

COMITÉ BOULISTE LOIRE



**AU LYCEE,
DECOUVRE
LE SPORT- BOULE
LE SPORT DE TOUS
LES POSSIBLES**

**Projet
pédagogique**

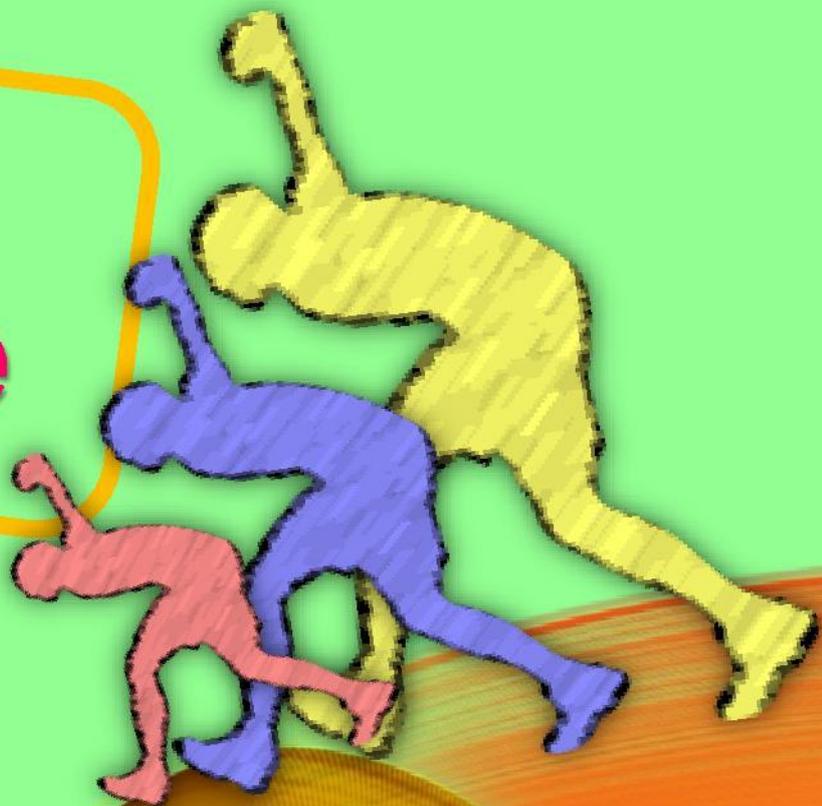


Table des matières

I.	Partie Pédagogique.....	3
1.	Le sport boules, c'est quoi ?.....	3
2.	Les objectifs du sport boules.....	3
3.	Les apports éducatifs du sport boules.....	3
4.	Le programme au lycée	4
4.4	Les attendus de fin de cycle	5
4.4	Les éléments prioritaires	5
5.	L'évaluation.....	6
5.1	Le savoir des élèves	6
5.2	Notation.....	7
II.	Le déroulement du cycle d'apprentissage.....	8
1.	Les préconisations	8
2.	La sécurité.....	8
3.	Le matériel	9
III.	Les séances.....	10
1.	Séance 1	10
2.	Séance 2	13
3.	Séance 3.....	18
4.	Séance 4.....	22
5.	Séance 5.....	27
6.	Séance 6.....	32
7.	Séance 7	38
8.	Séance 8.....	42
	Conclusion	44
IV.	Les annexes.....	46
1.	A1 Légende + vocabulaire.....	46
2.	A2 Les gestes techniques.....	48
3.	A3 Fiche d'évaluation.....	52

I. Partie Pédagogique

1. Le sport boules, c'est quoi ?

Le sport boules se définit comme une activité de lancer d'adresse qui s'exprime dans des situations de jeux de points, de tirs et de tirs en course continue (en opposition directe ou indirecte) dont l'objectif final est la performance en précision.

Le sport boules est une activité support permettant aux élèves de construire des éléments, d'une part d'un champ d'apprentissage et d'autre part, d'une ou plusieurs compétences générales des programmes pour l'EPS.

2. Les objectifs du sport boules

- Se familiariser à l'engin et au terrain :
 - Faire rouler une boule à une distance donnée
 - Faire rouler une boule dans une direction donnée
 - Lancer une boule dans ou sur une cible avec élan
- S'adapter à une situation de jeu :
 - Contrôler la distance et la direction
 - Enchaîner les points successifs
 - Enchaîner des tirs successifs
- Ajuster son comportement
 - Différencier les modes de lancer
 - Organiser son élan pour tirer
 - Maîtriser la trajectoire de la boule
- Réguler ses lancers :
 - Enchaîner des tirs successifs en maîtrisant l'élan et la trajectoire

3. Les apports éducatifs du sport boules

La mise en œuvre d'un projet fondé sur le sport boules ne peut se concevoir que dans la perspective du développement moteur, physiologique, sensoriel, affectif, social et intellectuel de l'enfant, par le biais d'acquisitions de compétences nouvelles.

- Moteurs :
 - Développement de l'adresse
 - Développement de la coordination générale
 - Développement de la précision
 - Rythme
- Physiologiques :
 - La distance accroît la souplesse articulaire et inversement une bonne souplesse articulaire permettra de tirer loin sans forcer

- Condition physique – activités sportives
- Sensoriels :
 - Sens du toucher
 - Sens de la vision
- Affectifs :
 - L'enfant aime manipuler des engins, jouer, réussir ...
- Sociaux :
 - Notion de partenaires, adversaires, coopération, opposition.
- Intellectuels :
 - Attention
 - Concentration
 - Mémoire

4. Le programme au lycée

En classe de seconde

La formation dispensée au collège, commune à tous les élèves, constitue une culture partagée sur laquelle les enseignements du lycée, dès la classe de seconde, s'ancrent et se développent. Au cours de l'année de seconde, compte tenu de la diversité des parcours de formation au collège et de l'hétérogénéité des publics scolaires, les élèves doivent être engagés dans un processus de création artistique.

Au cycle terminal

L'enseignement en classe de première et terminale s'appuie sur les compétences construites en classe de seconde. Il les enrichit afin d'atteindre les attendus de fin de lycée. L'EPS s'attache à différencier les conditions d'enseignement pour que chaque élève puisse progresser et réaliser des projets individuels et collectifs. L'accès progressif à l'autonomie conduit les élèves à opérer des choix dans des contextes de pratique différents.

Au cours de son cursus au lycée, l'élève devra construire des compétences qui lui permettent d'atteindre cinq champs d'apprentissage.

Celui travaillé en sport boules est :

« Réaliser une performance motrice maximale mesurable à une échéance donnée ».

Dans ce champ d'apprentissage, l'élève s'engage et se dépasse de manière délibérée pour aller plus vite, plus haut, plus loin, de façon unique ou répétée.

4.4 Les attendus de fin de cycle

Les apprentissages en EPS doivent conduire à l'acquisition de compétences qui s'objectivent en « Attendus de Fin de Lycée » (AFL) dans chacun des cinq champs d'apprentissage. Ces AFL couvrent les cinq objectifs généraux et articulent ainsi des dimensions motrices, méthodologiques et sociales. Les programmes d'enseignement de l'éducation physique et sportive pour les lycées d'enseignement général et technologique fixent ces attendus de fin de lycée. Les enseignants sont responsables de la déclinaison des AFL par APSA et de la démarche pour les atteindre.

Concernant le champ d'apprentissage concerné par la discipline sport boules, les attendus sont les suivants :

- S'engager pour produire une performance maximale à l'aide de techniques efficaces, en gérant les efforts musculaires et respiratoires nécessaires et en faisant le meilleur compromis entre l'accroissement de vitesse d'exécution et de précision.
- S'entraîner, individuellement et collectivement, pour réaliser une performance.
- Choisir et assumer les rôles qui permettent un fonctionnement collectif solidaire.

4.4 Les éléments prioritaires

Les éléments prioritaires pour atteindre ces AFL sont :

- Accroître son efficacité motrice par l'acquisition de techniques efficaces et la coordination des actions.
- Identifier et utiliser des principes mécaniques et ses ressentis (musculaires, respiratoires, émotionnels, psychologiques...) pour transformer efficacement sa motricité.
- Reconnaître et interpréter des sensations corporelles, les relier avec des repères externes pour réguler son effort.
- Se préparer à un effort spécifique, récupérer.
- Répéter et persévérer pour améliorer l'efficacité de ses actions.
- Utiliser différents supports d'observation et d'analyse pour apprécier des prestations
- Choisir, mettre en œuvre et réguler un projet individuel et/ou collectif de performance.
- Assumer des rôles d'organisateur, de coach et d'entraîneur pour performer collectivement.

5. L'évaluation

5.1 Le savoir des élèves

Nous allons lister ce que l'élève doit retenir (connaissances, capacités, attitudes).

Sécurité :

Comment être un élève responsable de son engin et de conduite pour la sécurité de tous ?

- Je connais les règles de sécurité
- Je connais les deux actions motrices nécessaires au point et au tir
- Je sais réguler ma vitesse de course selon ma fatigue et/ou réussite
- Je suis attentif aux autres élèves
- Je suis attentif aux consignes

Trajet de l'élève :

Comment prendre conscience des différentes zones de lancer (statiques et dynamiques) et comment relier ces zones ?

- Je sais ralentir ma course pour marquer un arrêt avant de pointer
- Je sais accélérer ma course pour tirer
- Je sais garder une course étalonnée pendant une transition entre deux actions

Trajectoire de boule :

Comment transmettre une trajectoire à l'engin afin d'être précis au point et au tir ?

- Je sais lancer en pronation en gérant la direction et la distance
- Je sais lancer en supination en gérant la direction et la distance
- Je visualise la donnée lors du lancer au point
- Je visualise la hauteur de la trajectoire lors du lancer au tir
- J'utilise la force de mes jambes pour lancer en distance
- J'utilise la coordination de mes bras pour le lancer en direction

Règlement :

Comment expliquer techniquement les épreuves et comment valider les actions pointer et tirer ?

- Je connais le règlement des épreuves d'évaluation
- Je sais noter la fiche d'évaluation
- Je sais expliquer les actions de pointer et tirer
- Je sais différencier les méthodes de lancer (lancer + course, relais, navette)

5.2 Notation

Combiner des actions : courir / marcher - lancer, lancer - courir

Au tir : Comment gérer à chaque lancer la précision et la puissance pour atteindre la cible ?

Course arrêté au moment du tir. Lancer au ras du sol	0	Course freinée au moment du tir. Trajectoire montante du lancer	1	Course continue au moment du tir. Trajectoire montante du lancer	2	Course accélérée au moment du tir. Trajectoire montante du lancer	3
---------------------------------------------------------	---	--------------------------------------------------------------------	---	---------------------------------------------------------------------	---	----------------------------------------------------------------------	---

Au point : Comment gérer à chaque lancer la précision et la puissance pour atteindre la cible ?

Pas de mouvement d'un élan de marche. Données de boules aléatoires.	0	Position haute de l'élève. Données de boule trop près ou trop loin du pied d'appui.	1	Appui en position de marche, membres inférieurs statiques. Données de boules correctes.	2	Mouvement dans un élan de marche avec coordination et données de boules correctes.	3
------------------------------------------------------------------------	---	----------------------------------------------------------------------------------------	---	--------------------------------------------------------------------------------------------	---	------------------------------------------------------------------------------------	---

Mobiliser ses sources afin de réaliser la meilleure performance possible

Comment gérer ses ressources pour enchaîner les lancer en navette, pendant 2mn, afin de marquer le plus de points ?

Boules qui marquent / boules lancées = < 20%	0	Boules qui marquent / boules lancées = < 30%	1	Boules qui marquent / boules lancées = < 45%	2	Boules qui marquent / boules lancées = > ou = 45%	3
Boules qui marquent + boules lancées = < 18	0	Boules qui marquent + boules lancées = < 20	1	Boules qui marquent + boules lancées = < 22	2	Boules qui marquent + boules lancées = > ou = 24	3

Meilleure performance lors des navettes

Meilleure performance < 15	0	Meilleure performance < 20	1	Meilleure performance < 25	2	Meilleure performance > ou = 30	3
----------------------------	---	----------------------------	---	----------------------------	---	---------------------------------	---

Respecter les règles de sécurité

1/ Rester sur son terrain, 2/ Donner la boule de main à main, 3/ Toujours regarder le porteur de boule, 4/ Lancer uniquement lorsqu'il n'y a personne devant soi.

0 à 2 règles respectées	0	3 règles respectées	1	4 règles respectées	2
-------------------------	---	---------------------	---	---------------------	---

S'impliquer dans un travail collectif

Actif mais est souvent inattentif voir perturbateur. Totement inactif.	0	Actif mais ne connaît pas vraiment le règlement. Quelques erreurs de comptage de points ou d'arbitrage.	1	Actif, connaît le règlement.	2	Actif, connaît le règlement et fait preuve d'aide et de conseils durant les séances.	3
---------------------------------------------------------------------------	---	------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---	------------------------------	---	--------------------------------------------------------------------------------------	---

II. Le déroulement du cycle d'apprentissage

1. Les préconisations

- Un cycle de 8 séances minimum est préconisé.
- Chaque séance durera 2h00 et sera sous la conduite de l'enseignant.
- Tout le matériel nécessaire à la pratique de cette discipline sera prêté gratuitement par le comité bouliste départemental de la Loire et sera sous la responsabilité de l'école pendant le déroulement de l'activité.
- Un flyer sera remis à tous les élèves ayant participé aux diverses donnant le droit à l'enfant d'aller participer à des entraînements gratuits au sein de l'école de boule de proximité.
- Un regroupement local ou départemental d'une journée (ou demie journée) peut être envisagé pour réunir les différentes classes ayant suivi les séances de découverte du sport boules.

2. La sécurité

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

Sur le plan de la sécurité active des principes sont appris et mis en œuvre par les élèves.

Règles de sécurité générale :

- Toute inactivité est génératrice de danger potentiel. Ainsi tous les élèves doivent être en activité.
- Le respect des consignes est essentiel.
- Les consignes doivent être précises.
- Il ne faut jamais arrêter une boule en mouvement avec une partie quelconque du corps autre que le dessous du pied.
- Il faut attendre l'arrêt de la boule.
- Il faut toujours observer les boules en mouvement.
- Disposer d'aire de circulation.

Règles de sécurité spécifique :

- Le premier joueur est à la ligne de lancée, les autres joueurs sont derrière en salle d'attente.
- Une boule par terrain si les terrains sont côte à côte, 2 boules si une air de circulation à côté est organisée (dès que le premier est dans le couloir de sécurité, le deuxième peut jouer).
- Après avoir joué sa boule, le joueur ramène sa boule dans la main du suivant

(sans la lui jeter).

- Quand le professeur donne des consignes, les boules sont au sol.
- Pendant le lancer, personne ne doit se trouver dans l'aire de lancer.
- Ne jamais pénétrer dans une aire de lancer.
- Au tir, tous les joueurs partent au stop de départ si les terrains sont côte à côte.
- Il est nécessaire de répartir le nombre de jeunes en groupes de 4 ou 5 personnes maximum.
- Aménagement des terrains identiques : cela facilite la gestion, la sécurité du groupe. Cet aménagement peut être modifié suivant l'expérience et les aptitudes de chacun.
- Concernant les distances de jeux :
 - o -13 ans : 10.5m
 - o -15 ans : 11.5m
 - o -18 ans : 12.5m

3. Le matériel

- ☞ Le cinquante (tige métallique de 50cm) va vous permettre de tracer les jeux ainsi que toutes les lignes annexes.
- ☞ N'hésitez pas à utiliser les coupelles afin de symboliser toutes les lignes ainsi que la cible à viser : cela apparaît plus visuel pour l'enfant.
- ☞ Utiliser les lattes plates afin de symboliser des zones dans la cible (les lattes ne gênent pas la rotation de la boule).
- ☞ Utiliser des cônes afin de compter les points : les enfants aiment bien manipuler des objets et cela symbolise mieux le comptage des points.
- ☞ Utiliser le but afin de symboliser le centre d'une cible.
- ☞ Pour tirer, utiliser plus des tapis ou tapis dans un premier temps mais il est également possible de tirer sur des cônes (à condition de mettre un obstacle de franchissement devant).
- ☞ [\(Cf Annexe 1 Légende + vocabulaire\).](#)

III. Les séances

1. Séance 1

Thème : Séance de découverte Point et Tir

Préconisations :

- lors de la séance 1, passer plus de temps sur la situation de point, que celle du tir.
- Insister sur les consignes de sécurité et sur l'organisation.
- Jeux 1-3-5-7 au point, 2-4-6-8 au tir.
- Laisser les enfants jouer sans trop donner de consignes techniques.
- Faire d'abord le point puis le tir.

Situation au Point



Objectifs :

- Individuel : Être capable d'arrêter sa boule dans la cible = le carré.
- Collectif : être la première équipe à mettre ses 10 points = 10 cônes.

But :

- Une boule s'arrêtant dans le carré = 1 point = 1 cône.

Consignes :

- Le joueur lance sa boule. Si la boule s'arrête dans le carré, le joueur prend un cône de sa réserve et le place derrière le carré. Il revient en courant pour donner la boule au suivant ou se mettre dans le couloir de sécurité.

Aménagement :

- un carré est tracé au sol (longueur = 2.5m, largeur = largeur du terrain).
- un rond est tracé au sol (diamètre = 70cm).

Critère de réalisation :

- laisser les enfants lancer comme ils veulent.
- Faire rouler sa boule au sol.
- Accompagner sa boule.
- critères de réalisation au point ([cf annexe 2 : les gestes techniques](#)).

Variables :

- réaliser plusieurs manches.
- 1 cône dans le carré, 2 cônes si la boule est dans le rond.
- couper le carré en 2 zones (devant, derrière) : 5 cônes devant, 5 cônes derrière.
- Imposer de remplir une zone avant de compléter l'autre.
- couper en autant de zone souhaitée.

Situation au Tir**Objectifs :**

- Individuel : Être capable de lancer sa boule sur le cône.
- Collectif : être la première équipe à mettre la totalité de ses points.

But :

- Une boule tapant le cône avec impact sur le tapis = 2 points = 2 cônes.
- Une boule touchant le tapis sans toucher le cône = 1 point = 1 cônes.

Consignes :

- Après avoir fait sa course d'élan, le joueur lance sa boule. Si la boule tape le cône ou tombe sur le tapis, le joueur prend un cône de sa réserve et le place derrière le carré. Il revient en courant pour donner la boule au suivant ou se mettre dans le couloir de sécurité.

Aménagement :

- un tapis est placé au sol.
- une course d'élan est symbolisée.

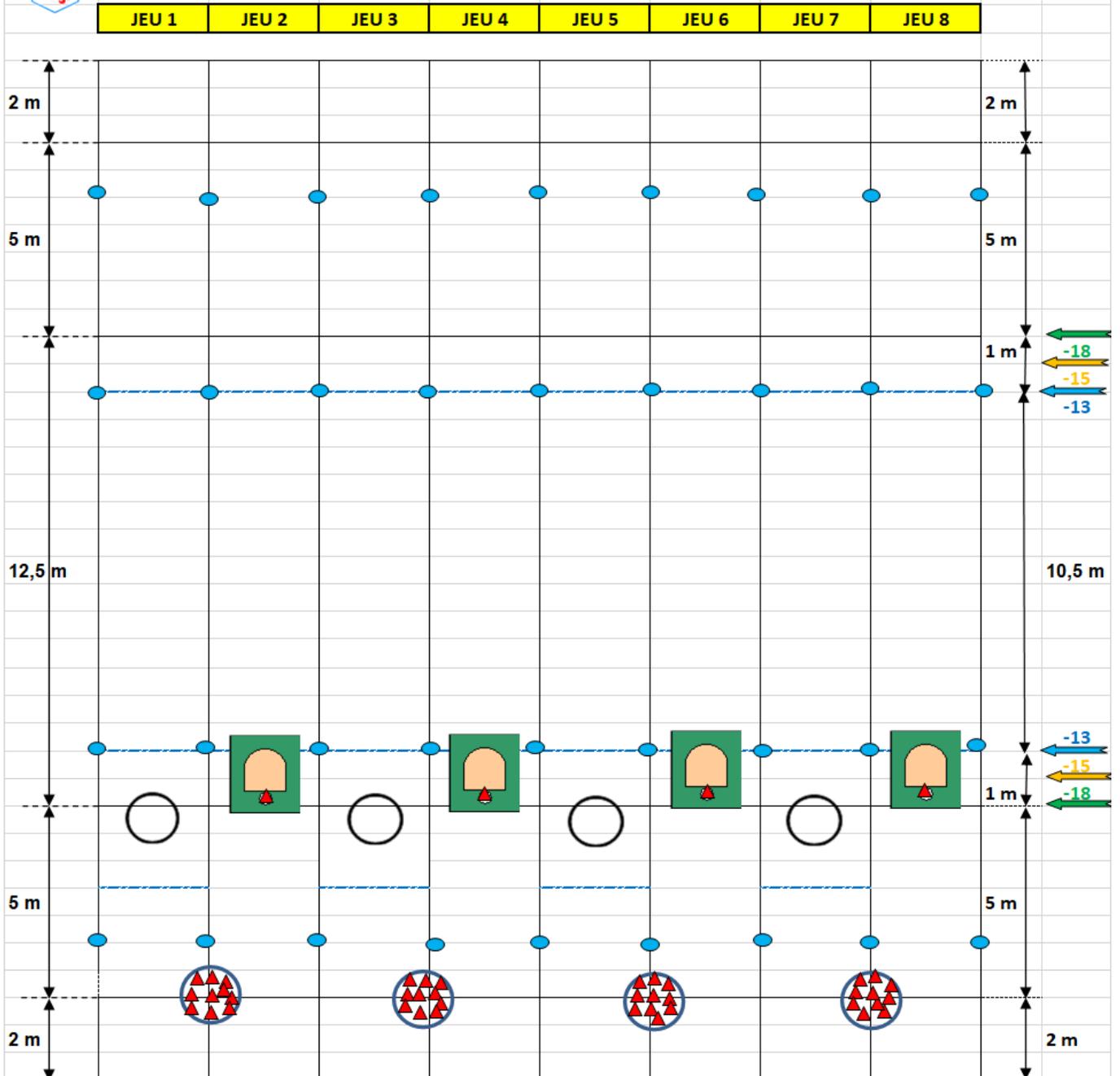
Critères de réalisation :

- courir jusqu'au pneu.
- Lancer sa boule au niveau de la ligne.
- Le bras doit aller en arrière puis remonter jusqu'aux yeux (moment du lancer) tout cela durant la course.
- critères de réalisation au tir ([cf annexe 2 : les gestes techniques](#)).

Variables :

- réaliser plusieurs manches.
- ne pas hésiter à avancer le tapis en cas d'échec.

Plan boulodrome 8 jeux SEANCE 1



2. Séance 2

Thème : Séance de découverte Point cadencé et Tir cadencé

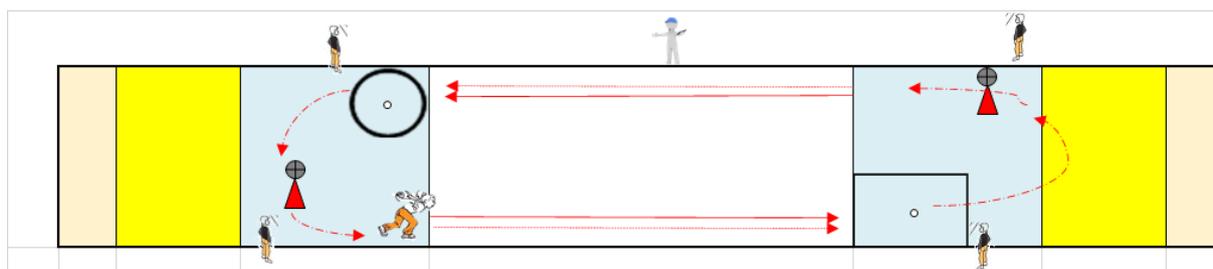
Ces épreuves semblent particulièrement intéressantes pour une pratique scolaire en collège. Elle permet entre autres :

- ☞ Une meilleure compréhension des modes de lancer du sport boules :
- ☞ Pointer / Tirer / Lancer « en navette ».
- ☞ Une utilisation efficace de sa coordination motrice, de son choix d'action (cognition) et de son adaptation selon la réussite et l'échec.
- ☞ Une gestion du rapport vitesse, vitesse d'exécution et réussite dans une épreuve qui associe condition physique et précision.
- ☞ Une gestion du choix stratégique, puis tactique, qui tend à permettre la réussite des élèves en difficultés dans d'autres activités sportives : « dois-je privilégier la vitesse ? », « Dois-je m'appliquer plus au point ou plus au tir ? », « Comment gérer mon placement sur la ligne de lancer pour atteindre régulièrement la cible de point ? » etc. - Une motivation accrue du fait qu'il peut exister un nombre important de situations visant la progression de l'élève.
- ☞ Une gestion de la sécurité et de l'utilisation de l'espace.

Préconisations :

- lors de la séance 2, commencer par refaire les 2 ateliers de la séance 1 (20') afin de rappeler les fondamentaux techniques.
- Insister sur les consignes de sécurité et sur l'organisation.
- Vous pouvez insister un peu plus sur les consignes techniques notamment au tir.
- Installer 6 terrains de point cadencé (Jeu 1-2-4-5-7-8) et 4 terrains de tir cadencé (Jeu 1-3-6-8). Commencer par le point cadencé puis passez au tir (vous n'avez que 2 terrains à installer aux jeux 1 et 8 puisque les jeux 3 et 6 peuvent être installés préalablement).
- Temps de pratique par joueur : 1' échauffement sans boule, 1'échauffement avec boule, 2' passage.

Situation au Point cadencé



Objectif :

- Être capable d'arrêter sa boule dans les cibles

But :

- Une boule s'immobilise dans la zone des 5m après un contact avec la cible = 1 point.
- Une boule s'arrêtant dans le carré et/ou dans le rond ou à son contact = 3 points.

Consignes :

- Dans un sens, le joueur lance sa boule pour qu'elle s'arrête dans le carré. L'élève court vers l'autre côté pour récupérer une boule.
- Dans l'autre sens, le joueur lance sa boule pour qu'elle s'arrête dans le rond. L'élève court vers l'autre côté pour récupérer sa boule.
- Au bout de 2', changement d'élève.

Aménagement :

- un carré est tracé au sol (longueur = 2.5m, largeur = 1m).
- un rond est tracé au sol (diamètre = 70cm).
- un joueur joue, 2 ramasseurs de boule aux portes boules, 2 joueurs aux cibles, 1 arbitre /noteur.

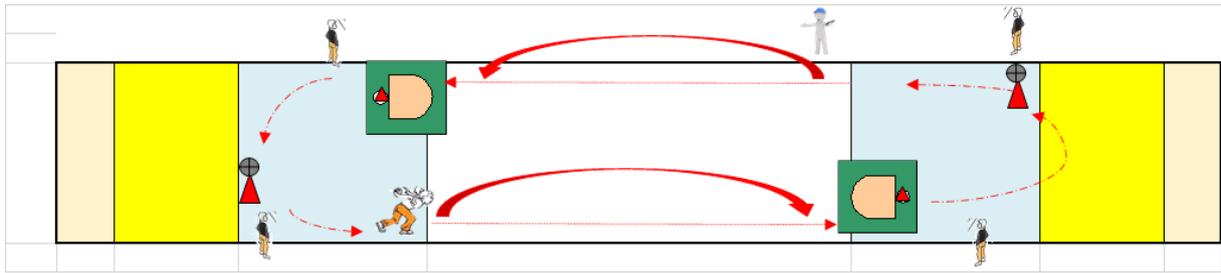
Critères de réalisation :

- critères de réalisation au point ([cf annexe 2 : les gestes techniques](#)).
- Accompagner sa boule.
- Faire le virage pour aller chercher la boule.

Variables :

- Opposition avec les terrains (réaliser plusieurs manches).
- réaliser des relais : toutes les 4 boules, le joueur passe le relais au suivant.

Situation au Tir cadencé



Objectif :

Être capable de lancer sa boule sur le cône.

But :

La boule touche directement le cône ou touche directement "le tapis + le cône" = 3 points.

La boule touche directement le tapis sans le cône = 1 point.

Consignes :

- Dans un sens, le joueur lance sa boule pour qu'elle tombe sur le tapis et/ou sur le cône. L'élève court vers l'autre côté pour récupérer une boule.
- Dans l'autre sens, le joueur lance sa boule pour qu'elle tombe sur le tapis et/ou sur le cône. L'élève court vers l'autre côté pour récupérer une boule.
- Au bout de 2', changement d'élève.

Aménagement :

- 2 tapis sont placés au sol.
- une course d'élan est symbolisée.
- un joueur joue, 2 ramasseurs de boule aux portes boules, 2 joueurs aux cibles, 1 arbitre /noteur.

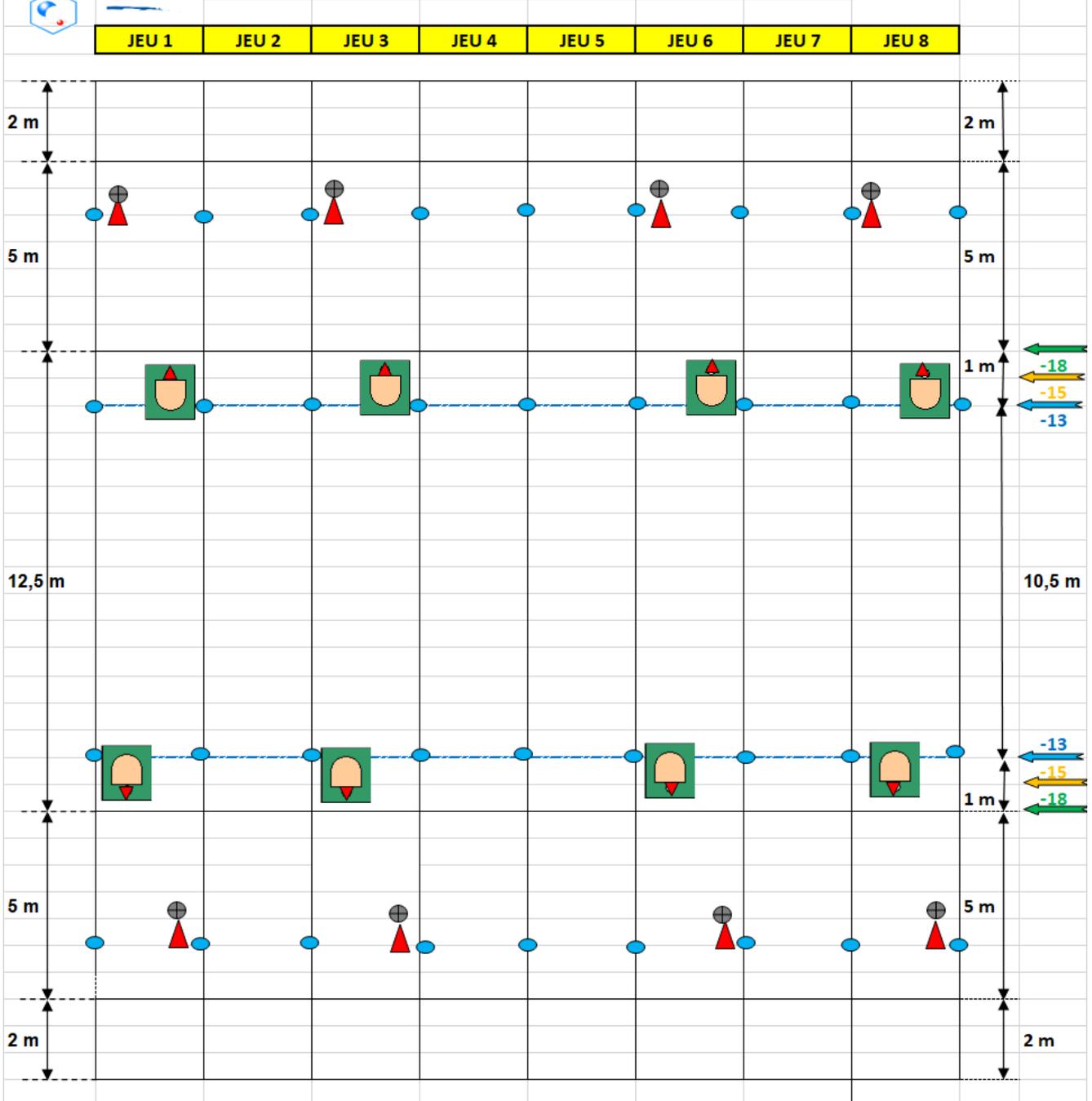
Critères de réalisation :

- critères de réalisation au tir ([cf annexe 2 : les gestes techniques](#)).
- Accompagner sa boule.
- Faire le virage pour aller chercher la boule.

Variables :

- Opposition avec les terrains (réaliser plusieurs manches).
- réaliser des relais : toutes les 4 boules, le joueur passe le relai au suivant.

Plan boulodrome 8 jeux SEANCE 2 Atelier tir Cadencé



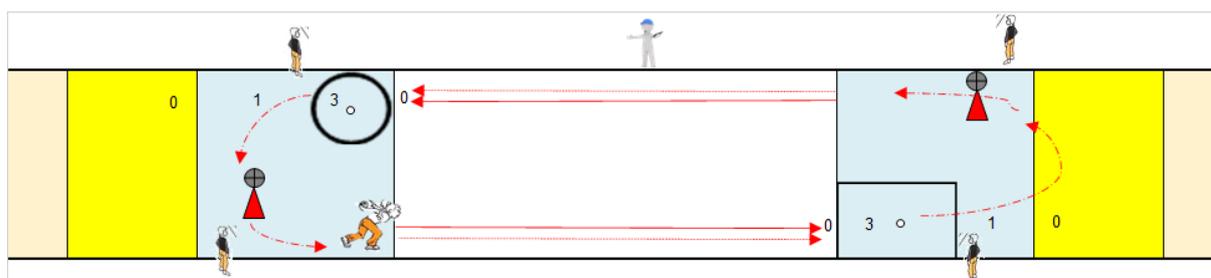
3. Séance 3

Thème : Séance situation de référence « EVALUATION »

Préconisations :

- Insister sur les consignes de sécurité.
- Insister sur l'organisation et les rôles de chacun.
- Préparer les feuilles de notation en amont ainsi que les rotations ([Cf annexe 3 : fiche d'évaluation](#)).
- Gérer le temps de pratique (moitié de temps au point cadencé, moitié au tir cadencé).
- Installer 6 terrains de point cadencé (Jeu 1-2-4-5-7-8) et 4 terrains de tir cadencé (Jeu 1-3-6-8). Commencer par le point cadencé puis passez au tir (vous n'avez que 2 terrains à installer aux jeux 1 et 8 puisque les jeux 3 et 6 peuvent être installés préalablement).
- Temps de pratique par joueur : 1'échauffement avec boule, 2' passage.

Situation au Point cadencé



Objectif :

- Être capable d'arrêter sa boule dans les cibles

But :

- La boule s'immobilise dans la zone des 5m après un contact avec la cible = 1 point.
- La boule s'arrête dans le carré et/ou dans le rond ou à son contact = 3 points.

Consignes :

- Dans un sens, le joueur lance sa boule pour qu'elle s'arrête dans le carré. L'élève court vers l'autre côté pour récupérer une boule.
- Dans l'autre sens, le joueur lance sa boule pour qu'elle s'arrête dans le rond. L'élève court vers l'autre côté pour récupérer sa boule.
- Au bout de 2', changement d'élève.

Aménagement :

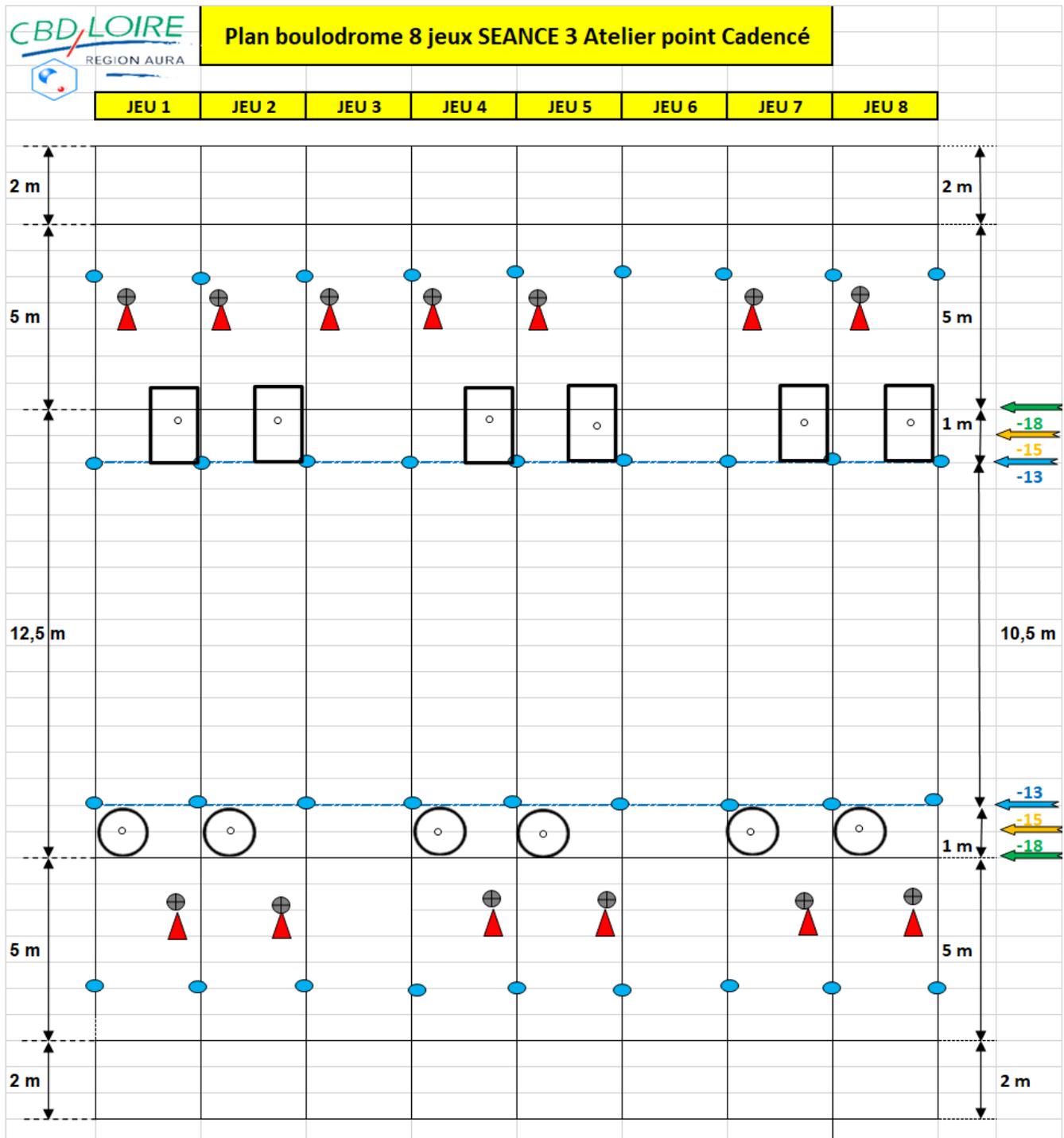
- un carré est tracé au sol (longueur = 2.5m, largeur = 1m).
- un rond est tracé au sol (diamètre = 70cm).
- un joueur joue, 2 ramasseurs de boule aux portes boules, 2 joueurs aux cibles, 1 arbitre /noteur.

Critère de réalisation :

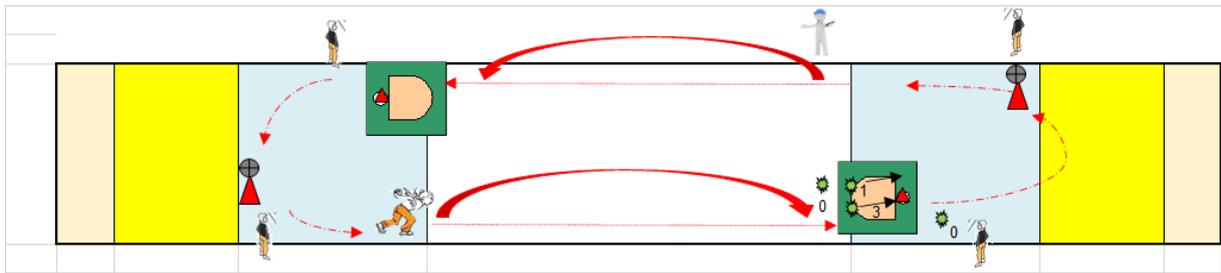
- critères de réalisation au point ([cf annexe 2 : les gestes techniques](#)).
- Accompagner sa boule.
- Faire le virage pour aller chercher la boule.

Variables :

- Réaliser plusieurs passages par élève si le temps le permet (prendre la meilleure performance).



Situation au Tir cadencé



Objectif :

Être capable de lancer sa boule sur le cône.

But :

La boule touche directement le cône ou touche directement "le tapis + le cône" = 3 points.

La boule touche directement le tapis sans le cône = 1 point.

Consignes :

- Dans un sens, le joueur lance sa boule pour qu'elle tombe sur le tapis et/ou sur le cône. L'élève court vers l'autre côté pour récupérer une boule.
- Dans l'autre sens, le joueur lance sa boule pour qu'elle tombe sur le tapis et/ou sur le cône. L'élève court vers l'autre côté pour récupérer une boule.
- Au bout de 2', changement d'élève.

Aménagement :

- 2 tapis sont placés au sol.
- une course d'élan est symbolisée.
- un joueur joue, 2 ramasseurs de boule aux portes boules, 2 joueurs aux cibles, 1 arbitre /noteur.

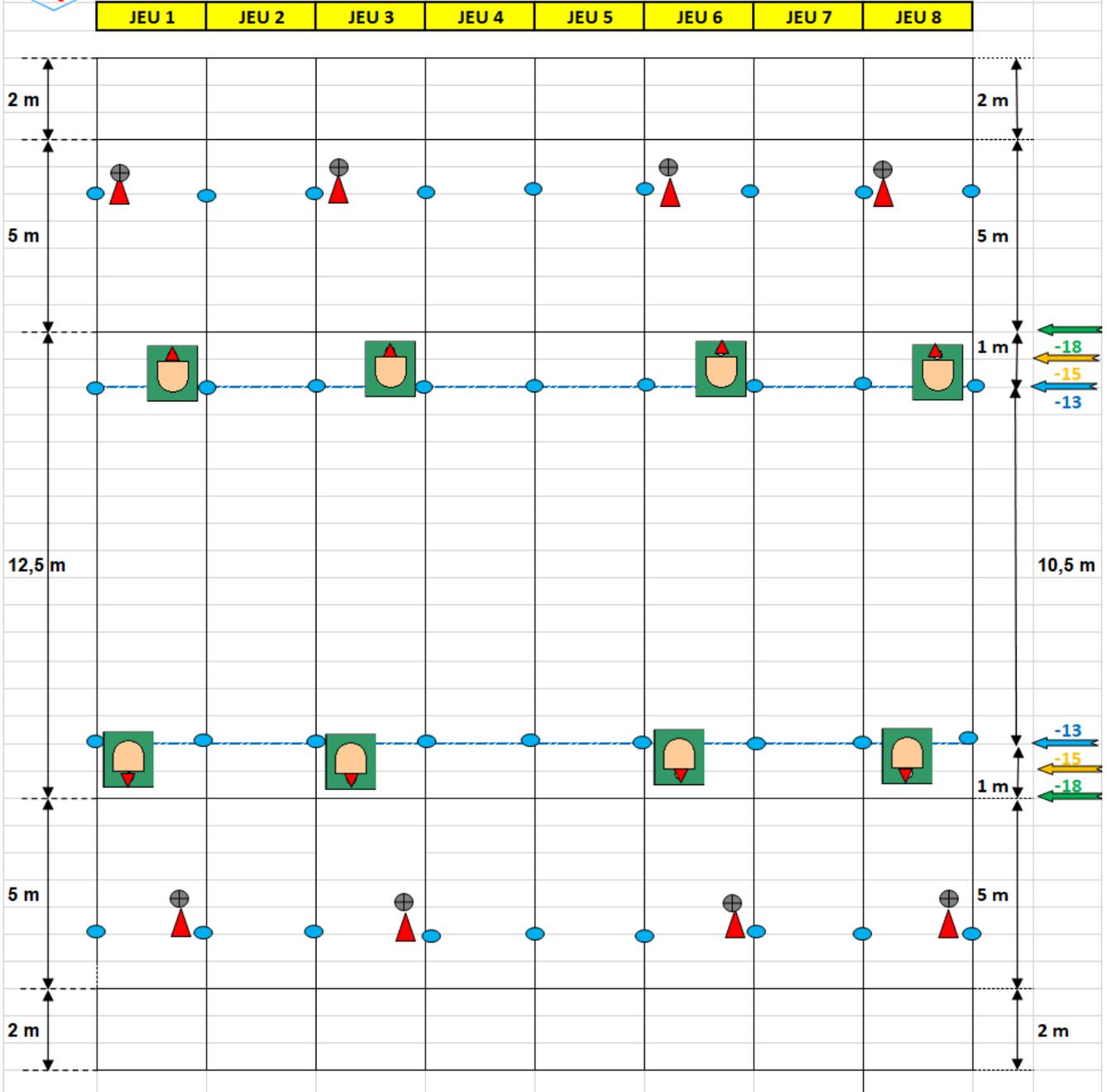
Critères de réalisation :

- critères de réalisation au tir ([cf annexe 2 : les gestes techniques](#)).
- Accompagner sa boule.
- Faire le virage pour aller chercher la boule

Variables :

- Réaliser plusieurs passages par élève si le temps le permet (prendre la meilleure performance).

Plan boulodrome 8 jeux SEANCE 3 Atelier tir Cadencé



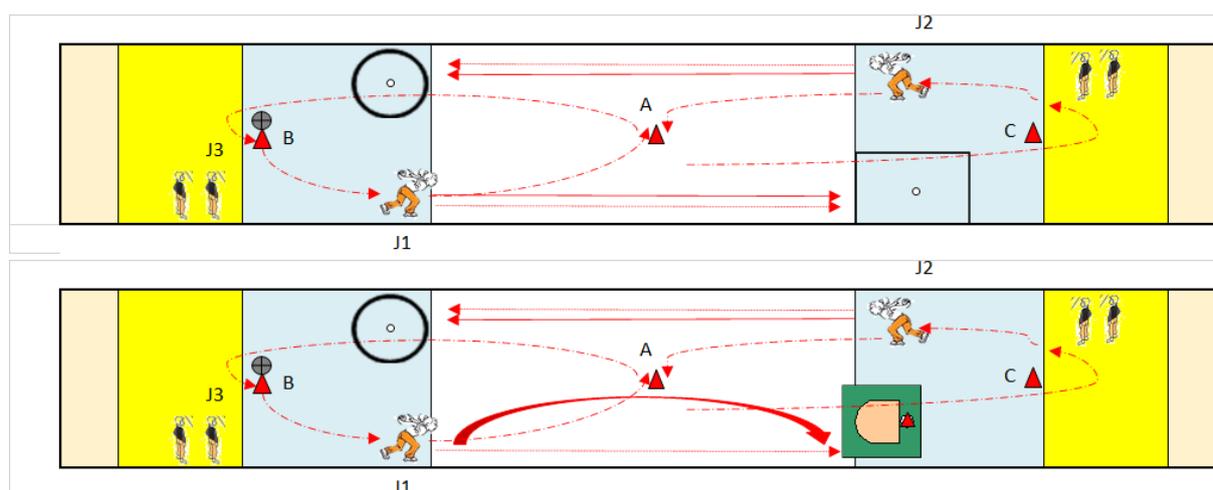
4. Séance 4

Thème : Approfondissement course en navette

Préconisations :

- Insister sur les consignes de sécurité.
- Insister sur l'organisation et le rôle de chacun.
- Gérer le temps de pratique (moitié de temps au point cadencé, moitié au tir cadencé). Il est préconisé d'enchaîner la situation individuelle et collective au point puis faire les deux aux point / tir.
- Organiser les rotations sur le terrain du point/tir afin que chacun réalise les 2 actions.
- Installer 6 terrains de point cadencé (Jeu 1-2-4-5-7-8) et 4 terrains de tir/point cadencé (Jeu 1-3-6-8). Commencer par le point cadencé puis passez au tir (vous n'avez que 2 terrains à installer aux jeux 1 et 8 puisque les jeux 3 et 6 peuvent être installés préalablement).

Situation de travail technique du virage



Objectif :

Être capable de lancer sa boule dans la zone ou sur le cône.

But :

- La boule touche directement le cône ou touche directement "le tapis + le cône" = 3 points.
- La boule touche directement le tapis sans le cône = 1 point.
- La boule s'immobilise dans la zone des 5m après un contact avec la cible = 1 point.
- La boule s'arrête dans le carré et/ou dans le rond ou à son contact = 3 points.

Consignes :

- L'élève J1 court vers le cône central (A) et effectue un virage pour se rendre vers le tapis boule B. Il prend la boule et se place vers la zone de lancer pour pointer ou tirer.

Il court, récupère la boule et la dépose sur le porte boule C afin de passer le relais à l'élève J2 en face.

L'élève J2 court vers le cône central (A) et effectue un virage pour se rendre vers le porte boule C.

Il prend la boule et se place vers la zone de lancer pour pointer ou tirer. Il court vers l'élève J3 etc...

Aménagement :

- un carré est tracé au sol (longueur = 2.5m, largeur = 1m).
- un rond est tracé au sol (diamètre = 70cm).
- un tapis est placé au sol.
- 1 boule par terrain : elle est transmise au niveau des portes boules B et C.
- Temps de pratique : 2 x 5'.

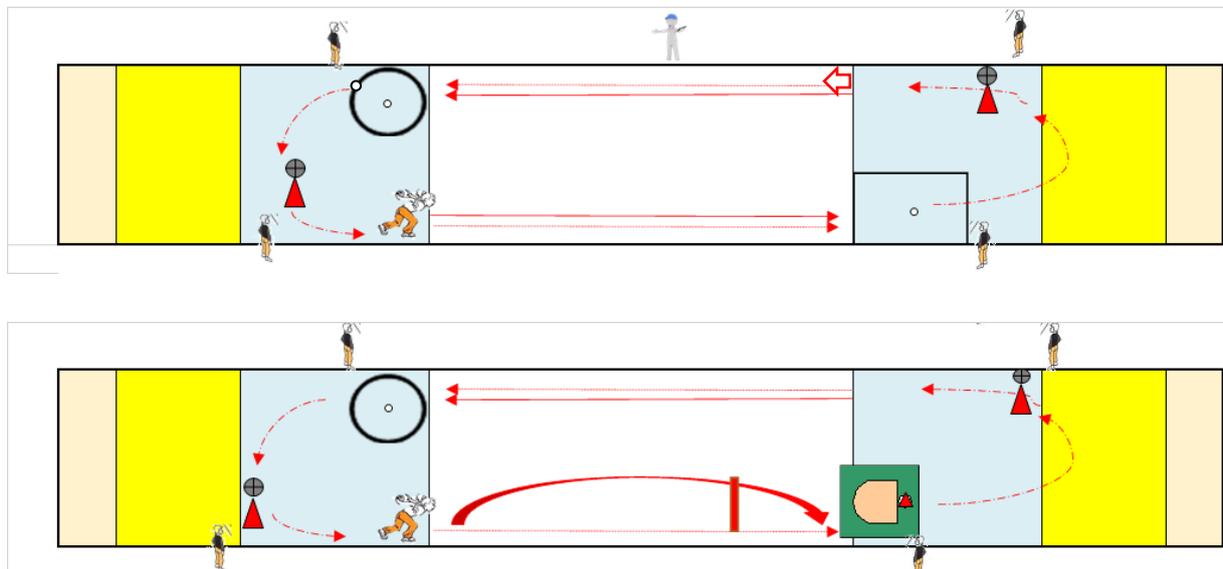
Critères de réalisation :

- critères de réalisation au point et au tir ([cf annexe 2 : les gestes techniques](#)).
- Accompagner sa boule.
- Faire le virage pour aller chercher la boule.

Variables :

- Faire une situation qu'au tir.
- symboliser la course – virage avec des pastilles.

Situation de coopération point cadencé et point/tir cadencé



Objectif :

Être capable de lancer sa boule dans la zone ou sur le cône.

But :

- La boule touche directement le cône ou touche directement "le tapis + le cône" = 3 points.
- La boule touche directement le tapis sans le cône = 1 point.
- La boule s'immobilise dans la zone des 5m après un contact avec la cible = 1 point.
- La boule s'arrête dans le carré et/ou dans le rond ou à son contact = 3 points.

Consignes :Au point cadencé :

Dans un sens : Lancer une boule pour qu'elle roule et s'immobilise dans une zone.

L'élève court vers l'autre côté du terrain pour récupérer une boule.

Dans l'autre sens : Lancer une boule pour qu'elle roule et s'immobilise dans une zone.

L'élève court vers l'autre côté du terrain pour récupérer une boule.

Au tir et point cadencé :

- Dans un sens : L'élève tire. Courir et lancer une boule pour qu'elle touche une cible.

L'élève court vers l'autre côté du terrain pour récupérer une boule.

- Dans l'autre sens : L'élève pointe.

Lancer une boule pour qu'elle roule et s'immobilise dans une zone.

Aménagement :

- un carré est tracé au sol (longueur = 2.5m, largeur = 1m).

- un rond est tracé au sol (diamètre = 70cm).

- un joueur joue, 2 ramasseurs de boule aux portes boules, 2 joueurs aux cibles, 1 arbitre /noteur.

- 12' non-stop pour chaque groupe et 2' minimum par élève. Le chronomètre ne s'arrête pas. Les élèves s'organisent en groupe pour définir les rôles et temps de passage de chacun. Puis inversement des groupes sur les ateliers.

- Nous additionnons les points de toutes les équipes à la fin du temps. Idem lors du second passage lorsque les groupes échangent d'épreuves.

Critères de réalisation :

- critères de réalisation au point et au tir ([cf annexe 2 : les gestes techniques](#)).

- Accompagner sa boule.

- Faire le virage pour aller chercher la boule.

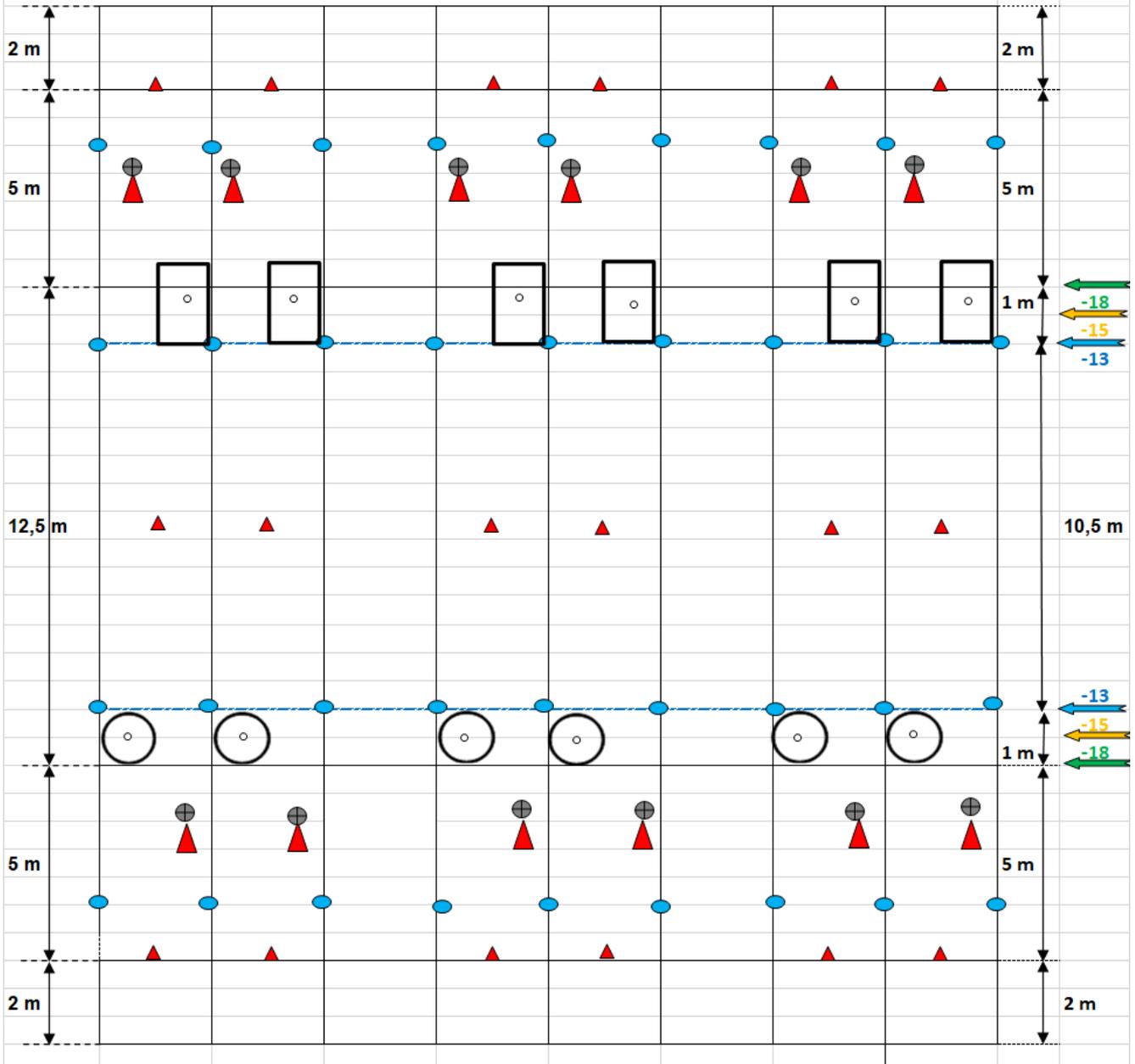
- Accélérer progressivement jusqu'à la zone rectangulaire.

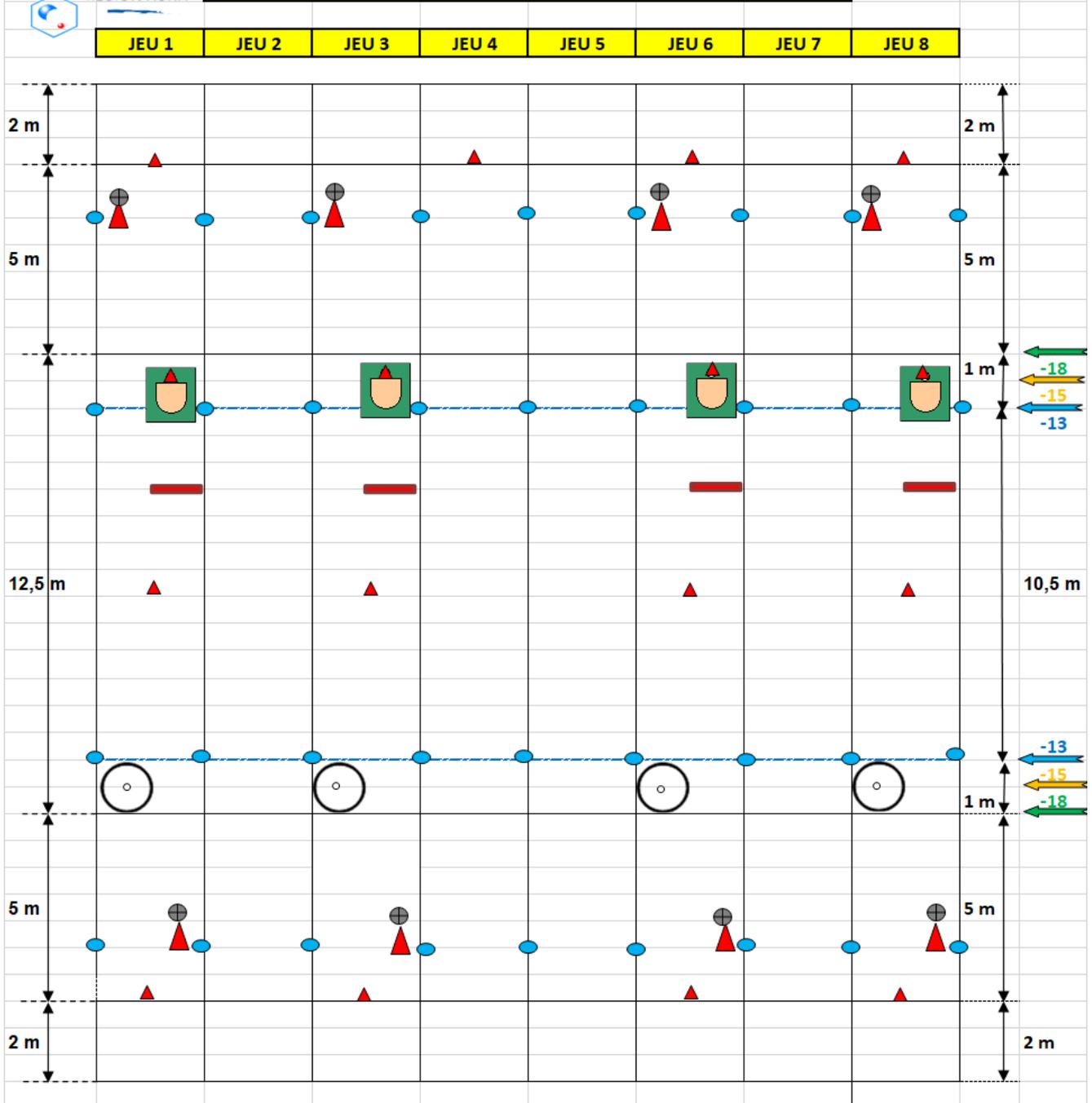
Variables :

- Faire une situation qu'au tir.

- symboliser la course – virage avec des pastilles.

JEU 1	JEU 2	JEU 3	JEU 4	JEU 5	JEU 6	JEU 7	JEU 8
-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------





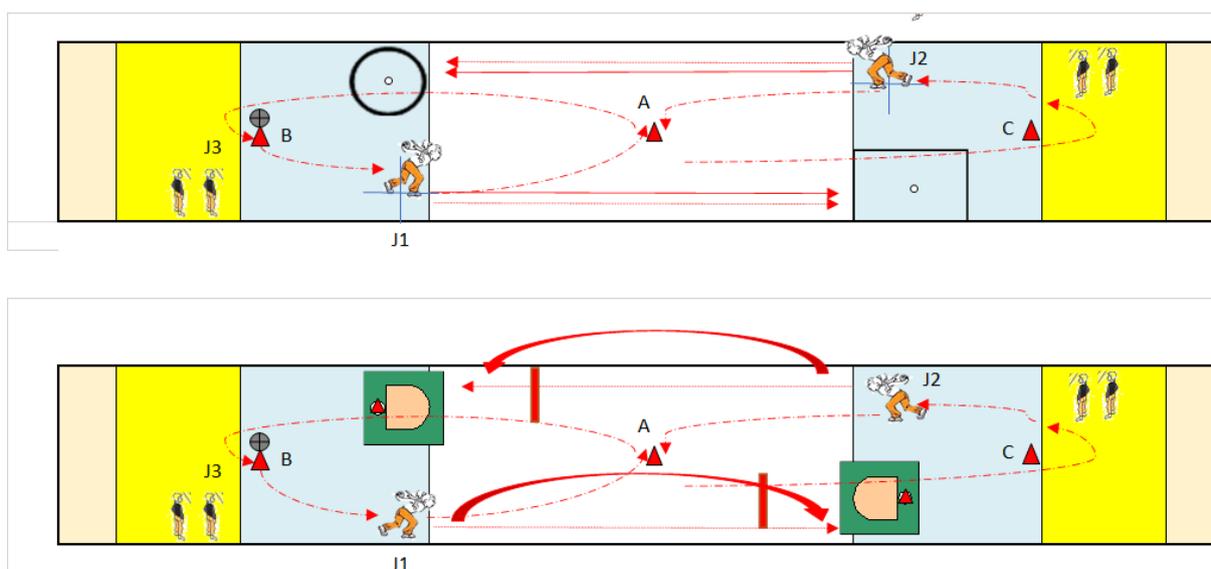
5. Séance 5

Thème : Approfondissement course en navette

Préconisations :

- Insister sur les consignes de sécurité.
- Insister sur l'organisation et le rôle de chacun.
- Gérer le temps de pratique (moitié de temps au point cadencé, moitié au tir cadencé). Il est préconisé d'enchaîner la situation individuelle et collective au point puis faire les deux au tir.
- Installer 6 terrains de point cadencé (Jeu 1-2-4-5-7-8) et 4 terrains de tir/point cadencé (Jeu 1-3-6-8). Commencer par le point cadencé puis passez au tir (vous n'avez que 2 terrains à installer aux jeux 1 et 8 puisque les jeux 3 et 6 peuvent être installés préalablement).

Situation de travail technique du virage



Objectif :

Être capable de lancer sa boule dans la zone ou sur le cône.

But :

- La boule touche directement le cône ou touche directement "le tapis + le cône" = 3 points.
- La boule touche directement le tapis sans le cône = 1 point.
- La boule s'immobilise dans la zone des 5m après un contact avec la cible = 1 point.
- La boule s'arrête dans le carré et/ou dans le rond ou à son contact = 3 points.

Consignes :

- L'élève J1 court vers le cône central (A) et effectue un virage pour se rendre vers le porte boule B.
- Il prend la boule et se place vers la zone de lancer pour pointer ou tirer... Il court, récupère la boule et la dépose sur le porte boule C afin de passer le relais à l'élève J2 en face.
- L'élève J2 court vers le cône central (A) et effectue un virage pour se rendre vers le porte boule C.
- Il prend la boule et se place vers la zone de lancer pour pointer ou tirer ... Il court vers l'élève J3 etc...

Aménagement :

- un carré est tracé au sol (longueur = 2.5m, largeur = 1m).
- un rond est tracé au sol (diamètre = 70cm).
- un tapis est placé au sol.
- 1 boule par terrain : elle est transmise au niveau des portes boules B et C.
- Temps de pratique : 2 x 5'

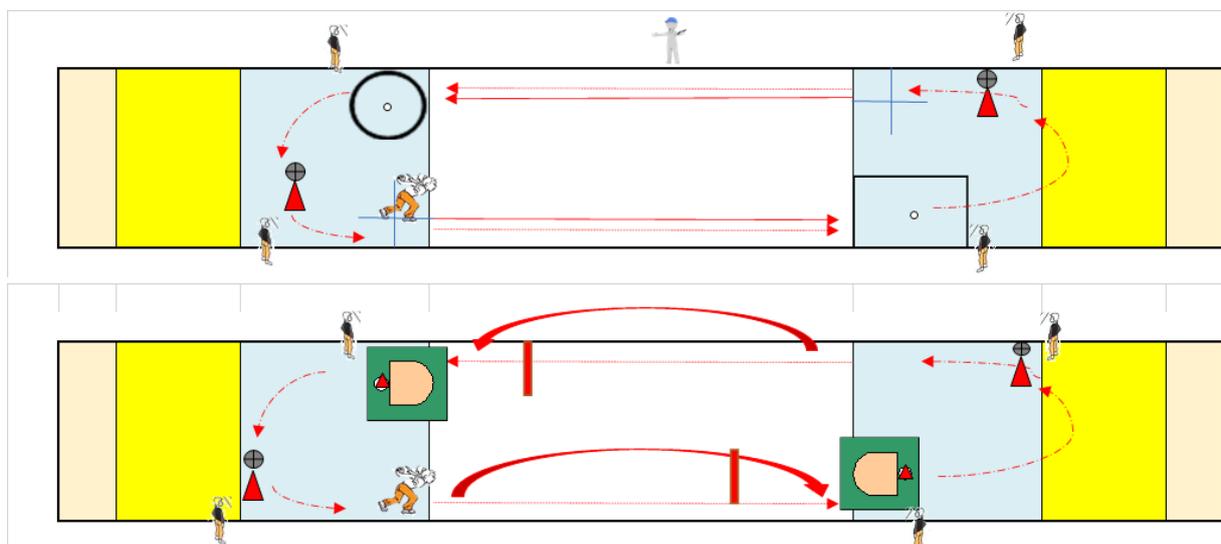
Critères de réalisation :

- critères de réalisation au point et au tir ([cf annexe 2 : les gestes techniques](#)).
- Accompagner sa boule.
- Faire le virage pour aller chercher la boule.
- Pour le point, se positionner un pied de chaque côté de la croix.
- Pour le tir, accélérer progressivement jusqu'à la zone rectangulaire.

Variables :

- symboliser la course – virage avec des pastilles.
- Réduire les distances pour favoriser la réussite.

Situation de coopération point cadencé et tir cadencé



Objectif :

Être capable de lancer sa boule dans la zone ou sur le cône.

But :

- La boule touche directement le cône ou touche directement "le tapis + le cône" = 3 points.
- La boule touche directement le tapis sans le cône = 1 point.
- La boule s'immobilise dans la zone des 5m après un contact avec la cible = 1 point.
- La boule s'arrête dans le carré et/ou dans le rond ou à son contact = 3 points.

Consignes :Au point cadencé :

Dans un sens : Lancer une boule pour qu'elle roule et s'immobilise dans une zone.

L'élève court vers l'autre côté du terrain pour récupérer une boule.

Dans l'autre sens : Lancer une boule pour qu'elle roule et s'immobilise dans une zone.

L'élève court vers l'autre côté du terrain pour récupérer une boule.

Au tir cadencé :

- Dans un sens : L'élève tire. Courir et lancer une boule pour qu'elle touche une cible.

L'élève court vers l'autre côté du terrain pour récupérer une boule.

- Dans l'autre sens : L'élève pointe.

Lancer une boule pour qu'elle roule et s'immobilise dans une zone.

Aménagement :

- un carré est tracé au sol (longueur = 2.5m, largeur = 1m).

- un rond est tracé au sol (diamètre = 70cm).

- un joueur joue, 2 ramasseurs de boule aux portes boules, 2 joueurs aux cibles, 1 arbitre /noteur.

- 12' non-stop pour chaque groupe et 2' minimum par élève. Le chronomètre ne s'arrête pas. Les élèves s'organisent en groupe pour définir les rôles et temps de passage de chacun. Puis inversement des groupes sur les ateliers.

- Nous additionnons les points de toutes les équipes à la fin du temps. Idem lors du second passage lorsque les groupes échangent d'épreuves.

Critères de réalisation :

- critères de réalisation au point et au tir ([cf annexe 2 : les gestes techniques](#)).

- Accompagner sa boule.

- Faire le virage pour aller chercher la boule.

- Accélérer progressivement jusqu'à la zone rectangulaire.

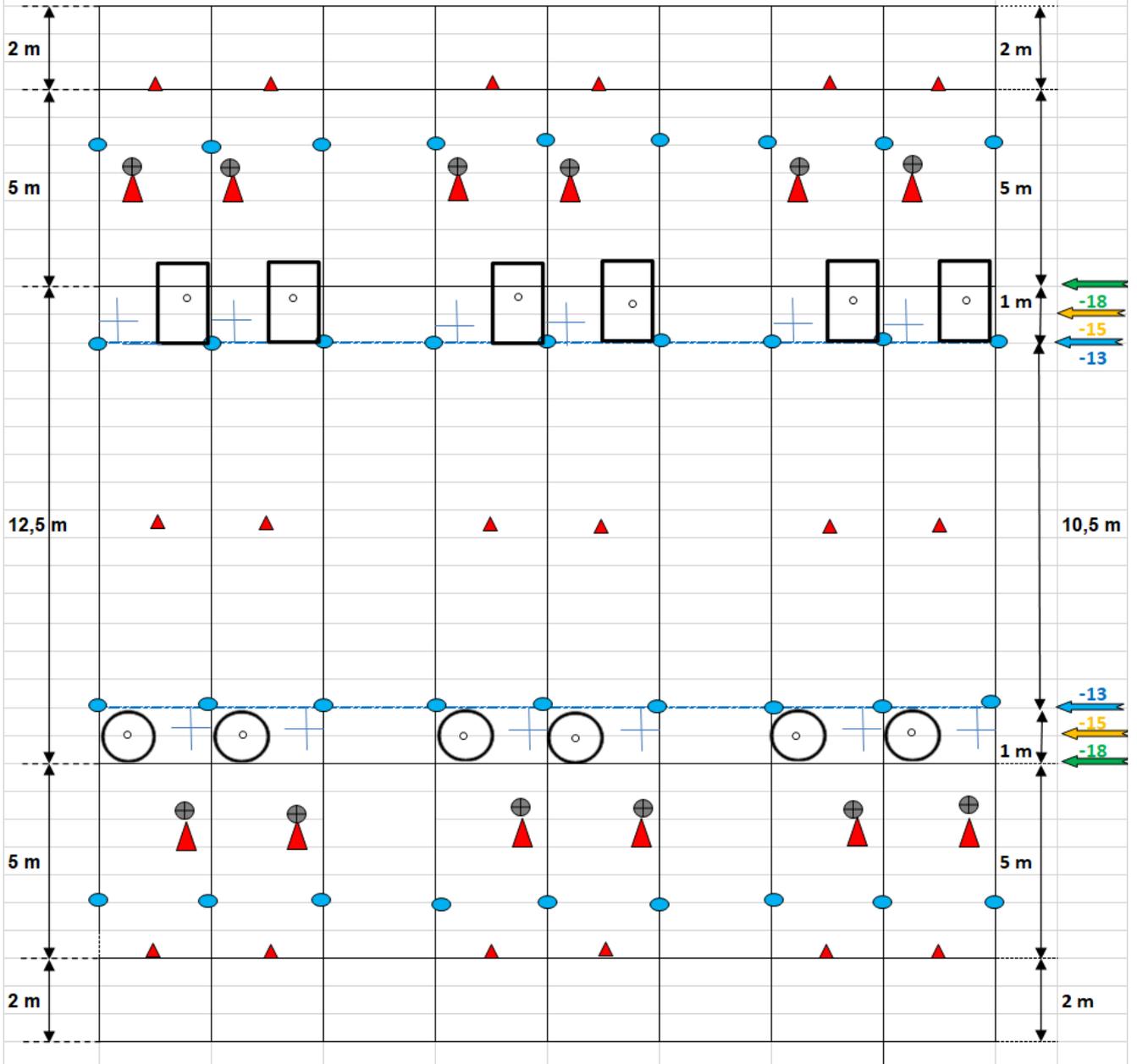
- Pour le point, se positionner un pied de chaque côté de la croix.

- Pour le tir, accélérer progressivement jusqu'à la zone rectangulaire.

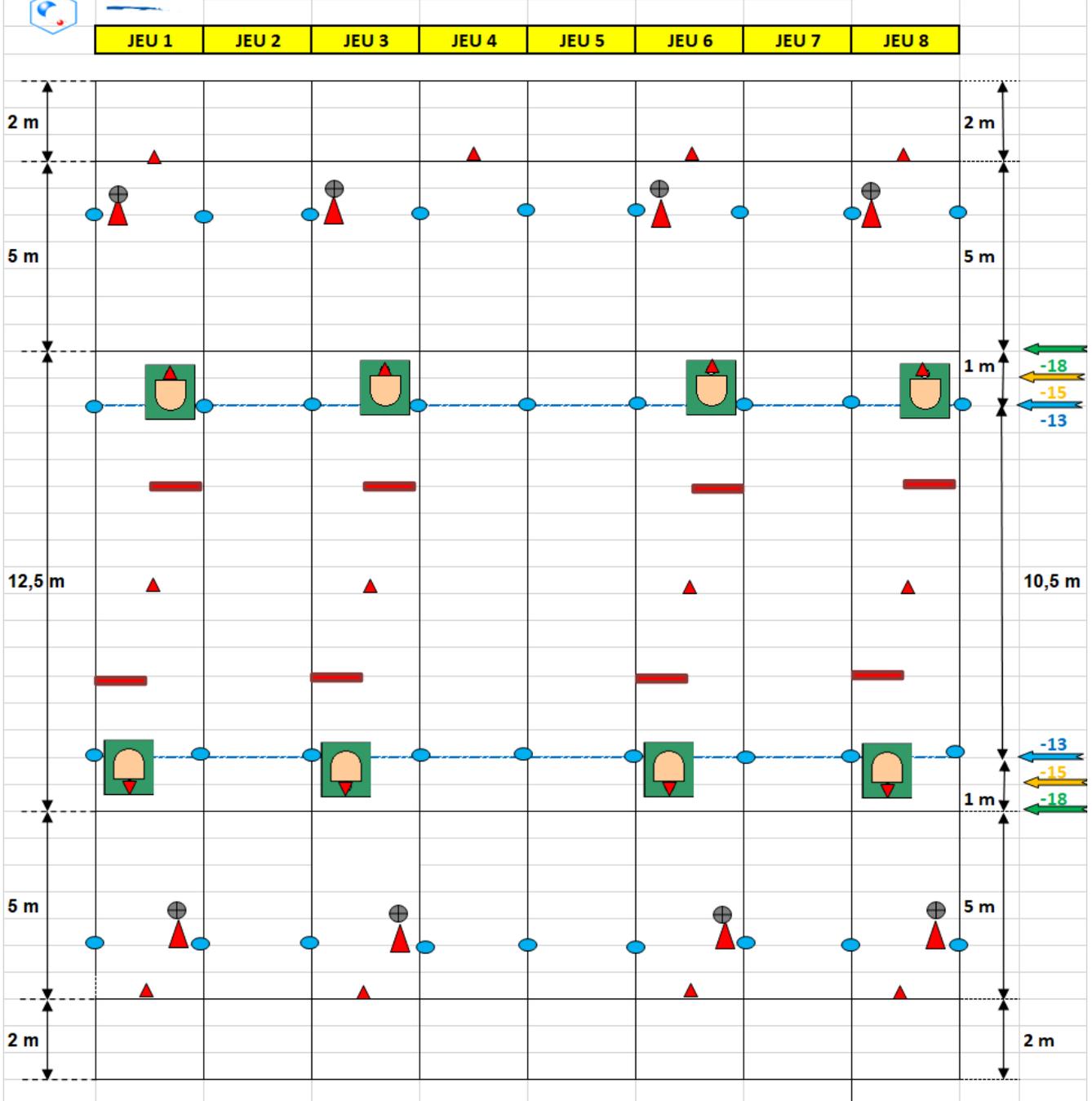
Variables :

- symboliser la course – virage avec des pastilles.

JEU 1	JEU 2	JEU 3	JEU 4	JEU 5	JEU 6	JEU 7	JEU 8
-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------



Plan boulodrome 8 jeux SEANCE 5 Atelier tir Cadencé



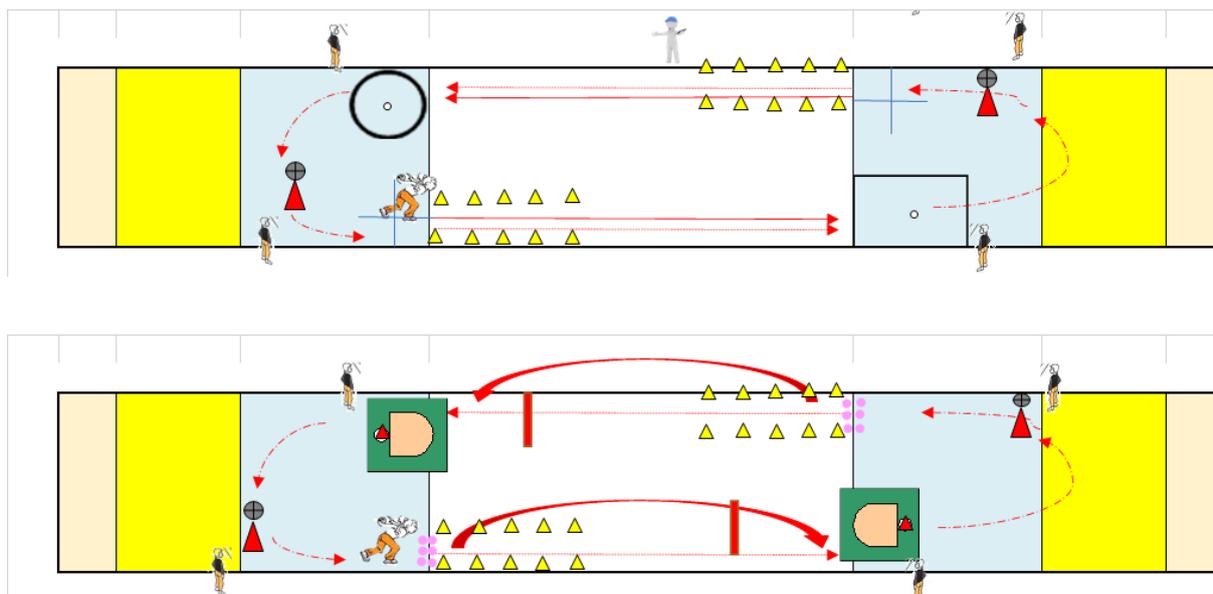
6. Séance 6

Thème : Approfondissement course en navette

Préconisations :

- Insister sur les consignes de sécurité.
- Insister sur l'organisation et le rôle de chacun.
- Gérer le temps de pratique (moitié de temps au point cadencé, moitié au tir cadencé). Il est préconisé d'enchaîner la situation individuelle et collective au point puis faire les deux au tir.
- Installer 6 terrains de point cadencé (Jeu 1-2-4-5-7-8) et 4 terrains de tir/point cadencé (Jeu 1-3-6-8). Commencer par le point cadencé puis passez au tir (vous n'avez que 2 terrains à installer aux jeux 1 et 8 puisque les jeux 3 et 6 peuvent être installés préalablement).

Situation de travail technique de l'impulsion et de la course rectiligne et/ou suivi de boule



Objectifs :

- Être capable d'arrêter sa boule dans les cibles
- Être capable de taper les cônes.

But :

Au point :

- La boule s'immobilise dans la zone des 5m après un contact avec la cible = 1 point.
- La boule s'arrête dans le carré et/ou dans le rond ou à son contact = 3 points.

Au tir :

- La boule touche directement le cône ou touche directement "le tapis + le cône" = 3 points.
- La boule touche directement le tapis sans le cône = 1 point.

Consignes :

Au point :

- Dans un sens, le joueur lance sa boule pour qu'elle s'arrête dans le carré. L'élève court vers l'autre côté pour récupérer une boule.
- Dans l'autre sens, le joueur lance sa boule pour qu'elle s'arrête dans le rond. L'élève court vers l'autre côté pour récupérer sa boule.
- Au bout de 2', changement d'élève.

Au tir :

- Dans un sens, le joueur lance sa boule pour qu'elle tombe sur le tapis et/ou sur le cône. L'élève court vers l'autre côté pour récupérer une boule.
- Dans l'autre sens, le joueur lance sa boule pour qu'elle tombe sur le tapis et/ou sur le cône. L'élève court vers l'autre côté pour récupérer une boule.
- Au bout de 2', changement d'élève.

Aménagement :

Au point :

- un carré est tracé au sol (longueur = 2.5m, largeur = 1m).
- un rond est tracé au sol (diamètre = 70cm).
- un joueur joue, 2 ramasseurs de boule aux portes boules, 2 joueurs aux cibles, 1 arbitre /noteur.

Au tir :

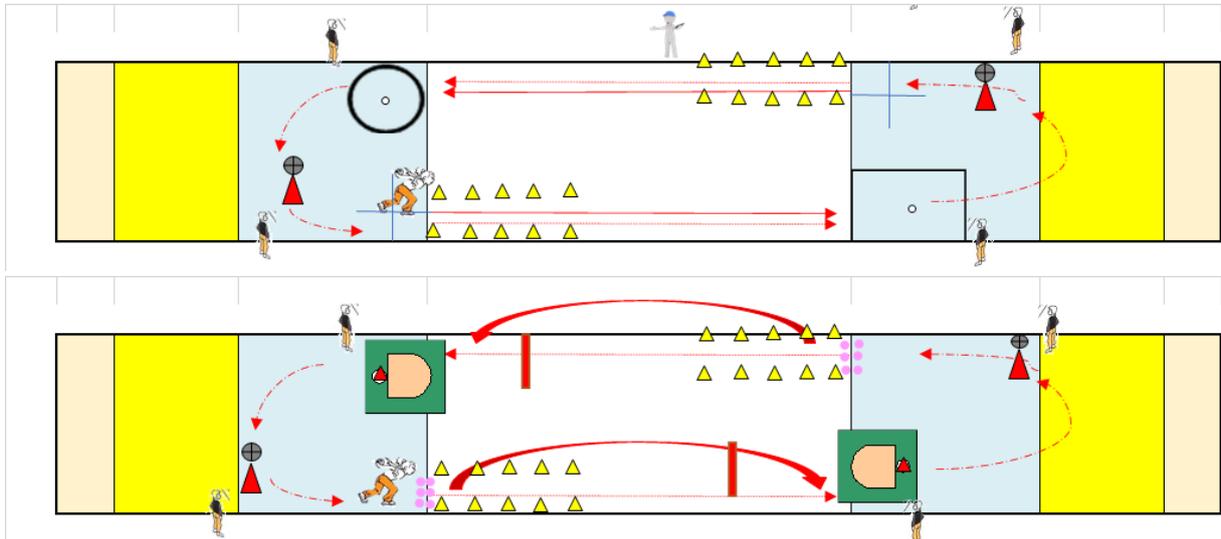
- 2 tapis sont placés au sol.
- une course d'élan est symbolisée.
- un joueur joue, 2 ramasseurs de boule aux portes boules, 2 joueurs aux cibles, 1 arbitre /noteur.

Critères de réalisation :

- critères de réalisation au point et au tir ([cf annexe 2 : les gestes techniques](#)).
- Faire le virage pour aller chercher la boule.
- Pour le point :
 - Accompagner sa boule en passant dans les portes jaunes.
 - Se positionner un pied de chaque côté de la croix.
- Pour le tir :
 - Impulser lors du dernier appui afin de passer au-dessus des coupelles obstacles.
 - Accélérer progressivement dans les portes jaunes jusqu'à la zone rectangulaire (course rectiligne).

Variables :

- Réaliser plusieurs passages par élève si le temps le permet (prendre la meilleure performance).

Situation de coopération point cadencé et tir cadencé**Objectif :**

Être capable de lancer sa boule dans la zone ou sur le cône.

But :

- La boule touche directement le cône ou touche directement "le tapis + le cône" = 3 points.
- La boule touche directement le tapis sans le cône = 1 point.
- La boule s'immobilise dans la zone des 5m après un contact avec la cible = 1 point.
- La boule s'arrête dans le carré et/ou dans le rond ou à son contact = 3 points.

Consignes :Au point cadencé :

Dans un sens : Lancer une boule pour qu'elle roule et s'immobilise dans une zone.

L'élève court vers l'autre côté du terrain pour récupérer une boule.

Dans l'autre sens : Lancer une boule pour qu'elle roule et s'immobilise dans une zone.

L'élève court vers l'autre côté du terrain pour récupérer une boule.

Au tir cadencé :

- Dans un sens : L'élève tire. Courir et lancer une boule pour qu'elle touche une cible.

L'élève court vers l'autre côté du terrain pour récupérer une boule.

- Dans l'autre sens : L'élève pointe.

Lancer une boule pour qu'elle roule et s'immobilise dans une zone.

Aménagement :

- un carré est tracé au sol (longueur = 2.5m, largeur = 1m).
- un rond est tracé au sol (diamètre = 70cm).
- un joueur joue, 2 ramasseurs de boule aux portes boules, 2 joueurs aux cibles, 1 arbitre /noteur.
- 12' non-stop pour chaque groupe et 2' minimum par élève. Le chronomètre ne s'arrête pas. Les élèves s'organisent en groupe pour définir les rôles et temps de passage de chacun. Puis inversement des groupes sur les ateliers.
- Nous additionnons les points de toutes les équipes à la fin du temps. Idem lors du second passage lorsque les groupes échangent d'épreuves.

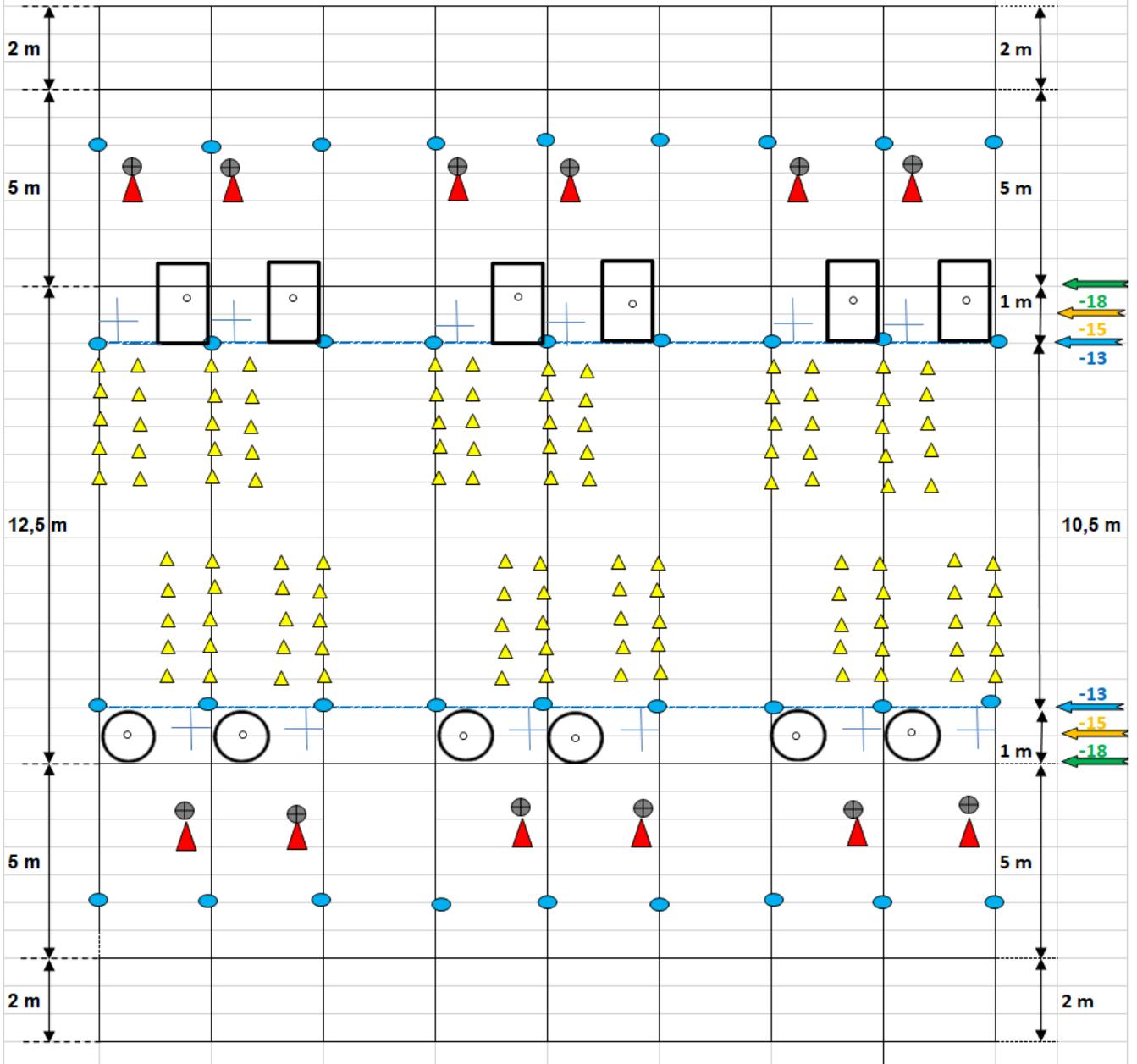
Critères de réalisation :

- critères de réalisation au point et au tir ([cf annexe 2 : les gestes techniques](#)).
- Faire le virage pour aller chercher la boule.
- Pour le point :
 - Accompagner sa boule en passant dans les portes jaunes.
 - Se positionner un pied de chaque côté de la croix.
- Pour le tir :
 - Impulser lors du dernier appui afin de passer au-dessus des coupelles obstacles.
 - Accélérer progressivement dans les portes jaunes jusqu'à la zone rectangulaire (course rectiligne).

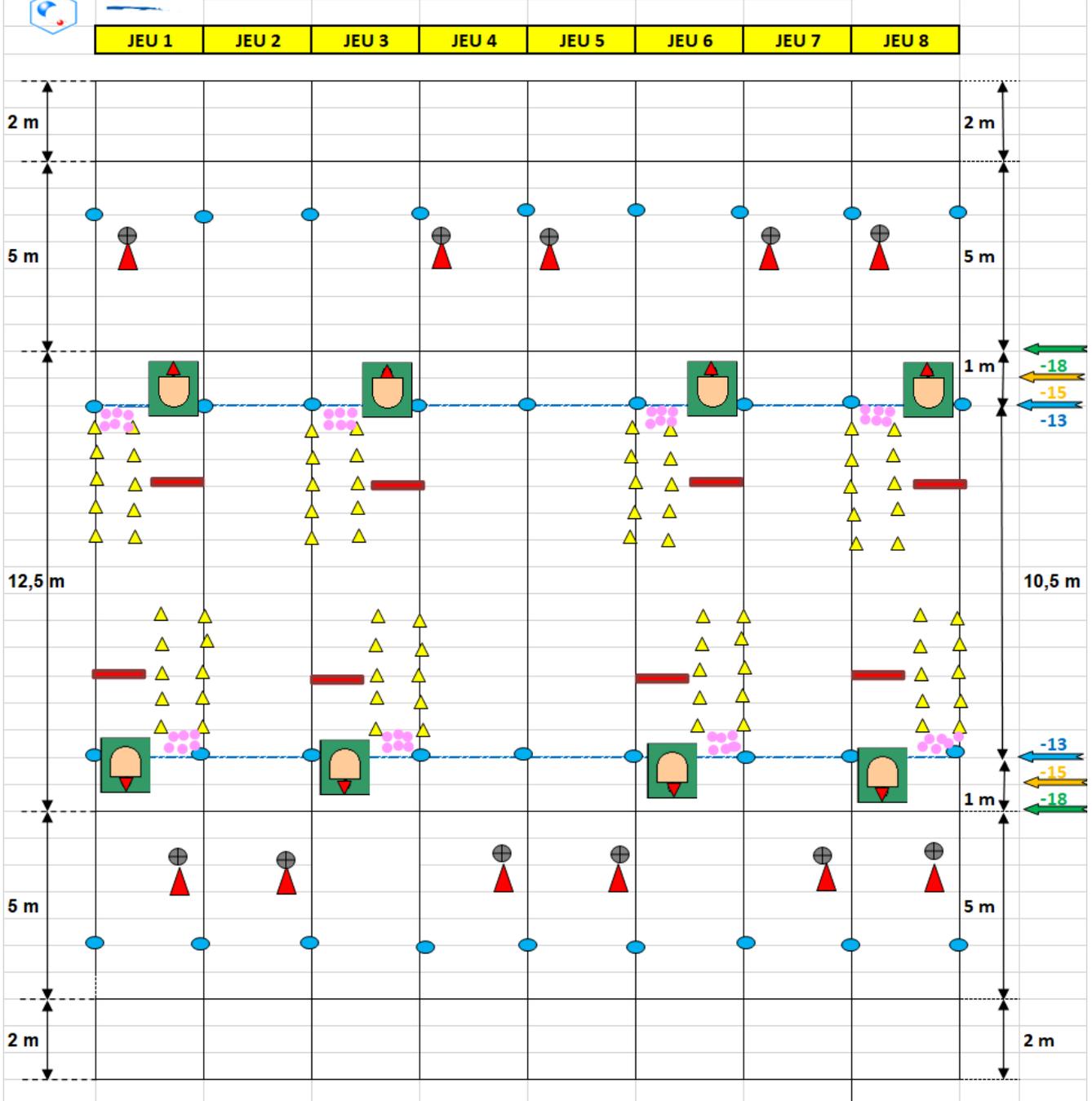
Variables :

- symboliser la course – virage avec des pastilles.

JEU 1	JEU 2	JEU 3	JEU 4	JEU 5	JEU 6	JEU 7	JEU 8
-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------



Plan boulodrome 8 jeux SEANCE 6 Atelier tir Cadencé



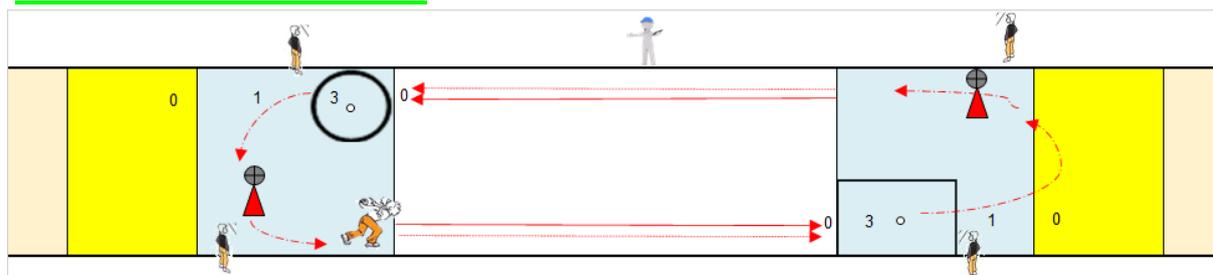
7. Séance 7

Thème : Séance situation de référence « EVALUATION FINALE »

Préconisations :

- Insister sur les consignes de sécurité.
- Insister sur l'organisation et les rôles de chacun.
- Préparer les feuilles de notation en amont ainsi que les rotations (Cf annexe 1 : fiche de notation).
- Gérer le temps de pratique (moitié de temps au point cadencé, moitié au tir cadencé).
- Installer 6 terrains de point cadencé (Jeu 1-2-4-5-7-8) et 4 terrains de tir cadencé (Jeu 1-3-6-8). Commencer par le point cadencé puis passez au tir (vous n'avez que 2 terrains à installer aux jeux 1 et 8 puisque les jeux 3 et 6 peuvent être installés préalablement).
- Temps de pratique par joueur : 1'échauffement avec boule, 2' passage.

Situation au Point cadencé



Objectif :

- Être capable d'arrêter sa boule dans les cibles

But :

- La boule s'immobilise dans la zone des 5m après un contact avec la cible = 1 point.
- La boule s'arrête dans le carré et/ou dans le rond ou à son contact = 3 points.

Consignes :

- Dans un sens, le joueur lance sa boule pour qu'elle s'arrête dans le carré. L'élève court vers l'autre côté pour récupérer une boule.
- Dans l'autre sens, le joueur lance sa boule pour qu'elle s'arrête dans le rond. L'élève court vers l'autre côté pour récupérer sa boule.
- Au bout de 2', changement d'élève.

Aménagement :

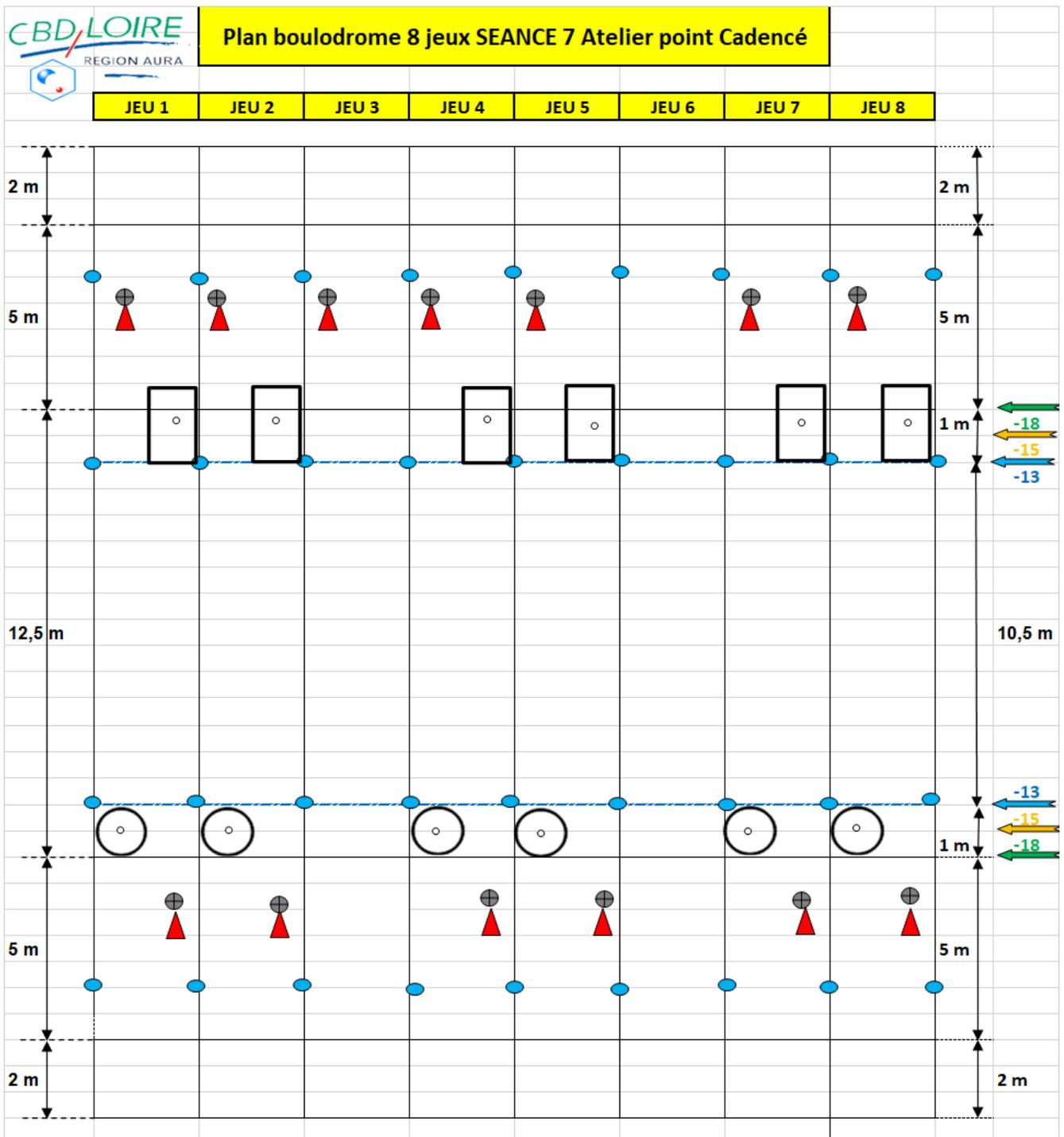
- un carré est tracé au sol (longueur = 2.5m, largeur = 1m).
- un rond est tracé au sol (diamètre = 70cm).
- un joueur joue, 2 ramasseurs de boule aux portes boules, 2 joueurs aux cibles, 1 arbitre /noteur.

Critère de réalisation :

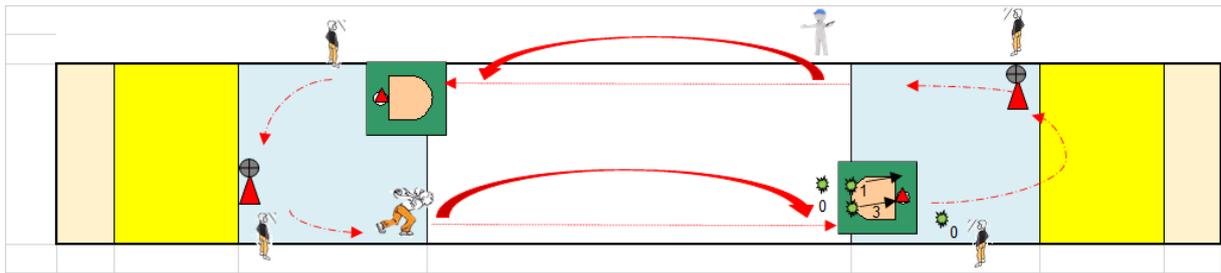
- critères de réalisation au point ([cf annexe 2 : les gestes techniques](#)).
- Accompagner sa boule.
- Faire le virage pour aller chercher la boule.

Variables :

- Réaliser plusieurs passages par élève si le temps le permet (prendre la meilleure performance).



Situation au Tir cadencé



Objectif :

Être capable de lancer sa boule sur le cône.

But :

La boule touche directement le cône ou touche directement "le tapis + le cône" = 3 points.

La boule touche directement le tapis sans le cône = 1 point.

Consignes :

- Dans un sens, le joueur lance sa boule pour qu'elle tombe sur le tapis et/ou sur le cône. L'élève court vers l'autre côté pour récupérer une boule.
- Dans l'autre sens, le joueur lance sa boule pour qu'elle tombe sur le tapis et/ou sur le cône. L'élève court vers l'autre côté pour récupérer une boule.
- Au bout de 2', changement d'élève.

Aménagement :

- 2 tapis sont placés au sol.
- une course d'élan est symbolisée.
- un joueur joue, 2 ramasseurs de boule aux portes boules, 2 joueurs aux cibles, 1 arbitre /noteur.

Critères de réalisation :

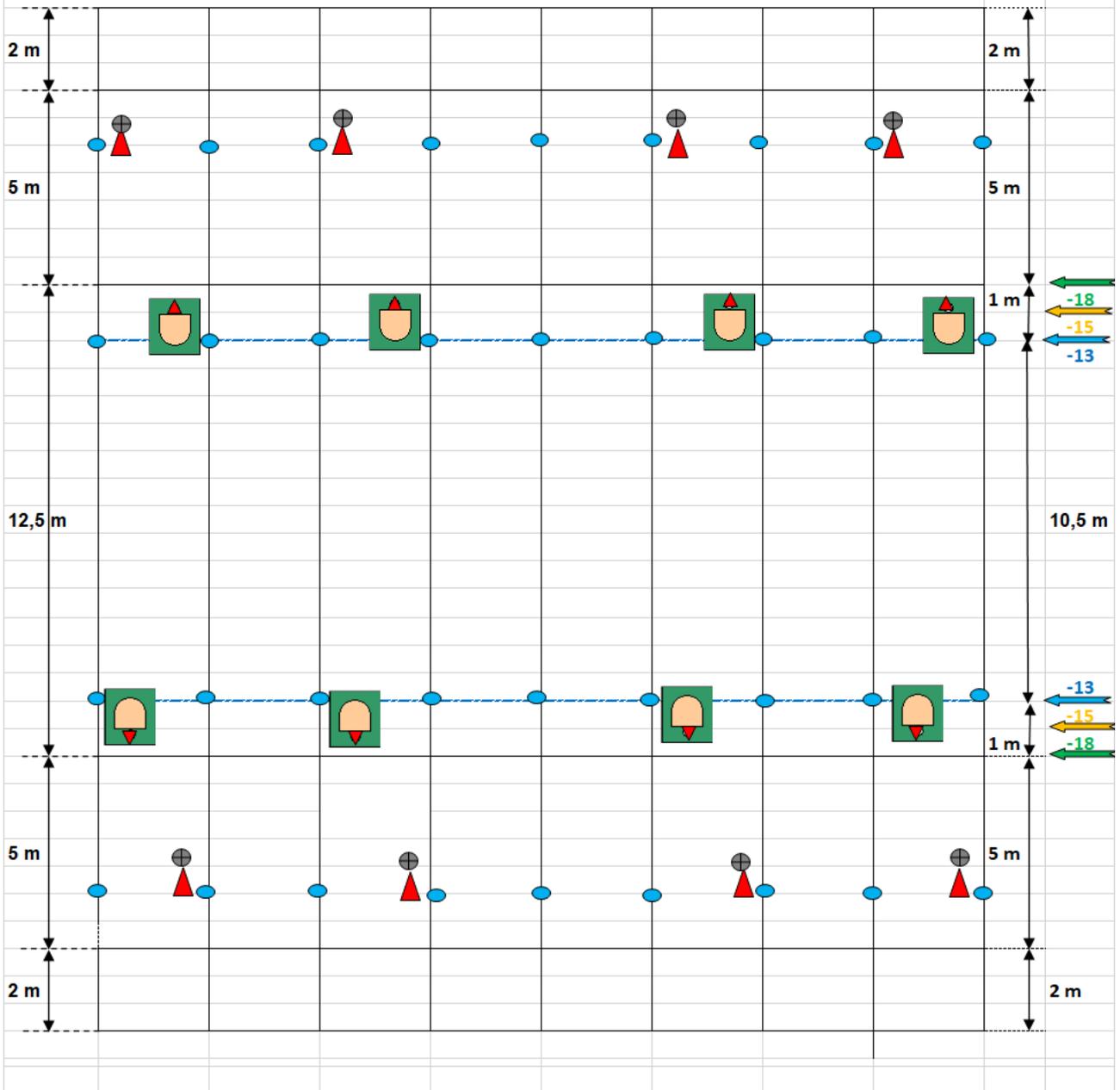
- critères de réalisation au tir ([cf annexe 2 : les gestes techniques](#)).
- Accompagner sa boule.
- Faire le virage pour aller chercher la boule

Variables :

- Réaliser plusieurs passages par élève si le temps le permet (prendre la meilleure performance).

Plan boulodrome 8 jeux SEANCE 7 Atelier tir Cadencé

JEU 1	JEU 2	JEU 3	JEU 4	JEU 5	JEU 6	JEU 7	JEU 8
-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

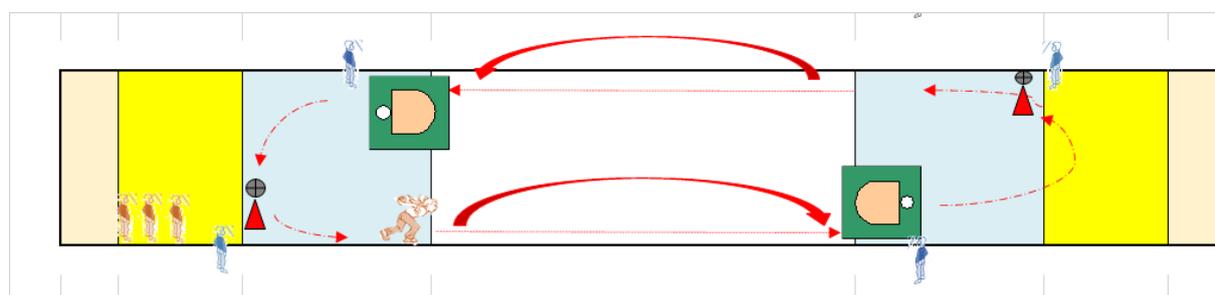


8. Séance 8

Thème : Tournoi montée / Descente

Préconisations :

- Insister sur les consignes de sécurité.
- Insister sur l'organisation et les rôles de chacun.
- Installer 4 terrains de tir cadencé (Jeu 1-3-6-8). Le meilleur terrain étant le jeu 1 puis le 3 puis le 6 puis le 8.
- Temps de pratique par équipe : 1'échauffement avec boule, 5' passage. Les rouges démarrent puis les bleus.



Objectif :

Être capable de lancer sa boule sur la boule cible.

But :

- La boule touche directement la boule cible ou touche directement "le tapis + la boule cible" = 3 points.
- La boule touche directement le tapis sans la boule cible = 1 point.
- Gagner l'équipe adverse.
- Être sur le terrain 1 à la fin du temps réglementaire.

Consignes :

- Dans un sens, le joueur lance sa boule pour qu'elle tombe sur le tapis et/ou sur la boule cible. L'élève court vers l'autre côté pour récupérer une boule.
- Dans l'autre sens, le joueur lance sa boule pour qu'elle tombe sur le tapis et/ou sur la boule cible. L'élève court vers l'autre côté pour récupérer une boule.
- Au bout de 5' les rouges laissent leur place et c'est au tour des bleus de jouer.
- A la fin des deux passages, l'équipe qui a fait le plus de point est l'équipe gagnante.
- L'équipe gagnante monte au terrain supérieur, l'équipe perdante descend au terrain inférieur.

Aménagement :

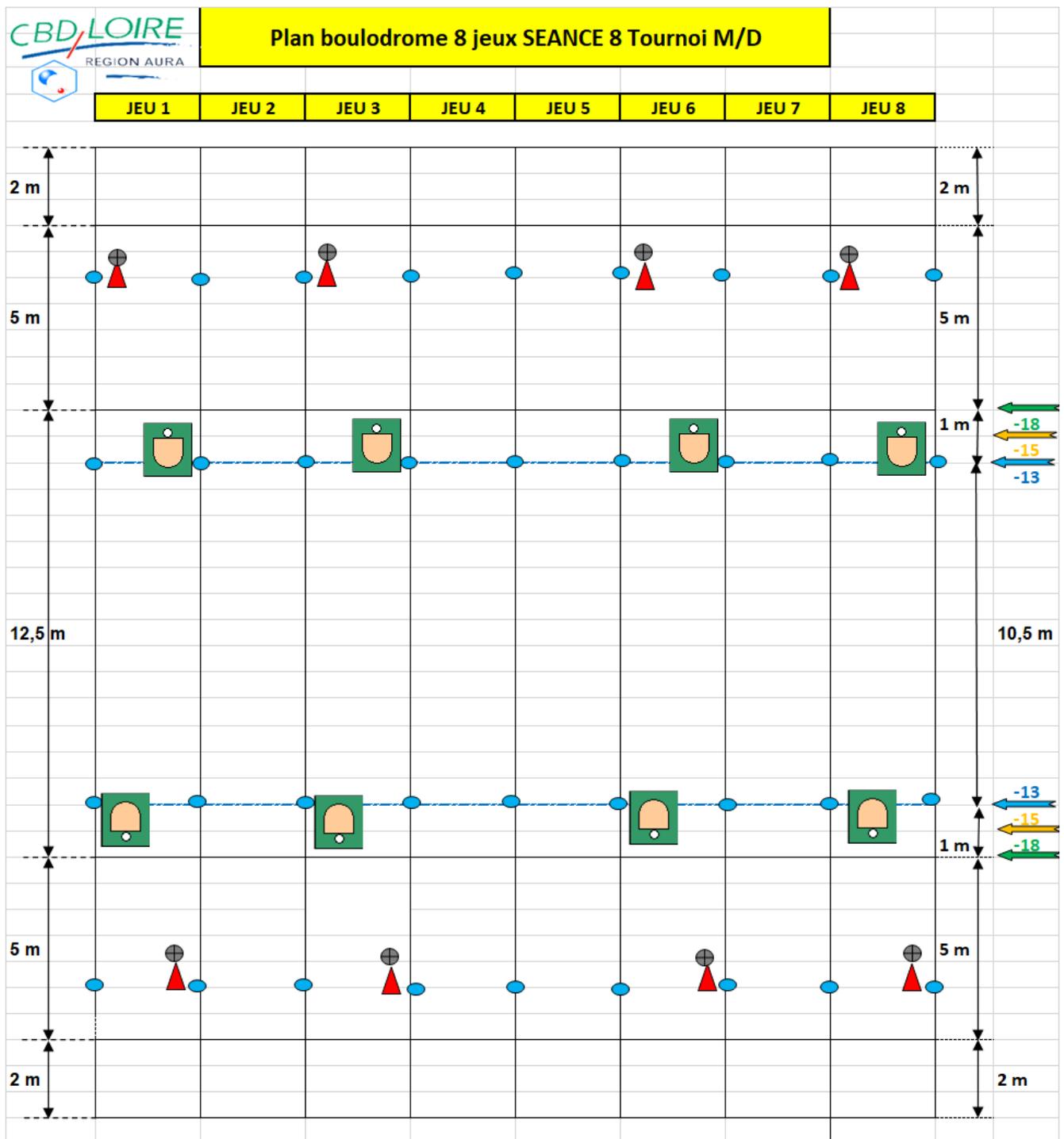
- 2 tapis sont placés au sol.
- une course d'élan est symbolisée.
- 2 équipes par terrain : les rouges jouent, les bleus remettent les boules.

Critères de réalisation :

- critères de réalisation au tir ([cf annexe 2 : les gestes techniques](#)).
- Accompagner sa boule.
- Faire le virage pour aller chercher la boule

Variables :

- Réaliser du point cadencé.



Conclusion

La pratique du sport-boules, qu'elle soit individuelle ou collective, nécessite de la part de l'exécutant un contrôle gestuel approfondi, une maîtrise émotionnelle importante et l'élaboration constante d'une stratégie d'action.

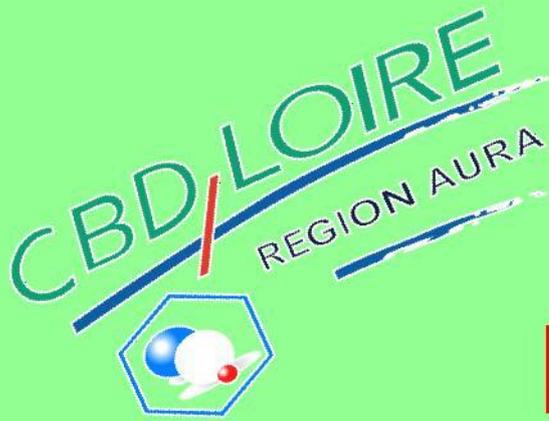
Elle sollicite ainsi les capacités d'attention, de mémoire, de concentration, alliées à des qualités techniques et physiques qui mettent en évidence la coordination, l'équilibre et les capacités énergétiques de l'individu.

Nous nous attachons, à travers ce cycle, à l'amélioration de la manipulation de la boule et de son lancer sur une cible donnée. Bien entendu, les exercices proposés peuvent être modifiés, de par la notion ou les distances de jeu par exemple, suivant la population à laquelle s'adresse le cycle (âge, niveau de pratique, effectif, environnement).

En conclusion, il est préférable d'utiliser ce document comme une base de travail pour le lancement de l'activité au sein du collège et peut (et doit) être modifié par l'équipe pédagogique.

Il est considéré comme un tremplin à la réalisation d'autres cycles futurs.

COMITÉ BOULISTE LOIRE



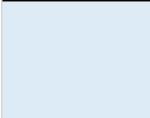
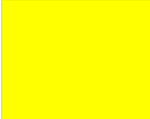
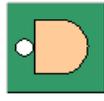
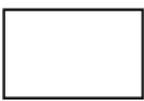
**AU LYCEE,
DECOUVRE
LE SPORT- BOULE
LE SPORT DE TOUS
LES POSSIBLES**

ANNEXES



IV. Les annexes

1. A1 Légende + vocabulaire

 Cycle Education Physique et Sportive: Sport boules			
LEGENDE SEANCES			
	Zone des 5m (élan)		Zone des 0,5m
	Zone des 2m		Zone des 12,5m
	Joueur en activité		Porte boule
	Joueur avec rôle (porte boule ou à la cible)		Boule
	Arbitre / noteur		Tapis de tir
	Cible au point		Cible au tir ou cône
	Cible au point		Déplacement en courant
	But		Lancer de boule au point
	Point d'impact de la boule au tir		Lancer de boule au tir
	Lattes pour phase d'accélération au tir		Cône symbolisant le suivi de boule et/ou la course rectiligne
	Lattes en croix pour positionnement de départ au point		Coupelle pour l'impulsion à la ligne de pied de jeu

QUELQUES DEFINITIONS AVANT DE COMMENCER ...

Lors des leçons de ce cycle, il sera utilisé des termes comme « zone des 5 mètres », « cible », « méthode de lancers » ...

a) La « zone des 5 mètres »

Elle représente un rectangle de chaque côté du terrain, d'une longueur de 5 mètres et de la largeur du terrain. Elle permet l'élan des élèves au tir, et la validation de certaines boules au point.

b) La donnée

Uniquement présente lors de l'action de point.

Elle représente l'endroit où la boule lancée tombe pour, ensuite, rouler vers la cible.

c) La cible au Point

Elle est représentée par un cercle de 70 cm de diamètre lors de l'épreuve « Navette Point et Tir ».

Pour l'épreuve « Navette Point », une deuxième cible est présente et est représentée par un rectangle de 2 mètres de longueur pour 1 mètre de largeur.

Elle peut servir de "Zone de données*" lors de certains exercices (**zone ou l'élève doit faire tomber sa boule*).

d) Les méthodes de lancers

Elles sont au nombre de trois et définissent le lancer et le parcours des élèves.

- « Lancer + course » :

L'élève lance sa boule et court pour aller la rechercher, puis revient pour la transmettre à l'élève suivant qui lance à son tour ...

« Lancer Relais » :

L'élève lance sa boule et court vers l'élève situé en face de lui pour lui transmettre un relais afin qu'il puisse lancer à son tour, et ainsi de suite...

- « Lancer Navette » :

L'élève lance sa boule et court pour prendre une boule de l'autre côté du terrain et lancer de nouveau, et ainsi de suite pendant un temps délimité (temps, nombre d'essais, nombre de points à atteindre ...)

2. A2 Les gestes techniques

La tenue de boule

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

Par la suite, 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).

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 cassés au moment du lancer.

Lancer une boule sans course d'élan = pointer



Pointer, c'est lancer et faire rouler en direction d'une cible déterminée, une boule, à partir de la ligne de pied de jeu, pour qu'elle s'arrête dans une zone (près du but, dans une cible, reprendre le point, gêner l'adversaire...).

Préparation de l'action

Appuis	- Pied d'appuis pointé en direction de l'objectif fixé (si on tient la boule de la main droite, le pied d'appui est le pied droit et inversement) - Flexion du genou dans le sens du jeu (passe devant la ligne). - Jambes dans le prolongement du bassin, jambe arrière tendue .
Tronc	- Face au jeu, travail en flexion-extension.
Epaules	- Horizontales, « situées » sur la ligne de jeu (de lancer).
Bras, Mains	- Bras porteur relâché, boule face à l'objectif.
Tête, Regard	- Apprécier l'objectif et l'impact de la boule au sol.

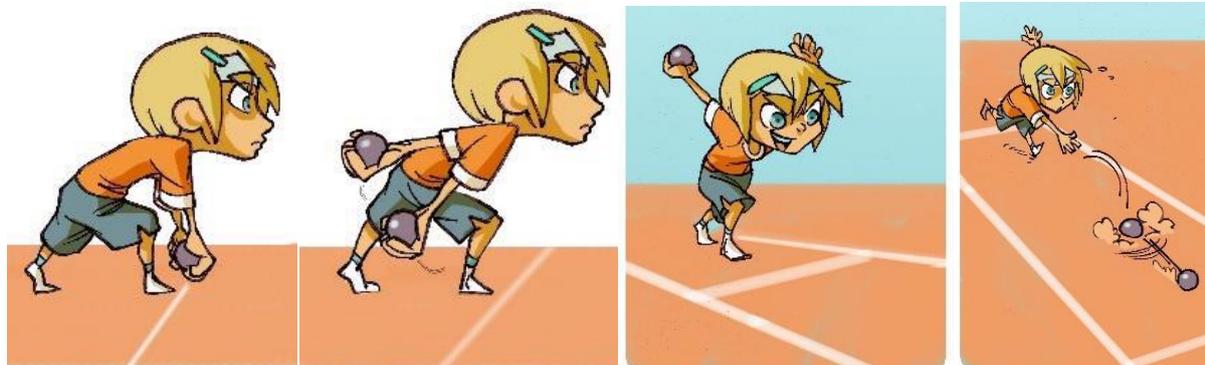
Action

Ces différentes actions se font en simultané.

Appuis	- Pied d'appui posé à plat. - Puis jambe arrière est ramenée en avant.
Tronc	- Bascule vers l'avant en direction de l'objectif.
Bras	- Le bras lanceur s'élève en arrière, bien parallèle au corps : c'est l'armé. - Puis le bras lanceur redescend toujours parallèle au corps.
Mains	- La rotation du poignet déclenche l'action. - La boule est lâchée avant que le pied arrière ne repose au sol.
Tête, Regard	- Regard en direction de la donnée.

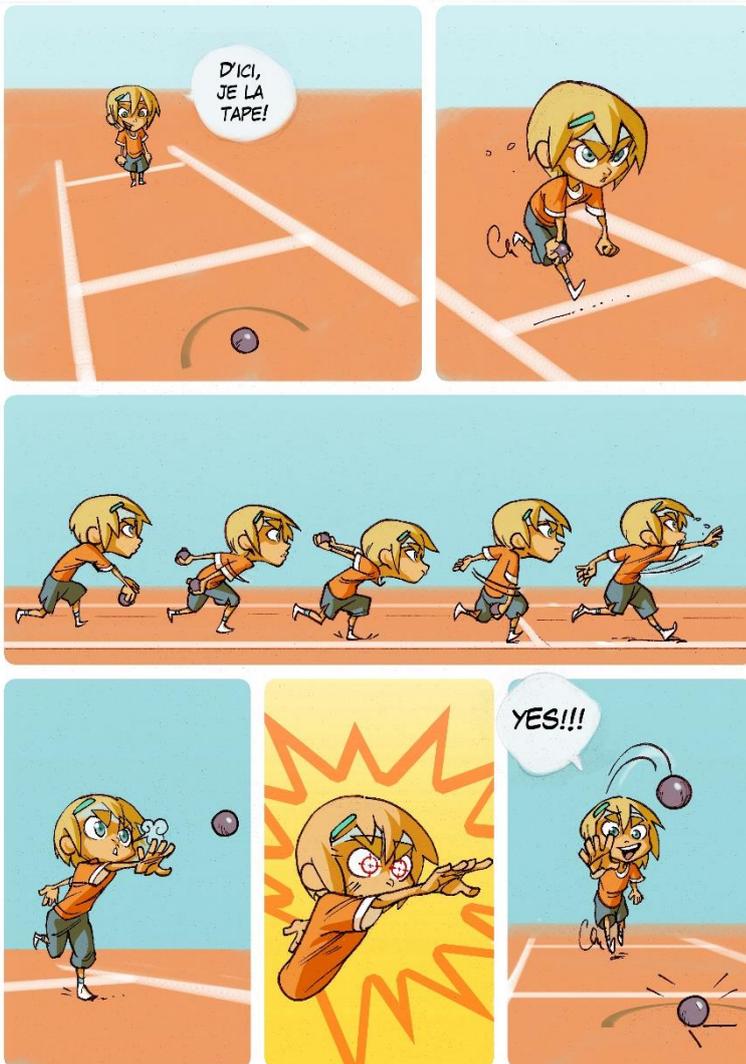
Suivi de l'action

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



Le point est un lancer avec une trajectoire au sol

Lancer une boule avec une course d'élan = tirer



Tirer, c'est lancer dans une course d'élan, une boule, sur un objectif déterminé, selon des conditions réglementées.

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

Préparation de l'action

Appuis	- Jambes dans le prolongement du bassin. - Pieds pointés en direction de l'objectif fixé (pied droit si tenue de boule main droite et inversement).
Epaules	- Horizontales.
Bras, Mains	- Bras porteur et bras annexe relâchés, boule face à l'objectif.
Tête, Regard	- Tête droite en direction de l'objectif.

Action

Bras	<ul style="list-style-type: none">- Balancier arrière du bras lanceur et équilibre par l'autre bras : c'est l'armé.- Simultanément à la pose du dernier appui, le bras passe d'une amplitude arrière à une amplitude avant pour donner une trajectoire à la boule.- Le lâcher se fait à la hauteur des yeux.
Tronc	<ul style="list-style-type: none">- Flexion suffisante dans l'axe.
Pieds	<ul style="list-style-type: none">- Pose du talon, sur le dernier appui, et poussée de la pointe.- Pointe du pied en direction de la cible.- Pression au sol, poussée vers l'objectif.
Tête, Regard	<ul style="list-style-type: none">- Le regard est toujours fixé sur l'objectif.

Suivi de l'action

- On accompagne la boule sur quelques foulées en rétablissant l'équilibre (pas de blocage à la ligne).

Le tir est un lancer avec une trajectoire aérienne



Des questions ?

Contactez nous !

**LE PLAISIR,
AVANT TOUT**

Benjamin MATHAUD

Référent cycle scolaire C.B.D.L

06,43,75,28,65

b.mathaud@cbdloire.fr

