

Découvrez le goalball – La série

Le goalball est un sport au rythme enlevé qui est habituellement pratiqué par des athlètes aveugles ou ayant une déficience visuelle. Vous pouvez toutefois en faire l'essai à la maison, à l'école, au bureau ou en plein air!

(écrit par Paul Jurbala)

Quelques conseils et règles de base :

- Deux joueurs sont nécessaires pour disputer une partie. Il y a habituellement un joueur de chaque côté mais, si vous vous trouvez dans un gymnase ou à l'extérieur, il peut y avoir jusqu'à trois joueurs de chaque côté. Vous aurez aussi besoin d'un arbitre qui annoncera le début et la fin du jeu ainsi que les buts marqués!
- Tous les joueurs doivent porter un bandeau sur les yeux, sauf si la partie est jouée à l'extérieur.
- L'objectif consiste à marquer en faisant rouler le ballon ou la balle dans le but de l'adversaire. Ce dernier s'efforce d'arrêter votre tir, puis essaie de marquer dans votre but.
- Vous devez être en mesure d'entendre le ballon ou la balle. Les ballons de goalball réglementaires sont faits de caoutchouc et renferment une clochette; ils produisent un son que les joueurs sont capables de distinguer. Si vous voulez jouer, utilisez un ballon ou une balle qui fait du bruit sur la surface de jeu, p. ex., une balle de ping-pong sur un bureau ou un ballon de plastique rigide sur un plancher au revêtement dur. N'utilisez pas de balle ou de ballon très dur ou trop lourd, et n'effectuez pas de lancers qui pourraient infliger des dommages ou des blessures.
- Faites rouler le ballon ou la balle. Les rebonds sont autorisés mais vous ne pouvez pas lancer directement vers la zone de but de votre adversaire.

1. À l'école ou au bureau

- Goalball de table :
 - Chacun des joueurs place un livre sur la table ou le bureau afin de délimiter son but. Les buts doivent se trouver à environ 1 mètre l'un de l'autre.
 - Utilisez une balle de ping-pong.
 - Le premier joueur s'oriente au moyen de son but et, lorsque l'arbitre dit « Au jeu! », il fait rebondir ou rouler la balle en direction du but de son adversaire.
 - Le joueur en position défensive doit écouter afin de suivre la balle et tenter de la bloquer au moyen du plat de sa main. Il peut seulement utiliser le plat de sa main, et il n'est pas autorisé à se servir de ses deux mains ou de son bras pour bloquer toute la surface du but.
 - Stratégie : Avant de lancer, essayez de faire bouger la balle de gauche à droite sur la table (pour faire du bruit). Vous pouvez également tenter de faire rebondir la balle une seule fois; le joueur en position défensive aura plus de difficulté à anticiper la trajectoire de la balle mais, d'un autre côté, vous aurez également de la difficulté à exécuter un lancer précis.
 - Lancez à tour de rôle. Le premier joueur qui marque cinq buts remporte la partie! Un

des joueurs devrait céder sa place à l'arbitre afin que celui-ci puisse jouer lors de la partie suivante.

- **Goalball dans un couloir :**

- Installez-vous à un endroit où il n'y a pas d'obstacles et où vous n'empêchez pas les autres de circuler! Un plancher lisse et recouvert de carrelage est une surface de jeu idéale.
- Chacun des joueurs délimite un but d'une largeur approximative de 1 mètre. Vous pouvez utiliser un manteau roulé en boule ou un autre article en tissu souple. Une distance d'environ 3 mètres doit séparer les deux buts.
- Utilisez une balle de plastique (d'un diamètre de 5 cm environ).
- Les joueurs ont les yeux bandés et jouent à genoux. Ils peuvent se déplacer latéralement sur le plancher en glissant sur leurs genoux.
- Le premier joueur s'oriente au moyen de son but et, lorsque l'arbitre dit « Au jeu! », il fait rebondir ou rouler la balle en direction du but de son adversaire.
- Le joueur en position défensive doit écouter afin de suivre la balle et de tenter de la bloquer. Il doit protéger son but en restant à genoux, et il n'est pas autorisé à se coucher au sol pour bloquer toute la longueur du but.
- Stratégie : Avant de lancer, essayez de faire bouger la balle de gauche à droite (pour faire du bruit). Vous pouvez également tenter de faire rebondir la balle une seule fois; le joueur en position défensive aura plus de difficulté à anticiper la trajectoire de la balle mais, d'un autre côté, vous aurez également de la difficulté à exécuter un lancer précis.
- Lancez à tour de rôle. Le premier joueur qui marque cinq buts remporte la partie! Un des joueurs devrait céder sa place à l'arbitre afin que celui-ci puisse jouer lors de la partie suivante.

S'il y a davantage de participants :

- S'il y a quatre joueurs, vous pouvez jouer à deux contre deux.
- La communication est essentielle : demandez qu'on vous fasse une passe, faites connaître votre position à vos coéquipiers, etc.! (Vous ne pouvez cependant pas distraire l'autre équipe en criant constamment.)

2. À la maison

- **Goalball sur la table de cuisine :**

- Chacun des joueurs place un livre sur la table afin de délimiter son but. Les buts doivent se trouver à environ 1 mètre l'un de l'autre.
- Utilisez une balle de ping-pong ou une petite balle (2 cm) de papier d'aluminium.
- Le premier joueur s'oriente au moyen de son but et, lorsque l'arbitre dit « Au jeu! », il fait rebondir ou rouler la balle en direction du but de son adversaire.
- Le joueur en position défensive doit écouter afin de suivre la balle et tenter de la bloquer au moyen du plat de sa main. Il peut seulement utiliser le plat de sa main, et il n'est pas autorisé à se servir de ses deux mains ou de son bras pour bloquer toute la surface du but.
- Stratégie : Avant de lancer, essayez de faire bouger la balle de gauche à droite sur la table (pour faire du bruit). Vous pouvez également tenter de faire rebondir la balle une

seule fois; le joueur en position défensive aura plus de difficulté à anticiper la trajectoire de la balle mais, d'un autre côté, vous aurez également de la difficulté à exécuter un lancer précis.

- Lancez à tour de rôle. Le premier joueur qui marque cinq buts remporte la partie! Un des joueurs devrait céder sa place à l'arbitre afin que celui-ci puisse jouer lors de la partie suivante.
- **Goalball dans une salle de jeu :**
 - Installez-vous à un endroit où il n'y a pas d'obstacles et où vous ne risquez pas de renverser des meubles! Un plancher lisse et recouvert de carrelage est une surface de jeu idéale, mais il est aussi possible de jouer sur du tapis.
 - Chacun des joueurs délimite un but d'une largeur approximative de 50 cm. Vous pouvez utiliser un manteau roulé en boule ou un autre article en tissu souple. Une distance d'environ 2 à 3 mètres doit séparer les deux buts.
 - Utilisez une balle de plastique (d'un diamètre d'environ 5 cm). Vous pourrez entendre la balle si le plancher est en carrelage ou en bois. Si le plancher est couvert de tapis, l'arbitre devra aider le défenseur en lui disant de se déplacer vers la gauche ou vers la droite afin qu'il puisse se diriger vers la balle.
 - Les joueurs ont les yeux bandés et jouent à genoux. Ils peuvent se déplacer latéralement sur le plancher en glissant sur leurs genoux.
 - Le premier joueur s'oriente au moyen de son but et, lorsque l'arbitre dit « Au jeu! », il fait rebondir ou rouler la balle en direction du but de son adversaire.
 - Le joueur en position défensive doit écouter afin de suivre la balle et de tenter de la bloquer. Il doit protéger son but en restant à genoux, et il n'est pas autorisé à se coucher au sol pour bloquer toute la longueur du but.
 - Stratégie : Avant de lancer, essayez de faire bouger la balle de gauche à droite (pour faire du bruit). Vous pouvez également tenter de faire rebondir la balle une seule fois; le joueur en position défensive aura plus de difficulté à anticiper la trajectoire de la balle mais, d'un autre côté, vous aurez également de la difficulté à exécuter un lancer précis.
 - Lancez à tour de rôle. Le premier joueur qui marque cinq buts remporte la partie! Un des joueurs devrait céder sa place à l'arbitre afin que celui-ci puisse jouer lors de la partie suivante.

S'il y a davantage de participants :

- S'il y a quatre joueurs, vous pouvez jouer à deux contre deux.
- La communication est essentielle : demandez qu'on vous fasse une passe, faites connaître votre position à vos coéquipiers, etc.! (Vous ne pouvez cependant pas distraire l'autre équipe en criant constamment.)

3. En plein air

- **Goalball sur un terrain de tennis :**
 - Installez-vous à un endroit où il n'y a pas d'obstacles et qui offre une surface de jeu dure et lisse. Une moitié de terrain de tennis ou une autre surface pavée convient bien à cet usage. Assurez-vous que la zone soit sûre et accessible au public et qu'il n'y ait pas de passants, de voitures ou de vélos.

- Pour une partie à l'extérieur, il est recommandé de compter deux ou trois joueurs de chaque côté. Les joueurs n'ont pas les yeux bandés parce que comme il est plus difficile d'entendre à l'extérieur, vous devrez être en mesure de voir l'action.
- Chacun des joueurs délimite un but d'une largeur approximative de 1 mètre. Un mini-but de soccer est une option idéale, mais vous pouvez aussi utiliser un manteau roulé en boule ou un autre article en tissu souple. Une distance d'environ 5 mètres doit séparer les deux buts.
- Utilisez une grosse balle de plastique ou de caoutchouc (d'un diamètre de 10 cm environ).
- Les joueurs jouent à genoux. Ils peuvent se déplacer latéralement sur le sol en glissant sur leurs genoux.
- Le premier joueur s'oriente au moyen de son but et, lorsque l'arbitre dit « Au jeu! », il fait rebondir ou rouler la balle en direction du but de son adversaire ou il effectue une passe à l'un de ses coéquipiers. L'équipe qui est à l'attaque doit demeurer de son côté par rapport à la ligne de centre.
- Un des joueurs en position défensive défend le but et tente d'arrêter les lancers. Il doit protéger son but en restant à genoux, et il n'est pas autorisé à se coucher au sol pour bloquer toute la longueur du but.
- L'autre défenseur doit demeurer de son côté par rapport à la ligne de centre.
- Stratégie : Pour avoir une occasion de marquer, il est essentiel d'effectuer une succession de passes. Étant donné que la balle doit rouler ou rebondir et que les défenseurs peuvent la voir, il est difficile de créer une ouverture en vue de marquer. Il est alors utile d'exécuter des feintes ou des passes.
- Lancez à tour de rôle. Le premier joueur qui marque cinq buts remporte la partie! Un des joueurs devrait céder sa place à l'arbitre afin que celui-ci puisse jouer lors de la partie suivante.

S'il y a davantage de participants :

- S'il y a six joueurs, vous pouvez jouer à trois contre trois, comme lors d'une partie réglementaire. La surface de jeu doit cependant être légèrement agrandie. Les joueurs peuvent rester debout, mais ils doivent demeurer de leur côté par rapport à la ligne de centre.
- La communication est essentielle : demandez qu'on vous fasse une passe, faites connaître votre position à vos coéquipiers, etc.! (Vous ne pouvez cependant pas distraire l'autre équipe en criant constamment.)

Pour accroître le niveau d'exigence physique :

- Le jeu sera plus rapide et plus exigeant sur le plan physique si vous faites ce qui suit :
 - Faites rouler la balle comme une boule de quilles, en prenant un bon élan arrière et en relâchant la balle lentement.
 - Soyez prêt à plonger ou à glisser sur le sol pour bloquer la balle, comme le font les vrais joueurs de goalball.
 - Trouvez les techniques les plus efficaces pour effectuer des feintes et des passes. Vous pouvez vous tenir debout mais vous ne pouvez pas courir, et vous n'êtes pas autorisé à lancer la balle, seulement à la faire rebondir ou rouler.