HANDISPORT
SCHOOL
PROGRAM

GOALBALL

AFFSS
sportscolaire.be

LIGUE
HANDISPORT
FRANCOPHONE

Table des matières

1. Introduction 04
2. Description de l'activité 05
3. Terrain et équipement 06
Terrain 06
Buts - Ballons - Equipement 07
4. Règlement 08
5. Compétences visées 09
6. Compétences spécifiques 10
Lancer 10
Bloquer 12
7. Fiche d'évaluation 14
8. Fiches pratiques 15
Fiche 1 16
Fiche 2 17
Fiche 3 18
Fiche 4 19
Fiche 5 20
Fiche 6 21
Fiche 7 22
Fiche 8 23
Fiche 9 24
Fiche 10 25

HANDI SPORT SCHOOL PROGRAM

Dossier de travail réalisé par l'Association des Fédérations Francophones du Sport Scolaire et la Ligue Handisport Francophone.

Edition : décembre 2021

Association des federations
francophones du sport scolaire (AFFSS)
Avenue Ilya Prigogine 1 bte 2,
1180 Bruxelles Tel : 02/538.58.53
E-mail : info@sportscolaire.be
www.sportscolaire.be

Ligue Handisport Francophone (LHF)
69 Avenue du Centenaire
6061 Charleroi
Tel : 071/10.67.50
e-mail : info@handisport.be
www.handisport.be

1. Introduction

Il semble important de pouvoir conscientiser les enseignants et les élèves sur l'importance de la différence.

Ce guide s'adresse aux enseignants qui travaillent avec des élèves valides et des élèves déficients moteurs, visuels ou intellectuels et qui désirent découvrir de nouvelles habiletés. Nous espérons que ce dossier leur permettra de donner l'envie à leurs élèves de découvrir et de jouer au Goalball.

Notice : nous avons repris différents exercices traditionnels, à charge des enseignants de les adapter à leurs élèves valides ou leurs élèves déficients moteurs, visuels ou intellectuels.

2. Description de l'activité

Le Goalball a été inventé en 1946 pour la réhabilitation des vétérans de la Deuxième Guerre mondiale qui avaient perdu la vue.
Le jeu a été inventé par un Autrichien nommé Hans Laurenzen et un Allemand nommé Sett Randlem.

Le Goalball a été introduit aux Paralympiques en tant que sport de démonstration aux Jeux de 1976 à Toronto, au Canada, et il a fait partie de tous les Jeux Paralympiques depuis.
Les femmes ont commencé à participer au Goalball lors des Jeux Paralympiques de 1984 à New-York, aux États-Unis.
Le Goalball est un sport paralympique masculin et féminin, joué exclusivement par des athlètes ayant une déficience visuelle.

La partie est jouée sur un terrain de la même taille qu'un terrain de volleyball, avec un but à chaque extrémité du terrain.

Une équipe de Goalball est composée de 6 membres, avec 3 joueurs sur le terrain en tout temps. Il y a trois positions : centre, ailier droit et ailier gauche.

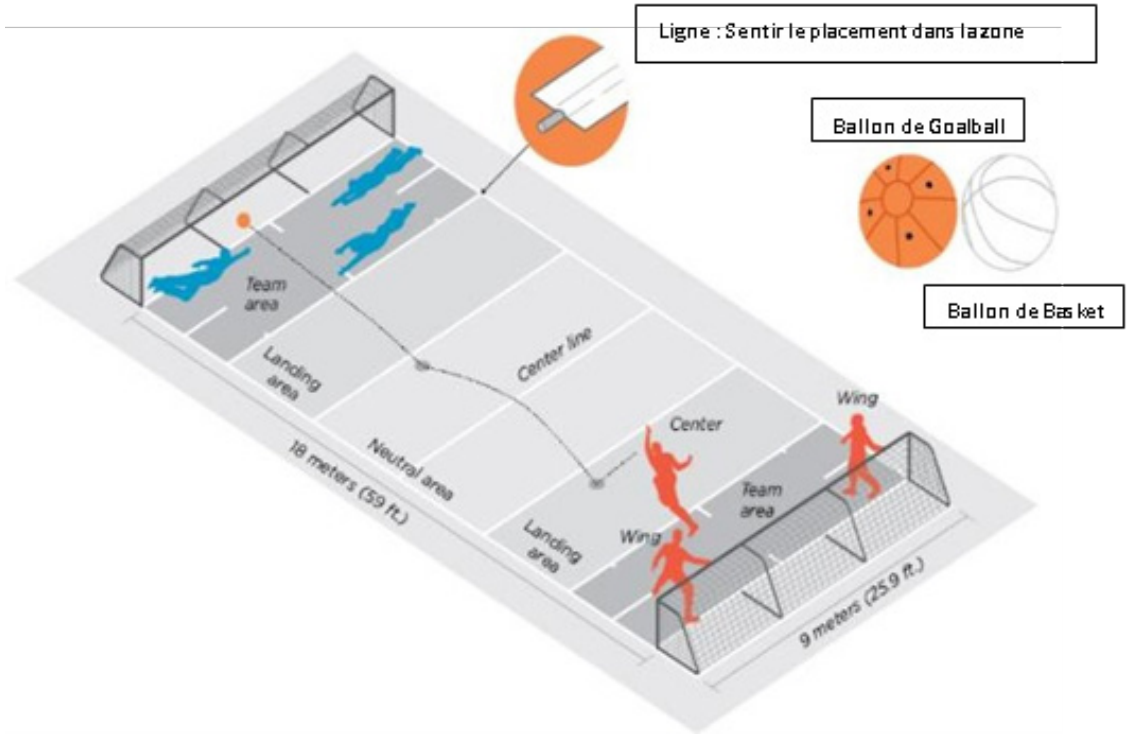
De plus, chaque équipe a droit à un maximum de 3 accompagnateurs sur le banc des joueurs pendant la partie. Le nombre total de personnes autorisées dans la zone du banc des joueurs ne dépassera pas 9 personnes, incluant les 3 joueurs de départ.

Tous les joueurs doivent porter un bandeau opaque en tout temps.

Puisque les joueurs ne peuvent pas voir les lignes sur le terrain, toutes les lignes sont faites d'une corde placée sur le sol et recouverte d'un ruban adhésif épais. Ceci crée des lignes tactiles, que les joueurs peuvent sentir avec leurs mains et leurs pieds pour s'orienter sur le terrain.

3. Terrain et équipement

Terrain



Le terrain est un rectangle de 18m de longueur et 9m de largeur.

Les mesures doivent être prises à partir des bords extérieurs. Seules les lignes du terrain sont permises sur la surface du terrain.

Le terrain est divisé sur toute sa longueur en 6 zones de 3m.

La zone d'équipe est la zone devant le but à chaque extrémité du terrain. La zone de lancer (9m de large) est la zone située devant la zone d'équipe.

La zone neutre est au milieu du terrain. Elle mesure 6m de longueur sur 9m de largeur et elle est divisée en deux parties égales par la ligne centrale.

Toutes les lignes sont faites d'un ruban adhésif. Il y a une corde sous le ruban afin que les joueurs puissent les utiliser pour s'orienter.

Tout autour du terrain, il y a une ligne (line out) faite de ruban adhésif (sans corde) à

1,5 m des lignes de côté et des lignes de but. Si le ballon traverse cette ligne, l'arbitre sifflera et dira « line out ».

Le plancher du terrain doit avoir une surface lisse.

3. Terrain et équipement

Buts

Les buts font toute la largeur du terrain à chaque extrémité et ils ont environ la même hauteur qu'un but de hockey. Ils mesurent donc 9 m de large, 1,3 m de hauteur et 0,5 m de profondeur. La barre transversale doit être rigide. Les poteaux des buts doivent être alignés avec la ligne de but.

Ballons

- diamètre 24-25 cm
- poids 1.250 gr (+/-50 gr)
- cloches : 2
- couleur : bleu
- surface : bosselée

Équipement

- Les vareuses

La vareuse de chaque joueur doit être numérotée de 1 à 9 au centre à l'avant et à l'arrière de la vareuse. Les numéros doivent mesurer au moins 20 cm de hauteur. Le numéro ne peut pas être rentré dans les pantalons, couvert par des protecteurs ou autrement caché de la vue des arbitres.

- Les protections oculaires

Le port d'une protection oculaire est obligatoire pour tous les joueurs de champ et ce, pendant toute la durée du match.

Elle est constituée de deux parties : un patch sur chaque œil et un tissu absorbant en forme de masque recouvrant les deux zones oculaires.

Ces mesures doivent permettre de s'assurer que tous les joueurs de champ sont sur un même pied d'égalité.

4. Règlement

- 2 équipes de 3 joueurs s'affrontent pendant 2 périodes de 10 min.
- L'équipe qui marque le plus de buts remporte le match.
- Le jeu consiste à faire rouler la balle depuis sa zone de lancer en direction du but adverse. Les joueurs adverses dans la position de leur choix doivent arrêter le ballon avec n'importe quelle partie du corps. Si le ballon est bloqué ou sorti, les défenseurs deviennent attaquants et disposent de 8" pour faire une passe ou un tir.
- Une faute est commise si un attaquant réalise 3 lancers consécutifs, envoie son ballon sans rebondir dans sa zone de lancer et/ou dans la zone neutre, si un défenseur arrête ou dévie un ballon au-delà de sa zone d'équipe. Le joueur fautif doit rester seul sur le terrain pour défendre les buts pendant un tir.

5. Compétences visées

Habiletés Motrices (HM)

Sous-catégories :

1. Maîtriser les grands mouvements fondamentaux de déplacement
2. Coordonner ses mouvements
3. Se repérer dans l'espace
4. Maintenir son équilibre et gérer ses déséquilibres programmés ou accidentels
5. Adapter ses mouvements à une action en fonction de sa morphologie et des caractéristiques physiques
6. Adapter ses mouvements à une action en fonction des buts poursuivis
7. Exprimer des émotions à l'aide de son corps
8. Adopter une attitude de sécurité en milieu aquatique

Condition Physique (CP)

Sous-catégories :

1. Endurance
2. Souplesse
3. Vélocité
4. Force
5. Puissance alactique

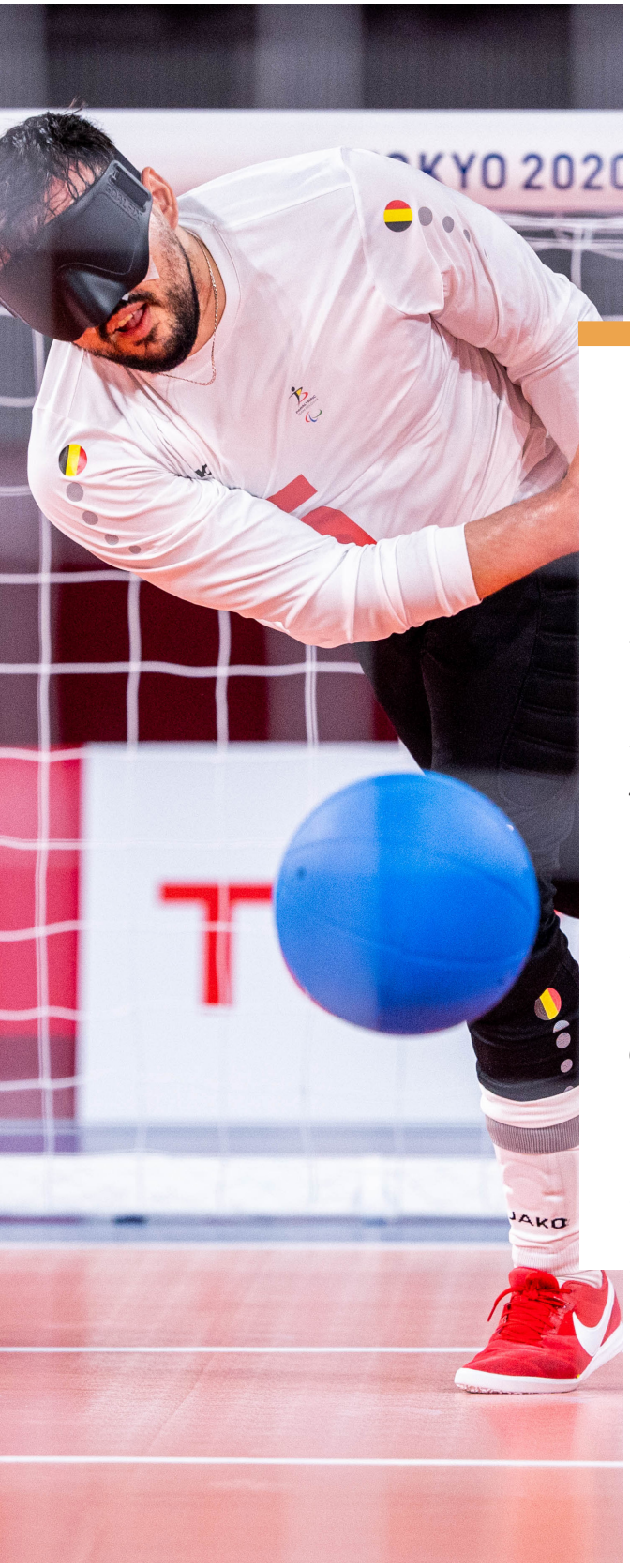
Coopération Socio-Motrice (CSM)

Sous-catégories :

1. Respect des règles
2. Agir collectivement
3. Agir avec Fair-Play

Vous trouverez une fiche d'évaluation à la page 14.

6. Compétences spécifiques



Lancer

1. Lancer à une main avec une approche simple à trois pas.
2. Posture et approche similaire à celle du lancer au bowling.
3. Approche : gauche, droite, gauche.
4. Premiers pas (gauche) court et rapide, alors que les deux autres devraient avoir une plus grande enjambée.
5. Au premier pas, balancer le ballon vers l'avant et garder le bas du corps proche du sol.
6. Au troisième pas, l'élève glisse sur le pied gauche et le corps devrait être incliné près du sol (voir images).
7. Lancer le ballon en moins de 10 secondes.

Évaluation de la compétence : lancer

Elève : _____ Date : _____

Habileté : Lancer	Observé	Non - observé
Fait face dans la direction de lancer.		
Utilise les lignes et les repères avant de lancer.		
Balancier du bras vers l'arrière avant de lancer.		
Différencie les appuis au sol (1=court ; 2 et 3 = plus long).		
Lâche le ballon proche du sol (position du corps proche du sol).		
Lance le ballon en moins de 10 secondes.		

6. Compétences spécifiques

Bloquer

1. Position d'attente de base : Pieds écartés à la largeur des épaules, genoux fléchis, bras vers l'avant avec les coudes légèrement fléchis).
2. Ecouter pour savoir dans quelle direction va le ballon.
3. Se faire aussi long que possible, en étirant les bras et les jambes.
4. Placer les bras devant le visage pour prévenir des coups, la tête devrait être légèrement penchée en arrière.
5. Hanche du haut penchée vers l'avant pour que le ballon soit dévié vers le sol lorsqu'il touche le joueur.

Évaluation de la compétence : bloquer

Elève : _____ Date : _____

Habileté : Lancer	Observé	Non - observé
Position d'attente.		
Position couchée sur le côté, bras et jambes complètement étendus.		
Jambes étendues droites à partir des hanches.		
Visage protégé		

7. Fiche d'évaluation

HM

Habiletés Motrices et Psychomotrices	NA	PA	A
• Lire les différentes trajectoires possibles du ballon			
• Se décentrer par rapport au ballon			
• Découvrir des espaces			
• Maitriser les habiletés techniques (passes, contrôles, réceptions)			
• Maitriser l'orientation spatiale			
• Assurer sa frappe en fonction de l'orientation spatiale			
• Enchainer les actions (déplacements, passer, tirer)			

CP

Condition Physique			
• Développer des aptitudes psychomotrices			
• Être capable de se déplacer à des rythmes différents			
• Être capable d'enchaîner une série d'actions à des rythmes différents			

CSM

Coopération socio-motrice			
• S'engager lucidement dans l'action avec Fair-Play			
• Construire un projet d'action, coopérer			
• Accepter les règles de l'activité			
• Elaborer et développer des situations codifiées			
• Enchaîner des actions motrices en fonction des mouvements de ses partenaires			

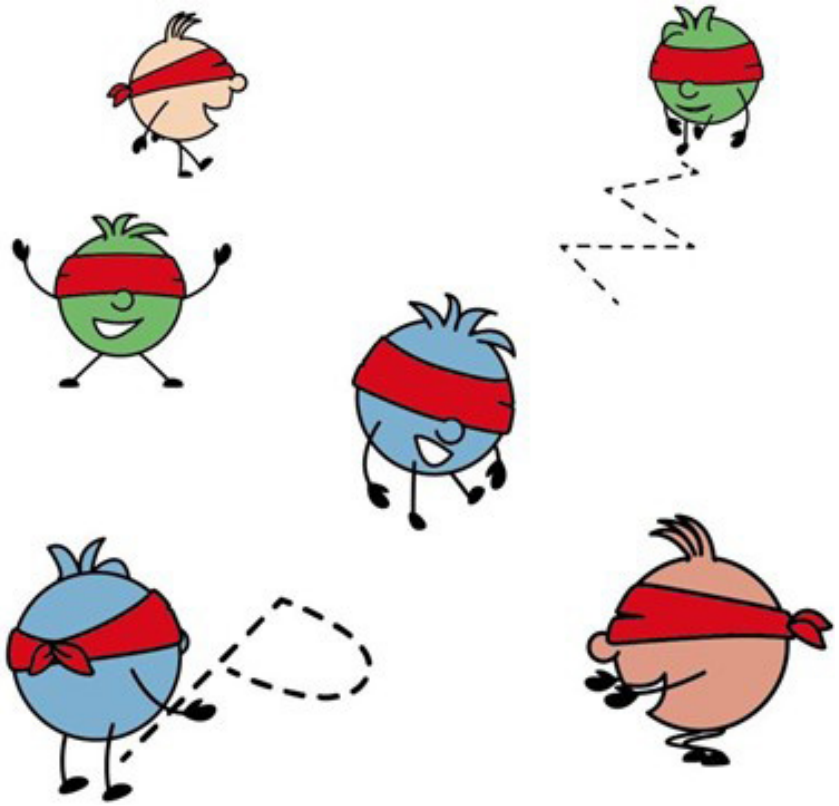
<u>Légende</u> :

NA = Non acquis PA = Partiellement acquis A = Acquis

FICHES PRATIQUES

Fiche 1 : Echauffement

HM 1-2-3-5 | CP 3 | CSM 1 | 10 min | Toute la classe en dispersion | 20m x 10m



Matériels

- Bandeaux pour les yeux

Objectif

Savoir se déplacer les yeux bandés.

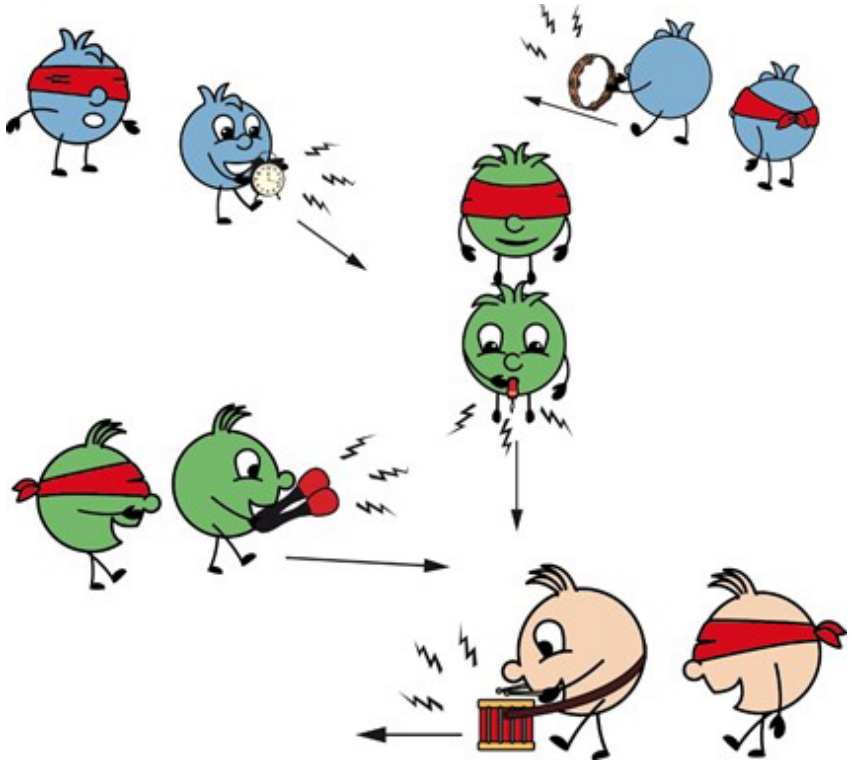
Organisation

Se déplacer :

- lentement/rapidement
- en se grandissant/en se faisant tout petit ;
- sur les orteils, sur les talons ;
- avec des petits/des grands pas ;
- en cercle, en zigzag, en ligne droite ;
- comme si vous étiez sous la pluie, dans un grand vent comme un mannequin, un soldat ;
- comme un pingouin, un canard, un lapin, … ;
- en changeant de direction à un signal ;
- en ligne droite, sur une ligne courbe ;
- en faisant des formes, des lettres, des chiffres, des mots ;
- avec tête/fesses en avant ;
- d'une drôle de façon – qui est la plus drôle.

Fiche 2 : Echauffement

HM 1-2-3-5 | CP 3 | CSM 1 | 10 min | Par groupe de 2 | 20m x 10m



Objectif

Se déplacer au son d'un objet

Organisation

Faire des binômes : 1 guide avec un objet bruyant + 1 aveugle. Les élèves marchent par deux (varier d'une marche lente à une marche rapide) dans le gymnase. Le guide doit continuellement faire du bruit en se déplaçant afin que son binôme puisse le suivre au son de son instrument.

Souvenez-vous que la sécurité vient en premier!

Matériels

- Bandeaux pour les yeux
- Toute sorte d'objets bruyants : Grelots, tambourin, sifflet, maracas, réveil (il ne peut pas y avoir deux objets bruyants identiques).

Fiche 3 : Echauffement

HM 1-2-3-4-5 | CP / | CSM 1-2-3 | 10 min | Par groupe de 2 en file | 20m x 10m

Objectif

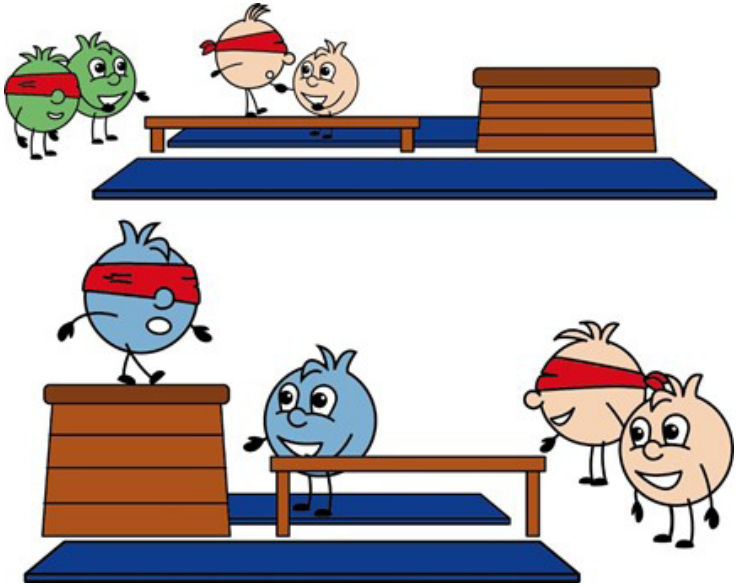
Apprendre à garder son équilibre en en se déplaçant en hauteur.

Organisation

Les élèves se mettent en file par deux: un aveugle, un guide. Chaque aveugle, chacun à son tour, marche en équilibre sur un banc ou une poutre.

Ils peuvent se faire aider de leur guide au départ.

A chaque passage, diminuer l'aide ! Penser à changer les rôles.



Variantes

- Varier la hauteur des bancs ou poutres.
- Varier le circuit (banc, plinth, tapis…)

Matériels

- Bancs/poutres/plinths...
- Bandeaux pour les yeux
- Tapis de sol (pour la sécurité)

Fiche 4 : Echauffement

HM 1-2-3-4-5 | CP 2-3 | CSM 1-2-3 | 10 min | Par groupe de 2 | 20m x 10m

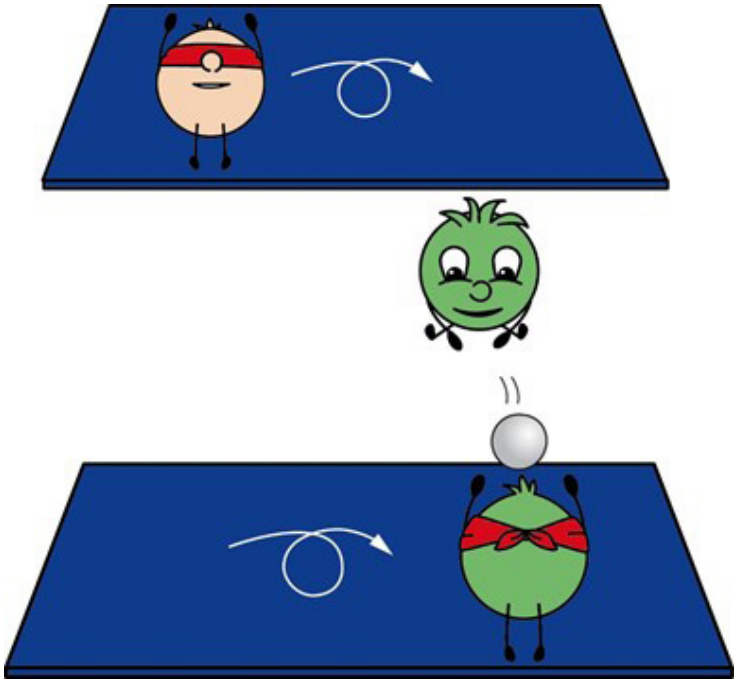
Objectif

Percevoir les sensations au sol afin de se préparer aux arrêts de balles en Goalball.

Organisation

Au départ, les élèves, yeux bandés, sont accroupis sur leur tapis.

Au signal du professeur, ils s'allongent sur le tapis et roulent latéralement, bras tendus au dessus de leur tête et jambes tendues.



Variantes

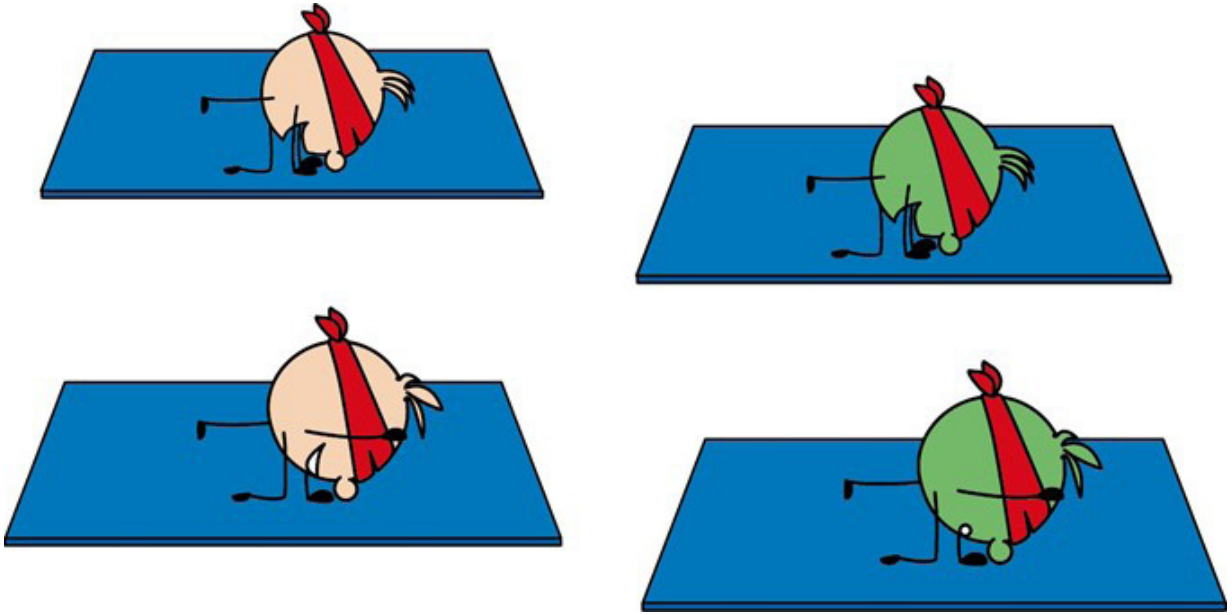
Par binôme: 1 aveugle/1 lanceur : L'aveugle réalise la roulade. Le lanceur lance la balle entre les mains de l'aveugle après qu'il ait réalisé sa roulade. L'aveugle doit essayer de stopper le ballon.

Matériels

- 1 tapis par élève
- Pour la variante : 1 tapis et 1 ballon pour 2

Fiche 5 : Echauffement

HM 1-2-3-5 | CP 2-4 | CSM 1 | 5 min | Toute la classe en dispersion | 20m x 10m



Objectif

Améliorer son équilibre

Organisation

Les élèves se placent à 4 pattes sur un tapis.

Tendre la jambe, garder la position durant 5 secondes puis puis l'abaisser. Faire la même chose avec l'autre jambe.

Faire le même exercice en tendant la jambe et le bras opposé en même temps.

Matériels

- Un tapis par élève

Fiche 6 : Ballon-relais

HM 1-2-3-5 | CP 3 | CSM 1-2-3 | 12 min | Deux équipes de 3 placées en file | 20m x 10m

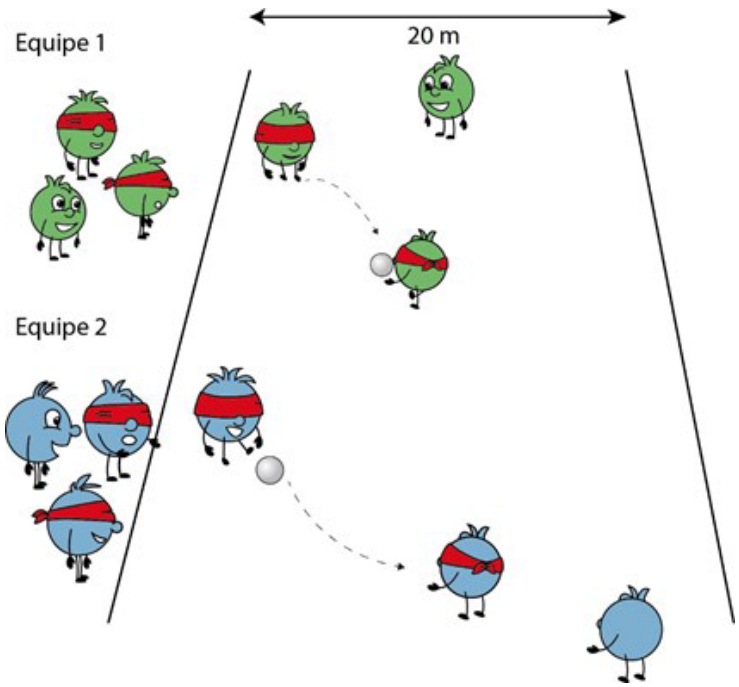
Objectif

Faire des passes le plus rapidement possible sans perdre le ballon.

Organisation

Par 3 : 2 élèves avec un bandeau se déplacent entre deux lignes distantes de 20 m. Le 3ième élève (sans bandeau) les suit afin de récupérer les ballons perdus.

Au signal de départ, les deux aveugles des deux équipes se déplacent en se faisant des passes.



Dès que le ballon est perdu, ils s'arrêtent.

Quand le ballon est récupéré, ils redémarrent jusqu'à la ligne d'arrivée.

Dès que le premier trio a franchi la ligne d'arrivée, le deuxième trio peut partir.

Les élèves ne peuvent pas marcher avec le ballon.

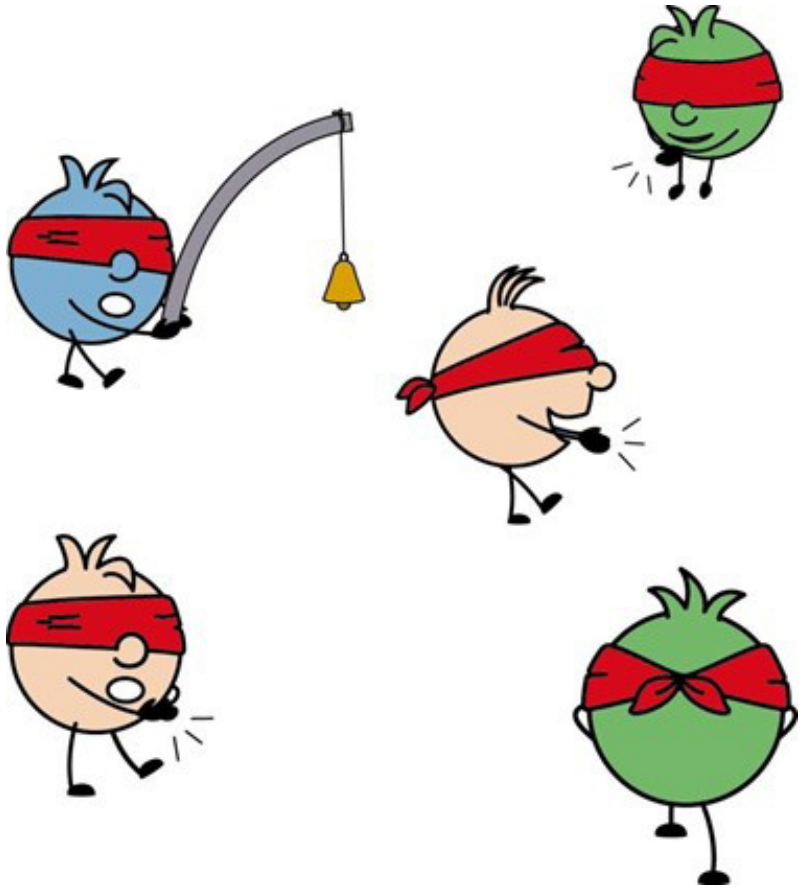
Le jeu se termine quand tous les groupes ont franchi la ligne d'arrivée.

Matériels

- Un sifflet
- Un ballon par 3 élèves
- De la craie (ou tape) pour faire les lignes
- Bandeaux pour les yeux

Fiche 7 : Le tag-nouille

HM 1-2-3-5 | CP 3 | CSM 1-2-3 | 12 min | Toute la classe en dispersion | 20m x 10m



Objectif

Se déplacer en restant le plus loin possible du bruit des clochettes.

Organisation

Tous les élèves (avec bandeau) tapent des mains tout en marchant, pour éviter d'être touché. Un élève tient une nouille de piscine (à laquelle est accrochée une petite cloche) et doit tenter de toucher les autres élèves avec.

Les élèves peuvent marcher lentement ou rapidement, mais ils ne peuvent pas courir.

Lorsqu'ils sont touchés, ils viennent chercher une nouille et ils rentrent en jeu. Arrêter le jeu après 5 min. Les élèves sans nouille sont les vainqueurs.

Variantes

Varier le temps de jeu, la grandeur du terrain, remplacer les nouilles par des ballons (le ballon doit rouler au sol et l'élève qui a le ballon est sans bandeau).

Matériels

- Un sifflet
- Un chrono
- Une nouille par élève
- Un ballon par élève
- Des cordelettes et des clochettes
- Bandeaux pour les yeux

Fiche 8 : Ballon-fantôme

HM 1-2-3-5 | CP 3 | CSM 1-2-3 | 12 min | Toute la classe | 20m x 10m

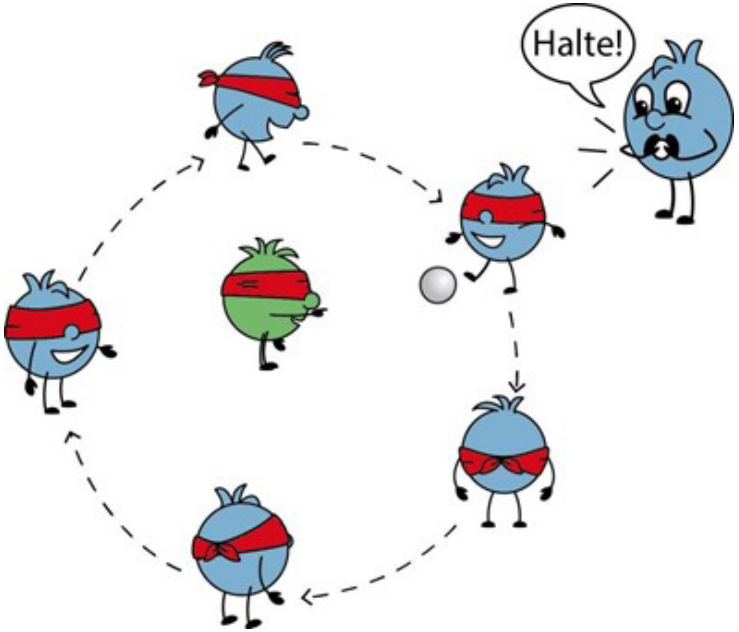
Objectif

Réaliser des passes précises et nettes sans faire de bruit.

Organisation

Tous les élèves avec bandeau sont en cercle. Un élève avec bandeau également se place au milieu.

Les élèves en cercle se passent le ballon en essayant de faire le moins de bruit possible et sans perdre le ballon. Lorsque l'enseignant dit « Halte !», le joueur qui se trouve au milieu du cercle doit pointer du doigt la personne qui détient le ballon.



Il a 3 chances.

Penser à changer les rôles.

Variantes

- Varier le nombre de chances.
- Varier la distance entre les élèves.

Matériels

- Un ballon
- Bandeaux pour les yeux

Fiche 9 : Tirs au goal

HM 1-2-3-5 | CP 1-3 | CSM 1-2-3 | 12 min | Toute la classe | 20m x 10m

Objectif

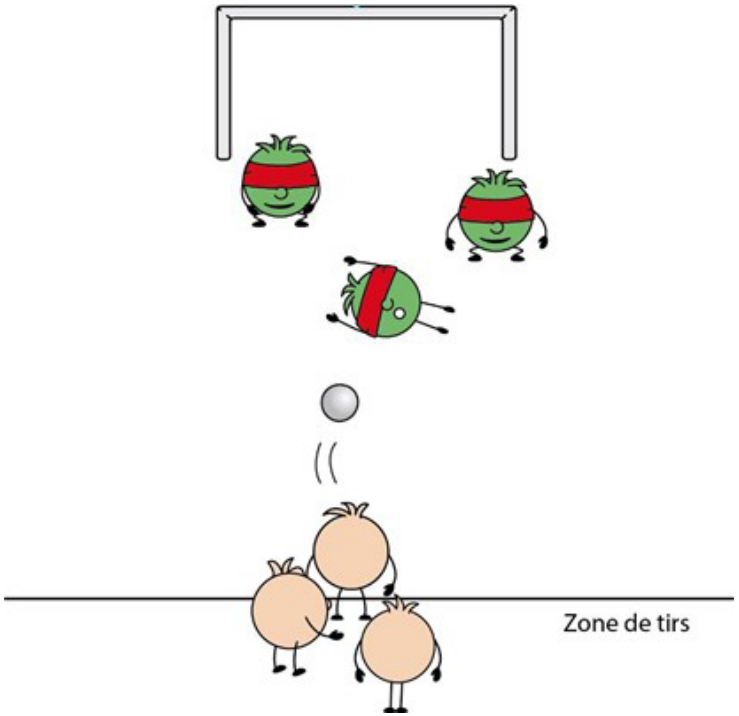
Adapter ses mouvements afin d'arrêter le ballon pour empêcher le tir au goal et maitriser ses tirs au but.

Organisation

Placer 3 élèves avec bandeau accroupi sur 3 tapis devant le goal. Les autres élèves se placent en file dans la zone de tirs.

Le 1er attaquant fait glisser le ballon au sol vers le goal.

Lorsque l'un des 3 élèves au goal entend le ballon s'approcher de lui, il s'étend latéralement afin de bloquer le ballon.



Chaque attaquant effectue 2 lancers consécutifs et après 10 lancés, changer les rôles de chacun.

Variantes

Varier le nombre de lancers. Varier la distance entre les élèves. Remplacer le goal par des cônes et varier la distance des cônes.

Matériels

- Ballons
- Bandeaux pour les yeux
- Goal
- 3 tapis de sol

Fiche 10 : Questions/Réponses

- Comment te sens-tu quand tu es attaquant ?

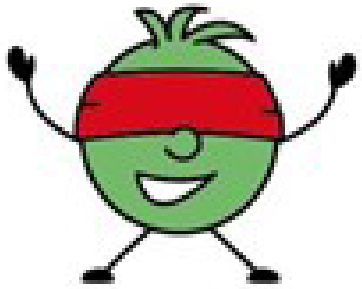
- Comment te sens-tu quand tu es défenseur ?

- Comment communiques-tu avec ton partenaire ?

- As-tu des suggestions à faire à propos de la communication, si tu devais refaire une activité comme celle-ci ?

- Est-ce qu'il t'est arrivé de te sentir perdu ? Comment t'es-tu retrouvé ?

- Quel a été ton jeu préféré ?

- Quelle activité as-tu trouvée la plus difficile ? Pourquoi ?

- Qu'as-tu appris à propos du Goalball aujourd'hui ?