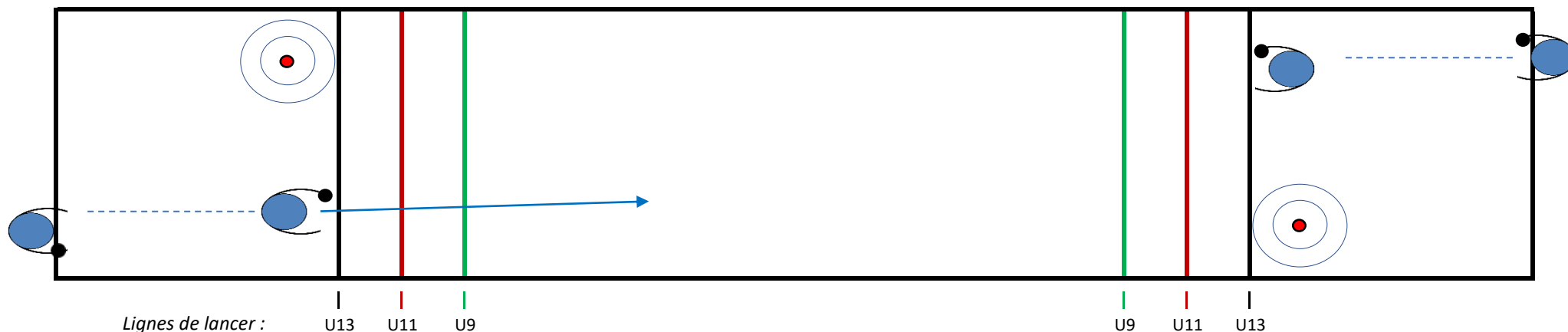




Journée U9/U11/U13 2025

EXERCICE : POINT EN RELAIS 1b/1b



Réalisation

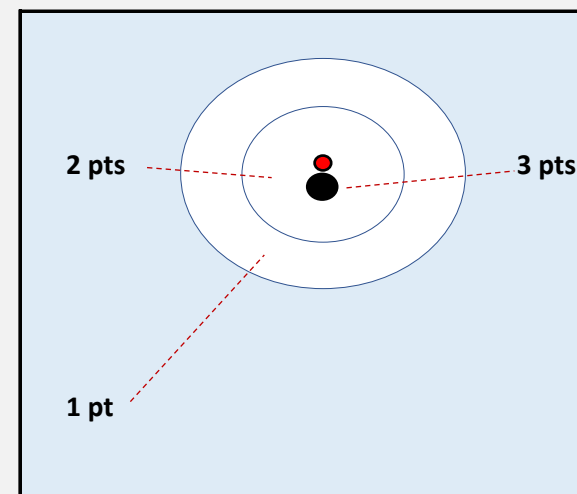
L'athlète pointe la boule pour qu'elle s'immobilise le plus près du but

Le lancer s'effectue au niveau de la ligne de lancer de sa catégorie

Puis l'athlète récupère sa boule et court pour passer le relais à l'athlète suivant etc ...

Les points

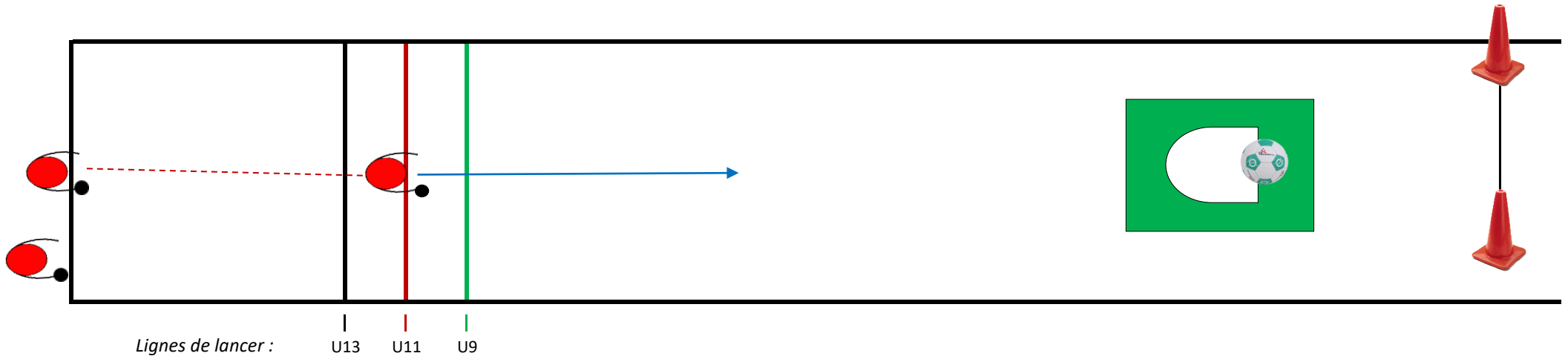
- 1 pt** La boule pointée s'arrête dans le grand cercle
- 2 pts** La boule pointée s'arrête dans le petit cercle
- 3 pts** La boule pointée fait un "biberon"





Journée U9/U11/U13 2025

EXERCICE : LE TIR AU BUT



Réalisation

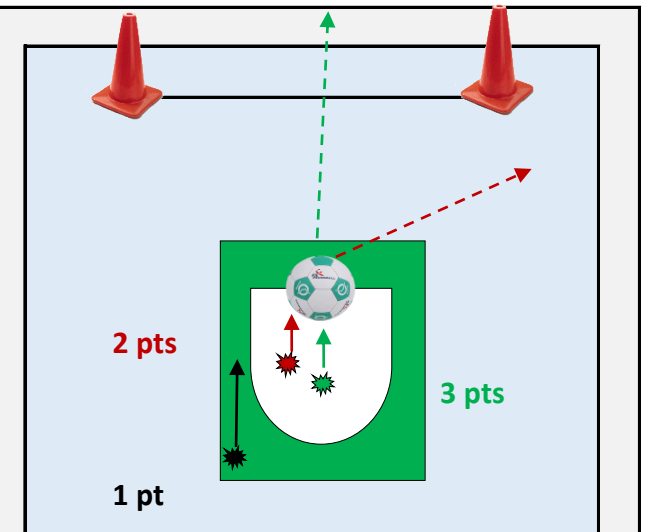
L'athlète court et lance la boule pour toucher le ballon.

Le tir s'effectue au niveau de la ligne de lancer de sa catégorie

Puis l'athlète récupère sa boule et court pour passer le relais à l'athlète suivant etc ...

Les points

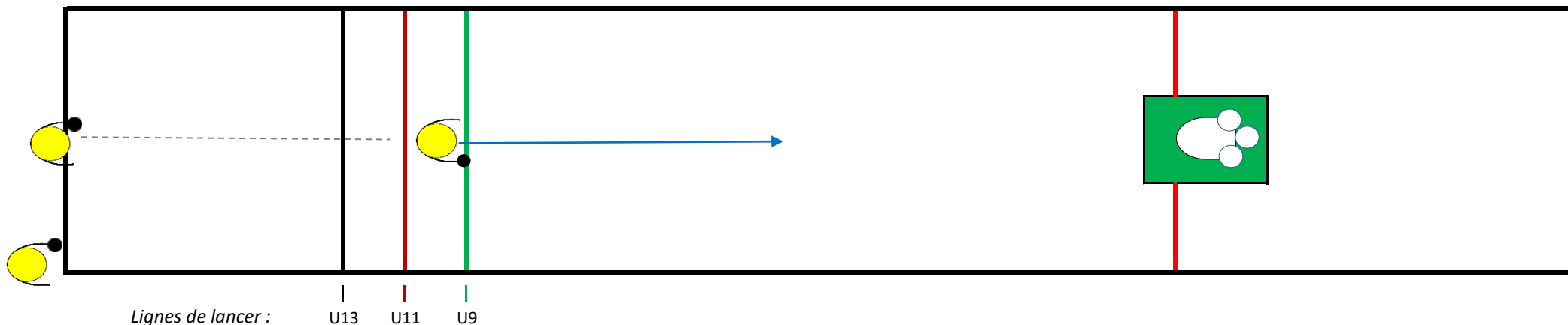
- 1 pt** La boule tombe sur le tapis
- 2 pts** La boule touche le ballon **réglementairement**, mais **il n'y a pas de but**
- 3 pts** La boule touche le ballon **réglementairement** et **il y a but**





Journée U9/U11/U13 2025

EXERCICE : LES BOULES BLANCHES



Réalisation

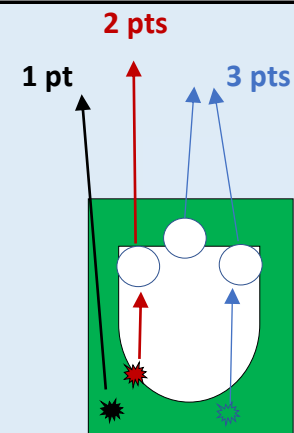
L'athlète court et lance la boule pour toucher le maximum de cible

Le tir s'effectue au niveau de la ligne de lancer de sa catégorie

Puis l'athlète récupère sa boule et court pour passer le relais à l'athlète suivant etc ...

Les points

- 1 pt** La boule tombe sur le tapis et ne **touche aucune boule**
- 2 pts** La boule tombe sur le tapis et **touche 1 boule blanche**
- 3 pts** La boule tombe sur le tapis et touche **2 ou 3 boules blanches**





Journée U9/U11/U13 2025

EXERCICE : LE DAMIER AU TIR



Réalisation

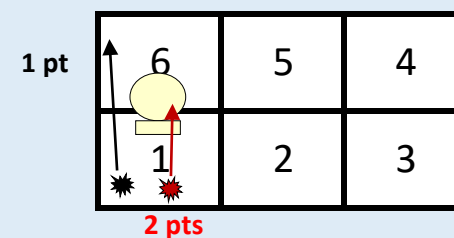
L'athlète court et lance la boule pour toucher la cible ronde

Le tir s'effectue au niveau de la ligne de lancer de sa catégorie

Puis l'athlète récupère sa boule et court pour passer le relais à l'athlète suivant
etc ... la cible change de case en fonction de la réussite

Les points

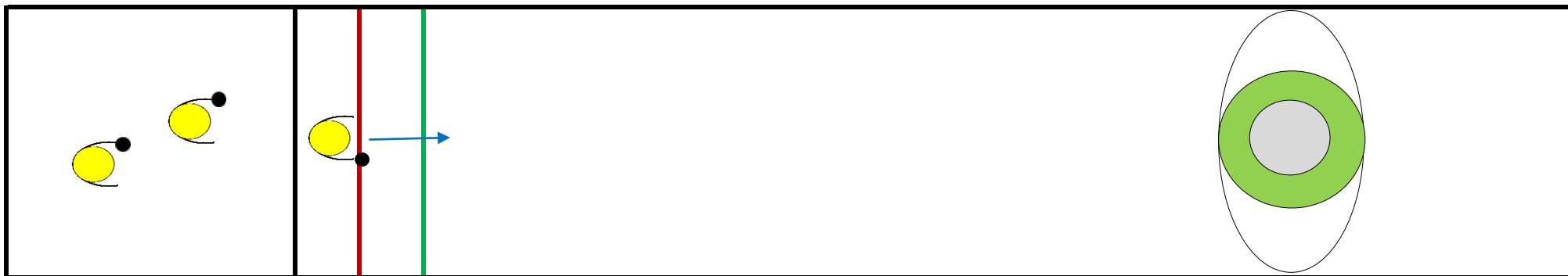
- 1 pt** La boule tombe dans la case de la cible **sans la toucher**
- 2 pts** La boule tombe dans la case de la cible **et la touche**





Journée U9/U11/U13 2025

EXERCICE : L'OEIL



Lignes de lancer :

U13

U11

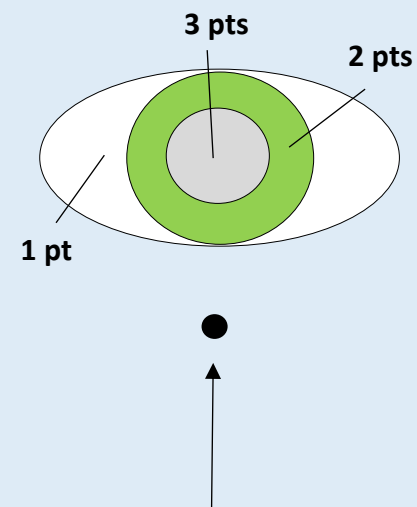
U9

Réalisation

L'athlète pointe la boule pour qu'elle s'immobilise dans la case centrale
Le lancer s'effectue au niveau de la ligne de lancer de sa catégorie
Puis l'athlète récupère sa boule et court pour passer le relais à l'athlète suivant
etc ...

Les points

- 1 pt** La boule s'arrête dans **une zone "cornée"** de la cible - zone blanche
- 2 pts** La boule s'arrête dans **une zone "iris"** de la cible - contour de la pupille en vert
- 3 pts** La boule s'arrête dans **la zone "pupille"** de la cible - centre en gris foncé





Journée U9/U11/U13 2025

EXERCICE : LE COULOIR



Lignes de lancer :

U13

U11

U9

Réalisation

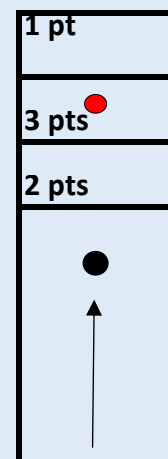
L'athlète pointe la boule pour qu'elle s'immobilise dans la case centrale

Le lancer s'effectue au niveau de la ligne de lancer de sa catégorie

Puis l'athlète récupère sa boule et court pour passer le relais à l'athlète suivant etc ...

Les points

- 1 pt** La boule s'arrête dans **une zone "arrière"** de la cible
- 2 pts** La boule s'arrête dans **une zone "avant"** de la cible
- 3 pts** La boule s'arrête dans **la zone "but"** de la cible





Journée U9/U11/U13 2025

EXERCICE : POUSSER LA BOULE



Lignes de lancer :

U13

U11

U9

Réalisation

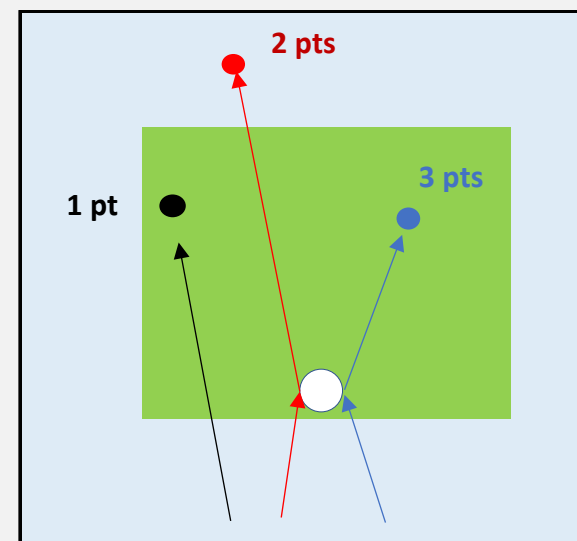
L'athlète pointe sa boule pour qu'elle pousse la boule blanche

Le lancer s'effectue au niveau de la ligne de lancer de sa catégorie

Puis l'athlète récupère sa boule et court pour passer le relais à l'athlète suivant etc ...

Les points (**attention : si la boule blanche est déplacée en dehors de la zone 0 POINT**)

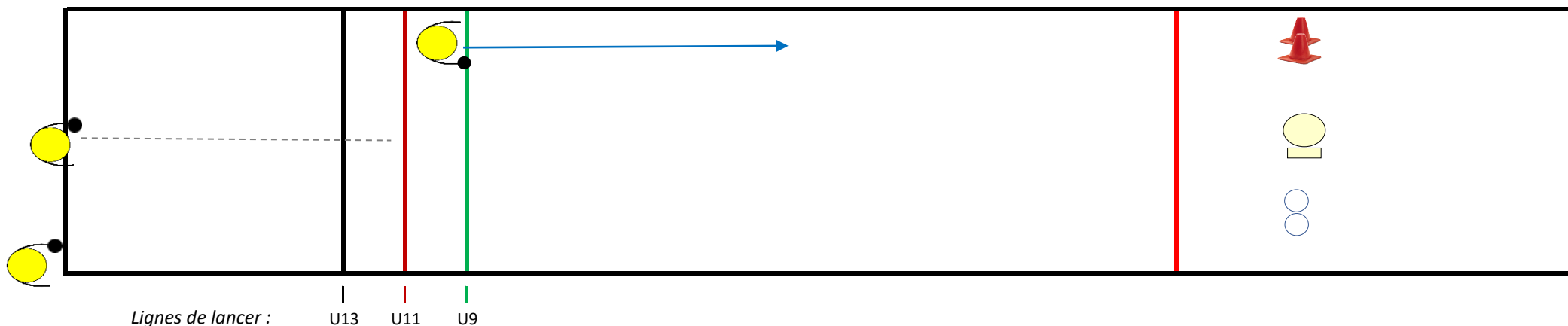
- 1 pt** La boule pointée s'arrête dans la **zone sans toucher la boule blanche**
- 2 pts** La boule pointée touche la boule blanche **mais sort de la zone**
- 3 pts** La boule pointée touche la boule blanche **et reste dans la zone**





Journée U9/U11/U13 2025

EXERCICE : LES CIBLES



Réalisation

L'athlète court et lance la boule pour toucher les plots

Le tir s'effectue au niveau de la ligne de lancer de sa catégorie

Puis l'athlète récupère sa boule et court pour passer le relais à l'athlète suivant

**L'équipe change de cible uniquement en cas de réussite :
plots-cible ronde-boules blanches etc.....**

Les points

- 1 pt** La boule touche **un plot**
- 2 pts** La boule touche **la cible ronde**
- 3 pts** La boule touche **1 boule blanche**

1 pt



2 pts



3 pts

