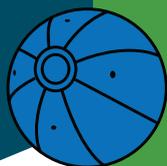


# GOALBALL



## 01

### APPRIVOISER LES DÉPLACEMENTS ET PRENDRE CONSCIENCE DE L'ESPACE SANS UTILISER LA VUE

#### QU'EST-CE QUE LE GOALBALL ?

Le goalball est un sport d'équipe pratiqué par des personnes ayant une déficience visuelle partielle ou complète. Pour être équitable, tous les joueurs portent un loup ou des lunettes qui bloquent la vue. L'objectif est d'envoyer un ballon sonore à partir de la zone de son équipe jusqu'à la zone de l'équipe adverse. Un point est marqué lorsque le ballon traverse la ligne de but. 3 joueurs par équipe sont sur le terrain en même temps (1 centre et 2 ailiers).

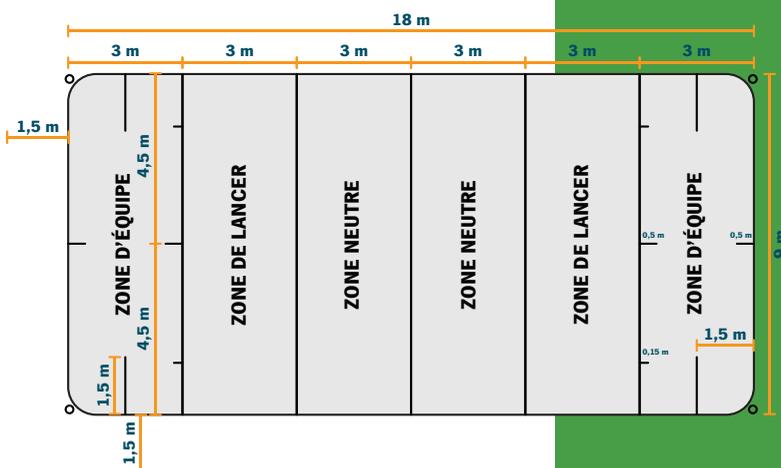
Une partie comporte 2 périodes de 12 minutes pendant lesquelles les joueurs tentent de marquer des buts contre l'équipe adverse. L'équipe qui marque le plus de buts remporte la partie.

Le terrain est d'une dimension de 18 m x 9 m, séparé en 6 sections de 3 m. Chaque moitié de terrain comporte la zone d'équipe, la zone de lancer et la zone neutre. Les buts ont 9 m de longueur et 1,3 m de hauteur. La barre horizontale sert de repère pour les joueurs.

Si vous ne possédez pas de but de goalball, vous pouvez créer les buts avec des marques tactiles au sol (ruban adhésif avec ficelle en dessous), une corde peut aussi être accrochée à 1,3 m du sol pour simuler la hauteur. Comme référence, placer 5 buts de hockey côtes à côtes équivaut à 9,15 m environ et 2 buts de soccer équivalent à 11 m.

Il est aussi recommandé de marquer les différentes lignes de la zone d'équipe avec un repère tactile (ficelle collée au sol avec un ruban adhésif) pour permettre aux joueurs de bien se situer dans l'espace de jeu.

La majorité des ateliers se feront les yeux bandés. À tout moment il serait possible de retirer les loups ou bandeaux pour permettre de diminuer la difficulté des exercices ou de permettre aux plus jeunes étudiants de se familiariser à l'atelier.



## - ATELIER 1 - PARCOURS À L'AVEUGLE

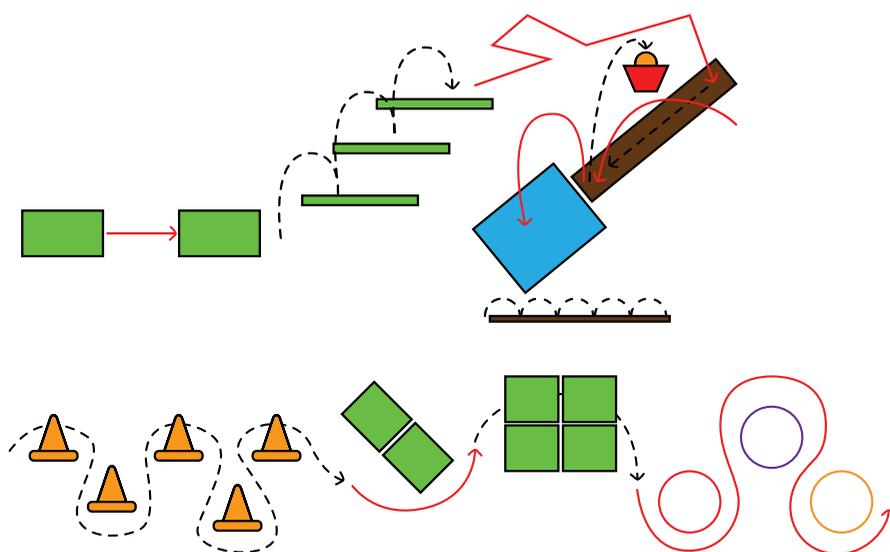
**Objectif :** Se familiariser  
à se déplacer les  
yeux bandés.

### Matériel

- Matériel au choix pour créer des obstacles (step, banc à passer par-dessus ou en-dessous, tapis, cerceaux, etc.)

### Description

- Bâtir un trajet dans le gymnase où les joueurs devront passer différents obstacles.
- Placer les joueurs en équipe de 2. L'un sera le guide et l'autre aura les yeux bandés.
- À tour de rôle les joueurs font le trajet en se faisant guider par leur coéquipier.



### Variante

- Au début : le joueur-aveugle tient le bras du joueur-guide (et non le contraire).
- Lorsqu'il est à l'aise : suivre les indications verbales du joueur-guide (sans lui toucher).

**Pour diminuer la difficulté :**

- Faire faire le trajet une première fois aux joueurs avec les yeux ouverts pour les familiariser avec les obstacles.

**Pour augmenter la difficulté :**

- Ajouter des tâches à faire pendant le trajet (lancer un ballon sur une cible, effectuer des sauts, etc.).

## - ATELIER 2 - TROUVE-MOI

**Objectif : Se familiariser  
à se déplacer les  
yeux bandés.**

### Matériel

- Plusieurs objets différents au sol (balles, ballons, toutous, raquettes, volants de badminton, etc.)

### Description

- Placer les joueurs en équipe de 2, l'un sera le guide et l'autre aura les yeux bandés
- Placer du matériel dispersé partout dans le gymnase.
- L'enseignant nomme un objet à trouver. Les joueurs, en duo, doivent trouver l'objet.
- Le joueur-guide doit guider son collègue à travers les objets en évitant les autres joueurs. Le joueur-guide ne peut toucher les objets.
- Lorsqu'il a trouvé l'objet nommé par l'enseignant, le joueur-aveugle doit prendre l'objet et le rapporter à l'enseignant.

### Variante

Pour augmenter la difficulté :

- Le joueur-aveugle ne doit pas toucher aux objets au sol sauf celui nommé par l'enseignant.
- Le joueur-guide donne des consignes verbales à son collègue au lieu de le guider physiquement.

## - ATELIER 3 - LA CHASSE AU TRÉSOR

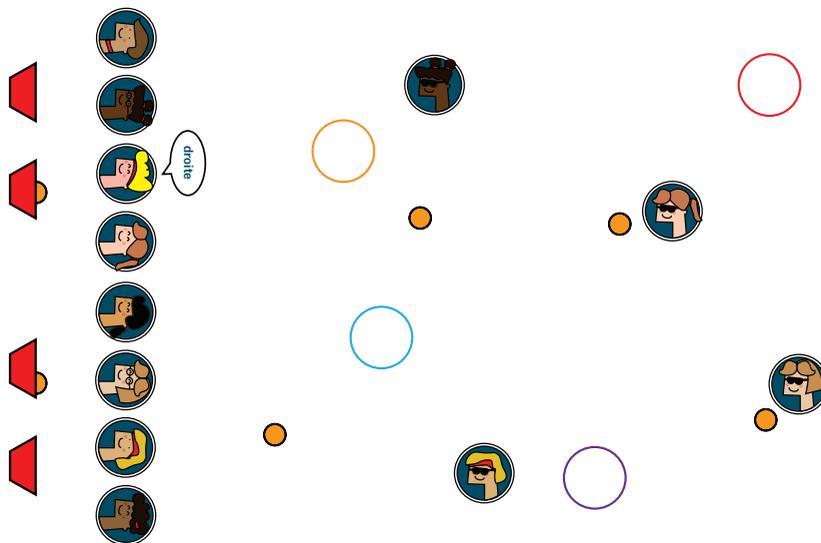
**Objectif :** Se familiariser  
à se déplacer les  
yeux bandés.

### Matériel

- Balles et anneaux, dispersés partout dans le gymnase
- Bacs (ou autres contenants)

### Description

- Placer les joueurs en équipes de 3 à 5 participants. Chaque équipe doit avoir son bac. Tous les bacs sont placés près les uns des autres, sur le bord du terrain.
- Des balles et des anneaux sont dispersés partout dans le gymnase.
- Un joueur par équipe doit avoir les yeux bandés et va chercher un objet dans le gymnase qu'il doit rapporter dans le bac de son équipe. Il est recommandé que les joueurs se déplacent à 4 pattes. Le joueur doit prendre 1 seul objet à la fois.
- Le reste de l'équipe doit être à côté du bac pour donner des indications au joueur en action.
- Lorsque le joueur dépose l'objet dans le bac, c'est au tour d'un de ces coéquipiers de se bander les yeux et d'aller chercher un autre objet. Le joueur peut regarder dans le gymnase pour cibler un objet à aller chercher avant de se bander les yeux.
- Le jeu se termine quand tous les objets ont été mis dans les bacs.
- Calculer les points selon le nombre d'objets dans les bacs. Les anneaux valent 1 point et les balles valent 3 points.



### Variante

- Permettre aux joueurs de se déplacer debout en marchant.

## - ATELIER 4 - LES NUMÉROS

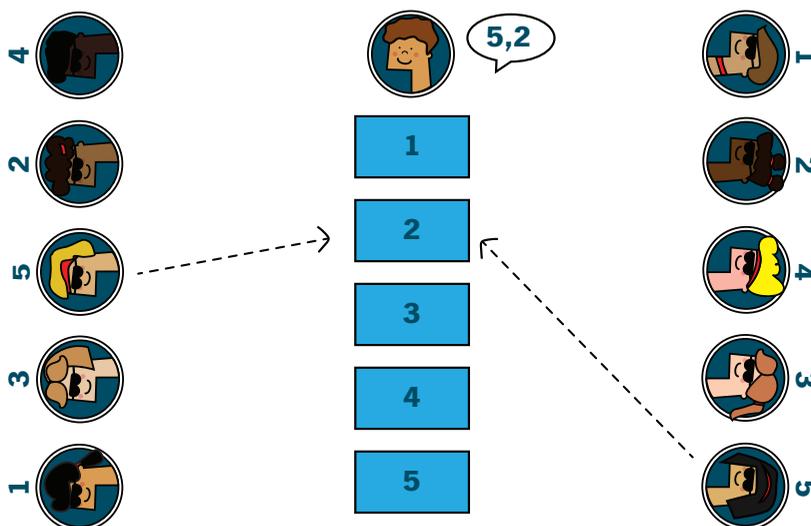
**Objectif:** Se repérer dans l'espace avec les yeux bandés.

### Matériel

- Tapis au sol

### Description

- Séparer la classe en 2 groupes égaux.
- Chaque joueur se voit attribuer un chiffre.
- Placer 5 tapis au centre du terrain, chaque tapis est numéroté.
- L'enseignant nomme 2 chiffres; le premier indiquera le joueur qui doit se déplacer et le 2<sup>e</sup> indique l'endroit où il doit aller. Le premier joueur à se rendre au bon endroit remporte un point pour son équipe.



### Variante

- Pour commencer, demander aux joueurs de se déplacer à 4 pattes.
- Possibilité de se déplacer debout mais en marchant pour éviter les accidents.
- Il serait possible de faire plus d'équipes pour les classes plus nombreuses.

## 02

## UTILISER DIFFÉRENTS SENS POUR SE DÉPLACER ET SE REPÉRER

### - ATELIER 1 - LE CHEF D'ORCHESTRE

**Objectif :** Utiliser l'ouïe pour se repérer et se déplacer.

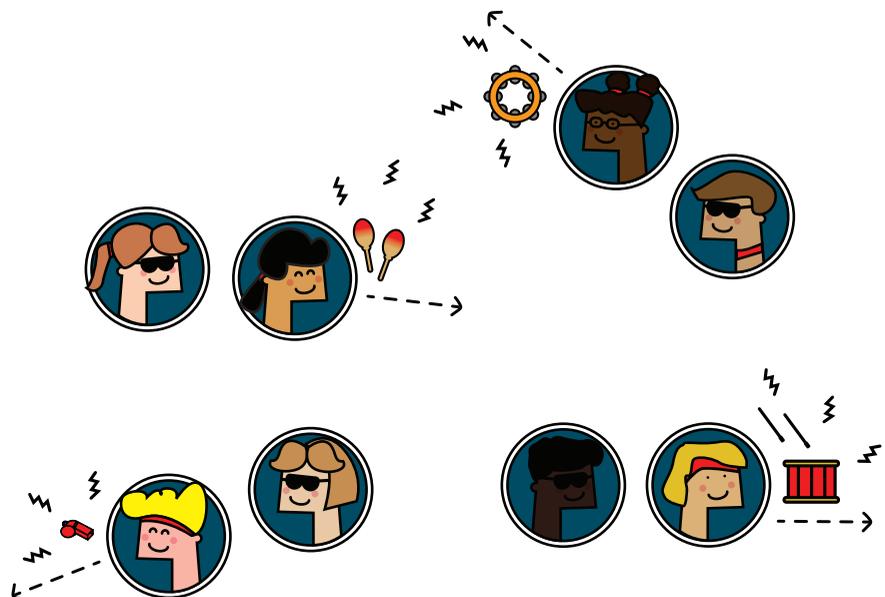
**RAPPEL :** tous les ateliers se font avec les yeux bandés pour un ou tous les participants. À tout moment il serait possible de retirer les loupes ou bandeaux pour permettre de diminuer la difficulté des exercices ou de permettre aux plus jeunes étudiants de se familiariser à l'atelier.

#### Matériel

- Objets bruyants (instruments de musique, sifflets, sonnettes etc.). Chaque binôme devra avoir un objet avec un bruit différent.

#### Description

- Placer les joueurs en équipe de 2.
- Donner à chaque binôme un objet bruyant. Chaque objet doit avoir un bruit différent.
- 1 des 2 participant est le guide et a l'instrument de musique en sa possession. L'autre joueur a les yeux bandés.
- Le joueur-guide se déplace en marchant et en faisant du bruit continuellement avec son objet.
- Le joueur-aveugle doit suivre son guide en suivant le bruit qu'il fera avec son objet.



#### Variante

- Demander au joueur-guide de varier sa vitesse de marche (attention à la sécurité!).

## - ATELIER 2 - LA LIGNE

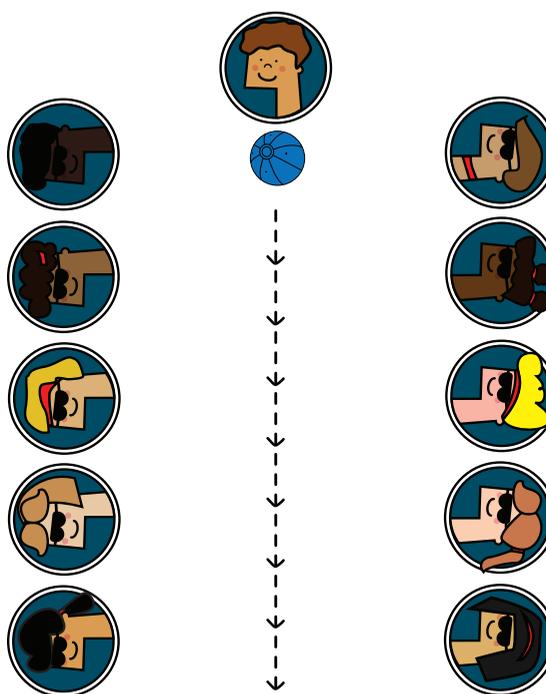
**Objectif:** Situer le ballon en utilisant l'ouïe.

### Matériel

- Ballon de goalball

### Description

- Placer les joueurs avec les yeux bandés en 2 lignes, face à face, assis au sol.
- L'enseignant fait rouler le ballon entre les 2 lignes.
- Les joueurs doivent lever la main quand ils pensent que le ballon passe devant eux.

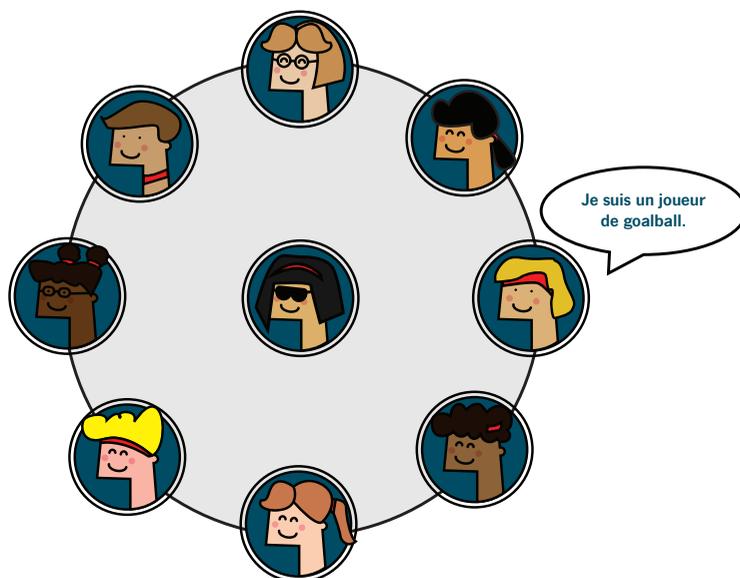


## - ATELIER 3 - LA RECONNAISSANCE VOCALE

**Objectif :** Reconnaître  
et localiser la voix  
d'un coéquipier.

### Description

- Placer les joueurs en petits groupes de 6 à 10 personnes.
- Les joueurs se placent en cercle.
- 1 joueur est placé dans le centre du cercle avec les yeux bandés.
- 1 joueur du cercle dit haut et fort la phrase : « Je suis un joueur de goalball. »
- Le joueur-aveugle qui est au centre du cercle doit nommer son collègue de classe qui a parlé et le pointer.
- Changer le joueur-aveugle lorsque ce dernier réussit à identifier et situer 3 collègues.



### Variante

- Placer 1 à 3 joueurs-aveugles au centre. Le premier à trouver la bonne personne l'emporte.

## - ATELIER 4 - LE TIC-TAC-TOE

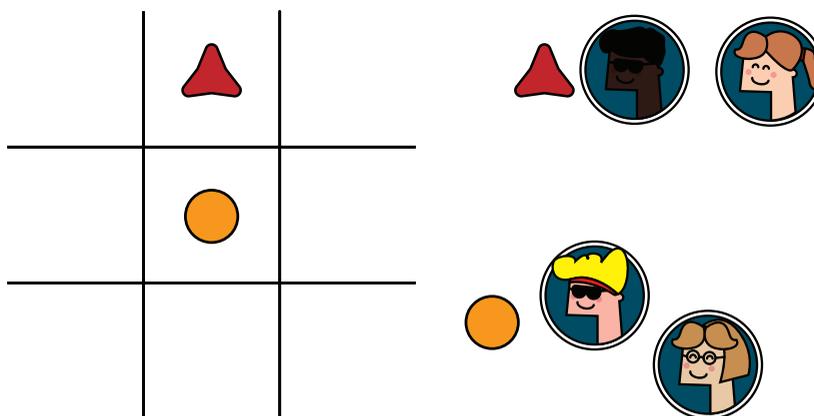
**Objectif :** Se repérer et se déplacer en utilisant des consignes d'un guide et des repères tactiles.

### Matériel

- Grille de tic-tac-toe tracée au sol avec du ruban adhésif (9 cases carrées d'environ 1 m chaque). Il serait possible de mettre de la ficelle sous le ruban adhésif pour un meilleur repère tactile.
- Objets qui serviront de pions de tic-tac-toe (5 objets par équipe)

### Description

- Placer les joueurs en équipe de 2. Le jeu se jouera 2 contre 2.
- Le jeu se joue avec les règles du tic-tac-toe.
- L'un des joueurs de l'équipe doit avoir les yeux bandés et l'autre sera le guide. C'est le joueur-aveugle qui devra aller placer les pions sur la grille de tic-tac-toe.
- Le joueur-guide doit décrire le plus précisément possible le déplacement et l'emplacement du pion à placer au joueur-aveugle.
- Le joueur-aveugle se déplace debout ou à quatre-pattes en suivant les consignes de le joueur-guide et en se repérant avec la grille au sol.
- À tour de rôle les équipes placent leurs pions dans la grille. L'équipe gagnante est celle qui réussit à faire une ligne avec 3 pions.



### Variante

- Le joueur-guide doit donner ses instructions avant que le joueur-aveugle se déplace. Lorsque ce dernier a commencé à se déplacer le joueur-guide doit rester en silence.
- Pour les plus avancés, il serait possible de jouer sans guide et jouer à l'aveugle seulement en se guidant avec le toucher. Dans ce cas, s'assurer que les pions de chaque équipe sont différents au toucher.

## - ATELIER 5 - LE TAPIS

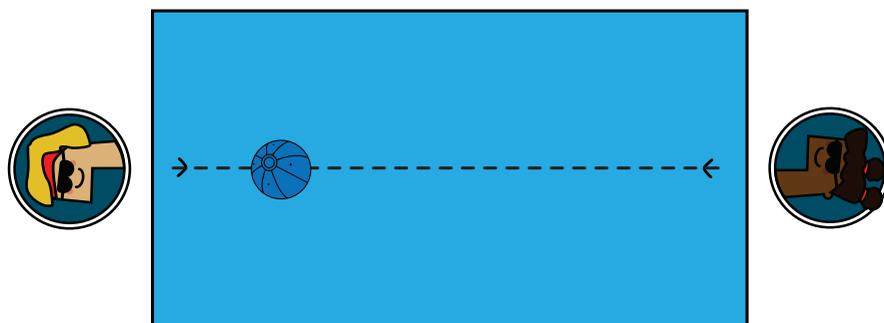
**Objectif :** Repérer le ballon en utilisant l'ouïe.

### Matériel

- Tapis de sol
- Ballon de goalball

### Description

- Selon la grosseur du tapis, installer 2 ou 4 participants par tapis.
- Le tapis délimite l'espace de jeu pour l'atelier.
- Installer les participants avec les yeux bandés aux extrémités du tapis.
- Les participants doivent se faire des passes en gardant toujours le ballon sur le tapis.



### Variante

- Demander aux participants de déplacer le ballon de manière à ce qu'il fasse le tour du tapis sans en descendre.
- Pour un tapis plus grand il serait possible de placer 1 joueur/côté.

# 03

## TRAVAILLER EN ÉQUIPE ET COMMUNIQUER

---

Au goalball le travail d'équipe et la communication sont très importants.

À noter que, lors d'une partie de goalball, les joueurs peuvent parler seulement quand ils sont en possession du ballon (pour se faire des passes par exemple). Dès que le ballon est lancé l'équipe doit rester silencieuse pour permettre à l'équipe adverse d'entendre le ballon.

**RAPPEL** : tous les ateliers se font avec les yeux bandés pour un ou tous les participants. À tout moment il serait possible de retirer les loupes ou bandeaux pour permettre de diminuer la difficulté des exercices ou de permettre aux plus jeunes joueurs de se familiariser à l'atelier.

Il est aussi recommandé de prévoir des étudiants ou du personnel « voyant » pour attraper les ballons qui n'atteindront pas leur cible.

## - ATELIER 1 - LE TRIANGLE

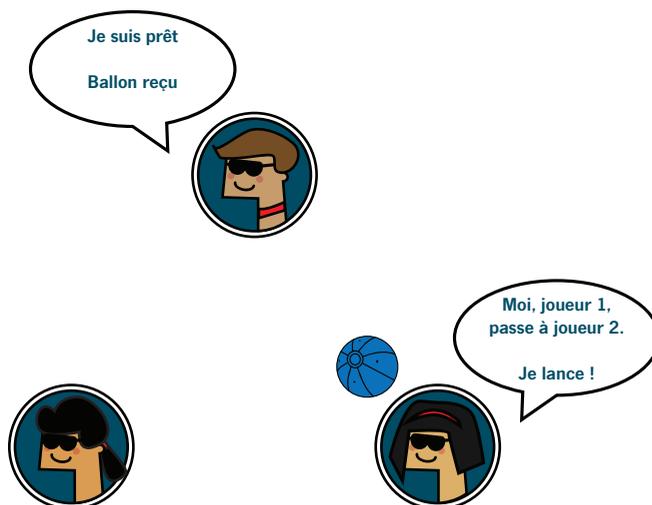
**Objectif :** Communiquer sa position à ses coéquipiers et diriger le ballon.

### Matériel

- Ballon de goalball

### Description

- Placer les joueurs en équipes de 3. Les joueurs se placeront en triangle à quatre-pattes ou debout.
- Le but est de passer le ballon à ses collègues.
- Le joueur qui a le ballon en sa possession doit se nommer et ensuite nommer le joueur à qui il passera le ballon (ex. : « Moi, Joueur 1, passe à joueur 2 »). Il doit attendre la réponse du joueur 2 avant de passer le ballon.
- Le joueur qui recevra la passe doit répondre « je suis prêt ».
- Le joueur 1 peut alors passer le ballon au joueur 2 en le faisant rouler. Le joueur 1 doit dire « je lance » lorsque qu'il envoie le ballon.
- Le joueur 2 doit recevoir le ballon et dire « ballon reçu » lorsqu'il a le ballon en sa possession.
- Les joueurs se passent le ballon à tour de rôle.



### Variante

- Mettre une limite de temps pour passer le ballon.
- Demander aux joueurs de taper des mains ou de taper contre le sol au lieu de parler (ex. : Joueur 1 dit à qui il va passer, le joueur 2 répond en tapant des mains).

## - ATELIER 2 - PASSE À LA COURSE

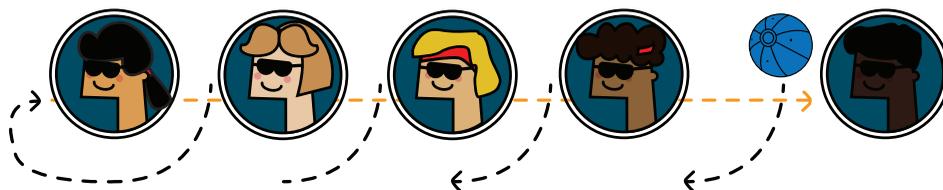
**Objectif :** Communiquer sa position à ses coéquipiers et passer le ballon.

### Matériel

- Ballons de goalball

### Description

- Placer les joueurs en équipes de 6 à 8 participants.
- Les joueurs d'une même équipe se placent en ligne avec un espace d'au moins 1 m entre chaque joueur (assis ou debout).
- La personne au bout doit passer le ballon à son voisin, qui lui le passera à son voisin à son tour et ainsi de suite.
- L'équipe la plus rapide à passer le ballon gagne.
- Les participants doivent communiquer entre eux pour connaître leur position et savoir où passer le ballon.
- Si le ballon n'est pas attrapé par un membre de l'équipe et passe tout droit, l'équipe est disqualifiée ou doit recommencer au début.



### Variante

- Augmenter ou diminuer la distance entre les participants.
- Demander à la dernière personne qui reçoit le ballon de le renvoyer à la première personne.
- Faire un aller-retour avec le ballon (Le joueur 1 passe au 2, qui passe au 3, etc. le 6 passe au 5, qui passe au 4 et ainsi de suite jusqu'à ce que le ballon revienne au joueur 1).

## - ATELIER 3 - BALLON FANTÔME

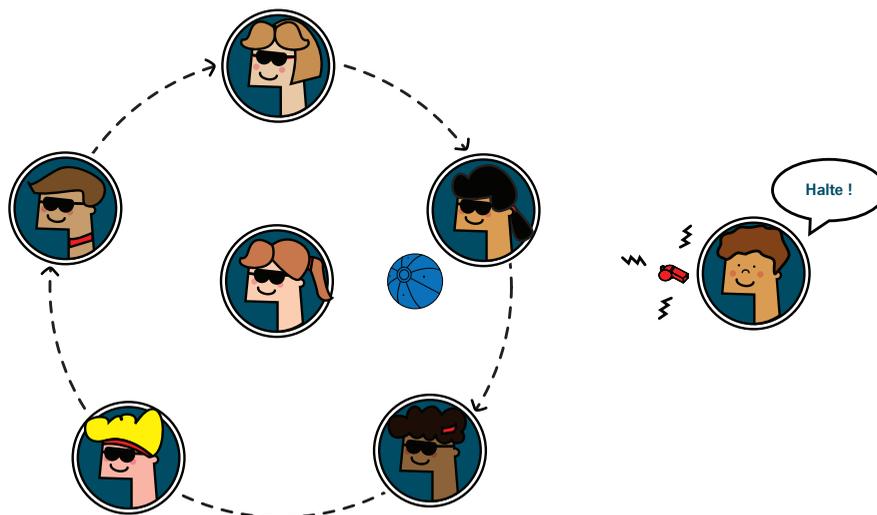
**Objectif :** Bien écouter pour savoir où se trouve le ballon en tout-temps.

### Matériel

- Ballon de goalball

### Description

- Placer les joueurs en équipes de 6 à 8, les placer en cercle (environ 1 m de distance entre chaque joueur) avec 1 joueur au centre.
- Les joueurs autour du cercle se passent le ballon. Ils doivent toujours passer le ballon en le roulant à un voisin.
- Lorsque l'enseignant siffle, le joueur qui a le ballon reste immobile et retire son loup. Le joueur au centre doit pointer l'endroit où il croit que le ballon est situé.
- S'il réussit, il échange de place avec le joueur qui avait le ballon.



### Variante

- Augmenter ou diminuer la distance entre les participants.
- Possibilité de passer le ballon à un autre joueur qui n'est pas son voisin (attention à ne pas envoyer le ballon sur le joueur au centre).

## - ATELIER 4 - DUO NIVEAU 1

**Objectif : Communiquer sa position et diriger le ballon vers son coéquipier.**

### Matériel

- Ballon de goalball

### Description

- Placer les joueurs en équipe de 2.
- Position de départ : face à face, assis ou à quatre-pattes, 1 à 2 m de distance entre chaque joueur.
- Le joueur qui a le ballon doit le faire rouler à son coéquipier.
- Celui qui n'a pas le ballon tape au sol, tape des mains ou parle à son coéquipier pour qu'il identifie sa position.
- À chaque fois que le ballon est attrapé par un joueur, le joueur avec le ballon recule pour augmenter la distance séparant les 2 joueurs.



## - ATELIER 5 - LE CHASSEUR

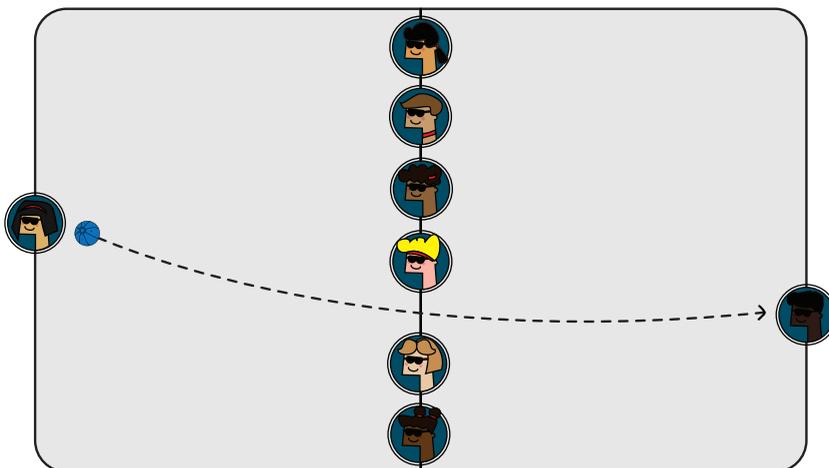
**Objectif :** Bien écouter ce qui se passe sur le terrain.

### Matériel

- Ballon de goalball

### Description

- Au centre du terrain on retrouve des joueurs en ligne à quatre pattes (les proies).
- Au bout du terrain se trouvent les chasseurs (1 de chaque côté).
- Le chasseur doit faire rouler le ballon au chasseur qui est à l'autre bout du terrain.
- Avant de lancer le ballon, le chasseur doit dire « Chasseur prêt? » et attendre la réponse du 2<sup>e</sup> chasseur. Le 2<sup>e</sup> chasseur (qui n'a pas le ballon) répond alors « chasseur prêt! ».
- Lorsque le ballon est lancé, les proies doivent se déplacer pour éviter le ballon. Le 2<sup>e</sup> chasseur doit attraper le ballon.
- Les proies sont éliminées si elles se font toucher et doivent sortir du jeu et redonner le ballon à un chasseur.
- Le jeu se termine lorsqu'il ne reste qu'une proie à éliminer. Cette proie est la gagnante !



### Variante

- Les proies éliminées deviennent des chasseurs. Dans ce cas, il ne sera plus nécessaire pour les chasseurs de parler entre eux pour se situer.
- Si les proies ne sont pas faciles à toucher par les chasseurs, il est possible de les obliger à faire un bruit pour que les chasseurs puissent les situer.

# 04

## LANCER AVEC PRÉCISION

---

Au goalball, plusieurs techniques de lancers peuvent être utilisées. Pour voir différentes techniques de lancer, vous pouvez vous référer à cette vidéo à partir de 2:45 min.

<https://www.youtube.com/watch?v=K2dzetQqSII&t=77s>

Le lancer le plus commun est celui qui ressemble à un lancer au bowling.

Peu importe la technique utilisée, les lancers doivent obligatoirement faire rouler le ballon au sol. Lors d'une partie de goalball, le joueur doit absolument faire rebondir ou rouler le ballon dans la zone de lancer et/ou la zone neutre de son équipe.

**RAPPEL** : tous les ateliers se font avec les yeux bandés pour un ou tous les participants. À tout moment il serait possible de retirer les loupes ou bandeaux pour permettre de diminuer la difficulté des exercices ou de permettre aux plus jeunes étudiants de se familiariser à l'atelier.

Il est aussi recommandé de prévoir des étudiants ou du personnel « voyant » pour attraper les ballons qui n'atteindront pas leur cible.

## - ATELIER 1 - LE BOWLING

**Objectif :** Apprendre à lancer et améliorer la précision des lancers.

### Matériel

- Ballons (pas obligatoirement de goalball)
- Quilles

### Description

- Pour cet atelier, il est recommandé de permettre aux joueurs de faire l'atelier quelques fois en voyant où ils lancent le ballon.
- Placer 10 quilles à une distance d'environ 5 m des joueurs.
- Comme au bowling, lancer le ballon de manière à faire tomber les quilles.
- Chaque joueur peut lancer 2 ballons pour faire tomber le plus de quilles possibles.
- Calculer le nombre de points selon le nombre de quilles tombées.
- Faire une partie de 5 manches.
- Pour éviter de disperser les ballons dans le gymnase, il est possible de mettre des bancs ou des steps pour délimiter l'allée.



### Variante

- Proposer aux joueurs de jouer les 2 premières manches sans avoir les yeux bandés pour se familiariser avec le lancer et la précision. Terminer la partie avec les yeux bandés.
- Le joueur peut regarder les quilles entre ses 2 lancers pour évaluer où lancer le 2<sup>e</sup> ballon.
- Modifier la distance entre le joueur et les quilles pour augmenter ou diminuer la difficulté.

## - ATELIER 2 - SOUS LE FILET

**Objectif :** Lancer le ballon en s'assurant que ce dernier touche le sol avant la ligne du centre.

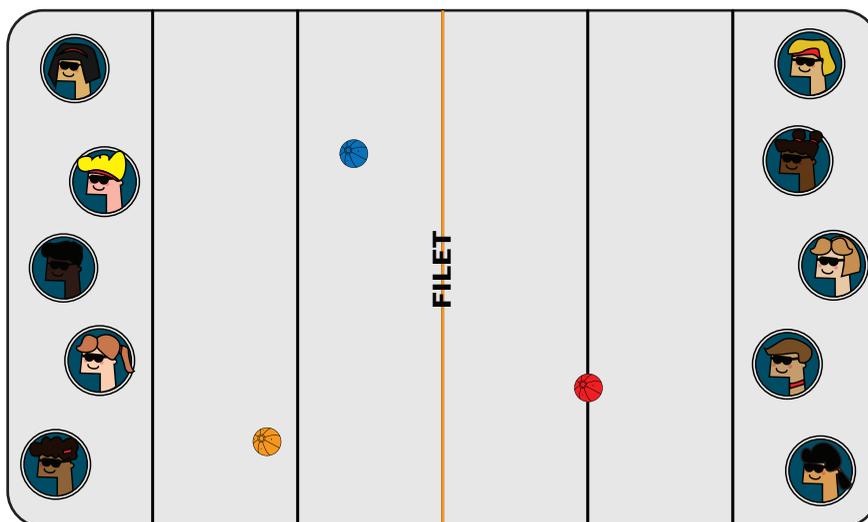
### Matériel

- Ballons de goalball (ou autre)
- Filet placé au centre du terrain

### Description

#### Cet atelier peut se faire avec ou sans la vision

- Séparer les joueurs sur les 2 bouts du terrain et le filet au centre du terrain.
- Dans un monde idéal, il y aurait un espace d'environ 50 cm entre le bas du filet et le sol, mais un filet placé à la hauteur d'un terrain de badminton ferait aussi l'affaire.
- Sans ordre particulier, les joueurs lancent leur ballon de manière à ce qu'il roule en-dessous du filet.
- Inviter les joueurs à utiliser différentes techniques de lancers (bowling, avec rebond, 180°, 360°, entre les jambes) ou même à inventer des manières de lancer.



### Variante

- Pour commencer, les joueurs peuvent lancer en voyant où va le ballon. Par la suite, mettre le bandeau sur les yeux pour simuler un vrai lancer de goalball.
- Quand les joueurs auront les yeux bandés, les mettre en équipe de 2 pour avoir un guide qui donnera de la rétroaction sur le lancer.

## - ATELIER 3 - DUO NIVEAU 2

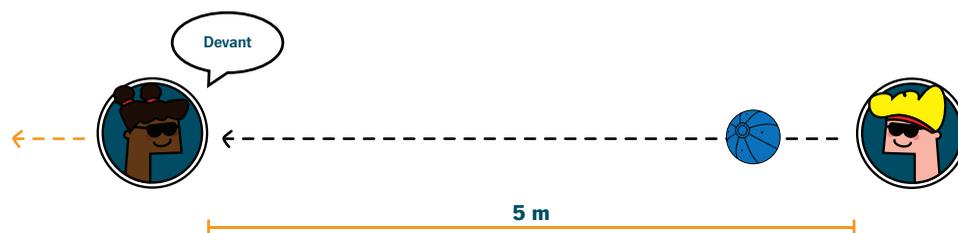
**Objectif :** Communiquer sa position et diriger le ballon vers son coéquipier.

### Matériel

- Ballon de goalball

### Description

- Placer les joueurs en équipe de 2.
- Position de départ: face à face, debout, environ 5 m de distance entre chaque joueur.
- Le joueur qui a le ballon doit le lancer à son coéquipier en le faisant rouler (technique lancer bowling).
- Celui qui n'a pas le ballon tape au sol, tape des mains ou parle à son coéquipier pour qu'il identifie sa position. Le joueur qui reçoit le ballon peut aussi se placer à 4 pattes.
- À chaque fois que le ballon est attrapé par un joueur, le joueur avec le ballon recule pour augmenter la distance séparant les 2 joueurs.



### Variante

- Varier les techniques de lancer (avec rebond, 180°, 360°, entre les jambes).

## - ATELIER 4 - BALLON MILIEU

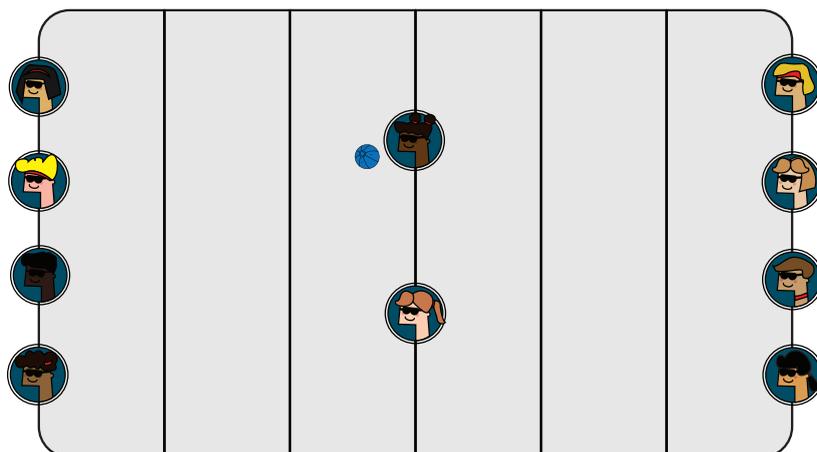
**Objectif : Pratiquer  
les lancers.**

### Matériel

- Ballon de goalball

### Description

- L'atelier se fait à 10 personnes, 4 personnes par côté du terrain et 2 personnes au centre. Tous les joueurs ont les yeux bandés.
- Le but des 2 personnes au centre du terrain est d'arrêter le ballon.
- Le but des personnes au bout du terrain est d'envoyer le ballon de l'autre côté sans qu'il soit intercepté par les personnes au centre.
- 1 point est attribué aux personnes au centre s'ils réussissent à intercepter le ballon.
- 1 point est attribué au reste des joueurs à chaque passe qui réussit à passer de l'autre côté du terrain.
- Le ballon doit toujours être lancé de manière à ce qu'il roule au sol.
- Faire des parties de 2 à 5 minutes.



### Variante

- Varier la grandeur du terrain selon l'expérience des joueurs.

## - ATELIER 5 - ATTAQUER LA STATUE

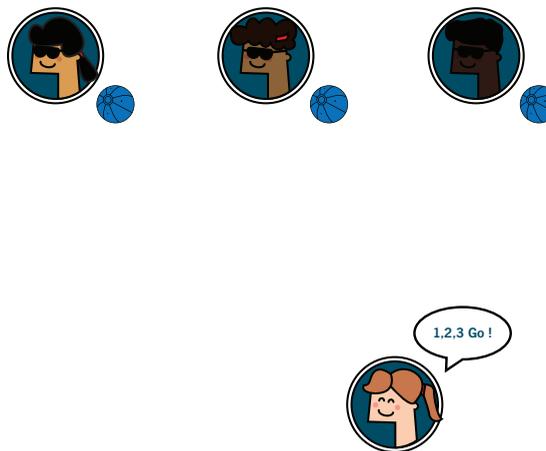
**Objectif :** Pratiquer  
la précision des lancer.

### Matériel

- Ballons (pas nécessairement de goalball)

### Description

- Cet atelier se fait en équipe de 4.
- 1 joueur est « voyant » et sera la statue. Les 3 autres sont sur une ligne avec les yeux bandés et un ballon dans les mains.
- La statue s'installe debout à un endroit et ouvre les jambes face aux joueurs. Lorsqu'elle est prête elle dit « 1-2-3 go ».
- Au signal, les joueurs avec les ballons tentent de viser la statue et lancent leur ballon en le faisant rouler. À noter que le joueur-statue ne peut plus bouger après le signal.
- Si le ballon passe entre les jambes de la statue ou l'atteint, le joueur qui a lancé le ballon devient la statue.
- Si plusieurs joueurs réussissent à atteindre la statue, le premier ballon à l'avoir atteint détermine le gagnant.
- Si personne n'a atteint la statue, le joueur se déplace et l'atelier recommence.



### Variante

- Mettre plusieurs statues qui parleront à tour de rôle.
- Utiliser différents types de lancers.
- Calculer les points :
  - 3 points pour le joueur qui envoie le ballon entre les jambes de la statue.
  - 1 point pour le(s) joueur(s) qui touchent la statue.
  - 3 points pour la statue si aucun joueur ne lui touche.
- Déterminer un gagnant à la fin d'une période de temps.

# 05

## LA DÉFENSE

---

Tous les joueurs de goalball sont à la fois attaquants et défenseurs. La position de base pour arrêter le ballon est la suivante :

- Se coucher au sol sur le côté;
- Se faire le plus grand possible avec les bras allongés au-dessus de la tête;
- Protéger son visage avec un bras ou en tournant la tête vers l'arrière;
- L'épaule et la hanche du dessus sont un peu vers l'avant par rapport à celles du bas, ce qui fait que le ballon va rebondir vers l'avant après le contact avec le corps.



À noter que les joueurs portent normalement des protections corporelles (coquille, protèges genoux et coudes). Si les étudiants possèdent ces équipements, il est suggéré de les porter. Le port d'un chandail long et de pantalons permet au moins d'éviter la sensation de brûlure sur la peau en glissant sur le plancher.

Dans cette séance, les joueurs attaquants dans les ateliers n'ont pas besoin d'avoir les yeux bandés puisque l'objectif est de pratiquer la défense. Par contre, il sera quand même intéressant de pratiquer différents lancers même si les joueurs voient où ils lancent.

Il est aussi recommandé de prévoir des joueurs ou du personnel « voyant » pour attraper les ballons qui n'atteindront pas leur cible.

## - ATELIER 1 - L'ARAIGNÉE

**Objectif :** Pratiquer  
les positions en défense.

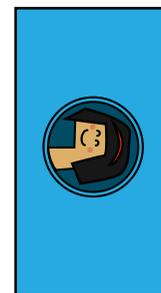
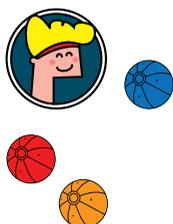
### Matériel

- Tapis de gymnastique
- Ballons de mousse

### Description

#### Cet atelier se fait sans avoir les yeux bandés

- En équipe de 2, un joueur est sur le tapis dans la position de base (araignée, le joueur est accroupi, une jambe fléchie et l'autre allongée sur le côté).
- L'autre joueur sera le lanceur. Ce dernier se place à environ 9 m du défenseur (largeur du terrain).
- Le lanceur doit lancer un ballon à gauche ou à droite du joueur sur le tapis. Ce dernier doit se coucher sur le côté pour arrêter le ballon (voir position pour arrêter le ballon).
- Le lanceur lance 3 ballons et les joueurs changent de position.
- Calculer les points :
  - 1 point/ballon arrêté pour le défenseur, 1 point/ballon qui n'est pas arrêté pour le lanceur.
  - Faire 3 manches.



9 m

### Variante

- Inviter le joueur lanceur à tester différents types de lancers (avec rebond, 180°, 360°, entre les jambes).

## - ATELIER 2 - LA BARRICADE

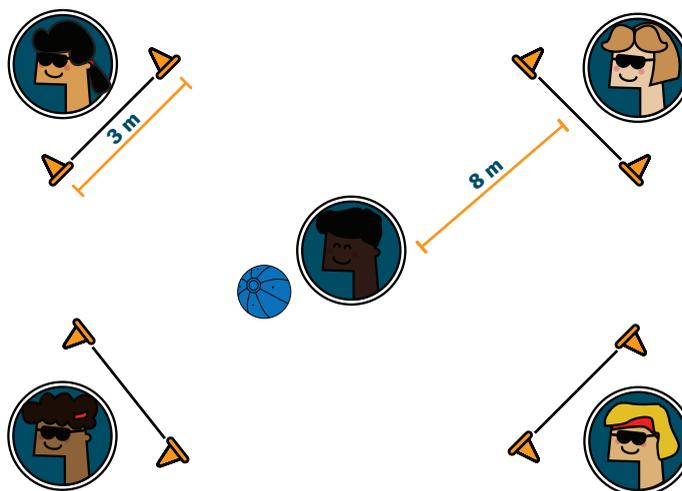
**Objectif :** Pratiquer  
la défense.

### Matériel

- Ballon (de goalball ou plus mou pour les débutants)
- Cônes

### Description

- Séparer les joueurs en équipes de 5, 1 lanceur et 4 défenseurs. Les défenseurs auront les yeux bandés tandis que le lanceur voit ses adversaires.
- Le lanceur se place au centre des 4 défenseurs (voir image). Chaque défenseur aura son propre but à défendre (3 m de large). Il est recommandé que les défenseurs soient à environ 6 à 8 m du lanceur.
- Délimiter les buts des défenseurs avec du ruban adhésif au sol et des cônes.
- Le lanceur nomme un des défenseurs et tente de compter un but. Le défenseur doit se coucher au sol pour arrêter le ballon.
- Après l'arrêt, le défenseur renvoie le ballon au lanceur.
- Changer de lanceur après un certain nombre de temps (2 min.) ou après un nombre de but marqué (ex. : 5)



### Variante

Pour faciliter l'exercice :

- Rapetisser les buts.
- Demander au lanceur de faire rouler le ballon plus doucement
- Si un ballon de mousse (non-sonore) est utilisé, permettre aux défenseurs de retirer le bandeau.

Pour augmenter la difficulté :

- Demander au lanceur de ne pas nommer la personne à qui il va lancer.

## - ATELIER 3 - GOALBALL EN CERCLE

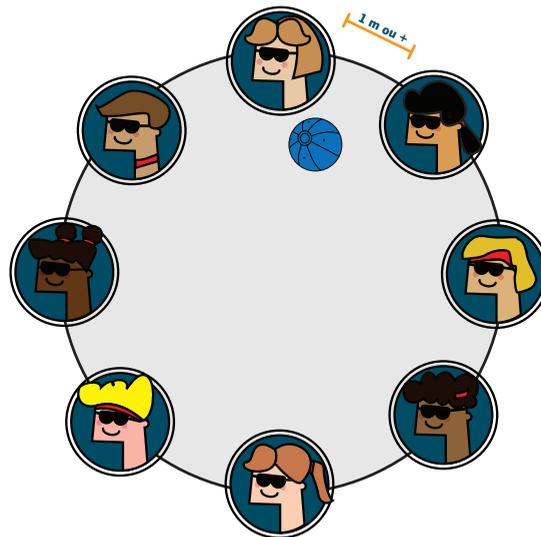
**Objectif :** Pratiquer la défense, prendre conscience de la position de ses coéquipiers.

### Matériel

- Ballon de goalball

### Description

- Placer les joueurs en cercle, 8 à 10 joueurs/cercle.
- Les joueurs doivent être à au moins 1 m les uns des autres.
- Une personne fait rouler le ballon dans le cercle en communiquant ce qu'il fait.
- Les joueurs doivent bloquer le ballon et l'empêcher de sortir du cercle lorsqu'il arrive près d'eux.
- Le joueur qui arrête le ballon peut soit le faire rouler en face de lui ou faire une passe à un voisin (communication).
- Les joueurs doivent se replacer après avoir envoyé le ballon.



### Variante

- Augmenter l'espace entre chaque joueur pour augmenter la difficulté.

## - ATELIER 4 - TIRS AU BUT

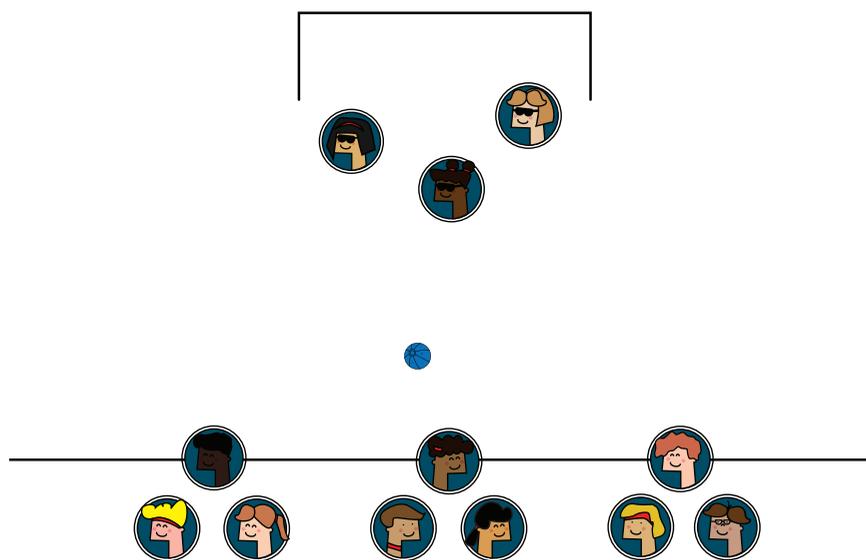
**Objectif :** Pratiquer  
la défense.

### Matériel

- Buts de goalball (environ 9 m)
- Tapis de sol
- Ballons de goalball

### Description

- Placer les tapis de sol devant les buts pour couvrir tout l'espace des buts. Les tapis serviront de repères pour les joueurs défenseurs
- 3 joueurs à la fois sont défenseurs, le reste de la classe est séparé en 3 lignes d'attaquants.
- Les attaquants n'ont pas à avoir les yeux bandés
- À tour de rôle les attaquants vont lancer un ballon pour compter un but.
- Les défenseurs doivent stopper le ballon en se couchant sur le côté.
- Après 9 lancers, changer les joueurs qui sont en défense.



### Variante

- Lorsque les joueurs sont à l'aise à stopper les ballons, remplacer les tapis au sol par des marques de ruban adhésif.
- Calculer les points. Le meilleur trio de défenseurs remporte la partie.

# 06

## SITUATIONS DE MATCH

---

### RÈGLEMENTS

- Le ballon doit toucher au sol avant de franchir la ligne du centre du terrain;
- L'équipe défensive qui arrête le ballon a 10 secondes pour renvoyer le ballon. À la 10<sup>e</sup> seconde le ballon doit avoir franchi la ligne du centre;
- Une faute est commise si un même attaquant effectue 3 lancers consécutifs;
- L'équipe a le droit de faire du bruit seulement lorsqu'elle est en possession du ballon.

**RAPPEL** : tous les ateliers se font avec les yeux bandés pour un ou tous les participants. À tout moment il serait possible de retirer les loups ou bandeaux pour permettre de diminuer la difficulté des exercices ou de permettre aux plus jeunes joueurs de se familiariser à l'atelier.

Il est aussi recommandé de prévoir des joueurs ou du personnel « voyant » pour attraper les ballons qui n'atteindront pas leur cible.

## - ATELIER 1 - LA PYRAMIDE

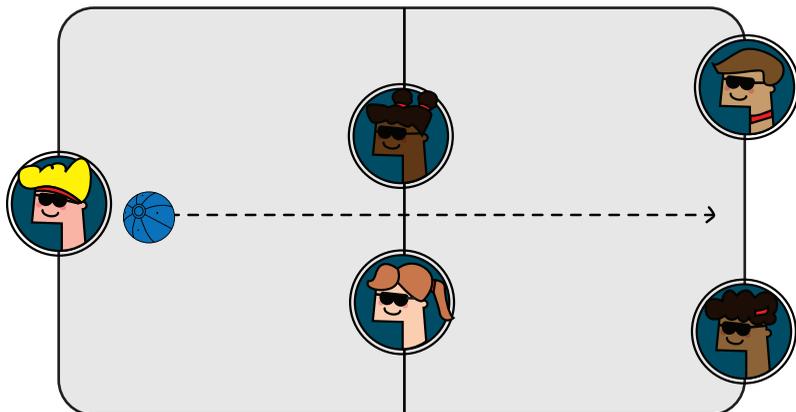
**Objectif :** Pratiquer  
les lancers et la défense.

### Matériel

- Ballon de goalball

### Description

- Sur un terrain réduit (équivalent d'un terrain de badminton), placer 5 à 6 joueurs;
  - 1 attaquant
  - 2 défenseurs à 4 pattes sur la première ligne (ligne du centre).
  - 2 (ou 3) défenseurs debout au fond du terrain.
  - L'attaquant lance le ballon, la première ligne tente de l'arrêter en restant toujours au sol. Si la 1<sup>ère</sup> ligne ne réussit pas à arrêter le ballon, c'est à la 2<sup>e</sup> ligne de défense de l'arrêter.
  - Quand le ballon est arrêté, les joueurs changent de position dans le sens horaire.
  - Si le ballon n'est pas arrêté, l'attaquant recommence son lancer.



## - ATELIER 2 - CHACUN SON TOUR

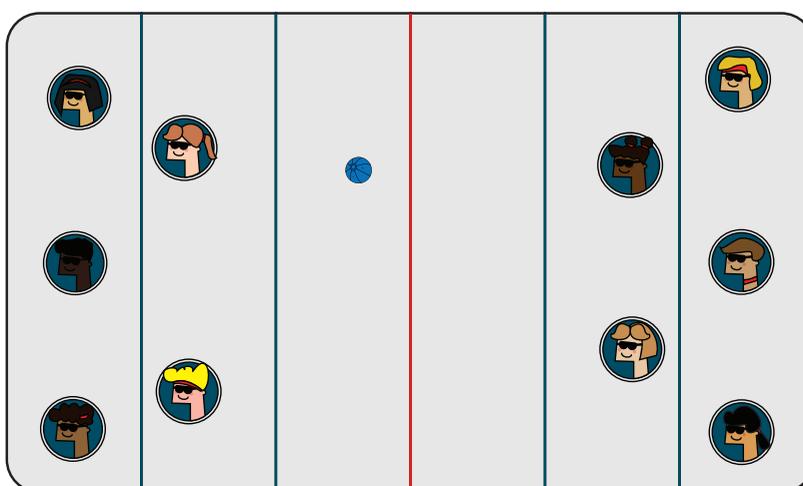
**Objectif :** Se familiariser avec les règlements du goalball.

### Matériel

- Ballon de goalbal

### Description

- Faire des équipes de 5 ou 6 joueurs.
- Les joueurs se placent en 2 lignes dans la zone de l'équipe
- Jouer au goalball en modifiant la règle du 3 lancers :
  - Un attaquant ne peut lancer 2x de suite. Si le même attaquant reçoit le ballon 2x de suite, il doit absolument passer le ballon à un coéquipier.
  - Ne pas oublier que le ballon doit avoir franchi la ligne du centre en maximum 10 secondes.
  - Déterminer le temps de jeu de 3 à 5 minutes.



## - ATELIER 3 - TOURNOI GOALBALL MINI-TERRAIN

**Objectif :** Mettre en pratique les acquis dans des situations de match.

### Matériel

- Ballon de goalbal

### Description

- En équipe de 2, 2 équipes s'affrontent sur un mini-terrain (terrain de badminton).
- Faire des matchs de 3 à 5 minutes, à la fin de la période de temps l'équipe gagnante passe au terrain de niveau supérieur et l'équipe perdante descend d'un niveau.

DIAMANT	OR	ARGENT	BRONZE
	PERDANTS ----->		
	<----- GAGNANTS		