

# *Plan de leçon #1*

## *Objectif de la semaine :* *Initier un groupe à la pratique du sport KIN-BALL®*

L'initiation d'un groupe à la pratique du sport KIN-BALL® durera entre 15 et 20 minutes, le tout dépendant des facteurs suivants :

- L'expérience du présentateur
- L'âge des participants
- Le nombre de participants

De façon à vous outiller correctement afin que vous puissiez initier votre groupe, vous trouverez en annexe les 8 étapes de la procédure d'initiation. Cette procédure est utilisée depuis des années et constitue, de l'avis de tous, la façon la plus simple et efficace d'initier un groupe.

L'horaire d'une première leçon de sport KIN-BALL® devrait être divisé comme suit :

**Introduction et consigne de sécurité :** 2 minutes

- Ne pas frapper le ballon avec la tête
- Pour les premiers cours, frapper le ballon uniquement avec 2 bras

**Jeux d'échauffement** (*voir la section « JEU de la semaine »*) 3-5 minutes

**Initiation à l'aide des 8 étapes** (à la fin de ce document) 15-20 minutes

**Temps de jeu** 25-30 minutes  
(*Arbitrage souple et explication des règles non expliquées*)

**Retour au calme et relaxation** 5 minutes

**Conclusion** 2 minutes

À la fin de cette première heure, vos participants seront en mesure de jouer au sport KIN-BALL®.

Suite à votre initiation, les règlements suivant devraient avoir été vus :

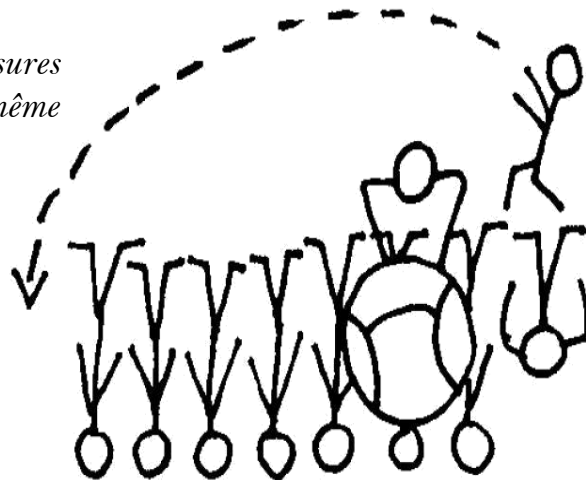
- Faute d'appellation : page 14 du livre des règlements
- Manque un contact : page 17 du livre des règlements
- Pente descendante page 19 du livre des règlements
- Lancer trop court : page 21 du livre des règlements
- Faute de temps : page 24 du livre des règlements

### *Jeu de la semaine*

#### **Le Train**

Tous les joueurs sont couchés sur le dos en ligne, épaule à épaule. Ils forment une voie ferrée pour la circulation du train. Le ballon est un train et doit rouler sur la voie ferrée, mais la voie n'est pas assez longue pour que le train parvienne à sa destination. Donc, dès que le ballon est passé sur le ventre d'un joueur, celui-ci doit se dépêcher et aller se recoucher à l'autre bout de la ligne pour continuer le chemin de fer. Le jeu se termine lorsque le train est arrivé à destination, lorsque le train déraille ou lorsque les joueurs sont essouffés.

Consigne de sécurité : *Afin d'éviter des blessures à la tête, demander aux joueurs de courir du même côté que les pieds et non du côté des têtes.*



Merci de votre intérêt pour ce sport, contactez-nous si vous avez quelques questions que ce soit!

Pierre-Julien Hamel  
Directeur général FIKB  
+1-514-252-3210  
[info@kin-ball.com](mailto:info@kin-ball.com)

## ***L'INITIATION D'UN GROUPE***

### **Objectif :**

Initier un groupe de joueurs débutants ou expérimentés au sport Kin-Ball®, peu importe l'âge des participants.

### **ÉTAPES :**

#### **1. Diviser le groupe en trois équipes :**

Trois équipes de nombre égal et donner un dossard à chaque joueur.

#### **2. Expliquer le but du jeu :**

- Nombre d'équipes (*page 6 du livre des règlements*)
- Limites du terrain (*page 6 du livre des règlements*)
- Appellation (*page 13 du livre des règlements*)
- Comment lancer (*pages 18 & 19 du manuel d'apprentissage*)

#### **3. Expliquer la position offensive individuelle et d'équipe :**

- Individuelle : bras, tête, jambes (*pages 7 du manuel d'apprentissage*)
- Équipe : triangle autour du ballon (*pages 8 du manuel d'apprentissage*)

#### **4. Expliquer la position défensive individuelle et d'équipe :**

- Individuelle : bras, pieds, jambes, tête. (*pages 10 du manuel d'apprentissage*)
- Donner les numéros à chaque joueur de 1 à 4 et faire les cellules A et B.
- Équipe : en carré à environ 4 mètres autour du ballon (*pages 11 & 12 du manuel d'apprentissage*)
- Pratiquer le déplacement du carré défensif en tenant le ballon.

#### **5. Simulation de lancer :**

L'entraîneur tient le ballon par l'encolure lors du lancer. Lorsqu'ils ont saisi le fonctionnement, laissez les joueurs frapper par eux-mêmes.

#### **6. Changements :**

Après 3-4 minutes de jeu, faire un changement de joueurs.

#### **7. Refaire le numéro 5 avec les nouveaux joueurs.**

#### **8. Jeu régulier en expliquant les règlements qui n'ont pas encore été énoncés.**

- N.B*
- Arbitrage souple.
  - Bien surveiller les changements.