

Organisation du Sport Africain Travailleiste et Amateur

ANIMATEUR SPORT TRAVAILLISTE



IMPACT 2020

Guide Pratique pour les cadres dirigeants techniques
des organisations reconnues

Message du Président de l'OSTA

Répondre les valeurs du sport et favoriser sa pratique dans une parfaite synergie et complémentarité avec l'esprit corporatif est la philosophie qui guide le travail de notre organisation continentale au quotidien.

Dans le cadre de sa mission de développement au moyen de l'Education et de la Formation, l'OSTA a entrepris en cohérence avec son programme **Impact 2020** adopté lors du Congrès Continental à Alger en Novembre 2017 , d'élaborer ce guide pratique pour les cadres dirigeants techniques de ses organisations reconnues , pour être à la fois une boîte à outils et le promoteur d'un débat engagé et partagé.

Les animateurs Sport Travailleurs en sont les premiers destinataires. Les informer, les conseiller, les encourager à oser le sport en mettant en place des activités simples pour les travailleurs est la finalité du guide.

Comme vous le savez, développer la pratique d'activités physiques sur le lieu du travail, faire du sport un choix qui rencontre à la fois l'adhésion des patrons et de leurs employés peut constituer un formidable outil managérial.

Le sport apprend l'esprit d'équipe, l'échange, le partage, la réussite, l'objectif en commun, mais aussi l'accomplissement individuel. De ce fait, il peut donner du sens et responsabiliser les travailleurs.

Le sport peut apporter de l'émotion, de l'énergie, de l'innovation. Il peut s'intégrer dans un mode de management attentif au développement professionnel de chacun.

Et parce qu'il permet d'oser, qu'il apprend la remise en question, à analyser ses échecs mais aussi ses victoires, il peut inciter à la reconnaissance du courage sur le lieu du travail, à la prise d'initiatives et au droit à l'erreur.

Pour toutes ces raisons et bien d'autres, l'OSTA a pensé qu'il était devenu utile, judicieux et opportun de mettre à disposition ce guide pratique dont les fiches d'activités permettront aux travailleurs de s'engager sportivement tout au long de la vie et de trouver le plaisir d'une pratique sportive saine et encadrée, en famille, entre amis et collègues ou à titre individuel.



Dr. EVELE Malik Atour
Président de l'OSTA

OSTA

Repères Méthodologiques

1. Qu'est ce qu'animer ?

L'animation sportive est du domaine de l'animateur. Il s'agit de gérer un groupe sportif dans le cadre de la mise en œuvre d'un projet sportif, d'une séquence sportive ou d'une séance.

Un bon animateur sport travailleiste doit être capable de mettre les travailleurs en activité et maintenir leur attention. Il est capable de gérer les tensions et les conflits et de créer une bonne ambiance autour de la pratique sportive.

On parlera de style d'animation pour évoquer la manière personnelle pour l'animateur sport travailleiste, d'établir la relation avec les sportifs, de gérer son groupe sans préjuger des méthodes. Les styles recensés sont notamment les suivants :

- Le style transmissif ou directif ;
- Le style coopératif ou associatif où l'animateur mobilise tous les membres du groupe pour l'atteinte des objectifs de la séance en les responsabilisant ;
- Le style permissif ou laisser-faire où l'animateur se concentre très peu sur l'activité et la façon de faire des sportifs.

Pour opter pour un style, l'animateur sport travailleiste devra faire référence aux critères suivants :

- La nature des objectifs à atteindre ;
- Le degré de motivation des sportifs ;
- La capacité des sportifs.

2. Comment gérer un groupe ?

La mise en place des activités prévues dans le guide pratique nécessite de pouvoir gérer un groupe de travailleurs.

Même si ceux-ci pratiquent d'une façon volontaire lesdites activités, il peut arriver que l'animateur sport travailleiste rencontre des problèmes comportementaux ou relationnels de certains sportifs qui remettent en question son autorité, ne respectent pas les règles ou perturbent le déroulement de la séance.

Pour prévenir la survenue des problèmes, l'animateur sport travailleiste doit :

- Créer un climat de travail collectif positif (s'intéresser aux sportifs, les écouter, les encourager, leur fixer des limites, etc...) ;
- Proposer des activités et formes de pratique dynamiques et « Excitantes » (Si l'ennui s'installe, les sportifs vont modifier leurs comportements et engendrer des risques) ;
- Valoriser les bons comportements et mettre en avant les réussites.

Pour revenir sur les comportements déviants, il en existe principalement les manifestations physiques (80%), les manifestations verbales (20%). Les autres problèmes mineurs déclenchés interviennent généralement pour attirer l'attention.

Les principes ci-après peuvent permettre à l'animateur sport travailliste d'éviter les dérives :

- Eviter les menaces qui engendrent des conflits ;
- Eviter de se livrer à des attaques personnelles, rester concentré sur le comportement et les faits ;
- Eviter d'utiliser l'humour pour ridiculiser une personne. Cela peut nuire à la relation de confiance entre l'animateur sport travailliste et les sportifs.

3. Construire sa séance d'animation sportive

Le comportement attendu de l'animateur sport travailliste

L'animateur sport travailliste doit préparer sa séance :

- Il vient avant tous les participants pour préparer les activités choisies et aménager les terrains ;
- Il est toujours en tenue de sport ;
- Il essaye les situations proposées dans les fiches d'activité et rectifie si nécessaire ou adapte les règles ;
- Il accueille les participants, annonce les objectifs de sa séance et met les participants en activité ;
- Il observe les participants en action toujours face à lui.

La préparation d'une séance

En amont de la séance d'animation sportive, l'animateur sport travailliste doit préparer sa séance. Pour cela, il doit tenir compte de :

- Ses participants (Âges et niveaux de pratique) ;
- Son effectif (Possibilités de constituer des groupes et/ou ateliers) ;
- L'espace disponible pour la séance ;
- Le matériel disponible ;
- L'effectif d'encadrement disponible
- La durée de la séance et le type d'organisation pédagogique (Ateliers, Groupes, Jeux évolutifs)

Une fois ces éléments recensés, l'animateur sport travailliste doit élaborer un plan de séance avec le contenu suivant :

- Objectif de la séance (Quelle activité et quelle action seront proposées par l'animateur ? Celles-ci tiennent-elles compte des éléments techniques ?)
- Aménagement (Faire les croquis et lister le matériel)
- Consignes de jeu (Décrire en 7 phrases maximum, les principes et consignes pour la mise en activité du groupe).

Une séance doit toujours commencer par l'accueil, puis l'échauffement avec ou sans manipulation d'engin, puis la mise en activité, le retour au calme, le rangement du matériel et le bilan de séance.

Le Bilan de séance

Il est important pour l'animateur sport travailliste de distinguer deux (2) bilans de séances :

- **Le bilan relationnel** avec les participants. Lorsque la séance est terminée et le matériel rangé, l'animateur sport travailliste en questionnant les participants doit s'assurer qu'il est capable de cerner de manière claire et synthétique, l'activité abordée (Actions, matériel, dynamique). L'animateur sport travailliste reconnaît les progrès du groupe pour motiver le groupe à poursuivre l'activité.
 - **Le bilan technique.** Une fois que les participants ont quitté le cadre de réalisation de la séance, un bilan technique est nécessaire pour programmer le contenu de la séance suivante, mettre en évidence les points forts et les points faibles de la séance réalisée. En clair, il s'agit de faire une comparaison entre la séance prévue et la séance réalisée. Ce bilan tient compte des aspects suivants : Le confort des participants aux activités abordées et la sécurité, la quantité d'actions réalisées, la pertinence du choix des activités et de l'évolution du jeu, la difficulté de réalisation des activités, l'appréhension de l'animateur sport travailliste face aux participants (préparation de la séance, pendant la séance et au cours de la prochaine séance), l'environnement de la séance (Terrain, spectateurs de la séance, joueurs et responsables de l'Association Sportive).
-

Supervision et Coordination Scientifique

Dr. EVELE Malik Atour, Président de l'OSTA

Coordination Administrative

Monsieur Abdelkrim CHOUCHAOU, Secrétaire Général de l'OSTA

Coordination technique

Monsieur Badara NDIAYE, Membre du Conseil Exécutif, Coordonnateur Education/Formation

Responsabilité opérationnelle

Madame KIANGOU Gisèle, Directrice du Développement au siège de l'OSTA

Commission Scientifique :

Dr. EVELE Malik Atour

Dr. Emmanuel BAKENA

Monsieur DALA Marcel

Monsieur Jean Marie NGABA

OSTA

Organisation du Sport Africain Travailleiste et Amateur

Fiche d'activité n° 1

Ludo

Présentation de l'activité

Le Ludo est un jeu de société. L'OSTA l'a inscrit au rang des sports de l'esprit devant figurer à son Festival Intellympique Continental.

Le but du jeu est de faire faire le tour du circuit du tablier avec ses quatre (4) pions et de les ramener à la maison avant les autres joueurs.

Le Cadre du Jeu

Le cadre du jeu s'appelle le tablier. C'est un tableau carré sur lequel sont dessinés les Yards « Maisons » et le circuit que doit suivre chaque pion, de la case de départ de son yard jusqu'au retour dans celui-ci.

Le matériel de jeu

Pour jouer au Ludo, on a besoin du matériel suivant :

1 tablier

4 pions de la couleur de chaque yard (4 jaunes, 4 verts, 4 Rouges et 4 bleus)

1 dé de Ludo (Dé à 6 faces)

La partie de Ludo

1. Les couleurs des yards sont attribuées par tirage au sort.
2. Pour un match en tête-à-tête (1 contre 1) chaque joueur lancera le dé sur le tablier pour déterminer celui qui commencera en premier suivant l'ordre décroissant des chiffres obtenus (6 ; 5 ; 4 ; 3 ; 2 ; 1)
3. Pour les compétitions par équipe (2 contre 2) chaque capitaine lance le dé pour son équipe.

4. Pour sortir un pion, il faut faire un 6, après quoi on déplace son pion à partir de la case de départ de son Yard. Un 6 donne le droit de rejouer.
5. Si on arrive pile sur une case où se trouve le pion de l'adversaire, on le renvoie dans son Yard de départ. Il doit alors faire à nouveau un 6 pour en sortir.
6. Si on arrive pile sur une case où se trouve déjà son autre pion, ils forment alors un bloc et ne peuvent être renvoyés à la case de départ, ni dépassés.
7. Les aspects suivants constituent une faute au cours du jeu :
 - Ne pas jouer dans les 20 secondes à son tour ;
 - Jouer le dé hors du tablier ;
 - Jouer le dé sur le tablier et obtenir le chiffre hors du tablier ;
 - Manipuler le dé autrement qu'en le lançant de manière conventionnelle sur le tablier ;
 - Avancer ses pions ou les reculer autrement que conformément au chiffre obtenu dans le but de tromper ou de tricher.

Toute faute constatée entraîne la perte de son tour de jeu. Deux fautes cumulées au cours du même jeu entraîne un avertissement de l'Arbitre (L'arbitre présente au joueur concerné un carton jaune)

Trois fautes cumulées par le même joueur ou la même équipe au cours d'un même jeu entraîne la disqualification (L'arbitre présente au Joueur un carton rouge).

8. Chaque joueur dispose de 20 secondes pour jouer à son tour de jeu et positionner ses pions sur le tablier.
9. Un match de Ludo se joue en trois(3) jeux.

Le vainqueur de la partie

Vainqueur d'un jeu

Le vainqueur d'un jeu est le joueur ou l'équipe qui aura réussi en premier à ramener ses 4 pions dans son yard après avoir effectué le circuit.

Vainqueur du Match

Le vainqueur du match est le joueur ou l'équipe qui aura remporté au moins deux (2) des trois jeux.

OSTA

Organisation du Sport Africain Travailleiste et Amateur

Fiche d'activité n° 2

Pétanque

Présentation de l'activité

La pétanque est un jeu de plein air inscrit par l'OSTA au programme des Jeux Sportifs Continentaux.

Le but du Jeu de pétanque est d'approcher ses boules le plus près du « but » que celle de son adversaire.

La pétanque est un sport d'adresse et de concentration.

La Pétanque se joue en :

- Tête-à-tête : 1 contre 1 avec 3 boules chacun
- Doublette : 2 contre 2 avec 3 Boules chacun
- Triplette : 3 contre 3 avec 2 boules chacun

Le Cadre du Jeu

La Pétanque se joue sur un terrain plat.

On matérialise un cercle au sol, d'un diamètre de 50cm, situé à une distance comprise entre 6 et 10 m du « But » : le Cochonnet.

Le cochonnet doit être placé à au moins 1m de tout obstacle (Mur, arbre, etc.)

Le matériel de jeu

Pour jouer à la Pétanque, on a besoin du matériel suivant :

- Des boules
- Une bille en liège ou en bois appelée cochonnet

La partie de Pétanque

1. On tire au sort l'équipe qui commence le jeu. N'importe quel joueur de cette équipe se dirige vers le point de départ et se place dans le cercle. Il lance ensuite sa première boule en essayant de la placer le plus proche possible du « but ». Quand il joue, ses pieds ne doivent pas sortir du cercle avant que sa boule ait atteint le sol.
2. Un joueur de l'équipe adverse rentre alors dans le cercle et essaye soit de pacer sa boule plus près du but que la boule de son adversaire, soit de chasser cette dernière. Ainsi, la boule la plus proche du Cochonnet mène le jeu. S'il réussit, c'est au joueur de la première équipe de rejouer. S'il ne réussit pas, les joueurs de son équipe jouent leurs boules jusqu'à ce qu'ils reprennent le point ou qu'ils n'aient plus de boules à jouer.
3. Quand une équipe n'a plus de boules en main, les joueurs de l'autre équipe jouent celles qui leur restent, essayant de les placer le mieux possible.
4. Quand les deux équipes n'ont plus de boules, on compte les points.
5. Les fautes les plus fréquentes sont au nombre de 6 : Marcher sur le cercle, tirer en faisant un pas, balayer le sol pour boucher un trou, dépasser le temps de jeu imparti, ramasser une boule u sol avant la fin du jeu, fumer une cigarette dans le cadre du jeu.
6. Les sanctions peuvent être un carton jaune ou un carton orange qui pour le second cas peut entraîner des annulations de points.
7. Chaque joueur dispose de 20 secondes pour tirer

Le vainqueur de la partie

Points

Une équipe marque autant de points qu'elle a de boules proches du cochonnet. Que celles de son adversaire. C'est la fin de la « mène ».

L'un des joueurs de l'équipe gagnante lance alors le cochonnet du point où il se trouve et le jeu continue jusqu'à ce qu'une des équipes marque 13 points.

Victoire

La première équipe à marquer 13 points gagne le match.

OSTA

Organisation du Sport Africain Travailleiste et Amateur

Fiche d'activité n° 3

Echecs

Présentation de l'activité

Le jeu d'Echecs est un jeu de stratégie classé parmi les sports dits de l'esprit et figurant au programme du Festival Intellympique Continental de l'OSTA.

Le but du jeu d'Echecs est d'effectuer les différents déplacements avec les pièces pour prendre le Roi adverse. Lorsque ce but est atteint, le joueur qui y est parvenu gagne immédiatement la partie qui prend fin automatiquement.

Le jeu d'Echecs ne se joue qu'en tête-à-tête (1 contre 1)

Le Cadre du Jeu

Le cadre du jeu s'appelle l'Echiquier. C'est un tableau carré sur lequel sont dessinés 64 Cases dont 32 de couleurs noires et 32 de couleurs blanches.

Le matériel de jeu

Pour jouer aux Echecs, on a besoin du matériel suivant :

1 Echiquier (Plateau de 64 cases dont 32 noires et 32 blanches. La case inférieure droite face au joueur doit être toujours de couleur blanche)

16 pions pour chaque joueur soit 8 pions et 8 pièces (2 Tours, 2 Cavaliers, 2 fous, 1 Dame et 1 Roi).

Les pions doivent être de couleurs blanches (16) et de couleurs Noires(16)

La partie d'Echecs

1. Au jeu d'Echecs, ce sont toujours les blancs qui commencent. Lors d'un tour de jeu, le joueur peut effectuer soit un déplacement, soit une prise, soit des coups spéciaux.

2. **Le Pion** avance uniquement devant lui d'une seule case. Lors de son premier déplacement, il peut exceptionnellement avancer d'une ou de deux cases. Pour prendre une pièce ennemie, il se déplace seulement en diagonale d'une seule case.
3. La Tour se déplace horizontalement ou verticalement d'autant de cases que vous le souhaitez.
4. **Le Cavalier** saute par-dessus les cases qui entourent sa position initiale (Même s'il ya des pièces du même joueur) pour se poser sur une des cases de couleur opposée la plus proche.
5. **Le Fou** se déplace diagonalement d'autant de cases que vous le souhaitez.
6. **La Dame** (ou Reine) se déplace diagonalement, horizontalement et verticalement d'autant de cases que vous le souhaitez.
7. **Le Roi** se déplace sur n'importe quelle case adjacente à sa position initiale.
8. En dehors des déplacements, le joueur peut effectuer « autres types de coups » :

La Roque

La roque permet de déplacer le Roi de 2 cases vers la Tour et de positionner la Tour en question derrière le Roi. Il ne peut plus être effectué si le Roi ou la Tour ont déjà bougé. Il est momentanément empêché si le Roi est « Echec » ou s'il ya des pièces entre le Roi et la Tour.

La promotion

Quand un Pion parvient jusqu'à la rangée la plus proche du joueur adverse, il se transforme en Dame, en Tour, en Fou ou en cavalier. La pièce promue est immédiatement opérationnelle.

La prise en passant

Lorsqu'un Pion se déplace de deux cases (Au cours de son premier déplacement), le joueur adverse peut le prendre avec un de ses Pions comme s'il n'avait avancé que d'une seule case.

Echec

Chaque fois qu'un joueur peut prendre le Roi du Joueur adverse à son prochain coup, il doit le prévenir en annonçant « Echec ». L'adversaire doit alors tenter de parer cet « Echec » lors de son tour de jeu.

Chaque joueur dispose de 25 Secondes pour jouer son coup.

Le vainqueur de la partie

Echec et Mat

Si le joueur dont le Roi est mis en « Echec » ne parvient pas à parer cet « Echec », son Roi est donc « Echec et Mat » et le Joueur adverse remporte la partie.

Pat

Une partie d'Echecs peut également se terminer par un match nul. Si lors du tour d'un joueur, celui-ci ne peut déplacer aucune de ses pièces et que son Roi n'est pas en « Echec », on dit que la partie est « Pat ».

OSTA

Organisation du Sport Africain Travailleiste et Amateur

Fiche d'activité n° 4

Billard

Présentation de l'activité

Le jeu de Billard est une activité inscrite au Festival Intellympique Continental de l'OSTA.

La version de jeu présentée dans le cadre de cette fiche d'activité est le 8 Pool ou Black ball (Billard .Anglais).

Le but du jeu de 8 pool est d'empocher les 7 billes de son groupe et la bille noire en dernier. Si le joueur empoché la noire avant d'avoir fini son groupe de billes, il perd la partie.

La partie de billard peut se jouer en tête-à-tête (1 contre 1) ou en équipe (2 contre 2).

Le Cadre du Jeu

Le Jeu de 8 Pool se joue sur une table de billard classique à 6 Poches.

Le matériel de jeu

Pour jouer au Billard, on a besoin du matériel suivant :

1 Table de billard

2 groupes de 7 billes (7 Billes Pleines, 7 Billes Coupées).

Une bille Noire

Une bille Blanche (Bille d'impact)

Un triangle

1 queue de Billard pour chaque joueur

La partie de Billard

1. Au début de la partie, la bille blanche (ou bille d'impact) se place dans la zone de départ et les autres sont disposées dans le triangle de départ, avec la noire au centre sur la troisième ligne.

2. Une fois la casse faite, le joueur continue sur le groupe de billes qui lui est attribué. Si en cassant, le joueur rentre une bille de chaque groupe, il peut choisir sa couleur et l'annoncer à haute voix.
3. Si le joueur rentre la bille blanche, son adversaire a le droit de replacer la bille au point de départ de la table. Ce tir lui donne le droit de jouer n'importe quoi ou presque sur la table. Il a le droit de toucher une bille de son adversaire et même de l'empocher si celle-ci le gêne pour empocher une des siennes. Il a également le droit de toucher la bille noire (Sans la rentrer).
4. Si le joueur ne touche pas de bille ou touche une bille de son adversaire avant sa propre bille, il ya faute et l'adversaire bénéficie du tir libre.
5. Il ya faute si le joueur empoché une bille de son adversaire sans avoir empoché en premier une de ses billes.
6. Il ya également faute si une bille sort du tapis
7. Chaque joueur dispose de 25 Secondes pour effectuer son tir.

Le vainqueur de la partie

Le vainqueur de la partie est celui qui aura empoché en premier toutes les billes de son groupe, puis la bille noire.

OSTA

Organisation du Sport Africain Travailleiste et Amateur

Fiche d'activité n° 5

Tennis de Table

Présentation de l'activité

Le Tennis de Table ou « Ping Pong » est une activité de type duel inscrite au programme des Jeux Sportifs Continentaux de l'OSTA.

Le but du jeu est de renvoyer une balle par-dessus un filet fixé au centre d'une table à l'aide d'une raquette et faire manquer le retour de la balle à l'adversaire.

Le Tennis de Table peut se jouer en simple (1 contre 1) et en double (2 contre 2)

Le Cadre du Jeu

Le jeu se déroule sur une table rectangulaire au milieu de laquelle est fixé un filet.

Les dimensions officielles de la table sont :

Longueur : 2m 74

Largeur : 1m 60

Hauteur : 76 cm

Hauteur du filet : 15, 25 cm

Le matériel de jeu

Pour jouer au Tennis de Table, on a besoin du matériel suivant :

1 Table

1 canette de balles

1 raquette pour chaque joueur

La partie de Tennis de Table

1. Le tirage au sort détermine celui qui effectue le service en premier.

2. Le service change tous les 2 points sauf durant les prolongations où il change chaque fois.
3. L'exécution du service doit obéir aux règles suivantes :
 - la balle repose sur la paume de la main ouverte ;
 - La main qui tient la balle doit être au dessus de la table
 - La balle doit être frappée du derrière de la table lorsqu'elle est en phase descendante ;
 - La balle doit rebondir d'abord dans son camp puis dans le camp adverse ;
 - La balle peut sortir sur les côtés de la table ;
 - On peut servir en diagonale et aussi en ligne droite en simple
4. Il convient de recommencer un service lorsque :
 - La balle touche le filet ou ses poteaux avant de toucher le camp adverse (Service « let ») ;
 - La balle touche le filet puis est reprise à la volée par l'adversaire sans avoir touché son camp ;
 - le relanceur n'était pas prêt au moment du service
5. Pour le jeu de double, on est obligé de servir en diagonale. Ensuite, on peut jouer sur toute la table, mais chacun à son tour. Après le service, l'engagement change d'équipe tous les deux services.
6. Un joueur marque un point lorsque son adversaire commet une des erreurs suivantes :
 - N'arrive pas à renvoyer le ballon dans le camp adverse ;
 - Laisse rebondir la balle plus d'une fois dans son camp avant de le renvoyer ;
 - Touche la balle plusieurs fois de suite ;
 - Frappe la balle de volée au dessus de son camp ;
 - Déplace la table en jouant ;
 - Effectue un service non réglementaire.
7. Si la balle touche le bord de la table, elle est bonne.

Le vainqueur de la partie

1. Le vainqueur de la partie est celui qui gagne en premier le plus grand nombre de manches.
2. Une manche se gagne en 11 points. Toutefois, il faut un écart de 2 points entre les adversaires.
3. Ce sont toujours les points du serveur qui sont donnés en premier lors de l'annonce du score.

OSTA

Organisation du Sport Africain Travailleiste et Amateur

Fiche d'activité n° 6

Jeu de Dames

Présentation de l'activité

Le jeu de Dames est un jeu de réflexion et de décision par excellence. Il figure au programme du Festival Intellympique Continental de l'OSTA.

Le but du jeu est d'effectuer les différents déplacements avec pions pour prendre le maximum de pions adverses. Lorsque ce but est atteint, le joueur qui y est parvenu gagne immédiatement et la partie prend fin automatiquement.

Le jeu de Dames ne se joue qu'en tête-à-tête (1 contre 1)

Le Cadre du Jeu

Le cadre du jeu s'appelle le Damier. C'est un tableau carré sur lequel sont dessinés 100 Cases alternativement de couleurs claires et foncées. Seules les cases foncées sont actives et sont les seules à pouvoir accueillir les pions des joueurs.

Le matériel de jeu

Pour jouer aux Dames, on a besoin du matériel suivant :

1 Damier

40 Pions (20 de couleurs claires et 20 de couleurs foncées)

La partie de Dames

1. Un tirage au sort détermine le choix des couleurs.

2. Les joueurs disposent par la suite leurs pions sur les 4 rangées du damier, les pions étant alors face à face. On ne place pas les pions sur les cases blanches. Les deux rangées centrales sont laissées vides au début de la partie et délimitent les deux camps.
3. Les blancs commencent. Chaque joueur déplace ses pions tour à tour en diagonales sur les cases libres, chacun avançant les siens vers le camp de son adversaire.
4. Lors de cette phase d'affrontement, chaque joueur essaie d'avancer ses pions pour essayer d'atteindre au plus vite la dernière rangée de son adversaire, afin de promouvoir ses pions en Dames. Parallèlement, il essaie de capturer le maximum de pions appartenant à son adversaire (Prises).
5. Si un joueur touche un pion jouable à son tour, il est obligé de le jouer autant que cela lui soit possible.
6. Si un pion atteint la première rangée des cases de son adversaire, il est couronné d'un second pion et obtient le grade de Dame. Une Dame ne peut pas être déplacée tant que l'adversaire n'a pas joué au moins une fois.
7. Si les pions se déplacent uniquement vers l'avant d'une case à une autre (Sauf en cas de prise), la Dame peut en revanche avancer ou reculer et se déplacer sur sa diagonale sur autant de cases libres souhaitées.
8. Chaque joueur dispose de 20 secondes pour jouer son coup.

Le vainqueur de la partie

Le Joueur qui aura capturé le plus de pions de son adversaire remporte la partie.

OSTA

Organisation du Sport Africain Travailleiste et Amateur

Fiche d'activité n° 7

Football de Table

Présentation de l'activité

Le Football de Table ou « Baby foot » est une activité au programme du Festival Intellympique Continental de l'OSTA.

Le but du jeu est de marquer plus de buts que le joueur ou l'équipe adverse avec la totalité des balles de départ.

Le Football de Table peut se jouer en tête-à-tête (1 contre 1) et en équipe (2 contre 2)

Le Cadre du Jeu

Le Football de Table se joue sur une table de Baby Foot

Le matériel de jeu

Pour jouer au Football de Table, on a besoin du matériel suivant :

1 Table de Baby foot

1 canette de balles en liège ou en plastique

La partie de Football de Table

1. La partie débute par un tirage au sort. Le joueur qui remporte le tirage décide du côté de l'engagement.

2. La toute première balle est lancée contre le bois de la table. Chaque manche est ponctuée par un changement de côté et le joueur qui engage est celui qui n'avait pas l'engagement lors de la manche précédente.
3. Au football de table, le changement de place dans une équipe, qu'il soit d'avant en arrière et inversement, est réalisable uniquement entre un but marqué et l'engagement qui s'en suit.
4. Si la balle vient à sortir, cela est considéré comme un arrêt de jeu et doit être remise en jeu dans un des coins du côté où elle est sortie.
5. Si la balle se bloque entre deux démis, on engage à nouveau contre le bois de la table. Si elle est immobilisée et inaccessible pour les deux camps, elle est remise en jeu aux arrières du camp où elle est restée bloquée. Même chose si elle est coincée dans un but.
6. En cas de doute, l'arbitre procède un tirage au sort.
7. Une remise en jeu doit toujours être précédée de la question « Prêt ? » et attendre la confirmation des joueurs.
8. **La Pissette** : Une pissette est le fait de marquer avec les avants latéraux alors que les défenseurs adverses décalés sont au maximum du même côté.
9. **La Roulette** : La roulette consiste à faire une ou plusieurs rotations avec les barres ou de lâcher les poignets.
10. **Le Tir des Démis** : Tirer depuis un Démi (Volontairement ou non) est considéré comme un but dans les cas suivants : si l'équipe adverse a dévié la balle avec ses démis, si les démis marquent contre leur camp, si la balle heurte le goal, rebondit sur les arrières adverses pour finalement atterrir dans les buts.
11. **Le Contre des Démis** : Celui-ci ne peut déboucher sur un but que si le joueur tenait la barre des démis au moment crucial
12. **La gamelle** : Très réputée en Football de Table, la gamelle se produit lors qu'une balle rentre et ressort de la cage. Cela est considéré comme un but. L'engagement qui suit se fait donc normalement.
13. **La Pêche** : Un lob, c'est-à-dire lorsque la balle passe au dessus de la barre du goal, comptera deux points. En défense, le gardien a le droit de se renverser pour contrer le lob.
14. **La balle morte** : Une balle est dite morte quand il n'y a plus que deux balles à jouer et qu'il y a égalité. L'équipe qui marque avec la balle morte remporte l'engagement
15. Les comportements suivants sont interdits : gêner l'adversaire ou le distraire, souffler sur la balle ou la garder plus de 10 secondes sous la barre, déplacer violemment la table de jeu, taper sur les montants, rentrer la dernière balle avec les démis. Ces interdits font perdre deux points au joueur ou à l'équipe adverse.

Le vainqueur de la partie

Le joueur ou l'équipe qui aura le plus grand nombre de points au terme du jeu de l'ensemble des balles remporte le match.

OSTA

Organisation du Sport Africain Travailleiste et Amateur

Fiche d'activité n° 8

Futsal

Présentation de l'activité

Le Futsal est un sport collectif de la même famille que le football. Ses règles sont similaires à celles du Football excepté quelques aspects qui font sa particularité. Il figure au programme des Jeux Sportifs continentaux de l'OSTA

Le but du Jeu est de marquer des buts à son adversaire pour remporter la partie.

Le Futsal ne se joue qu'en équipe (2 équipes de 5 joueurs chacune dont 4 joueurs de champ et 1 gardien de buts) . les équipes peuvent prévoir des remplaçants (Jusqu'à 5)

Un match de futsal est dirigé par deux arbitres placés sur les lignes de touche du terrain de jeu.

Le Cadre du Jeu

Le Futsal se joue sur un terrain plat, en salle ou en plein air.

Un terrain de Handball suffirait pour jouer au Futsal

Le matériel de jeu

Pour jouer au Futsal , on a besoin du matériel suivant :

- Un terrain de Handball
- Un ballon de football type n° 4 de préférence

La partie

Les règles de jeu et d'arbitrage sont celles du football exceptés les cas suivants

Hors Jeu :

Il n'ya pas de Hors jeu au Futsal

Durée du Match

Deux mi-temps de 20 minutes avec 15 minutes maximum pour la pause. Le match peut se jouer en temps effectif ou en chrono libre.

Temps morts

Chaque équipe a droit à une minute de temps mort au cours de chaque mi-temps, à condition d'être en possession de la balle. En cas de prolongation, aucun temps mort n'est possible.

Remplacements autorisés

Permutations illimitées (Un joueur peut rentrer et sortir du terrain aussi souvent qu'il le souhaite à condition de le faire dans la zone réservée à cet effet)

Sanctions

Si un Joueur commet une faute, l'arbitre peut décider de siffler un coup franc direct ou indirect ou bien un penalty(Faute commise à l'intérieur de la surface de réparation). Comme dans le football classique, il existe des cartons jaune et rouge. Si un joueur est expulsé suite à un carton rouge, il peut toutefois être remplacé par un autre joueur de l'équipe après 2 minutes de pénalité. Si l'équipe en infériorité numérique encaisse un but, le remplaçant peut rentrer sur le terrain sans attendre que la pénalité de 2 minutes soit écoulée.

Le gardien

Il a le droit de toucher le ballon avec les mains à l'intérieur de la surface de réparation (ligne des 6m)

Il a un délai de conservation du ballon qui ne doit pas excéder 4 secondes

Une fois qu'il a passé le ballon, il n'est pas autorisé à prendre consécutivement part à l'attaque avant que le ballon n'ait été touché par un joueur de l'équipe adverse.

Remise jeu

Les rentrées de touche latérales et de coin s'effectuent au pied

Fautes

Pour chaque mi-temps, l'ensemble des fautes commises par une équipe et sanctionnées par un coup franc ou un penalty sont additionnées (Faute cumulée) et à partir de la sixième faute cumulée, chaque faute est sanctionnée par un coup franc sans mur à 10 M des buts.

Les fautes sont remises à zéro lors de la seconde mi temps

Les tacles et charges sont interdits et sanctionnés par un coup franc.

Le vainqueur de la partie

L'équipe vainqueur est celle qui aura marqué le plus de but au terme du temps de jeu.

En cas d'égalité au terme du temps de jeu, les équipes procéderont aux tirs aux buts, si la formule de la compétition choisie ne prévoit pas de prolongations.

Toutefois, les prolongations sont de deux mi-temps de 5 minutes chacune sans temps de repos à la mi-temps.

OSTA

Organisation du Sport Africain Travailleuse et Amateur

Fiche d'activité n° 9

Mini football

Présentation de l'activité

Le Mini Football (Football à 6 ou à 7) est un sport collectif de la même famille que le football. Ses règles sont similaires à celles du Football excepté quelques aspects qui font sa particularité. Il figure au programme des activités labélisées de l'OSTA.

Le but du Jeu est de marquer des buts à son adversaire pour remporter la partie.

Le mini football ne se joue qu'en équipe (2 équipes de 6 ou 7 joueurs chacune dont 1 gardien de buts) . Les équipes peuvent prévoir des remplaçants (Jusqu'à 3)

Un match de mini football est dirigé par Un arbitre central et deux juges arbitres placés sur les lignes de touche du terrain de jeu.

Le Cadre du Jeu

Le Mini Football se joue sur un terrain plat, en plein air, gazonné ou non.

La dimension du terrain de jeu est celle de la moitié d'un terrain de football à 11

Le matériel de jeu

Pour jouer au Mini Football , on a besoin du matériel suivant :

- La moitié d'un terrain de Football à 11
- Un ballon de football de type n° 5 de préférence

La partie

Les règles de jeu et d'arbitrage sont les mêmes qu'au football à 11 excepté les aspects suivants.

Hors Jeu :

Il n'y a pas de Hors jeu au mini football

Durée du Match

Deux mi-temps de 25 minutes avec 10 minutes maximum pour la pause. Le match peut se jouer en temps effectif ou en chrono libre.

Temps morts

Chaque équipe a droit à une minute de temps mort au cours de chaque mi-temps, à condition d'être en possession de la balle. En cas de prolongation, aucun temps mort n'est possible.

Remplacements autorisés

Permutations illimitées (Un joueur peut rentrer et sortir du terrain aussi souvent qu'il le souhaite à condition de le faire après l'autorisation de l'arbitre)

Fautes et Sanctions

Mêmes règles qu'au football à 11

Le vainqueur de la partie

L'équipe vainqueur est celle qui aura marqué le plus de but à son adversaire au terme du temps de jeu.

En cas d'égalité au terme du temps de jeu, les équipes procéderont aux tirs aux buts, si la formule de la compétition choisie ne prévoit pas de prolongations.

Toutefois, les prolongations sont de deux mi-temps de 7 minutes chacune (Temps effectif) sans temps de repos à la mi-temps.

OSTA

Organisation du Sport Africain Travailleiste et Amateur

Fiche d'activité n° 10

Handball à 5

Présentation de l'activité

Le Handball à 5 est un sport collectif de la même famille que le Handball. Ses règles sont similaires à celles du Handball excepté quelques aspects qui font sa particularité. Il figure au programme des activités labélisées de l'OSTA.

Le but du Jeu est de marquer des buts à son adversaire pour remporter la partie.

Le Handball à 5 ne se joue qu'en équipe (2 équipes de 5 joueurs chacune dont 1 gardien de buts) . Les équipes peuvent prévoir des remplaçants (Jusqu'à 5)

Un match de Handball à 5 est dirigé par deux arbitres placés sur les lignes de touche du terrain de jeu.

Le Cadre du Jeu

Le Handball à 5 se joue sur un terrain plat, en salle ou en plein air, gazonné ou non.

La dimension du terrain de jeu est celle du Terrain de Handball.

Le matériel de jeu

Pour jouer au Handball à 5, on a besoin du matériel suivant :

- Un terrain de handball

- Un ballon de Handball

La partie

Les règles de jeu et d'arbitrage sont les mêmes qu'au Handball excepté les aspects suivants.

Durée du Match

Deux mi-temps de 15 minutes avec 10 minutes maximum pour la pause. Le match peut se jouer en temps effectif ou en chrono libre.

Fautes et Sanctions

Mêmes règles qu'au Handball

Le vainqueur de la partie

L'équipe vainqueur est celle qui aura marqué le plus de but à son adversaire au terme du temps de jeu.

En cas d'égalité au terme du temps de jeu, les équipes procéderont aux tirs aux buts, si la formule de la compétition choisie ne prévoit pas de prolongations.

Toutefois, les prolongations sont de deux mi-temps de 5 minutes chacune (Temps effectif) sans temps de repos à la mi-temps.

OSTA

Organisation du Sport Africain Travailleiste et Amateur

Fiche d'activité n° 11

BASKET BALL 3×3

Présentation de l'activité

Le Basketball 3×3 est un sport collectif de la même famille que le Basketball. Ses règles sont similaires à celles du Basketball excepté quelques aspects qui font sa particularité. Il figure au programme des activités labélisées de l'OSTA.

Le but du Jeu est de marquer des points à son adversaire pour remporter la partie.

Le Basketball 3×3 ne se joue qu'en équipe (2 équipes de 3 joueurs. Les équipes peuvent prévoir un (1) remplaçant.

Un match de Basketball 3×3 est dirigé par un ou deux arbitres placés sur les lignes de touche du terrain de jeu.

Le Cadre du Jeu

Le Basketball 3×3 se joue sur un terrain plat, en salle ou en plein air.

La dimension du terrain de jeu est celle de la moitié du terrain de Basketball.

Le matériel de jeu

Pour jouer au Basketball 3×3 , on a besoin du matériel suivant :

- Une moitié de Terrain de Basketball
- Un ballon de Basketball (Taille 6)

La partie

Les règles de jeu et d'arbitrage sont les mêmes qu'au Basketball excepté les aspects suivants.

1. Le match commence par un tirage à pile ou face qui détermine l'équipe qui a la possession du ballon. Ceci est aussi valable en cas de prolongation.
2. Chaque panier marqué à l'intérieur de la ligne de 2 points en basket classique donne 1 point au Basketball 3×3. Chaque panier marqué à l'extérieur de ladite ligne donne 2 points.
3. Chaque lancer-franc réussi donne 1 point
4. Le match se joue en 2 mi-temps de 10 minutes avec le chrono arrêté aux temps morts et lancers francs. Toutefois la première équipe à marquer 21 points gagne la partie.
5. Une équipe qui commet 7 fautes cumulées se retrouve en situation de faute d'équipe.
6. Un joueur qui commet 4 fautes doit quitter le match
7. Les fautes commises contre un lanceur à l'intérieur de la ligne des 2 points donnent un lancer franc. Commises à l'extérieur de ladite ligne elles donnent droit à deux lancers francs
8. Les fautes commises à l'endroit d'un lanceur qui réussit un panier donnent droit à un lancer franc
9. Ralentir le jeu et cesser de jouer activement dans le but de marquer un panier constitue une violation
10. Chaque équipe offensive dispose de douze secondes pour conclure son attaque.
11. Après chaque panier réussi en jeu ou à la suite d'un deuxième lancer franc, un joueur de l'équipe adverse reprend le jeu directement sous le panier à l'intérieur du terrain de jeu et non derrière la ligne de fond, et dribble ou passe le ballon à l'extérieur de la ligne des deux points.
12. L'équipe défensive n'est pas autorisée à jouer le ballon dans la zone en demi-cercle de non charge sous le panier.
13. Le coach peut procéder à un changement de joueur lorsque le ballon est mort ou sur le dernier tir de lancer franc.
14. Le coach peut demander un temps mort de 30 secondes lorsque le ballon est mort
15. Les coachs sont placés de part et d'autres de l'aire de jeu et à au moins 4 mètre de la ligne médiane.

Le vainqueur de la partie

L'équipe vainqueur est celle qui aura marqué le plus de points au terme du temps de jeu ou ayant atteint la première 21 points avant le terme du temps de jeu.

En cas d'égalité au terme du temps de jeu, les équipes procéderont aux lancers-francs , si la formule de la compétition choisie ne prévoit pas de prolongations.

Toutefois, les prolongations sont de deux mi-temps de 5 minutes chacune sans temps de repos à la mi-temps.

OSTA

Organisation du Sport Africain Travailleiste et Amateur

Fiche d'activité n° 12

Volleyball 4×4

Présentation de l'activité

Le Volleyball 4×4 est un sport collectif de la même famille que le Volleyball. Ses règles sont similaires à celles du Volleyball excepté quelques aspects qui font sa particularité. Il figure au programme des Jeux Sportifs Continentaux de l'OSTA.

Le but du Jeu est de marquer des points à son adversaire au terme d'échanges de balle par-dessus un filet, en œuvrant à faire manquer le retour de la balle par son adversaire pour remporter la partie.

Le Volleyball 4×4 ne se joue qu'en équipe (2 équipes de 4 joueurs. Les équipes peuvent prévoir deux (2) remplaçants.

Un match de Volleyball 4×4 est dirigé par deux arbitres placés de part et d'autre du terrain de jeu sur les lignes de touche.

Le Cadre du Jeu

Le Volleyball 4×4 se joue sur un terrain plat, en salle ou en plein air.

La dimension du terrain de jeu est celle du terrain de Volleyball.

Le matériel de jeu

Pour jouer au Volleyball 4×4, on a besoin du matériel suivant :

- Une Terrain de Volleyball
- Un ballon de Volleyball

La partie

Les règles de jeu et d'arbitrage sont les mêmes qu'au Volleyball excepté les aspects suivants.

Position des Joueurs et numérotation

La position 1 sera celle du Joueur arrière, la 2 sera celle du Joueur avant droit, la 3 sera celle du Joueur avant centre, la 4 sera celle du Joueur avant gauche.

Au moment du service, les joueurs avant de chaque équipe devront se positionner dans l'ordre 2 , 3, 4 de droite à gauche du terrain.

Le Joueur arrière de l'équipe en réception doit se positionner en arrière des Joueurs avant

Remplacement

Le nombre de remplacements permis par manche est de 4. Ceux-ci sont libres sauf dans les cas suivants :

- Un joueur remplacé ne retrouvera le terrain qu'après un échange au moins
- Un joueur de la position 1 ne pourra remplacer un Joueur de la position 2

Libero

Aucun libero n'est permis

Le vainqueur de la partie

Un match se joue en trois sets de 15 Points chacun. Toutefois, le vainqueur de chaque set devra avoir gagné avec deux points de plus que son adversaire.

La première équipe à remporter deux des trois sets remporte le match.

OSTA

Organisation du Sport Africain Travailleiste et Amateur

Fiche d'activité n° 13

Cross Country

Présentation de l'activité

Le Cross Country est une épreuve de l'Athlétisme qui consiste en une course sur un terrain naturel.

Il figure au programme des Jeux Sportifs Continentaux de l'OSTA

Le but est d'effectuer une course d'une distance plus ou moins longue en individuel ou en équipe et de franchir en premier la ligne d'arrivée au terme des distances à parcourir.

Chaque équipe se compose de 5 athlètes maximum.

Le Cadre du Jeu

Le Cross Country se déroule en plein air et en dehors d'un stade.

La partie

1. Le départ de la course est donné sur une ligne de départ et s'achève sur une ligne d'arrivée bien matérialisées et visibles de tous.
2. Les distances à parcourir sont de 2, 5 KM pour les Dames et 4km pour les messieurs.

3. Le parcours se déroulera sur un terrain plat, balisé , sécurisé et en circuit fermé.

Le vainqueur de la partie

Pour les compétitions par équipe, les points sont déterminés en additionnant les trois premières places individuelles de chaque équipe.

Les points pour ces coureurs sont déterminés de manière suivante :

1^{ère} place : 1 point

2^{ème} place : 2 points

3^{ème} place : 3 points

Ainsi de suite

Le score le plus bas au terme de l'addition des points remporte la course.

Pour les compétitions individuelles, le premier athlète à franchir la ligne d'arrivée dans les formes prévues par les règlements remporte la course.