début du set suivant.



Points

Tous les points comptent. Le point est marqué dans les cas suivants :

- Service faux
- Le speeder touche le sol
- Le speeder atterrit dans la zone de l'adversaire et ne peut pas être retourné (les lignes sont considérées dans le terrain)
- Le speeder atterrit à l'extérieur du terrain
- Contacts multiples du speeder avec la raquette
- Contact du speeder avec le corps du joueur

Les joueurs sont autorisés à jouer un speeder qui est out, dans ce cas le jeu continue.

Changement de cotés

Les joueurs changent de côtés après chaque set pour assurer l'équité vis à vis des conditions extérieures (vent et luminosité).

Si un 5ème set est nécessaire, les joueurs changent de côtés lorsqu'un de ceux ci atteint 6 points.

Le Match (En Double)

Le match de double (équipe A, équipe B) se joue comme décrit ci-dessous :

Le terrain est identique au court de simple. Chaque équipe de double se partage les parties avant et arrière du terrain. Le joueur arrière ne doit jamais avoir son pied arrière devant le pied arrière de son coéquipier (joueur avant). Cette action est une faute et donne un point à l'équipe adverse.

Service

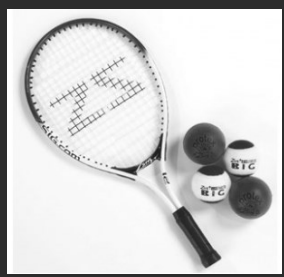
Tirage au sort pour déterminer quelle équipe sert en premier. Le serveur a 3 services consécutifs (comme pour le simple). Le joueur qui sert a automatiquement la position arrière, son coéquipier la position avant. Les services passent du joueur A1 à B1 puis de A2 à B2. Lorsque les 4 joueurs ont effectués leurs services, cet ordre se reproduit. L'équipe qui perd un set démarre les services du set suivant.

A partir de 5 ans

Nbr joueurs : 2 à 4 joueurs

Durée :

Terrain : 4 X 8 m



Le Speedset reprend les règles du jeu du tennis, il se joue en simple ou en double.

Le match se joue en sets, et le set est lui-même décomposé en jeu. Au cours d'un match, chaque joueur sert à tour de rôle pendant la durée d'un jeu. Pour remporter un set, il suffit de gagner six jeux, mais à la condition d'en compter au moins deux de plus que son adversaire. Les sets se gagnent donc 6 jeux à 4, ou 6 jeux à 3, 6 jeux à 2 etc. Par contre, en cas d'égalité à cinq jeux partout, il faut remporter sept jeux pour gagner un set. Soit 7-5 ou 7-6.

Pour ce dernier cas de figure, lorsque les joueurs sont à égalité 6-6, le treizième jeu disputé est appelé jeu décisif. Pour le remporter, il convient de compter au moins 7 points à condition d'en avoir deux de plus que l'adversaire. La victoire se joue en deux sets gagnants.

Concernant les jeux (sans compter le jeu décisif), pour les gagner il faut en principe remporter quatre points. Les appellations pour le comptage des points sont les suivantes :

- 0 pour aucun point marqué
- 15 pour un point marqué
- 30 pour deux points marqués
- 40 pour trois points marqués

Pour gagner un jeu, il faut donc obtenir quatre points mais avec deux points d'avance. En cas d'égalité à 40 partout (qui est dit 40 « A ») celui qui inscrit le point suivant obtient un avantage. S'il remporte le point suivant, il remporte le jeu. Si ce n'est pas le cas on revient à l'égalité 40 « A ».

**TE
SE
D
E
E
S
P
E
E
S**

A partir de 7 ans

Nbr joueurs : Min 6- Max 24

Durée : 3 x 15 min

Terrain : Min 14 x 12 m - Max 14 x 24 m



Le but du jeu est de réceptionner le ballon dans une des zones adverses.

Mais cette réception doit se faire sur la poitrine ou sur les reins du joueur.

- La particularité du sport est l'équipement : chaque joueur dispose d'une vareuse avec un carré velcro et d'une ceinture avec un velcro sur les reins.
- Les zones de buts peuvent être des cerceaux, des lignes au sol, ... : elles sont disposées un peu partout sur le terrain et on en compte chaque fois une de plus que le nombre de joueurs par équipe. Le nombre de zones de but est déterminé en fonction du nombre de joueurs (6 zones pour 2 équipes de 5 joueurs, 5 zones pour 2 équipes de 4 joueurs, ...)
- En général : 2 équipes de 6 joueurs sur le terrain (mais on pourrait avoir entre 6 et 12 joueurs/équipe).
- Le match se joue en 3 sets de 11 points (2 points d'écart).
- Les joueurs ne peuvent pas attraper, intercepter une balle avec les mains. Elle doit être attrapée avec la poitrine ou les reins.
- Lorsque la balle tombe au sol, les joueurs ne peuvent la ramasser qu'avec le velcro sur les reins.
- Lorsqu'un joueur a la balle en main, il a juste droit à un pied pivot et 7 sec pour lancer la balle.
- Les matchs dureront 4minutes.

Pour qu'un but soit valable, il faut qu'un joueur réceptionne le ballon, venant d'un partenaire, sur une de ses surfaces velcro (poitrine ou sur les reins) en ayant au minimum un contact dans une des zones de but.

Lors d'une réception sur la poitrine l'équipe obtient 1 point et sur les reins cela donne 3 points. Au BUMBALL, il n'y a pas de pause entre les buts. L'équipe qui marque garde la balle et le jeu peut continuer. Cependant, les joueurs doivent attendre 10 secondes avant de marquer sur la même zone de but une deuxième fois.

Si un joueur commet une faute (prendre la balle avec les mains, frapper la balle avec le pied, tenir la balle en mains plus de 7 secondes,...) la balle est immédiatement donnée à l'autre équipe (en la collant sur le velcro de la poitrine d'un partenaire).

La mise en jeu se joue sur un «entre-deux » type basket mais les 2 joueurs se tiennent dos à dos et les autres sont dispersés autour d'eux. La balle est lancée en l'air entre les joueurs qui essaient de l'attraper avec les reins. Le joueur ayant attrapé la balle peut courir avec, s'arrêter et ensuite effectuer une passe ... mais a aussi la possibilité d'arracher la balle et de faire une passe immédiatement. Cet « entre-deux » est également utilisé au cours du jeu lorsque les deux équipes ne sont pas d'accord sur une décision.

Au bumball, les joueurs ne peuvent pas attraper une balle passée avec les mains. Elle doit être attrapée avec la poitrine ou les reins.

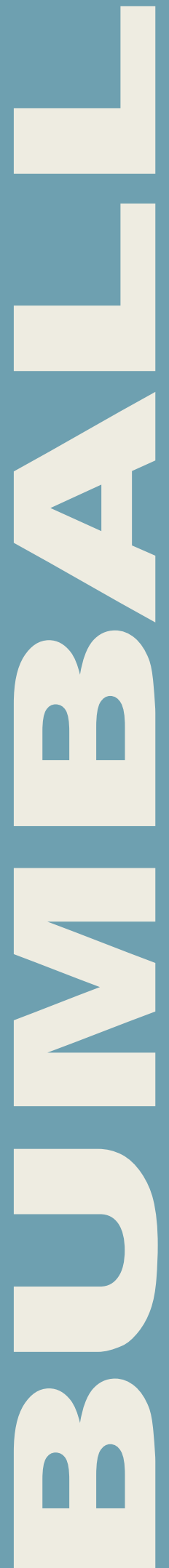
Dans le cas d'une **réception avec la poitrine**, le joueur l'arrache du velcro et la lance, avec les mains, à un joueur de son équipe. Il a droit à un pied pivot (comme au basket) pour se placer correctement et réaliser une bonne passe. Mais interdiction de marcher avec la balle en main dans ce cas-ci.

Dans le cas d'une **réception avec les reins**, le joueur peut :

- soit courir avec le ballon collé au velcro des reins et laisser un partenaire le prendre avec les mains mais un adversaire peut également le prendre.
- soit, s'arrêter directement et le prendre dans ses mains et faire une passe.

Dans le cas où **le ballon tombe au sol**, le joueur qui est le premier au ballon doit le ramasser avec le velcro des reins mais elle ne lui appartient pas et a alors plusieurs possibilités :

- soit se relever et un partenaire (ou un adversaire) lui prend le ballon en main et fait une passe sans marcher (dans ce cas uniquement droit au pied pivot)
- soit se lever et courir avec la balle accrochée aux reins pour la laisser prendre par un partenaire (mais les adversaires peuvent ici s'en emparer) .



A partir de 7 ans

Nbr joueurs : 2 joueurs minimum et pas de maximum

Durée : env. 20 min

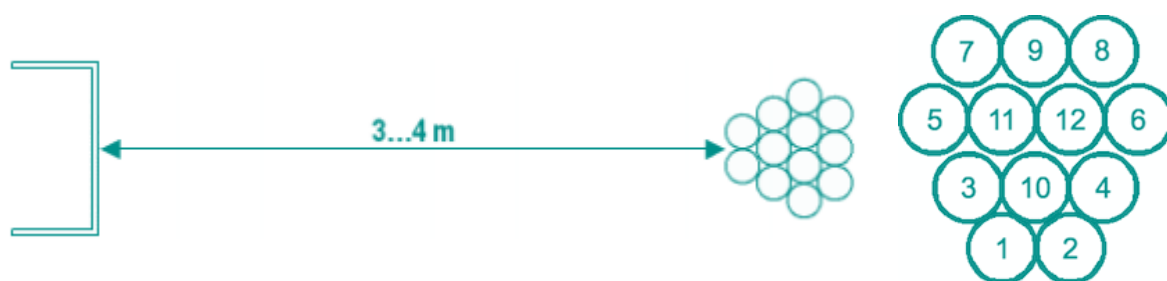
Terrain : 4 x 3 m



Le match

Le principe du jeu est de faire tomber des quilles en bois à l'aide d'un lanceur appelé Mölkky. Les quilles sont marquées de 1 à 12. La première équipe arrivant à totaliser exactement 50 points gagne la partie.

Au début d'une partie, elles sont placées à environ 4 mètres des joueurs. Lorsqu'une quille a été abattue, on la redresse sur son pied (et non à la tête), numéro face à la zone de lancer, juste là où elle se trouve et **sans la soulever du sol**. C'est ainsi qu'au cours de la partie, les quilles s'éparpillent et s'éloignent. Le joueur perdant le set a toujours le service au début du set suivant.



Compter les points :

Pour abattre les quilles, les joueurs lancent le mölkky. Il y a deux façons de marquer des points :

- si un joueur fait tomber plusieurs quilles, il gagne autant de points que de quilles abattues.
- si un joueur fait tomber une seule quille, il gagne autant de points que le nombre inscrit dessus.

Exemple : un joueur vise la quille n°12 et la fait tomber seule, il marque 12 points.

s'il fait tomber la n°12 et la n°4, il ne marque que 2 points.

On comprend donc aisément que ce jeu peut faire appel tantôt à la force (faire tomber le plus de quilles en un coup) tantôt à la précision et à l'adresse. L'exemple ci-dessus montre bien qu'une petite maladresse peut faire perdre beaucoup de points !

Attention : une quille n'est considérée comme abattue que si elle est tombée entièrement sur le sol et ne repose sur aucune autre. Si elle se trouve en équilibre sur un élément de terrain naturel, souche d'arbre, racine, tronc d'arbre... elle n'est pas considérée comme tombée. Si la quille repose sur un élément artificiel, bordure en ciment, planche de délimitation de terrain... elle est considérée comme tombée au sol. Si une quille est couchée sur le sol et une autre repose en équilibre sur une bordure artificielle, il faut donc compter 2 quilles au sol, soit 2 points.

L'équipe gagnante est celle qui arrive à totaliser exactement 50 points.

Si une équipe dépasse ce score, elle retombe à 25.

Élimination :

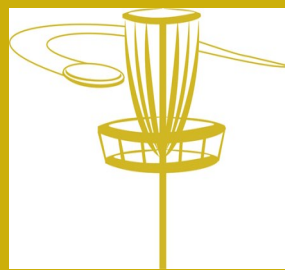
Le joueur (s'il est tout seul) ou l'équipe qui fait trois blancs consécutifs (trois lancers au cours duquel aucun point n'est marqué, ou un mordu sur la ligne de lancement) est éliminé. Bien entendu, si tous les joueurs sont éliminés avant que quiconque atteigne 50 points, le dernier en jeu a gagné.

A partir de 5 ans

Nbr joueurs : 2 joueurs minimum et pas de maximum

Durée : suivant le nombre de panier

Terrain : minimum 4 m et pas de maximum



Chaque « trou » est constitué d'un départ et d'une arrivée. Le départ est matérialisé par une zone de lancement. L'arrivée est représentée par une corbeille métallique, munie de chaînes destinées à amortir l'arrivée du disque. Un disque peut voler et également rouler sur le sol.

Au trou n°1 (l'ordre doit être tiré au sort) chaque joueur, l'un après l'autre (4 par groupe maxi) lance son disque en direction de la corbeille.

Pour rejouer il faut marquer le point de départ du lancer suivant en positionnant bord à bord, en direction de la corbeille, son mini disque avec le disque à terre précédemment lancé avant de le récupérer.

Le lanceur le plus éloigné de la corbeille lance en premier. Les autres lanceurs restent en arrière jusqu'à ce que le joueur ait lancé. Et ainsi de suite jusqu'au putt. Le putt est le lancer effectué dans la corbeille. Retirer son disque de la corbeille avec les putts des autres joueurs. Lorsque tout les joueurs du groupe ont putté, le trou est terminé, se rendre au départ du trou suivant.

Avant de commencer le trou, noter les score (nb de lancers effectués + lancer de pénalité éventuels) sur la carte de scores. Demander à voix haute le score de chacun et le noter en le répétant à voix haute.

Le lanceur qui a le meilleur score au trou précédent commence. En cas d'égalité conserver l'ordre de départ du trou précédent. Et ainsi de suite jusqu'à la fin du parcours.

« Noter les scores » peut être partagé équitablement entre les joueurs du groupe.

A la fin du parcours, additionner le nombre total de lancer effectués et les éventuels points de pénalité pour chaque joueur. Le vainqueur est celui qui a le plus petit score (plus petit nombre de lancers)

Particularité et point de pénalité :

Hors limites (OB= Out Of Bound) 1 point de pénalité addition au lancers effectués.

Le disque est remis en jeu, à 1 mètre du point de sortie du disque de la surface de jeu.

Disque perdu : 1 point de pénalité additionné au lancer effectués.

Le disque est rejoué depuis le même point de départ que le lancer en cours duquel le disque a été perdu.

Non respect des règles du jeu : 1 avertissement puis 1 point de pénalité en cas de récidive. Les points de pénalité sont confirmés par au moins 2 joueurs du groupe.



MARCHE NORDIQUE

A partir de 7 ans



La marche nordique s'est développée dans les pays scandinaves au début des années 1970. Inspirée des disciplines nordiques telles que le ski de fond, cette pratique recensait en 2009 plus de 8 millions de pratiquants. La marche nordique atteint le sud de l'Europe en passant par l'Allemagne et la Pologne où elle connaît une forte expansion.

La marche nordique est une autre conception de la marche, beaucoup plus active. Le principe est simple : il s'agit d'accentuer le mouvement naturel des bras pendant la marche et de propulser le corps vers l'avant à l'aide de deux bâtons qui permettent d'aller plus vite et plus loin. L'ensemble du corps entre en action et la dépense d'énergie est accrue. En raison d'une technicité simple et d'un apprentissage peu fastidieux, le plaisir de la pratique est présent dès le début.



De par sa facilité et sa dimension « Sport santé », la marche nordique s'adresse à tout le monde quels que soient l'âge ou la condition physique de chacun. La marche nordique saura satisfaire tous les pratiquants, des adolescents aux retraités en passant par les sportifs confirmés, ce qui en fait une discipline très conviviale et familiale.

Contre indications

La marche Nordique convient à pratiquement tout le monde. Toutefois :

- Evitez de pratiquer cette activité si vous souffrez d'une arthrite.
- N'utilisez pas de bâtons si vous avez des tendinites sur les membres supérieurs, ou d'importantes affections rhumatismales sur le haut du corps ou dans les pieds.
- Pratiquez de manière modérée en cas d'arthrose.

A partir de 7 ans

Nbr joueurs : 2 joueurs minimum et pas de maximum

Durée : env. 20 min

Terrain : de 3.25 m à 5.70 m



Le but du jeu est d'être le premier, en individuel ou en équipe, à faire 11 ou 13 points en plaçant ses palets le plus près possible du «maître». On compte un point par palet placé plus près du «maître» que celui de l'adversaire (mêmes règles que la pétanque). Pour qu'un palet soit compté comme valable il ne faut pas qu'il touche le sol avant d'arriver sur la plaque et qu'il reste sur la plaque.

Tous les palets d'une même équipe doivent être identique (poids et couleurs).

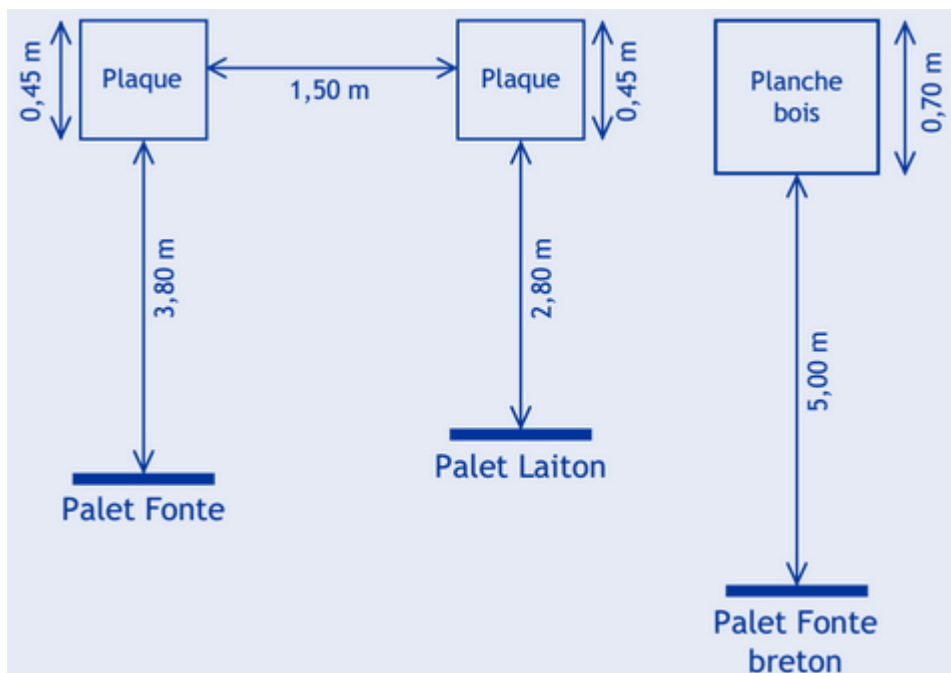
Les palets des équipes doivent être différenciés par un marquage, une couleur ou des numéros.

Le jeu doit contenir un «maître», palet plus petit.

Le palet fonte se joue à 3m80 de la plaque.

Le palet laiton se joue à 2m80 de la plaque.

Cas particuliers : voir livret fourni avec les jeux de palets



JEU DE PALETS

LES FOYERS RURAUX

ASSOCIATIONS D'ÉDUCATION POPULAIRE

pour un monde rural *vivant !*

Comité Régional du Sport de Loisirs en Milieu Rural de Franche-Comté

Fédération Régionale des Foyers Ruraux de Franche-Comté

163 rue Marcel Paul - Maison des Associations

39000 LONS LE SAUNIER

Tel : 03 84 47 11 39 / E-mail: fdfr39@wanadoo.fr

www.universiteruralefc.com