INDIACA

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.

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, 1er 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.

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'indiaca 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'indiaca.
  - De toucher le filet lors de l'échange.
  - De bloquer ou d'attaquer sur un service adverse.
  - De frapper l'indiaca à deux mains.
  - De mettre le pied sur la ligne lors du service

Objectifs :

Marquer plus de points que l'équipe adverse.
Il y a point à chaque erreur de l'adversaire.
Méthodologique : amener d'abord l'indiaca comme dérivatif, récompense, séance surprise, … et puis plus tard partir sur un travail technique, tactique, …

Respect du matériel :

L'indiaca 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'indiaca : poire en cuire (45gr) ou en mousse (30gr).

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)

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, …

usep dans l'Eure