

**rugball**

**FICHES  
PÉDAGOGIQUES**



FÉDÉRATION INTERNATIONALE  
DE RAQBALL  
**F.I.R.B**

INTERNATIONAL RAQBALL  
FEDERATION  
**I.R.B.F**

# raqball

FICHES PÉDAGOGIQUES DE RAQBALL

— 2023 —

**ASBL - F.I.R.B - I.R.B.F**

Access Business Center – Rue Borrens 51 – 1050 Bruxelles BELGIQUE

BCE : 0689.821.339

# TABLE DES MATIÈRES

<b>3</b>	Table des matières
<b>4</b>	Présentation
<b>5</b>	Installation
<b>6</b>	Déroulement des séances
<b>7</b>	Séance 1.1
<b>8</b>	Séance 1.2
<b>9</b>	Séance 1.3
<b>10</b>	Séance 1.4
<b>11</b>	Séance 1.5
<b>12</b>	Séance 2.1
<b>13</b>	Séance 2.2
<b>14</b>	Séance 2.3
<b>15</b>	Séance 2.4
<b>16</b>	Séance 3.1
<b>17</b>	Séance 3.2
<b>18</b>	Séance 3.3
<b>19</b>	Séance 3.4
<b>20</b>	Séance 4.1
<b>21</b>	Séance 4.2

# PRÉSENTATION

---

## **Ces fiches pédagogiques contiennent les informations essentielles pour développer le RAQBALL auprès des enfants.**

Le RAQBALL permet de travailler les habiletés de base des enfants. Les règles du jeu sont simples (*15 règles de base*) et facilitent son apprentissage dès les premières séances. Le RAQBALL permet de mettre en mouvement un groupe d'enfants en même temps. Chaque enfant manie la raquette et la balle dans des situations variées afin d'affiner leur capacité d'orientation et de concentration.

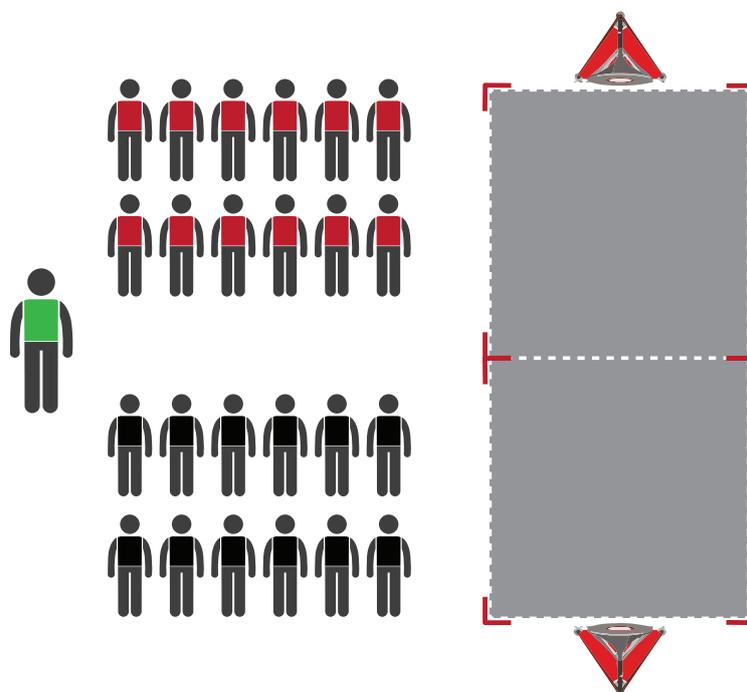
Le RAQBALL est un sport où il n'existe pas de rapport de force en raison de l'interdiction des contacts physiques, il permet donc d'être accessible à tous, de développer l'agilité, la motricité et les déplacements, tout en restant amusant et attractif. Les enfants progressent très rapidement.

Favorisant l'esprit d'équipe, le respect de l'adversaire et l'inclusion, le RAQBALL contribue également au savoir-être de l'enfant.

Les fiches pédagogiques du RAQBALL permettent de mettre en place un programme qui répond aux objectifs et aux attentes du développement et de la croissance chez l'enfant dès le plus jeune âge. En favorisant la pratique sportive des enfants, c'est contribuer à leur construction future. L'impact sur leur éducation, leur santé, leur socialisation est d'autant plus important lorsque les différentes actions sont construites autour d'un programme sportif adapté.

Nombre d'exercices d'échauffement permettent aux enfants de se familiariser avec les gestes spécifiques au jeu, tout en apprenant à manier le matériel. Les enfants suivent ensuite un cursus avec différentes thématiques.

# INSTALLATION



## Terrain de jeu (Équipement mobile)

L'équipement du RAQBALL peut se positionner aussi bien en extérieur qu'en intérieur et sur tous les types de surfaces. L'espace de jeu doit être suffisant.

## ENCADREMENT DES ACTIVITÉS DE RAQBALL.

### Équipement recommandé pour un groupe de 24 enfants :

- 24 raquettes
- 24 balles
- 2 ou 4 Targgets (cibles)

### Jusqu'à 24 enfants :

- 1 éducateur ou 1 intervenant agréé par I.R.B.F

### Au-delà de 24 enfants :

- 1 éducateur et 1 intervenant agréé par I.R.B.F ou un autre éducateur par tranche de 12 enfants supplémentaires

# DÉROULEMENTS DES SÉANCES

## COMMENT DÉMARRER UN CYCLE DE RAQBALL ?

### 1. PRÉSENTATION D'UN NOUVEAU SPORT COLLECTIF DE RAQUETTES

Questionner les enfants sur l'origine du sport :

- « Selon vous, où et par qui a été inventé le Raqball ? »
- « Que signifie le mot sport ? » (*provient du vieux français «desport» qui signifie amusement & divertissement*)

### 2. ÉQUIPEMENT

- Présenter l'équipement mobile de RAQBALL
- Équiper les participants à la séance

### 3. RÈGLES DU JEU

Les règles de base seront assimilées au fur et à mesure de l'avancement des différentes séances de manière ludique et conviviale.

Les exemples donnés dans les fiches n'ont pas un caractère exhaustif. Ils sont donnés à titre d'illustrations afin d'aider les éducateurs à suivre un programme spécifique pour le RAQBALL. Vous pouvez aussi en proposer d'autres en fonction du projet éducatif.

**Nous vous rappelons que la pratique du raqball se fait sans aucun contact.**

*Cependant, certaines séances d'échauffement génèrent des contacts entre joueurs comme, par exemple, des exercices d'équilibre ou de dextérité.*

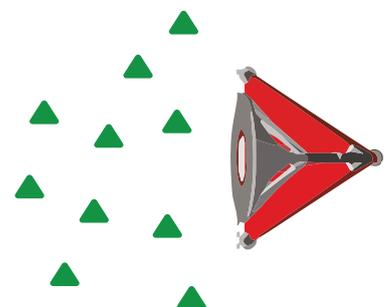
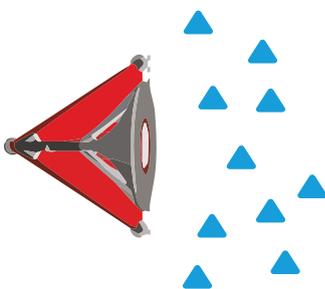
N° de Séance	N° de situation	Thématique
1	1	Drib'up / Échauffement

Matériel	Objectifs
<ul style="list-style-type: none"> <li>Plots</li> </ul>	Échauffer le corps et augmenter le rythme cardiaque.

### Description

- Disposer des plots sur chaque moitié de terrain de façon aléatoire.
- Deux équipes s'affrontent. Elles doivent chacune récupérer les plots de l'équipe adverse.
- Chaque équipe peut décider de positionner des gardiens (*défenseurs qui pourront empêcher les adversaires de les récupérer en les touchant*).
- Si un joueur qui tente de récupérer un plot se fait toucher, il repose le plot à l'endroit où il l'a pris et repart de son propre camp.
- S'il parvient à le rapporter dans son camp sans se faire toucher, il le dépose alors au pied de la Target. Le plot ne peut plus être récupéré.
- L'équipe qui a récupéré le plus de plots dans le temps imparti gagne.

### Schéma



<b>Variantes +</b>	Multiplier le nombre d'équipes avec chacune leurs plots.
<b>Variantes -</b>	Format sans élimination ( <i>course simple pour rapporter les plots</i> ).

N° de Séance	N° de situation	Thématique
1	2	Drib'up / Découverte

Matériel	Objectifs
<ul style="list-style-type: none"> <li>Raquettes</li> <li>Balles</li> </ul>	Appréhender le matériel et se familiariser avec la raquette et les effets de ses mouvements.

Description
<ul style="list-style-type: none"> <li>Commencer par expliquer comment tenir la raquette (<i>main au bout du manche et pas au bord du tamis</i>)</li> <li>Demander aux joueurs de poser la balle en équilibre sur la raquette, bien au centre.</li> <li>Les joueurs doivent se déplacer librement sur le terrain sans faire tomber la balle de la raquette.</li> <li>Au bout de 5 minutes, les joueurs doivent citer le prénom des personnes qu'ils croisent en gardant toujours la balle en équilibre (<i>détachement du regard</i>)</li> <li>Si l'exercice semble acquis, augmenter la vitesse de déplacement en trotinant.</li> </ul>

Schéma
 <p>Déplacement libre.</p>

<b>Variantes +</b>	Taper dans la main des joueurs croisés au lieu de citer leur prénom.
<b>Variantes -</b>	

N° de Séance	N° de situation	Thématique
1	3	Drib'up / Parcours d'obstacles

Matériel	Objectifs
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Raquettes / Balles</li> <li>• Plots</li> <li>• Obstacles divers (franchissement de barres, cônes)</li> </ul>	<p>Maîtriser l'inclinaison de la raquette et comprendre l'équilibre de la balle, en mouvement.</p>

Description
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Deux équipes font une course en relais sur un parcours d'obstacles, en faisant tenir la balle en équilibre sur la raquette.</li> <li>• Si un joueur fait tomber la balle au sol, il recommence du début du parcours.</li> <li>• Une fois le parcours terminé, il tape dans la main du joueur suivant de son équipe qui s'élance à son tour.</li> <li>• La première équipe à faire passer tous ses joueurs gagne.</li> </ul>

Schéma	

<b>Variante +</b>	Faire le même parcours en imposant la course à pieds.
<b>Variante -</b>	Si la balle tombe, le joueur repart de l'endroit où elle est tombée.

N° de Séance	N° de situation	Thématique
1	4	Drib'up / Apprentissage du rebond

Matériel	Objectifs
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Raquettes</li> <li>• Balles</li> </ul>	Appréhender le rebond de la balle sur la raquette ainsi que le rebond de la balle au sol.

Description
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Consigne 1</b> : Lâcher la balle au sol et la rattraper avec la raquette après un seul rebond au sol. Stopper la balle en équilibre sur la raquette.</li> <li>• <b>Consigne 2</b> : Un rebond au sol, puis un seul rebond sur la raquette. Stopper la balle.</li> <li>• <b>Consigne 3</b> : Un rebond au sol, puis 3 rebonds sur la raquette.</li> <li>• <b>Consigne 4</b> : Trois rebonds sur la raquette, puis un rebond au sol. Enchaînement de ces deux actions.</li> <li>• <b>Consigne 5</b> : Enchaîner les rebonds sur la raquette. Si le contrôle de la balle est perdu, laisser un rebond au sol et tenter de reprendre le contrôle. Si deux rebonds, recommencer de zéro.</li> </ul>

Schéma
 <p>Déplacement libre.</p>

<b>Variantes +</b>	Rebonds sur la raquette en coup droit et en revers.
<b>Variantes -</b>	Insister sur 1 rebond au sol, puis enchaîner avec 1 rebond raquette.

N° de Séance	N° de situation	Thématique
1	5	Drib'up / Rebond raquette avec mouvement

Matériel	Objectifs
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Raquettes</li> <li>• Balles</li> <li>• Plots / Obstacles</li> </ul>	Maîtriser les rebonds successifs sur la raquette tout en se déplaçant.

Description
<p><b>Plusieurs petits jeux proposés :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Loup touche touche : le fameux jeu du chat tout en effectuant le Drib'up. Un ou plusieurs joueurs sont désignés comme chat et doivent toucher l'épaule des autres joueurs qui essaient de leur échapper.</li> <li>• Reprise de la séance 1.3 : Effectuer un parcours en course relais tout en effectuant le Drib'up.</li> <li>• Course simple : Course de rapidité en Drib'up d'un bout à l'autre du terrain. Le joueur suivant de chaque équipe démarre lorsque le premier franchit la ligne de fond.</li> </ul>

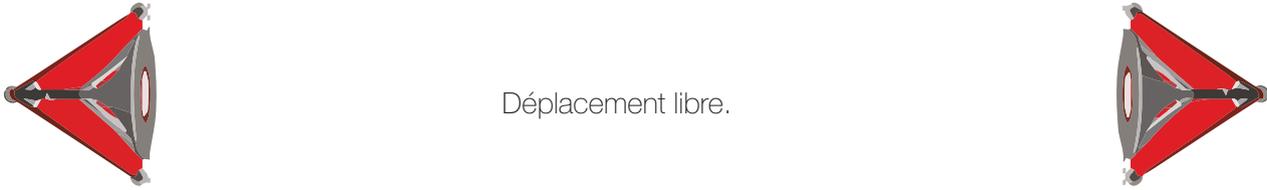
Schéma
 <p>Déplacement libre / Parcours.</p>

<b>Variantes +</b>	Obliger les joueurs à courir pendant le Drib'up.
<b>Variantes -</b>	Annuler la contrainte de course et mettre en place un point pour chaque joueur arrivé.

N° de Séance	N° de situation	Thématique
2	1	Passe / Échauffement

Matériel	Objectifs
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Raquettes</li> <li>• Balles</li> </ul>	Reprendre en main la raquette et le rebond de la balle, augmenter le rythme cardiaque et mobiliser les articulations.

Description
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reprise des exercices de Drib'up, en déplacement libre.</li> <li>• Reprise du jeu du chat et de la souris.</li> <li>• Travail sur la hauteur des Drib'up. Un Drib'up haut, puis un Drib'up bas.</li> <li>• Varier les Drib'up (<i>coup droit et revers</i>).</li> </ul>

Schéma
 <p>Déplacement libre.</p>

<b>Variantes +</b>	Interdire les rebonds au sol pendant le Drib'up. Obliger la course.
<b>Variantes -</b>	Reprise calme, sans course, avec rebonds au sol autorisés.

N° de Séance	N° de situation	Thématique
2	2	Passé / Introduction des échanges

Matériel	Objectifs
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Raquettes</li> <li>• Balles</li> </ul>	Introduire l'interaction entre deux joueurs.

Description
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les joueurs se placent en binômes.</li> <li>• Le joueur 1 lâche la balle au sol, et après un rebond, effectue un rebond sur sa raquette.</li> <li>• Au deuxième rebond il envoie la balle vers son partenaire.</li> <li>• Le partenaire laisse la balle effectuer un rebond au sol et enchaîne un Drib'up puis une passe à son tour.</li> </ul>

Schéma
 <p>Déplacement libre.</p>

<b>Variante +</b>	Augmenter le nombre de Drib'up requis avant de faire la passe. Supprimer le rebond au sol au moment de la passe.
<b>Variante -</b>	Stopper la balle à chaque passe, puis recommencer.

N° de Séance	N° de situation	Thématique
2	3	Passé / Introduire le déplacement pendant les échanges

Matériel	Objectifs
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Raquettes</li> <li>- Balles</li> <li>- Plots</li> </ul>	Initier la maîtrise du Drib'up tout en se déplaçant.

Description
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Deux colonnes de joueurs. A et B</li> <li>• Le premier joueur de la colonne A avance en Drib'up jusqu'au premier plot. Il effectue ensuite une passe en direction du joueur B qui l'a suivi.</li> <li>• Le joueur B continue à avancer en Drib'up jusqu'au prochain plot et fait à son tour une passe au joueur A.</li> <li>• Une fois au bout du parcours, stopper la balle et revenir au départ par les extérieurs.</li> </ul>

Schéma

<b>Variante +</b>	Obliger la course. Interdire les rebonds au sol.
<b>Variante -</b>	Augmenter l'espace entre les plots. Un rebond au sol autorisé.

N° de Séance	N° de situation	Thématique
2	4	Passé / Introduction du 1Ground

Matériel	Objectifs
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Raquettes</li> <li>• Balles</li> </ul>	Introduire le rebond volontaire et appuyer pendant les passes ( <i>1Ground</i> ).

Description
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Laisser rebondir la balle au sol en réception de passe est bien différent d'une action volontaire de rebond au sol de la part du passeur.</li> <li>• A cette étape, le joueur effectuant une passe doit effectuer un geste descendant de la raquette pour obliger la balle à faire un rebond au sol lors de la transmission.</li> <li>• Reprendre les exercices des séances 2.2 et 2.3. Contrainte supplémentaire : le 1Ground.</li> </ul>

Schéma
 <p>Déplacement libre / Parcours.</p>

<b>Variantes +</b>	Effectuer la passe en coup droit et en revers.
<b>Variantes -</b>	Stopper la balle à chaque transmission et effectuer un 1Ground à son tour.

N° de Séance	N° de situation	Thématique
3	1	Targ / Échauffement

Matériel	Objectifs
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Raquettes</li> <li>• Balles</li> <li>• Targget</li> </ul>	Échauffement articulaire et reprise en main du Drib'up et de la passe.

Description
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les joueurs reprennent l'exercice du Drib'up libre. Contrainte supplémentaire, enchaîner les Drib'up en déplacement, sans rebonds au sol.</li> </ul>

Schéma
 <p>Déplacement libre.</p> 

<b>Variantes +</b>	Drib'up en coup droit et en revers alternés.
<b>Variantes -</b>	Autoriser un rebond lorsque le contrôle de la balle est perdu.

N° de Séance	N° de situation	Thématique
3	2	Targ / Tour du monde

Matériel	Objectifs
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Plots</li> <li>• Raquettes</li> <li>• Balles</li> </ul>	Réaliser des Targ depuis différents points de Targ, autour de la Targget.

Description
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jeux du tour du monde : Effectuer des Targ successifs en partant d'un point de départ.</li> <li>• Chaque Targ réussi donne le droit d'avancer au point suivant.</li> </ul>

Schéma	

<b>Variantes +</b>	Éloigner les plots de la Targget.
<b>Variantes -</b>	Ajouter des plots intermédiaires.

N° de Séance	N° de situation	Thématique
3	3	Targ / Exercice de tir

Matériel	Objectifs
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Raquettes</li> <li>- Balles</li> <li>- Targget</li> </ul>	Initier le Targ après le Drib'up.

Description
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Le groupe est divisé en deux équipes, chacune face à sa Targget.</li> <li>• Les joueurs de chaque équipe s'élancent à tour de rôle en Drib'up pour ensuite effectuer un Targ.</li> <li>• Introduire la notion de points (<i>1 point sur le cercle de la Targget, 2 points dans le trou central</i>)</li> <li>• Chaque équipe compte ses points : à la fin du temps imparti, l'équipe qui a atteint le score le plus élevé l'emporte.</li> </ul>

Schéma

<b>Variantes +</b>	Contrainte de distance de Targ.
<b>Variantes -</b>	Autoriser un rebond au sol avant le Targ.

N° de Séance	N° de situation	Thématique
3	4	Targ / Exercice de tir après passe

Matériel	Objectifs
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Raquettes</li> <li>• Balles</li> <li>• Targget</li> </ul>	Apprendre à effectuer un Targ après avoir effectué une ou plusieurs passes.

Description
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Situation similaire à la séance 3.3.</li> <li>• Chaque équipe est composée de deux colonnes. Les joueurs s'élancent deux par deux et doivent effectuer une ou plusieurs passes avant d'effectuer un Targ.</li> <li>• Comme dans la séance 3.3, chaque équipe compte ses points, à la fin du temps imparti, l'équipe ayant le plus gros score gagne.</li> </ul>

Schéma

<b>Variantes +</b>	Imposer un certain nombre de passes. Interdire les rebonds au sol.
<b>Variantes -</b>	Autoriser les rebonds au sol. Nombre de passes non défini.

N° de Séance	N° de situation	Thématique
4	1	Attaque / Défense

Matériel	Objectifs
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Raquettes</li> <li>- Balles</li> <li>- Plots</li> </ul>	Intégrer la notion de défenseur. Insertion marquer / se démarquer.

Description
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reprise du positionnement de la séance 3.4. Une équipe répartie en deux colonnes. Les joueurs s'avancent deux par deux en effectuant des passes. L'objectif est d'effectuer un Targ sans perdre la balle.</li> <li>• Une troisième colonne, au centre est composée de défenseurs qui s'élanceront chacun leur tour en même temps que les binômes de l'équipe des attaquants.</li> <li>• Si une faute est commise par les attaquants (<i>règles du Raqball</i>), c'est au binôme suivant de s'élancer.</li> </ul>

Schéma

<b>Variantes +</b>	Deux colonnes de défenseurs.
<b>Variantes -</b>	Trois colonnes d'attaquants pour un défenseur.

N° de Séance	N° de situation	Thématique
4	2	Attaque / Défense

Matériel	Objectifs
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Raquettes</li> <li>- Balles</li> <li>- Plots</li> </ul>	<p>Objectif défense : S'opposer physiquement à l'attaquant.</p> <p>Objectif attaque : Avancer au-delà de la défense.</p>

Description
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Le terrain est séparé en trois colonnes. Chaque joueur se voit attribué une colonne et n'a pas le droit d'en sortir. Nous avons donc un défenseur et un attaquant par colonne.</li> <li>• Les attaquants doivent faire passer la balle dans le camp de la défense (<i>zone plots</i>) sans en perdre le contrôle. Ils ont droit à maximum 6 passes pour y arriver.</li> <li>• Les défenseurs doivent s'opposer physiquement aux attaquants pour les empêcher de passer, sans se mettre en faute.</li> </ul>

Schéma

<b>Variantes +</b>	Limiter le temps pour atteindre la zone.
<b>Variantes -</b>	Autoriser des passes illimitées.



Les séances suivantes ayant trait au développement de l'attaque et de la défense, se feront en augmentant le nombre de colonnes, puis en évoluant progressivement sur un terrain complet, jusqu'aux matchs intégrant toutes les règles.

**©2023 RAQBALL**

**ASBL - F.I.R.B - I.R.B.F**

Access Business Center – Rue Borrens 51 – 1050 Bruxelles BELGIQUE

B C E : 0 6 8 9 . 8 2 1 . 3 3 9

**[www.raqball.org](http://www.raqball.org)**