

**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..... Page 5

II-Fiches techniques..... Page 6

Kin-ball.....

Dodgeball.....

Roundnet.....

Ultimate.....

Thèque.....

Flag-rugby.....

III-Partenaires..... Page 18

Finistère.....

Morbihan.....

Ille-et-Vilaine.....

Côtes-d'Armor.....

Partenaires généraux.....



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 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. De ce fait, vous pouvez comprendre plus facilement comment se déroule chaque activité. Si cela reste trop complexe, des partenaires sont référencés pour pouvoir les contacter et vous aider à la mise en place de ces moments sportifs.



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 au sport pour la communauté de communes de Berric. 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" qui va permettre de mieux la comprendre.

Je voudrais ensuite contacter un des partenaires de mon département pour qu'il puisse m'aider dans la mise en place du kin-ball, je vais aller dans l'onglet "partenaires", puis dans la catégorie Morbihan. Pour finir, je clique sur le point géographique interactif bleu (correspondant au kin-ball) pour le contacter. Je tombe donc sur le facebook du club Berric Kin-Ball.



KIN-BALL

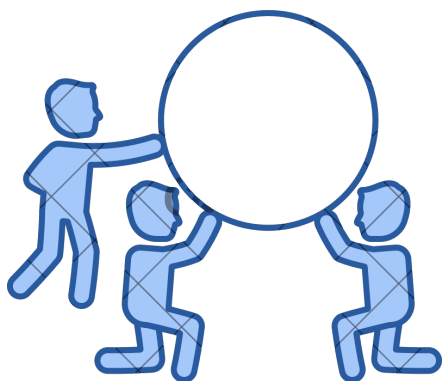
Le Kin-Ball est un sport collectif qui se joue avec un gros ballon (1,22 m / 48"). Le but est qu'une équipe serve le ballon à l'une des deux autres équipes adverses de façon que cette dernière ne puisse pas le récupérer avant qu'il ne touche le sol.



Vidéo explicative

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.



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, poings fermés.

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.



Vidéo explicative

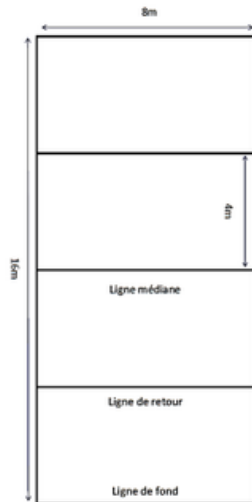
RÈGLES

- 2 équipes de nombre égal
- 1 point marqué si on touche un adversaire avec un ballon.
- Un joueur touché est éliminé si le ballon lancé par un adversaire le touche et tombe au sol. 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. En revanche s'il attrape le ballon il n'est pas éliminé et le jeu continue
- Déplacement libre dans son camp avec ou sans ballon en main. Les joueurs ont 5 secondes pour lancer le ballon après leur acquisition.
- L'engagement se déroule de la manière suivante: les ballons sont placés sur la ligne médiane, chaque équipe doit prendre les ballons qui se situent à leur gauche. Puis ils doivent repasser la ligne de "retour" situé au milieu de leur camp pour pouvoir jouer les ballons.



MATÉRIELS

- 1 ballon pour 3 personnes (5 ballons maximum)
- Terrain de 19 m x 8 m
- Chasubles de 2 couleurs différentes
- De nombreux plots pour délimiter



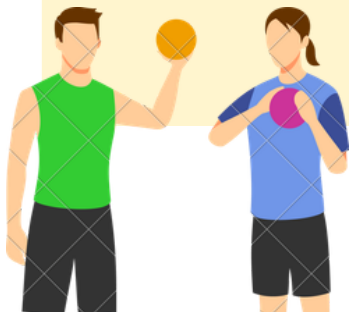
CONSIGNES DE SÉCURITÉ

- Ballon souple obligatoire.
- Interdiction de viser la tête.
- Respect des distances.
- Ne pas aller dans la zone interdite au milieu.



ADAPTATIONS POUR LES PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

- Les joueurs peuvent annoncer leurs lancers.
- Ballon sonore.
- Jeu au sol



Roundnet

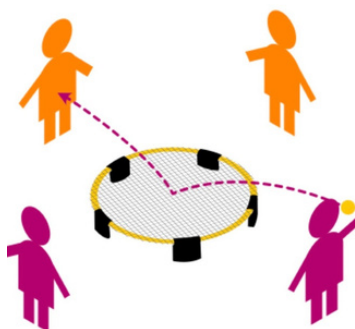
Le Roundnet appelé aussi le spikeball (d'après le nom de la marque fabriquant les accessoires) est un sport d'équipe inspiré du volley-ball qui se joue avec une balle et un filet de rebond circulaire ressemblant à un trampoline.



Vidéo explicative

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.



MATÉRIELS

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

NOMBRE DE JOUEURS

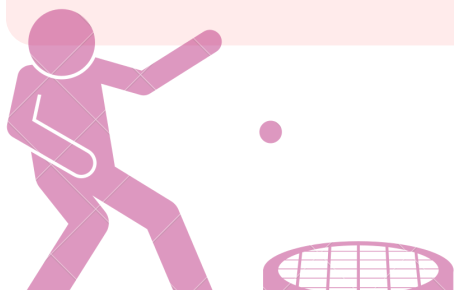
2 équipes de 2 joueurs

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

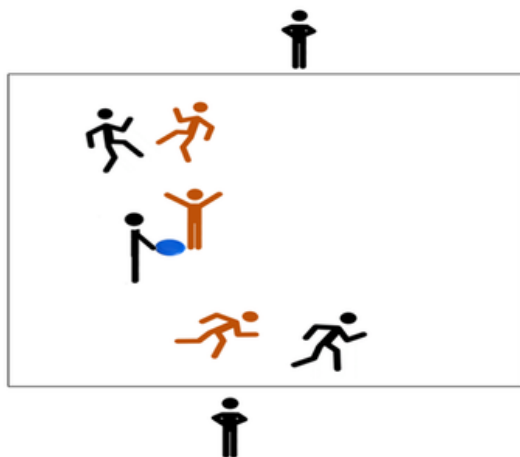
L'ultimate est un sport collectif utilisant un disque, dit « frisbee » et opposant deux équipes de sept joueurs. L'objectif est de marquer des points en progressant sur le terrain par des passes successives vers la zone d'en-but adverse et d'y attraper le disque.



Vidéo explicative

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.



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



Thèque

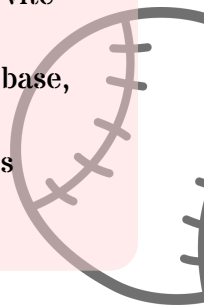
La thèque est un jeu sportif similaire au baseball. Il se pratique notamment dans les écoles, les unités scouts et les centres de vacances et de loisirs, sur la plage avec un minimum de matériel. Il est d'origine normande en ce qui concerne la France.



Vidéo explicative

RÈGLES

- La thèque est un jeu collectif qui se joue avec deux équipes.
- Une équipe frappe la balle avec une batte, l'autre équipe doit la récupérer.
- Après avoir frappé la balle, le joueur court vers les bases.
- Il peut s'arrêter sur une base ou continuer à courir vers la suivante.
- Le but est de faire le tour des bases et de revenir à la thèque (point de départ d'où le joueur frappe la balle) pour marquer un point.
- L'équipe adverse doit récupérer la balle et la ramener le plus vite possible à la thèque.
- Si la balle arrive à la thèque avant que le joueur soit sur une base, il doit retourner à la base qu'il a quitté.
- Quand tous les joueurs sont passés, les équipes échangent les rôles.



MATÉRIELS

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

NOMBRE DE JOUEURS

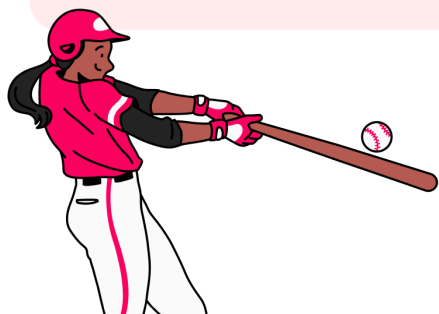
2 équipes de 2 joueurs

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

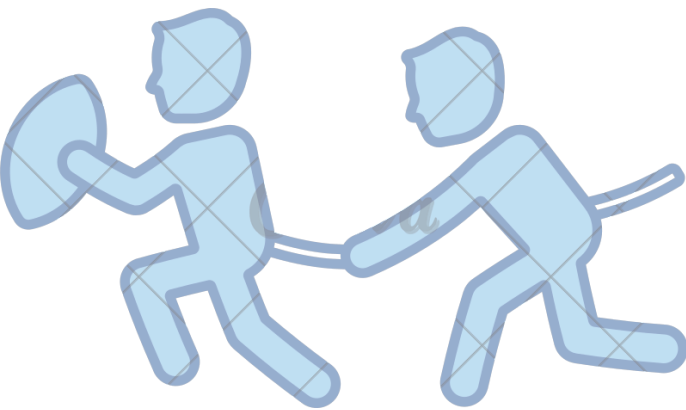
Le Flag rugby est un sport d'équipe sans contact basé principalement sur le rugby à XIII dans lequel chaque joueur porte deux rubans attachés à une ceinture ou directement à son short. Les joueurs attaquants, porteurs du ballon, esquivent les défenseurs, se passent le ballon et marquent des essais. L'équipe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



Vidéo explicative

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.



MATÉRIELS

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

NOMBRE DE JOUEURS

2 équipes de 4 à 10 joueurs

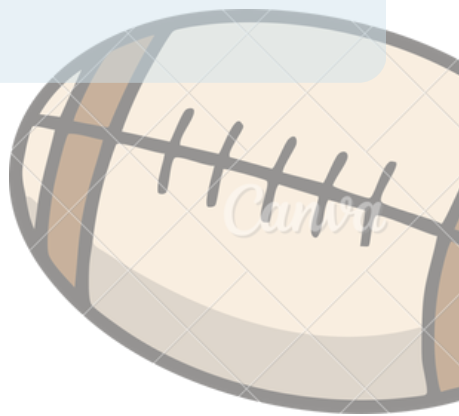


CONSIGNES DE SÉCURITÉ

- 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.



Partenaires Généraux - Finistère



Thèque



Roundnet



Ultimate



Kin-Ball

Partenaires Généraux - Morbihan



Thèque



Roundnet



Ultimate



Kin-Ball

Partenaires Généraux - Ile et vilaine



Dodgeball



Thèque



Roundnet



Ultimate



Kin-Ball

Partenaires Généraux - Côte d'Armor



Dodgeball



Thèque



Roundnet



Ultimate



Kin-Ball

Partenaires Généraux

L'équipière à Rennes et Vannes
sensibilisation@lequipiere35.com

**Ille et Vilaine
Morbihan**

L'équipière est la première ressource sportive de Bretagne. L'association collecte du matériel, le valorise avec des bénévoles et le redistribue dans la boutique solidaire. S'équiper de seconde-main pour le sport, c'est possible !

Collecte :

Vous avez du matériel en bon état qui est inutilisé ? On peut organiser une collecte sportive !

L'équipière s'occupe de les chouchouter et les proposer en boutique solidaire pour qu'ils puissent retrouver une nouvelle vie.

Quel type de matériel ?

🏆 les pratiques sportives (ski, randonnée, tennis, équitation, plongée, voile, golf, montagne, judo, foot...)

🥬 et de loisirs (matériel de camping, de rando, sacs à dos, sacoches de vélo...).

Ça peut être du textile, de l'équipement, mais aussi des livres d'aventures, des guides de randonnées, des cartes... !

Sensibilisation :

L'équipière développe plusieurs actions de sensibilisation auprès de différents publics : scolaires, étudiant-es, institutions, clubs sportifs... avec plusieurs outils pédagogiques mais aussi des ateliers pratiques et créatifs !

Nous proposons des sensibilisations fil rouge avec des projets scolaires autour des thématiques qui nous animent au quotidien : égalité filles-garçons, de l'inclusion, du réemploi et de la protection du vivant en nous appuyant sur les valeurs du sport.



Partenaire Régional

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

direction.bretagne@franceolympique.com

- Ywann DUPRE (coordinateur de projet - CROS):**

ywanndupre@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.**
Elle peut aussi vous renseigner sur des activités physiques et sportives innovantes, notamment celles enseignées au sein du kit

aurelien.crombez@unss.org



PRISES DE NOTES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

PRISES DE RDV

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

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

LE KIT SPORTIF

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

