



LE CROS

ACTIVITÉS

FORMATIONS

SPORT-SANTÉ

PARIS 2024

OUTILS

ACTUALITÉS

MÉDIATHÈQUE



À la découverte du roliball

08/01/2021

Le Directeur Technique de la Fédération Roliball France (FRF) présente cette discipline née en Chine et qui gagne à être connue dans l'Hexagone, en particulier parce qu'elle s'adresse à un public extrêmement large. Son accessibilité et ses variantes sont en effet deux précieux vecteurs de sa démocratisation.

Question de néophyte, en quoi consiste le roliball ?

Cela ressemble à un croisement improbable entre le badminton et le tai-chi-chuan même si le roliball est, en réalité, plus riche que cette simple définition. C'est en effet un sport extrêmement complet qui se pratique de plusieurs façons. À la base, il s'agit d'une discipline de raquettes dans laquelle il n'y a aucun

Roliball / Taiji Bailong Ball Tr...



choc, autrement dit, pas de frappe de balle ni de déploiement d'énergie explosive dans les mouvements des joueurs. Cela entraîne à la fois des bienfaits pour la santé mais également une dimension très artistique en raison de l'enracinement de ce sport dans la philosophie et la gestuelle du tai-chi-chuan, lequel est, en somme, « l'art de faire des cercles ». En la matière, il s'agit de les reproduire avec une raquette et une balle avec, à la clef, une succession de trajectoires circulaires ou paraboliques tout en douceur et en continuité. D'ailleurs, comme pour les arts martiaux, le roliball nous enseigne la lecture du geste.

Quelles sont les différentes pratiques possibles ?

La richesse de ce sport réside dans le fait qu'il peut se décliner de plusieurs manières. Il existe une dimension compétitive à un contre un ou en double. Là, le but est, comme au badminton, sur un terrain qui est d'ailleurs le même avec simplement un filet un peu plus haut, de marquer des points dans le respect de règles tactiques comparables mais avec une technique supplémentaire consistant à ne jamais frapper la balle et à toujours la dévier sans rompre son énergie initiale. Pour cela, on insère la raquette, laquelle a un tamis souple, dans la continuité de la trajectoire de la balle pour, en quelque sorte, la prolonger. Ce qui signifie qu'il n'y a ni impulsion ni arrêt ni renvoi. On pourrait comparer la chose à une sorte de rendez-vous spatial, quand un satellite s'arrime à une station orbitale et que le contact doit se faire à une vitesse strictement égale pour éviter les chocs. Le roliball est un jeu fair-play. On peut difficilement feinter l'adversaire. A bon niveau, c'est davantage un duel de résistance et de technicité. En effet, il arrive toujours un moment où l'on commet une faute de raquette, sachant que l'arbitrage juge également la qualité du toucher de balle que l'on n'a pas le droit de porter et dont on ne peut pas rompre la trajectoire. Des fautes sont susceptibles d'être sifflées au regard de ces critères. À noter qu'en double, il est possible, comme au volley-ball, de se faire une passe entre partenaires.

Il y a d'autres manières de s'adonner au roliball ...

Effectivement. Il existe également une version plus artistique, un peu à l'image des katas en arts martiaux. Là, on effectue, seul, en duo ou en groupe synchronisé, une chorégraphie, soit improvisée, soit préparée à l'avance mais toujours en musique. Enfin, la troisième possibilité est la forme dite coopérative qui consiste à faire durer l'échange à plusieurs.

Ce sport a commencé à s'implanter en Île-de-France à partir de 2014

Quels sont les atouts de la discipline ?

On peut la pratiquer dès l'âge de dix ans et jusqu'au moins soixante-dix ans. Nous sommes, en outre, en train de tester du matériel qui pourrait être utilisé par des enfants en bas âge, en l'occurrence des raquettes plus petites et des balles plus grosses. Par ailleurs, le roliball permet de développer, sans sursolliciter l'organisme, diverses qualités essentielles à notre bien-être : la coordination, la proprioception, la souplesse, la mobilité, l'équilibre, la précision gestuelle etc. Enfin, à niveau technique égal, une fois que chacun maîtrise les fondamentaux, tout le monde peut jouer les uns contre les autres sans qu'il y ait besoin de constituer des catégories d'âge, de taille ou de genre.

Comment pratiquer le roliball en Île-de-France ?

En se connectant [au site Internet de la Fédération Roliball France](https://www.crosif.fr/a-la-decouverte-du-roliball/), laquelle a été créée en 2020, pour identifier la dizaine de clubs franciliens susceptibles de vous accueillir. L'offre est en plein essor car nous sommes encore

dans une phase de formation des enseignants afin, ensuite, de pouvoir ouvrir de nouvelles structures. La plupart des candidats viennent essentiellement du tai-chi-chuan et non, comme nous le souhaiterions aussi, des sports de raquette. Pour le reste, on joue sur des terrains de badminton pour ce qui est de la pratique compétitive ou dans des salles polyvalentes lorsqu'il s'agit de la pratique artistique. Le matériel permet également de jouer en extérieur même avec du vent. Au total, l'Île-de-France compte une bonne centaine de pratiquants.

Quel peut être le rôle du CROS Île-de-France dans le développement du roliball ?

De nous aider à le promouvoir et à le faire connaître. Ce sport a commencé à s'implanter en Île-de-France à partir de 2014. La Présidente du CROS, Évelyne Ciriegi, a pu en apprécier les vertus lorsqu'elle a assisté à diverses démonstrations. À noter que les premières épreuves compétitives sont prévues, si la crise sanitaire le permet, les 27 et 28 février prochains à Paris, puis mi-juin, toujours dans la Capitale, puisqu'une épreuve officielle de roliball sera intégrée au programme de la compétition Europa-Taichi.

Propos recueillis par Alexandre Terrini

CROS ÎLE-DE-FRANCE

1 rue des Carrières
94250 Gentilly
01 49 85 84 90
crosif@crosif.fr

Nos bureaux sont ouverts au public :

09h00-13h00 / 14h00-18h00
Du lundi au vendredi

FORMATIONS

Nous vous proposons des formations spécifiques à un coût raisonnable pour les licenciés, les encadrants du domaine sportif, les dirigeants...

- Vie associative
- Développer ses compétences
- Sport Santé
- Informatique
- Soirées d'information

ACTUALITÉS

- > Kenny Livèze, un Boulonnais sur le toit du monde
25 août 2022
- > Un siècle historique pour les femmes aux Jeux Olympiques
24 août 2022
- > La lutte contre le plastique, un défi sportif
24 août 2022

© CROS Île-de-France 2021 / Mentions légales / Politique de confidentialité / Contact

