

SPORT BOULES

**Comité Bouliste Départemental
de l'Isère**



Séance de formation " - de 13"



Saison sportive 2017 - 2018

**à LA COTE SAINT ANDRE
Dimanche 10 décembre 2017
de 9h15 à 11h45**

Le point

A. LES ECHAUFFEMENTS

20 mn - 30mn

- Course lente 4 mn
- Echauffement Russe 12 (10s - 20s) ... Alternance de pompes / 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

40 mn - 50mn

- Technique collective avec Jean-Michel 12 mn *Installation du circuit (Steph)*
Placement des appuis et sensations proprioceptives

- Technique Individuelle [Groupe 1](#), avec Jean-Michel 12 mn
Circuit de situation de point [Groupe 2](#), avec Stéphane

| | | |
|---------|---------------|---|
| Circuit | Exercice n° 1 | Pointer pour que la boule s'immobilise dans la zone cible (cercle) |
| | Exercice n° 2 | Lancer dans la zone "données" pour que la boule s'arrête dans la zone cible |
| | Exercice n° 3 | Pointer sa boule pour qu'elle touche le but, sans que la boule ne se perde. |
| | Exercice n° 4 | Placement "Croix", lancer la boule dans le nuage. |
| | Exercice n° 5 | Pointer et venir le plus près du but ... lancer en supination ! |
| | Exercice n° 6 | 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° 7 | Marcher dans un couloir de 70cm, pointer en marchant : rien ne doit sortir du couloir (ni athlète, ni boule) |

- Technique Individuelle [Groupe 2](#), avec Jean-Michel 12 mn
Circuit de situation de point [Groupe 1](#), avec Stéphane

C. LES EXERCICES D'APPLICATIONS

3 X 12 mn / r = 3mn

- Le prèdubu - niveau 1 Voir annexe n° 1
- Le match de Football Voir annexe n° 2
- La bande des 4 boules Voir annexe n° 3

STAGE n° 2

Sport-Boules - CBDI U13

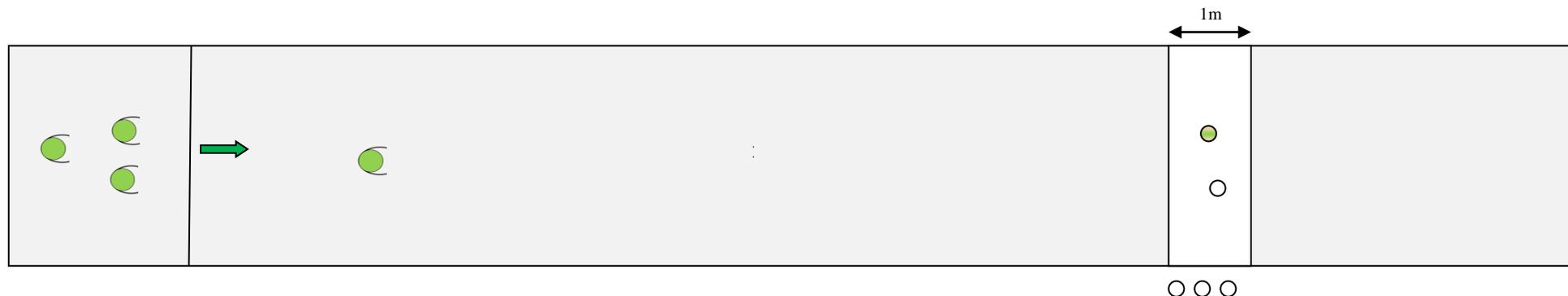
| 10/12/2017 | | MATIN | | de 9h15 | | à 9h45 | |
|------------|---|-------|---|---------|---|--------|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| ● | ● | | ● | ● | | ● | ● |
| | | | | | | | |
| ● | ● | | ● | ● | | ● | ● |
| | | | | | | | |

STAGE n° 2

Sport-Boules - CBDI U13

| 10/12/2017 | | MATIN | | de 10h00 | | à 10h40 | |
|-------------|-------------|-------------|--------|------------------------------------|---|---------|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 1 ↓ | 3 ↓ | 5 ↓ | 7 ↓ | | | | |
| | | | | | | | |
| ● ↑ 2 | ● ↑ 4 | ● ↑ 6 | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | ← Travail Technique personnalisé → | | | |

LA BANDE DES 4 BOULES



Chaque équipe dispose d'un terrain et de quatre boules blanches.

Le premier joueur pointe sa boule pour qu'elle s'immobilise dans la bande d'une largeur de 1 mètre.

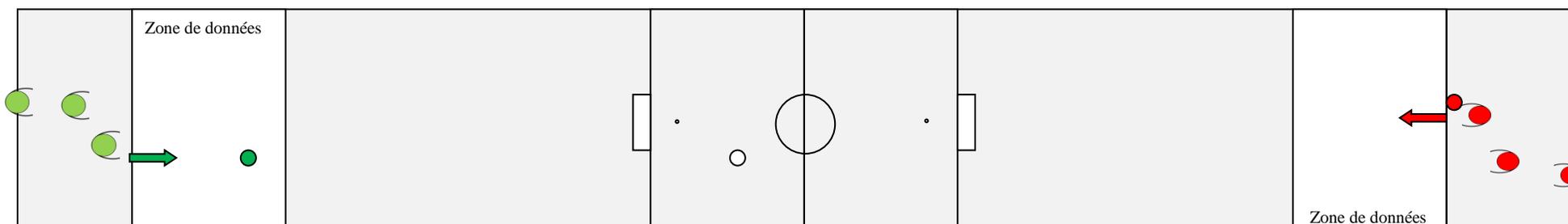
- S'il réussit, il remplace la boule jouée par une des 4 boules blanches et passe le relais à son coéquipier.
- S'il ne réussit pas, il récupère sa boule et passe le relais à son coéquipier.

Le but du jeu est de poser les 4 boules blanches dans la bande afin de pouvoir tirer.

Une fois que cette première mission est validée, les joueurs de l'équipe tirent pour chasser réglementairement les boules du ruban.

L'équipe qui réussit la deuxième mission en premier, gagne.

LE FOOTBOULE



Chaque équipe se place dans son camp respectif.

Chaque équipe joue à tour de rôle.

Un joueur de la première équipe lance sa boule. Lorsqu'il a récupéré sa boule, le premier joueur de la deuxième équipe joue à son tour, etc ...

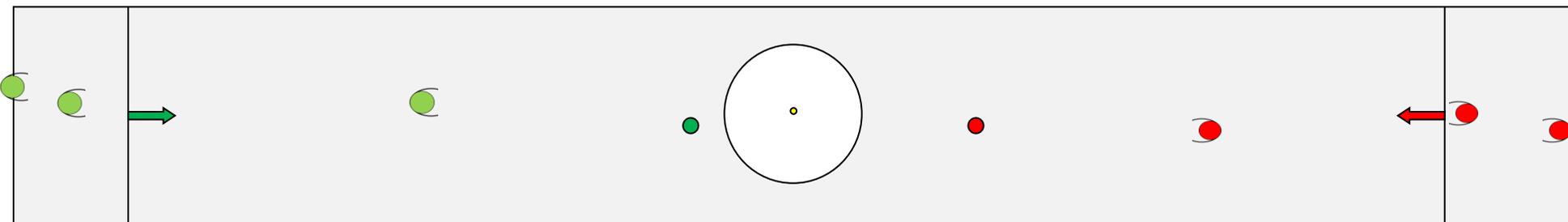
Le but de l'exercice est de faire rouler la boule pour qu'elle touche la boule cible (ballon) et le faire rouler dans la cage adverse.

La boule lancée doit tomber dans la zone délimitée de chaque camp (données).

L'équipe qui marque le plus de buts, gagne.

- Le ballon rentre dans la cage, c'est le but.
La boule blanche est remplacée au centre du terrain.
- Le ballon sort du terrain par une ligne de touche.
La boule blanche est remplacée au centre du terrain.
- Le ballon sort du terrain par une ligne de sortie de but.
La boule blanche est remplacée sur le point de tir au but le plus proche de sa sortie.

LE PREDUBU – Niveau 1



Chaque équipe se place dans son camp respectif.

Un joueur de chaque équipe lance sa boule. Les deux joueurs constatent le résultat, ils récupèrent leur boule et courent passer le relais au camarade de leur équipe. Et ainsi de suite ...

Le but de l'exercice est de faire rouler la boule pour qu'elle s'immobilise le plus près possible du but, ou dans la zone où il se trouve.

- La boule la plus proche du but rapporte 1 point.
- Chaque boule qui s'arrête dans la zone rapporte 1 point.
- Une boule qui fait un « biberon » rapporte 1 point supplémentaire.

Exemple de points :

