



Règle de jeu

La passe à 10 expliquée simplement

La Passe à dix est un grand classique des jeux de ballon en équipe : simple à comprendre, dynamique, parfaite pour faire bouger un groupe et relancer une activité sans notice ni matériel compliqué. Le principe tient en une phrase : faire circuler le ballon entre coéquipiers sans le perdre, pendant que l'équipe adverse tente de l'intercepter.

Voir les règles Comprendre les points clés

Réponse rapide

Pour jouer, formez deux équipes, donnez le ballon à l'une d'elles, puis essayez de réussir 10 passes consécutives sans que le ballon tombe au sol et sans qu'il soit intercepté. Si le ballon est perdu, l'autre équipe récupère la possession et tente à son tour d'atteindre 10 passes.

En bref

Réponse rapide : pour jouer, formez deux équipes,

4 joueurs et plus

Matériel

Un ballon, ou une variante avec volant ou frisbee

Objectif

Réussir 10 passes d'affilée

Type

Jeu de ballon, extérieur, équipe, rapidité

Présentation du jeu

La Passe à dix fait partie de ces jeux de cour, d'animation et d'échauffement que l'on peut lancer en quelques minutes. Elle convient particulièrement aux enfants à partir de 8 ans, mais fonctionne aussi très bien avec des adolescents ou des adultes dès que l'on cherche un jeu collectif, actif et facile à arbitrer.

Le jeu met en avant la dextérité, la rapidité de décision, l'anticipation et l'esprit d'équipe. Pas besoin de but, de panier ou de terrain très sophistiqué : un espace dégagé suffit, tant que les joueurs peuvent courir, se démarquer et se passer le ballon sans danger.

Principe et but du jeu

Le but est de réussir une série de 10 passes consécutives entre joueurs de la même équipe. Une passe compte si le ballon est lancé par un joueur, réceptionné par un coéquipier, et



qu'il ne touche pas le sol entre les deux. Dès que le ballon tombe ou qu'il est pris par l'équipe adverse, la possession change.

La série de passes

L'équipe qui possède le ballon annonce ou compte ses passes à voix haute. Le comptage recommence à zéro dès que l'équipe perd le ballon.

L'interception

L'équipe adverse peut récupérer le ballon en l'attrapant ou en profitant d'une passe ratée. Elle devient alors attaquante et tente sa propre série de 10 passes.

Matériel et mise en place

La mise en place est volontairement simple. Il faut un ballon adapté à l'âge des joueurs et à l'espace disponible. Un ballon trop dur ou trop lourd peut ralentir le jeu, surtout avec des enfants ; un ballon souple facilite les réceptions et limite les petits bobos qui transforment une partie en tribunal sportif.

- Divisez les joueurs en 2 équipes aussi équilibrées que possible.
- Délimitez un terrain clair, même avec des repères simples : arbres, plots, lignes au sol, sacs ou manteaux.
- Tirez au sort l'équipe qui commence avec le ballon.
- Rappelez que le ballon ne doit pas toucher le sol pendant une série de passes.
- Décidez avant de commencer si les contacts physiques sont interdits, limités ou simplement à éviter.

Déroulement d'une partie

Une partie se joue en alternant phases de possession et phases de récupération. Les joueurs de l'équipe qui attaque doivent se démarquer, proposer des solutions et éviter de rester groupés autour du ballon. Les défenseurs, eux, cherchent à couper les trajectoires et à forcer une passe risquée.

- L'équipe désignée au départ reçoit le ballon et effectue une première passe.
- Chaque passe réussie entre deux coéquipiers ajoute 1 au compteur de l'équipe.
- Si le ballon tombe au sol, la possession passe immédiatement à l'équipe adverse.
- Si un adversaire intercepte le ballon, son équipe récupère la possession et commence son propre comptage.
- La partie continue jusqu'à ce qu'une équipe atteigne 10 passes réussies d'affilée.



Règles particulières et cas fréquents

Le jeu est très simple, mais quelques points doivent être fixés avant la partie pour éviter les discussions interminables au moment de la neuvième passe, quand tout le monde devient soudain expert en règlement.

Si le ballon est touché par un défenseur mais reste dans les mains d'un joueur de l'équipe attaquante, vous pouvez choisir de laisser l'action continuer. En revanche, si le ballon tombe au sol après ce contact, la possession revient à l'équipe adverse. Pour les plus jeunes, cette règle souple garde le rythme et évite de couper le jeu toutes les trente secondes.

Les variantes permettent d'adapter la difficulté : imposer une distance minimum entre les coéquipiers au moment de la passe, interdire certaines zones du terrain, obliger les joueurs à changer de zone après chaque passe, ou limiter le temps de possession du ballon par joueur. Plus les règles sont strictes, plus le jeu devient tactique.

Ce jeu peut aussi se pratiquer avec un volant ou avec un frisbee, ce qui change complètement les trajectoires et demande davantage d'anticipation.

Tableau récapitulatif

Tableau récapitulatif

Situation	Règle	À retenir
Ballon attrapé par un coéquipier	La passe est réussie et le compteur augmente de 1.	On continue la série.
Ballon tombé au sol	La série s'arrête et l'équipe adverse récupère le ballon.	Le compteur repart de zéro.
Ballon intercepté	L'équipe qui intercepte devient attaquante.	Elle tente à son tour d'enchaîner 10 passes.
10 passes réussies	L'équipe atteint l'objectif de la manche.	Elle gagne la partie ou marque un point selon la formule
Variante avec zones	Les joueurs doivent respecter les zones autorisées ou changer de zone selon la règle choisie.	Idéal pour rendre le jeu plus stratégique.

Comment gagner ?



La règle la plus directe consiste à terminer la partie dès qu'une équipe réussit 10 passes successives. C'est parfait pour une manche courte, notamment en cour de récréation, en animation ou pendant un échauffement sportif.

Pour une activité plus longue, vous pouvez jouer en plusieurs manches : chaque série de 10 passes rapporte 1 point, puis on relance une nouvelle possession. La première équipe à atteindre un nombre de points décidé à l'avance gagne. Cette formule évite qu'une erreur rapide mette fin au jeu trop tôt et donne le temps aux équipes de s'organiser.

Le meilleur moyen de gagner reste de créer des solutions de passe simples : s'écarter, bouger après avoir donné le ballon, éviter les passes trop longues et communiquer clairement. Une équipe qui reste immobile devient facile à défendre, même avec de très bons lanceurs.

Erreurs fréquentes

Se regrouper autour du ballon

Quand tout le monde se colle au porteur, les passes deviennent brouillonnes. Il vaut mieux occuper l'espace et proposer plusieurs directions de jeu.

Oublier de remettre le compteur à zéro

Dès que le ballon tombe ou change d'équipe, la série est interrompue. Le nouveau comptage repart toujours de zéro pour l'équipe qui récupère.

Ne pas fixer les contacts

Avant de commencer, annoncez une règle claire : pas de bousculade, pas d'arrachage du ballon des mains, et priorité à l'interception propre.

Jeux proches

Si vous aimez les jeux d'équipe où il faut courir, se démarquer et coopérer, plusieurs activités proches peuvent compléter une séance. Elles permettent de varier les efforts, les stratégies et le niveau de contact selon le groupe.

Ultimate frisbee Balle aux Prisonniers Jeu de capture du drapeau Jeux en Extérieur

Questions fréquentes

Combien de joueurs faut-il pour jouer à la Passe à dix ?

Il faut au minimum 4 joueurs afin de former deux équipes, mais le jeu devient plus intéressant avec un groupe plus nombreux, car les déplacements, les interceptions et les choix de passe sont plus variés.



Que se passe-t-il si le ballon tombe par terre ?

Si le ballon touche le sol, l'équipe qui attaquait perd la possession. L'équipe adverse récupère alors le ballon et commence sa propre série de passes à partir de zéro.

Une interception remet-elle le compteur à zéro ?

Oui. Dès qu'un joueur adverse intercepte le ballon, l'ancienne série s'arrête. L'équipe qui récupère le ballon commence un nouveau comptage et doit réussir 10 passes consécutives.

Peut-on jouer avec autre chose qu'un ballon ?

Oui, il est possible d'adapter le jeu avec un volant ou un frisbee. Les trajectoires changent, ce qui rend les passes différentes et demande davantage d'anticipation.