

UN NOUVEAU SPORT INDOOR, RAPIDE,  
FUN ET COLLECTIF



Règles du jeu

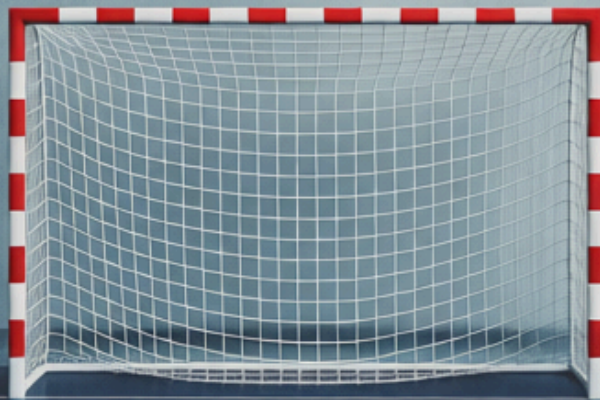
FEVRIER 2026

# VOCKYS

Le Vockys est un sport collectif indoor hybride, né de la volonté de créer une pratique à la fois accessible, évolutive et pédagogique, capable de s'adapter à différents publics et contextes.

Il combine des éléments issus de plusieurs sports collectifs existants (volley, unihockey, foot et rugby), tout en conservant une identité propre, centrée sur l'anticipation, la coordination, la prise de décision et le fair-play.

Pensé initialement pour un usage pédagogique, le Vockys peut être pratiqué aussi bien en milieu scolaire que dans un cadre associatif ou libre. Il repose sur une logique simple : un même terrain, un même but, mais plusieurs façons de jouer.



UNE DISCIPLINE UNIQUE, ACCESSIBLE ET INTENSE. INVENTÉE PAR YANIK ET ELAINE.

## Genèse

Yanik (étudiant de 42 ans, futur enseignant pour les enfants de 9 à 12 ans, ancien journaliste) et Elaine (élève de 14 ans) se sont connus dans le cadre d'un coaching en français pour la fondation Proactif à Vevey. Ensemble, ils ont conçu les bases du Vockys, un sport qui, l'espèrent-ils, sera enseigné dans les écoles d'ici et d'ailleurs. Il existe des variations de règles permettant à des enfants, comme à des sportifs chevronnés, de pratiquer ce nouveau sport. Merci à toutes celles et ceux qui ont œuvré pour que ce sport voit le jour. Merci à la HEP Vaud d'avoir permis la tenue du premier match et merci à François Ottet, chargé d'enseignement. Après un cours à la HEP Vaud, ce dernier a mentionné l'histoire d'un enseignant qui a créé un sport à partir de gestes détournés. Cette anecdote a inspiré Yanik lorsqu'il a proposé à Elaine d'élaborer les bases d'un nouveau sport, dans le cadre d'un exercice de français. C'est ainsi que le Vockys est né...

## Généralités (*identiques aux 3 modes*)

Pour simplifier et alléger le texte, le masculin générique est utilisé. Tout ce qui est écrit concerne autant les femmes que les hommes. Le Vockys est destiné aux petits comme aux grands, aux femmes comme aux hommes.

Lorsque le symbole ① apparaît, cela signifie qu'il s'agit d'une variation plus difficile. Lorsque le symbole ② apparaît, il s'agit d'une variation plus facile pour les enfants / débutants.

---

## Bases

Dimensions du terrain : celles d'un terrain de handball.

② Il est possible de jouer dans la largeur de la salle, d'utiliser des piquets en guise de buts et des assiettes pour former la zone d'attaque (arc de cercle). La zone d'élan n'est pas obligatoire.

But de handball pour les trois modes.

On joue à **5 contre 5** (4 joueurs de champ et 1 gardien).

② Il est possible de jouer à **5 voire 6 joueurs de champ**.

Il y a une **zone d'élan**, entre la ligne des 3 points du basket et la ligne des 6 mètres du handball.

Il y a une **zone d'attaque**, entre la ligne des 6 mètres du handball et la zone du gardien (voir section « Gardien »).

L'attaquant peut démarrer une fois que le passeur a exécuté la passe. L'attaquant frappe la balle ou le ballon entre la ligne des 3 points du basket (zone d'élan) et la zone du gardien. Idéalement, il frappe dans la zone d'attaque, entre la ligne des 6 mètres du handball et la zone du gardien.

L'attaquant a une seule tentative. Voici les différents scénarios après le geste : goal, le gardien dévie en corner, il bloque et relance, il relâche dans sa zone, prend la balle et relance, il relâche dans la zone d'attaque ou d'élan et seule un défenseur prend la balle ou le ballon, il relâche dans la zone neutre et le jeu continue.

Au moment de frapper la balle ou le ballon, les **deux pieds** de l'attaquant doivent être dans la zone d'attaque ou dans la zone d'élan, mais les **bras** peuvent se trouver dans la zone du gardien.

① L'attaquant frappe uniquement depuis la zone d'élan (entre la ligne des 3 points du basket et la ligne des 6 mètres du handball). Supprimer la zone d'attaque, ou la recréer artificiellement avec des assiettes.

En cas de compétition : équipe de 10 joueurs (8 joueurs de champ et 2 gardiens). **5 changements** à répartir sur la totalité du match, qui se joue en **3 × 10 minutes**, joué **2×**. Chaque équipe désigne un capitaine.

② Match de **3 × 5 minutes**, joué **2×**.

Engagement au centre, comme au football : l'équipe 1 (qui reçoit) effectue l'engagement des 3 modes en première mi-temps, et l'équipe 2 (les visiteurs) engage au début de chaque mode en seconde mi-temps. Après un but : engagement au centre.

Chronologie du jeu, comme le nom du sport l'indique :

1. mode avec ballon de volley, 2) mode avec balle de unihockey, 3) mode avec ballon de rugby, mi-temps, puis on recommence.

Si la balle ou le ballon sort des limites du terrain, on joue la touche. Il s'agit d'une simple passe, comme dans le jeu en zone neutre.

Si la balle ou le ballon est dévié par le gardien derrière la ligne de fond : corner. Un attaquant entre dans la zone d'attaque une fois que le tireur de corner a joué et peut tenter n'importe quel geste, en fonction du mode joué. Le tireur de corner peut aussi faire une passe dans la zone neutre.

---

## Gardien

Le gardien joue dans sa zone, formée par les lignes latérales de la raquette au basket et par une ligne parallèle à sa ligne de but, située à **4 mètres** de cette dernière. En principe, une ligne existe à 4 mètres de la ligne de but ; sinon, la créer artificiellement avec des assiettes.

Ses pieds doivent rester dans sa zone, mais ses bras peuvent se situer dans la zone d'attaque.

Si le gardien boxe la balle ou le ballon au-delà de la ligne des 3 points du basket, le jeu continue.

Le gardien peut jouer au pied ou à la main dans les 3 modes.

S'il n'y a pas de gardien, mettre un caisson devant le but. Pour les débutants, il est possible de laisser le but vide.

---

## Interdictions

Une faute est sifflée en cas de tacle, de tirage de maillot, de coup d'épaule, ou si un joueur pousse un autre avec les mains, dans les 3 modes.

Le contact est autorisé lorsque deux joueurs sautent pour attraper un ballon de volley ou de rugby.

En mode avec balle d'unihockey, un **contact corporel léger**, **sans utilisation des mains**, est autorisé.

Un seul joueur entre dans la zone d'élan, puis dans la zone d'attaque. Si plusieurs joueurs entrent dans la zone d'élan, il y a faute et balle ou ballon rendu à la défense.

---

### Coup franc

Il y a deux manières de jouer un coup franc :

1. faire une passe décisive dans la zone d'attaque avec un défenseur à **1 mètre** de la balle ou du ballon (potentiellement dans la zone d'élan) : le défenseur fait le mur.
  2. faire une passe dans la zone neutre.
- 

### Penalty

S'il y a tentative d'empêcher un attaquant d'entrer dans la zone d'élan, si un défenseur entre dans la zone d'élan, ou si le gardien sort de sa zone : penalty.

Le tireur exécute le geste à **1 point** en restant immobile sur la ligne des 6 mètres du handball.

Si la faute est sévère, l'arbitre inflige une pénalité d'**1 minute** : le joueur fautif quitte le jeu durant 1 minute.

---

### Pénalité

Si une faute sévère est commise, l'arbitre inflige une pénalité d'**1 minute** et le fautif doit quitter la surface de jeu durant ce laps de temps. À la **3e** pénalité, le joueur est définitivement expulsé.

L'antijeu est aussi sanctionné d'une pénalité d'1 minute.

Signaux : lorsqu'une pénalité est infligée, l'arbitre lève l'index. Lorsque la 3e est infligée au même joueur, l'arbitre lève l'index puis montre le poing, signifiant l'expulsion définitive du fautif.

---

### Arrêt du chronomètre

Après un but, lorsqu'un penalty est sifflé, lorsqu'une pénalité est infligée.

---

### Astuce

Le passeur décisif peut désigner à qui il fait la passe, ou un attaquant peut appeler la balle / le ballon pour éviter que d'autres attaquants n'entrent dans la zone d'élan.

---

### Mode avec ballon de volley

Les joueurs se passent le ballon avec les mains (une main ou deux). Lorsqu'un joueur reçoit le ballon, il peut faire jusqu'à **4 pas** avant de faire la passe. L'équipe adverse peut à tout moment intercepter le ballon avec les mains, une fois que le porteur du ballon a effectué le geste de la passe.

Règle des **3 secondes** : dès que le joueur reçoit la balle, ou après les 4 pas, il a 3 secondes pour faire la passe.

Pour marquer, deux façons de faire :

1. Une fois que le passeur décisif a fait son geste, l'attaquant court dans la zone et frappe le ballon avec une main. Le geste est libre : la seule contrainte est de taper le ballon. En cas de but : **1 point**.
2. L'attaquant court puis saute depuis la ligne des 6 mètres du handball et frappe le ballon avant que ses pieds ne touchent le sol. En cas de but : **3 points**. Pour que le but soit validé, il faut qu'au moins une partie du pied d'appui touche la ligne des 6 mètres.

① Utiliser un but plus petit : celui d'unihockey ou un petit but de futsal.

① Placer un défenseur dans la zone d'élan, où il peut tenter d'intercepter la passe décisive. Une fois que l'attaquant est entré dans la zone d'élan, le défenseur ne doit pas l'empêcher d'aller frapper.

② Utiliser un ballon de volley allégé ou en mousse.

### Astuces

Pour accélérer le jeu en zone neutre, il est possible d'utiliser la manchette ou la passe de volley-ball. Pour un droitier, l'attaque sera facilitée si la passe vient de la droite, et inversement pour un gaucher. Observer la manière dont un handballeur marque un point : le geste pour marquer dans ce mode de jeu est proche du geste de tir en handball. Frapper le ballon de sorte qu'il touche le sol environ 1 mètre avant le gardien, peut tromper ce dernier.

---

### Mode avec balle d'unihockey

De chaque côté du terrain, on dispose **trois cannes d'unihockey** à l'entrée de la zone d'élan, en direction du but. Les cannes sont disposées au minimum à **1,5 mètre** les unes des autres. On les pose sur des cônes (à l'envers ou à l'endroit), avec un support plat au sommet du cône pour les faire tenir en équilibre.

En zone neutre, le jeu au pied est obligatoire et s'effectue par des passes entre joueurs. En zone neutre, le jeu s'effectue selon des règles inspirées du futsal.

Pour marquer, deux façons de faire :

1. Une fois la passe décisive effectuée au pied, un attaquant entre dans la zone d'élan en courant et frappe la balle sans contrôle, avant que cette dernière n'entre dans la zone du gardien. En cas de but : **1 point**.
2. L'attaquant entre dans la zone d'élan, stoppe la balle avec la canne, fait monter la balle sur la palette, lui donne une impulsion de sorte qu'elle monte au minimum à la hauteur des genoux, puis frappe. Le geste de frappe s'inspire du mouvement de la batte de baseball. En cas de but : **3 points**.

Règle des **3 secondes** : une fois que la balle est bloquée, l'attaquant n'avance plus et a 3 secondes pour effectuer le geste à 3 points.



- ② 3 tentatives pour faire monter la balle sur la palette.
  - ① Utiliser un but plus petit : celui d'unihockey ou un petit but de futsal.
- 

### Option harnais pour canne de hockey

Il est possible de fabriquer, de manière artisanale, un harnais permettant de maintenir la canne dans le dos, comme si l'on avait une épée dans un fourreau. Le principe du jeu reste le même, sauf que l'on dégaine sa canne une fois dans la zone d'élan.

Voici la marche à suivre, selon Frédérique Vuille, enseignante à la HEP Vaud :

Pour ce premier prototype de harnais, j'ai assemblé des sangles récupérées sur d'anciens sacs de sport.

Dans un premier temps, la sangle ventrale a été cousue à la sangle de type bandoulière, en veillant à positionner les crochets sur la partie frontale. Afin de déterminer l'angle de couture le plus adapté, cette étape a été réalisée directement sur mon corps.

Une fois ces deux sangles assemblées, le harnais a été placé sur une autre personne afin de positionner la sangle dorsale, cousue entre les deux sangles principales. Cette sangle dorsale, plus large que les autres, est recouverte sur toute sa surface de velcro mâle (partie rugueuse).

Pour cette seconde phase, le harnais a de nouveau été positionné sur une personne afin d'ajuster précisément l'angle de couture de la sangle dorsale, en fonction de l'orientation souhaitée pour la position de la canne.

Enfin, une partie du manche de la canne a été enroulée avec du ruban adhésif double face, puis recouverte de velcro femelle (partie douce), afin de permettre la fixation avec la sangle dorsale.

**Nota bene :** En zone neutre, lorsque la canne est portée dans le dos, un risque de contact involontaire entre le haut du manche et l'arrière de la tête du joueur est identifié. Par ailleurs,



la présence de la canne peut entraver les adversaires lors des duels pour la possession de la balle.

### **Astuce**

Pour un droitier, l'attaque sera facilitée si la passe vient de la droite ou de derrière ; inversement, pour un gaucher, si la passe vient de la gauche ou de derrière.

---

### **Mode avec ballon de rugby**

Les joueurs se passent le ballon de la manière suivante : un joueur tient le ballon dans ses mains, le lâche, ouvre le pied et frappe le ballon en direction d'un coéquipier.

② Laisser le joueur faire la passe. Le défenseur peut faire écran mais n'utilise pas ses bras tant que son adversaire n'a pas frappé le ballon au pied : les bras restent inactifs le long du corps.

L'équipe adverse peut à tout moment intercepter le ballon avec les mains, une fois que le porteur du ballon a effectué le geste de la passe.

Règle des **3 secondes** : dès que le joueur reçoit la balle, ou après les 4 pas, il a 3 secondes pour faire la passe. Aussi, lorsque l'attaquant saisit le ballon dans la zone d'attaque, il a 3 secondes pour frapper.

Pour marquer, trois façons de faire :

1. L'attaquant entre dans la zone d'élan, intercepte le ballon avec les mains et a 3 secondes pour le lâcher, avant de frapper au pied. En cas de but : **1 point**.
2. Identique au geste à 1 point, mais l'attaquant fait un « drop » : il fait rebondir le ballon au sol et le frappe. En cas de but : **2 points**.
3. L'attaquant frappe le ballon en reprise de volée. En cas de but : **3 points**.

① Utiliser un but plus petit : celui d'unihockey ou un petit but de futsal.

① Placer un défenseur dans la zone d'élan, où il peut tenter d'intercepter la passe décisive. Une fois que l'attaquant est entré dans la zone d'élan, le défenseur ne doit pas l'empêcher d'aller frapper.

② Utiliser un ballon de football léger ou en mousse, ou directement un ballon de rugby en mousse.

### **Astuces**

Pour un droitier qui veut tenter le geste à 3 points, l'attaque sera facilitée si la passe vient de la droite, et inversement pour un gaucher.

Pour la passe : lâcher le ballon à l'horizontale.

Pour le « drop » : lâcher le ballon à la verticale.

Pour le geste à 1 point : incliner légèrement le ballon à droite pour un droitier (et inversement pour un gaucher), juste avant de le lâcher.

Se pencher légèrement en avant au moment de frapper au but pour éviter que le ballon finisse sa trajectoire au-dessus du but.

---

### **Appel à projet**

Le gardien porte, au minimum, un équipement de gardien d'unihockey. Ce n'est toutefois pas suffisant en mode avec ballon de volley et ballon de rugby. Il faudrait un équipement plus robuste, tout en permettant une bonne mobilité. Idéalement, un équipement entre celui du gardien d'unihockey et celui du gardien de hockey sur glace — donc à inventer...

---

### Usage pédagogique

L'enseignement du Vockys à des fins pédagogiques, non commerciales et strictement internes à une classe ou à un établissement scolaire est libre.

---

### Usage public, institutionnel ou événementiel

L'organisation de **compétitions, événements publics organisés** ou **programmes institutionnels** sous le nom *Vockys* nécessite une autorisation préalable.

### Pratique libre et informelle

La pratique du *Vockys* à titre **libre, non commercial, informel et sans organisation d'événement**, y compris dans des **espaces publics** (parcs, cours d'école, etc.), est autorisée.

### Version de référence

Vockys est un sport hybride créé par **Yanik Sansonnens**. Les règles, formats et principes de référence sont définis et maintenus par le créateur. Toute pratique utilisant le nom *Vockys* se réfère à cette version de référence.

---

### Pratiques inspirées

Toute pratique inspirée de *Vockys* utilisant un autre nom ne peut se présenter comme « de référence », affiliée ou reconnue par le créateur du sport.