

FICHE PÉDAGOGIQUE

— Multisports —



Le dodgeball est une activité sportive collective, mixte qui peut se pratiquer dès l'âge de 5 ans. Le dodgeball est la version sportive d'un jeu connu de tous : la balle aux prisonniers.

Bien que les origines de cette pratique soient floues, il semblerait que la balle aux prisonniers ait été pratiquée par les guerriers des tribus africaines, seulement le traditionnel ballon souple ou en mousse que nous connaissons aujourd'hui était remplacé par des pierres et ce pour mortellement infecter ses adversaires*.

Une fois propulsée en Angleterre par le Dr James H. Carlisle, qui a grandement édulcoré l'activité en transformant l'entraînement guerrier en jeu complet, le dodgeball fut joué pendant plus d'un siècle dans une aire de jeu non-limitée. Les participant-e-s se déplaçaient à la manière de pièces d'échecs et tentaient de toucher leurs opposants avec une sphère en caoutchouc.

Popularisée par la suite aux Etats-Unis par un certain Phillip Ferguson, c'est en 1905 que les premières règles du dodgeball furent définies telles qu'on les connaît aujourd'hui. Le dodgeball est par définition une activité d'opposition par équipe, mixte et ludique.

MATÉRIEL

Le dodgeball nécessite :

- 3 à 6 ballons
- 3 à 6 plots
- Des chasubles
- 2 cerceaux pour désigner le début de la file d'attente des "prisons"

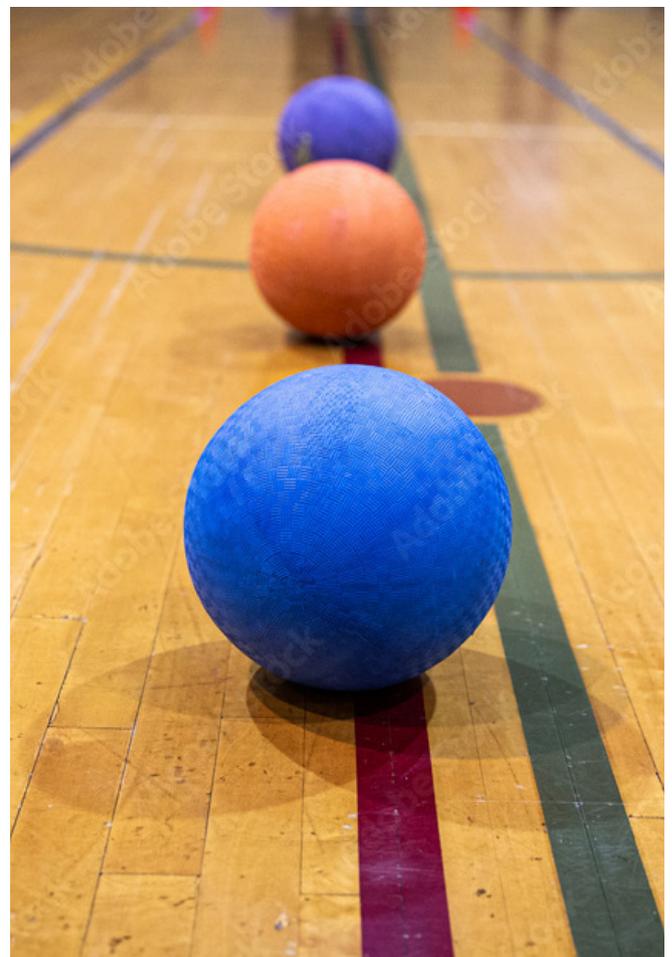
idemasport.
Kit Chasuble
Lot de balles multiusages



INTÉRÊTS ET BIENFAITS

- Règle simple.
- Accessible à tou-te-s puisque faible technicité de l'activité (attraper, courir, lancer, viser).
- Peu de matériel / peu onéreux.
- Pratique mixte / collective.
- Apprentissage du fair-play, du respect des règles.

* [L'histoire du Dodgeball - Fédération Suisse de Dodgeball](#)



RÈGLES DE BASE

Les règles de base du dodgeball sont simples : à l'aide de trois balles (ou plus, jusqu'à six balles), deux équipes de 6 joueur·se·s doivent s'éliminer jusqu'à ce que l'une des deux soit complètement décimée.

Pour éliminer un adversaire, il faut soit le toucher avec l'une des balles, soit rattraper la balle au lancer de l'adversaire sans qu'elle ne vienne toucher le sol.

L'adversaire ira dans ce qu'on appelle "la prison". Il pourra s'y échapper lorsqu'un·e de ses équipier·ère·s "gobe" ou "catch" un ballon. Traditionnellement, le dodgeball se joue sur deux mi-temps de 15 minutes.

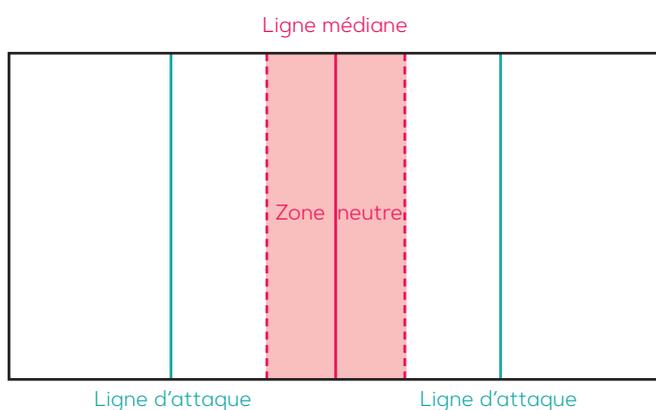
L'équipe, qui a éliminé tous ses adversaires ou celle qui compte le plus de joueur·se·s sur le terrain à la fin du temps réglementaire, remporte la partie.

TERRAIN DE JEU ET AMÉNAGEMENT DE L'ESPACE

- Le dodgeball peut se dérouler en intérieur comme en extérieur.
- Le terrain mesure 17 mètres de long sur 8 mètres de large.
- Au centre du terrain se trouve une zone neutre de 3 mètres où les joueur·se·s des 2 équipes peuvent se déplacer.
- La ligne d'attaque est située à 5,5 mètres du milieu du terrain. Après l'engagement, les ballons doivent passer derrière avant d'être en jeu.

RÔLE DE L'ANIMATEUR

L'animateur·rice met en place des situations de jeu globale en début et fin de séance. Au début, ces situations permettent aux joueur·se·s de comprendre les enjeux de l'activité et de cibler les actions motrices (rapidité, coordination lancer/réception), offensives (efficacité du tir) et défensives (esquive). En fin de séance, elles permettent de recentrer les participant·e·s sur le jeu lui-même. Pour progresser dans les composantes et actions spécifiques, différents ateliers peuvent être mis en place simultanément.



ORGANISATION DU DODGEBALL

Début de la manche :

Au départ, chaque équipe est derrière la ligne arrière de son camp. Les ballons sont posés sur des plots sur la ligne centrale. (cf image 1). Au signal de l'éducateur-riche les joueur-se-s courent et tentent de récupérer un ballon. La partie commence. Elle dure 3 minutes. Les joueur-se-s peuvent alors essayer de s'emparer des ballons posés sur la ligne médiane.

Les 2 ballons de gauche sont réservés à leur équipe respective. Le ou les ballons au centre sont disputés par les deux équipes. Sur l'engagement, il est interdit de dépasser la ligne médiane, sous peine d'être directement éliminé.

Les éliminations :

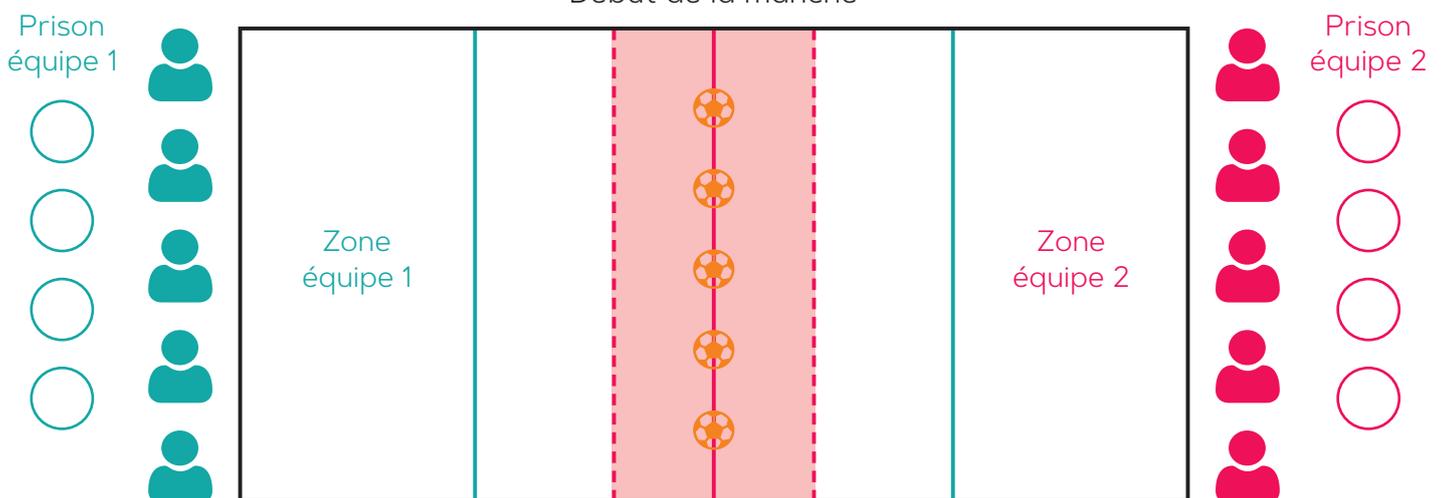
Quand un-e joueur-se est touché-e, il-elle va par soi-même, dans la prison qui se situe derrière son camp. La notion de fair-play est centrale, il est important de sortir par soi-même. Il-elle se positionne dans la file d'attente derrière les joueur-se-s précédemment touché-e-s. Il-elle peut être délivré-e quand un-e coéquipier-e attrape la balle de volée. Les prisonnier-e-s sont délivré-e-s selon l'ordre dans lequel ils ont été touché-e-s. L'entrée des joueur-se-s sur le terrain doit toujours se faire par la ligne arrière.

- Un ballon qui touche plusieurs joueur.se.s avant de toucher le sol les élimine tou-te-s.
- Il est possible d'utiliser un ballon comme bouclier pour se protéger des lancers adverses. Mais cela ne rend pas invincible, et renvoyer un ballon sur soi-même ou un-e coéquipier-e provoque l'élimination. Perdre le contrôle du ballon lorsque l'on se protège avec même aussi à l'élimination.
- Si vous bloquez un lancer adverse avec un ballon, puis qu'un-e coéquipier-e rattrape cette balle, le catch/gobe est valable et le lanceur est éliminé.
- Les lignes font partie de l'extérieur du terrain. Marcher dessus vous élimine. Il est interdit de sortir du terrain.

Durant la phase de jeu :

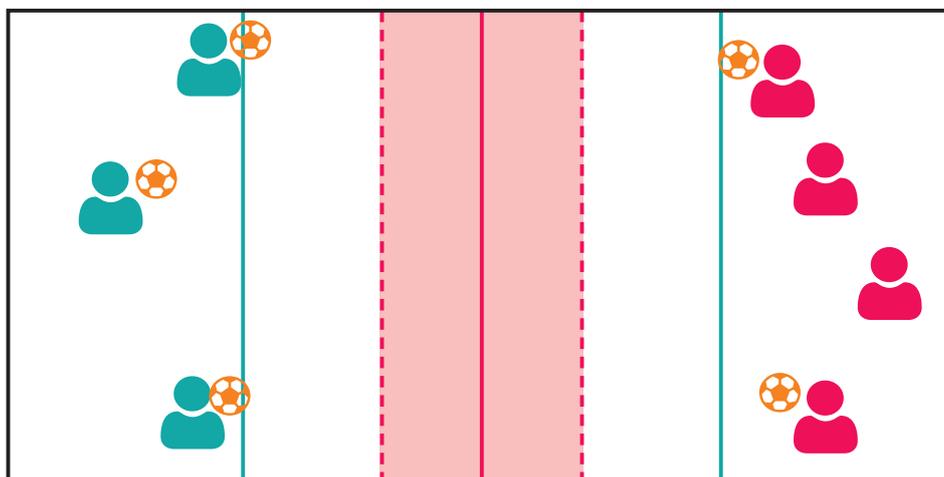
- Les déplacements sont libres dans son camp avec ou sans ballon en main.
- L'équipe qui possède le plus de ballon dans son camp est celle qui doit faire le jeu. Lorsqu'une équipe a en sa possession 3 ballons ou plus, elle a 5 secondes pour les lancer.
- Il est possible de garder 1 ballon à chaque attaque, tous les autres doivent obligatoirement être lancés. Si une équipe a plus de ballons que de joueur-se-s, elle doit lancer autant de balles que de joueur-se-s restant sur le terrain.

Début de la manche



Phase de jeu

Prison
équipe 1



Prison
équipe 2



Ressources : Règles de base du dodgeball

SITUATIONS

- Fiche pédagogique - situation 1
[Passe à 10](#)
- Fiche pédagogique - situation 2
[Zig-Zag](#)
- Fiche pédagogique - situation 3
[Passeurs VS Coureur](#)
- Fiche pédagogique - situation 4
[Balle assise](#)