

Zeitschrift:	Mobile : la revue d'éducation physique et de sport
Herausgeber:	Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école
Band:	7 (2005)
Heft:	1
Artikel:	Pieds agiles, cœur solide
Autor:	Keim, Véronique
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-995789

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 25.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Pieds agiles, cœur solide

Vous avez certainement déjà vu des jeunes en cercle en train de se renvoyer une petite balle à l'aide de leur pieds. Cette pratique, libre, connaît une forme codifiée, le footbag, discipline technique, artistique et physique. Rencontre avec un Lausannois, virtuose de la petite balle et désireux de transmettre sa passion.

Véronique Keim

Comme beaucoup de sports, le footbag arrive en droite ligne des USA. Né au début des années 70, il a gagné l'Europe dans les années 90. Si la Finlande et la Tchéquie sont les précurseurs, la Suisse dispose de joueurs de grand niveau qui tutoient les meilleurs mondiaux.

Le footbag a démarré dans la région alémanique (Zurich et Bâle), mais la fièvre a gagné la Romandie, grâce à la création des clubs de Fribourg et de Lausanne. Vlad Eskenasy, étudiant en physiothérapie à Lausanne, a découvert, grâce à des vidéos, que ce qu'il considérait comme une simple distraction entre amis existait aussi sous une forme compétitive. Il fréquente «la scène» depuis quatre ans et organise, avec d'autres membres du club, des ateliers dans les écoles. Ainsi, durant l'année scolaire 2003-2004, son équipe a visité 17 classes d'éducation physique pour présenter les différentes facettes de ce sport attractif.

Rythme, coordination et souffle!

Deux disciplines existent en compétition: le «freestyle» et le «footbag net». Le «freestyle» consiste à enchaîner les figures au rythme de la musique, sans laisser tomber la balle. Et ce sous l'œil critique des juges. Trois épreuves permettent au joueur de montrer ses talents: «la routine», «le shred» et «le sick 3». La «routine» dure deux minutes durant lesquelles le joueur propose une chorégraphie sur une musique de son choix. Le «shred» s'effectue quant à lui sur une musique imposée, non connue à l'avance. Il s'agit pour l'athlète de montrer le plus de figures possibles en 30 secondes. Les meilleurs parviennent à en enchaîner plus de 30! Pour la troisième épreuve, le «sick 3», le joueur dispose de sept essais pour réussir à enchaîner une combinaison de trois figures à choix. Avec la possibilité d'assurer et d'augmenter la difficulté au fur et à mesure...

Stratégie et combat aérien

Le «footbag net», ou footbag au filet, ressemble au tennis en ce qui concerne les règles et au volleyball pour ce qui touche au décompte des points. Il se joue en simple ou en double sur un terrain de badminton. Très spectaculaire, il combine les coups de base à des acrobaties aériennes et terrestres. Seuls les contacts avec les pieds sont permis. Pas de genoux, ni de récupérations avec le corps, ce qui demande une maîtrise parfaite des deux pieds! Deux touches sont permises en simple, trois en double, avec interdiction, comme au volleyball, de toucher deux fois de suite la balle. Le footbag au filet exige vitesse de déplacement et de réaction, notamment pour récupérer une attaque smashée de l'adversaire. La souplesse est indispensable, car les pieds se retrouvent souvent plus haut que la tête!

Succès garanti à l'école

Expérience faite, Vlad Eskenasy l'affirme: «Le footbag plaît aux élèves, aussi bien aux enfants dès 10 ans qu'aux adolescents.» L'attrait de la nouveauté, les expériences positives, le côté décontracté qui lui est associé parlent pour cette discipline en plein essor. Pour l'enseignant, le footbag recèle un potentiel intéressant au niveau pédagogique. De plus, il demande peu de matériel et de place. L'apprentissage des premières figures (voir page suivante) permet de travailler en groupe ou individuellement, sous formes d'ateliers par exemple. Une fois les bases acquises, libre aux élèves de combiner et de créer de petites chorégraphies. Mais le grand «hit» chez les jeunes, c'est le «foursquare» ou jeu des quatre carrés présenté en détail à la page 41. On peut y jouer facilement avec une classe de 25 élèves et plus, sans obligatoirement disposer d'une grande surface.



«Freestyle»

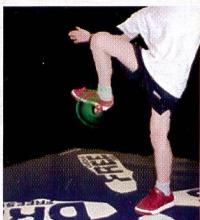
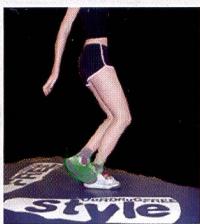
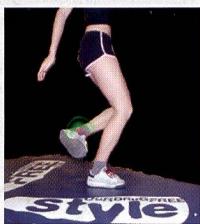
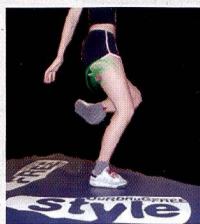
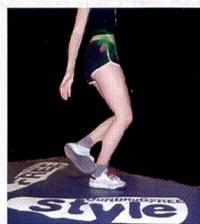
Basics

1. Jonglage intérieur, extérieur, sur les orteils.
2. Amortis de base («delays»): face intérieure du pied, face extérieure, orteils.
3. Passer la balle d'un pied à l'autre, sans la faire tomber.

Premières figures

1. **«Clipper»:** commencer avec la balle en main. Placer une jambe derrière la jambe d'appui pour réceptionner la balle sur l'intérieur du pied. Important: effectuer un mouvement de ressort avec la jambe d'appui.
2. **«Around the world»:** commencer par un amorti sur les orteils («toe delay»). Lancer la balle à hauteur de genou et l'encercler avec le pied, de l'intérieur vers l'extérieur ou l'inverse. Amortir de nouveau sur les orteils.
3. **«Legover»:** commencer par un amorti sur les orteils, comme pour «around the world». Lancer la balle à environ 50 cm de hauteur et l'encercler avec l'autre pied cette fois, de l'extérieur vers l'intérieur. Amortir de nouveau en «toe delay».
4. **«Mirage»:** commencer avec un amorti sur les orteils («toe delay»). Lancer la balle à hauteur de hanche et sauter avec l'autre jambe de l'intérieur vers l'extérieur au-dessus de la balle. Amortir sur le même pied qui a lancé la balle («toe delay»).

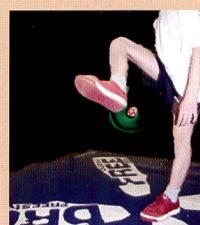
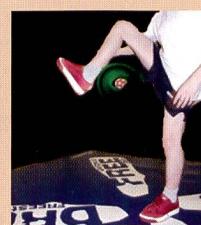
Chaque figure, et bien d'autres, sont décrites et illustrées (vidéo) en détail sur le site de l'Association suisse de footbag, sous www.footbag.ch/tricklist.php.



Parlez-vous footbag?

Voici brièvement quelques termes que vous rencontrerez si vous visitez les sites consacrés au footbag.

- **Combo:** enchaînement de plusieurs figures.
- **Routine:** En compétition, présentation de deux minutes devant les juges sur une musique choisie par le joueur.
- **Trick:** figure de style.
- **Drop:** chute de la balle à terre.
- **Add:** ajout de difficulté à un coup de base afin d'y augmenter la difficulté et l'originalité. Il existe cinq catégories de «adds» qui peuvent enrichir une figure:
- **Delay:** attraper, amortir ou stopper le footbag.
- **Dexterity:** tout ce qui concerne des passages de jambe, de pied ou de corps (notamment la tête) autour de la balle.
- **Body:** ce qui concerne les rotations du corps entre deux coups et les coups effectués en l'air.
- **Cross-body:** désigne les coups où le pied droit va chercher la balle sur le côté gauche du corps et vice versa.
- **Unusual surface:** tout coup effectué avec une partie autre que les surfaces habituelles. Exemples: talon, semelle, mollet, cou, etc.



A plein gaz!



EDELWEISS

Le gaz naturel collabore avec les secteurs espoirs, sport de masse et sport de compétition de l'athlétisme suisse.

Pour que les jeunes puissent s'en donner à cœur joie été comme hiver, le gaz naturel soutient l'Athletic Cup et la Kids Cup.

www.gaz-naturel.ch

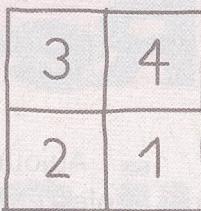
gaz naturel 



«Foursquare» — les quatre carrés

Terrain

Marquer avec une craie ou un scotch un carré de 4m x 4m divisé en quatre carrés de 2m x 2m. Les numérotter de 1 à 4 dans le sens des aiguilles de la montre.



But

Renvoyer la balle dans la case d'un adversaire pour le disqualifier et gagner au plus vite la case 4, la seule qui permet de marquer des points.

Principe

Un joueur occupe chaque case, les autres attendent devant la case 1 (6 ou 7 joueurs maximum en tout). Le but est d'arriver à la case 4 et d'y rester le plus long-temps possible pour marquer des points. Le premier joueur à 21 a gagné.

Les tours

Un tour commence par un engagement à la main du joueur 4 et se termine lorsque la balle tombe au sol ou qu'un joueur commet une faute. Le perdant de l'échange sort; le ou les joueurs qui le suivaient avancent d'une case et un des joueurs en attente prend place à la case 1. Le joueur éliminé attend pour réintégrer la case 1 qu'elle se libère à nouveau.

Règles

- La balle doit décrire une trajectoire «en cloche». Smashes interdits.
- L'engagement doit être fair-play et se faire à la main.
- Le joueur qui reçoit la balle d'engagement doit au moins faire deux touches avant de la renvoyer.
- Le joueur peut effectuer le nombre de touches qu'il veut avant de renvoyer la balle.
- Un joueur est disqualifié s'il laisse tomber la balle dans son carré ou qu'il la lance sur une ligne (intérieure ou extérieure) ou à l'extérieur du terrain.
- Un joueur est disqualifié s'il entre en contact avec l'adversaire dans le carré de ce dernier. Il peut par contre venir le gêner à condition qu'il ne le touche pas.
- Le joueur défendant le carré 4 marque un point par tour tant qu'il n'est pas disqualifié.

● Le joueur du carré 4 doit annoncer son score haut et fort avant chaque engagement. S'il oublie, il est directement disqualifié.

● Le joueur disqualifié garde ses points pour les tours suivants.

Ça se discute!

Le «foursquare» laisse une grande part au fair-play et à l'auto-gestion. Comme il n'y a pas d'arbitres, les joueurs sont amenés à voter lors des situations litigieuses. Là encore, le joueur en case 4 a l'avantage car sa voix compte double. Autre originalité: les règles peuvent se modifier ou se corser au fil des échanges. Le serveur peut en effet proposer une nouvelle règle, après avoir marqué un point, qui sera adoptée ou réfutée par vote. Il proposera par exemple de servir toujours de la main gauche.

m

Envie d'en savoir plus?

Toutes les infos sur le footbag en Suisse sous: www.footbag.ch. Vous y trouvez notamment les coordonnées des clubs en Suisse, la description des figures et les diverses règles de jeu et de compétition. Pour les enseignants qui voudraient introduire le footbag avec le soutien d'experts, contactez Vlad Eskenasy du club lausannois «Les pieds à Gilles»: eskenasyvlad@bluewin.ch. Un grand merci à lui pour sa précieuse aide lors de l'élaboration de cet article.