

# ***SPORT BOULES***

**Comité Bouliste Départemental  
de l'Isère**



## ***Séance de formation " - de 13"***



*Saison sportive 2017 - 2018*

**à FONTAINE**  
**Dimanche 5 novembre 2017**  
**de 9h15 à 11h45**

*Prise de contact  
et  
Apprendre à s'entraîner*

### A. LES ECHAUFFEMENTS

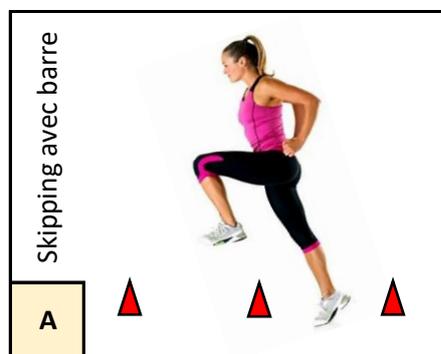
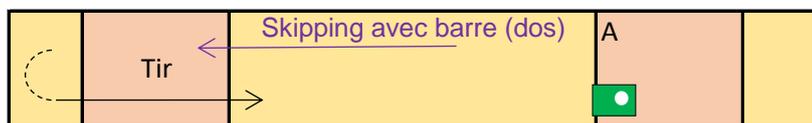
20 mn - 30mn

- Course lente 4 mn
- Echauffement Russe 12 (10s - 20s) ... Alternance de pompages / rotation / Equilibre et course
- Course "avant-arrière" avec balle 6 (30s - 30s)
- Relais à 4 en Point et Tir navette 5 mn ... on lance, on court, on passe le relais, etc...

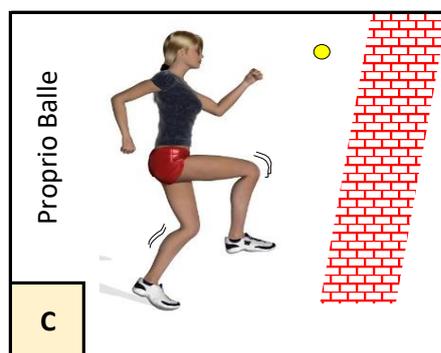
### B. LES ATELIERS "PHYSICO TECHNIQUE"

3 X 10 mn / r = 3mn

- Exercice A = "Lolotte"



- Exercice B = Relais "Tir - Retour Course rapide"



- Exercice C = "Proprio Balle"

### C. LES EXERCICES D'APPLICATIONS

3 X 12 mn / r = 3mn

- La Boule Mystère Voir annexe n° 1
- Marquer des buts Voir annexe n° 2
- Carambole Voir annexe n° 3

# LA BOULE MYSTERE

Annexe n°1

## ● Schéma



## ● Consignes

Le lancer s'effectue à partir de la ligne pied de jeu.

Le but de l'exercice est de faire rouler la boule pour qu'elle s'immobilise dans le cercle mystère.

Si la boule ne s'arrête pas dans le cercle, le joueur court la chercher pour la donner au joueur suivant.

Si la boule s'arrête dans le cercle, le joueur va récupérer la boule lancée, la pose au fond du jeu et va chercher un objet à lancer sous l'un des cônes (▲), pour le transmettre au joueur suivant.

Quels objets ?

Une boule cible de 100mm, une balle de tennis, un but, une boule de pétanque, une boule de billard, une boule d'adulte ....



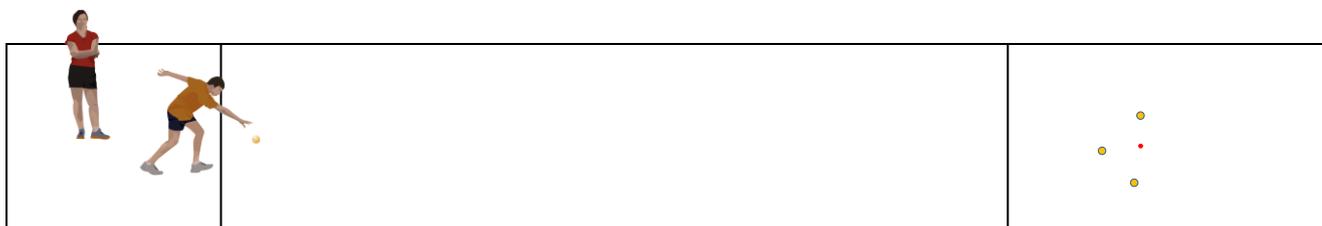
*La boule Mystère*



# CARAMBOLE

Annexe n°2

## ● Schéma



## ● Consignes

Phase 1 : Chaque athlète pointe deux boules.

Les boules suivantes seront placées sur le terrain par l'entraîneur :

- boules pointées à plus de 1,5 mètre du but.
- boules pointées « à l'eau ».
- boules qui se collent.

Phase 2 : Chaque athlète tire deux boules.

Le but du jeu est de faire sortir toutes les boules pointées du terrain.

# MARQUER DES BUTS

Annexe n°3

## ● Schéma



## ● Consignes

Le but de l'exercice est de tirer la boule afin qu'elle passe dans la cage.

Une fois le tir effectué, l'athlète court chercher sa boule, et remettre le matériel en place si nécessaire, puis revient rapidement pour passer le relais au tireur suivant.