



15 min

## Pratique individuelle

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, slalomer en marchant puis en trotinant :



5

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



4

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



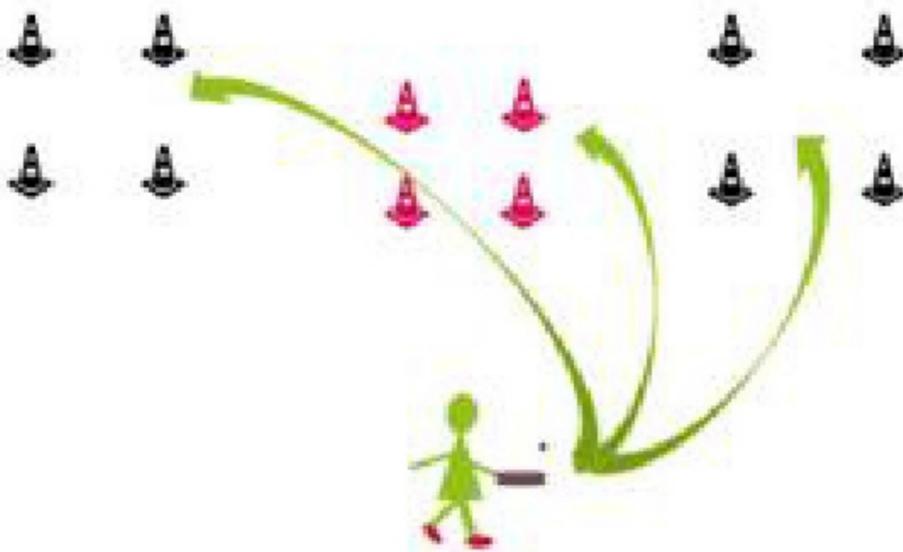
Afin de continuer l'activité, il est nécessaire de s'échauffer les épaules et les poignets pour ne pas se blesser ! Pour cela, réaliser de grands cercles avec les bras, en les balançant vers l'avant, puis vers l'arrière. Pour finir, serrer la balle entre les mains et faire tourner les poignets.

### Voici deux activités pour pratiquer le tambourin :

#### Zone de précision

**Objectif : réussir 6 tirs sur 10**

Le joueur doit tirer dans les zones. Il doit se placer en fente, face à la zone qu'il vise. Il faut donc diriger le tambourin en direction de la cible et envoyer la balle en cloche en effectuant un mouvement de frappe du bas vers le haut.



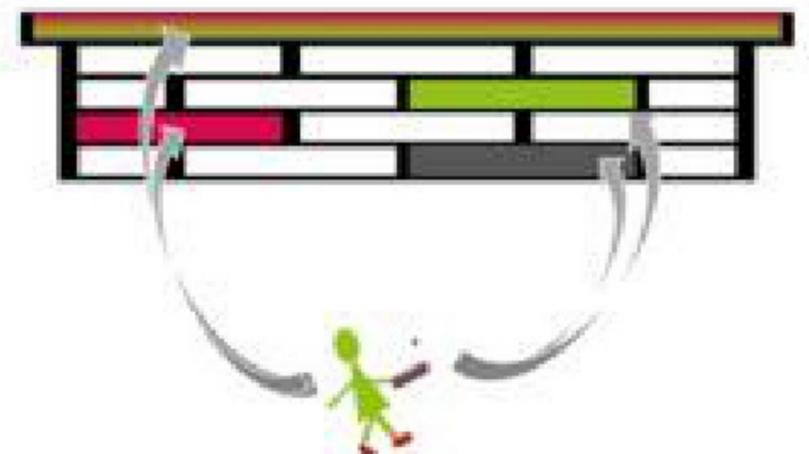
La balle doit directement rebondir dans la zone pour qu'elle soit bonne.

#### Tir au Mur

**Objectif : réussir 6 tirs sur 10**

Le joueur doit se placer de profil par rapport aux cibles. Il doit envoyer la balle en l'air à droite du corps (droitier), jambe gauche devant. Inversement pour les gauchers.

Frapper la balle entre la hauteur de hanche et la hauteur de l'épaule. Le tambourin doit être légèrement incliné vers le haut par rapport à la verticale.



### Son Histoire

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

Né au XIXème 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/>