

Tout le monde – tout le temps – partout

Anyone – anytime – anywhere. C'est le mot d'ordre de la discipline du Street Racket inventée en 2017. Marcel Straub, voyage actuellement aux quatre coins du monde avec les raquettes en bois et les balles molles astucieuses qu'il a conçues pour cette discipline.

Que ce soit dans les Townships d'Afrique du Sud, dans un camp de réfugiés en Serbie, lors d'une formation continue destinée aux enseignants en Finlande, en Saxe et dans la province de Bolzano ou même dans le cadre de projets scolaires établis comme fit4future: en ce moment, Marcel a le plaisir d'avoir des engagements divers et passionnants en Suisse et à l'étranger. Il se déplace pour PluSport depuis le lancement de son entreprise. Il accompagne ainsi des événements comme la journée PluSport ou le salon Swiss Handicap, par exemple. Ce sport de rebond est également omniprésent dans les cours de formation et de formation continue. Le Street Racket n'est toutefois pas l'affaire d'un seul homme. Rahel, l'épouse de Marcel, aide dès que possible et une équipe d'instructeurs formés sont également aux côtés du fondateur.

Le Street Racket n'exige pas d'équipement onéreux ni d'infrastructure particulière, se conçoit comme une nouvelle base pour toutes les disciplines de raquette et a été développé selon la maxime «simplify to the max». Les joueurs expérimentent tout de suite le succès, se sentent donc compétents et augmentent leur sentiment de valeur personnelle. Avec le Street Racket, on apprend intensivement la coordination main-œil et donc un aspect central de la motricité. Que ce soit dans la sphère privée, au sein d'une association sportive ou dans le cadre d'une thérapie, le concept de mouvement peut être utilisé très largement avec des formes de jeu et d'exercice variées.

Vous trouverez de plus amples informations sur le Street Racket, du matériel et les règles du jeu sur streetracket.com.



Le camp PluSport de Zuchwil s'est avéré très amusant. L'inventeur du Street Racket, Marcel Straub, aux côtés de deux sportifs, Salome Schaub et Thomas Keller.

Terrain de jeu et principes

Trois grands carrés de même taille sont dessinés l'un derrière l'autre (avec de la craie, de la peinture, un spray) ou marqués (ruban adhésif, marquages de sport). À l'aide d'une simple raquette en bois, la balle rebondissante souple est échangée entre deux joueurs (ou quatre en double ou des groupes entiers en mode tournante) sur les trois terrains caractéristiques. Étant donné que le Street Racket renonce volontairement aux installations, le carré du milieu remplace le filet traditionnel qu'il faut franchir dans les jeux de rebond. Une mise en jeu peut être effectuée directement en l'air (lâcher la balle avec la main) ou après avoir produit un rebond sur le sol. Le terrain de jeu s'adapte aux contraintes de place existantes grâce à sa flexibilité. Pour un terrain standard, des dimensions de deux mètres par carré sont recommandées, la surface totale s'élève alors à 2x6 mètres. Il existe aussi de nombreuses variantes de terrain en plus de cette forme de base. Le Street Racket peut être joué sur presque toutes les surfaces, et également contre un mur. Seuls un terrain très inégal, l'herbe haute ou l'eau profonde ne sont pas adaptés.

Se familiariser avec la balle et s'échauffer

Trouver l'équilibre

Placer la balle en équilibre sur la raquette ou simplement la maintenir immobile, debout ou en fauteuil roulant. Si la balle tombe, elle est tout simplement remplacée sur la raquette.

Adaptations

- Marcher en avant, en arrière, sur le côté ou même dans tous les sens avec la balle en équilibre.
- Faire tourner la balle sur la raquette dans le sens des aiguilles d'une montre ou dans le sens contraire sans qu'elle tombe.

Garder la balle en mouvement

Garder une balle «en vie» seul, à deux ou même en groupe et la lancer constamment en l'air vers le haut, la faire rebondir une fois, et la relancer en l'air. Par cette méthode, les deux règles de base caractéristiques du Street Racket sont intégrées et suivies dès le départ: la balle ne peut être jouée que de bas en haut (pas de smash / downplay) et doit toucher le sol d'abord une fois avant chaque coup (pas de jeu direct / volée).

Le sportif PluSport Michael Messerli s'est montré visiblement conquis par la discipline de rebond tendance du Street Racket.



«Reste bien en haut, petite balle!» Cet exercice exige d'avoir une main assurée.





Qui fait preuve de sensibilité dans ses coups? Marcel en pleine explication de l'exercice de bocce.

Adaptations

- Afin de permettre de marquer les premiers points et donc d'atteindre le succès, un ballon peut servir de balle au début. Les joueurs ont plus de temps et la cible est bien plus grande.
- Les joueurs se tiennent près les uns des autres, la balle est jouée en hauteur. Ainsi, le mouvement est limité et la priorité consiste à toucher et frapper proprement la balle.
- En groupes, la file des joueurs peut être fixe ou libre ou les joueurs appellent le joueur suivant ou l'un des numéros attribués aux joueurs.

Boccia

Tous les joueurs forment un grand cercle, idéalement dans un champ ou sur un terrain en gravier. Un joueur frappe une balle plus grande avec sa raquette vers l'intérieur du cercle. Cette balle constitue la cible. Ensuite, tous les joueurs frappent leur balle de Street Racket en visant la cible. Au tour suivant, le vainqueur du tour précédent peut placer la cible dans le cercle. Proposition d'évaluation: le vainqueur de chaque tour reçoit 1 point.

Variante

Boccia en ligne: tous les joueurs se tiennent sur une ligne. Un joueur frappe sa balle tout droit sans consigne de longueur. Tous les autres essaient ensuite de frapper leur balle avec la raquette aussi loin que lui, afin que toutes les balles constituent de nouveau une ligne. Ensuite, les joueurs récupèrent leur balle et une autre personne (p. ex. le vainqueur du tour précédent) fixe la longueur.

Formes d'exercice avancées

Double

Deux joueurs forment une équipe de chaque côté. Les joueurs alternent à chaque coup et laissent immédiatement la place au partenaire pour qu'il puisse frapper. Un double se joue en coopération (quelles seront les deux équipes qui réussiront le plus long échange dans un groupe de quatre?) ou en compétition (quelle équipe remporte le jeu?).



En double, les partenaires jouent à tour de rôle.

Tournante

D'un côté du terrain se trouvent au moins deux joueurs, de l'autre côté au moins 1. Plusieurs autres joueurs peuvent aussi se tenir de chaque côté (l'intensité diminue en augmentant le nombre de joueurs).

Après la mise en jeu ou à chaque balle frappée, le joueur concerné change de côté et court un demi-tour autour du terrain. De l'autre côté, il attend que ce soit de nouveau son tour de frapper la balle. Les joueurs s'entendent sur le sens du changement de côté (en général, dans le sens contraire des aiguilles d'une montre).

La tournante se joue en coopération (à quelle fréquence la balle peut être frappée de façon valide par le groupe) ou en compétition (qui abandonne en dernier).

Variantes

Tournante avec une passe d'un moniteur: afin que tous les joueurs, quel que soit leur niveau, soient intégrés avec succès dans la tournante, un entraîneur ou un bon joueur peut se tenir d'un côté et renvoyer constamment la balle avec précision (à la main ou avec une raquette). Les autres joueurs se trouvent sur le côté adverse, frappent un coup et courent ensuite un tour complet autour du terrain avant de se replacer dans la colonne de joueurs. Dans cette version, l'intensité est augmentée (grâce au flux de mouvement et à la distance de course doublée).

Tournante avec ralentisseurs: chaque joueur frappe deux coups l'un après l'autre, d'abord un contrôle sur son terrain et ensuite le véritable coup vers l'autre côté. Cela stimule d'une part le contrôle individuel de la balle et de la raquette et ralentit d'autre part le jeu. Ainsi, il reste suffisamment de temps pour que les joueurs changent de côté après avoir frappé.

La forme de jeu en tournante est connue de tous ceux qui ont joué au tennis de table.

