

LES 12 BONNES RAISONS DE PRATIQUER LE SPORT-BOULES

1. Le Sport-Boules, un jeu démocratique, un sport pour tous : pour tous les âges (à partir de 7 ans!), pour tous les sexes, pour toutes les classes sociales, partout en France...

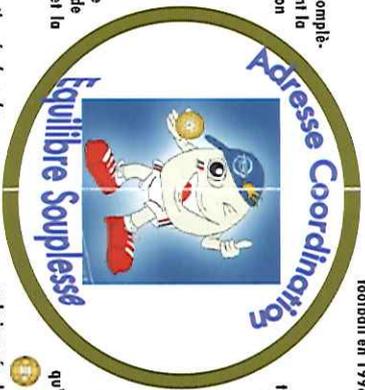
2. Le Sport-Boules est une activité sportive saine et complète faisant à la fois travailler les bras et les jambes, favorisant la souplesse de toutes les articulations et facilitant la circulation sanguine.

3. La pratique de cette discipline exige patience et rapidité des prises de décisions. Une manière de se forger un mental à toutes épreuves.

4. Le Sport-Boules allie donc plusieurs facultés en même temps (le physique et le mental), notamment l'adresse en situation de course. Il s'agit d'une véritable épreuve sportive qui exige des nerfs d'acier, des astuces de joueurs d'échecs, des jambes de champion de triple saut, et la concentration d'un tennisman de haut niveau.

5. « Il s'agit d'un sport rigoureux et quand le pratiquant, lors des parties finales, j'aurais les mêmes sensations qu'un footballeur, de la tension, et surtout beaucoup de concentration. Du point de vue psychologique, la discipline bouliste ressemble un peu au tennis : tout peut basculer dans

l'autre sens à n'importe quel moment. » Aimé JACQUET, ancien Directeur Technique National du football et sélectionneur de l'équipe de France victorieuse de la Coupe du Monde de football en 1998.



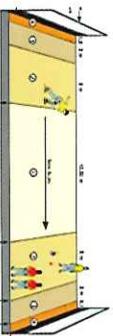
6. Le Sport-Boules, école de sagesse : il permet la multiplication des contacts humains. Il est un jeu en équipe promoteur d'harmonie. Apprendre à gagner comme à perdre, à lutter ensemble, pratiquer une solidarité effective, un travail d'entraide et de coopération.

7. La possibilité de pratiquer ce sport en loisir, une distraction de plein air, un divertissement ludique et convivial, qui crée des liens d'amitié entre les hommes, qui procure à l'individu la détente du corps et de l'esprit.

8. 5 min de tir progressif correspondent à 1.500 m de course de fond et 50 Kg de bronze fêlé, un effort physique certain qu'il faut conjurer avec une épreuve d'adresse.

9. Les finalistes d'un concours de 64 quadrettes, disputé en une seule journée, lancent en moyenne 15 boules par parties, effectuent généralement 5 tirs de 14 mètres sur le terrain par même. Ce sont bien plus de 7 kilomètres que les pointeurs auront parcourus. La dépense physique des tireurs est beaucoup plus importante.

Une partie se joue en 13 points selon un temps imparti.



4 types d'épreuves au jeu traditionnel

- Le simple (1 contre 1) et 4 boules par joueur
- Le double (2 contre 2) et 3 boules par joueur
- Le triple (3 contre 3) et 2 boules par joueur
- Le quadrette (4 contre 4) et 2 boules par joueur

LES EPREUVES SPORTIVES

Le Tir de Précision

C'est un parcours d'adresse de 11 cibles disposées alternativement sur les allées du tapis situé dans le cadre de jeu

Chaque cible a une valeur spécifique

Sur 11 tancers, 37 points peuvent être réalisés



10. Le Sport-Boules à l'école : une activité éducative utilisée pour ses richesses d'approche d'habiletés, de connaissances et d'attitudes d'autonomie, de sécurité pour soi et pour les autres, de respect de l'autre, d'entraide et de solidarité, toutes attitudes qui caractérisent un comportement citoyen.

11. Le Sport Adapté : le programme sportif proposé est orienté pour permettre à chacun, selon son degré de handicap, de se sentir valorisé et intégré. Le sport adapté a pour vocation de répondre au besoin des personnes en situation de handicap mental en matière d'activité physique et sportive et de lien social.

12. La Boule Santé : Maintenir ou développer son potentiel physique et mental. A partir d'un mouvement naturel de marche ou de course, la Boule Santé est un exercice complet à la portée de tous, qui respecte les capacités de chacun. Elle nécessite fluidité, rythme, précision gestuelle et permet une dépense physique soutenue mais modérée sans les risques traumatiques d'autres sports.

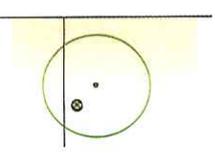
Vous souhaitez une activité physique accessible à tous, Venez nous rejoindre....



Le Combiné

- C'est une épreuve individuelle. Chaque joueur dispose de 4 boules et sera, en alternance, tantôt pointeur et tantôt tireur pendant les 8 mêmes de l'épreuve.

- Le pointeur doit placer sa boule à l'intérieur d'une cible de 1,40 m de diamètre
- Le tireur doit alors la faire sortir de la cible
- Le vainqueur est celui qui a réalisé le maximum de points avec ses 32 boules jouées.



Les Tirs Sportifs

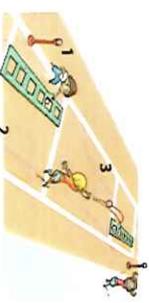
- Il s'agit de toucher réglementairement le plus grand nombre de boules cibles pendant un temps imparti (5' chez les seniors).

- 3 épreuves

- Le tir rapide : les boules cibles sont à la même distance de chaque côté du terrain

- Le tir progressif : les boules cibles changent de distance à chaque fusillée

- Le tir en relais : par équipe de 2 tireurs se relayant tous les 4 tirs.



LES EPREUVES DU SPORT-BOULES

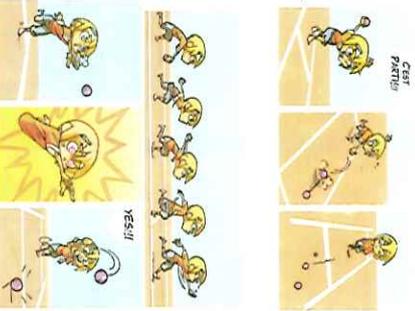
Le Sport-Boules met en évidence deux types de jeu : traditionnel et sportif qui sont pratiqués par les adultes mais également par les enfants à partir de 7 ans avec une adaptation du cadre de jeu et du matériel.

On distingue 4 types d'épreuves au jeu traditionnel et 5 épreuves sportives qui mettent en évidence des qualités physiques et techniques spécifiques.

LE TRADITIONNEL

Il s'agit de placer ses boules le plus près possible d'un objectif appelé but : c'est le **POINT**.

L'adversaire essaie, à son tour, de placer les siennes plus près de ce but, ou d'enlever celles qui gênent en **TIRANT**.



Toutes les boules ayant été jouées, le nombre de points marqués est égal au nombre de boules du même camp placées le plus près du but.