

**LE SPORT AU SERVICE
DES JEUNES DANS TA
COMMUNE**

LE KIT SPORTIF

**UN KIT CRÉÉ PAR LES LYCÉENS
DU CONSEIL REGIONAL DES
JEUNES**



Conseil Régional des jeunes

Qui sommes nous ?

Nous sommes une assemblée de lycéens de toute la Bretagne exerçant un mandat de 2 ans sur la base du volontariat.

Un collectif accompagné par le Conseil Régional de Bretagne travaillant sur des projets à destination des jeunes bretons.

Qu'est ce que nous y faisons ?

Nous réalisons par commission un projet pour la région et pour les jeunes dans un lieu d'expression et de débat.

Nous allons dans des lycées échanger avec d'autres jeunes pour comprendre l'enjeu de nos projets.

SOMMAIRE

I- Mode d'emploi.....

II-Fiches techniques.....

Kin-ball.....

Dodgeball.....

Roundnet.....

Ultimate.....

Football.....

Thèque.....

Flag-rugby.....

III-Partenaires.....

Finistère.....

Morbihan.....

Ille-et-Vilaine.....

Côtes-d'Armor.....

Autres.....



MODE D'EMPLOI



Ce kit est conçu pour faciliter la tâche des communes et des établissements scolaires dans la mise en place de moments sportifs : les partenaires sont ainsi regroupés par département. Les fiches techniques comprennent la présentation des différents sports; les règles; le matériel nécessaire (fourni par les mairies en fonction de vos ressources ou par les partenaires) ; ainsi que nos idées d'adaptation des sports pour personnes en situation de handicap.



Nous tenons à préciser que les données présentes dans les fiches techniques, sont des clés mises à votre disposition et sont ainsi modifiables en fonction de vos besoins. L'entièreté de nos sports peuvent être pratiqués dans des espaces tels que des plaines de jeu, terrains de foot, gymnases... Nous pensons aussi que pour garantir une accessibilité pour tous, il serait préférable de privilégier des espaces facilement accessibles par tous types de transports.



À TITRE D'EXEMPLE

Je suis chargé du sport pour la communauté de communes de Bretagne romantique. Je souhaite mettre en place une après-midi kin-ball, malheureusement je ne connais pas bien cette activité... Je me rends donc dans l'onglet "fiche technique kin-ball". Je voudrais ensuite contacter un des partenaires de mon département, je vais aller dans l'onglet "partenaires", puis dans la catégorie Ile-et-Vilaine. Pour finir, je clique sur le lien interactif pour le contacter.



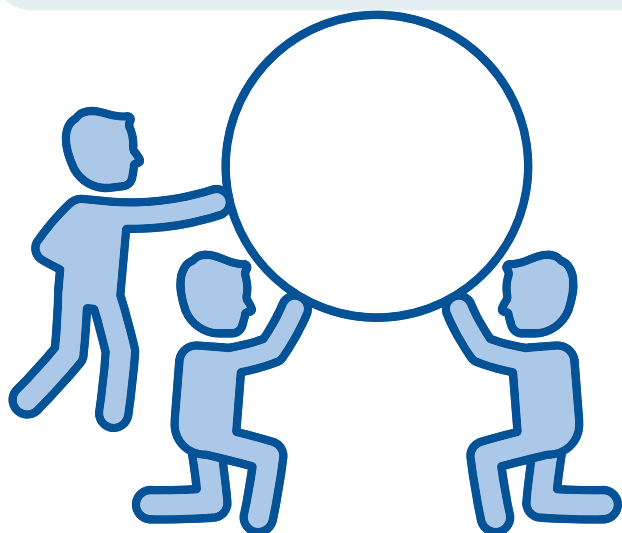
KIN-BALL

Le Kin-Ball est un sport collectif qui se joue avec un gros ballon (1,22 m / 48"). Le but est qu'une équipe serve le ballon à l'une des deux autres équipes adverses de façon que cette dernière ne puisse pas le récupérer avant qu'il ne touche le sol.

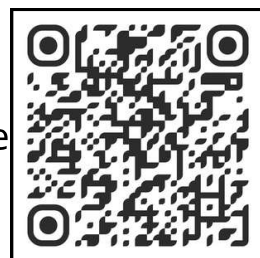
**30-120
min**

RÈGLES

- **Une équipe engage lorsque deux joueurs tiennent le ballon en l'air et qu'un autre frappe dedans.**
- **Elle annonce à voix haute la couleur d'une autre équipe à chaque envoi.**
- **L'équipe appelée doit rattraper le ballon avant qu'il touche le sol (au-dessus des hanches).**
- **L'équipe qui attrape renvoie immédiatement le ballon vers une autre équipe jusqu'à ce qu'une faute soit commise ou que le ballon ne soit pas rattrapé. Dans ce cas, un point est attribué à chacune des deux autres équipes.**
- **Un match se déroule en 4 périodes gagnantes de 11 points chacune.**



Vidéo explicative



MATÉRIELS

- **Un gros ballon (1,22 m / 48")**
- **Terrain carré de 21 m x 21m**
- **12 chasubles de 3 couleurs différentes**
- **4 plots pour délimiter**

NOMBRE DE JOUEURS

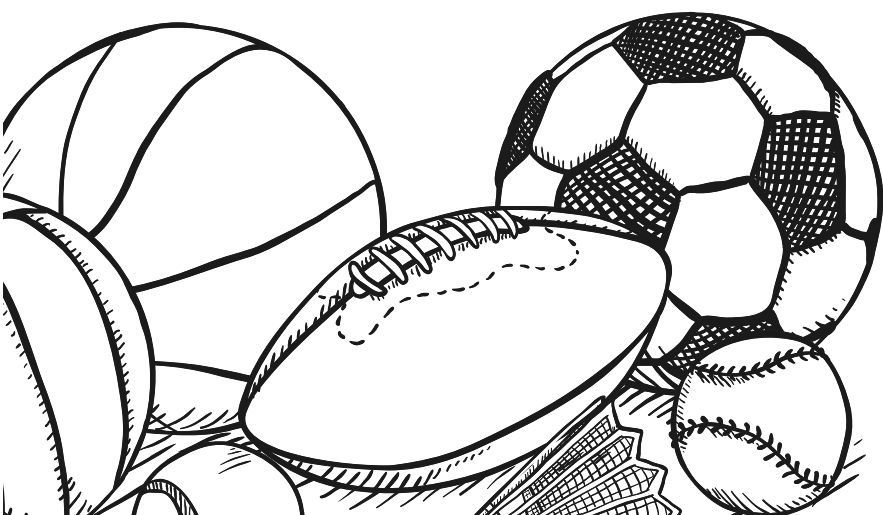
3 équipes de 4 joueurs

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

- **Contact interdit avec l'équipe adverse.**
- **Les frappes doivent se faire impérativement à l'aide des deux mains.**

ADAPTATIONS POUR LES PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

- **1 rebond autorisé.**
- **Réduction de la taille du terrain.**



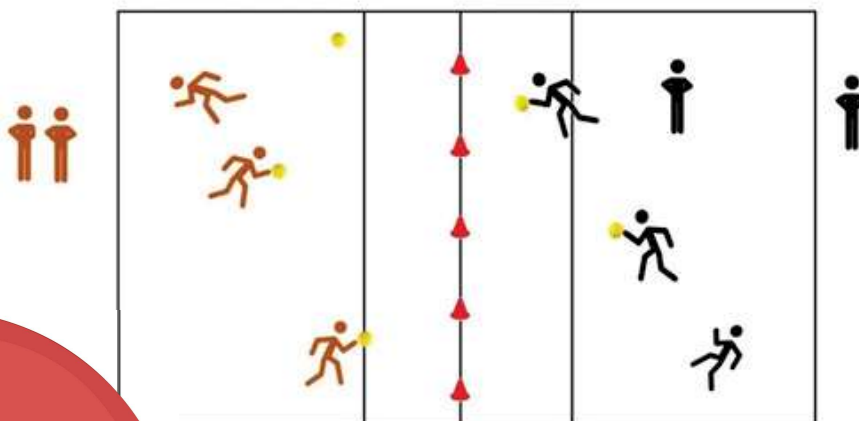
Dodgeball

Le Dodgeball est un sport collectif dans lequel les joueurs de chaque équipe tentent d'éliminer leurs adversaires, tout en évitant de se faire toucher eux-mêmes.

**20-40
min**

RÈGLES

- **1 point marqué si on touche un adversaire avec un ballon.**
- **Un joueur touché est éliminé s'il n'attrape pas le ballon, il doit se rendre dans la prison, derrière le camp adverse. Il doit rattraper une balle qui peut être lancée par un coéquipier ou sortie de terrain et toucher un adversaire pour revenir dans son camp.**
- **Attention à ne pas aller dans la zone morte délimitée au centre pour garder une certaine distance avec l'équipe adverse.**
- **Déplacement libre dans son camp avec ou sans ballon en main. Les joueurs ont 5 secondes pour lancer le ballon après leur acquisition.**



Vidéo explicative



DODGEBALL



MATÉRIELS

- **1 ballon pour 3 personnes**
- **Terrain de 19 m x 8 m**
- **Chasubles de nombres variables de 2 couleurs différentes**
- **De nombreux plots pour délimiter**

NOMBRE DE JOUEURS

2 équipes de nombres variables



CONSIGNES DE SÉCURITÉ

- **Ballon souple obligatoire.**
- **Interdiction de viser la tête.**
- **Respect des distances.**

ADAPTATIONS POUR LES PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

- **Les joueurs peuvent annoncer leurs lancers.**
- **Ballon sonore.**



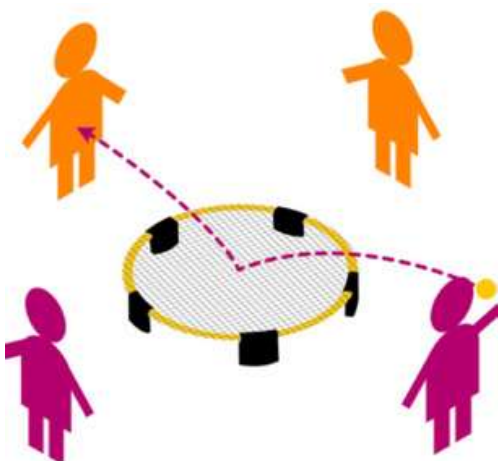
Roundnet

Le Roundnet appelé aussi le spikeball (d'après le nom de la marque fabriquant les accessoires) est un sport d'équipe inspiré du volley-ball qui se joue avec une balle et un filet de rebond circulaire ressemblant à un trampoline.

**20-40
min**

RÈGLES

- **Les joueurs peuvent bouger où ils veulent durant le jeu**
- **Maximum 3 touches par équipe (la touche se fait avec une main).**
- **Chaque joueur a le droit à deux essais pour le service.**
- **Frapper la balle sur le filet dans la direction de l'adversaire.**
- **Empêcher l'adversaire de renvoyer la balle et marquer 1 point.**
- **Le ballon ne peut rebondir qu'une seule fois sur le filet.**
- **Attention, si le ballon rebondit sur le rebord du cadre cela constitue une faute.**
- **Le serveur et les joueurs doit se tenir à 6 pieds du filet, le réceptionneur se tient à la distance qu'il veut.**



Vidéo explicative





MATÉRIELS

- **Filet circulaire de roundnet**
- **Balle rebondissante de roundnet**
- **Terrain en cercle de rayon de 6 pieds autour du filet**

NOMBRE DE JOUEURS

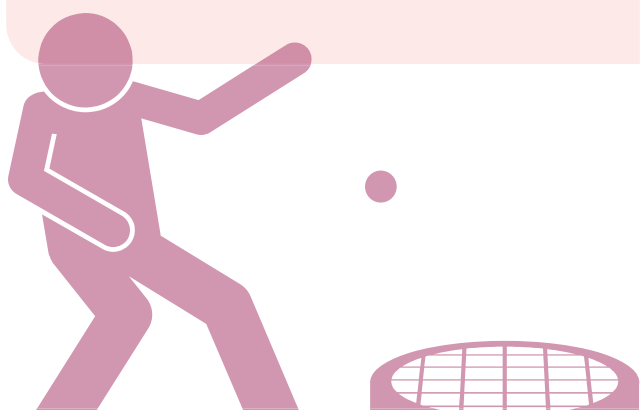
2 équipes de 2 joueurs

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

- **Pas de contact volontaire.**
- **Respect de l'espace de jeu et du matériel.**

ADAPTATIONS POUR LES PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

- **Les joueurs peuvent annoncer leurs lancers.**
- **Si mobilité réduite, possibilité de constituer des équipes de 3 sans déplacements.**



Ultimate

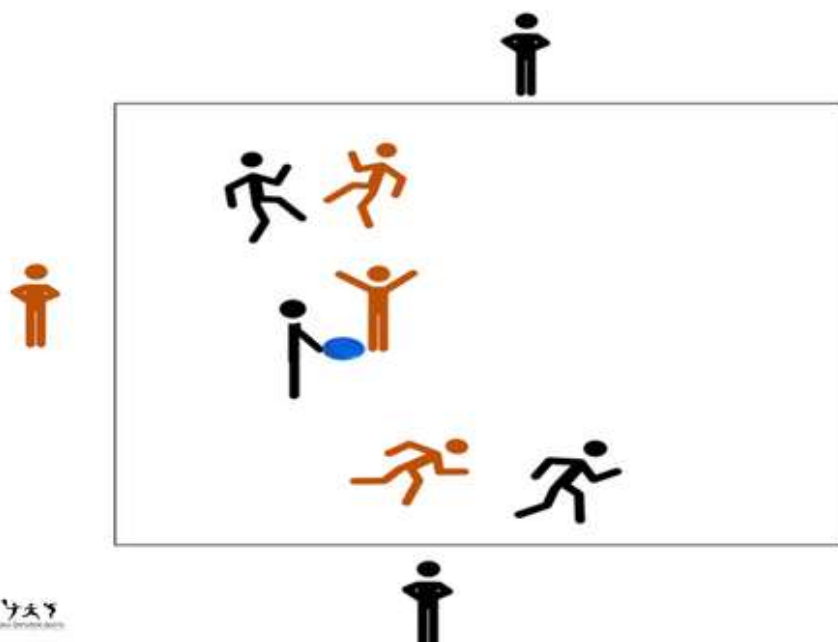
L'ultimate est un sport collectif utilisant un disque, dit « frisbee » et opposant deux équipes de sept joueurs. L'objectif est de marquer des points en progressant sur le terrain par des passes successives vers la zone d'en-but adverse et d'y attraper le disque.

**20-40
min**



RÈGLES

- **Avancer uniquement par passes.**
- **Attraper le disque dans l'en-but adverse pour marquer.**
- **Le porteur du disque ne peut pas courir.**
- **Le disque doit être lancé dans les 10 secondes sans que le joueur ne bouge de plus d'un pas.**
- **L'équipe adverse récupère le disque : s'il intercepte, si les 10 secondes sont écoulées, si sortie du terrain, si une règle de sécurité est enfreinte.**



Vidéo explicative



MATÉRIELS

- **Disque**
- **Plots**
- **Terrain de 100m de long sur 37m de large**
- **14 chasubles de 2 couleurs différentes**

NOMBRE DE JOUEURS

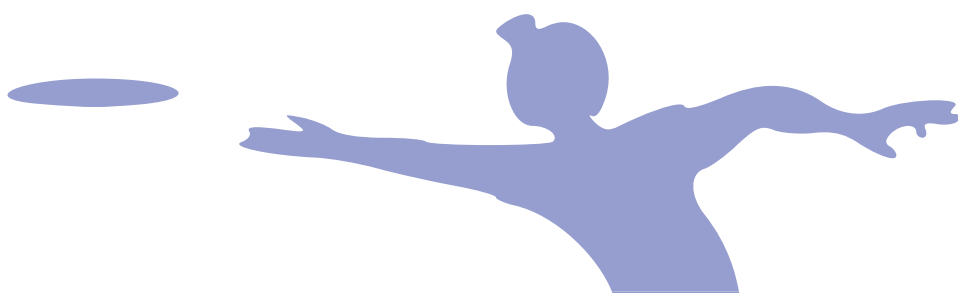
2 équipes de 7 joueurs

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

- **Aucun contact.**
- **Attention à la trajectoire du disque.**
- **Le lanceur de disque ne peut être défendu que par un joueur qui se place à distance d'un bras et un disque.**

ADAPTATION POUR LES PERSONNES EN SITUATION D'HANDICAP

- **Taille du terrain adaptable**
- **Aucune durée maximale avant le lancement du disque**



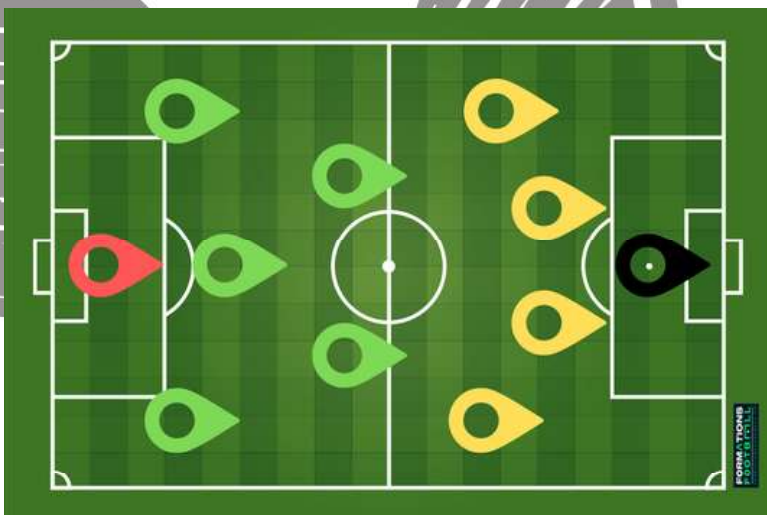
Foot

Le football est un sport collectif où deux équipes s'affrontent pour marquer des buts. Il développe l'endurance, la coordination et l'esprit d'équipe, tout en favorisant le respect des règles et le fair-play. Adaptable à différents formats, il est accessible à tous en EPS comme en loisir.

**30-45
min**

RÈGLES

- **Le but est de marquer plus de buts que l'équipe adverse en envoyant le ballon dans le but adverse.**
- **Les joueurs utilisent leurs pieds (jambe, tête ou torse), seul le gardien peut toucher le ballon avec les mains dans sa surface.**
- **Le jeu commence par un coup d'envoi au centre du terrain.**



MATÉRIELS

- **Ballon de football (taille réglementaire)**
- **Deux cages de but avec filet**
- **Chasubles ou maillots différents pour distinguer les équipes**

NOMBRE DE JOUEURS

2 équipes de 11 joueurs (dont 1 gardien par équipe)

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

- **Frapper la balle sur le filet.**
- **Maximum 3 touches par équipe.**
- **Empêcher l'adversaire de renvoyer la balle.**

ADAPTATIONS POUR LES PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

- **Taille du terrain adaptable.**
- **Possibilité de jouer en marchant.**
- **Une certaine souplesse sur la réalisation des touches.**
- **Ballon sonore.**



MATÉRIELS

- **Balle**
- **Batte ou raquette**
- **Cerceaux**
- **Terrain polygonal ou rectangulaire avec bases aux angles**

NOMBRE DE JOUEURS

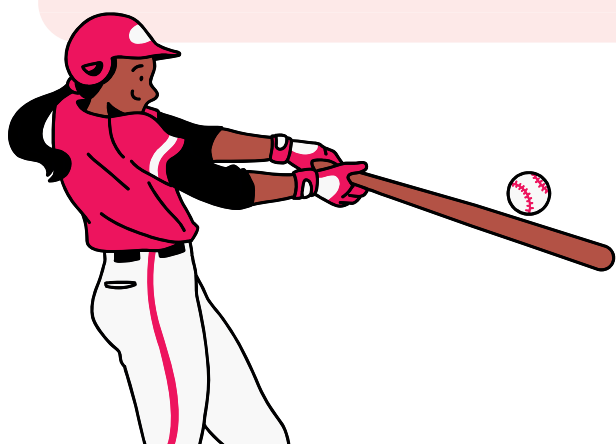
2 équipes de 2 joueurs

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

- **Distance de sécurité entre batteurs.**
- **Ne pas pousser les autres joueurs en passant de base en base.**

ADAPTATION POUR LES PERSONNES EN SITUATION D'HANDICAP

- **Réduire la distance entre les bases.**
- **Indications des actions par une personne extérieure.**
- **Balle sonore.**



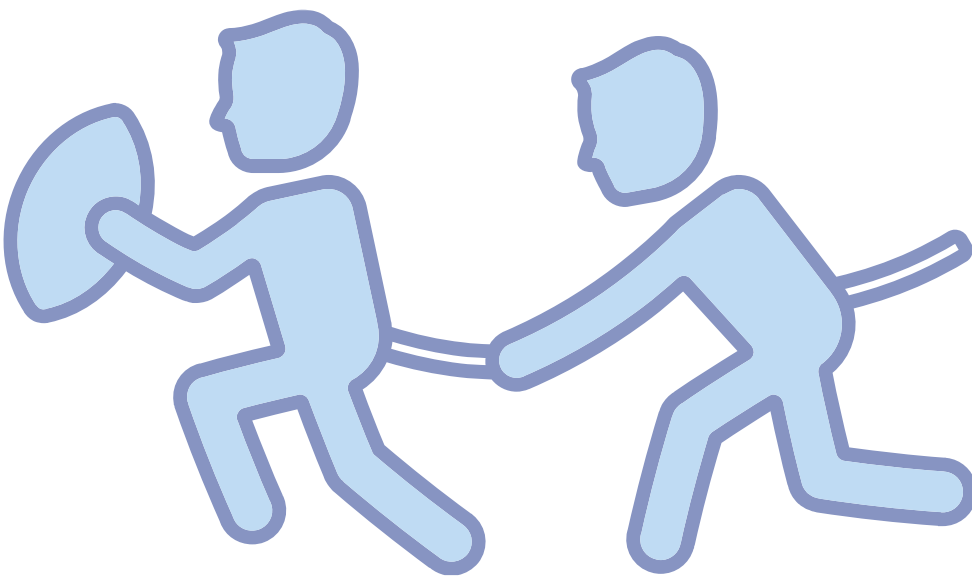
Flag rugby

20 min

Le Flag rugby est un sport d'équipe sans contact basé principalement sur le rugby à XIII dans lequel chaque joueur porte deux rubans attachés à une ceinture ou directement à son short. Les joueurs attaquants, porteurs du ballon, esquivent les défenseurs, se passent le ballon et marquent des essais. L'équipe adverse doit, pour l'en empêcher, arracher un des rubans au porteur du ballon.

RÈGLES

- **L'équipe attaquante avance avec la balle en se la passant en arrière.**
- **Pour marquer il faut aplatir la balle dans la zone "d'en-but".**
- **Pour empêcher un joueur d'avancer il faut lui enlever son "flag".**
- **Le joueur qui s'est fait prendre son flag doit poser le ballon pour qu'un coéquipier le remette en jeu.**



Vidéo explicative



MATÉRIELS

- **Ballon de rugby**
- **Couppelles pour délimiter le terrain**
- **Flag (foulard/morceaux de tissu)**
- **Terrain de 70m x 40m**

NOMBRE DE JOUEURS

2 équipes de 4 à 10 joueurs



CONSIGNES DE SÉCURITÉ

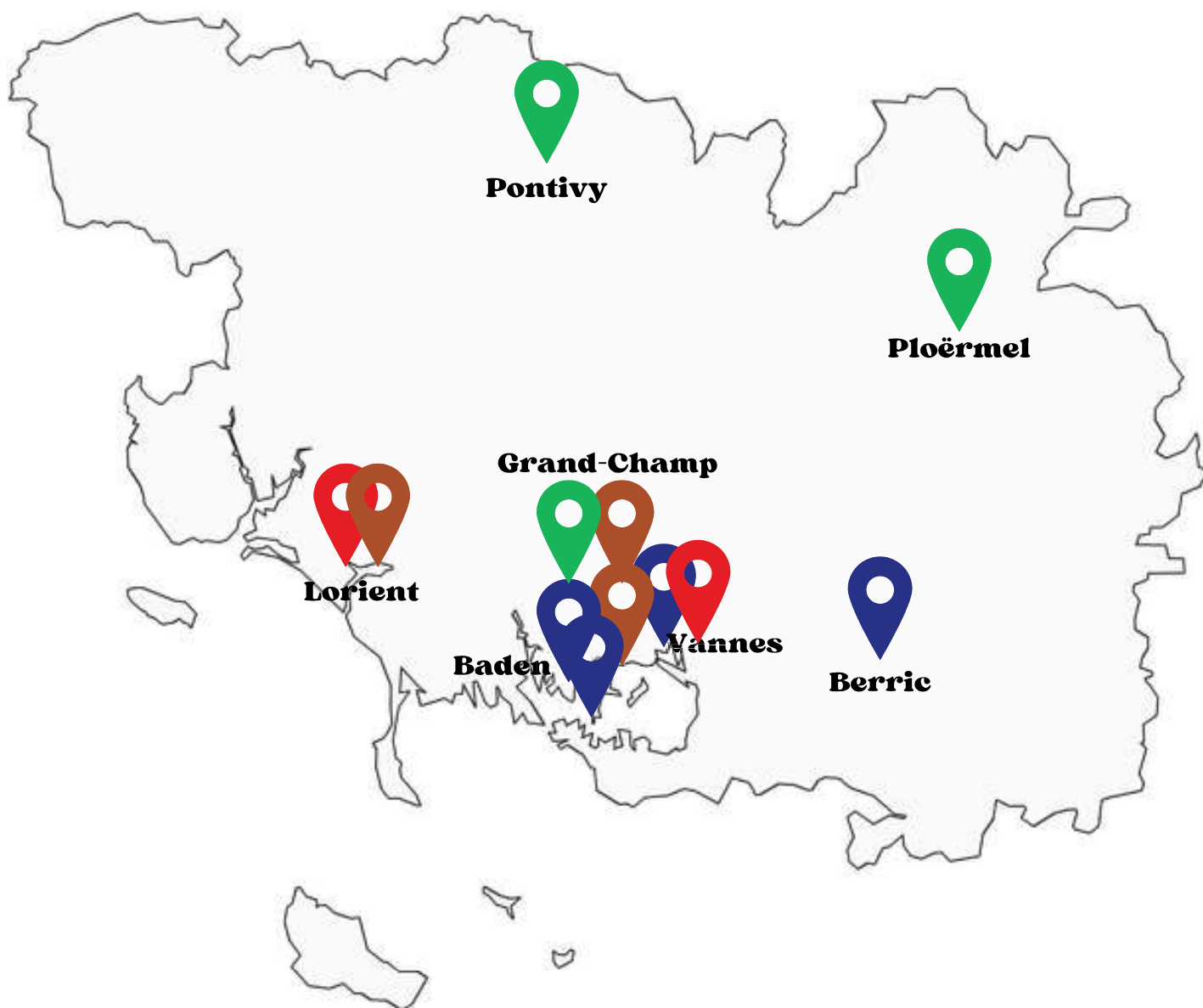
- **Éviter les contacts.**

ADAPTATIONS POUR LES PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

- **Pour marquer, rentrer dans la zone d'en-but avec le ballon.**
- **Réduction du terrain possible.**



Morbihan



Thèque



Roundnet

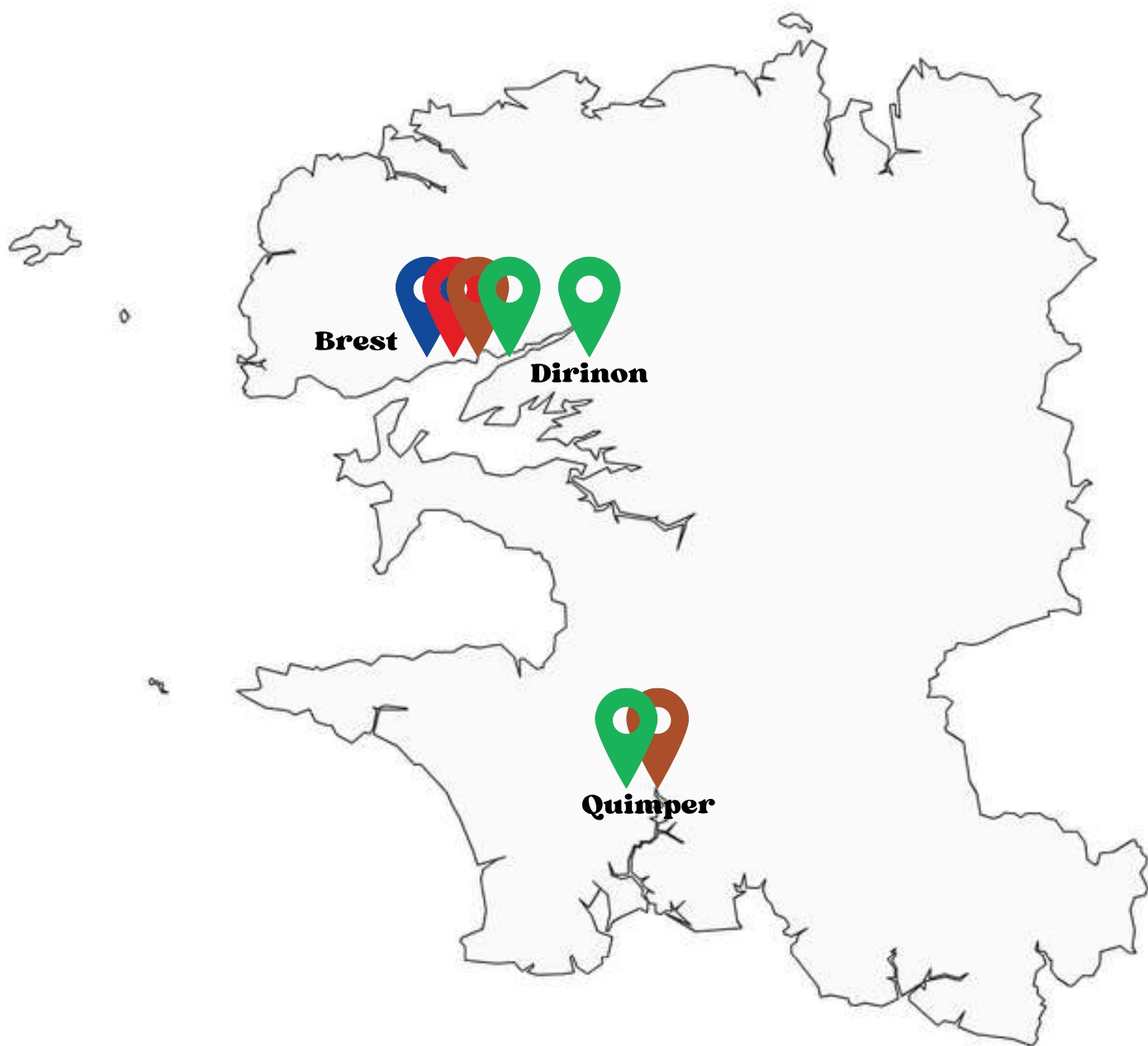


Ultimate



Kin-Ball

Finistère



Brest

Dirinon

Quimper



Thèque



Roundnet

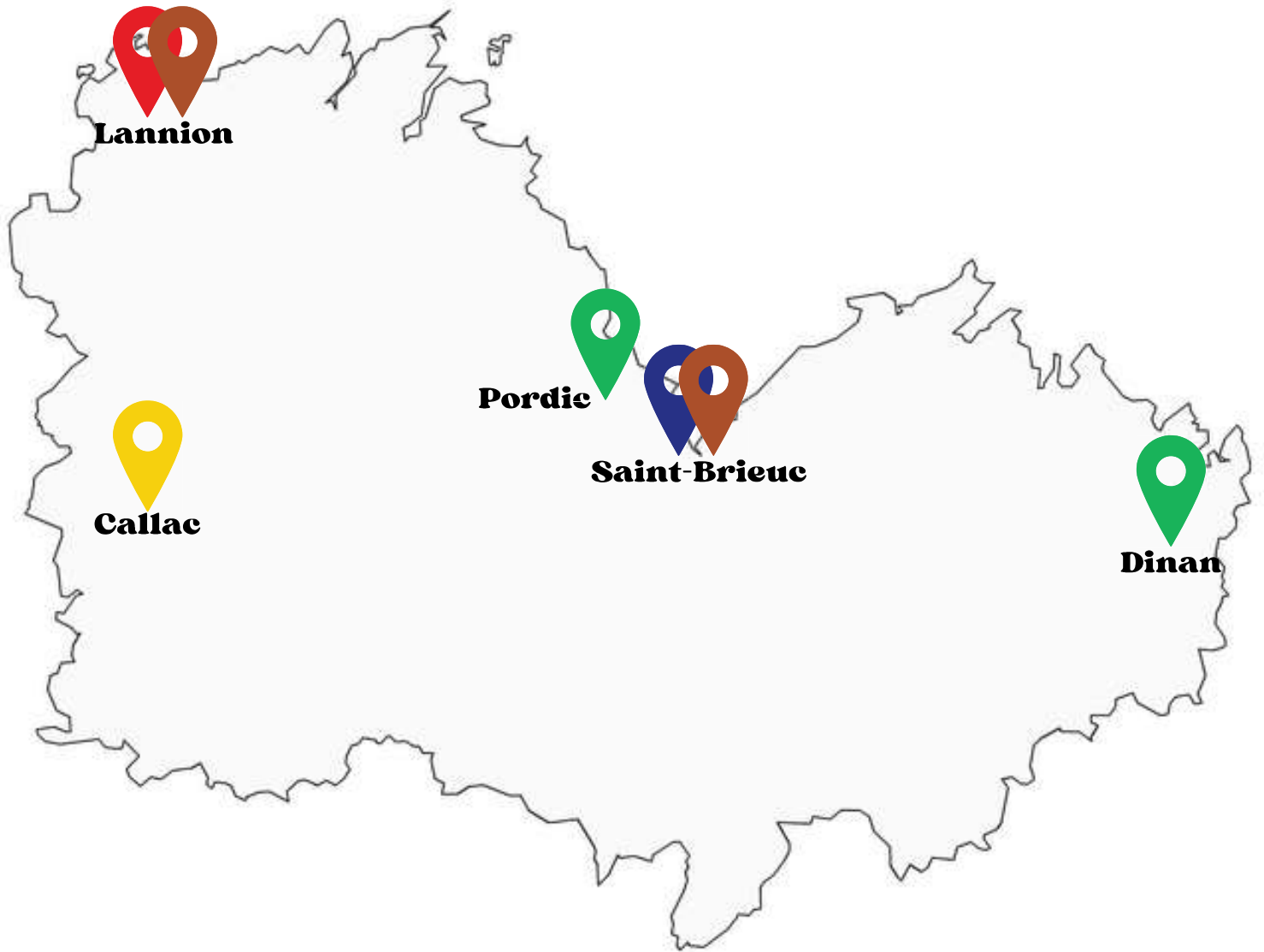


Ultimate



Kin-Ball

Côte d'Armor



Dodgeball



Thèque



Roundnet



Ultimate



Kin-Ball

Ille et vilaine



Dodgeball



Thèque



Roundnet



Ultimate



Kin-Ball

Partenaire Régional

- **Le Comité Régional Olympique et Sportif de Bretagne: Caroline VINCENT (Vice présidente CROS):**

direction.bretagne@franceolympique.com

- **Ywan DUPRE (CRS):**

ywandupre@franceolympique.com

POURQUOI CONTACTER LE CROS ? Le cros vous permettra d'avoir de multiples contacts avec des partenaires locaux

Partenaire Académique

- **UNSS permet la relation avec les établissements scolaires.**

aurelien.crombez@unss.org / [06.35.56.34.66](tel:06.35.56.34.66)



