

LA PELOTE BASQUE

La pratique de la pelote dans le Sud Ouest et en particulier dans les Pyrénées Atlantiques correspond à un partenariat ancien entre l'Usep locale, la FFPB et l'Education Nationale.

Les rencontres de pelote USEP ou UNSS en primaire ou en secondaire soutiennent depuis longtemps des modules d'apprentissages portés par des enseignants motivés.

Ces liens forts méritent d'être développés au niveau...National. Le hasard des rencontres, les circonstances favorables et le stage de Temple /Lot ont permis de favoriser les premiers échanges entre les formateurs de l'USEP et les cadres de la FFPB. Ont été exprimés alors, les diverses facettes et les avantages pédagogiques de cette activité qui souffre parfois d'une image par trop «folklorisante ». Certains détracteurs estiment que les jeux de pelote seraient dédiés aux spécialistes issus du sérail et dont les origines laisseraient supposer qu'ils seraient les seuls capables de pratiquer avec un certain degré de réussite...Les basques pelotaris sur leurs frontons blottis au pied des Pyrénées... Assez de poncifs et allons à l'essentiel.

Reconnaissons ce qui caractérise la pelote avec la diversité de ces pratiques, la variété des spécialités et surtout ses moteurs :

- Son approche culturelle
- Les rôles sociaux :les notions de défi, de respect de la parole donnée et la place prépondérante du juge ...qui n'est pas un arbitre...Mais ceci méritera d'être explicité plus tard
- Mixité et coopération : Garçons et filles coopèrent ou s'opposent (souvent à main nue pour des raisons pratiques de nombre d'élèves). Ils s'auto arbitrent en demandant l'avis du juge.

- Accessibilité et prise de risque dans les formes de jeu : les parties se déroulent en fonction du niveau de pratique de chaque élève : certains peuvent par exemple renvoyer la pelote en la frappant du plat de la main après un premier bond ou à la volée ; les autres peuvent contrôler la trajectoire de la balle avant de la renvoyer en la frappant ou même en la saisissant à la main...Cette diversité des modalités permet à chacun de s'exprimer suivant ses capacités et l'encourage à évoluer vers des formes de jeu plus « normées ».
- Accessibilité matérielle : mur, craie, balle de tennis Ceci, sans oublier les possibles évolutions avec des instruments...
- Développement de la vie associative : gestion et conduite des rencontres USEP

Dans les écoles, en accord avec les cadres de la FFPB nous avons décidé de réinventer, de nous ré-approprier les règles de ces joutes de balle au mur tout en respectant l'essentiel des caractéristiques des jeux de pelote basque.

A l'école primaire comme d'ailleurs au secondaire, chacun, animateur et enfant, doit pouvoir y trouver son compte et s'essayer à cette activité qui offre investissement, émotion et plaisir.

Histoire de la pelote :

Les origines de la pelote se confondent avec celles des jeux de balle face à face : la longue paume à l'extérieur ou la courte paume à l'intérieur de bâtiments spécialement dédiés à cette activité les « tripots » ou les « triquets ». La période du Moyen âge jusqu'au 18^{ème} siècle fut particulièrement propice à ce jeu que l'on pratiquait dans toute l'Europe. Puis sa pratique déclina sauf dans les Flandres et en Provence où l'on continue à le pratiquer sous des formes diverses ou encore en Angleterre d'où nous arriva quelques temps plus tard le « lawn tennis » Au Pays Basque également, les jeux de face perdurèrent mais ils se sont -de plus- adaptés à l'introduction de la gomme à l'intérieur de la balle qui n'était confectionnée jusqu'alors que de tissus et de cuir serrés puis cousus.

La pratique vis à vis d'un adversaire ou d'une équipe d'adversaires fut remplacée par un jeu de renvoi après frappe vers un mur : le fronton. Ce jeu appelé « blaid » en son temps était fort peu considéré et restait destiné aux seuls vétérans ou enfants seulement désireux de passer un moment de loisir.

Ce n'est que plus tard avec l'apparition d'engins comme le « chistéra » (illustration ?)(sorte de panier en osier fixé à la main des joueurs) ou des palas (raquettes en bois de différentes formes épaisseur et taille) (illustration ?) que les joutes opposant des adversaires restés parfois illustres prirent toute leur ampleur. La pelote à la mode basque était née. Elle se répandit dans le monde en suivant les émigrés qui allaient faire fortune « aux Amériques » ou ailleurs. Ils nous revinrent en ayant apporté leur touche et leur ingéniosité aux instruments ou balles qu'ils utilisaient. C'est ainsi que l'on peut utiliser actuellement des raquettes argentines « xare » ou des paletons ou encore des « frontenis », tous ces instruments sans oublier la main nue qui font le charme d'un seul sport, d'un même jeu « LA PELOTE »

Les atouts de la pelote à l'école

1. Une réelle accessibilité par la réhabilitation d'une pratique des jeux de balle au mur dans les écoles
 1. La facilité de mise en place, par le degré d'investissement minimum en matériel (balles de tennis et éventuellement « palas »)
 2. L'importance des rôles sociaux, du défi entre les joueurs partenaires/adversaires/juges
 3. La prise en compte de la mixité et du niveau de pratique de chaque joueur.
 4. Le développement de la vie associative par l'organisation de rencontres adaptant une activité traditionnelle à une forme de championnat non « pyramidal »
 5. La variété des pratiques alliant les divers jeux/situations de références avec les spécialités de pelote et l'utilisation éventuelle d'instruments (palas,xare, « chister »)

La démarche pédagogique : Suite à l'entrée dans l'activité qui permettra de poser les règles de base de la pelote, différentes situations de référence sont proposées (voir plus loin : parties de défi, parties chronométrées en montante descendante, quinielas ou jeu de « la vide » ou « à la porte »).Elles permettent d'évaluer chacun dans son niveau de pratique et d'instaurer des situations d'apprentissage visant l'amélioration des compétences (ateliers de jeux)On reviendra ensuite à une combinaison des situations de référence qui permettront suivant la configuration des sites qui sont à notre disposition de concrétiser des rencontres sportives dans le cadre de l'USEP

MISE EN ACTIVITE compréhension des règles de base

DIVERS JEUX POUVANT SERVIR DE SITUATIONS DE REFERENCE

- LA PARTIE DE DEFI
- LES PARTIES CHRONOMETREES EN MONTANTE DESCENDANTE
- LES QUINIELAS
- LE JEU DE LA VIDE» OU « A LA PORTE

DES SITUATIONS D'APPRENTISSAGE ATELIERS DE JEUX

- ACTIVITES DE MANIPULATION
- LANCER LOIN
- LANCER PRECIS
- POUR AIDER UN PARTENAIRE
- POUR METTRE UN ADVERSAIRE EN DIFFICULTE

Evaluation et retour vers les situations de référence

**ORGANISER
UNE
RENCONTRE
USEP**

REGLES DE BASE DES JEUX DE PELOTE

- Quelle que soit la spécialité ou le jeu de pelote considéré, la logique interne de l'activité est : mettre la pelote hors de portée de l'adversaire dans un espace donné
- les aires de jeu : à l'école primaire, n'importe quel mur auquel correspond un sol lisse peut faire l'affaire
- On trace une raie au mur à environ 80 cm du sol (hauteur du genou)
- Les pelotes touchant les lignes sont fausses (à l'inverse du tennis)
- La pelote est frappée alternativement par chaque adversaire ou équipe. Dans les cas de partie à 2 contre 2 (ou 3 contre 3) il n'y a pas d'ordre chronologique à respecter dans l'ordre d'intervention des partenaires d'une équipe (comme au tennis en double)
- A l'engagement, (au but) on doit dépasser une ligne. On peut par convention s'interdire d'en dépasser une autre placée plus loin. En primaire, sur de petits terrains, une ligne tracée au sol à environ 2m du mur pour des joueurs à main nue convient parfaitement et impose au buteur d'engager « franchement ».
- Le joueur qui engage interroge ses adversaires en disant « jo ? » (je joue ? ou je frappe ?) prononcer « dio ? » Ceux ci lorsqu'ils sont prêts répondent « jo ! »
- Après son renvoi au mur, celui qui ne remet pas la pelote dans l'aire de jeu donne un point à son adversaire.
- C'est le gagnant du point qui bénéficie de l'engagement suivant

FICHE D'EVALUATION

NOM : _____ PRENOM _____

CLASSE : _____

| | ACQUIS | NON ACQUIS |
|---|--------|------------|
| JE BUTE (j'engage) et ma pelote atteint une zone au sol juste au delà de la ligne | | |
| - loin | | |
| - à gauche | | |
| - à droite | | |
| DANS LE JEU, je suis capable de : | | |
| - me déplacer en courant pour renvoyer la pelote | | |
| - Bien positionner mon corps au moment de la frappe (ex : jambe gauche en avant si je frappe avec la main droite) | | |
| - maintenir l'échange (frapper plusieurs pelotes successivement) | | |
| - utiliser la main droite | | |
| - utiliser de la main gauche | | |
| - jouer à la volée | | |
| - attaquer mon adversaire pour essayer de marquer un point | | |
| MON COMPORTEMENT | | |
| - je ne suis pas personnel (jouer tout seul si on joue à plusieurs) | | |
| - je respecte les avis des juges | | |
| - je respecte mes partenaires et mes adversaires. | | |

FRAPPER LA PELOTE AVEC LA MAIN: UN PROBLEME A RESOUDRE POUR LES ELEVES

Le jeu avec instruments –très prisé– demande des installations et des équipements adaptés en particulier au regard de la sécurité.

A l'école primaire, dans un souci de commodité, le jeu à main nue semble le plus pratique pour une gestion de l'activité avec tous les élèves d'une classe.

Dans ce cas, on privilégie les variables dans les formes de frappe de façon à permettre à chacun d'apporter les réponses motrices tout en respectant la logique de l'activité :

- jeu « normal » : comme les pratiquants en championnat, on frappe la pelote après un bon ou à la volée de l'une ou l'autre main
- Frappe immédiate après contrôle (à l'américaine). Exemple de frappe de la pelote de l'une ou de l'autre main après que la trajectoire de la pelote ait été contrôlée. Ce contrôle peut s'effectuer avec une seule main ou avec saisie des 2 mains
- En lançant la pelote : saisie de la pelote puis renvoi (comme au hand ball)

L'objectif étant de s'approcher de la forme « normée » (en frappant directement la pelote) au fur et à mesure des progrès des élèves

Les quinielas sont pratiquées en particulier par les joueurs professionnels de « Cesta Punta » (grandes chisteras dans des frontons avec un mur à gauche de 56m de longueur) aux Etats-Unis à Miami et en Floride. Le public parie sur leurs performances. Les parties très courtes en un point et élimination donnent un rythme et une intensité remarquable aux spectacles

LA QUINIELA

Joueur A



Si je gagne, je marque 1 point et je reste sur le terrain

Joueur B :



Si je perds, je ne marque pas de point et je sors, je me place derrière D

Joueur C :



J'attends mon tour et je remplace le perdant du point

Joueur D



2

Mettre en place plusieurs aires de jeu.

4 joueurs A, B, C, D en file derrière chaque aire de jeu (on peut jouer jusqu'à 6).

But pour l'élève : être le premier à marquer 12 points

Déroulement : A bute et affronte B sur un point.

Le perdant sort et se place derrière D

Le vainqueur marque un point et affronte C qui bute etc...

Si un joueur gagne trois points d'affilée, il cède sa place.

Pour affiner la hiérarchie, on peut ensuite reconstituer d'autres groupes en réunissant sur un terrain les vainqueurs, sur le suivant les deuxièmes, etc....

Le jeu de « à la porte » est le roi incontesté des cours de récréation. Les élèves l'adaptent en général aux possibilités du moment et lui inventent des variantes telles « la mémé » ou « à la cramante »...

« LA VIDE » OU « A LA PORTE »

Jeu par élimination

De 6 à 15 joueurs

Une balle de tennis

Une aire de jeu assez grande (8m X 15m au sol)

.


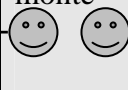

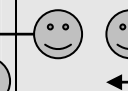
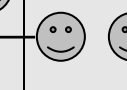






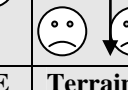
Le premier joueur qui engage a été désigné par le sort.

Dans le groupe celui qui est le mieux placé pour renvoyer la pelote annonce « j'ai ! » ou « à moi ! » et tente de renvoyer la pelote vers le mur puis dans l'aire de jeu. La balle est alors reprise par un autre. S'il échoue il est « vidé » ou va « à la porte ». Il se rend, dos contre le mur de frappe, face aux joueurs. Il pourra revenir dans le jeu s'il arrive à intercepter une pelote lancée par un des joueurs. Cette pelote devra être prise de volée avant qu'elle ne touche le mur. Le « vidé » ne doit pas gêner le déroulement du jeu et rester contre le mur. S'il réussit à intercepter une pelote il réintègre le jeu et le lanceur, lui, prend sa place.

Par élimination, seuls 2 joueurs resteront dans le jeu. C'est alors la finale. Le vainqueur de la confrontation empêche un point qui lui servira de « joker » pour une prochaine partie

❖ Attention : le joueur le mieux placé est obligé de jouer la balle

LES MONTANTES DESCENDANTES

| | | | | | |
|---|--|--|--|--|---|
| Equipe X gagne, reste sur place  | Equipe W gagne monte  | Equipe T gagne monte  | Equipe M gagne monte  | Equipe W gagne monte  | Equipe K gagne monte  |
| ← | ← | ← | ← | ← | ← |
| Equipe Y perd descend  | Equipe V perd descend  | Equipe U perd descend  | Equipe V perd descend  | Equipe N perd descend  | Equipe L perd reste sur place  |
| → | → | → | → | → | → |
| Terrain A | Terrain B | Terrain C | Terrain D | Terrain E | Terrain F |
| Juges | Juges | Juges | Juges | Juges | Juges |

Principe de la montante / descendante :

Les élèves par équipes de 2 jouent des parties chronométrées (de 3 à 5 minutes) suivant le principe de la montante/ descendante (cette situation pouvant être jouée en 1 contre 1) :

Ils notent leurs résultats sur la fiche de marque (prévoir une photocopie par équipe)
On joue en travers du fronton mur à gauche lorsque cela est possible sinon 6 terrains répartis dans un gymnase ou dans une cour d'école peuvent faire l'affaire.

Après plusieurs parties les degrés s'équilibrent.

- ❖ Attention : pour 6 terrains, 6 parties minimum

FICHE DE MARQUE

Nom des joueurs : _____

Nom des juges : _____

| | Terrain A, B... complète | Score : Entoure au fur et à mesure les points marqués | RESULTAT | |
|---|--------------------------|--|------------------------|---------|
| | | | Gagne ENTOURE | Perd |
| 1 ^{ère} rencontre | | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 | Monte | Descend |
| 2 ^{ème} rencontre | | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 | Monte | Descend |
| 3 ^{ème} rencontre | | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 | Monte | Descend |
| 4 ^{ème} rencontre | | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 | Monte | Descend |
| 5 ^{ème} rencontre | | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 | Monte | Descend |
| 6 ^{ème} rencontre | | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 | Monte | Descend |
| Place finale : entoure la lettre correspondant au terrain | | | A ; B ; C ; D ; E ; F. | |

LEXIQUE

BISTA : (prononcer « bichta »)Appréciation perceptive rapide
PLAZA GIZON : (prononcer « plassa guissone ») esprit fair- play.
XILO : « chilo » cible
BESAINKA : « bechaïnka » lancer à bras cassé.
A L'AMERICAINE : consiste à arrêter la pelote au premier bond avant de la renvoyer
CANCHA : aire de jeu
PARET : quand la pelote touche directement le mur du fond.
ERREBOT : quand la pelote rebondit au sol avant de toucher le mur du fond.

TAMBOUR : « petit toit » au dessus du filet dans un trinquet
AIRE : « aïré » à la volée
JO ? : « dio ? » j'engage ?
JO ! « dio ! » Frappe !
ZER DA ? « Ser da ? » qu'est ce que c'est ? (interrogation au juge)
ONA ! elle est bonne !
FALTA ! : elle est fausse !
HIRI ! à toi !
ENI ! : « éni » à moi !
UTZI ! « outsi » laisse !

La notion de défi

permet à chacun de se situer dans son niveau de pratique tout en conservant le plaisir du jeu et de la confrontation.

En bref, tout le monde est capable de jouer à la pelote pour peu que l'on ait défini à

l'avance les limites du jeu dans sa forme et/ou ses dimensions. Tous les grands champions même les plus mythiques avaient et ont encore aujourd'hui l'habitude de définir très précisément les règles qui vont leur permettre d'affronter leur(s) adversaire(s) lors d'une partie de défi

Il n'en est pas de même pour une partie de championnat organisée par les Ligues ou la Fédération Française de Pelote Basque dont les critères sont les mêmes pour le monde.

LA PARTIE DE DEFI OU COMMENT INVENTER SON PROPRE JEU

Les parties de défi sont l'occasion de palabres et négociations entre les protagonistes : tout peut être discuté et défini à l'avance :

- le nombre de points à atteindre
- la taille du terrain ou la hauteur de la ligne au mur
- les conditions de lancer ou de frappe de chacun des acteurs
- le matériel utilisé
- le nombre de joueurs dans une équipe par rapport à l'autre
- Etc....

le respect de l'adversaire et des juges :

L'arbitre, au foot ou au rugby par exemple, intervient lorsqu'une faute est constatée, il interrompt le cours du jeu, sanctionne et organise. A la pelote, **le juge** est seulement le témoin d'une partie dont les points de règlement ont été définis par avance par les joueurs. Ils sont donc bien capables de fonctionner seuls. C'est uniquement dans le cas d'incertitude flagrante que l'on va demander son avis au juge en l'interrogeant « **zer da ?** » (prononcer **ser da**) « **Qu'est ce que c'est ?** »

On peut même imaginer qu'une pelote bondissant hors des limites imparties soit ramenée et que l'échange se poursuive. Le juge n'interviendra pas puisqu'on ne le lui a pas demandé.

Cette pratique du « jugement » a malheureusement disparu des compétitions officielles. Conception moderne du sport oblige.

Notre pratique à l'école, au contraire, tient à conserver cet état d'esprit si riche de valeurs pédagogiques et citoyennes. Elle permet à nos élèves de s'inscrire dans une confrontation où les juges autant que les joueurs ont un rôle original et déterminant.

| | |
|---|--|
| <p>La pelote est formée d'un noyau de bois entouré de caoutchouc puis de coton. Le tout étant renfermé entre 2 peaux de cuir cousues. Une balle est en gomme et généralement creuse. Durant les séances d'EPS en classe, le matériel le plus pratique et le moins onéreux est constitué par un lot de balles de tennis. La qualité basse pression étant la plus adaptée aux capacités de jeunes élèves. C'est pourquoi, nous utilisons indifféremment les termes « balle » ou « pelote » pour ces situations d'apprentissage.</p> | <h2 style="text-align: center;">DES SITUATIONS D'APPRENTISSAGE</h2> <p style="text-align: center;">➤ Attention : Position du corps: jambe gauche en avant pour les lancers de la main droite et inversement</p> <p><u>DES JEUX DE MANIPULATION DE LA PELOTE</u> : Elles permettent à l'élève de mieux appréhender l'espace proche et de se familiariser avec le maniement de la pelote comme objet</p> <ol style="list-style-type: none"> <u>1</u> Sur place : laisser tomber la balle, la rattraper avant rebond <u>2</u> Rattraper à une main paume vers le haut <u>3</u> Id. paume vers le bas <u>4</u> Lancer verticalement, d'une main, rattraper à 2 mains <u>5</u> Lancer main droite, rattraper même main <u>6</u> Changer de mains <u>7</u> Lancer main droite rattraper main gauche <u>8</u> Lancer, frapper les cuisses ou les mains (1,2ou 3 fois), rattraper. <u>9</u> Reprendre ces exercices en marchant ou en courant <p><u>DRIBBLES</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <u>10</u> Faire rebondir la balle et la saisir la paume vers le bas (changer de main) <u>11</u> Faire rebondir la balle x fois et la bloquer (2 mains) <u>12</u> Faire varier la hauteur des bonds. <u>13</u> Alternance des 2 mains. <u>14</u> En marchant (changements de direction) <u>15</u> En regardant loin devant soi <u>16</u> En suivant un parcours (obstacles) <u>17</u> Mêmes exercices en courant <p>Certains de ces exercices peuvent être pratiqués avec un partenaire (<u>jeux en coopération</u> avec notion de nombre de réussites ou de records).</p> |
|---|--|

| | |
|--|---|
| <p><u>JEUX DE CIBLE AU MUR</u></p> <p><u>Matériel</u> : Marques au sol (distances variables suivant âge et niveau de pratique). Cibles au mur formes géométriques (tailles variables)</p> <p><u>Consigne et critères</u> :</p> <p>Lance la balle pour qu'elle atteigne la cible.</p> <ul style="list-style-type: none"> • stade 1: balle tenue entre les doigts • stade 2 : lâcher la balle puis frapper • stade3 : frappes successives • stade 4 frappes successives alternées main droite/ main gauche <p>Réussir au moins 7 lancers dans la cible sur 10</p> <p><u>Evolutions possibles</u> :</p> <p>Eloigner les marques au sol Réduire la taille des cibles Utiliser la main non prévalente Varier les trajectoires Frapper la pelote au lieu de la lancer</p> <p><u>Difficulté supplémentaire</u>: Toutes les réussites ne seront validées que si la pelote est rattrapée après le lancer soit par le lanceur lui même ou bien par un partenaire</p> | <p>CONTACTS : FEDERATION FRANCAISE DE PELOTE BASQUE : Trinquet Moderne BP 816 64 108 BAYONNE tel 05 59 59 22 34 FAX 33 (0)5 59 25 49 82 www.ffpb.net/</p> <p>USEP :</p> |
|--|---|

DES JEUX POUR ATTEINDRE UNE ZONE AU SOL

Ces différentes opérations permettent à l'élève de repérer diverses possibilités afin de déplacer la pelote dans l'aire de jeu.

ATELIER « j'engage » ou « je bute »

- Aménagement matériel:

Du ruban collé au mur à environ 1m 50 de hauteur.(pour inciter l'élève à atteindre le mur le plus haut possible)

Des lignes dessinées au sol N°1 à environ 2 m, N°2 à environ 3,50m, N°3 à environ 5m etc...

Une balle ou une pelote par élève.

- Consigne et critères:

Bute (engage) fort au dessus de la ligne au mur pour dépasser une ligne au sol. Regarde ou retombe la pelote mors de son premier bond et note le résultat. (Si la pelote dépasse la ligne 1, tu marques 1 point...)

Choisis l'endroit qui te paraîtra le meilleur pour effectuer tes lancers
10 tentatives

- Modalités différentes suivant les capacités des élèves:

Groupe 1 lancer

Groupe 2: frapper

Groupe 3: frapper après élan.

- Organisation : 2 joueurs et 2 observateurs qui notent les performances sur une fiche de marque à créer

Le travail de l'ambidextrie est un des grands avantages de la pratique de la pelote. Même si nous sommes forcés de constater que le côté prévalent est mis en jeu dans la majorité des cas, nous devons inciter chacun à exercer l'un puis l'autre des côtés

La notion de rupture de l'échange n'est pas abordée ici en tant que stratégie collective. Ce qui n'empêche pas l'émergence de stratégies individuelles au travers de la recherche de la force, de vitesse de la balle ou d'angles de trajectoires.

EXERCICE DE COOPERATION POUR VALORISER LE MAINTIEN DE L'ECHANGE

OBJECTIFS

- choisir un geste ou un type de renvoi
- apprécier les trajectoires

BUT DU JEU: à l'inverse de la logique interne de l'activité "pelote", il s'agit ici de faire durer l'échange et donc de permettre au partenaire de rattraper la pelote pour la renvoyer au mur

Matériel : - 1 pelote pour 2 joueurs sur une aire de jeu (limitée au sol et au mur)

Consigne et critères de réussite : Jouer avec son partenaire de façon à échanger x pelotes. (Nombre limité d'échanges ou record)

ATELIER DE RECORD DE DUREE DE L'ECHANGE

Chacun renvoie la pelote **pour** son partenaire.

On compte le nombre de pelotes atteignant le mur au dessus de la ligne.
10 séries.

Groupe 1: lancer

Groupe 2: lancer ou frappe après contrôle

Groupe3: frappe après contrôle ou frappe directe

EVOLUTIONS POSSIBLES :

Augmenter le nombre d'échanges.

Augmenter/ diminuer la distance entre le mur et les joueurs ;

Diminuer/ augmenter les dimensions de l'aire de jeu.

Changer de main

Varié les types de renvois (lancer, contrôler/frapper, frapper directement)

Valoriser/ éviter une zone au sol/ au mur (cible au sol/ au mur)

L'ORGANISATION D'UNE RENCONTRE USEP:

Tout le monde n'a pas la chance de pouvoir utiliser des installations spécifiques comme dans le Sud Ouest Frontons mur à gauche, Jai alai...)
Chacun en fonction de ses possibilités peut pourtant combiner ces différentes propositions avec un volume conséquent d'activité pour développer les différentes facettes de ce sport original et traditionnel