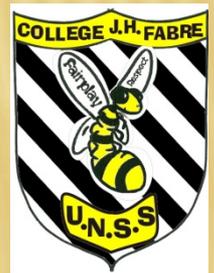


LE PITCHAK



UN PROJET SOLIDAIRE



Présentation

- **Un peu d'histoire** : Le pitchak est un jeu traditionnel de la région de Nice, il se pratiquait dans les années 60 - 70.
- **La fabrication** : le Pitchak est fabriqué à partir de vieilles chambres à air fournies par les sociétés (vélo bleu) et le magasin Décathlon Lingostière. Les chambres à air sont découpées en rondelles et deviennent des balles de jonglage solides et pratiques à utiliser sur de petits espaces de jeu.



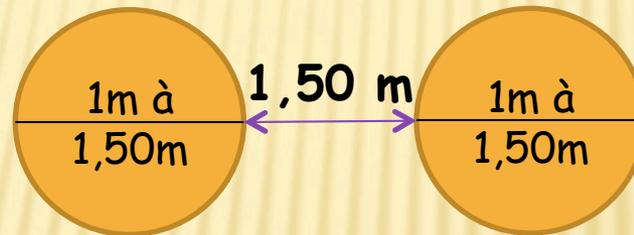
La fabrication des pitchaks permet de recycler les chambres à air et s'inscrit donc dans un projet de développement durable soutenu et mis en avant par la société vélo bleu (un des principaux fournisseurs de matière première).



Les règles du jeu

C' est un jeu non-violent sans contact qui se pratique seul à 2 ou 4 joueurs. Le jeu traditionnel se joue avec des contrôles de la poitrine, de la tête et des frappes autorisées au pied et genou.

➤ L' espace : un cercle de 1 m à 1,50 m de diamètre séparé d' un autre (lorsque l' on joue l' un contre l' autre) d' 1,50 m.



➤ Le but du jeu : Il s' agit d' effectuer des séries de jongles aux pieds et genoux ou des séries de passes (au pied ou à la main) à plusieurs joueurs.

Les records de jongles s' établissent à partir du moment où le joueur réalise un maximum de jonglages sans faire tomber le pitchak au sol.

Des records sont également possible par équipes de 2, 3 ou 4 joueurs.

Les exercices d'apprentissage

Seul :

- Frapper du pied et rattraper le pitchak à la main.
- Frapper du genou et rattraper à la main.
- Frapper du genou et du pied et rattraper à la main.
- Tenter d'enchaîner plusieurs frappes en autorisant des frappes avec les mains.
- Frapper de l'intérieur du pied et rattraper à la main.
- Frapper de l'extérieur du pied (aile de pigeon) et rattraper à la main.
- Combiner les diverses frappes.
- Jouer en se déplaçant en marchant et en trottinant.

A deux :

- Tenter de faire un maximum de passes en combinant toutes les frappes.
- Le free style : Jouer à deux en créant des figures originales et spectaculaires.

Les différentes formes de pratiques

Les matchs :

Chaque joueur doit défendre son camp (cf. espace de jeu)

Le déroulement du match s'inspire du tennis de table et se joue en trois manches de 11 points. Pour gagner une manche, il faut 2 points d'avance.

L'engagement ou service se réalise en 2 temps, soit deux frappes du pied, soit genou et pied.

Pour marquer un point il faut que le pitchak tombe dans le camp adverse.

Le service est acquis à celui qui reçoit le pitchak dans la moitié de son terrain même s'il n'y a pas de point marqué.

On ne doit pas dépasser sa moitié de son terrain en posant une partie du corps dans le terrain adverse, cela est considéré comme une faute et donne un point à l'adversaire.

Si un joueur utilise les bras, il y a point pour l'adversaire.

Pour les matchs à 4 joueurs, il suffit de réunir deux terrains de simple. Avec un petit filet d'une hauteur de 1m, on peut tracer un terrain rectangulaire et jouer à 2 ou 4 joueurs sur quelques mètres carrés.

Le jeu à la main :

-Jonglage : le pitchak est utilisé comme des balles de jonglage et peut se pratiquer de 2 à 6 pitchaks.

-Le badchak : consiste à frapper le pitchak à la main pour en faire un jeu comparable au badminton et l'utiliser sur tous les terrains avec filet (volley ou badminton) en simple ou en double.

Pour contacter l'association: « pitchak@laposte.net »

Une présentation du jeu: <https://www.youtube.com/watch?v=IZSr-E1yp68>

Vous pouvez participer au championnat du monde de pitchak

sur internet en allant sur le site : <http://lepitchakeur.free.fr>