

# Le Jeu de Balle au Tambourin



15 min

*En famille ou entre amis*



Course d'un point A à un point B (avec environ 20m les séparant)

1

Trotter la balle en équilibre sur le tambourin.



2 La balle en équilibre sur le tambourin, se déplacer en pas chassés.

3

La balle en équilibre sur le tambourin, faire des fentes.



6

La balle en équilibre sur le tambourin :

1, 2, 3..sprint !



5

En faisant rebondir la balle sur le tambourin : talons fesses.



4

En faisant rebondir la balle sur le tambourin : montées de genoux.

Le gagnant du sprint final (6) prend la balle et fait une passe à la personne de son choix. Ainsi commence l'échange !  
Au fur et à mesure des passes : reculer pour que la distance augmente entre les joueurs.



**Objectif : réussir 5 passes consécutives**



7 min

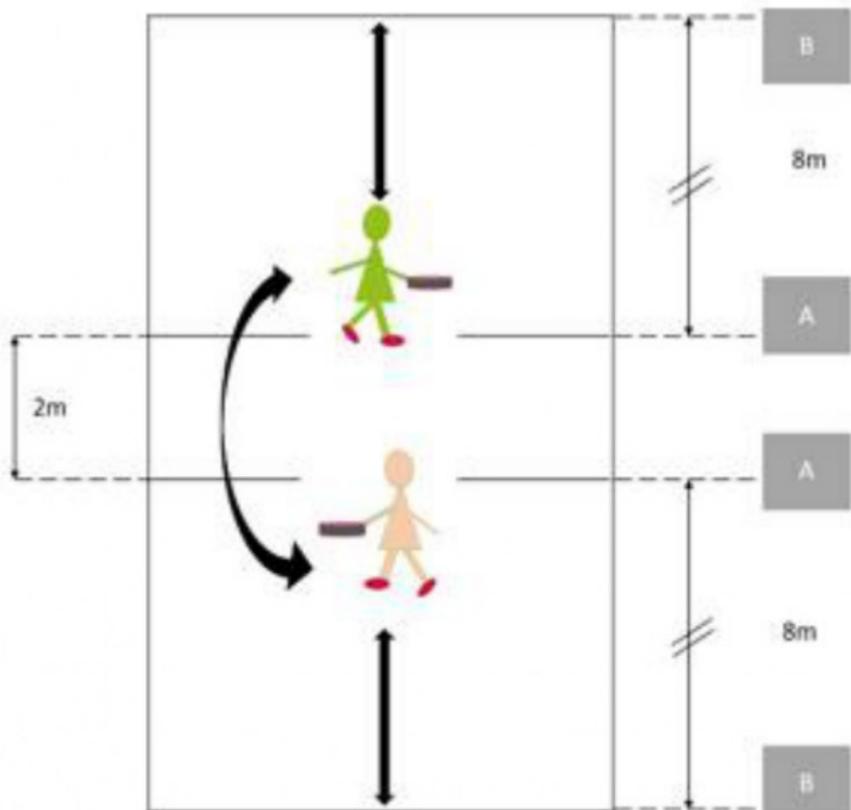
SI 2 JOUEURS :

**Le Jeu du Tiroir**

**Objectif :** Parcourir la distance AB puis BA sans faire tomber la balle

Les 2 joueurs sont partenaires. Les joueurs partent de la position A et reculent jusqu'à la position B. Quand ils ont atteint la position B, ils réavancent jusqu'à la position A.

Si la balle tombe, les joueurs repartent de leur position initiale.

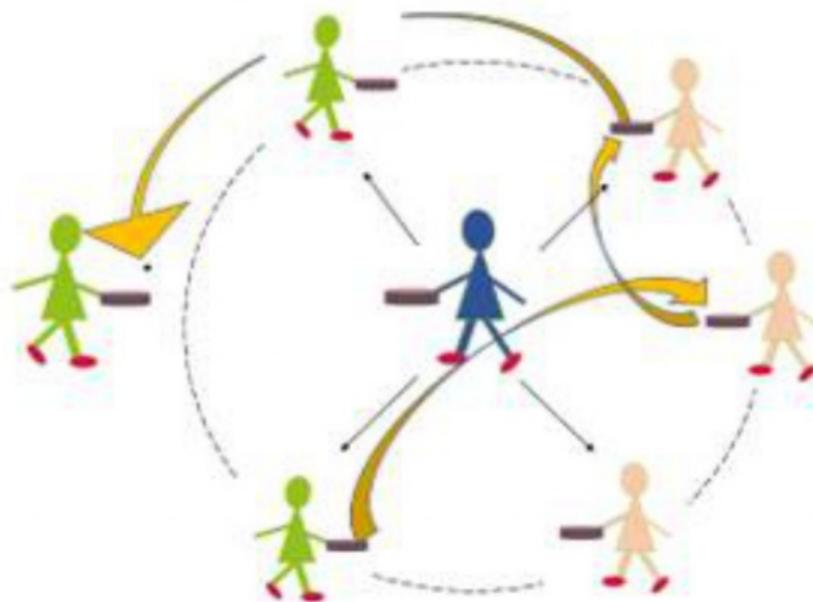


7 min

SI 3 JOUEURS OU+ :

**Le Taureau**

**Objectif :** réaliser 6 passes sans que A ne l'intercepte.



Les joueurs forment un cercle. Un joueur (A) se place au centre du cercle. Les joueurs doivent faire des échanges à la volée.

A tente d'intercepter la balle. Si A touche la balle ou l'intercepte, le joueur qui a envoyé la balle prend sa place. Si un joueur laisse rebondir la balle, il passe au centre.

Les joueurs doivent être dynamique au niveau des jambes afin de ne pas laisser rebondir la balle : jambes semi-fléchies, pieds actifs.

### Son Histoire

Le *Jeu de Balle au Tambourin* est un sport traditionnel descendant des jeux de paume.

Né au XIX<sup>ème</sup> siècle dans le Languedoc, il est étroitement lié à la culture de notre région.

Accessible à tous les âges, il peut être pratiqué en loisirs mais aussi en compétition au plus haut niveau.

Il existe 3 formes de pratique : en extérieur, en salle et sur la plage.



### La Pratique

C'est un jeu de balle, de frappe et de renvoi opposant deux équipes de 3 à 5 joueurs (selon la pratique) ; sur un terrain rectangulaire séparé en deux camps par une ligne médiane.

L'objectif est de mettre en difficulté l'adversaire pour essayer de marquer un point, grâce à des échanges de balle qui allient puissance, rapidité et endurance.

Différentes balles existent en fonction du type de pratique.

Il n'existe qu'une fabrique de tambourin en France.

Elle se situe à Gignac (34) au siège de la Fédération française.

**Achète ici ton Tambourin** : <https://ffsport-tambourin.fr/pages/la-fabrique/catalogue.php>



Plus d'infos : <http://tambourin-ligueoc.fr/>