



Dimension Sport

Asbl

Rue René RUTTEN 16
4890 CLERMONT
Tél : 087 / 44 63 96
GSM : 0496/ 33 02 82

E-Mail : DIMENSION-SPORT@swing.be

Site : www.dimension-sport.be

INDIACA

A. : Théorie :

1. Ce qu'il faut savoir :

- le but du jeu est d'envoyer réglementairement l'indiaca sur le sol du terrain adverse.
- l'indiaca pèse entre 30 et 45 gr, il est composé d'un socle en mousse ou en cuir surmonté de 4 plumes.
- la surface de jeu : 16 x 6.1 mètres (soit un terrain de badminton prolongé en longueur de 2m de chaque côté du filet)
- un filet à une hauteur de 2.25m pour les hommes, de 2.15m pour les dames, mixte et séniors, de 2m pour les jeunes .
- 2 équipes de 5 joueurs sur le terrain (minimum 4) et minimum 2 joueurs de sexe féminin dans le mixte.
- les lignes font partie du terrain
- l'indiaca ne peut jamais toucher le sol
- la surface de jeu peut être une pelouse, une cour de récréation, une plage, une salle, ...
- le joueur frappe l'indiaca avec la paume de la main de préférence mais peut également le frapper avec le dos de la main, le poing, ou l'avant-bras
- le match se joue en deux sets gagnants, 1^{er} à 25 points (2 points d'écart) ; s'il y a égalité à un set partout, dès qu'une équipe à 7 points dans le troisième set, on change de côté.

2. Historique :

Ce sport est originaire de Chine il y a plus de 2 000 ans. A ce moment, les Chinois frappaient d'une main un gros bouchon avec une jupe en plumes.

Ensuite, on l'a pratiqué en Amérique du sud (Pétéca au Brésil) et actuellement un peu partout dans le monde.

En Allemagne, l'indiaca a une part importante au sein de la Fédération allemande d'Education Physique. Différentes associations se sont réunies afin d'arriver au règlement suivant.

3. Règlement :

- Mélange de badminton, de pelote basque et de volley-ball.
- Les 5 joueurs exécutent une rotation (comme en volley-ball) à chaque gain du service.
- Le service se fait derrière la ligne de fond par le joueur qui occupe la position 1 (comme en volley-ball).
L'indiaca doit avoir une trajectoire de bas en haut et doit être sous les hanches au moment du service

- Le serveur ne change pas tant que son équipe ne perd pas le service.
- Deux techniques de frappes sont utilisées : en main basse et en main haute (comme en badminton)
- Les règles du jeu sont identiques au volley-ball (système de pointage, ...)
- Il est interdit :
 - de toucher l'indiacca avec une autre partie du corps que les mains et les avant-bras.
 - de faire plus de trois touches par équipe par échange
 - pour un même joueur de toucher successivement deux fois l'indiacca
 - de toucher le filet lors de l'échange
 - de bloquer ou d'attaquer sur un service adverse
 - de frapper l'indiacca à deux mains
 - de mettre le pied sur la ligne lors du service

4. **Objectifs :**

- marquer plus de points que l'équipe adverse
- il y a point à chaque erreur de l'adversaire
- méthodologique : amener d'abord l'indiacca comme dérivatif, récompense, séance surprise, ... et puis plus tard partir sur un travail technique, tactique, ...

5. **Respect du matériel :**

L'indiacca est fragile ! Il faut éviter de le saisir par les plumes ! Saisir le coussinet par une prise pincée (darts)

Il y a deux sortes d'indiacca : poire en cuire (45gr) ou en mousse (30gr).

6. **Technique de tirs :**

Le service (même règles qu'au badminton) doit obligatoirement se faire sous la hanche.

La frappe basse (lob, amortie)

La frappe haute (lob, drop ou smash)

7. **Avantages :**

- pas de contact, pas d'agressivité
- jeu mixte au niveau sexe et force
- coopération intra-équipe
- règles et arbitrage simples
- peu de traumatisme
- activité complète : courses, sauts, lancers, réceptions, passes, analyse de trajectoire, sens du placement, réflexes, ...
- beaucoup de transferts vers le volley-ball, tennis, badminton, ...

B. Exercices :

Il est important de bien échauffer la nuque et les épaules avant de passer aux exercices.

1. *Jongler individuellement*

Objectif : familiarisation avec l'engin

Variantes :

- une main
- l'autre main
- alternativement une main et puis l'autre
- avec déplacement
- sans déplacement : en restant les pieds dans un cerceau
- sur un mini-circuit

2. *Jongler avec partenaire.*

Variantes :

- sans filet : passes basses, hautes, libres, pieds fixés au sol, passer-suivre, ...
- idem avec filet

3. *Le gagne-terrain indiacas.*

Deux équipes se répartissent sur un grand terrain rectangulaire, chacune dans son camp.

A tour de rôle, un joueur de chaque groupe lance l'indiacas le plus loin possible vers la ligne de fond adverse tandis que les adversaires tentent de l'intercepter, puis de le renvoyer du point de chute ou d'arrêt.

Une équipe gagne un point lorsque l'indiacas a franchi la ligne de fond adverse.

Variante : renvoyer l'indiacas de volée.

4. *Base-ball-indiacas*

Même règles que le base-ball scolaire, mais ici le lancer se fait à partir d'un service (ou sous forme de volée comme au base-ball).

- A frappe puis court autour du terrain
- B réceptionne et doit ramener l'indiacas par passes chez le lanceur
- 1 point par tour - 3 points par tour sans arrêt

5. *golf - indiacas.*

Réaliser le parcours en faisant un minimum de lancer.

6. *Travail par ateliers – exercices-but*

Lancer loin dans une caisse, lancer haut au-dessus d'un filet, lancer avec précision dans différentes cibles, ...

7. *Evolution dans le travail par deux (passes)*

- A passe à B qui réceptionne l'indiacas avec ses deux mains = 1 point,
- A passe à B qui lui renvoie l'indiacas de volée et A le réceptionne à deux mains = 1 point
- Faire la plus longue série de volées sans que l'indiacas ne tombe au sol et sans l'arrêter

8. *Indiacas brûlants*

Vider son camp à l'aide de service et au signal de l'arbitre il faut avoir moins d'indiacas dans son camp que l'équipe adverse.

9. *tournois indiacas*

Matches en 1 contre 1, deux contre deux, ...

Pour tous renseignements :

Damien VANDEBERG, asbl Dimension Sport

0496/ 33 02 82

info@dimension-sport.be