



## Dossier Pédagogique : les jeux de paume



Ce dossier vous propose de multiples situations motrices sous formes jouées, facilement adaptables au nombre et à l'âge des enfants. Les jeux de paume sont « au service » de disciplines plus connues. Ces adaptations ludiques amènent de nouvelles habiletés motrices aux enfants.

Cet ouvrage didactique peut inspirer les moniteurs sportifs animateurs et/ou initiateurs de jeux de paume, des encadrants d'équipes de jeunes et des professeurs d'éducation physique à la recherche d'idées pour agrémenter leur cours d'E.P.

L'idée est de prendre une situation connue et de lui amener la « touche » jeux de paume. Chaque situation est adaptable. Le moniteur peut se baser sur ces activités et amener ses propres variantes en fonction des situations sur le terrain. Un groupe est à gérer de manière intuitive. En permanence, veillez à répondre aux besoins des enfants, à leur plaisir et à leur motivation.

Le matériel utilisé est assez rudimentaire afin de pouvoir réaliser ces situations ludiques partout et à tout moment. Pour chaque situation, le matériel adéquat est proposé pour sa bonne organisation. Cependant, il vous est possible également d'adapter votre matériel et d'utiliser ce que vous avez déjà. Je pense surtout au prof d'EP.

Via un tableau récapitulatif, je vous renseigne le matériel dont vous avez besoin ainsi que le nombre et l'âge idéal pour chaque situation. Ce n'est qu'à titre informatif car un groupe homogène de 8 ans parviendra à réaliser des situations motrices jugées réalisables à l'âge de 10 ans.

Excellente lecture.

## « Tableau récapitulatif des situations »

<u>Activités</u>	<u>Matériels</u>	<u>Type(s) de balles</u>	<u>Nombre</u> (Idéalement)	<u>Age</u> (Idéalement)
<i>Paume brûlante</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1 balle/joueur</li> <li>▪ 8 plots</li> </ul>	Balle SB100, TB100, SPB100, GPB soft bleu	6 à ...	6 à 12 ans
<i>Paume prisonniers</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1 balle/joueur</li> <li>▪ 10 plots</li> </ul>	Balle SB100 TB100, SPB100	6 à ...	8 à 12 ans
<i>Base paume</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Nbre de balle = idéalement 25% du nbre de participants</li> <li>▪ 20 plots</li> </ul>	Balle TB100, SPB100, SPB500, GPB soft bleu	8 à ...	6 à 12 ans
<i>Tennis paume</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1 balle/terrain</li> <li>▪ 1 rubalise</li> <li>▪ 8 plots par terrain</li> </ul>	Balle TB100, SPB100, SPB500, GPB soft bleu	4 à ...	6 à 12 ans
<i>Volley paume</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1 balle/terrain</li> <li>▪ 8 plots/terrain</li> </ul>	Balle TB100	6 à ...	10 à 12 ans
<i>Indiaca paume</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1 volant/terrain</li> <li>▪ 8 plots terrain</li> </ul>	Volant indiaca	6 à...	10 à 12 ans
<i>Golf paume</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1 balle/joueur</li> <li>▪ 10 cônes(numérotés)</li> <li>▪ 1 feuille, 1 crayon</li> <li>▪ 40 plots ou craie</li> </ul>	Balle TB100, SPB100, SPB500, GPB soft bleu	2 à...	6 à 12 ans
<i>One Wall</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1 balle/terrain</li> <li>▪ Craie</li> </ul>	GPB Soft Bleu, SPB900	4 à...	6 à 12 ans
<i>Volant pelote</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1 volant/terrain</li> <li>▪ 12 plots/terrain</li> </ul>	Volant indiaca	6 à ...	8 à 12 ans
<i>Firstball</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1 balle/terrain</li> <li>▪ 20balles</li> <li>▪ Filet ou rubalise</li> <li>▪ Plots de marquage</li> </ul>	Balle SB100	6 à...	6 à 12 ans



## Les « types de balles »

### ➤ Balles disponibles chez Décathlon

#### 1) Balle pour les exercices de type balle pelote

**Balle de squash SB 130 Orange initiation**

Référence : 8511394

Prix : 3,50€ pour 2, 1,75€ à l'unité



#### 2) Balle pour les exercices de tous types (légèrement plus rapide et vive que les bleues ci-dessous)

**Balle mousse soft One Wall SPB 500 Jaune (ou bleu indigo)**

Référence : 8582793

Prix : 5€ pour 2, 2,50€ à l'unité



#### 3) Balle pour les exercices de tous types (idéale pour débutants)

**Balle mousse soft One Wall SPB 100 bleu**

Référence : 8582792

Prix : 5€ pour 2, 2,50€ à l'unité



#### 4) Balle orientée Firstball

**Balle de squash SB 100 Rouge initiation**

Référence : 8511393

Prix : 4€ pour 2, 2€ à l'unité



### 5) Balle orientée One Wall (idéale pour les débutants)

#### **Balle Initiation Pelote GPB Soft bleue (2 autres coloris disponibles)**

Référence : 8530265

Prix : 4€ pour 2, 2€ à l'unité



### 6) Balle orientée One Wall (idéale pour les joueurs confirmés)

#### **Balle one wall SPB 900 verte (ou orange)**

Référence : 8582790

Prix : 3.5€ pour 2, 1.75€ à l'unité



### 7) Balle de tennis molle

#### **Balle de tennis TB100 rouge**

Référence : 8551683

Prix : 40€ pour 48



### 8) Indiaca, disponible sur un autre site dont voici le lien :

Indiaca | Peteca (idema.com)



## Situation 1 : « Paume brûlante »

### Organisation :

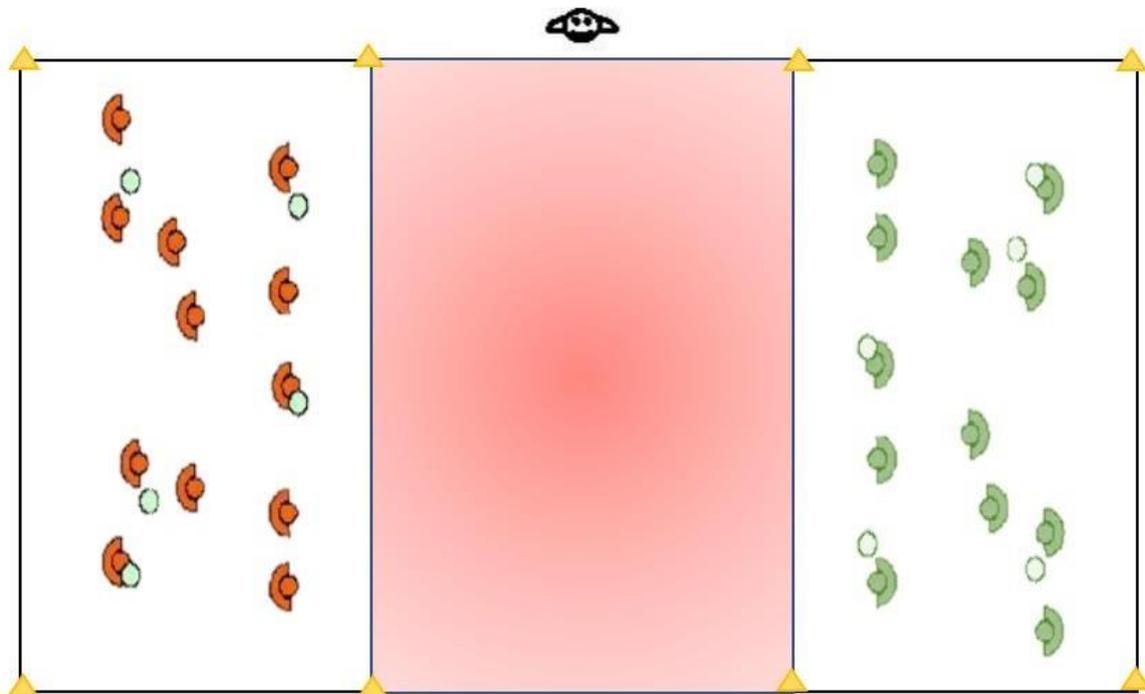
- Le groupe est divisé en deux équipes. Le terrain rectangulaire (20 m/ 7m) se matérialise par des plots. Celui-ci est séparé par une zone centrale dite zone rouge.
- 1 balle par joueur
- 8 plots pour réaliser le terrain

### But du jeu :

- Les balles sont à frapper en « basse main » et/ou « frappe haute » après ou sans rebond
- Au signal sonore final, l'équipe ayant le plus de balles dans son camp perd la manche
- La première équipe à obtenir 5 manches, remporte la partie

### Règles du jeu :

- Les joueurs disposent tous d'une balle. Au signal, chaque enfant contact la balle dans le but de l'envoyer dans le camp adverse. Si une balle se trouve dans la zone rouge, celle-ci peut être récupérée mais pas renvoyée de la zone rouge. L'enfant doit en sortir pour le faire. Au signal sonore final, les enfants ne touchent plus les balles. Le comptage se fait dans chaque camp.
- Les enfants n'ont pas le droit de se déplacer en possession de la balle sauf pour aller chercher les balles en dehors du camp. Si les enfants sortent du camp, ils doivent revenir par la ligne arrière.
- Une manche dure 1 minute
- Variante + : Autoriser de frapper une balle adverse de volée ou après rebond





### Situation 2 : « Paume prisonniers »

#### Organisation :

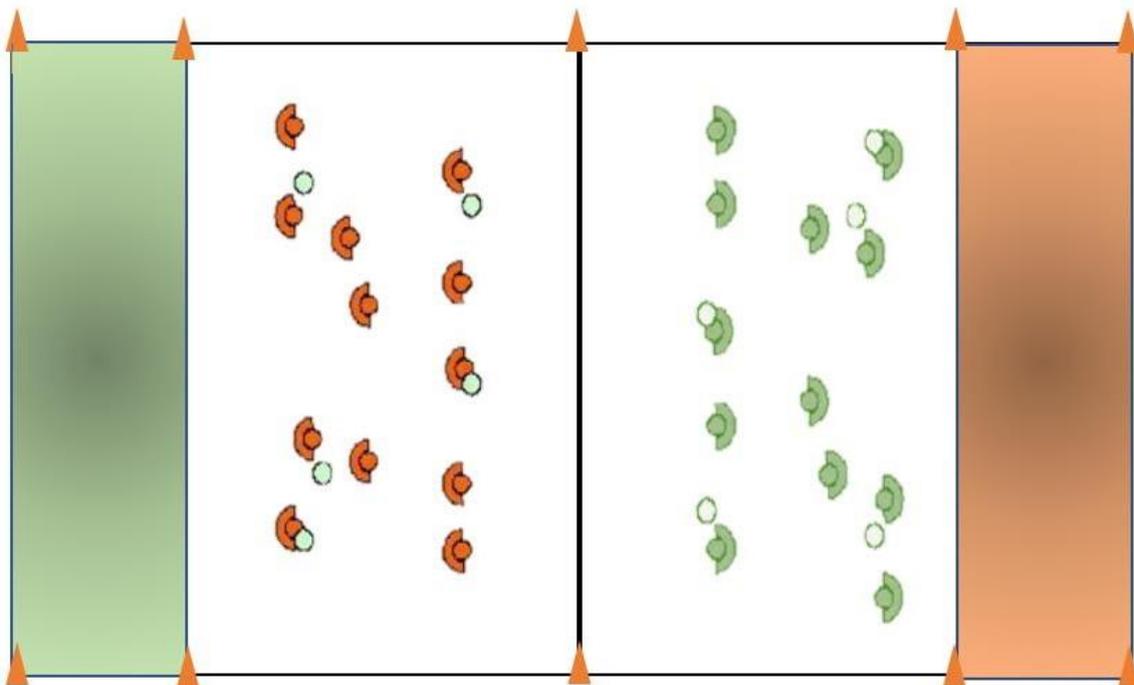
- Le groupe est divisé en 2 équipes. Le terrain est divisé en deux camps, au bout de chaque camp, il y a une prison.
- 1 balle par joueur
- 10 plots pour réaliser le terrain

#### But du jeu :

- Les balles sont à frapper en « basse main » et/ou « frappe haute » après ou sans rebond
- L'équipe ayant réussi à faire emprisonner toute l'équipe adverse remporte la manche
- La première équipe à obtenir 5 manches, remporte la partie

#### Règles du jeu :

- Les joueurs disposent tous d'une balle. Au signal, chaque enfant contact la balle dans le but de toucher un joueur adverse
- Si un joueur est touché directement (sans que la balle touche à terre avant) et que la balle touche à terre après, ce joueur est considéré comme prisonnier. Le joueur touché va dans la prison derrière le camp adverse. Si la balle sort sur les côtés de l'équipe rouge, la balle est pour l'équipe rouge. Si la balle sort derrière la ligne de fond de l'équipe rouge, s'il n'y a pas de prisonnier il est pour l'équipe rouge. Par contre s'il y a un prisonnier vert, il est pour le prisonnier vert.
- Variante + : En prison le frappeur qui se fait capturer sa balle de volée par l'adversaire





### Situation 3 : « Base Paume »

#### Organisation :

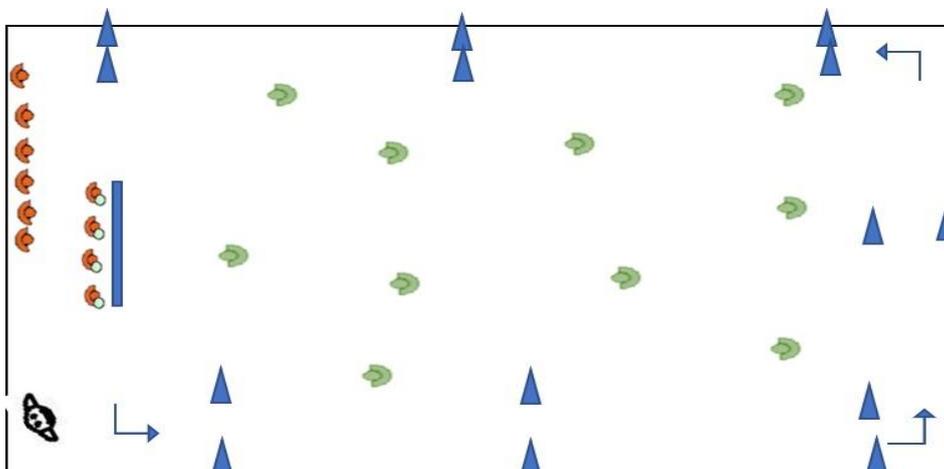
- Le groupe est divisé en deux équipes. Les frappeurs et les réceptionneurs. Le terrain se matérialise par des plots (20 plots)
- Des balles (si 20 enfants = 4 balles)
- Grands cônes (en fonction du nombre de balles)

#### But du jeu :

- Les balles sont à frapper en « basse main » et/ou « frappe haute » après ou sans rebond
- Au signal, l'équipe à la frappe doit envoyer les balles dans le camp des réceptionneurs. Les enfants doivent ensuite courir et franchir les différentes portes du parcours
- Pour marquer un point, les frappeurs doivent franchir la dernière porte avant que les 4 balles frappées reviennent dans la zone d'envoi.

#### Règles du jeu :

- Quatre frappeurs envoient simultanément leur balle dans le camp des réceptionneurs. Les frappeurs doivent ensuite courir et franchir les portes jalonnées sur le parcours
- Les réceptionneurs, en un minimum de temps, doivent récupérer les balles et les placer dans la zone d'envoi (tapis de chute par exemple)
- Les frappeurs peuvent s'arrêter dans une porte et/ou franchir la porte finale (un point) avant que toutes les balles ne soient dans la zone d'envoi
- Si toutes les balles sont dans la zone d'envoi, les frappeurs se trouvant entre deux portes écopent d'une pénalité par joueur. A cinq pénalités, les rôles s'échangent. Les réceptionneurs deviennent frappeurs et inversement
- Une pénalité ne veut pas dire une élimination. Le joueur se remet dans la file et est autorisé à rejouer
- Les réceptionneurs doivent frapper la balle pour réaliser une passe à un coéquipier
- Une balle rattrapée de volée inflige une pénalité aux frappeurs mais ceux-ci continuent tous à courir. Le jeu suit son cours même si les 5 pénalités sont tombées. Les rôles s'échangeront une fois que toutes les balles soient déposées dans la zone d'envoi
- Variante + : Pénalité si deux joueurs sont arrêtés sur une même base





### Situation 4 : « Tennis paume »

#### Organisation :

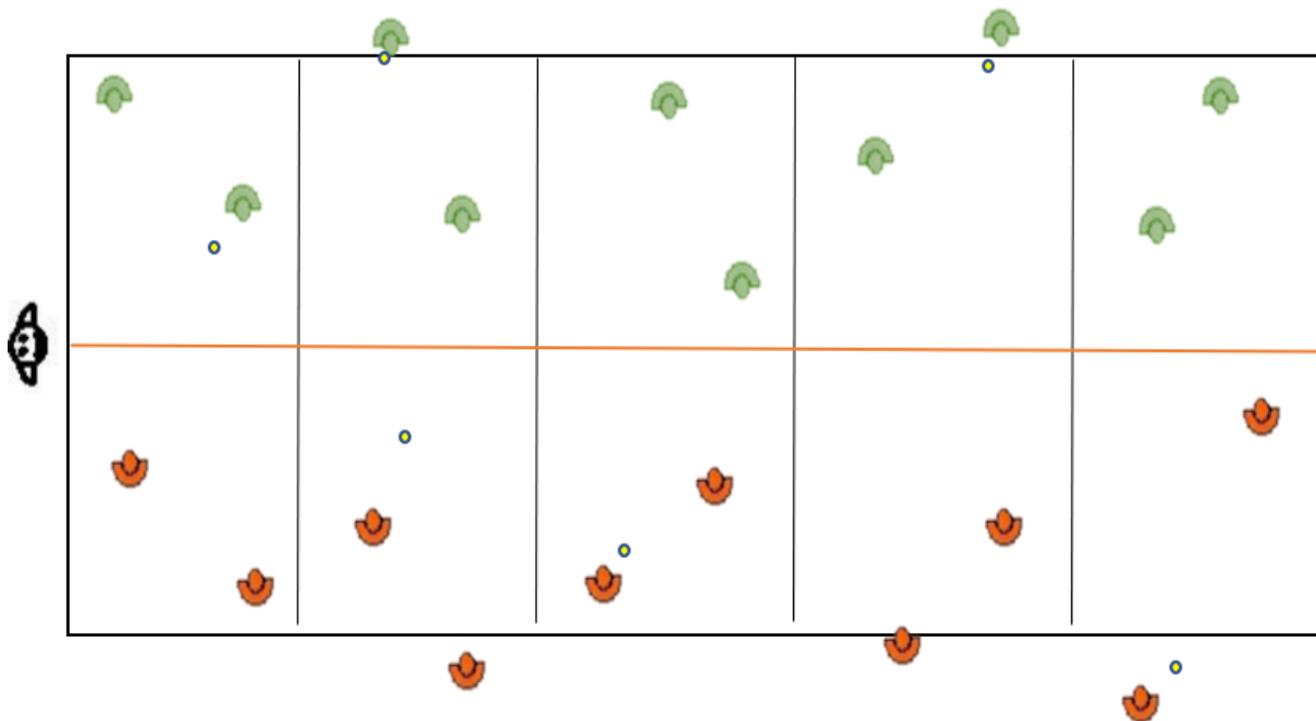
- Par quatre, deux contre deux, séparés par un filet (rubalise) à une hauteur de 1m (max)
- 1 balle par terrain
- Plots de délimitation pour matérialiser les terrains

#### But du jeu :

- Principe du double au tennis : s'échanger la balle au-dessus du filet et parvenir à mettre son adversaire en difficulté
- Les balles sont à frapper en « basse main » et/ou « frappe haute » après un rebond obligatoirement
- La partie se joue au chrono ou au jeu

#### Règles du jeu :

- Les 4 joueurs se placent de part et d'autre du filet. Réaliser un toss pour déterminer l'équipe au service
- Le service se fait derrière la ligne de fond de court à la basse main après un rebond de la balle
- Les lignes font partie du terrain. La balle ne peut, dans aucun cas, toucher le filet (ou rubalise)
- Il n'y a pas d'ordre pour frapper la balle (toutefois, la règle du tennis de table peut être une variante)
- Le serveur n°1 réalise un jeu complet au service. Pas davantage. A 40/40, dernier point du jeu.
- Variante + : tolérer la volée





## Situation 5 : « Volley paume »

### Organisation :

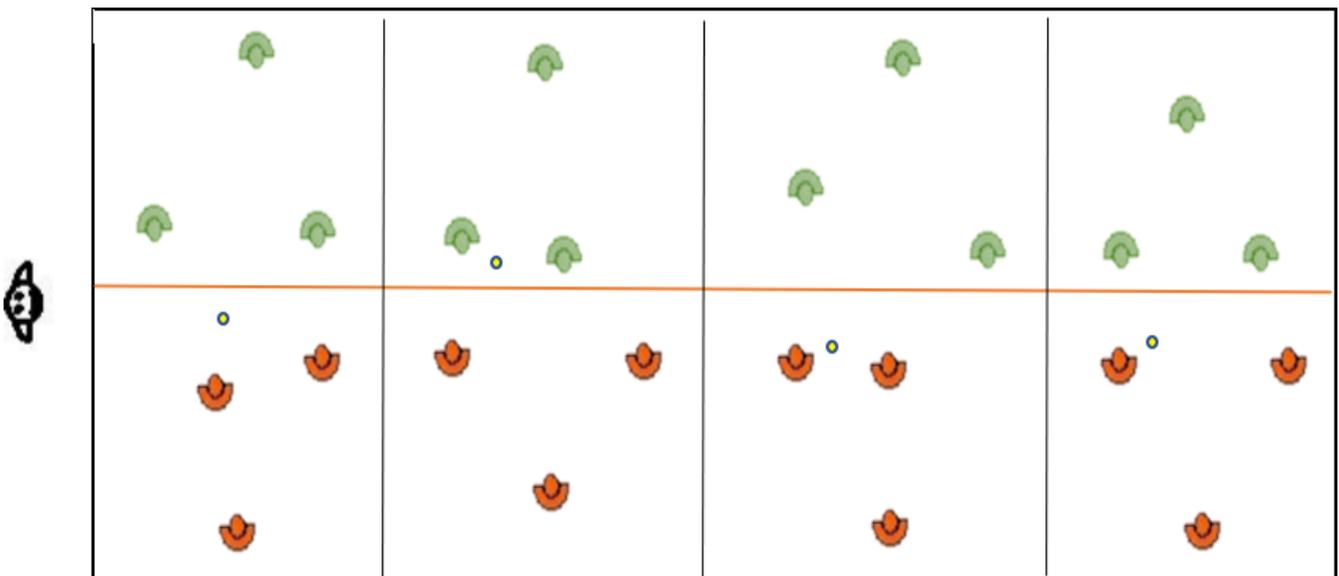
- Par six, trois contre trois, séparés par un filet (rubalise) à une hauteur de 1,80 m (max)
- 1 balle par terrain
- Plots de délimitation pour matérialiser les terrains

### But du jeu :

- Principe du volley : S'échanger la balle au-dessus du filet et parvenir à mettre son adversaire en difficulté
- La partie se joue au chrono ou au point. Tous les points sont comptabilisés

### Règles du jeu :

- Trois touches sont autorisées par équipes pour renvoyer la balle à l'adversaire.
- « Rebond bonus » : Chaque équipe a la possibilité d'utiliser un rebond dans son camp par passage de la balle au-dessus du filet. Celui-ci peut ne pas être utilisé.
- Le service se fait à « la basse main » sans rebond
- Tournante (dans le sens des aiguilles d'une montre : principe du volley) quand le point est marqué sur un service adverse
- Variante + : supprimer le rebond bonus





### Situation 6 : « Indiacca »

#### Organisation :

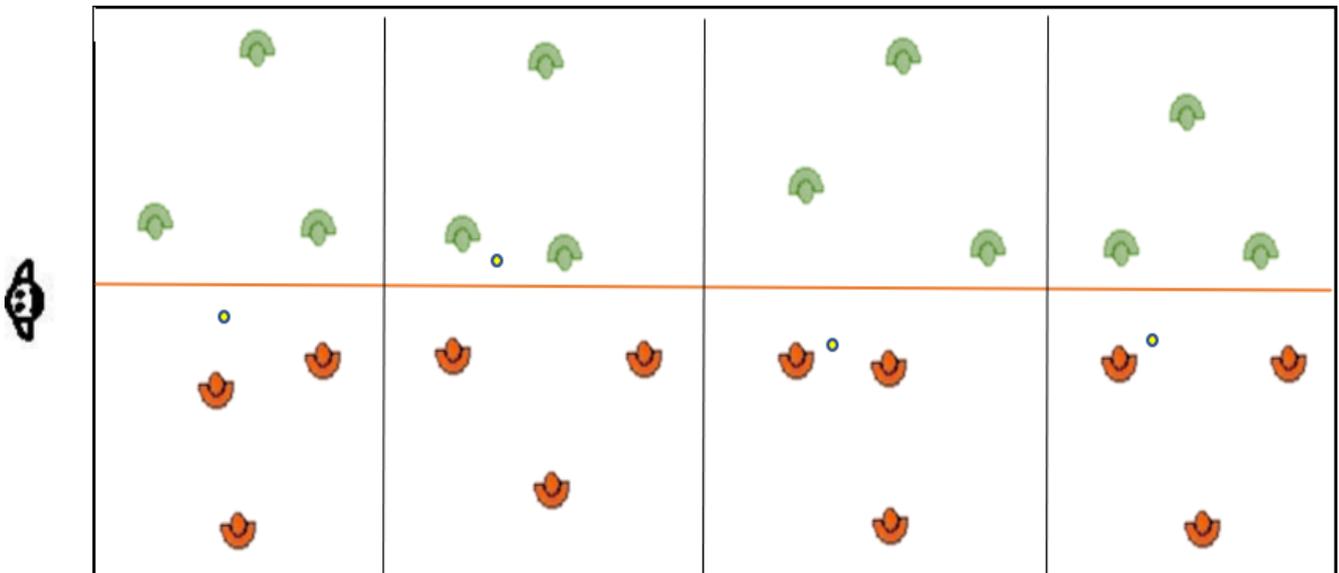
- Par six, trois contre trois, séparés par un filet (rubalise) à une hauteur de 1,80 m (max)
- 1 volant d'indiacca par terrain
- Plots de délimitation pour matérialiser les terrains

#### But du jeu :

- Principe du volley : s'échanger le volant au-dessus du filet et parvenir à mettre son adversaire en difficulté
- La partie se joue au chrono ou au point. Tous les points sont comptabilisés

#### Règles du jeu :

- Trois touches sont autorisées par équipes pour renvoyer le volant à l'adversaire
- Le service se fait à « la basse main » ou à « l'oreille »
- Tournante (dans le sens des aiguilles d'une montre : principe du volley) quand le point est marqué sur un service adverse
- Variante + : obliger les 3 joueurs à toucher le volant avant de renvoyer celui-ci





## Situation 7 : « Golf Paume »

### Organisation :

- Par duo, espace extérieur (idéalement), avec 10 zones de 2m sur 2. (+ 10 cônes numérotés)
- Une feuille recto-verso avec un plan des lieux avec l'indication des 10 cônes numérotés et derrière, une fiche de points
- Une balle par enfant

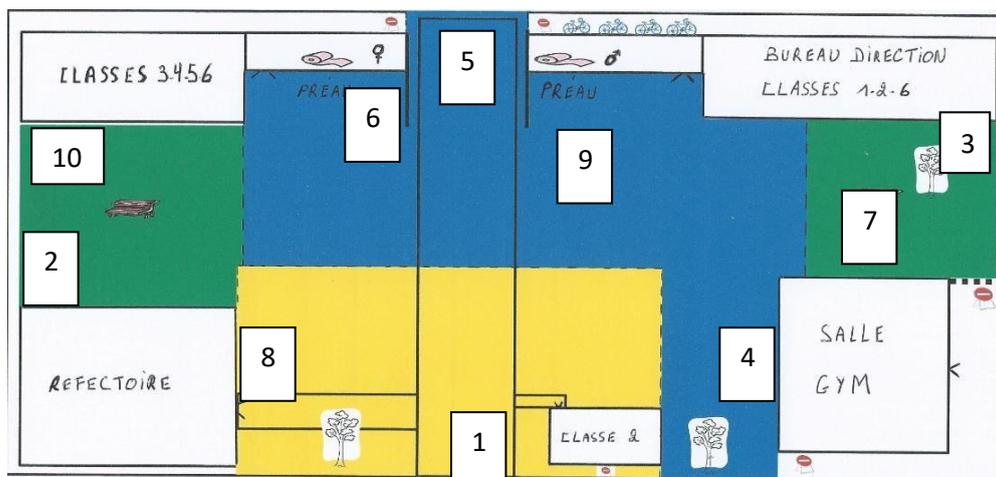
### But du jeu :

- Parvenir un en minimum de coup à arrêter sa balle dans la zone numérotée
- Le joueur frappe sa balle en « basse main » et/ou « frappe haute » de volée

### Règles du jeu :

- Le duo démarre d'une zone définie par le moniteur
- Chacun leur tour, les enfants frappent leur balle et visent la zone numérotée suivante (exemple : 6 vers le 7, 10 vers le 1)
- La balle doit être arrêtée dans la zone visée pour être validée. Les enfants indiquent le nombre de coup par zone. Ils totalisent l'ensemble de leur coup pour obtenir un résultat final

Exemple : Golf Paume



N°	Par	Partie 1		Partie 2		Partie 3	
		J1	J2	J1	J2	J1	J2
1	3						
2	3						
3	5						
4	2						
5	3						
6	2						
7	3						
8	4						
9	3						
10	4						
<b>Total</b>	<b>32</b>						



### Situation 8 : « One Wall »

#### Organisation :

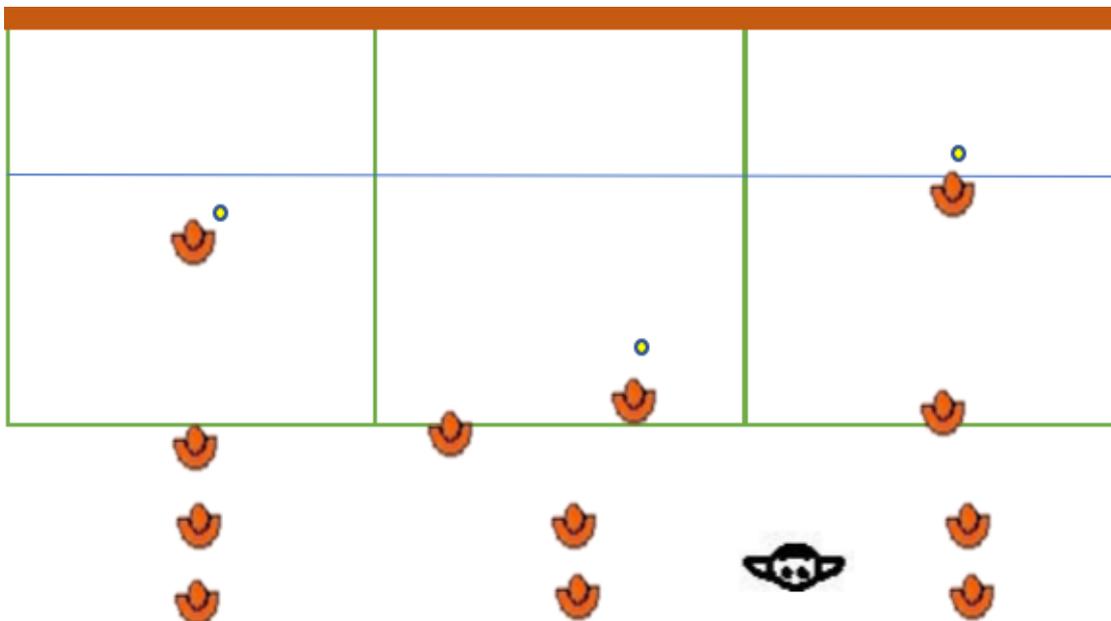
- Par quatre, en file, face à mur
- Terrain tracé au sol à la craie
- Une balle par file

#### But du jeu :

- Parvenir à rester le dernier sur le terrain
- Frapper la balle au mur chacun à son tour

#### Règles du jeu :

- La balle d'engagement doit atterrir au-delà de la ligne de service. Au service, la balle est frappée après avoir touché le sol
- Lors de l'échange, la balle peut être frappée au bond ou de volée
- Chacun à son tour, les joueurs visent le mur. Quand un joueur n'y parvient pas, il prend la balle et sert. Celui-ci écope d'une pénalité.
- Une manche dure 5 minutes. A l'issue de celle-ci, le joueur ayant le moins de pénalités gagne la manche.
- Variante + : changer l'ordre des joueurs et/ou mélanger les files en réunissant par points de pénalités pour homogénéiser le niveau





## Situation 9 : « Volant pelote »

### Organisation :

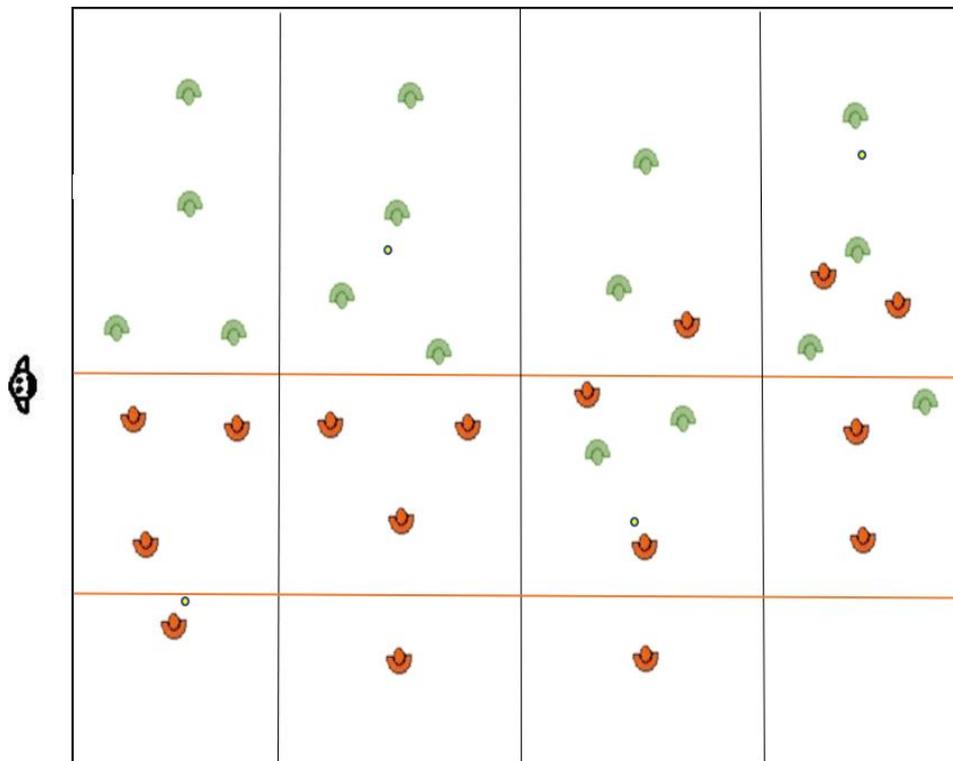
- Par huit, quatre contre quatre, terrain de 6 m de large sur 24m
- 1 volant d'indica par terrain
- Plots de délimitation pour matérialiser les terrains

### But du jeu :

- Règles de la balle pelote : principe du « gagne-terrain »
- Envahir le camp adverse en frappant le volant le plus loin possible et par conséquent, gagner le terrain de l'adversaire.
- La partie se joue en 5 jeux joués

### Règles du jeu :

- L'équipe des rouges est à la livrée. Celle-ci se fait à « la basse main ». Il doit atterrir dans le camp adverse. En cas d'échec, le point est attribué au vert (Quinze)
- Si la livrée est valable, l'adversaire doit refrapper le volant le plus loin possible et l'échange se termine quand le volant a fait deux bords au sol. L'endroit, où le volant s'est arrêté, est matérialisé par un cône (chasse). Quand il y a deux chasses, une permutation de camp s'opère.
- Lorsqu'il y a deux chasses, les camps s'échangent. Le but est de remporter ces chasses.
- [www.jeuxdepaume.be](http://www.jeuxdepaume.be) pour consulter les règles





## Situation 10 : « Firstball »

### Organisation :

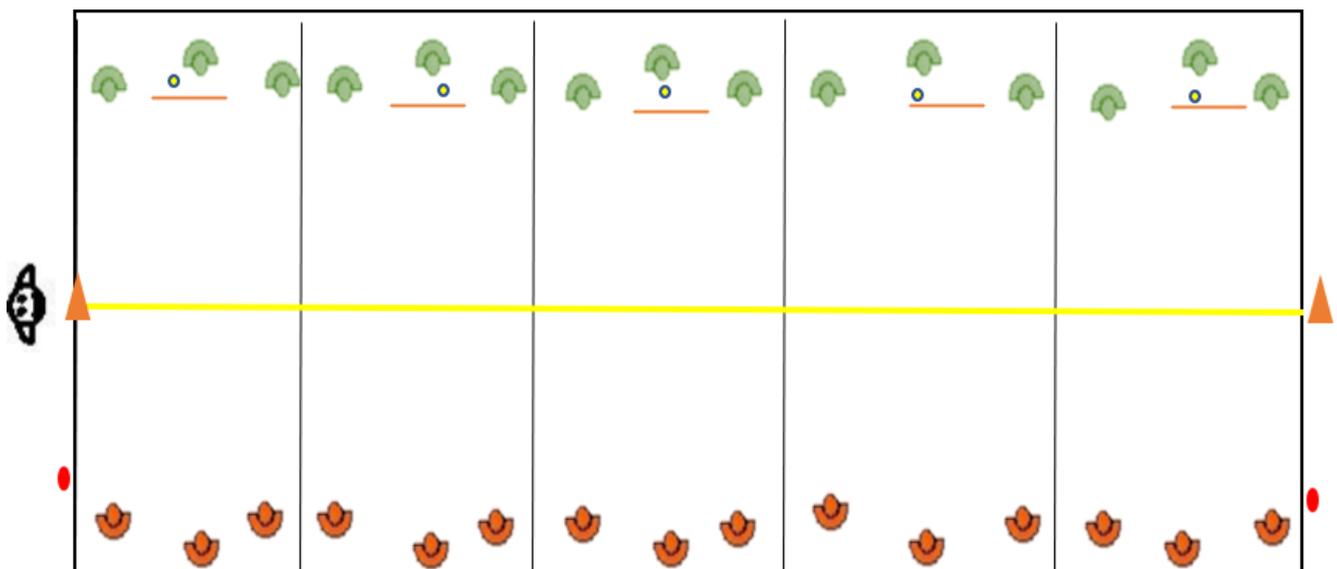
- Par six, trois contre trois, séparés par un filet (rubalise) à une hauteur de 2m
- 1 balle SB100 par terrain
- Plots de délimitation pour matérialiser les terrains

### But du jeu :

- Règles à consulter sur [www.firstball.be](http://www.firstball.be)
- Principe des règles de la balle pelote : le gagne terrain
- Parvenir à « faire mourir » la balle dans le camp adverse
- La partie se joue en 6 jeux joués

### Règles du jeu :

- Le joueur 1 de l'équipe « Vert » livre. Pour être valable, le service (obligatoirement à la basse main) doit passer au-dessus du filet sans toucher celui-ci et atterrir dans le terrain adverse. Si le premier service est fautif, un deuxième est autorisé
- L'équipe des « Orange » doit refrapper la balle de volée ou après un bond et renvoyer la balle à l'adversaire. La balle peut passer en dessous du filet ou au-dessus
- Les joueurs, cantonnés dans une zone, peuvent y sortir dès l'engagement de la balle dans le but de franchir la ligne médiane pour arrêter la balle dans le camp adverse





Les liens internet pédagogiques :

➤ [www.jeuxdepaume.be](http://www.jeuxdepaume.be)

➤ [www.firstball.be](http://www.firstball.be)

Le lien internet de la fédération :

➤ [www.fjpwb.be](http://www.fjpwb.be)