

**Zeitschrift:** Mobile : la revue d'éducation physique et de sport  
**Herausgeber:** Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école  
**Band:** 12 (2010)  
**Heft:** 5  
  
**Artikel:** À la conquête de la Suisse  
**Autor:** Leonardi Sacino, Lorenza  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-995361>

### **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:** 30.01.2026

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



# A la conquête de la Suisse

Conçu par un professeur d'éducation physique canadien en 1986, le Kin-Ball fait peu à peu son apparition en Suisse, notamment en Romandie. Cette discipline se caractérise par un ballon de 1,22 mètre de diamètre et des matches entre trois équipes composées chacune de quatre joueurs.

Texte: Lorenza Leonardi Sacino; photo: Maxime Bellefleur

Jouer avec un ballon de plus d'un mètre de diamètre, mais très léger (environ 1 kg), éveille à coup sûr la curiosité et suscite l'enthousiasme. Cette discipline est actuellement pratiquée dans différents pays. Outre le Canada, la Suisse, les Etats-Unis, la Belgique, l'Espagne, la France, l'Argentine, l'Allemagne, la Malaisie et le Japon, qui serait même prêt à faire figurer ce sport au programme d'enseignement officiel de l'école primaire, sont aussi tombés sous son charme. Au Québec, le Kin-Ball bénéficie du soutien du ministère de l'Education qui entend lutter contre le surpoids chez les jeunes. Il s'agit en effet d'une discipline qui oblige tous les joueurs à bouger. Une règle à laquelle les participants se plient volontiers, tant les actions sont amusantes et divertissantes.

## Des règles simples

Ce sport se pratique sur un terrain de 21 x 21 mètres (en milieu scolaire, une salle de sport standard convient parfaitement). La surface doit idéalement permettre les glissades, comme le parquet. La partie commence aux deux coups de sifflet de l'arbitre. L'une des trois équipes sur le terrain, chacune distinguée par une couleur différente (les couleurs officielles sont le noir, le bleu et le gris), crie «Omnikin» (voir encadré) et la couleur de l'une des équipes adverses, puis lance l'énorme ballon sur le terrain. Les quatre joueurs de l'équipe nommée se lancent à la poursuite du ballon pour tenter de le relever avant qu'il ne touche le sol et le relancer ensuite à une autre équipe. Si le ballon touche le sol, le point va alors aux deux



autres équipes. Les joueurs peuvent utiliser n'importe quelle partie de leur corps pour empêcher le ballon de toucher le sol, mais le lancer ne se fait qu'avec le haut du corps. Une partie se termine lorsqu'une équipe a remporté trois périodes (total de sept périodes maximum). Celles-ci sont prolongées tant qu'il n'y a pas de gagnant. La durée d'une période est de sept minutes. Chez les juniors, une partie se joue en trois périodes de dix minutes. Les points sont additionnés d'une période à l'autre et le gagnant est celui qui a le plus de points au terme de la troisième période. Le jeu repose sur des stratégies simples, soit la rapidité d'exécution du service et le choix de l'équipe devant réceptionner le ballon. Par exemple, opter pour l'équipe menant au score permet d'augmenter la probabilité de l'induire en erreur.

### Dès six ans

Le Kin-Ball est un sport accessible à tous et facile à apprendre. Les règles de base sont peu nombreuses et toutes axées sur le respect des joueurs et des arbitres. «Ce jeu est intéressant à tous les degrés scolaires», explique Martin Barrette, responsable de la formation à la Fédération suisse de Kin-Ball. «A l'école primaire, par exemple, la discipline est présentée sous une forme nettement plus ludique puisque le jeu consiste surtout à réussir à manipuler ce gros ballon.» Aux degrés secondaires I et II, le jeu devient en revanche plus exigeant d'un point de vue sportif, puisque l'accent est mis sur la recherche du point faible de l'équipe adverse dans le but de marquer des points.

En Suisse, la demande émane surtout des écoles secondaires I et II, mais les expériences réalisées en école primaire sont aussi exceptionnelles. «Au Val-de-Ruz, près de Neuchâtel, différentes classes d'école primaire pratiquent régulièrement le Kin-Ball et les enseignants sont très enthousiastes», observe Martin Barrette, qui estime que le jeu devrait faire partie intégrante du programme scolaire. La raison est évidente: le Kin-Ball, s'il encourage et développe la communication, la coopération et le fair-play, fait aussi appel à l'esprit d'équipe. «Dans la plupart des sports collectifs proposés à l'école, seuls les deux ou trois meilleurs éléments de la classe mènent le jeu. Une dynamique qui tend automatiquement à exclure les élèves moins doués et à leur enlever toute motivation et confiance dans leurs propres moyens.» Au Kin-Ball, en revanche, tous les joueurs ont la même importance stratégique et tous doivent s'impliquer dans l'intérêt de leur équipe et du jeu. «Sentir que l'on est un maillon important de l'équipe insufflé une motivation non négligeable aux moins sportifs et contribue à augmenter l'intérêt de toute la classe.» Dès le début, les joueurs apprennent donc que personne ne peut se permettre de rester immobile et à l'écart.

### La Suisse s'organise

«Nous avons de grands projets pour la Suisse. Personnellement, j'espère que tous les maîtres d'éducation physique auront la possibilité de tester le Kin-Ball d'ici à deux ou trois ans et que tous les jeunes en âge scolaire pourront pratiquer ce sport.» Depuis un an maintenant, Martin Barrette parcourt le pays en long et en large pour initier les enseignants et les jeunes à ce jeu. «Nous proposons des démonstrations et/ou des formations en milieu scolaire, soit pour les jeunes, soit pour leurs enseignants. Nous avons déjà participé à quelques formations organisées par l'Association suisse d'éducation physique à l'école ASEP, les hautes écoles pédago-

### Curiosités

*Pourquoi doit-on prononcer «Omnikin» avant d'annoncer la couleur d'une équipe durant le service?* Il fallait trouver un terme qui marque le moment d'annoncer la couleur de l'équipe appelée. Etant donné que ce sport est d'envergure internationale, le terme en question devait être multiculturel. «Omnikin» est le nom officiel du ballon, il n'a aucune connotation linguistique particulière et s'est donc avéré être le meilleur choix.

*Que signifie «Omnikin»?* Omnikin vient de «omni» qui signifie omniprésent et de «kin» qui concerne l'étude de l'humain en mouvement.

Source: [www.kin-ball.com](http://www.kin-ball.com)

giques, Jeunesse+Sport, etc.» Cela dit, il n'est pas question de se cantonner aux écoles: d'autres publics sont visés. «Nous souhaiterions que les adultes actifs férus d'activités sportives aient l'opportunité de découvrir ce jeu et de le tester, via la Fédération suisse de gymnastique ou d'autres associations sportives par exemple.» Actuellement, les premiers clubs sont en train de se former. Tous aspirent à créer un championnat afin que les amateurs suisses de la discipline puissent participer à des tournois et, un jour, pourquoi pas aux Jeux Olympiques. Tel est l'objectif ambitieux de la Fédération internationale de Kin-Ball. ■

*Le ballon de Kin-Ball peut être commandé auprès de Vistawell SA:*  
[www.vistawell.ch](http://www.vistawell.ch)  
[office@vistawell.ch](mailto:office@vistawell.ch)