

LE SPORT-BOULES

❖ DEFINITION

*C'est une activité de **lancer d'adresse** qui s'exprime dans des situations de jeux (en opposition directe ou indirecte) de **point**, de **tir**, et de **courses en navette** dont l'objectif final est la performance en précision.*

❖ AIDE TECHNIQUE POUR MIEUX COMPRENDRE L'ACTIVITE

Au départ de l'activité, laisser les enfants tenir et lancer la boule plusieurs fois sans aucune consigne (exemple : lancer la boule pour qu'elle s'arrête dans une zone).

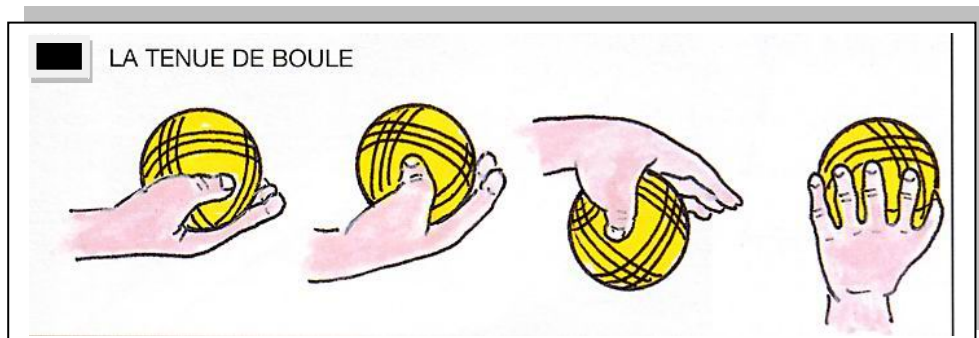
1. LA TENUE DE BOULE

La boule sera tenue dans la paume de la main. Tous les doigts doivent servir au maintien (éviter de serrer la boule trop fort = crispation).

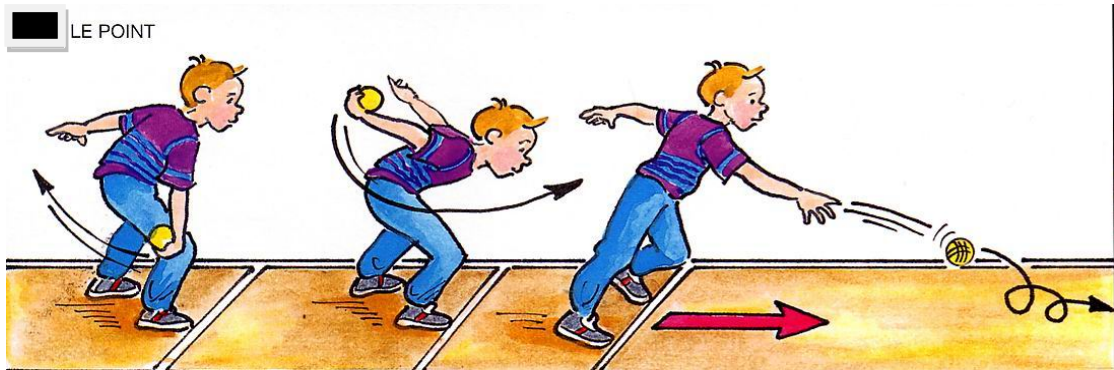
2. LA POSITION DE LA MAIN

La main sera positionnée par-dessus la boule dans la mesure du possible. Si l'enfant n'arrive pas à tenir la boule, (suivant l'âge ou main trop petite) on peut mettre la main sous la boule et ainsi jouer « **sous-main** ».

EVITER LES POIGNETS CASSES AU MOMENT DU LANCER



3. LANCER UNE BOULE SANS COURSE D'ELAN = POINTER



4. LE POINT (conseils techniques)

• PREPARATION

- Si on tient la boule de la main droite, le pied droit sera en avant et inversement pour les gauchers (voir dessin)
- La jambe droite sera fléchie et supporte le poids du corps
- Les épaules bien parallèles et légèrement en avant de la ligne de lancer
- La jambe gauche tendue en arrière maintenant l'équilibre sur le bout du pied (le pied droit est lui posé à plat et les 2 pointes de pied en direction de l'objectif)

• ACTION

- Le bras lanceur s'élève en arrière, bien parallèle au corps---c'est l'armé.
- Puis, simultanément :
 - Le bras lanceur redescend toujours parallèle au corps
 - Le corps bascule en avant
 - La jambe arrière est ramenée en avant
 - La boule est lâchée avant que le pied arrière ne repose au sol

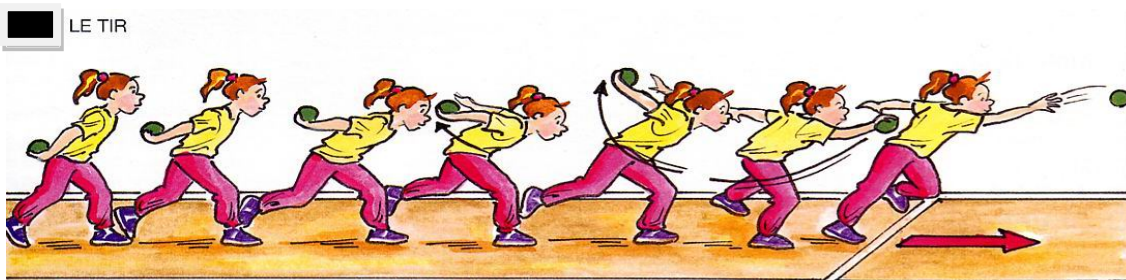
• SUIVI

- On accompagne la boule sur quelques foulées en rétablissant l'équilibre



LE POINT EST UN LANCER AVEC UNE TRAJECTOIRE AU SOL

5. LANCER UNE BOULE AVEC UNE COURSE D'ELAN = TIRER



6. LE TIR (conseils techniques)

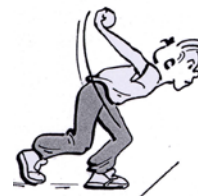
Au niveau du scolaire, le tir s'effectuera seulement sur 4 foulées (avec accompagnement).

• PREPARATION

- Si on tient la boule de la main droite, le pied droit sera en avant et inversement pour les gauchers (voir dessin)
- Le bras droit sera armé vers l'arrière (amplitude)

• ACTION

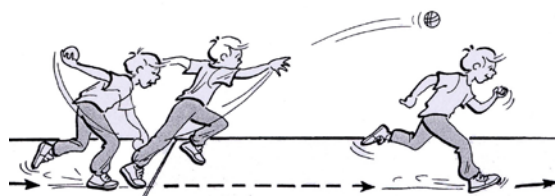
- Le bras lanceur reste en arrière, bien parallèle au corps **c'est l'armé.**
- Puis, l'enfant court vers la ligne de lancer (4 petites foulées)
- En arrivant à la hauteur de la ligne, **simultanément :**
l'enfant pousse sur le pied droit pendant que le bras droit passe d'une amplitude arrière à une amplitude avant pour donner une trajectoire à la boule.



Le lâcher s'effectue à la hauteur des yeux pendant que la course continue sur plusieurs foulées (pas de blocage à la ligne).

• SUIVI

- On accompagne la boule sur quelques foulées en rétablissant l'équilibre



LE TIR EST UN LANCER AVEC UNE TRAJECTOIRE AERIENNE

❖ AIDE A LA MISE EN PLACE D'UN CYCLE DANS LE CADRE PERI-SCOLAIRE

1. LA PHASE DE DECOUVERTE DE L'ACTIVITE

L'objectif de cette phase est de faire découvrir à notre public :

- l'environnement d'un boulodrome
- les différents types de lancers
 - « pointer » c'est faire rouler sa boule au sol sans prendre d'élan en direction d'une cible
 - « tirer » c'est lancer sa boule en l'air après avoir pris de l'élan en direction d'une cible
- le matériel
 - les boules utilisées pour jouer
 - les coupelles
 - les cônes de couleur
 - les boules cibles ou obstacles
 - les tapis
- la sécurité

Les activités de lancer en général, et le sport-boules en particulier, nécessitent une organisation très rigoureuse des dispositifs humains et matériels. Ils permettent d'assurer en permanence la sécurité de tous les jeunes.

- Sur le plan de la sécurité active :
 - les joueurs sont attentifs à ce qui se passe autour d'eux
 - un joueur ayant une boule en main est responsable de son geste (« je ne lance pas ma boule si quelqu'un se trouve devant moi »)
 - la position assise ou accroupie est interdite
 - on ne ramasse jamais une boule tant qu'elle n'est pas arrêtée
 - la boule se transmet de la main à la main
- Sur le plan de la sécurité passive :
 - au tir, des espaces de sécurité sont aménagés entre chaque jeu
 - les zones de jeu et d'élan sont matérialisées
 - une seule boule est, en général, mise à disposition par atelier

2. EXEMPLE DE SEANCE DECOUVERTE

Il est nécessaire de répartir le nombre de jeunes en groupes de 4 ou 5 personnes maximum.

Suivant le temps de pratique, il faut essayer de suivre la trame suivante :

- présentation de la séance
- découverte du point avec mise en situation
- pause
- découverte du tir avec mise en situation
- bilan de la séance

Exemple pour la gestion de 4 groupes :

- 4 terrains sont aménagés dans le boulodrome
- une boule par terrain
- aménagement des terrains identiques

Ceci facilite la gestion, la sécurité du groupe.

Cet aménagement peut être modifié suivant l'expérience et les aptitudes de chacun.

SEANCE DECOUVERTE 1 : LES COULOIRS

- situation point
- situation tir

SEANCE DECOUVERTE 2 : LES RECTANGLES

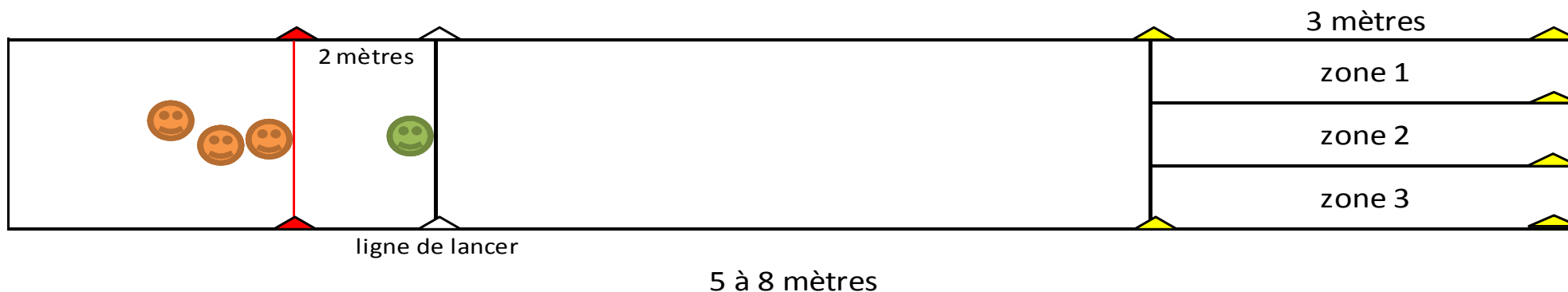
- situation point
- situation tir

Selon le temps de pratique, il est possible d'intégrer une situation découverte de course en navette qui s'effectuera plutôt en déterminant un nombre de lancers (10 par exemple) qu'un temps de course.

SEANCE DECOUVERTE 1 : les couloirs (point)

BUT : faire rouler la boule pour qu'elle s'arrête dans une zone définie

AMENAGEMENT :



CONSIGNES :

Je lance la boule, à partir de la ligne de lancer, pour qu'elle s'arrête dans la zone où se trouve le but (zone 1, 2 ou 3).

Je suis la boule pour la ramasser lorsqu'elle s'arrête.

Je ramène la boule et la donne au suivant dans la main.

EVOLUTIONS POSSIBLES :

1) Réduire la longueur de la zone (1 mètre 50)

2) Forme jouée individuelle ou collective (au temps ou au nombre de lancers) :

●	5 points
	3 points
	1 point

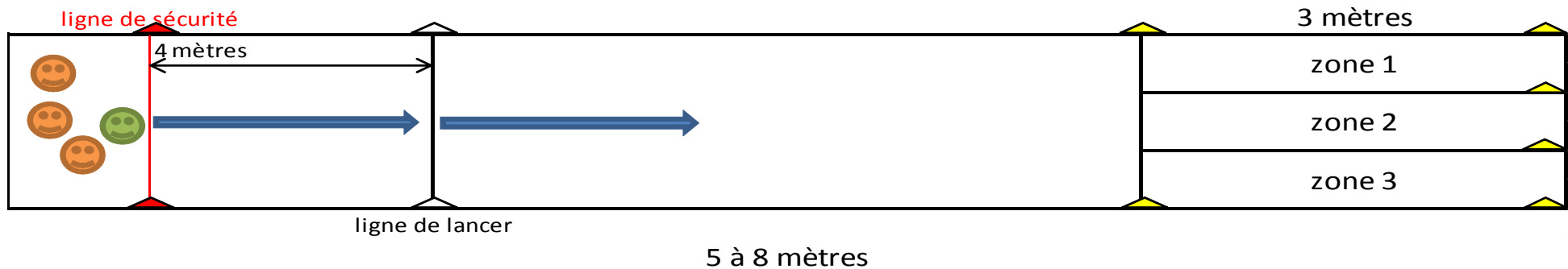
	3 points
●	5 points
	3 points

	1 point
	3 points
●	5 points

SEANCE DECOUVERTE 1 : les couloirs (tir)

BUT : lancer une boule avec élan dans une zone définie

AMENAGEMENT:



CONSIGNES :

Je prends de l'élan.

Je lance ma boule en l'air à partir de la ligne de lancer, pour qu'elle tombe dans la zone définie par les cônes (zone 1, 2 ou 3).

Je suis la boule pour la ramasser.

EVOLUTIONS POSSIBLES :

1) Réduire la longueur de la zone (1 mètre 50)

2) Forme jouée individuelle ou collective (au temps ou au nombre de lancers) : **tomber dans la zone pour marquer les points correspondants**

▲	5 points
▲	3 points
	1 point

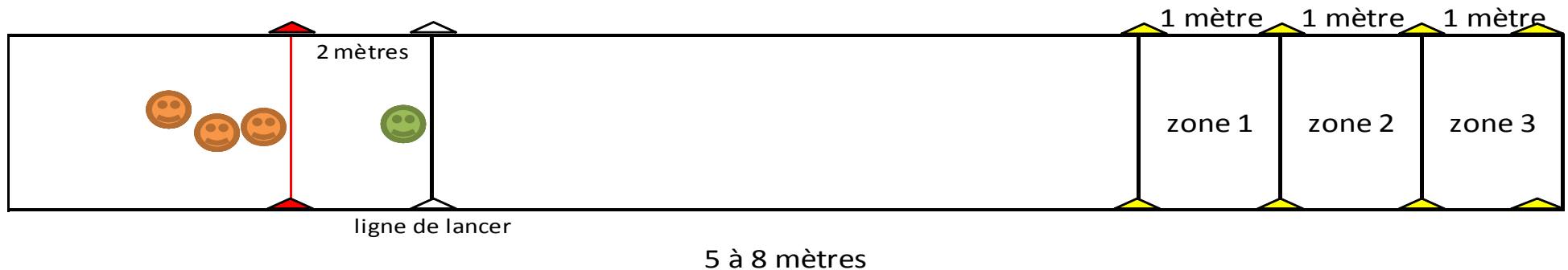
	3 points
▲	5 points
▲	3 points

	1 point
	3 points
▲	5 points

SEANCE DECOUVERTE 2 : les rectangles (point)

BUT : faire rouler la boule pour qu'elle s'arrête dans une zone définie

AMENAGEMENT :



CONSIGNES :

Je lance la boule, à partir de la ligne de lancer, pour qu'elle s'arrête dans la zone où se trouve le but (zone 1, 2 ou 3).
Je suis la boule pour la ramasser lorsqu'elle s'arrête.
Je ramène la boule et la donne au suivant dans la main.

EVOLUTIONS POSSIBLES :

- 1) Réduire la longueur de la zone (70 centimètres)
- 2) Forme jouée individuelle ou collective (au temps ou au nombre de lancers) :

5 points	3 points	1 point
•		

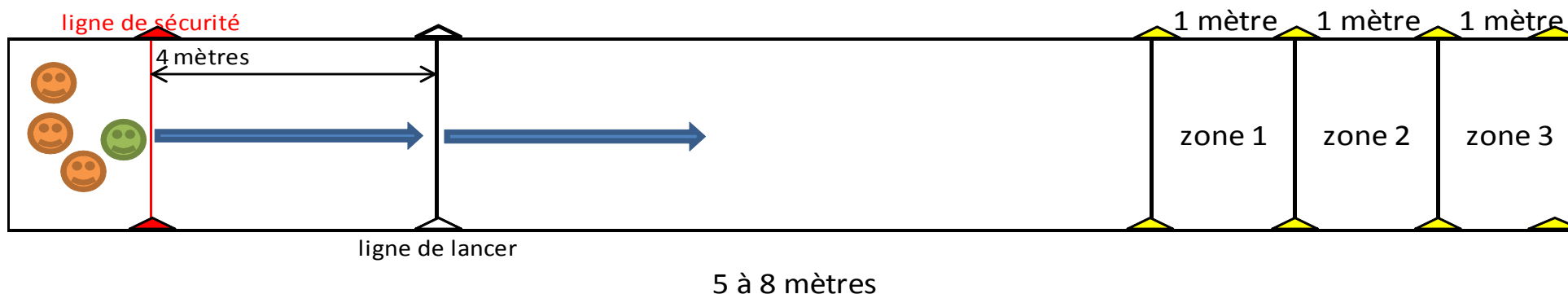
3 points	5 points	3 points
	•	

1 point	3 points	5 points
		•

SEANCE DECOUVERTE 2 : les rectangles (tir)

BUT : lancer une boule avec élan dans une zone définie

AMENAGEMENT:



CONSIGNES :

Je prends de l'élan.

Je lance ma boule en l'air à partir de la ligne de lancer, pour qu'elle tombe dans la zone définie par les cônes (zone 1, 2 ou 3).

Je suis la boule pour la ramasser.

EVOLUTIONS POSSIBLES :

1) Réduire la longueur de la zone (70 centimètres)

2) Forme jouée individuelle ou collective (au temps ou au nombre de lancers) : **tomber dans la zone pour marquer les points correspondants**

5 points	3 points	1 point
▲ ▲		

3 points	5 points	3 points
	▲ ▲	

1 point	3 points	5 points
		▲ ▲

3. APRES LA DECOUVERTE

La phase de découverte a permis aux jeunes :

- d'entrer dans une activité d'adresse
- d'utiliser les actions liées à l'activité boules (pointer, tirer)
- de découvrir les paramètres de l'activité (notions de distance, de direction, de trajectoire...)
- de régler la sécurité et d'établir les règles de fonctionnement nécessaires

L'objectif est maintenant d'aider ces jeunes à progresser par la mise en place de situations d'apprentissage permettant :

- un travail sur la technique du point et du tir
- un travail sur la direction et sur la distance
- un travail sur la précision
- un travail sur le rythme des courses en navette

N'oubliez pas d'adapter les distances de jeu pour permettre aux jeunes de réussir.

MIEUX POINTER

MIEUX TIRER

MIEUX POINTER-TIRER DANS LES COURSES EN NAVETTE

REUSSIR

PRENDRE DU PLAISIR

FIDELISER

Voici un ensemble de situations : laissez votre imagination en créer d'autres.