

.!"



Prépare ton matériel

6 à 10 tapis de 2m x 1m
6 à 10 foulards ou bandeaux
1 ballon contenant des grelots
4 plots

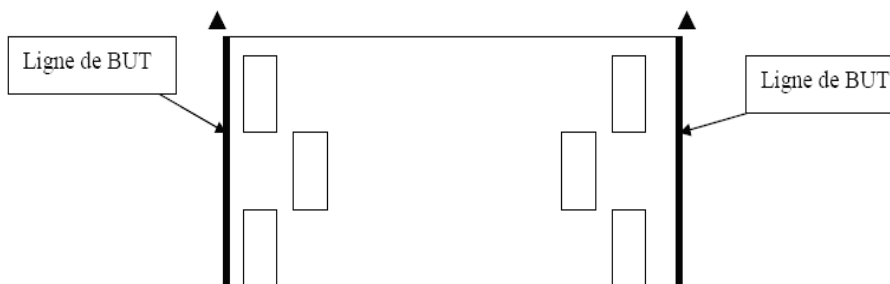
Nombre de joueur

2 équipes composées de 3 (à 5) joueurs et d'éventuels remplaçants.

Le but du jeu

Chaque équipe doit faire rouler le ballon à travers le terrain et lui faire franchir la ligne de but adverse opposée tandis que l'autre équipe essaye de l'en empêcher en restant sur ses tapis. Les tirs s'effectuent uniquement à la main en faisant obligatoirement rouler le ballon sur le sol dans les limites du terrain. Un silence absolu est alors nécessaire pendant la durée des échanges.

Le terrain



Le joueur en défense

Les joueurs sont à genoux, se concentrent sur l'écoute du ballon. Ils plongent sur un côté pour empêcher le ballon de passer la ligne de but. Puis l'un d'eux s'en saisit pour attaquer à son tour.

Le joueur en attaque

Le joueur qui récupère le ballon se met debout pour envoyer le ballon, il peut se déplacer mais uniquement sur son tapis. Puis il se replace en position de défense.

Quelques repères pour jouer

- Le temps de jeu est constitué de 2 périodes de 5 mn, avec une pause entre chaque période.
- Un arbitre assisté de 2 ou 4 juges de lignes et de but.
- Une table de marque pour la gestion des parties (facultatif)
- L'animateur de chaque équipe n'a le droit de communiquer avec ses joueurs qu'à temps morts et à la mi-temps.
- Les joueurs passent du statut d'attaquant à celui de défenseur.
- Un même joueur ne peut tirer plus de trois fois consécutives (aménagement possible).
- Les fautes (à déterminer et lister avant la partie) sont sanctionnées par un coup franc ou un penalty. Le fautif doit quitter le terrain, ses deux équipiers défendent alors l'ensemble du terrain sur le tir suivant. La troisième faute (d'un joueur ou de l'équipe) est sanctionnée par un penalty. Elle oppose un joueur de part et d'autre qui sont situés sur le tapis central au début de l'action.

Le + santé :
Les SENS → l'ÉCOUTE

L'absence de regard ne limite pas le mouvement ni l'ouverture vers les autres. Changez vos habitudes et osez vous confronter à un jeu où la vision permanente de partenaires et de son coéquipier en mouvement ne sont plus des repères. Prendre le risque de s'affronter à une autre équipe, dans un espace sonore, où toutes les références habituelles sont inadéquates.

Evolution possible : Tentez l'expérience d'une rencontre avec des personnes qui voient peu ou pas du tout, mais qui saurons vous prouver que la notion d'handicap est très subjective.