



PHOTO STEVENS LEBLANC Au service à l'avant, Louis-Charles Morin, entouré de Maxime Fortin, William Grenier et Charles-Antoine Foy. Ils pratiquent tous la balle au mur à Saint-Jean-Eudes depuis quatre ans.



AMÉLIE DESCHÊNES

Dimanche, 24 novembre 2019 00:00 MISE À JOUR Dimanche, 24 novembre 2019 00:00

Imaginez que vous tenez une balle dans vos mains. Que souhaitez-vous spontanément faire de celle-ci ? Si vous vous voyez déjà la lançant au mur en tentant d'anticiper le rebond, ce sport est pour vous !

On peut dire sans se tromper que la balle au mur est l'un des plus vieux sports, que l'on apprivoise très jeune dans sa plus simple expression. Celle qui éveille la véritable envie de jouer, de bouger, de mesurer ses talents, comme l'enfant le ressent aussitôt qu'il tient une balle entre ses mains, cherchant instinctivement un mur sur lequel la lancer et un ami pour la lui retourner. Voilà une image qui ravive peut-être certains souvenirs ! Au Québec, le sport de la balle au mur, aussi appelé « le jeu de paume », l'ancêtre du racquetball et du tennis, s'est d'abord joué à

l'extérieur, dans les collèges et séminaires tenus par des communautés religieuses, où ont été érigés des murs et des planchers de bois au tournant des années 1900. On jouait alors sur un ou trois murs.



PHOTO STEVENS LEBLANC

La balle au mur se joue sur un, trois et quatre murs.

Cette activité physique s'est ensuite pratiquée à l'intérieur, au cours des années 50, 60 et 70, dans les YMCA, à la Palestre nationale à Montréal, dans quelques casernes de pompier et clubs privés, puis sur des terrains non réglementaires, explique Alain Pélissier, secrétaire-trésorier de Balle au mur Québec et un des ambassadeurs du sport.

Avec l'ouverture du PEPS de l'Université Laval au début de la décennie 70, quatre terrains de balle au mur (quatre murs) et de racquetball (deux sports qui partagent les mêmes terrains) pouvaient désormais accueillir les sportifs. « Pour attirer les joueurs de balle au mur, le PEPS les avait invités à jouer sur ses terrains, et c'est comme ça que s'est créé le noyau de joueurs de balle au mur à Québec », se rappelle M. Pélissier.

L'âge d'or de ce sport s'étend de la fin des années 70 jusqu'au début des années 2000, amorcé par la poussée des terrains de racquetball, à laquelle la crise économique de 1984 mettra fin. Pendant ces années, on comptait environ 500 joueurs au Québec, alors qu'aujourd'hui, il y a autour de 200 adeptes.

L'avenir sur un mur

La diminution du nombre de terrains et « le manque de vision des propriétaires de club envers la relève » ont conduit à faire dégringoler la pratique de la balle au mur, soutient Donald Côté, autre ambassadeur de ce sport, qui l'a découvert en 1972 avec son ami Alain Pélissier. Selon lui, l'avenir de la balle au mur réside dans sa version la plus accessible, celle qui nécessite un seul mur.



PHOTO COURTOISIE, USHANDBALL

On peut y jouer n'importe où, à l'intérieur ou à l'extérieur, dans les gymnases, les cours d'école, les centres de loisirs qui profitent d'un mur et d'un espace de jeu, auxquels il suffirait d'ajouter quelques lignes. C'est-à-dire les lignes qui délimitent le plateau de jeu au sol (34 X 20 pieds) et au mur (16 X 20 pieds), puis la ligne de courte qui restreint la

zone de réception du service. Du ruban gommé ou de la peinture et le tour est joué !

Accessible

Accessible aussi, car ce sport nécessite très peu d'équipement, dont une balle en caoutchouc destinée à la balle au mur ou au racquetball « et même une balle de tennis » pourrait convenir, précise M. Pélissier. Il faut aussi des lunettes protectrices, des espadrilles, ainsi que des gants. Ces derniers, en plus de protéger les mains et réduire la douleur, « absorbent la sueur qui peut créer un effet bizarre sur la balle », souligne M. Pélissier.

Saint-Jean-Eudes compte trois terrains intérieurs identifiés aux noms d'athlètes de balle au mur d'ici, Danny Bell (trois titres mondiaux), Kathleen Bédard (deux titres mondiaux) et Samuel Richer (plusieurs titres canadiens et américains). Ces terrains sont fréquentés tous les mercredis midis par des élèves du secondaire, puis les samedis après-midi occasionnellement par tous joueurs intéressés par ce jeu, vétérans ou débutants. (Informations : sjebam@gmail.com)



PHOTO COURTOISIE, USHANDBALL

Dany Bell, détenteur de trois titres mondiaux à la balle au mur, en pleine action !

Dans cette école encourageant l'activité physique, il semble naturel d'y pratiquer la balle au mur, qui est « un bon complément pour tous les sports », affirme M. Côté, rappelant que la Ligue canadienne de Football recommande la balle au mur comme entraînement à tous ses joueurs entre les saisons.

Jouer !

Les règles du jeu s'avèrent très simples à comprendre. Sur le court, les joueurs (deux ou quatre) s'échangent une balle en la frappant au mur avec la paume ou le poing. « Avec le poing, on obtient plus de vitesse, mais moins de précision. Avec la paume, on peut mettre des effets », soutient M. Côté.

L'objectif du jeu est de gagner l'échange « en forçant son adversaire à envoyer la balle hors du terrain ou à simplement ne pas rejoindre celle-ci », explique M. Côté. Pour ce faire, une panoplie de coups et d'effets peuvent être utilisés afin de créer la surprise. Par exemple, en « tuant la balle », c'est-à-dire en l'envoyant très bas sur le mur, rendant presque impossible un retour.

L'activité permet de développer une foule d'habiletés, dont l'ambidextrie, qui se veut un atout dans tous les sports lorsque vient le temps de faire des feintes et que les jeunes acquièrent plus rapidement. Sans oublier la mobilité, les réflexes, la précision, la concentration, l'anticipation et la coordination œil-main, « ce qui est d'ailleurs le plus difficile au commencement », explique M. Côté, qui répète constamment à ses protégés de Saint-Jean-Eudes de garder les yeux sur la balle. L'aire de frappe étant plus petite que celle d'une raquette de tennis, il est important de frapper au bon endroit.

Avis aux intéressés, il existe 23 clubs de balle au mur à travers le Québec, dont quatre dans les régions de Québec (Saint-Jean-Eudes et PEPS de l'Université Laval pour un total de sept terrains), et Chaudière-Appalaches (Collège de Lévis et Tennis régional de Beauce pour un total de six terrains).

- **Pour vous initier ou obtenir des informations supplémentaires : www.balleaumur.qc.ca .**