

# Comité Bouliste Départemental de l'Isère

## Séance de formation aux pratiquants - de 13

N°3 -2021/2022

Thème : Le Point

à MOIRANS - Mercredi 23 Février 2022

Encadrement Technique : FERRE Jean-Michel

### A. LES ECHAUFFEMENTS

20 mn - 30mn

- Course lente 4 mn
- Echauffement Russe 12 (10s - 20s) ... Alternance de pompages / rotation / Equilibre et course
- Relais à 4 en Point cadencé 5 mn ... on lance, on court, on passe le relais, etc...
- Point cadencé - 3 boules / 3 boules 8 mn ... (on lance, on court) X 3 fois, on passe le relais, etc...

### B. Technique de point

30 mn - 40mn

Circuit de situation de point

2 X 12 mn

Chaque exercice se réalise une fois à l'aller et une fois au retour, sur un terrain.

- |               |   |
|---------------|---|
| Exercice n° 1 | Pointer et venir le plus près du but ... lancer en supination !   |
| Exercice n° 2 | Pointer pour que la boule s'immobilise dans la zone cible (cercle)  |
| Exercice n° 3 | Pointer sa boule pour qu'elle touche le but, sans que la boule ne se perde.   |
| Exercice n° 4 | Lancer dans la zone "données" pour que la boule s'arrête dans la zone cible   |
| Exercice n° 5 | Placement "Croix", lancer la boule pour qu'elle roule entre les deux barres.  |
| Exercice n° 6 | Pointer dans la zone ... lancer en supination !   |
| Exercice n° 7 | Placement sur coussin à air, pointer la boule pour qu'elle tombe avant le trait et qu'elle roule pour passer entre deux plots |
| Exercice n° 8 | Marcher dans un couloir de 70cm, pointer en marchant : rien ne doit sortir du couloir (ni athlète, ni boule)                  |

### C. LES EXERCICES D'APPLICATIONS

2 X (3 X 8 mn)

- Le prèdubu - niveau 1
- Le tir à la corde
- La bande des 4 boules



