

Des règles simples, une pratique accessible, frugale, le frontball, est une activité récente, qui se joue avec une balle, un mur... de New-York à Marseille ! # Par Jean-Michel Idiart, fondateur du frontball

## S'initier au frontball UNE BALLE, UN MUR, JOUONS !

Et si on utilisait les murs, non pas pour séparer, mais pour réunir les enfants autour d'un mur et d'une balle ? La réponse : le frontball, une discipline sportive nouvelle - créée en 2008 - et moderne, point d'intersection des différents jeux de balle à main nue pratiqués à travers le monde.

Avec des règles du jeu simples - frapper une balle à main nue contre un mur jusqu'à ce que son adversaire ne puisse la renvoyer dans les limites de l'aire de jeu - des infrastructures et un équipement peu coûteux... le frontball est une activité sportive accessible et universelle.

Chacun est libre d'adapter les dimensions au mur qui se présente. Ainsi, il est facile de jouer au frontball sur n'importe quel mur. Un mur, un terrain plat, une craie, et votre aire de frontball est en place ! Ainsi, chaque

mur aux quatre coins du monde est une surface potentielle de jeu où chaque enfant adaptera naturellement les règles en fonction de l'espace qui s'offre à lui.

### Universel, accessible

Accessible à tou-te-s, le frontball permet également des échanges humains d'une grande intensité entre sportifs de cultures radicalement différentes. Si, idéalement tout sport contribue à l'équilibre et à l'épanouissement de la personnalité, s'il incite à la socialisation et suscite des attitudes d'entraide et de responsabilité, de part sa simplicité, le frontball a démontré - des quartiers populaires de Brooklyn, à New-York, au camp de réfugié-e-s palestinien-ne-s d'Al Fawwar en Cisjordanie, en passant par les quartiers Nord de Marseille (lire l'encadré ci-dessous) - qu'il était un formidable outil d'intégration sociale. Autour du frontball, le mur devient un lieu de rendez vous, un lien social. «My wall is your wall !» (mon mur est ton mur !), résumera John, un joueur de frontball à Brooklyn. À vous de jouer ! #

Retrouvez tous les articles parus dans le Coin de l'entraînement depuis novembre 2010 via [archive.fsgt.org](http://archive.fsgt.org), depuis janvier 2015 via [fsgt.org](http://fsgt.org) rubrique > Revue Sport et plein air > Le coin de l'entraînement.

Tout savoir sur le frontball, son actualité, ses compétitions «pro», ses règles, des fiches pédagogiques : [www.frontball.com](http://www.frontball.com)

## FRONTBALL

### Les règles «officielles»

Le frontball se joue par deux joueurs, un contre un. L'objectif est de gagner chaque point en frappant la balle (voir sur [frontball.com](http://frontball.com) > Boutique) à main nue (les deux mains peuvent être utilisées, poing ouvert ou fermé), autant de fois que nécessaire jusqu'à que le rival ne soit pas capable de maintenir la balle dans l'aire de jeu.

#### Description du jeu

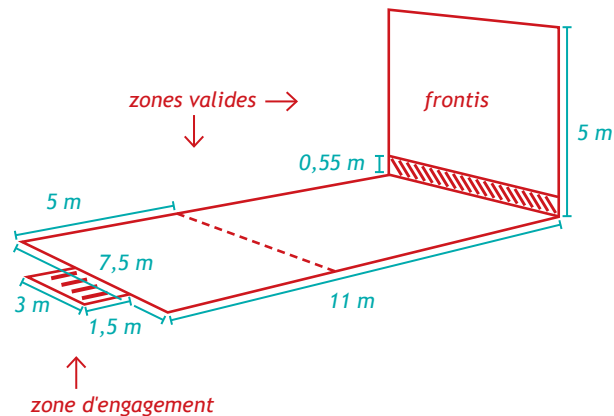
- Chaque fois que la balle est frappée par un joueur, à l'engagement ou durant l'échange (de volée ou après un seul rebond au sol), la balle doit toucher le mur de jeu (frontis) dans sa zone identifiée comme valide (au dessus de la ligne horizontale, et rebondir au sol, derrière la ligne médiane, à l'intérieur des lignes marquées), avant qu'elle ne puisse être frappée par le joueur rival. L'échange se prolonge jusqu'à ce que l'un des deux adversaires ne soit pas capable de rendre la balle dans la partie valide du fronton. Le joueur qui gagne le point engage l'échange suivant.
- L'engagement s'effectue derrière la ligne de fond dans la zone d'engagement identifiée au milieu. Le joueur pourra, s'il le souhaite faire rebondir la balle dans la zone d'engagement avant de la frapper.

#### Points et fautes

- Le joueur perd le point pendant l'échange si la balle sort de la zone valide délimitée sur le frontis ou au sol.
- Pendant l'échange, une balle qui touche une des lignes du frontis ou du sol (sauf la ligne médiane), est considérée comme fautive.
- Les points peuvent être marqués par chaque joueur, qu'ils aient l'engagement ou pas.
- Les points peuvent être marqués à l'engagement ou pendant le jeu.

#### Score

Les rencontres se disputent en 20 points gagnants.



## QUARTIERS NORD, MARSEILLE,

### Une nouvelle école de frontball

Après Barcelone, Al Fawwar (Palestine)... les premiers murs de frontball de la ville de Marseille ont été inaugurés ce samedi 15 novembre dernier, quartiers nord de la cité phocéenne. C'est au cœur de la cité de Campagne Lévêque que tout avait commencé en mai 2013 avec deux premières journées d'initiation organisées par la team frontball, en partenariat avec l'association Le Rocher (Le Rocher Oasis des Cités, <http://assolerocher.org>). Une cinquantaine d'enfants y avaient participé et improvisé des murs de frontball un peu partout dans le quartier.

Grâce à la persévérance et à la collaboration des associations et de la FSGT (d'où seront issu-e-s les encadrant-e-s sportifs/ves du frontball), le soutien de la mairie du XV<sup>e</sup> arrondissement, les entraînements auront lieu les mercredis, vendredis et samedis après-midi pour les jeunes du primaire et du collège. Longue vie à l'école de frontball de Marseille ! #JMI

## LE FACE À FACE # premiers lancers, premières frappes

■ **But du jeu** : réussir différents échanges de 6 passes

### ■ Organisation

- 1 balle (type balle de tennis) pour 2 personnes
- les joueurs/euses espacé-e-s d'au moins 3/4 m ou séparé-e-s par un filet (cours de tennis)

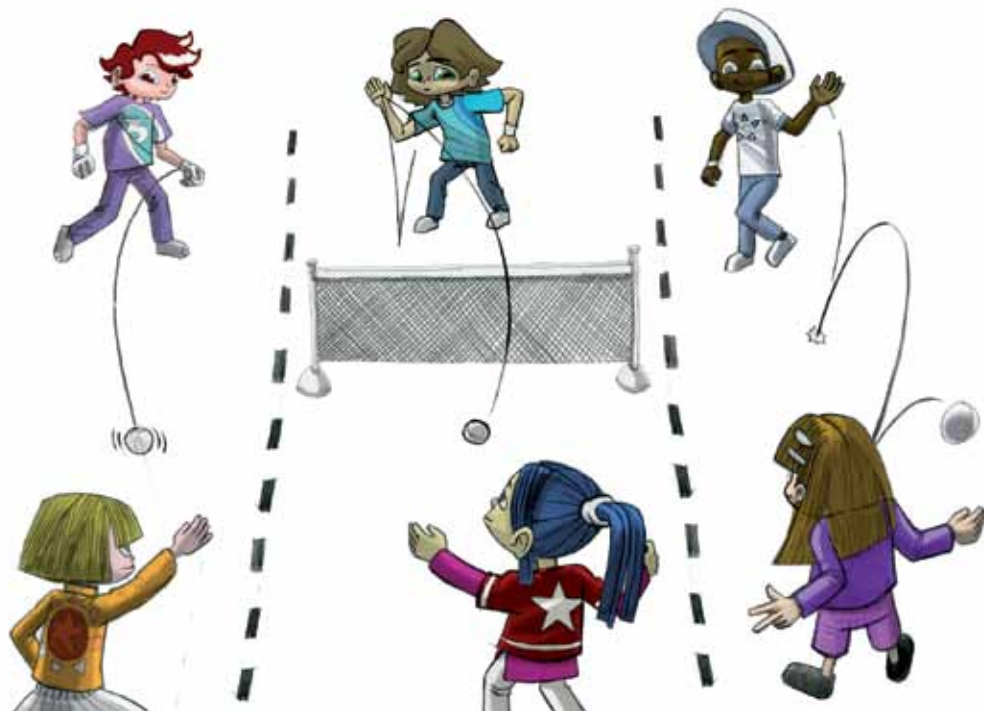
### ■ Consignes/réalisation

Réussir 6 lancers/frappes d'affilée en duo (3 lancés/frappes chacun-e) - rebonds autorisés - à partir des consignes suivantes (passer à l'échange suivant une fois l'échange réussi au moins 2 ou 3 fois).

- Premier échange : Lancer en face - Attraper - Relancer
- Deuxième échange : Frapper en face - Attraper - Re-frapper
- Troisième échange : Frapper - 2 rebonds - Contrôler ou pas - Renvoyer

### ■ Plus difficile...

- Autoriser un seul mode de lancer/frappes (main gauche, main droite, haut, bas, latéral)
- Autoriser 1 seul rebond



illustrations : Hystsampaix

## LA BALLE AU MUR # premières frappe au mur

■ **But du jeu** : enchaîner 5 échanges contre le mur en solo

### ■ Organisation

- Terrain type frontball (ligne au mur à 0,5 m de hauteur environ)
- un espace de 2 mètres de largeur par joueur
- 1 balle par joueur/euse

### ■ Consignes/réalisation

- Frapper contre le mur, au-dessus de la ligne
- Laisser 2 rebonds maximum sur le sol au retour de la balle
- À l'issue des 5 échanges (ou si «loupé»), l'enfant suivant frappe, et ainsi de suite...

### ■ Évolutions

- Avec la main droite (si gaucher)
- Avec la main gauche (si droitier)
- En alternant main droite et gauche

*Plus Facile...*

Bloquer la balle avant la frappe

*Plus Difficile...*

1 seul rebond au sol autorisé



## LE JEU DE LA PORTE # première situation de jeu

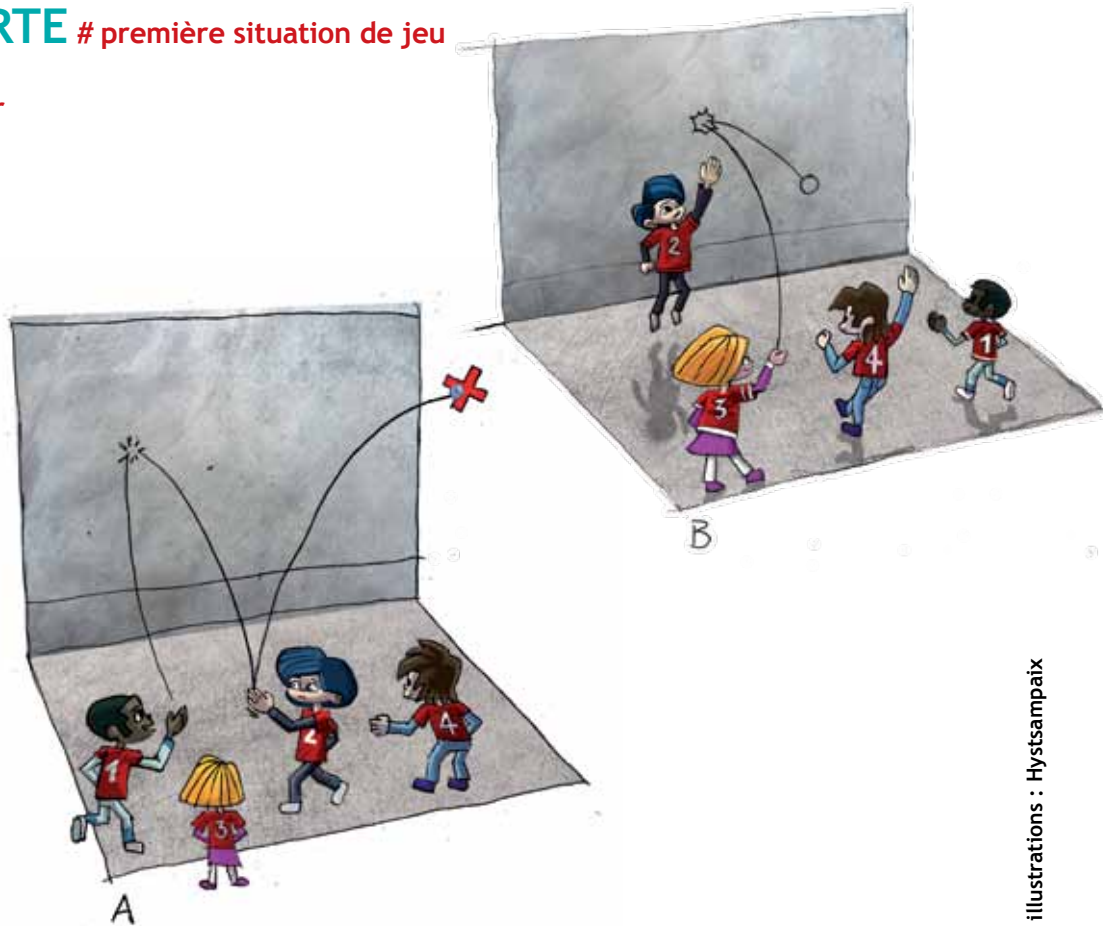
■ **But du jeu : être le dernier joueur sur le terrain**

### ■ Organisation

- 1 balle
- 1 terrain de Frontball
- 4 à 5 joueurs/euses par terrain

### ■ Consignes/réalisation

- Début du jeu : tous les joueurs/euses sont sur l'aire de jeu
- 1 joueur/euse engage, les autres doivent frapper la balle (après 1 ou 2 rebonds) chacun-e leur tour (définir un ordre joueur 1, 2...)
- Le/la 1<sup>er/ère</sup> qui perd le point (balle envoyée en dehors des limites) va au mur, engagement par le/la joueur/euse suivant-e.
- Le/la/les joueur/euse(s) au mur peut/peuvent attraper la balle à une ou deux mains pendant le jeu. S'il/elle l'attrape, il/elle regagne sa place dans le jeu et celui/celle qui a perdu va au mur à sa place.



illustrations : Hystampaix

## LES BALLEES VIVANTES # football collectif

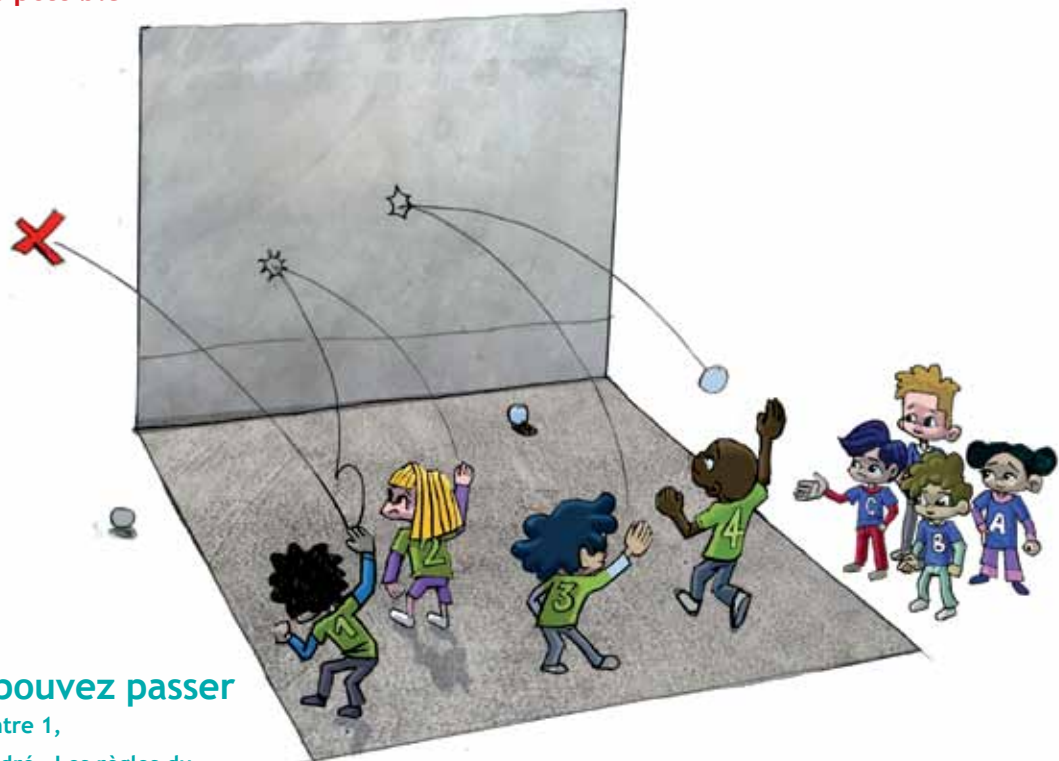
■ **But du jeu : garder 1 balle vivante, au minimum, le plus longtemps possible**

### ■ Organisation

- 1 terrain de Frontball
- 4 à 5 personnes par terrain
- 4 balles en jeu

### ■ Consignes/réalisation

- Règles de jeu réel
- Mettre 4 ou 5 balles (une par joueur/euse) en jeu dès le début de la partie (lorsque ma balle «meurt», je viens en soutien des autres joueurs/euses).
- 2 rebonds maximums sont tolérés
- Une balle est morte si :
  - elle est sous la ligne,
  - elle est hors des limites,
  - elle fait plus de 2 rebonds.



Une fois ces jeux «maîtrisés», vous pouvez passer au jeu de frontball en 1 contre 1,

avec les limites «officielles» (lire l'encadré «Les règles du frontball» page précédente), on peut autoriser 2 rebonds dans cette phase d'apprentissage (voire à donner un nombre limité de «2 rebonds» sous forme de «joker»).

La partie se joue en 20 points (voire 10 dans un premier temps).