



SPORT BOULES



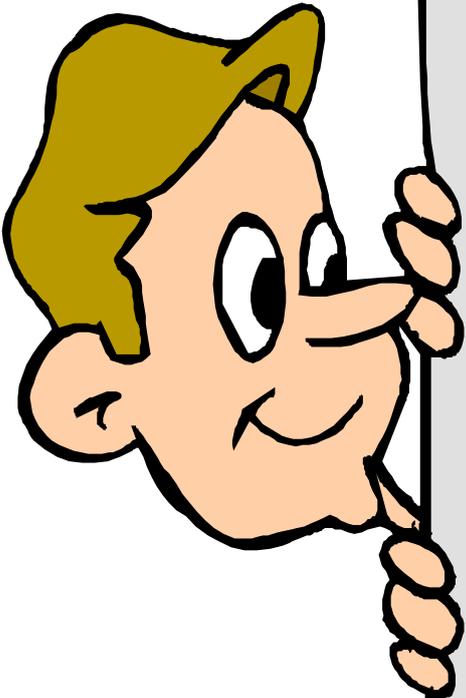
SEANCE N° 1

OBJECTIFS :

- Découverte de l'environnement :
Boulodrome / Terrains / Matériel
- Découverte de l'activité
Pointer / Tirer Oser et adhérer
- Les règles de sécurité

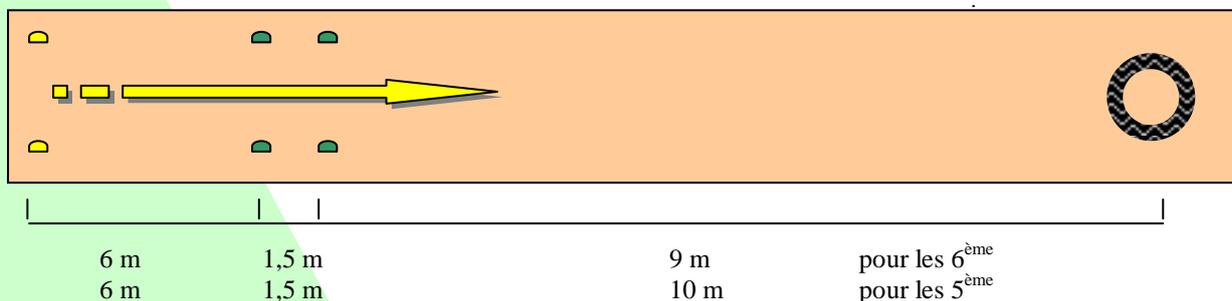


OBSERVATIONS - BILAN :



EXERCICE DE TIR N° 1

1) Schéma & consignes



– Pour le travail technique –

« Prise d'élan à partir des plots jaunes. (1)

Courir et lancer la boule, lorsque l'on arrive à hauteur de la zone de lancer définie par les plots verts, afin qu'elle touche directement le pneu ou qu'elle rentre dedans. (2)

La course se termine lorsque la boule est tombée au sol. (3)

Ensuite le joueur va récupérer sa boule et la donner dans la main de son camarade pour qu'il puisse jouer à son tour. (4) »

2) Explicatif

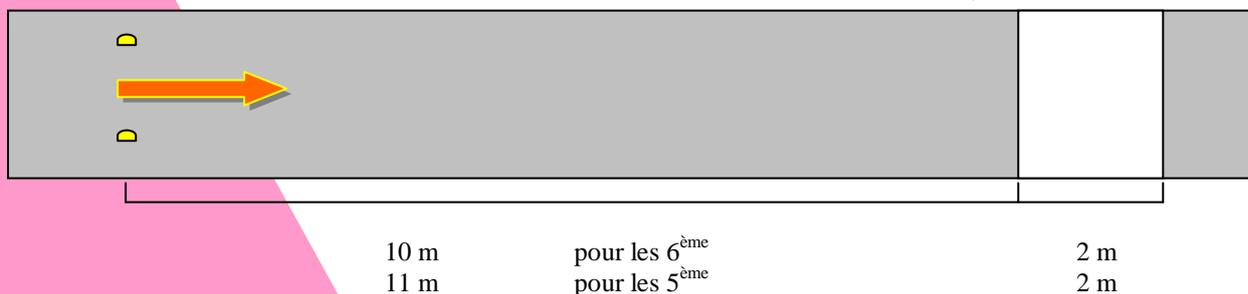
- **But de l'atelier:** Découverte du lancer au tir (élan et lâcher de boule)
- **Gestion de l'espace:** Définition du trajet - Phrases (1), (2) et (3)
- **Gestion du matériel:** Utilisation - Schéma
- **Gestion du temps:** Temps général des ateliers selon la durée de la séance.
- **Gestion du groupe:** Tâche à accomplir - Phrases (1), (2), (3) et (4)
Sécurité - Phrase (4)

3) L'évaluation

Repères	Contrôle par l'élève	Contrôle par le professeur
Externes	VUE: Réussite ou échec du lancer Prise en compte de la trajectoire de la boule OUIE: Conseils du professeur, qui renforcent les sensations internes	VUE : Réussite ou échec <i>(lancer sans blocage dans la zone de lancer, coordination)</i> SECURITE Trajectoire de la boule
Internes	SENSATION de vision (<i>placement</i>) de course (<i>plots</i>) de lancer (<i>appuis, main, angulation</i> « avant arrière » <i>ras/tronc et le résultat du lancer</i>)	CONNAISSANCE DES FONDAMENTAUX

EXERCICE DE POINT N° 1

1) Schéma & consignes



– Pour le travail technique –

« Le lancer s'effectue à partir des plots jaunes. **(1)**

Le but de l'exercice est de faire rouler la boule pour qu'elle s'immobilise dans la zone.

Il faut marcher jusqu'à ce que la boule s'arrête soit dans la zone, soit en dehors. **(2)**

Ensuite le joueur va récupérer sa boule et revient la donner dans la main de son camarade pour qu'il puisse jouer à son tour. **(3)** »

2) Explicatif

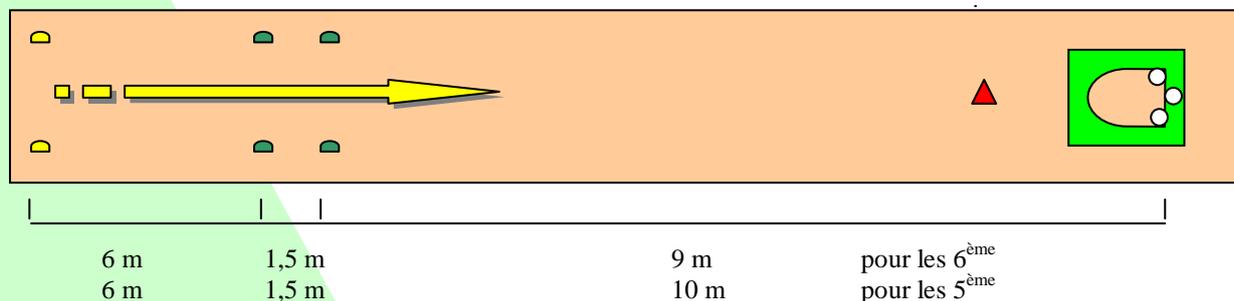
- **But de l'atelier:** Découverte du lancer au point
- **Gestion de l'espace:** Définition du trajet - Phrases (1) et (2)
- **Gestion du matériel:** Utilisation - Schéma
- **Gestion du temps:** Temps général des ateliers selon la durée de la séance.
- **Gestion du groupe:** Tâche à accomplir - Phrases (1), (2) et (3)
Sécurité - Phrase (3)

3) L'évaluation

Repères	Contrôle par l'élève	Contrôle par le professeur
Externes	VUE: Réussite ou échec du lancer Distance de lancer - vitesse de la boule OUIE: Conseils du professeur, qui renforcent les sensations internes	VUE: Réussite ou échec (<i>Positionnement, geste du lancer, direction du lancer</i>)
Internes	SENSATION de vision (<i>distance</i>) de lancer (<i>appuis, main, force du lancer</i>)	CONNAISSANCE DES FONDAMENTAUX

EXERCICE DE TIR N° 2

2) Schéma & consignes



– Pour le travail technique –

« Prise d'élan à partir des plots jaunes. (1)

Courir et lancer la boule, lorsque l'on arrive à hauteur de la zone de lancer définie par les plots verts, afin qu'elle touche directement le tapis ou l'une des trois boules cibles. (2)

La course se termine lorsque la boule est tombée au sol. (3)

Ensuite le joueur va récupérer sa boule et la donner dans la main de son camarade pour qu'il puisse jouer à son tour. (4) »

2) Explicatif

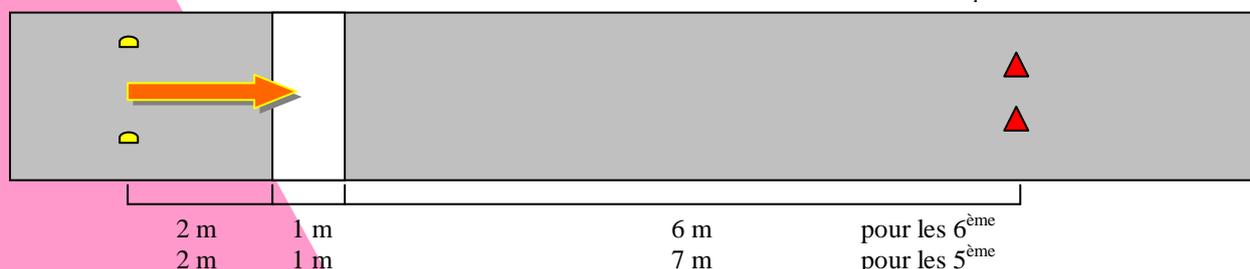
- **But de l'atelier:** Découverte du lancer au tir (élan et tir)
- **Gestion de l'espace:** Définition du trajet - Phrases (1), (2) et (3)
- **Gestion du matériel:** Utilisation - Schéma
- **Gestion du temps:** Temps général des ateliers selon la durée de la séance.
- **Gestion du groupe:** Tâche à accomplir - Phrases (1), (2), (3) et (4)
Sécurité - Phrase (4)

3) L'évaluation

Repères	Contrôle par l'élève	Contrôle par le professeur
Externes	VUE: Réussite ou échec du lancer Prise en compte du cône obstacle ... aide à la représentation de la tâche OUIE: Conseils du professeur, qui renforcent les sensations internes	VUE : Réussite ou échec <i>(lancer sans blocage dans la zone de lancer, coordination)</i> SECURITE Trajectoire de la boule
Internes	SENSATION de vision (<i>placement</i>) de course (<i>plots</i>) de lancer (<i>appuis, main, gestion de l'obstacle</i>)	CONNAISSANCE DES FONDAMENTAUX

EXERCICE DE POINT N° 2

1) Schéma & consignes



– Pour le travail technique –

« Le lancer s'effectue à partir des plots jaunes. (1)

Le but de l'exercice est de faire tomber la boule dans la première zone pour qu'elle roule et passe entre les deux plots espacés de un mètre. (2)

Ensuite le joueur va récupérer sa boule et revient la donner dans la main de son camarade pour qu'il puisse jouer à son tour. (3) »

2) Explicatif

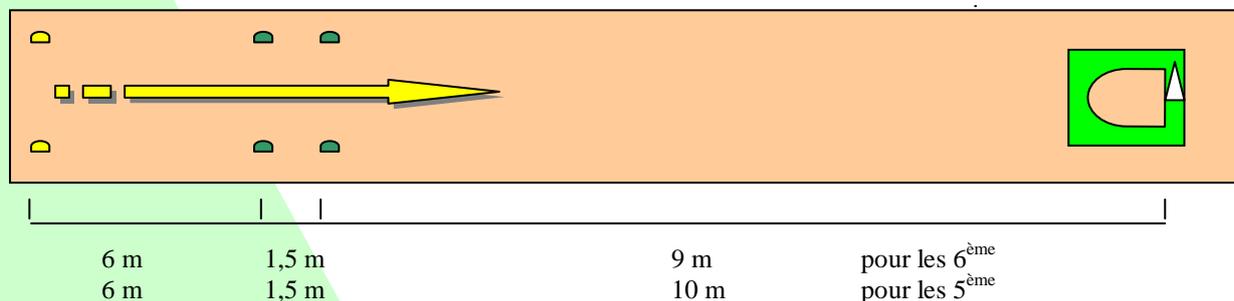
- **But de l'atelier:** Découverte du lancer au point - « faire rouler » -
- **Gestion de l'espace:** Définition du trajet - Phrases (1) et (2)
- **Gestion du matériel:** Utilisation - Schéma
- **Gestion du temps:** Temps général des ateliers selon la durée de la séance.
- **Gestion du groupe:** Tâche à accomplir - Phrases (1), (2) et (3)
Sécurité - Phrase (3)

3) L'évaluation

Repères	Contrôle par l'élève	Contrôle par le professeur
Externes	VUE: Réussite ou échec du lancer Distance de lancer - vitesse de la boule – direction du lancer OUIE: Conseils du professeur, qui renforcent les sensations internes	VUE: Réussite ou échec <i>(Positionnement, geste du lancer, direction du lancer)</i>
Internes	SENSATION de vision (<i>distance, de « poussée »</i>) de lancer (<i>appuis, main, lâcher de boule</i>)	CONNAISSANCE DES FONDAMENTAUX

EXERCICE DE TIR N° 3

1) Schéma & consignes



– Pour le travail technique –

« Prise d'élan à partir des plots jaunes. (1)

Courir et lancer la boule, lorsque l'on arrive à hauteur de la zone de lancer définie par les plots verts, afin qu'elle touche directement le tapis ou le cône-cible. (2)

La course se termine lorsque la boule est tombée au sol. (3)

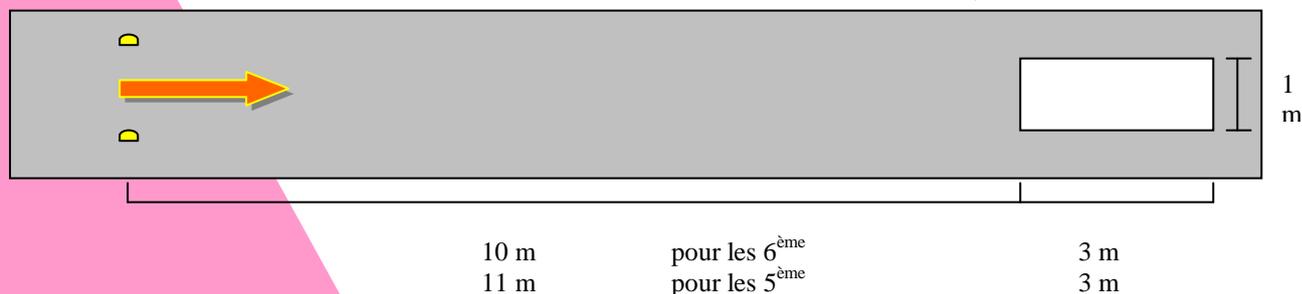
Ensuite le joueur va récupérer sa boule et la donner dans la main de son camarade pour qu'il puisse jouer à son tour. (4) »

2) Explicatif

- **But de l'atelier:** Découverte du lancer au tir (élan et tir)
- **Gestion de l'espace:** Définition du trajet - Phrases (1), (2) et (3)
- **Gestion du matériel:** Utilisation - Schéma
- **Gestion du temps:** Temps général des ateliers selon la durée de la séance.
- **Gestion du groupe:** Tâche à accomplir - Phrases (1), (2), (3) et (4)
Sécurité - Phrase (4)

3) L'évaluation

Repères	Contrôle par l'élève	Contrôle par le professeur
Externes	VUE: Réussite ou échec du lancer OUIE: Conseils du professeur, qui renforcent les sensations internes	VUE : Réussite ou échec (<i>lancer sans blocage dans la zone de lancer, coordination</i>) SECURITE Trajectoire de la boule
Internes	SENSATION de vision (<i>placement</i>) de course (<i>plots</i>) de lancer (<i>appuis, main</i>)	CONNAISSANCE DES FONDAMENTAUX

EXERCICE DE POINT N° 3**1) Schéma & consignes****– Pour le travail technique –**

« Le lancer s'effectue à partir des plots jaunes. **(1)**

Le but de l'exercice est de faire rouler la boule pour qu'elle s'immobilise dans la zone.

Il faut marcher jusqu'à ce que la boule s'arrête soit dans la zone, soit en dehors. **(2)**

Ensuite le joueur va récupérer sa boule et revient la donner dans la main de son camarade pour qu'il puisse jouer à son tour. **(3)** »

2) Explicatif

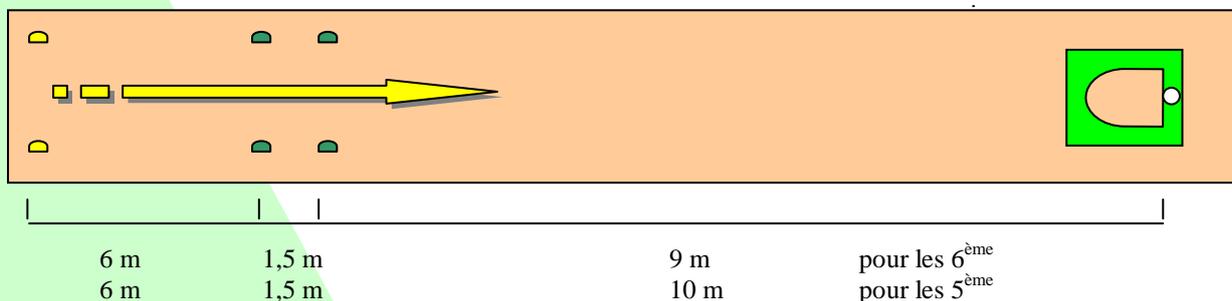
- **But de l'atelier:** Découverte du lancer au point
- **Gestion de l'espace:** Définition du trajet - Phrases (1) et (2)
- **Gestion du matériel:** Utilisation - Schéma
- **Gestion du temps:** Temps général des ateliers selon la durée de la séance.
- **Gestion du groupe:** Tâche à accomplir - Phrases (1), (2) et (3)
Sécurité - Phrase (3)

3) L'évaluation

Repères	Contrôle par l'élève	Contrôle par le professeur
Externes	VUE: Réussite ou échec du lancer Direction de lancer - vitesse de la boule OUIE: Conseils du professeur, qui renforcent les sensations internes	VUE: Réussite ou échec (<i>Positionnement, geste du lancer, direction du lancer</i>)
Internes	SENSATION de vision (<i>distance</i>) de lancer (<i>appuis, main, force du lancer</i>)	CONNAISSANCE DES FONDAMENTAUX

EXERCICE DE TIR N° 4

1) Schéma & consignes



– Pour le travail technique –

« Prise d'élan à partir des plots jaunes. (1)

Courir et lancer la boule, lorsque l'on arrive à hauteur de la zone de lancer définie par les plots verts, afin qu'elle touche directement le tapis ou la boule cible. (2)

La course se termine lorsque la boule est tombée au sol. (3)

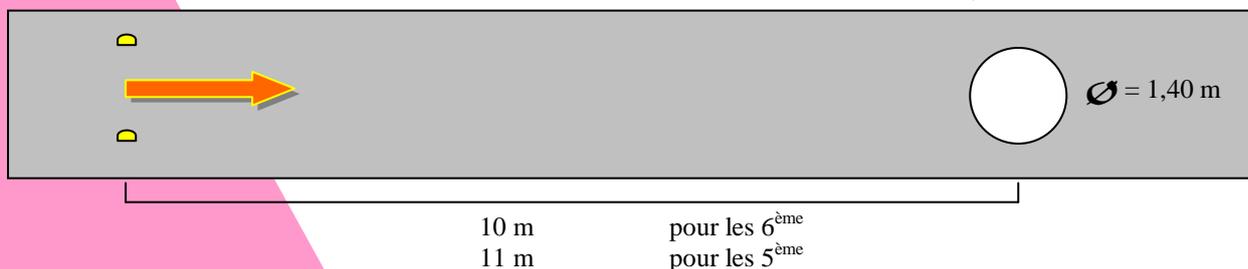
Ensuite le joueur va récupérer sa boule et la donner dans la main de son camarade pour qu'il puisse jouer à son tour. (4) »

2) Explicatif

- **But de l'atelier:** Découverte du lancer au tir (élan et tir)
- **Gestion de l'espace:** Définition du trajet - Phrases (1), (2) et (3)
- **Gestion du matériel:** Utilisation - Schéma
- **Gestion du temps:** Temps général des ateliers selon la durée de la séance.
- **Gestion du groupe:** Tâche à accomplir - Phrases (1), (2), (3) et (4)
Sécurité - Phrase (4)

3) L'évaluation

Repères	Contrôle par l'élève	Contrôle par le professeur
Externes	VUE: Réussite ou échec du lancer Prise en compte de la difficulté de résultat OUIE: Conseils du professeur, qui renforcent les sensations internes	VUE : Réussite ou échec (<i>lancer sans blocage dans la zone de lancer, coordination</i>) SECURITE Trajectoire de la boule
Internes	SENSATION de vision (<i>placement</i>) de course (<i>plots</i>) de lancer (<i>appuis, main, gestion de la difficulté</i>)	CONNAISSANCE DES FONDAMENTAUX

EXERCICE DE POINT N° 4**1) Schéma & consignes****– Pour le travail technique –**

« Le lancer s'effectue à partir des plots jaunes. (1)

Le but de l'exercice est de faire rouler la boule pour qu'elle s'immobilise dans la zone circulaire. (2)

Ensuite le joueur va récupérer sa boule et revient la donner dans la main de son camarade pour qu'il puisse jouer à son tour. (3)»

2) Explicatif

- **But de l'atelier:** Découverte du lancer au point - « faire rouler » -
- **Gestion de l'espace:** Définition du trajet - Phrases (1) et (2)
- **Gestion du matériel:** Utilisation - Schéma
- **Gestion du temps:** Temps général des ateliers selon la durée de la séance.
- **Gestion du groupe:** Tâche à accomplir - Phrases (1), (2) et (3)
Sécurité - Phrase (3)

3) L'évaluation

Repères	Contrôle par l'élève	Contrôle par le professeur
Externes	VUE: Réussite ou échec du lancer Distance de lancer - vitesse de la boule – direction du lancer OUIE: Conseils du professeur, qui renforcent les sensations internes	VUE: Réussite ou échec (<i>Positionnement, geste du lancer, direction du lancer</i>)
Internes	SENSATION de vision (<i>distance, de « poussée »</i>) de lancer (<i>appuis, main, lâcher de boule</i>)	CONNAISSANCE DES FONDAMENTAUX

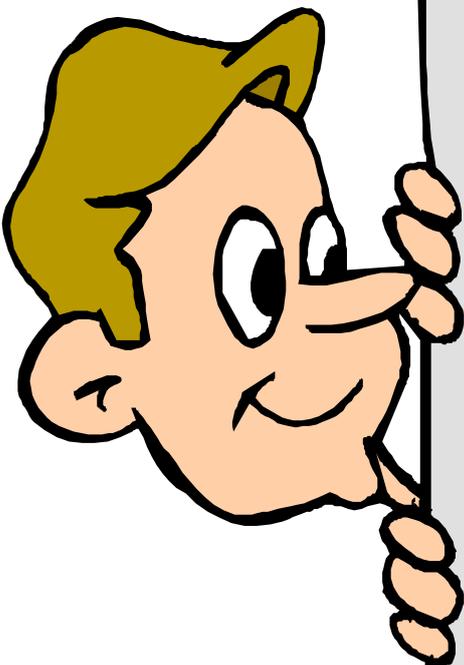
SEANCE N° 2

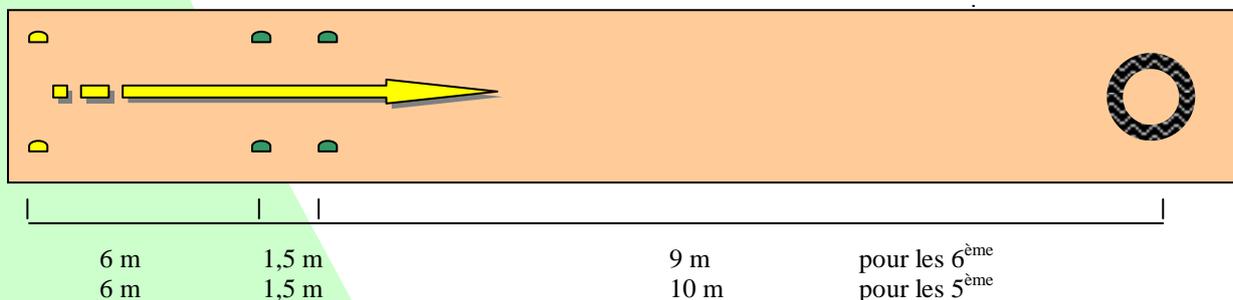
OBJECTIFS :

- Découverte de l'environnement :
Boulodrome / Terrains / Matériel
- Découverte de l'activité
Pointer / Tirer Oser et adhérer
- Les règles de sécurité
- Evaluation Initiale



OBSERVATIONS - BILAN :



EXERCICE DE TIR N° 1**Schéma & consignes****– Pour le travail technique –**

« Prise d'élan à partir des plots jaunes.

Courir et lancer la boule, lorsque l'on arrive à hauteur de la zone de lancer définie par les plots verts, afin qu'elle touche directement le pneu ou qu'elle rentre dedans.

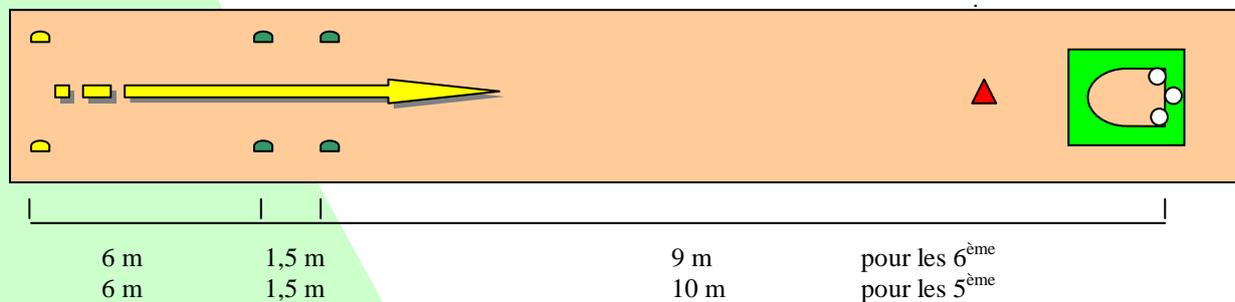
La course se termine lorsque la boule est tombée au sol.

Ensuite le joueur va récupérer sa boule et la donner dans la main de son camarade pour qu'il puisse jouer à son tour. »

– Pour l'évaluation –

Réussite = 1 point

Echec = 0 point

EXERCICE DE TIR N° 2**Schéma & consignes****– Pour le travail technique –**

« Prise d'élan à partir des plots jaunes.

Courir et lancer la boule, lorsque l'on arrive à hauteur de la zone de lancer définie par les plots verts, afin qu'elle touche directement le tapis ou l'une des trois boules cibles.

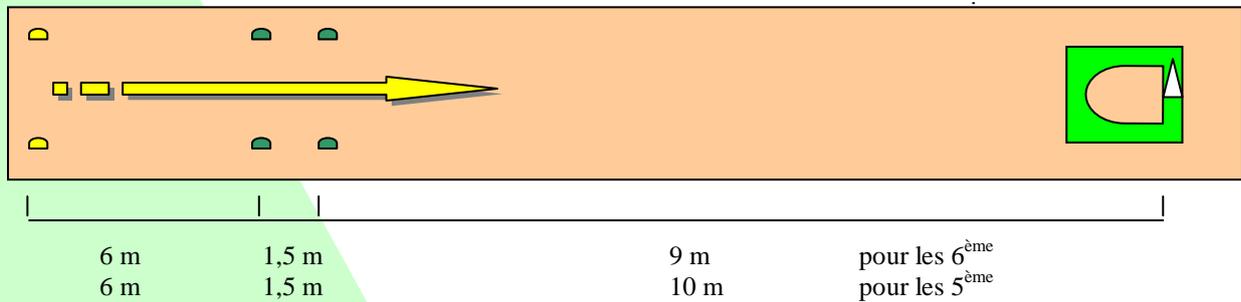
La course se termine lorsque la boule est tombée au sol.

Ensuite le joueur va récupérer sa boule et la donner dans la main de son camarade pour qu'il puisse jouer à son tour.»

– Pour l'évaluation –

Réussite = 1 point

Echec = 0 point

EXERCICE DE TIR N° 3**– Pour le travail technique –**

« Prise d'élan à partir des plots jaunes.

Courir et lancer la boule, lorsque l'on arrive à hauteur de la zone de lancer définie par les plots verts, afin qu'elle touche directement le tapis ou le cône-cible.

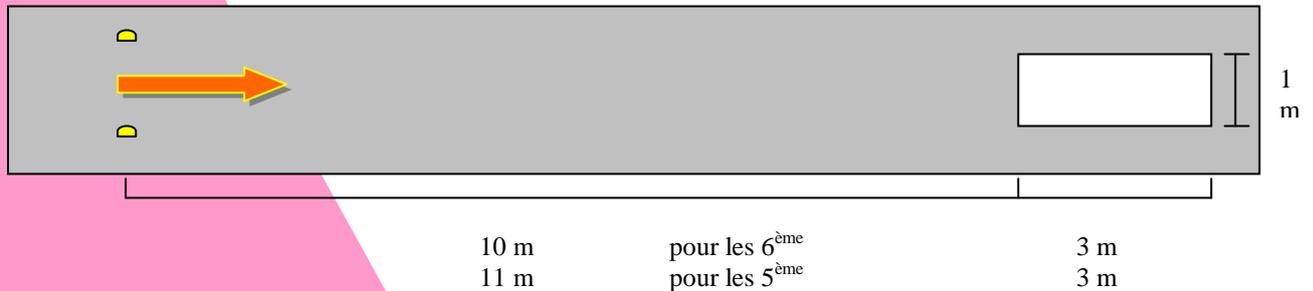
La course se termine lorsque la boule est tombée au sol.

Ensuite le joueur va récupérer sa boule et la donne dans la main de son camarade pour qu'il puisse jouer à son tour. »

– Pour l'évaluation –

Réussite = 1 point

Echec = 0 point

EXERCICE DE POINT N° 3**Schéma & consignes****– Pour le travail technique –**

« Le lancer s'effectue à partir des plots jaunes.

Le but de l'exercice est de faire rouler la boule pour qu'elle s'immobilise dans la zone.

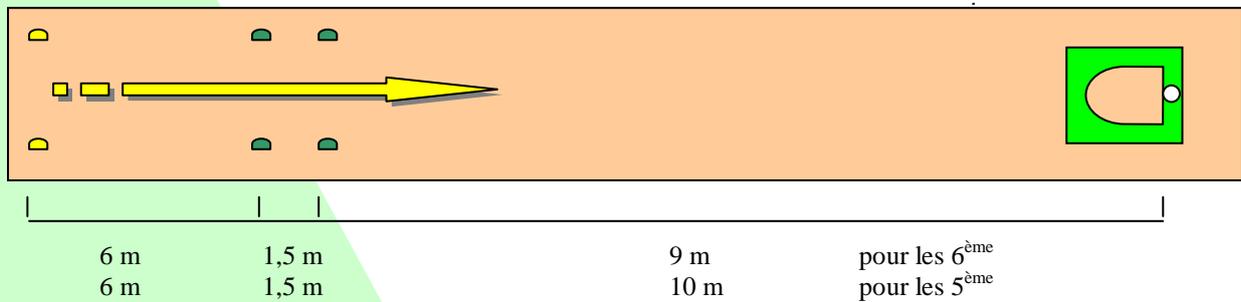
Il faut marcher jusqu'à ce que la boule s'arrête soit dans la zone, soit en dehors.

Ensuite le joueur va récupérer sa boule et revient la donner dans la main de son camarade pour qu'il puisse jouer à son tour. »

– Pour l'évaluation –

Réussite = 1 point

Echec = 0 point

EXERCICE DE TIR N° 4**Schéma & consignes****– Pour le travail technique –**

« Prise d'élan à partir des plots jaunes.

Courir et lancer la boule, lorsque l'on arrive à hauteur de la zone de lancer définie par les plots verts, afin qu'elle touche directement le tapis ou la boule cible.

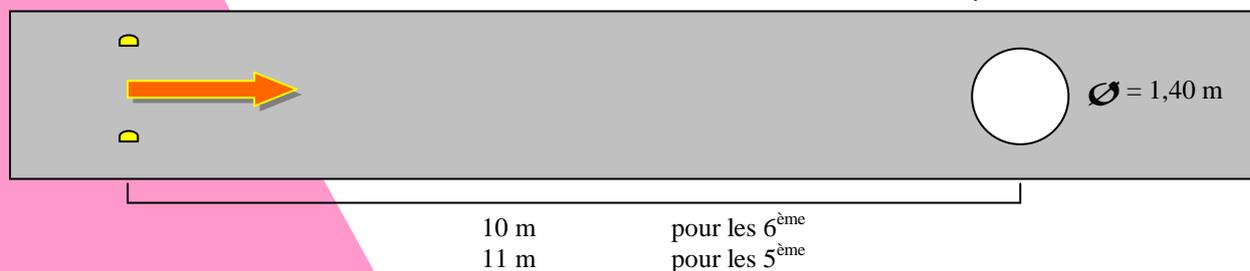
La course se termine lorsque la boule est tombée au sol.

Ensuite le joueur va récupérer sa boule et la donner dans la main de son camarade pour qu'il puisse jouer à son tour. »

– Pour l'évaluation –

Réussite = 1 point

Echec = 0 point

EXERCICE DE POINT N° 4**Schéma & consignes****– Pour le travail technique –**

« Le lancer s'effectue à partir des plots jaunes.

Le but de l'exercice est de faire rouler la boule pour qu'elle s'immobilise dans la zone circulaire.

Ensuite le joueur va récupérer sa boule et revient la donner dans la main de son camarade pour qu'il puisse jouer à son tour.»

– Pour l'évaluation –

Réussite = 1 point

Echec = 0 point

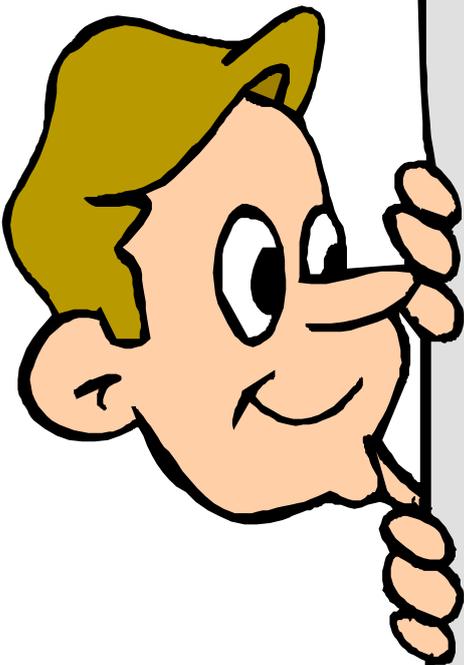
SEANCE N° 3

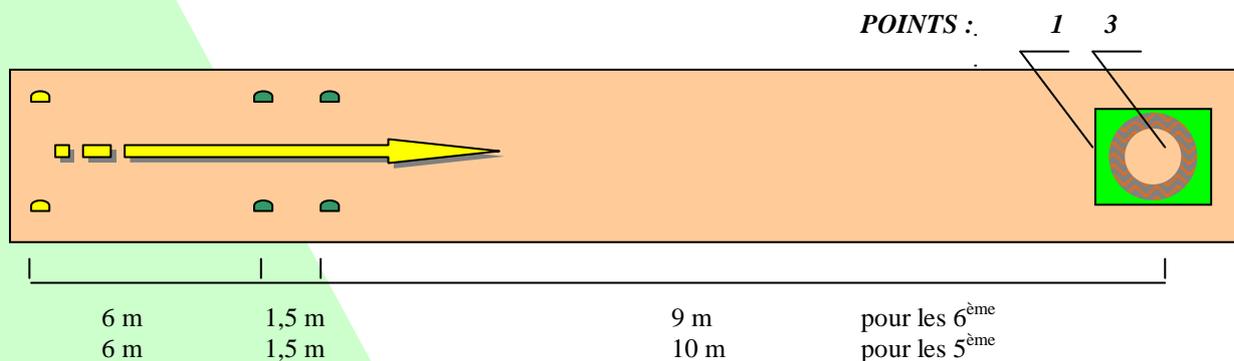
OBJECTIFS :

- Dynamisation - Sociabilité :
Jeu par équipes – auto évaluation et recherche de l'efficacité
- Technique de Tir / Technique de Point
Trajectoire de la boule / Direction du lancer
- Habilités motrices :
Différenciation Point & Tir – tensions musculaires mise en jeu et coordination segmentaire
Effet de l'utilisation des jambes lors du point en direction (force des membres inférieurs)
Effets de l'angulation (arrière & avant) Bras /Tronc sur la trajectoire de la boule, lors du tir.



OBSERVATIONS - BILAN :



EXERCICE DE TIR N° 1**Schéma & consignes****– Pour le travail technique –**

« Prise d'élan à partir des plots jaunes.

Courir et lancer la boule, lorsque l'on arrive à hauteur de la zone de lancer définie par les plots verts, afin qu'elle touche directement le pneu ou qu'elle rentre dedans.

La course se termine lorsque la boule est tombée au sol.

Ensuite le joueur va récupérer sa boule et la donner dans la main de son camarade pour qu'il puisse jouer à son tour. »

– Pour le jeu d'application –

« Si la boule touche directement le tapis, l'équipe marque 1 point.

Si la boule touche directement le pneu ou pénètre dans le pneu, l'équipe marque 3 points. »

Variante n° 1 = « La première équipe qui marque 20 points a gagné. »

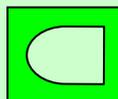
Variante n° 2 = « L'équipe qui possède le plus de points au bout de **X**? minutes a gagné. »

Variante n° 3 = « La première équipe qui marque exactement 15 points a gagné. »

– Légende –

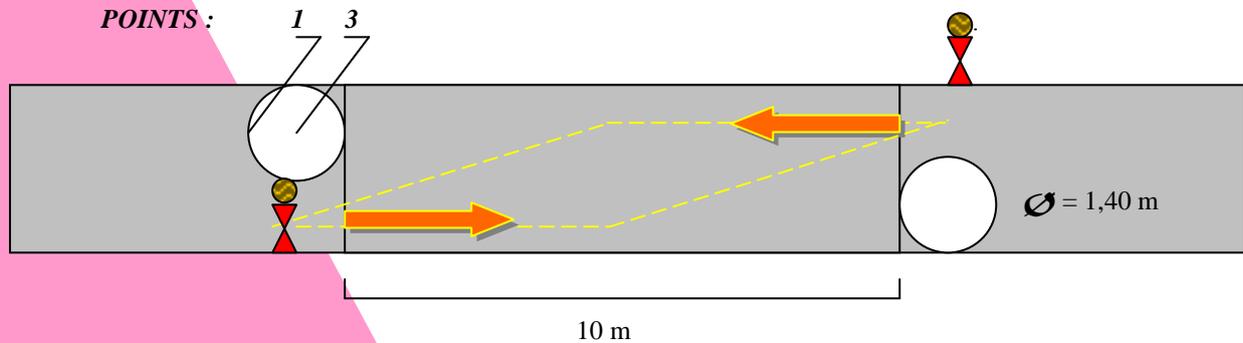
Pneu 

tapis de « Tir rapide »



EXERCICE DE POINT CADENCE

Schéma & consignes



– Pour le travail technique –

« On prend la boule, placée sur le porte boule par un camarade.

Il faut se placer à la ligne et lancer la boule.

Bien sûr, on continue à courir pour aller chercher la boule de l'autre côté du terrain.

Le but de l'exercice est de courir, sans s'arrêter, et de pointer des boules afin qu'elles s'immobilisent dans la cible.»

– Pour le jeu d'application –

« Si la boule s'arrête sur la ligne de la cible, l'équipe marque 1 point.

Si la boule s'arrête entièrement dans la cible, l'équipe marque 3 points.

– Durée de l'épreuve –

2 à 3 minutes

Possibilité d'effectuer 30'' à 1' d'échauffement spécifique et 2' à 3' d'épreuve.

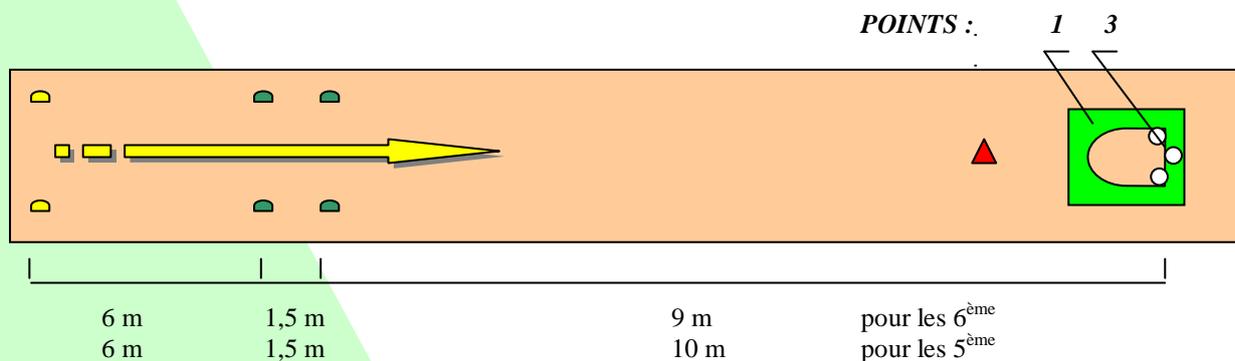
– Légende –

Trajet de l'élève 

Porte boule 

EXERCICE DE TIR N° 2

Schéma & consignes



– Pour le travail technique –

« Prise d'élan à partir des plots jaunes.

Courir et lancer la boule, lorsque l'on arrive à hauteur de la zone de lancer définie par les plots verts, afin qu'elle touche directement le tapis ou l'une des trois boules cibles.

La course se termine lorsque la boule est tombée au sol.

Ensuite le joueur va récupérer sa boule et la donner dans la main de son camarade pour qu'il puisse jouer à son tour. »

– Pour le jeu d'application –

« Si la boule touche directement le tapis, l'équipe marque 1 point.

Si la boule touche directement l'une des trois boules

ou

Si la boule touche directement le tapis et touche l'une des trois boules, l'équipe marque 3 points. »

Variante n° 1 = « La première équipe qui marque 20 points a gagné. »

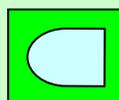
Variante n° 2 = « L'équipe qui possède le plus de points au bout de **X?** minutes a gagné. »

Variante n° 3 = « La première équipe qui marque exactement 15 points a gagné. »

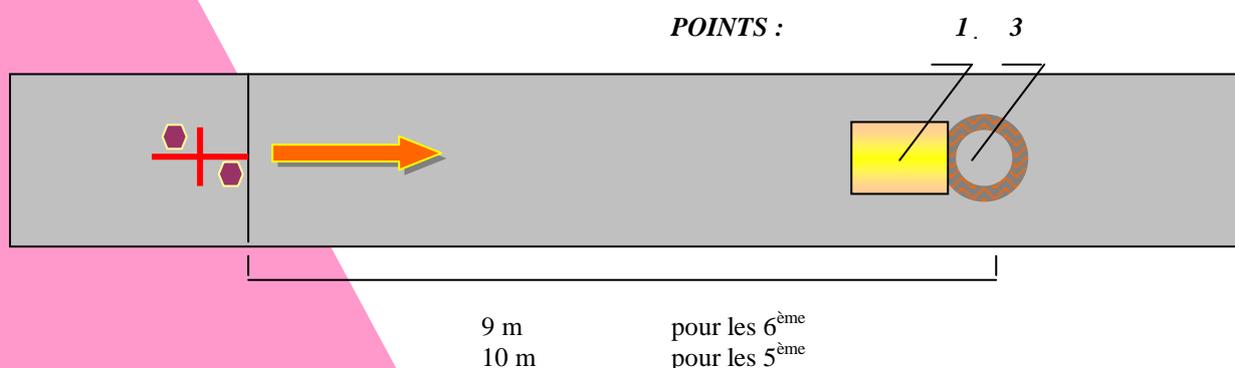
– Légende –

Cône ▲

tapis de « Tir rapide »



boule cible ○

EXERCICE DE POINT N° 2**Schéma & consignes****– Pour le travail technique –**

« On place un pied de chaque côté de la croix, comme ceci (montrer pour droitier et gaucher).
 Plier la jambe de devant pour que le genou soit au dessus de la ligne de lancer.
 Lancer la boule pour qu'elle roule sur la planche et qu'elle tombe dans le pneu.
 Il faut marcher jusqu'à ce que la boule s'arrête soit dans le pneu, soit à côté.
 Ensuite le joueur va récupérer sa boule et revient toucher la main de son camarade pour qu'il puisse jouer à son tour. »

– Pour le jeu d'application –

« Si la boule roule sur la planche sans rentrer dans le pneu, l'équipe marque 1 point.
 Si la boule rentre dans le pneu, l'équipe marque 3 points. »

Variante n° 1 = « La première équipe qui marque 20 points a gagné. »

Variante n° 2 = « L'équipe qui possède le plus de points au bout de **X ?** minutes a gagné. »

Variante n° 3 = « La première équipe qui marque exactement 15 points a gagné. »

– Légende –

Pied de l'élève 

pneu 

planche 

SEANCE N° 4



OBJECTIFS :

- Dynamisation - Sociabilité :

Jeu par équipes – auto évaluation et recherche de l'efficacité

- Technique de Tir / Technique de Point

Trajet rectiligne de l'élève, au tir

Direction du lancer – Impact du lancer et notion de force, au point

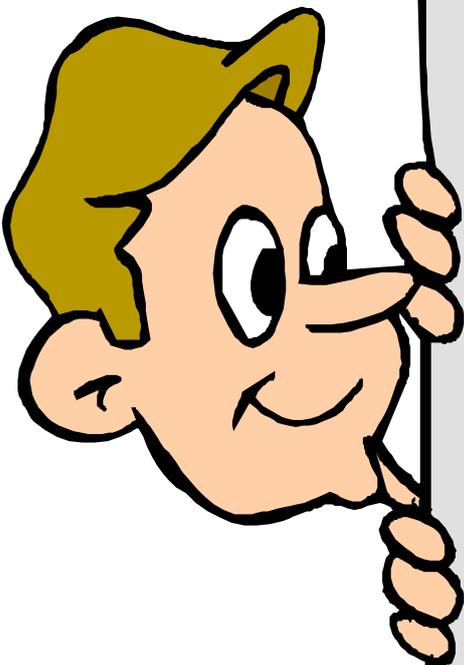
Différenciation Point et Tir lors d'une course continue

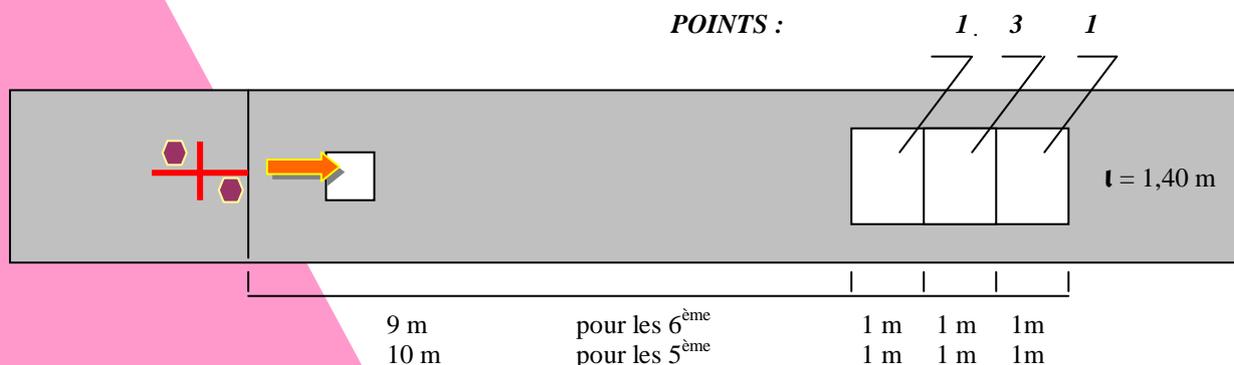
- Habilités motrices :

Course rectiligne et coordination générale du lancer au tir. Rôle de la jambe d'appui ou d'appel.

Effets de l'angulation (arrière & avant) Bras /Tronc sur la trajectoire de la boule, lors du tir.

OBSERVATIONS - BILAN :



EXERCICE DE POINT N° 1**Schéma & consignes****– Pour le travail technique –**

« On place un pied de chaque côté de la croix.

Plier la jambe de devant pour que le genou soit au dessus de la ligne de lancer.

Lancer la boule pour qu'elle tombe dans la zone de chute (*de 1m de côté*), et pour qu'elle roule afin de s'arrêter dans l'une des trois zones cibles.

Ensuite le joueur va récupérer sa boule et revient toucher la main de son camarade pour qu'il puisse jouer à son tour. »

– Pour le jeu d'application –

« Si la boule ne tombe pas préalablement dans la zone de chute, l'équipe marque 0 points.

Si la boule s'arrête dans la 1^{ère} ou la 3^{ème} zone cible, l'équipe marque 1 point.

Si la boule s'arrête dans la 2^{ème} zone cible, l'équipe marque 3 points. »

Variante n° 1 = « La première équipe qui marque 20 points a gagné. »

Variante n° 2 = « L'équipe qui possède le plus de points au bout de **X ?** minutes a gagné. »

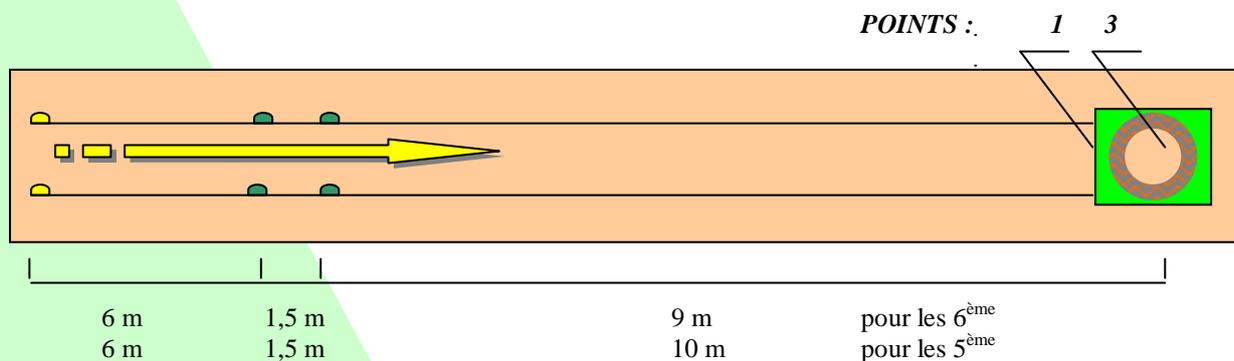
Variante n° 3 = « La première équipe qui marque exactement 15 points a gagné. »

Variante n° 4 = changer la valeur des zones cibles.

Variante n° 5 = Compter la valeur des zones cibles et multiplier cette valeur par 2 si la boule lancée est initialement tombé dans la zone de chute.

– Légende –

Pied de l'élève

EXERCICE DE TIR N° 1**Schéma & consignes****– Pour le travail technique –**

« Prise d'élan à partir des plots jaunes.

Courir toujours dans le couloir de tir. On lance la boule, lorsque l'on arrive à hauteur de la zone de lancer définie par les plots verts. La boule doit rentrer directement dans le pneu.

La course se termine lorsque la boule est tombée au sol.

Ensuite le joueur va récupérer sa boule et la donner dans la main de son camarade pour qu'il puisse jouer à son tour. »

– Pour le jeu d'application –

« Si la boule touche directement le tapis ou le pneu, l'équipe marque 1 point.

Si la boule pénètre dans le pneu, l'équipe marque 3 points. »

Variante n° 1 = « La première équipe qui marque 20 points a gagné. »

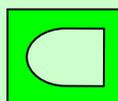
Variante n° 2 = « L'équipe qui possède le plus de points au bout de **X?** minutes a gagné. »

Variante n° 3 = « La première équipe qui marque exactement 15 points a gagné. »

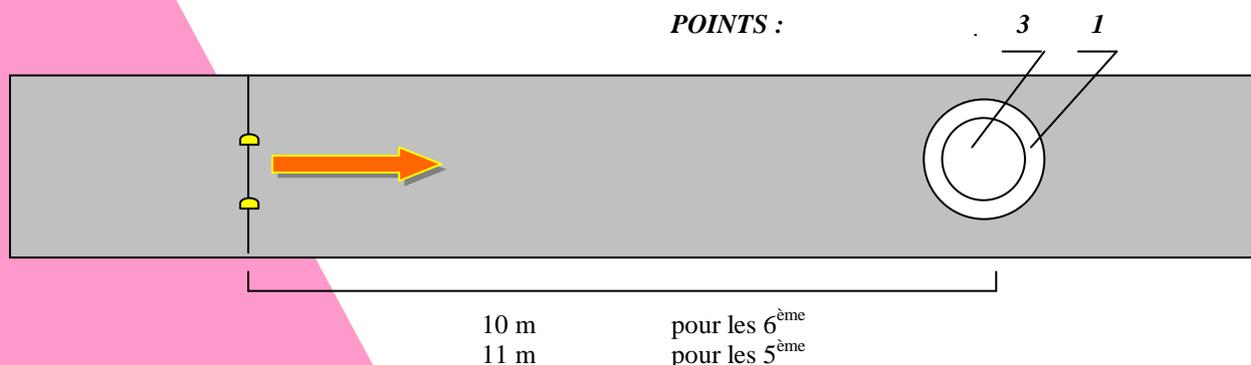
– Légende –

Pneu

tapis de « Tir rapide »



ligne au sol _____

EXERCICE DE POINT N° 2**Schéma & consignes****POINTS :****– Pour le travail technique –**

« Plier la jambe de devant pour que le genou soit au dessus de la ligne de lancer.
 Lancer la boule pour qu'elle roule afin de s'arrêter dans le plus petit cercle.
 Ensuite le joueur va récupérer sa boule et revient toucher la main de son camarade pour qu'il puisse jouer à son tour. »

– Pour le jeu d'application –

« Si la boule s'arrête dans le grand cercle, l'équipe marque 1 point.
 Si la boule s'arrête dans le petit cercle, l'équipe marque 3 points. »

Variante n° 1 = « La première équipe qui marque 20 points a gagné. »

Variante n° 2 = « L'équipe qui possède le plus de points au bout de **X ?** minutes a gagné. »

Variante n° 3 = « La première équipe qui marque exactement 15 points a gagné. »

– Légende –

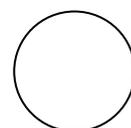
Plot de lancer



Petit cercle (r=0,5 m)

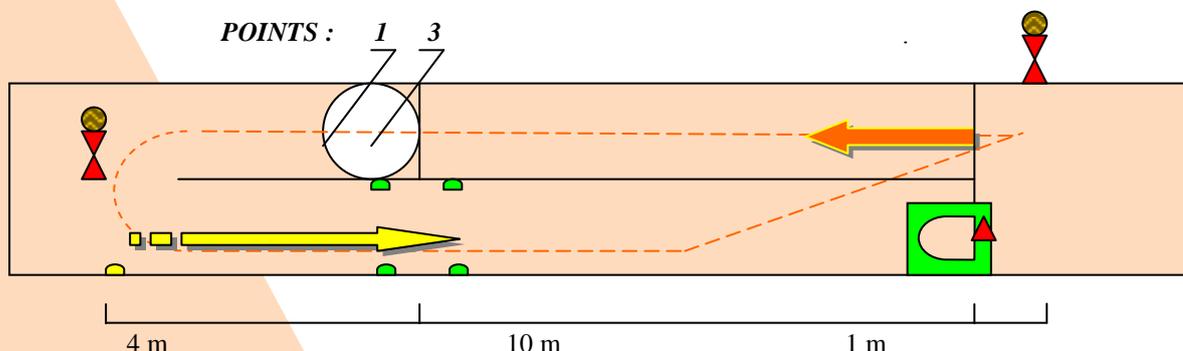


Grand cercle (r=0,7 m)



EXERCICE DE POINT ET TIR CADENCES

Schéma & consignes



– Pour le travail technique –

« On prend la boule, placée sur le porte boule par un camarade.

Il faut se placer à la ligne et lancer la boule.

Bien sûr, on continue à courir pour aller chercher la boule de l'autre côté du terrain.

Le but de l'exercice est de courir, sans s'arrêter, et de pointer des boules afin qu'elles s'immobilisent dans la cible – dans un sens – et de tirer des boules afin qu'elle touche réglementairement une cible – dans l'autre sens –.»

– Pour le jeu d'application –

« Au POINT : Si la boule s'arrête sur la ligne de la cible, l'équipe marque 1 point.

Si la boule s'arrête entièrement dans la cible, l'équipe marque 3 points.

Au TIR : Si la boule tombe directement sur le tapis, l'équipe marque 1 point.

Si la boule tombe directement sur la cible – ou si elle tombe directement sur le tapis et touche la cible -, l'équipe marque 3 points.

– Durée de l'épreuve –

2 à 3 minutes

Possibilité d'effectuer 30'' à 1' d'échauffement spécifique et 2' à 3' d'épreuve.

– Légende –

Trajet de l'élève	-----	Porte boule		Tapis de tir rapide	
Ligne au sol	_____	Cône cible		Plots de lancer	

SEANCE N° 5

OBJECTIFS :

- Technique de Tir / Technique de Point

Trajet de l'élève et notion de vitesse de course par rapport à la distance de tir.

Impact de boule et distance du lancer, au point.

- Habilités motrices :

Relation entre force des membres inférieurs et direction du lancer, au point.

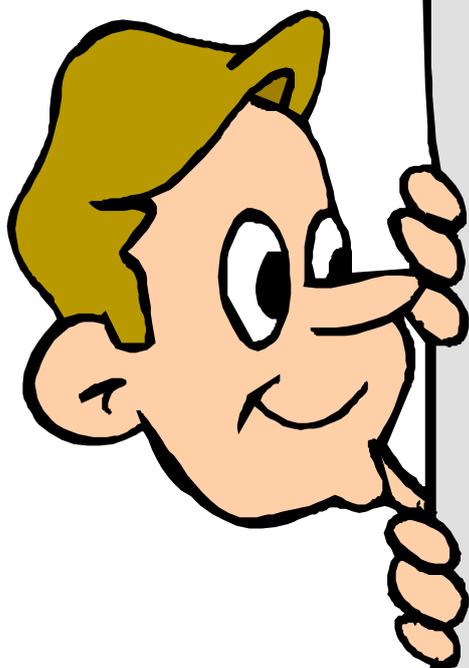
Coordination générale et vitesse selon la distance du lancer.

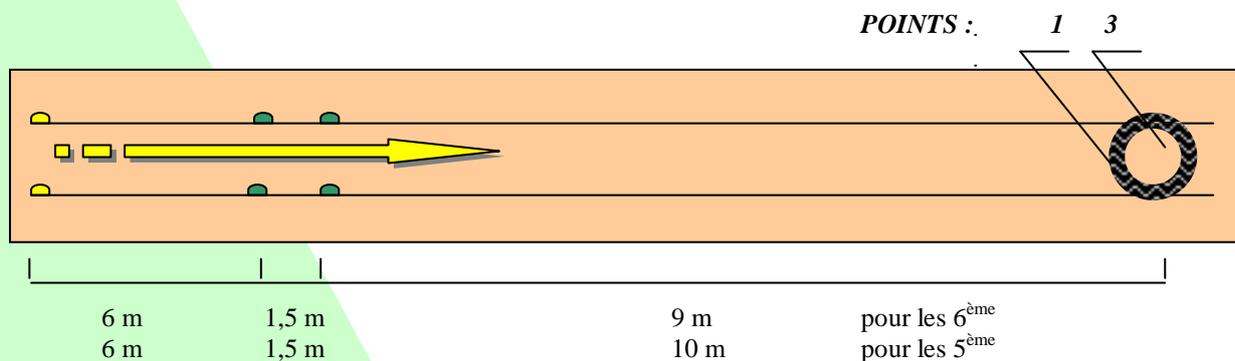
Tir sans à-coups – passer de la notion de force à la notion de précision.

« Les jambes donnent la force et le bras lanceur donne la précision (pendule) »



OBSERVATIONS - BILAN :



EXERCICE DE TIR N° 1**Schéma & consignes****– Pour le travail technique –**

« Prise d'élan à partir des plots jaunes.

Courir toujours dans le couloir de tir. On lance la boule, lorsque l'on arrive à hauteur de la zone de lancer définie par les plots verts. La boule doit rentrer directement dans le pneu.

La course se termine lorsque la boule est tombée au sol.

Ensuite le joueur va récupérer sa boule et la donner dans la main de son camarade pour qu'il puisse jouer à son tour. »

– Pour le jeu d'application –

« Si la boule touche directement le pneu, l'équipe marque 1 point.

Si la boule pénètre dans le pneu, l'équipe marque 3 points. »

Variante n° 1 = « La première équipe qui marque 20 points a gagné. »

Variante n° 2 = « L'équipe qui possède le plus de points au bout de **X?** minutes a gagné. »

Variante n° 3 = « La première équipe qui marque exactement 15 points a gagné. »

– Légende –

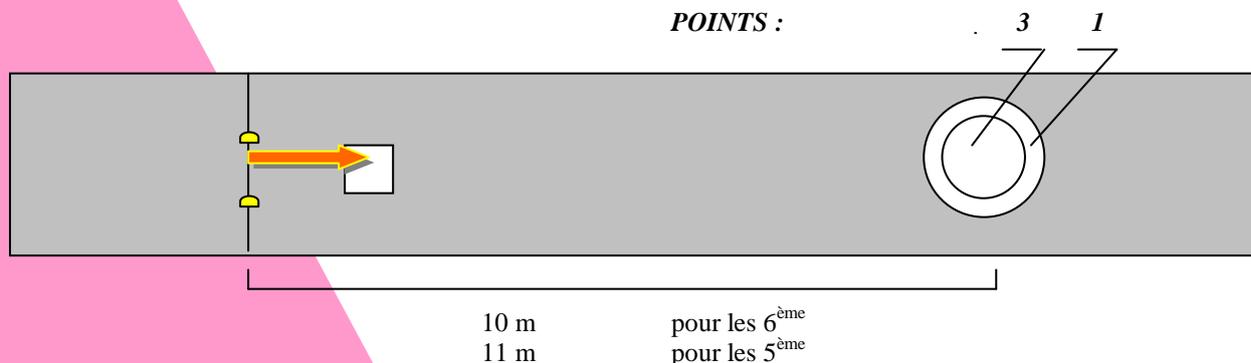
Pneu



ligne au sol _____

Plots de lancer



EXERCICE DE POINT N° 1**Schéma & consignes****POINTS :****– Pour le travail technique –**

« Plier la jambe de devant pour que le genou soit au dessus de la ligne de lancer.

Lancer la boule pour qu'elle tombe dans la zone de chute (*de 1m de côté*), et pour qu'elle roule afin de s'arrêter dans le plus petit cercle.

Ensuite le joueur va récupérer sa boule et revient toucher la main de son camarade pour qu'il puisse jouer à son tour. »

– Pour le jeu d'application –

« Si la boule ne tombe pas préalablement dans la zone de chute, l'équipe marque 0 points.

Si la boule s'arrête dans le grand cercle, l'équipe marque 1 point.

Si la boule s'arrête dans le petit cercle, l'équipe marque 3 points.»

Variante n° 1 = « La première équipe qui marque 20 points a gagné. »

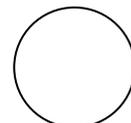
Variante n° 2 = « L'équipe qui possède le plus de points au bout de **X?** minutes a gagné. »

Variante n° 3 = « La première équipe qui marque exactement 15 points a gagné.

Variante n° 4 = Compter la valeur des zones cibles et multiplier cette valeur par 2 si la boule lancée est initialement tombé dans la zone de chute.»

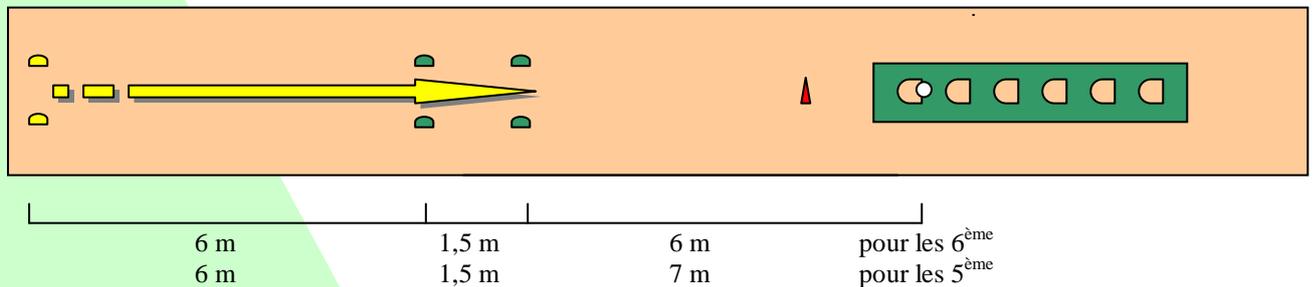
– Légende –

Plot de lancer

Petit cercle ($r=0,5\text{ m}$)Grand cercle ($r=0,7\text{ m}$)

EXERCICE DE TIR N° 2

Schéma & consignes



– Pour le travail technique –

« Prise d'élan à partir des plots jaunes.

Courir puis lancer la boule, lorsque l'on arrive à hauteur de la zone de lancer définie par les plots verts. La boule doit toucher réglementairement la boule cible*.

La course se termine lorsque la boule est tombée au sol.

Ensuite le joueur va récupérer sa boule et la donner dans la main de son camarade pour qu'il puisse jouer à son tour. »

* soit directement, soit en utilisant la zone de 50 cm située devant la cible pour la toucher.

– Pour le jeu d'application –

« A chaque frappe réglementaire de la cible, cette dernière progresse d'une case. La première équipe qui fait monter et qui frappe la cible sur la case du fond a gagné. »

Variante n° 1 = Départ de la dernière case. « La première équipe qui fait descendre et qui frappe la cible sur la première case a gagné »

Variante n° 2 = « L'équipe qui a fait changer la boule de case le plus souvent au bout de X ? minutes a gagné. » - possibilité de faire monter et descendre la cible

Variante n° 3 = changer de cible : cône, 2 boules, 1 boule, un bout plus petite ...

– Légende –

Plots de lancer 

Boule cible 

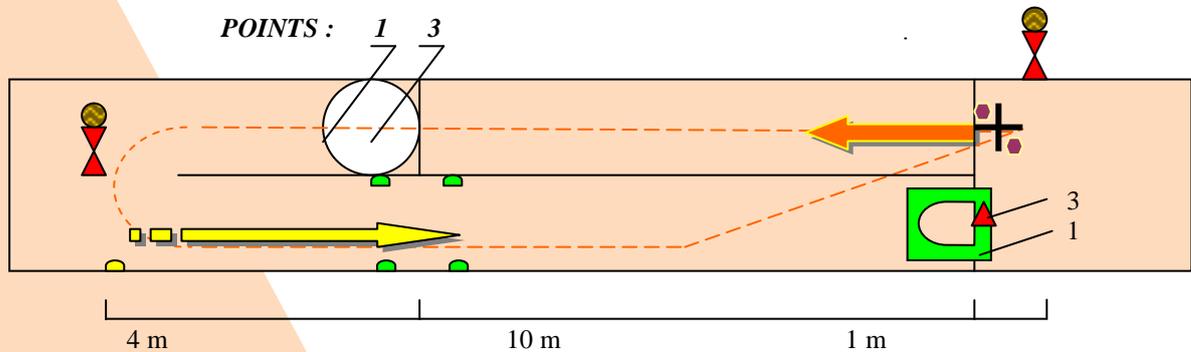
Cône obstacle 

Tapis de Tir Progressif



EXERCICE DE POINT ET TIR CADENCES

Schéma & consignes



– Pour le travail technique –

« On prend la boule, placée sur le porte boule par un camarade.
 Il faut se placer à la ligne, les pieds en fonction de la croix et lancer la boule.
 Bien sûr, on continue à courir pour aller chercher la boule de l'autre côté du terrain.
 Le but de l'exercice est de courir, sans s'arrêter, et de pointer des boules afin qu'elles s'immobilisent dans la cible – dans un sens – et de tirer des boules afin qu'elle touche réglementairement une cible – dans l'autre sens –.»

– Pour le jeu d'application –

« Au POINT : Si la boule s'arrête sur la ligne de la cible, l'équipe marque 1 point.
 Si la boule s'arrête entièrement dans la cible, l'équipe marque 3 points.

Au TIR : Si la boule tombe directement sur le tapis, l'équipe marque 1 point.
 Si la boule tombe directement sur la cible – ou si elle tombe directement sur le tapis et touche la cible -, l'équipe marque 3 points.

– Durée de l'épreuve –

2 à 3 minutes

Possibilité d'effectuer 30'' à 1' d'échauffement spécifique et 2' à 3' d'épreuve.

– Légende –

Trajet de l'élève	-----	Porte boule		Tapis de tir rapide	
Ligne au sol	_____	Cône cible		Plots de lancer	
				Pieds de l'élève	

SEANCE N° 6

OBJECTIFS :

- Technique de Tir / Technique de Point

Course sportive au tir et au point.

Prise de décision et précision, au point.

- Habilités motrices :

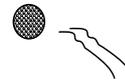
Gestion de la vitesse et de l'efficacité du lancer.

Gestion de la Capacité physique de l'élève pour tenir un rythme soutenu.

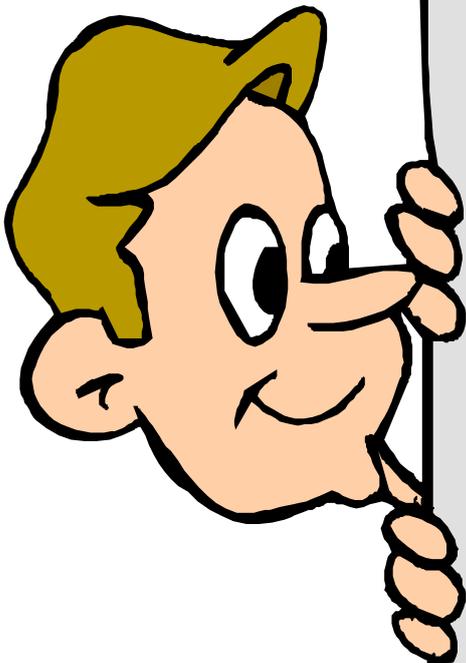
- Evaluation :

Evaluation continue des épreuves en course continue

Notion d'arbitrage et de prise de performances.

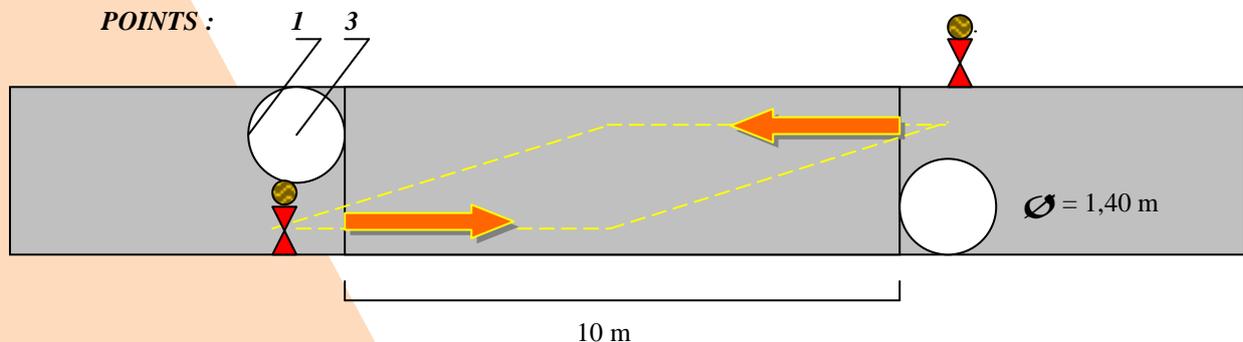


OBSERVATIONS - BILAN :



EXERCICE DE POINT CADENCE

Schéma & consignes



– Pour le travail technique –

« On prend la boule, placée sur le porte boule par un camarade.
Il faut se placer à la ligne et lancer la boule.
Bien sûr, on continue à courir pour aller chercher la boule de l'autre côté du terrain.
Le but de l'exercice est de courir, sans s'arrêter, et de pointer des boules afin qu'elles s'immobilisent dans la cible.»

– Pour le jeu d'application –

« Si la boule s'arrête sur la ligne de la cible, l'équipe marque 1 point.
Si la boule s'arrête entièrement dans la cible, l'équipe marque 3 points.

– Durée de l'épreuve –

2 à 3 minutes

Possibilité d'effectuer 30'' à 1' d'échauffement spécifique et 2' à 3' d'épreuve.

– Légende –

Trajet de l'élève

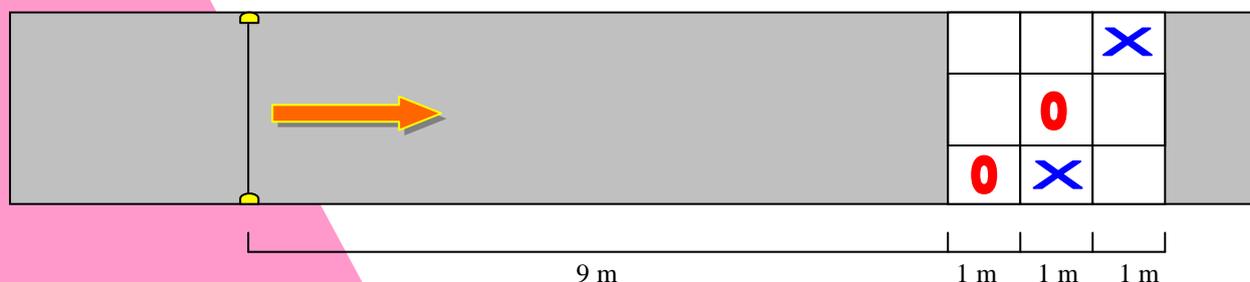


Porte boule



EXERCICE DE POINT – Le morpion

Schéma & consignes



– Pour le travail technique –

« Plier la jambe de devant pour que le genou soit au dessus de la ligne de lancer.

Lancer la boule pour qu'elle roule afin de s'arrêter dans l'une des cases.

Ensuite le joueur va récupérer sa boule et revient toucher la main de son camarade pour qu'il puisse jouer à son tour. »

– Pour le jeu d'application –

« Si la boule s'arrête dans une case vide, nous plaçons une croix ou un rond dans celle-ci, puis c'est à l'adversaire de jouer.

Si la boule s'arrête dans une case remplie ou hors d'une case, c'est à l'adversaire de jouer.

Le but du jeu est de construire une ligne de croix ou de rond, avant son adversaire »

Variante n° 1 = « L'élève doit annoncer la case qu'il vise et ne peut valider sa croix ou son rond uniquement dans cette case »

Variante n° 2 = « Les 9 cases sont remplies, chaque boule pointée sur une case élimine la marque. La première équipe qui possède une grille vierge, a gagné »
Attention, il faut un jeu par équipe – sinon les équipes évoluent l'une après l'autre et le jeu est chronométré. »

– Légende –

Plot de lancer



Papier avec une croix

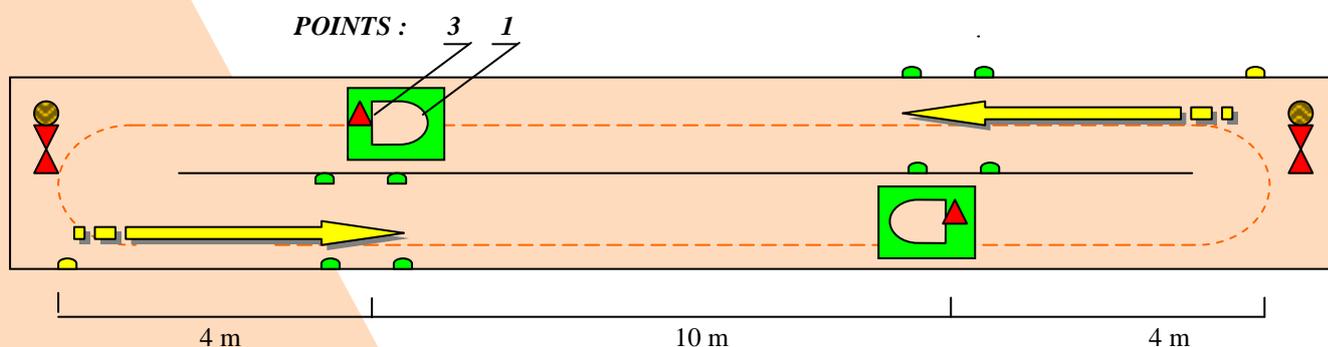


Papier avec un rond



EXERCICE DE TIR RAPIDE

Schéma & consignes



– Pour le travail technique –

« On prend la boule, placée sur le porte boule par un camarade.
Il faut prendre son élan et lancer la boule.
Bien sûr, on continue à courir pour aller chercher la boule de l'autre côté du terrain.
Le but de l'exercice est de courir, sans s'arrêter, et de tirer des boules afin qu'elles touchent réglementairement une cible. »

– Pour le jeu d'application –

« Si la boule tombe directement sur le tapis, l'équipe marque 1 point.
Si la boule tombe directement sur la cible – ou si elle tombe directement sur le tapis et touche la cible -, l'équipe marque 3 points. »

– Durée de l'épreuve –

2 à 3 minutes

Possibilité d'effectuer 30'' à 1' d'échauffement spécifique et 2' à 3' d'épreuve.

– Légende –

Trajet de l'élève - - - - -

Porte boule 

Tapis de tir rapide 

Ligne au sol ———

Cône cible 

Plots de lancer 

SEANCE N° 7

OBJECTIFS : **TOURNOI**

- Technique de Tir / Technique de Point

Course sportive au tir.

Précision et distance au point et au tir – gestion de la pression « finir avant l'adversaire ».

- Habilités motrices :

Gestion de la vitesse et de l'efficacité du lancer.

Gestion de la Capacité physique de l'élève pour tenir un rythme soutenu.

Coordination du lancer lors d'une course continue.

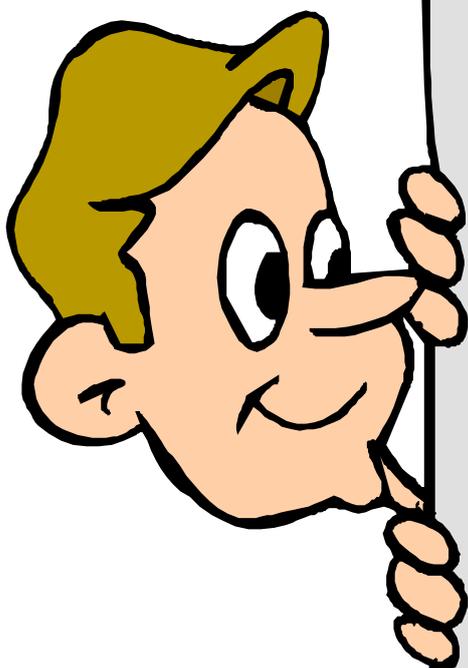
Gestion du virage pour l'efficacité au tir, variation des vitesses de course et gestion de l'équilibre.

- Evaluation :

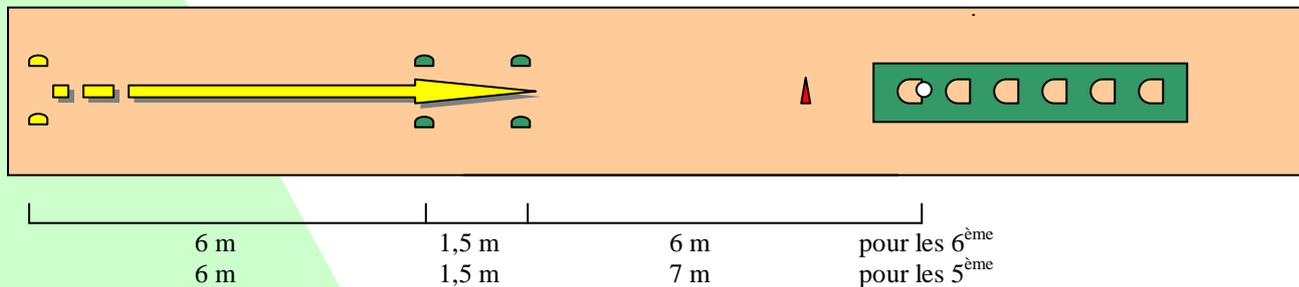
Evaluation continue du Tir rapide. Notion d'arbitrage et de prise de performances.



OBSERVATIONS - BILAN :



SEANCE N° 7 - TOURNOI

EXERCICE DE TIR - Pyramide**Schéma & consignes****– Pour le travail technique –**

« Prise d'élan à partir des plots jaunes.

Courir puis lancer la boule, lorsque l'on arrive à hauteur de la zone de lancer définie par les plots verts. La boule doit toucher réglementairement la boule cible*.

La course se termine lorsque la boule est tombée au sol.

Ensuite le joueur va récupérer sa boule et la donner dans la main de son camarade pour qu'il puisse jouer à son tour. »

* soit directement, soit en utilisant la zone de 50 cm située devant la cible pour la toucher.

– Pour le jeu d'application –

« A chaque frappe réglementaire de la cible, cette dernière progresse d'une case. La première équipe qui fait monter et qui frappe la cible sur la case du fond a gagné.»

= 1 manche

Opposition d'équipes = Gagner le plus de manches possible dans le temps imparti.

VICTOIRE = 5 points

NUL = 3 points

DEFAITE = 1 point

– Légende –

Plots de lancer 

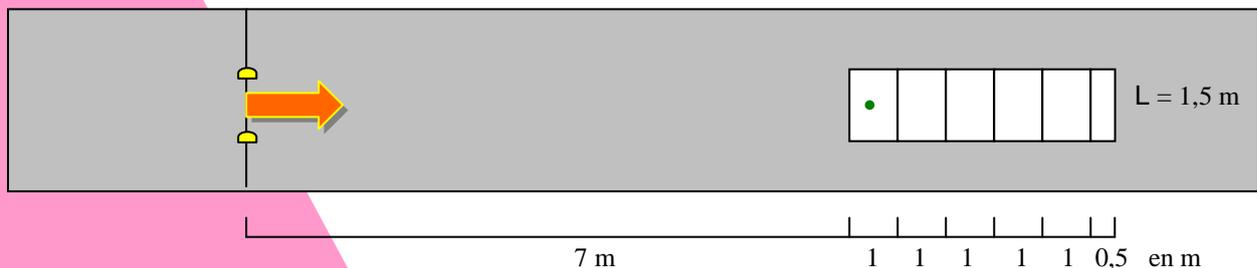
Boule cible 

Cône obstacle 

Tapis de Tir Progressif



SEANCE N° 7 - TOURNOI

EXERCICE DE POINT - Pyramide**Schéma & consignes****– Pour le travail technique –**

« Plier la jambe de devant pour que le genou soit au dessus de la ligne de lancer.

Lancer la boule pour qu'elle roule afin de s'arrêter dans l'une des cases.

Ensuite le joueur va récupérer sa boule et revient toucher la main de son camarade pour qu'il puisse jouer à son tour. »

– Pour le jeu d'application –

« Pointer la boule dans la première case. En cas de réussite le but est placé dans la deuxième case, et l'on pointe sur cette zone, etc. ... En cas d'échec, le but reste dans la case et l'on recommence. La première équipe qui fait monter le but et qui place sa boule dans la dernière case a gagné » = une manche.

Opposition d'équipes = Gagner le plus de manches possible dans le temps imparti.

VICTOIRE = 5 points

NUL = 3 points

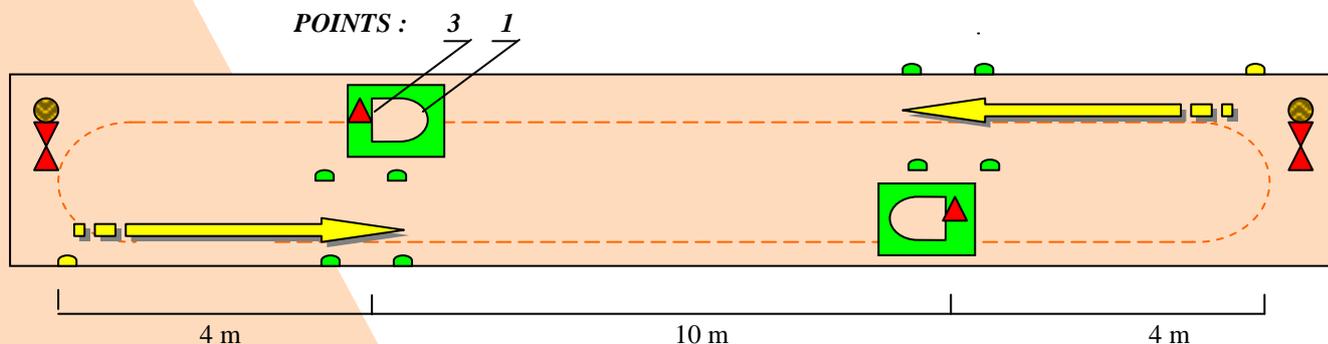
DEFAITE = 1 point

– Légende –

Plot de lancer 

But 

SEANCE N° 7 - TOURNOI

EXERCICE DE TIR RAPIDE**Schéma & consignes****– Pour le travail technique –**

« On prend la boule, placée sur le porte boule par un camarade.

Il faut prendre son élan et lancer la boule.

Bien sûr, on continue à courir pour aller chercher la boule de l'autre côté du terrain.

Le but de l'exercice est de courir, sans s'arrêter, et de tirer des boules afin qu'elles touchent réglementairement une cible. »

– Pour le jeu d'application –

« Si la boule tombe directement sur le tapis, l'équipe marque 1 point.

Si la boule tombe directement sur la cible – ou si elle tombe directement sur le tapis et touche la cible -, l'équipe marque 3 points. »

Durée de l'épreuve : 2 minutes - avec 30'' à 1' d'échauffement spécifique

Le score de l'équipe est déterminé par l'addition des performances de tous ses joueurs. L'équipe qui possède le plus de points à l'issue des différents passages d'élèves, a gagné.

VICTOIRE = 5 points

NUL = 3 points

DEFAITE = 1 point

REMARQUE : si une équipe de 3 élèves affronte une équipe de 4 élèves, alors le premier élève de l'équipe minoritaire effectuera un 2^{ème} passage en opposition avec le 4^{ème} élève de l'autre équipe.

– Légende –

Trajet de l'élève - - - - -

Porte boule 

Tapis de tir rapide 

Ligne au sol ———

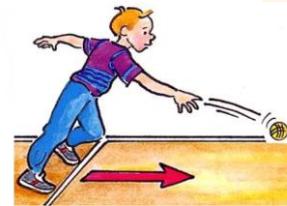
Cône cible 

Plots de lancer 

SEANCE N° 8

OBJECTIFS :

EVALUATION FINALE



OBSERVATIONS - BILAN :



SEANCE N° 8 - EVALUATION

PRINCIPE DE L'EVALUATION

L'évaluation s'effectue selon quatre points distincts.

1. Le comportement, l'attention, la sécurité.
2. La technique de la pratique Sport boules : Capacités Techniques
3. L'évaluation en cours de cycle : Séance 6 et séance 7
4. L'évaluation finale : Séance 8

[Le comportement, l'attention, la sécurité](#)

Si BIEN ► 1

sinon ► 0

[La technique de la pratique Sport boules](#)

Capacités	POINT	TIR
C1	Appuis corrects. Armée du bras arrière. 0,5	Tir avec course d'élan. Armée du bras arrière. 0,5
C2	Utilisation de la force des membres inférieurs. 1	Tir sans à-coup (freinage). Lacher de boule avec le bras tendu. 1
C3	Prise en compte du point de chute la boule lancée, de la vitesse et de la direction. Coordination générale. 1,5	Gestion de la trajectoire de la boule. Coordination générale du lancer. 1,5

L'évaluation en cours de cycle

Elle concerne l'épreuve de POINT CADENCE de la séance n° 6

et la meilleure évaluation de l'épreuve de TIR RAPIDE des séances n° 6 et n° 7

Pour l'épreuve de **POINT CADENCE**

A l'issue des 3 minutes, l'élève à réalisé

Performance \leq 14 pts ► 0

15 pts \leq **Performance** \leq 20 pts ► 1

21 pts \leq **Performance** ► 2



Pour l'épreuve de **TIR RAPIDE**

A l'issue des 3 minutes, l'élève à réalisé

Performance \leq 15 pts ► 0

16 pts \leq **Performance** \leq 20 pts ► 1

21 pts \leq **Performance** ► 2

L'évaluation finale

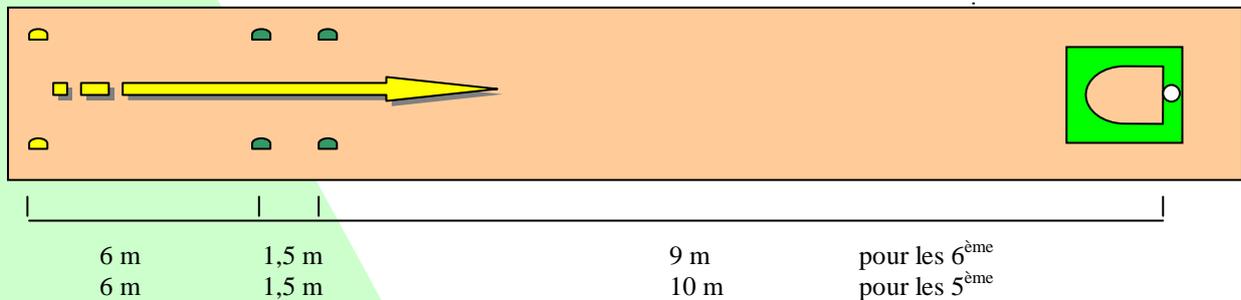
Ce référer aux fiches de la séance n° 8.

- Exercice de tir
- Exercice de point
- Exercice de tir rapide

SEANCE N° 8 - EVALUATION

EXERCICE DE TIR

2) Schéma & consignes



– Pour le travail technique –

« Prise d'élan à partir des plots jaunes.

Courir et lancer la boule, lorsque l'on arrive à hauteur de la zone de lancer définie par les plots verts, afin qu'elle touche directement le tapis ou la boule cible.

La course se termine lorsque la boule est tombée au sol.

Ensuite le joueur va récupérer sa boule et la donne dans la main de son camarade pour qu'il puisse jouer à son tour.»

– Evaluation –

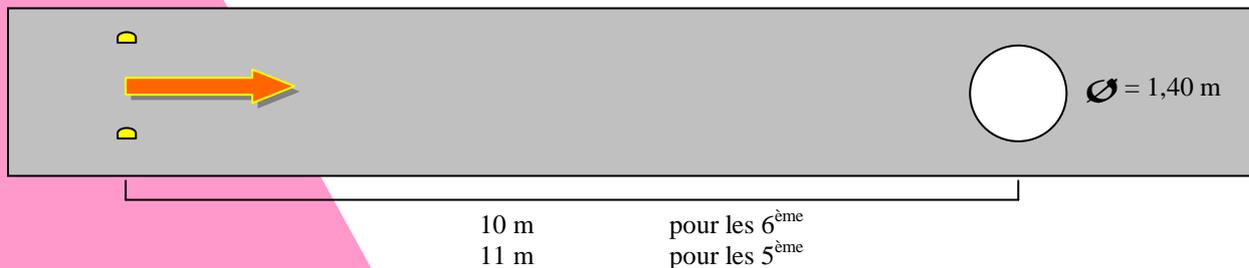
10 tentatives par élève.

Toucher la boule réglementairement = 1 point.

– Barème –

0 réussite	▶	0
1 réussite	▶	1
2 réussites	▶	2
3 réussites	▶	3
4 réussites et plus	▶	4

SEANCE N° 8 - EVALUATION

EXERCICE DE POINT**1) Schéma & consignes****– Pour le travail technique –**

« Le lancer s'effectue à partir des plots jaunes.

Le but de l'exercice est de faire rouler la boule pour qu'elle s'immobilise dans la zone circulaire.

Ensuite le joueur va récupérer sa boule et revient la donner dans la main de son camarade pour qu'il puisse jouer à son tour.»

– Evaluation –

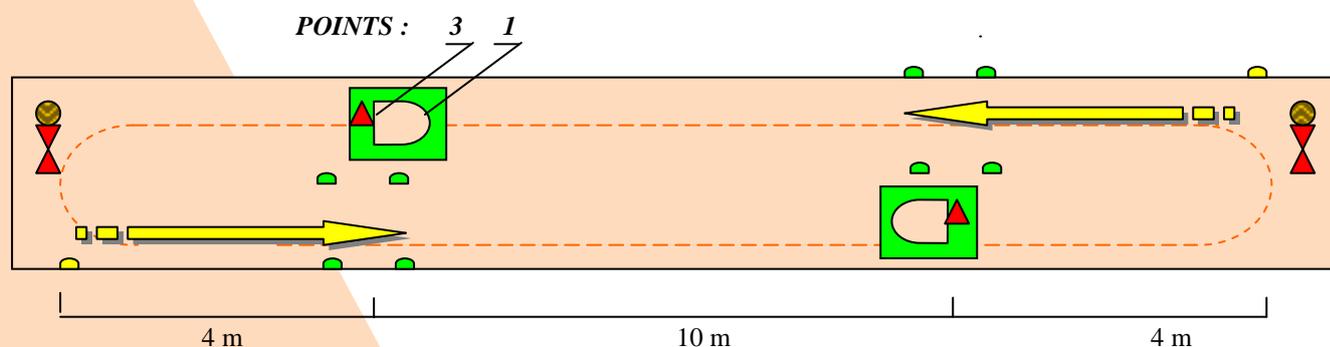
10 tentatives par élève.

Placer la boule dans la cible = 1 point.

– Barème –

0 réussite	▶	0
1 réussite	▶	1
2 réussites	▶	2
3 réussites	▶	3
4 réussites et plus	▶	4

SEANCE N° 8 - EVALUATION

EXERCICE DE TIR RAPIDE**Schéma & consignes****– Pour le travail technique –**

« On prend la boule, placée sur le porte boule par un camarade.

Il faut prendre son élan et lancer la boule.

Bien sûr, on continue à courir pour aller chercher la boule de l'autre côté du terrain.

Le but de l'exercice est de courir, sans s'arrêter, et de tirer des boules afin qu'elles touchent réglementairement une cible. »

– Evaluation –

L'épreuve dure = 2'.

Toucher réglementairement un cône cible = 1 réussite.

Nous additionnons le nombre réussite et le nombre de boules lancées durant l'épreuve de 2'. = N

– Barème –

		N	≤	10	▶	0
11	≤	N	≤	15	▶	1
16	≤	N	≤	20	▶	2
21	≤	N	≤	25	▶	3
26	≤	N			▶	4

SEANCE N° 9

OBJECTIFS :

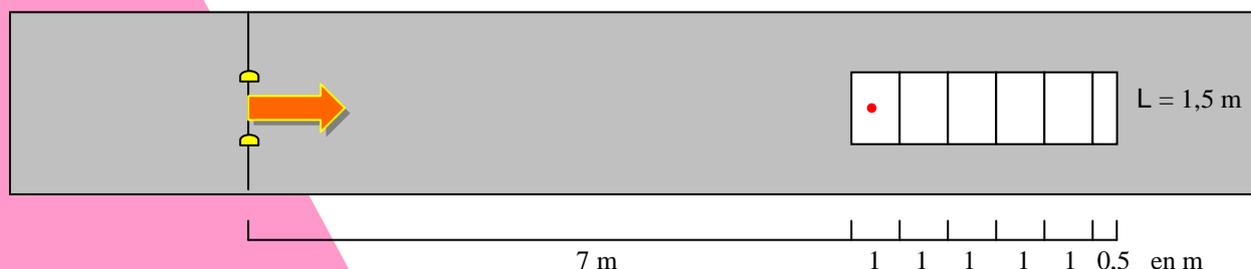
BONUS

-

Jeu par équipes



SEANCE N° 9 - BONUS

EXERCICE DE POINT N° 1**Schéma & consignes****– Pour le travail technique –**

« Plier la jambe de devant pour que le genou soit au dessus de la ligne de lancer.

Lancer la boule pour qu'elle roule afin de s'arrêter dans l'une des cases.

Ensuite le joueur va récupérer sa boule et revient toucher la main de son camarade pour qu'il puisse jouer à son tour. »

– Pour le jeu d'application –

« Pointer la boule dans la première case. En cas de réussite le but est placé dans la deuxième case, et l'on pointe sur cette zone, etc. ... En cas d'échec, le but reste dans la case et l'on recommence. La première équipe qui fait monter le but et qui place sa boule dans la dernière case a gagné »

Variante n° 1 = « Le départ est donné de la dernière case et il faut fait redescendre le but. »

Variante n° 2 = « L'équipe qui a fait changer le but de case le plus souvent au bout de X ? minutes a gagné. » - possibilité de faire monter et descendre la cible

Variante n° 3 = « L'élève doit annoncer la case visée, et marque 1 point s'il réussit à placer sa boule dedans »

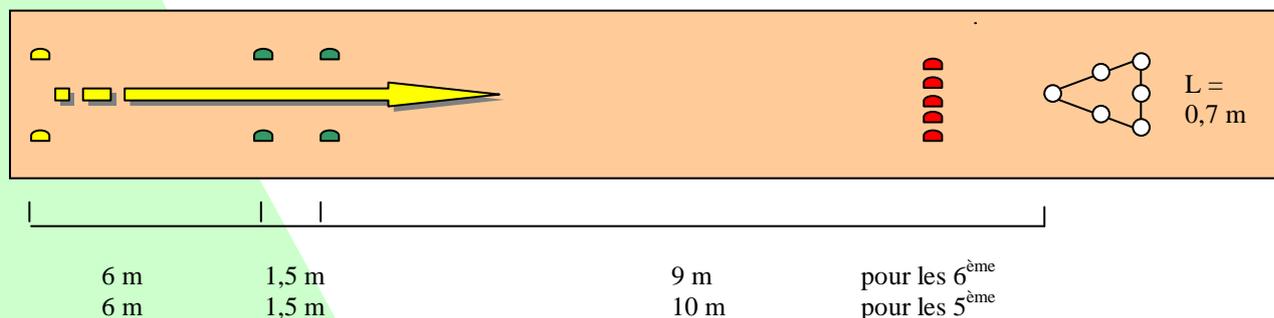
Variante n° 4 = « Chaque case possède une valeur, et nous comptons les points selon l'arrêt de la boule lancée. »

– Légende –

Plot de lancer 

But 

SEANCE N° 9 - BONUS

EXERCICE DE TIR N° 1**3) Schéma & consignes****– Pour le travail technique –**

« Prise d'élan à partir des plots jaunes.

Courir et lancer la boule, lorsque l'on arrive à hauteur de la zone de lancer définie par les plots verts, afin qu'elle touche les boules cibles.

La course se termine lorsque la boule est tombée au sol.

Ensuite le joueur va récupérer sa boule et la donner dans la main de son camarade pour qu'il puisse jouer à son tour. »

– Pour le jeu d'application –

Pour valider un tir, il faut que le point d'impact au sol de la boule lancée se situe au-delà de la ligne formée par les plots rouges, soit 1 m avant la première boule cible.

« *La première équipe qui arrive à sortir toutes les boules du triangle, a gagné.* »

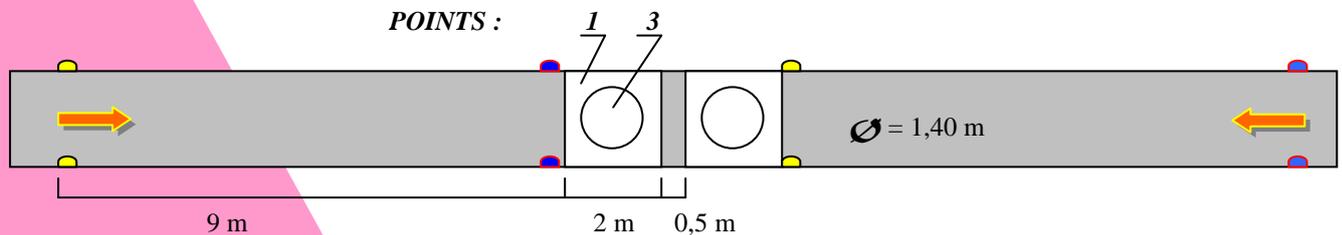
– Légende –

Plot de lancer 

Plot de validité de tir 

Boules cibles 

SEANCE N° 9 - BONUS

EXERCICE DE POINT N° 2**Schéma & consignes****– Pour le travail technique –**

« Le lancer s'effectue à partir des plots de son équipe.

Le but de l'exercice est de faire rouler la boule pour qu'elle s'immobilise dans la zone circulaire la plus proche de la ligne de lancer du joueur.

Ensuite le joueur va récupérer sa boule et revient la donner dans la main de son camarade pour qu'il puisse jouer à son tour.»

– Pour le jeu d'application –

Chaque équipe dispose de 3 boules.

Chaque équipe possède sa propre Zone de validité de points – il s'agit de celle située en premier par rapport à la ligne de lancer.

Cas particulier :

Si une boule lancée par une équipe s'immobilise dans la zone de points de l'équipe adverse, les points définis par la position de la boule reviennent à l'équipe adverse.

Toute boule lancée par une équipe et qui s'immobilise hors de la zone définie par les quatre plots de l'équipe (ici, couleur jaune ou couleur bleu et rouge) est définitivement perdue.

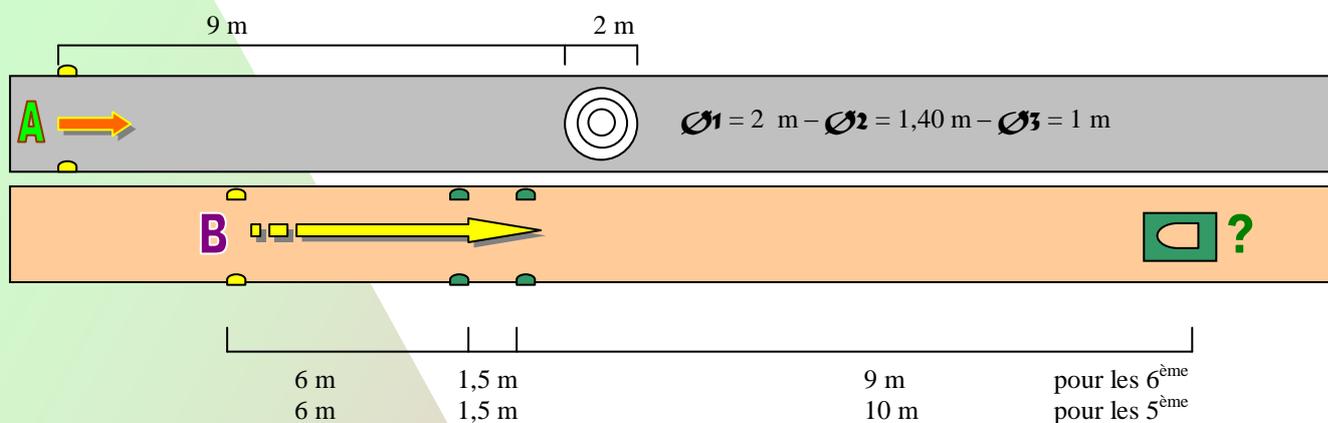
Variante n° 1 = « La première équipe qui marque 30 points a gagné. »

Variante n° 2 = « L'équipe qui possède le plus de points au bout de X? minutes a gagné. »

Variante n° 3 = « La première équipe qui marque exactement 15 points a gagné.

Constante = « la première équipe qui ne possède plus de boule a perdu. »

SEANCE N° 9 - BONUS

EXERCICE DE POINT ET TIR**Schéma & consignes****– Pour le jeu d'application –**

Le premier joueur de l'équipe A pointe sa boule pour qu'elle s'immobilise dans l'une des trois zones. En cas de réussite l'équipe A marque 1 point.

Le premier joueur de l'équipe B tire sur une cible définie par le résultat de la boule pointée par son adversaire. En cas de réussite l'équipe B marque 1 point.

etc. ...

Les cibles :

La boule de A s'arrête	hors de la zone	le tireur B tire sur un cône	▲
La boule de A s'arrête	dans le grand cercle	le tireur B tire sur une boule cible	○
La boule de A s'arrête	dans le cercle moyen	le tireur B tire sur une petite boule	●
La boule de A s'arrête	dans le petit cercle	le tireur B tire sur un but	•

La manche s'arrête lorsque tous les joueurs A ont pointé 2 fois et que les joueurs B ont tiré 2 fois puis que les équipes aient échangé de rôle 1 fois. L'équipe qui possède le plus de point, à ce moment là, gagne la manche.

Le match peut se faire en 2 ou 3 manches gagnantes.