

Sport Boules à l'école

**Utilisation du Sport Boules
pour acquérir des compétences
de sécurité, d'adresse, coordination et d'autonomie.**

Règles techniques de départ

Au point :

1. La main sera positionnée par-dessus la boule dans la mesure du possible



2. Si on tient la boule de la **main droite**, le **pied droit** sera en avant et inversement pour les gauchers (voir dessin)

3. 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**)

4. **L'action** : Le bras lanceur s'élève en arrière, bien parallèle au corps---**c'est l'armé.**

Puis, simultanément :

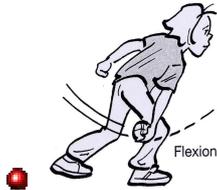
- Le bras lanceur redescend toujours parallèle au corps
- Le corps bascule en avant
- La jambe arrière est ramenée en avant
- La boule est lâchée avant que le pied arrière ne repose au sol

5. **Je suis la boule en marchant derrière elle !**

Au tir :



Le bras droit sera armé vers l'arrière (amplitude) **c'est l'armé.**
Puis, l'enfant court vers la ligne de lancer (4 petites foulées)

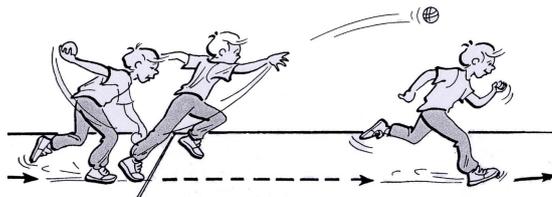


En arrivant à la hauteur de la ligne, **simultanément :**
l'enfant pousse sur le pied droit pendant que le bras droit passe d'une amplitude arrière à une amplitude avant pour donner une trajectoire à la boule.



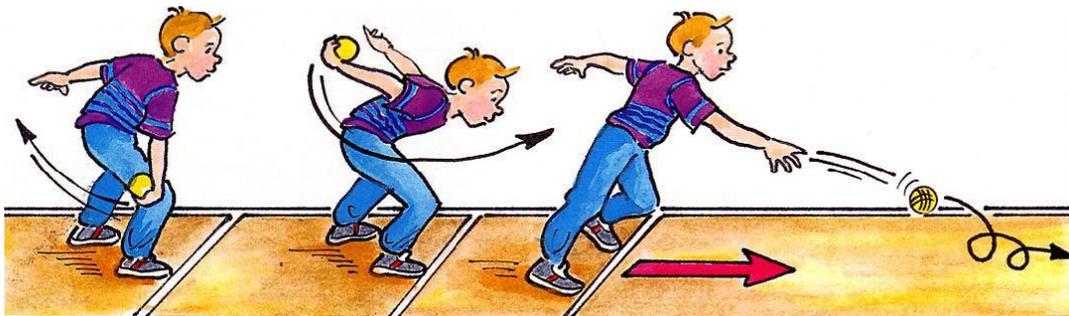
le lâcher s'effectue à la hauteur yeux pendant que la course continue sur plusieurs foulées (pas de blocage à la ligne).

On accompagne la boule



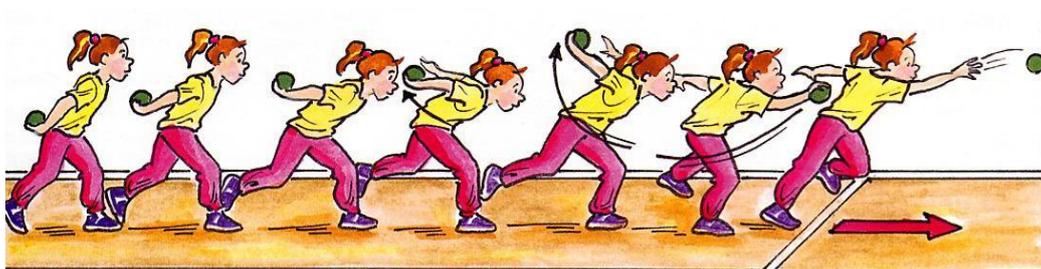
LANCER UNE BOULE SANS COURSE D'ELAN = POINTER

LE POINT EST UN LANCER AVEC UNE TRAJECTOIRE AU SOL



LE TIR EST UN LANCER AVEC UNE TRAJECTOIRE AERIEENNE

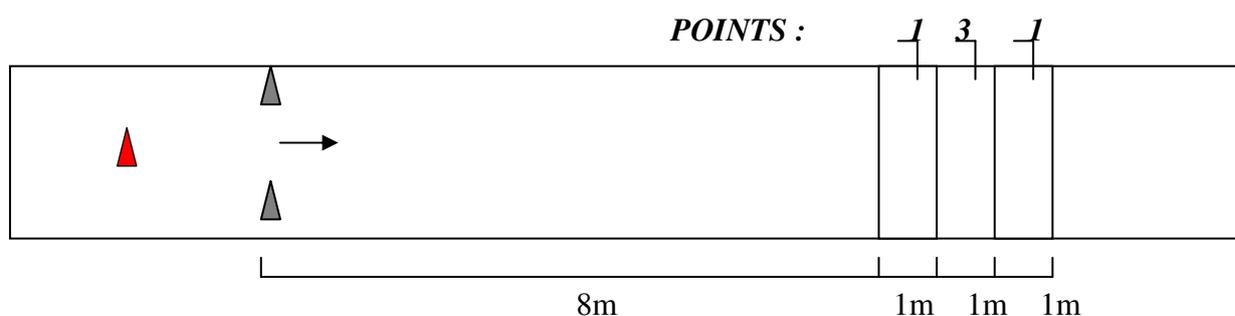
LANCER UNE BOULE AVEC UNE COURSE D'ELAN = TIRER



SEANCE N° 1

ATELIER POINT 1

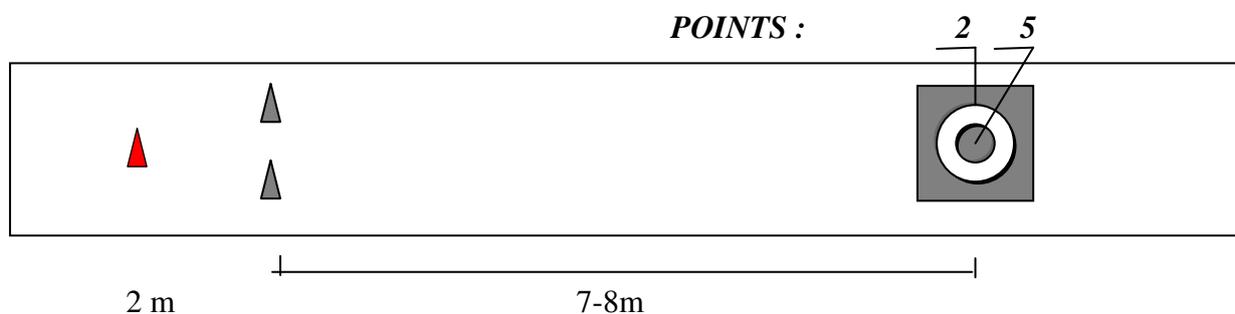
Notion de distance



« A partir des cônes, pointer la boule pour qu'elle roule et qu'elle s'arrête dans l'une des trois zones. »

ATELIER TIR 1

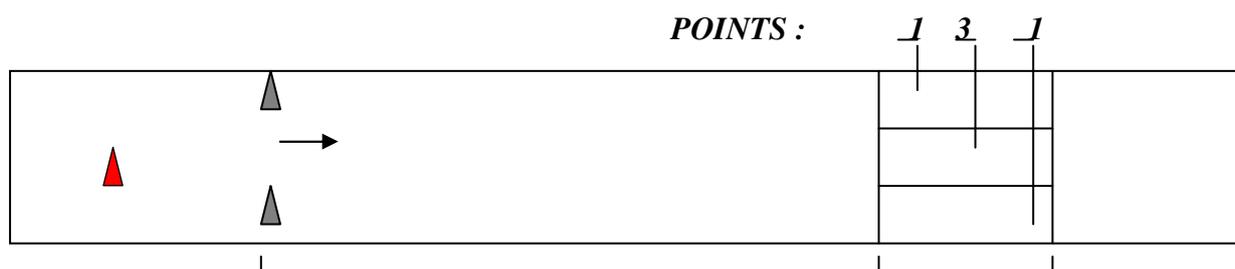
Notion de tir à l'angle et de trajectoire



« Lancer la boule en l'air, à partir des derniers cônes, afin qu'elle touche directement le pneu, ou qu'elle pénètre directement dans le pneu. »

ATELIER POINT 2

Notion de direction



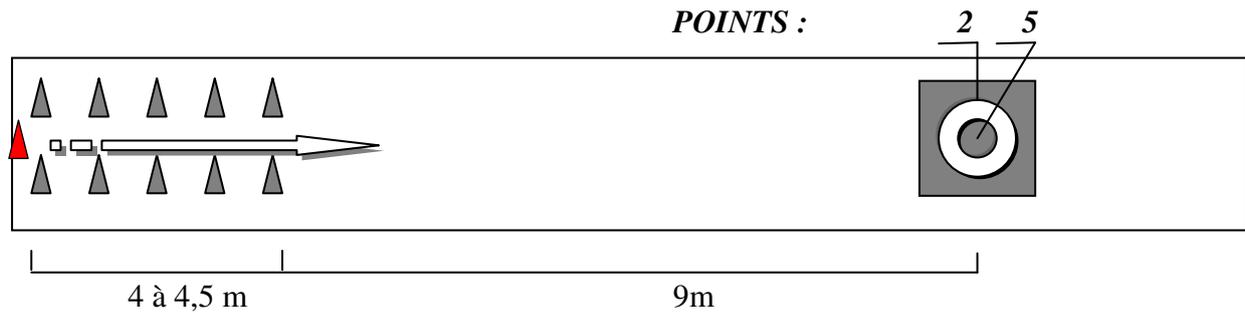
9m

2m

« A partir des cônes, pointer la boule pour qu'elle roule et qu'elle s'arrête dans l'une des trois zones. »

ATELIER TIR 2

Notion de tir à l'angle et de trajectoire avec élan

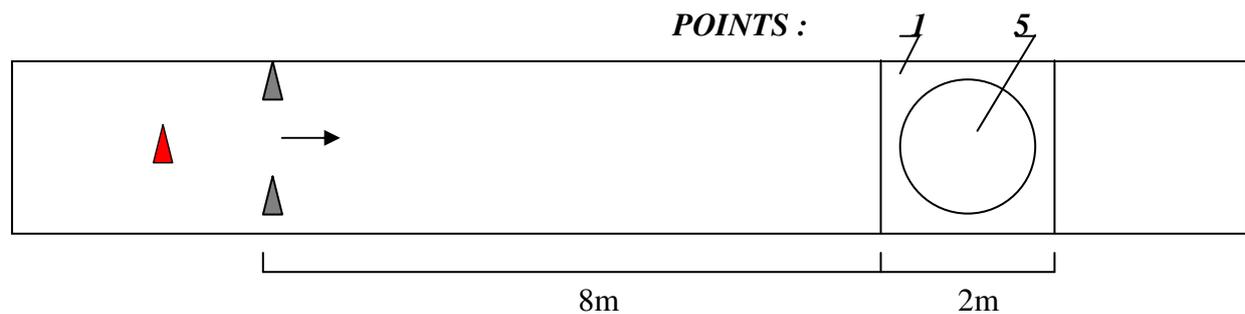


« Prise d'élan dans le couloir délimité par les cônes.

Courir et lancer la boule en l'air, à partir des derniers cônes, afin qu'elle touche directement le pneu, ou qu'elle pénètre directement dans le pneu. »

ATELIER POINT 3

Notion de précision : direction et distance



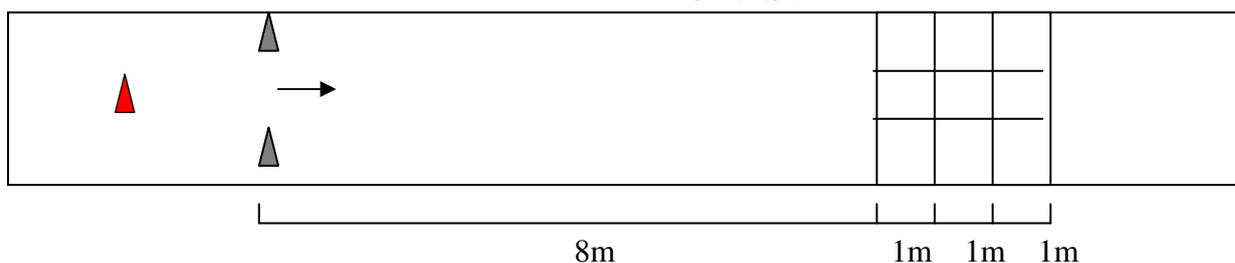
« A partir des cônes, pointer la boule pour qu'elle roule et qu'elle s'arrête dans l'une des deux zones. »

SEANCE N° 2

ATELIER POINT 1

Notion de précision : direction et distance

POINTS :



« A partir des cônes, pointer la boule pour qu'elle roule et qu'elle s'arrête dans l'une des neuf case »

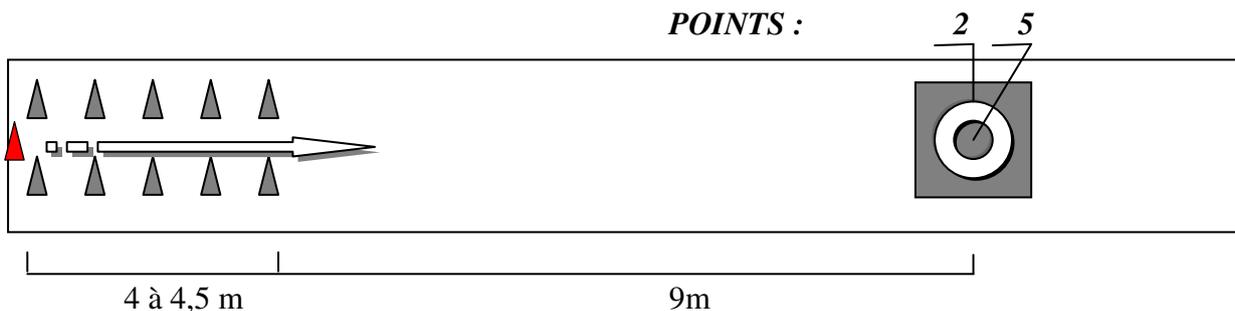
1 case = 5 pts objectif remplir les 9 cases « bonus de 55 pts »

- Motivation « 45 +55=100 pts »

ATELIER TIR 1

Notion de tir de trajectoire avec élan

POINTS :

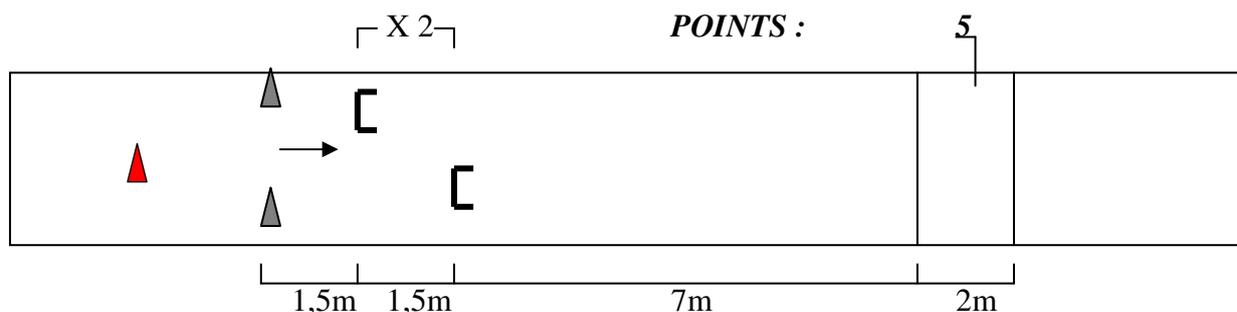


« Prise d'élan dans le couloir délimité par les cônes.

Courir et lancer la boule en l'air, à partir des derniers cônes, afin qu'elle touche directement le pneu, ou qu'elle pénètre directement dans le pneu. »

ATELIER POINT 2

Notion de donnée

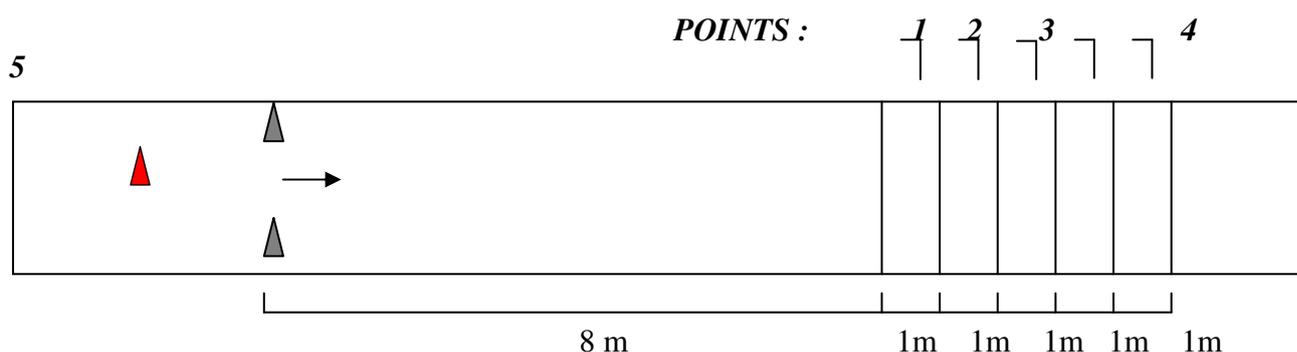


« A partir des cônes, pointer la boule pour qu'elle tombe dans l'un des deux fers à cheval et qu'elle roule jusque dans la zone.

Si la boule s'arrête dans la zone, le joueur marque 5 points. Ce résultat est multiplié par 2 si la boule est tombée préalablement dans l'un des fers à cheval. »

ATELIER POINT 3

Notion de distance



« A partir des cônes, pointer la boule pour qu'elle roule et qu'elle s'arrête dans la 1^{ère} zone.

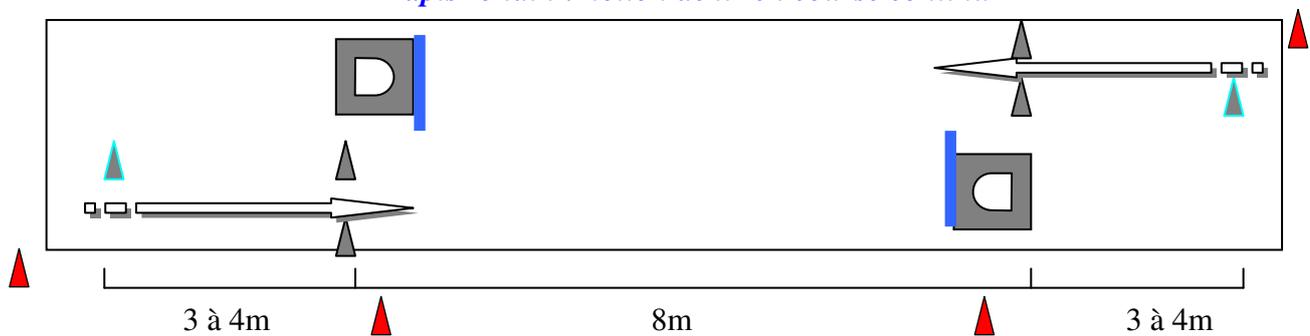
En cas d'échec, l'équipe pointe toujours dans cette 1^{ère} zone.

En cas de réussite, l'équipe pointe alors dans la 2^{ème} zone.

Et ainsi de suite jusqu'à ce que l'équipe pointe dans la dernière zone et soit en situation de réussite. »

ATELIER TIR 2

Tapis rondin : notion de tir en course continu



« L'enfant tire puis récupère une boule, transmise par un camarade où mise sur le porte boule, afin de tirer dans l'autre sens de jeu, puis il récupère une boule pour tirer de nouveau... et ainsi de suite, pendant 10 boules de suite... »

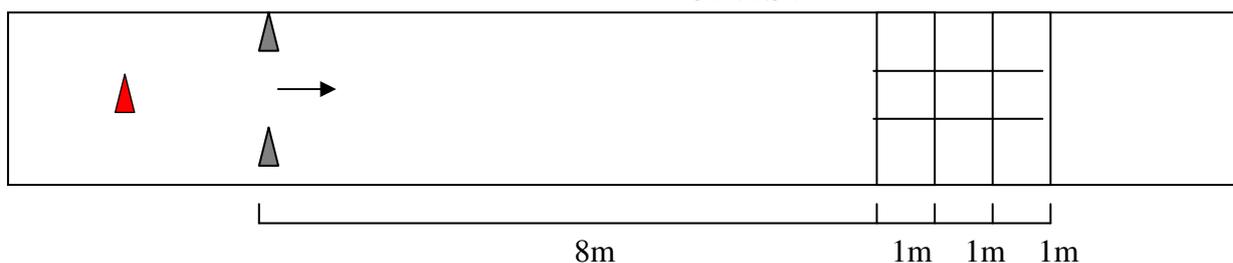
Si la boule touche directement le tapis = 5 point

SEANCE N° 3

ATELIER POINT 1

Notion de précision : direction et distance

POINTS :



« A partir des cônes, pointer la boule pour qu'elle roule et qu'elle s'arrête dans l'une des neuf case »

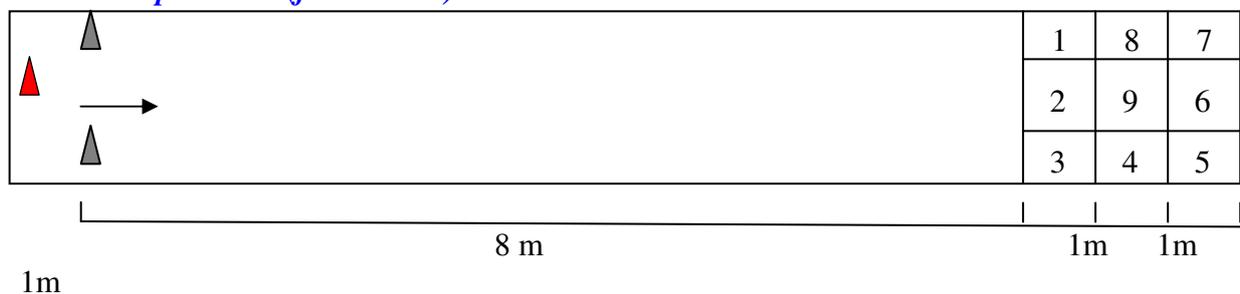
Notion plus stricte de la précision ! Si une boule s'arrête dans une case déjà prise on enlève le plot et les points.

1 case = 5 pts objectif remplir les 9 cases « bonus de 55 pts »

- Motivation « 45 +55=100 pts »

ATELIER POINT 1

Notion de précision (jeu de l'oie)



« A partir des cônes, pointer la boule pour qu'elle roule et qu'elle s'arrête dans la zone 1

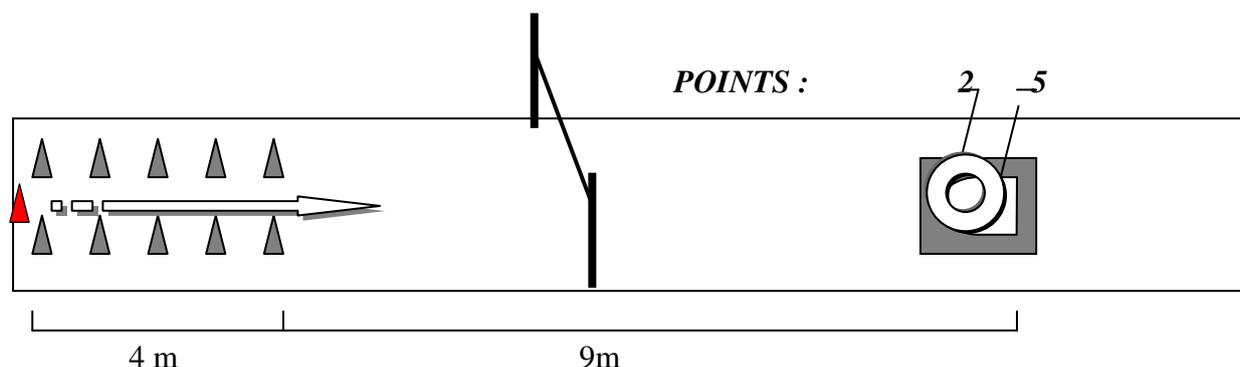
En cas d'échec, l'équipe pointe toujours dans cette 1^{ère} zone.

En cas de réussite, l'équipe pointe alors dans la 2^{ème} zone.

Et ainsi de suite jusqu'à ce que l'équipe pointe dans la dernière zone et soit en situation de réussite. »

ATELIER TIR 1

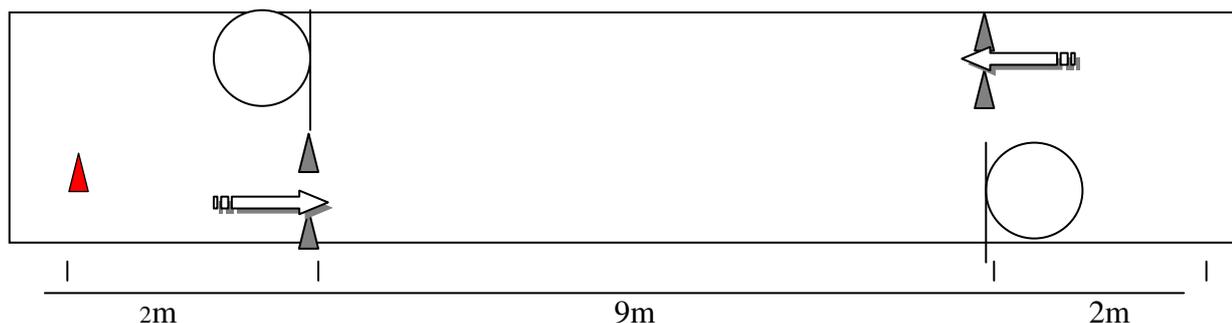
Notion de trajectoire (augmenter la trajectoire)



« Prise d'élan dans le couloir délimité par les cônes.
 Courir et lancer la boule par dessus la barre, à partir des derniers cônes, afin qu'elle touche directement le pneu. »

ATELIER POINT 3

Notion de précision et de succession d'action de point



« A partir des cônes, pointer la boule pour qu'elle roule et qu'elle s'arrête dans le cercle .

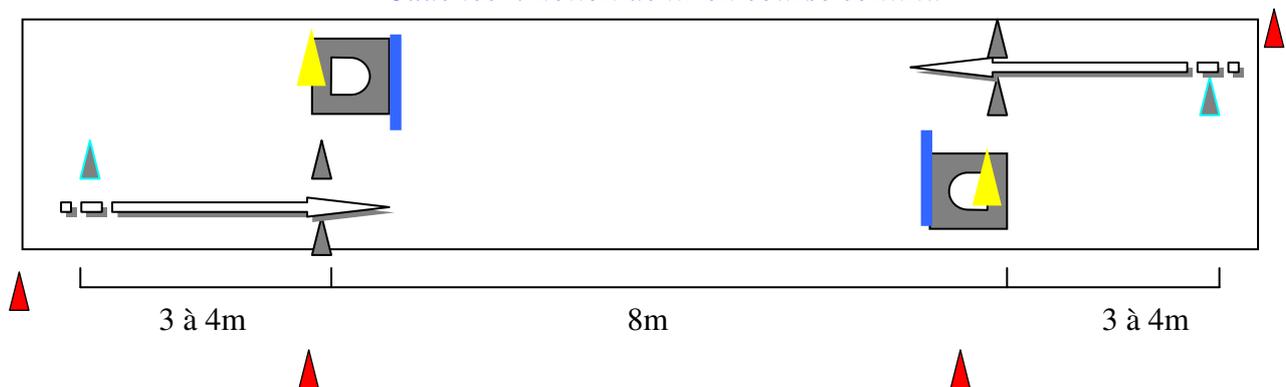
L'enfant récupère sa boule, et se place sur la ligne afin de pointer dans l'autre sens de jeu.

Il transmet la boule a son coéquipier, et ainsi de suite... »

Si la boule s'arrête dans le cercle = 5 points

ATELIER TIR 2

Cadencé : notion de tir en course continu



« L'enfant tire puis récupère une boule, transmise par un camarade où mise sur le porte boule, afin de tirer dans l'autre sens de jeu, puis il récupère une boule pour tirer de nouveau... et ainsi de suite, pendant 10 boules de suite... »

Si la boule touche directement le tapis = 2 point

Si la boule touche directement la quilles = 5 point

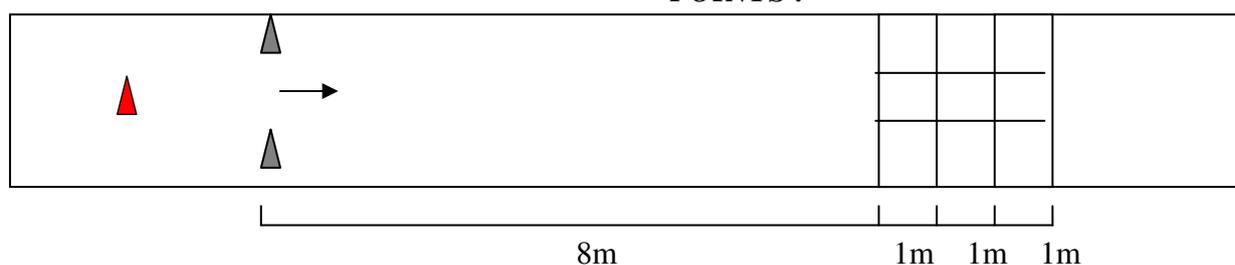
Si la boule touche directement le tapis+ la quille = 5 point

SEANCE N° 3

ATELIER POINT 1

Notion de précision : direction et distance

POINTS :



« A partir des cônes, pointer la boule pour qu'elle roule et qu'elle s'arrête dans l'une des neuf case »

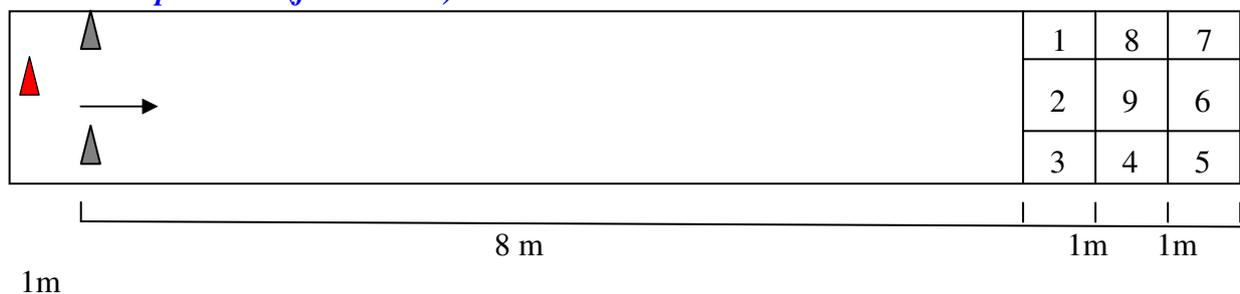
Notion plus stricte de la précision ! Si une boule s'arrête dans une case déjà prise on enlève le plot et les points.

1 case = 5 pts objectif remplir les 9 cases « bonus de 55 pts »

- Motivation « 45 +55=100 pts »

ATELIER POINT 1

Notion de précision (jeu de l'oie)



« A partir des cônes, pointer la boule pour qu'elle roule et qu'elle s'arrête dans la zone 1

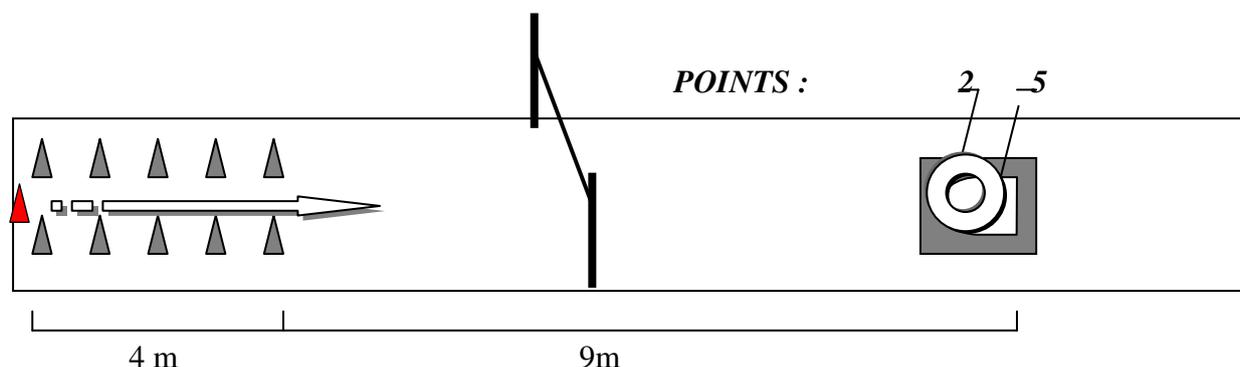
En cas d'échec, l'équipe pointe toujours dans cette 1^{ère} zone.

En cas de réussite, l'équipe pointe alors dans la 2^{ème} zone.

Et ainsi de suite jusqu'à ce que l'équipe pointe dans la dernière zone et soit en situation de réussite. »

ATELIER TIR 1

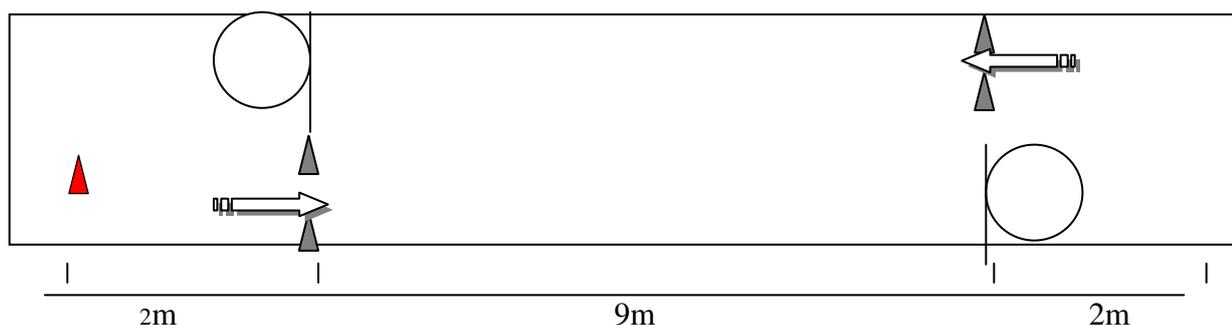
Notion de trajectoire (augmenter la trajectoire)



« Prise d'élan dans le couloir délimité par les cônes.
 Courir et lancer la boule par dessus la barre, à partir des derniers cônes, afin qu'elle touche directement le pneu. »

ATELIER POINT 3

Notion de précision et de succession d'action de point



« A partir des cônes, pointer la boule pour qu'elle roule et qu'elle s'arrête dans le cercle .

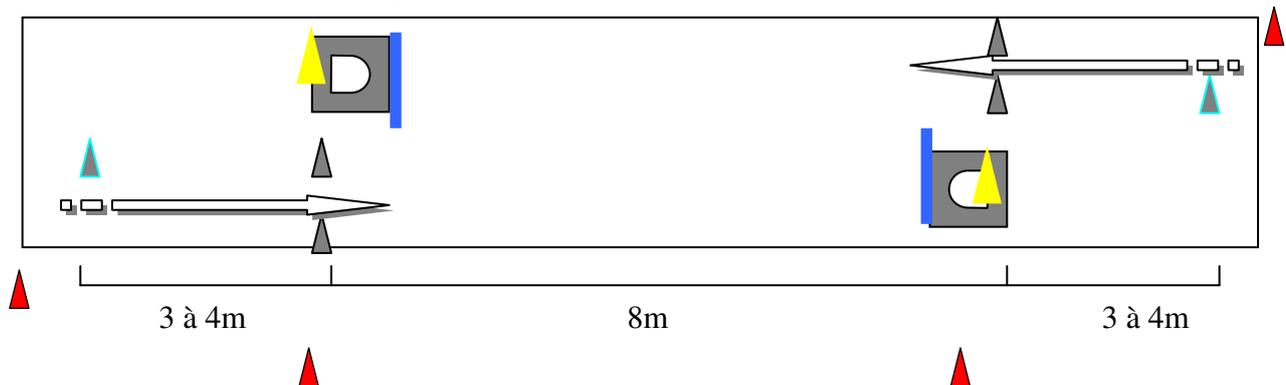
L'enfant récupère sa boule, et se place sur la ligne afin de pointer dans l'autre sens de jeu.

Il transmet la boule a son coéquipier, et ainsi de suite... »

Si la boule s'arrête dans le cercle = 5 points

ATELIER TIR 2

Cadencé : notion de tir en course continu



« L'enfant tire puis récupère une boule, transmise par un camarade où mise sur le porte boule, afin de tirer dans l'autre sens de jeu, puis il récupère une boule pour tirer de nouveau... et ainsi de suite, pendant 10 boules de suite... »

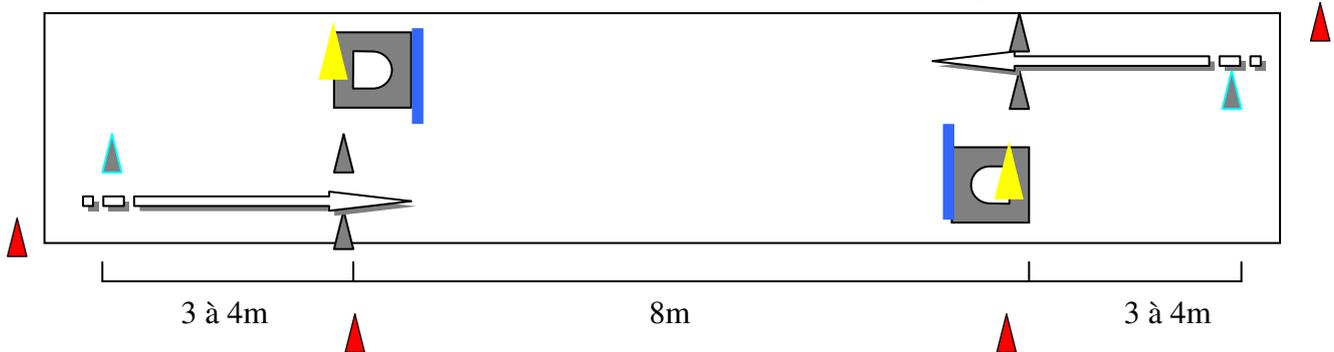
Si la boule touche directement le tapis = 2 point

Si la boule touche directement la quilles = 5 point

Si la boule touche directement le tapis+ la quille = 5 point

ATELIER TIR 2

cadencé : notion de tir en course continu/ temps



« L'enfant tire puis récupère une boule, transmise par un camarade où mise sur le porte boule, afin de tirer dans l'autre sens de jeu, puis il récupère une boule pour tirer de nouveau... et ainsi de suite, pendant **1minutes 30...** »

Si la boule touche directement le tapis = 2 point

Si la boule touche directement la quilles = 5 point

Si la boule touche directement le tapis+ la quille = 5 point