

## MATIN

### A. LES ECHAUFFEMENTS

15mn

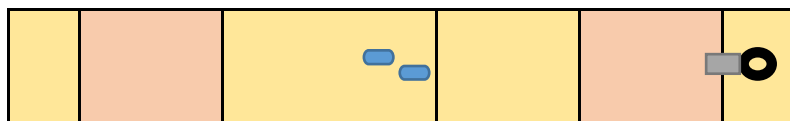
- Course lente 6 mn
- Echauffement Russe 8 (15s - 15s) Alternance de pompes / rotation / Equilibre et course

### B. LES ATELIERS "PHYSICO TECHNIQUE"

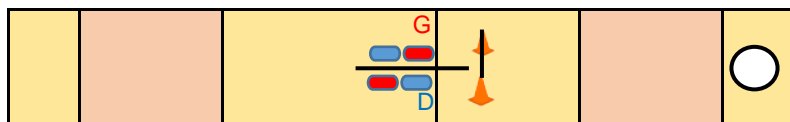
4 X (2 mn R30" - 4min R30" - 4 mn) / R = 3mn

2mn échauffement - 4min pronation - 4min supination

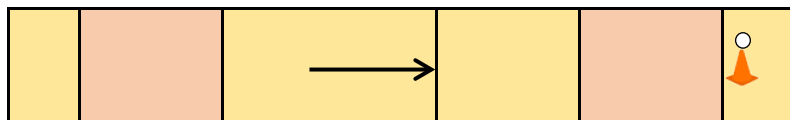
- Exercice A = POINT : "Le point dans le pneu"



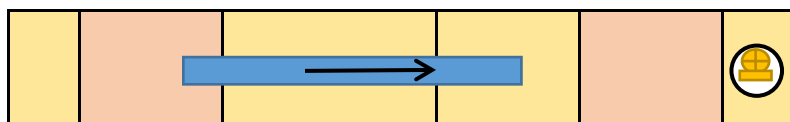
- Exercice B = POINT : "La croix et la barre"



- Exercice C = TIR : "Le chapeau de oui-oui"



- Exercice D = TIR : "Le couloir et la cible unss"



### C. LES EXERCICES D'APPLICATIONS

2 X (8 mn R 4mn 8 mn / R = 5mn)

- LE TIR A LA CORDE Voir annexe n° 1
- LA MISSION POINT - TIR Voir annexe n° 2

STAGE n° 2 - 2019/2020  
 Sport-Boules - CBDI U9U11

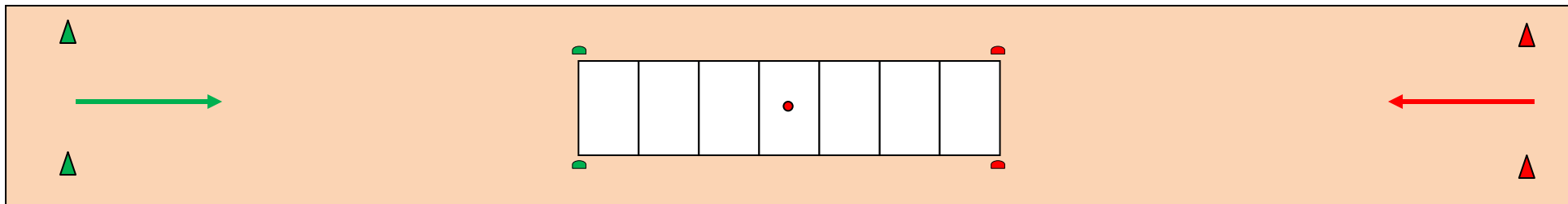
23/10/2019			MATIN		de 9h30 à 10h45		
1	2	3	4	5	6	7	8
	U11 U9				U11 U9		

STAGE n° 2 - 2019/2020  
 Sport-Boules - CBDI U9U11

23/10/2019			MATIN		de 11h00 à 11h45		
1	2	3	4	5	6	7	8

# LE TIR A LA CORDE AU POINT

Annexe 1



- 1) Le lancer s'effectue à partir des plots de son équipe et de sa catégorie.
- 2) Le but de l'exercice est de faire rouler la boule pour qu'elle s'immobilise dans la zone où se trouve le but.
- 3) Ensuite, le joueur court chercher la boule pour la donner au joueur suivant.
- 4) A chaque réussite, le but se déplace d'une case vers le camp du lanceur.
- 5) Le jeu s'arrête lorsque l'équipe a réussi à faire sortir le but dans sa zone. »

# LA MISSION POINT-TIR

Annexe n°2

## ● Schéma



## ● Règlement

Validité du point : Boule pointée entièrement dans la zone

Validité du tir : Boule lancée tombe après la première barre.

## ● Consignes

- Phase 1 L'équipe doit placer 3 boules au point dans la zone.  
Chaque boule pointée dans la zone est remplacée par un cône.
- Phase 2 L'équipe doit tirer les 3 cônes.  
Chaque cône touché est enlevé de la zone.
- Phase 3 L'équipe doit placer 3 boules au point dans la zone.  
Chaque boule pointée dans la zone est remplacée par une boule blanche.
- Phase 4 L'équipe doit tirer les 3 boules.  
Chaque boule touchée doit sortir entièrement de la zone.
- Phase 5 L'équipe doit placer 1 boule au point dans la zone.  
La boule pointée dans la zone est remplacée par une boule blanche.
- Phase 6 L'équipe doit tirer la boule.  
La boule touchée doit sortir entièrement de la zone.
- Phase 7 L'équipe doit placer 1 boule au point dans la zone.  
La boule pointée dans la zone est remplacée par un but.
- Phase 8 L'équipe doit tirer la boule.  
Le but touché doit sortir entièrement de la zone.