

Version sportive d'un jeu de récréation, le Dodgeball n'a rien d'enfantin. Il prône le fair-play et la mixité.



### Le déroulement

À l'engagement, les deux équipes se précipitent sur le ballon du milieu (les deux balles à gauche étant réservées à leur équipe respective). L'action se déroule dans la zone neutre de trois mètres au centre du terrain. Après l'engagement, les ballons doivent passer derrière la ligne d'attaque (située à 5,5 mètres de la ligne centrale) avant d'être en jeu. L'équipe qui a gagné l'engagement (trois ballons sur cinq) doit attaquer son adversaire.

# Esquiver, c'est quasi gagner

TEXTES: SYLVAIN BOLT  
sylvain.bolt@lematindimanche.ch  
PHOTOS: CHRIS BLASER

Dans une cour de récréation ou lors d'un cours de gymnastique à l'école, chaque enfant ou presque a joué à la balle au prisonnier, appelée aussi la balle à deux camps.

En version sportive, ça donne le Dodgeball, une discipline qui s'est émancipée du monde scolaire et qui a été popularisée par un film éponyme sorti en 2004. «Mais on ne se lance pas des clés anglaises à l'entraînement», nous rassure hilare Sylvie Schnyder, joueuse des Lausanne Foxes, le meilleur club suisse. Le projectile est un ballon plus petit - 18 centimètres de diamètre - que celui utilisé en volley-ball, composé de tissu et

légèrement rembourré pour éviter qu'il ne claque.

Le sport comporte une catégorie mixte et a l'avantage d'être accessible à chacun (les règles du jeu sont claires et peu nombreuses). Six joueurs de chaque côté du terrain se font face avec la ferme intention - et cinq ballons - d'éliminer leurs adversaires, qui sont des cibles.

En Dodgeball, on mise sur le fair-play: «Il y a des arbitres mais ils ne peuvent pas forcément voir qu'un lacet a été touché ou qu'un joueur a mordu la ligne, donc chacun est censé sortir de son plein gré», précise Sylvie Schnyder. Avec la rapidité des lancers et des mouvements d'esquive qui la rendent spectaculaire, la discipline encore toute récente veut entrer pour de bon dans la cour des grands.

### La coach

Double championne suisse 2019 (femme et mixte), Sylvie Schnyder (25 ans) a repris en début d'année la présidence des Lausanne Foxes, premier club suisse fondé par Benjamin Favre en décembre 2015. Un championnat national - composé de trois clubs (Leman Sharks de Gimel et Phoenix de la Broye) répartis en 11 équipes - est organisé sous l'égide de la Fédération suisse créée en 2016. «C'est aussi une femme qui est à sa tête», précise l'étudiante en économie. On va donner une touche encore plus féminine au sport.»



### Lancer la balle pour attaquer



C'est un mouvement de bascule de tout le corps vers le bas, qui accompagne le bras. «On va fouetter vers le sol, image notre experte. Il y a différentes techniques de lancers, dont certaines exigent pas mal de souplesse.» Les meilleurs lanceurs envoient des boulets

à près de 100 km/h, sur un adversaire qui se trouve au maximum à sept mètres. «On évite en général de viser la tête, précise toutefois la coach. On va toujours lancer sur la même cible pour maximiser nos chances et des tactiques sont mises en place suivant l'adversaire.»

### Attraper la balle pour défendre



Comme tout est anglicisé dans cette discipline, on appelle *catch* le fait de bloquer le ballon des mains. Idéalement dans la position d'un gardien de foot, pour minimiser les risques de blessures, notamment aux doigts. L'avantage est double (éliminer le joueur d'en

face et libérer un coéquipier du cimetière des joueurs). «Mieux vaut d'abord tenter l'esquive qui est plus sûre et bloquer la balle en dernier recours», souligne Sylvie Schnyder. Coordination, anticipation et réactivité sont les qualités requises pour être un bon «catcheur».

### Esquiver pour défendre



Selon plusieurs joueurs des Lausanne Foxes, l'équipe suisse s'en sort très bien dans l'art de l'esquive. Deux options principales s'offrent aux joueurs pour éviter de se faire fusiller: sauter (les bons voltigeurs s'envolent très hauts) ou se coucher au ras du sol (la

crêpe). «Mais les meilleurs varient leurs esquives et sortent des mouvements impressionnants», précise la spécialiste. Ici, des qualités athlétiques permettent à certains d'exécuter un grand écart à un mètre du sol, même s'il suffit parfois de s'accroupir pour «dodger.»