

Petit « DICO » du BOWLING



A | Approche

(ou approche) zone de jeu en arrière de la ligne de faute, où se pratiquent l'élan et le lâcher de boule.



B | Back-up

façon de lancer la boule, qui effectue alors une courbe de la gauche vers la droite pour les droitiers et de la droite vers la gauche pour les gauchers.



B | Beer Frame

Lors de la « beer frame », tous les joueurs de l'équipe font un strike sauf un joueur, celui-ci paye alors la tournée (cela s'appelle « être au chaud »).

B | Belle-mère

quille peu visible et souvent masquée par une autre (ex : 2-8,3-9, 1-5).



B | Boule

outil utilisé pour renverser les quilles, dont les dimensions sont : 22cm de diamètre et 69cm de circonférence, le poids varie de 6 à 16 livres (16livres=7.258kg). On y insère le pouce, le majeur et l'annulaire.

B | Boule morte

une boule dont le lancé s'affaiblit et qui perd en rotation, en poussée ou en trajectoire.

C | Chaussures

le Bowling se pratique obligatoirement avec des chaussures spéciales, qui facilitent à la fois le glissement et le freinage qui terminent la course d'élan. Elles protègent aussi la zone d'approche qui doit toujours être propre et exempte de toutes aspérités. Confortables et aérées, elles permettent tous les mouvements particuliers inhérents à la pratique du Bowling.



C | Clean game

lorsque le joueur ferme chaque frame par un strike ou un spare, on dit aussi un jeu sans trou.

D | Double

2 strikes consécutifs.

E | Eight-in-a-row

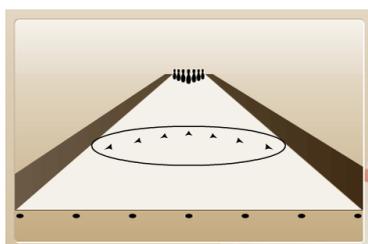
8 strikes consécutifs.

F | Fauter

toucher ou dépasser la ligne de faute (en début de piste).

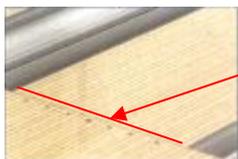
F | Finger-tip

type de perçage de boule permettant d'insérer les doigts jusqu'à la première phalange, pour permettre une meilleure rotation aux boules semi réactives ou réactives.



F | Flèches

petits triangles placés à 15 pieds de la ligne de faute, destinés à aider à la visée.



F | Foul line

(ou ligne de faute) ligne noire séparant la zone d'approche et la piste.

F | Four bagger

4 strikes consécutifs.

1ere lancer	2eme lancer	N° de Frame								
		2	3	4	5	6	7	8	9	10
4	2	3 /	X	7 -						
6		26	43	50						
Total Frame										



F | Frame

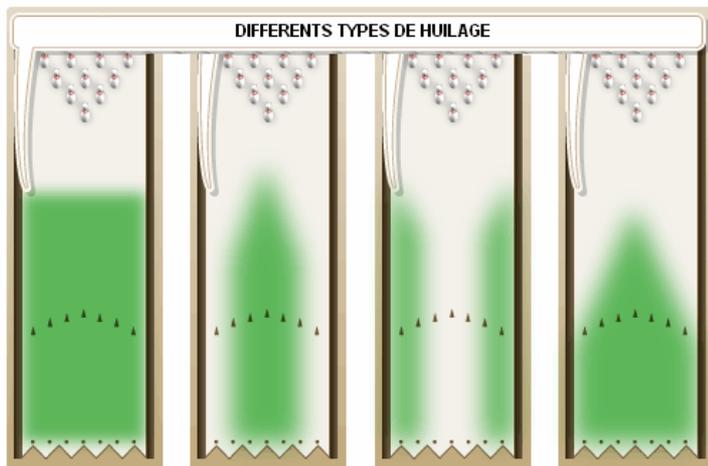
un dixième de partie, soit deux boules (2 lancés) ou un strike.

G | Grip

trous percés dans la boule pour les doigts.

H | Handicap

ajustement des scores pour égaliser la compétition en ajoutant des quilles sur une base prédéterminée (ex : 70% de 180) Si un joueur a une moyenne de 130 quilles par partie, il recevra 35 quilles de bonus (handicap=35).



H | Huile

traitement de la piste pour le jeu (et non de la cire)

I | Inside line

façon centrale de jouer, avec comme flèche de référence la 3, la 4 ou la 5.

J | JEU

(ou partie) se divise en 10 frame.

K | Kingpin

quille n°5, c'est une quille-clé pour obtenir un strike.

L | Lane

piste.

L | League

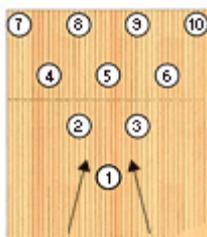
(ou ligue) compétition jouée par équipe (doublette ou tripllette) de façon hebdomadaire le même jour de chaque semaine.

O | Open frame

lorsque le joueur ne ferme pas sa frame (trouer le jeu).

P | Perfect game

300 quilles = 12 strikes consécutifs.



P | Pin deck

zone où les quilles sont positionnées.

P | Poche

espace-quille important où la boule est lancée afin de faire tomber le maximum de quilles, pour les droitiers : entre la quille n°1 et la n°3, pour les gauchers : entre la n°1 et la n°2.



P | Piste

ses dimensions sont : 106cm en largeur et 24.04m en longueur. Elle débute par une zone d'approche de 4.87m terminée par la ligne de faute. Le revêtement est synthétique et non en bois.



Q | Quille

elle est faite en bois d'érable et revêtue de matière plastique laquée. Elle mesure 38.10cm de hauteur et 11.43cm à son endroit le plus bombé et sa base est d'un diamètre de 5.7cm. Son poids fait 1.530 grammes au minimum. L'écart entre les quilles est de 30.40cm.

R | Râteau

bras de la machine qui balaye les quilles.



R | Rigole

gouttière latérale longeant la piste.

S | Scratch

score réel du joueur sans handicap.

S | Six pack

6 strikes consécutifs.

S | Spare

terminer le deuxième lancé de la frame en ne laissant aucune quille debout. (ex : 9/).

Info calcul : le spare rapporte 10 points + le nombre de quilles tombées du premier lancé de la frame suivante.

S | Split

écart anormal entre deux quilles rendant le jeu plus difficile. (ex : S 7-)



S | Strike

abattre les 10 quilles avec le premier lancé.

Info calcul : le strike rapporte 10 points + le total des 2 lancés de la ou des frame(s) suivante(s).

S | Strike out

faire 3 strikes à la dixième frame.

T | Triple /Turkey

3 strikes consécutifs.



FICHE TECHNIQUE N°1

LES REGLES DE SECURITE ET DE L'ETHIQUETTE

Les règles de sécurité

- Choisir une boule adaptée à la morphologie de la main du joueur
- Ne pas faire sortir la boule du remonte boule quand la boule ne sort pas
- Ne pas dépasser la ligne de faute, les pistes sont huilées
- Ne pas prendre la boule à deux mains perpendiculairement à la ligne des boules
- Ne jamais lancer sa boule quand le râteau est baissé
- Ne pas lancer sa 2^{ème} boule tant que la première n'est pas revenue
- Faire rouler la boule sur la piste sans la jeter
- Laisser sa boule sur le remonte boule quand il ne joue pas.
- Ne pas aller sur la zone d'élan de la piste si un joueur s'y trouve déjà (1 seul joueur à la fois)
- Rester assis quand un joueur lance sa boule.
- Laisser la priorité au joueur de droite quand deux joueurs sont prêts à jouer en même temps sur deux pistes voisines.

La bowling « éthiquette »

La bowling « ETHIQUETTE », un concept en faveur du FAIR PLAY et de l'ESPRIT SPORTIF
L'ESPRIT SPORTIF s'analyse dans la référence à une **générosité morale** empreinte de **rigueur**
où les comportements se fondent sur les **vertus** de :

- justice
- altruisme
- solidarité
- respect
- équité (égalité des chances au départ)
- désir de vaincre (combativité, surpassement...)
- loyauté (respect des règles, des adversaires, de l'arbitre...)... .

Les éducateurs ont pour mission **d'inculquer aux jeunes les valeurs de l'éthique sportive** en ne tolérant pas certaines attitudes antisportives. Ils doivent valoriser le jeu, le respect des adversaires et le fait d'avoir donné le meilleur de soi même.

L'ESPRIT SPORTIF s'accompagne de la notion du FAIR PLAY. Il qualifie les actes d'équité, d'élégance, de noblesse.

Le FAIR PLAY couvre les notions : d'amitié, de respect de l'autre, d'esprit sportif.

Le FAIR PLAY lutte contre : tricherie, dopage, violence, exploitation, inégalité, corruption.



FICHE TECHNIQUE N°2

JOUER AU BOWLING

Le bowling est une pratique codifiée dont le but est de faire le score le plus important en abattant le maximum de quilles en 10 frames de un ou deux lancers de boule.

Les règles du jeu

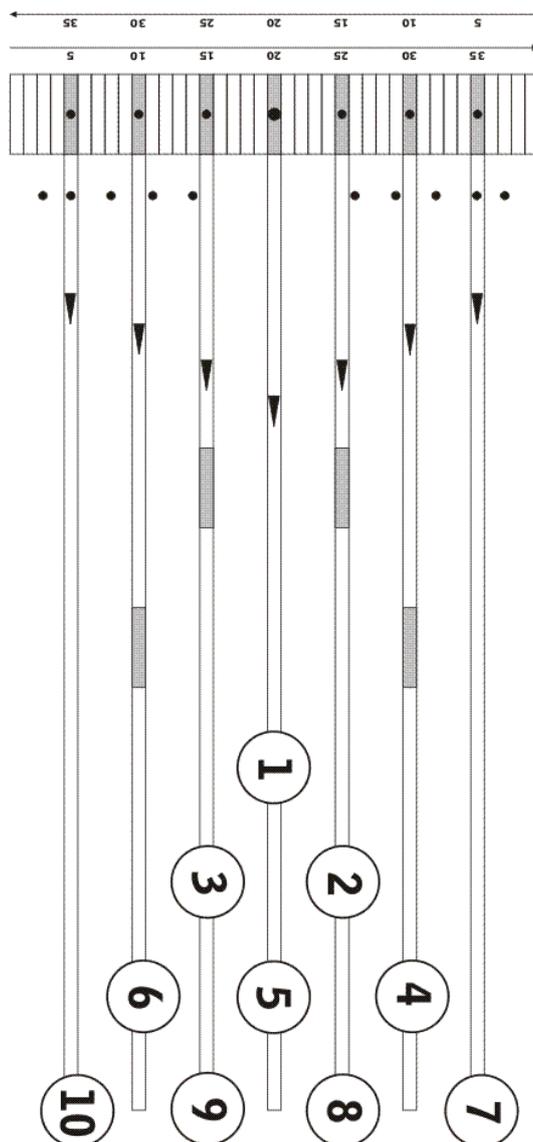
- Le but est d'abattre le plus de quilles possible au cours d'une ligne (partie).
- Une ligne est composée de 10 frames.
- Une frame est composée par l'action de lancer de deux boules afin d'abattre les 10 quilles, une boule par lancer.
- Si les dix quilles sont abattues au premier coup (**Strike**), le joueur ne lance pas une deuxième boule.
- Si les 10 quilles sont abattues en deux lancers, le coup est appelé **spare**.
- Si les 10 quilles ne sont pas abattues en deux lancers, le coup est appelé « frame ouverte » ou « trou ».
- Le joueur ne doit pas dépasser la ligne de faute.

Les spécificités du jeu

- Les conditions de jeu : Profil et types de huilage, évolution, Dual lane, Surface de piste, Types de boule, Equilibrage
- Les formats de compétitions : Individuel, doublette, triplète...
- Les réglementations différentes : Système de qualification ...

Savoir compter

- Lorsqu'un spare est réalisé, un bonus de 10 points est accordé. Ce spare compte 10 plus le nombre de quilles abattus sur le 1er lancer suivant. Tant qu'il y a Spare, le principe de calcul reste le même.
- Lorsque vous faites un Strike, vous recevez un bonus de 10 plus les 2 lancers suivants.
- Tant qu'il y a un Strike ou un Spare, on doit attendre les lancers suivants pour pouvoir compter le score.
- A la dernière frame (10ème) :
 - Si la frame est ouverte alors on compte le score.
 - Si on réalise un spare, on rejoue un autre lancer et seulement 1.
 - Si on réalise un strike, on rejoue alors 2 lancers. A ce moment, si sur le deuxième lancer, on réalise un autre strike alors on ne lancera plus qu'un seul lancer.
- Le score maximum est de 300 points ;



POINTS : 3, 5, 8, 11, 14, 26, 29, 32, 35, 37 (6 pieds)

FLECHES : 5, 10, 15, 20, 25, 30, 35 latte

REPERES FIN DE PISTE :

- 15ème latte – 25ème latte : 34-37 pieds
- 10ème latte – 30ème latte : 40-43 pieds

Les différents types de perçage :

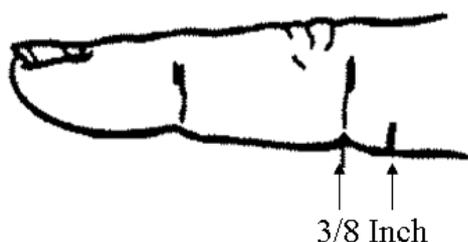
CONVENTIONNEL



Les doigts doivent rentrer librement sans forcer jusqu'à la deuxième phalange pour le perçage Conventionnel.

Vérification du span

La vérification du span doit se faire à la jointure de la deuxième phalange (au niveau de la pliure). Cette distance doit se positionner au milieu du trou des doigts.



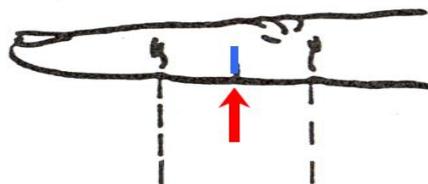
FINGER



Les doigts doivent rentrer librement sans forcer jusqu'à la jointure de la première phalange pour le perçage Finger.

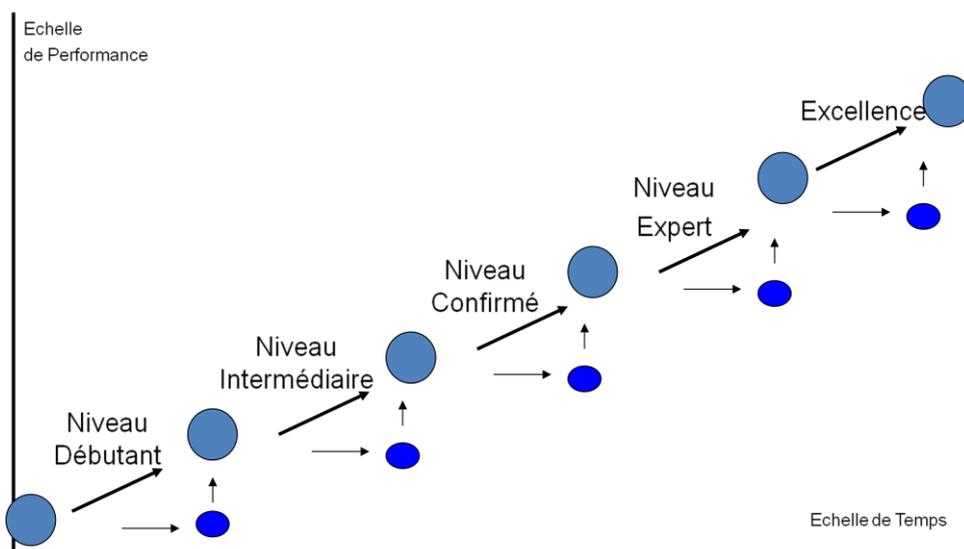
Vérification du span

La vérification s'effectue avec la première phalange (au niveau de la jointure) comme repère. Cette marque doit se situer au milieu des trous des doigts.



Vérification du span

Le span se définit par l'écart entre le bord du pouce et le bord des doigts. Pour vérifier que cet écart est cohérent par rapport à la main, il faut dans un premier temps positionner le pouce dans la boule. Le frein du pouce doit être tendu; le pouce ne doit pas ressortir. Poser la main sur la boule sans rentrer les doigts au dessus des trous correspondants.



Le niveau **DEBUTANT** : Il caractérise l'évolution d'un joueur non pratiquant ou débutant vers l'atteinte de l'objectif suivant : Lancer une boule sur la piste, avec une approche, en touchant régulièrement la quille 1.

Le niveau **INTERMEDIAIRE** : Il caractérise l'évolution du joueur de niveau DEBUTANT vers l'atteinte de l'objectif suivant : Lancer la boule en touchant régulièrement la poche et maîtriser les spares.

Le niveau **CONFIRME** : Il caractérise l'évolution du joueur de niveau INTERMEDIAIRE vers l'atteinte de l'objectif suivant : Réaliser régulièrement des strikes, maîtriser les spares et avoir des résultats réguliers au niveau national.

Le niveau **EXPERT** : Il caractérise l'évolution du joueur de niveau CONFIRME vers l'atteinte de l'objectif suivant : Etre régulier dans le Strike, anticiper les évolutions des conditions de compétition et avoir des résultats régulier au niveau international.

Le niveau **EXCELLENCE** : Il caractérise l'évolution du joueur de niveau EXPERT vers l'atteinte de l'objectif suivant : Maîtriser psychologiquement l'environnement de sa pratique et réaliser des performances internationales.



FICHE TECHNIQUE N°6

LE DEBUTANT ATTENTES TECHNICO TACTIQUES

Objectif : Lancer une boule sur la piste dans une approche en touchant la quille 1

Phase 1 : EC de lancer la boule sur la piste à la ligne de faute

- Tester différents types de lancers : avec bumper et sans bumper, lancer à une main, lancer à deux mains, lancer à genou
- Notion de prise de boule (ergonomie), poids, trous, écartement
- Sensation du geste

Phase 2 : EC de lancer la boule sur la piste à la ligne de faute en touchant les quilles

- Réaliser un lâcher à 0 (Matérialiser l'axe de rotation)
- Travailler la perception de la boule dans le balancier
- Appréhender les trajectoires
- Notion de placement à la ligne de faute (corps, pieds, bras)

Phase 3 : EC de lancer la boule sur la piste avec une prise d'élan

- Travailler la coordination bras jambe
- Travailler la position d'équilibre à la ligne de faute
- Faire varier les distances, longueur de l'approche ...

VALIDATION QUILLE JAUNE

Phase 4 : EC de réaliser une approche à 4 pas de base

- Identifier le timing : synchronisation du balancier et du mouvement des jambes
- Optimiser le timing
- Personnalisation de l'approche

Phase 5 : EC toucher la quille 1 en réalisant une approche à 4 pas de base

- Identifier les repères : quilles, flèches, points de positionnement sur l'approche
- Notions de trajectoires
- Notions d'alignement du corps
- Travailler le perfectionnement du lâcher à 0

VALIDATION QUILLE ORANGE



La fiche d'évaluation initiale

L'évaluation, d'une manière générale, "désigne l'acte par lequel, à propos d'un événement, d'un individu ou d'un objet, on émet un jugement en se référant à un ou plusieurs critères" (Noizet et Caverni, 1978).

L'évaluation diagnostic "intervient lorsqu'on se pose la question de savoir si un sujet possède les capacités nécessaire pour entreprendre un certain apprentissage" (Noizet et Caverni, 1978). On parle également d'évaluation pronostic ou prédictive.

La séance d'évaluation initiale est une évaluation diagnostic qui a pour objectifs :

- d'informer l'Assistant Instructeur sur le pratiquant
- de situer le pratiquant dans l'activité
- d'identifier
 - Le niveau d'acquis technique,
 - Le niveau d'acquis cognitif,
 - Le niveau d'acquis physique,
 - Les potentialités du pratiquant.

La fiche d'évaluation

La fiche d'évaluation doit être personnalisée et doit identifier :

- Les nom et prénom du pratiquant
- Son âge
- S'il a déjà fait du bowling
- S'il a pratiqué d'autres sports
- Ses motivations
- Sa disponibilité et ses moyens.

**OBJECTIF DE LA SEANCE : Evaluation initiale****Public : Nouveaux licenciés****Durée : 1h00**

SEANCE	BUTS	CONSIGNES	MISE EN SITUATION	DUREE	EVOLUTION	CRITERES DE REUSSITE
MISE EN ROUTE	Accueil et prise en main : ⇒ Expliquer l'objectif de la séance ⇒ Choisir son équipement ⇒ Expliquer les consignes de sécurité	Consignes de sécurité <ul style="list-style-type: none">• Prendre sa boule• Respecter les priorités Règles de la pratique : <ul style="list-style-type: none">• Ne pas dépasser la ligne de faute		10'		Respecter les consignes
	Echauffement articulaire et musculaire Eveil cortical (réactiver les schémas moteurs)	Consignes sur : <ul style="list-style-type: none">• l'amplitude articulaire• la respiration	Effectuer la routine d'échauffement : <u>Echauffement général :</u> <ul style="list-style-type: none">• Rotations de l'épaule, du poignet, du bassin, des genoux, des chevilles• Assouplissement des doigts, des bras, des avant bras... <u>Echauffement spécifique :</u> Réaliser des balanciers sur place et sur piste	5' ⇒ enfant 10' ⇒ adulte 15' ⇒ senior		Relâchement articulaire et musculaire dans le balancier Niveau de l'angle dans le balancier



CORPS DE SEANCE	Lancer la boule sur la piste en touchant des quilles	Pas de consignes de réalisation	Deux personnes sur chaque piste. Chaque personne lance sa boule l'une après l'autre. Chaque personne note son résultat	10' à 20'	Toucher la zone des quilles 1/10 ou 1/7 Toucher la quille 1	10 lancers sur 10
	Lancer la boule sur la piste en touchant des quilles sans approche	Pas de consignes de réalisation	Deux personnes sur chaque piste. Chaque personne lance sa boule l'une après l'autre. Chaque personne note son résultat	10' à 20'	Réaliser le même exercice avec les yeux fermés Réaliser l'exercice avec le genou droit au sol derrière le talon gauche	10 lancers sur 10
	Lancer la boule, avec une approche, sur la piste en touchant les quilles	Faire passer la boule entre les plots	Deux personnes sur chaque piste. Chaque personne lance sa boule l'une après l'autre. Chaque personne note son résultat	10' à 20'	Moduler l'écartement des plots Avancer ou reculer les plots	10 lancers sur 10
RETOUR AU CALME	Ranger l'équipement Réaliser les étirements musculaires Faire un bilan de la séance	Remettre les équipements en place S'arrêter au premier seuil de douleur Verbaliser	Etirer les muscles sollicités	10'		Le matériel est bien rangé Relâchement musculaire Clarté des propos



FICHE TECHNIQUE N°8

FICHE D'ÉVALUATION DU JOUEUR

NOM : _____ Age : _____

Prénom : _____

Droitier Gaucher

A-t-il déjà fait du bowling ? OUI NON

A-t-il pratiqué d'autres sports ? OUI NON

Quelles disciplines ?

A-t-il pratiqué d'autres activités ? OUI NON

Quelles activités ?

Ses motivations : _____

Ses disponibilités :

<input type="checkbox"/> Lundi	<input type="checkbox"/> Matin
<input type="checkbox"/> Mardi	<input type="checkbox"/> Déjeuner
<input type="checkbox"/> Mercredi	<input type="checkbox"/> Après midi
<input type="checkbox"/> Jeudi	<input type="checkbox"/> Soirée
<input type="checkbox"/> Vendredi	
<input type="checkbox"/> Samedi	
<input type="checkbox"/> Dimanche	

La fiche d'évaluation est à remplir après avoir effectué les exercices de la séance d'évaluation initiale.

Elle permet de construire des séances d'apprentissage au regard des critères observés et dans l'objectif de l'atteinte du niveau de débutant.



Niveau DEBUTANT

Lancer une boule sur la piste dans une approche en touchant la quille 1

1 : Non acquis

2 : En voie d'acquisition

3 : Acquis

CRITERES		1	2	3
SUR LES ASPECTS COGNITIFS (apprentissage moteur)				
Sur la prise d'info	Reformule les consignes :			
	Respecte les consignes de sécurité			
	Reprend le vocabulaire :			
	Atteint l'objectif par visualisation :			
	Atteint l'objectif les yeux fermés :			
Sur la sélection	Se réadapte :			
	Prépare son lancer :			
SUR LES ASPECTS TECHNIQUES ET PHYSIQUES				
Sur la position de départ	A une position de départ :			
	Orienté son corps par rapport à la piste:			
	Regarde la piste :			
Sur la position d'arrivée	A une position d'arrivée :			
	Arrive sur le bon pied :			
	Est stable à la ligne de faute :			
	Regarde la trajectoire de la boule :			
	Orienté son corps par rapport à la trajectoire :			
	Positionne son buste en direction de la piste			
	Accompagne le balancier en direction de la trajectoire :			
	Possède un rythme régulier et le répète :			
	Combine le travail de son bras et de ses jambes :			
	Nombre de pas :			
	Fait son balancier en direction de la ligne visée			
Sur le balancier	Orienté son bras par rapport à l'objectif :			
	Effectue le balancier en direction de la trajectoire			
	A de l'amplitude :			
	Le balancier est fluide (sans à-coup)			
Sur la trajectoire	Orienté son corps :			
	Orienté ses épaules :			
	Positionne son corps sur l'approche :			
	La boule roule en direction des quilles visées :			
Lâcher	Tourne sa main :			
	Arrive à lâcher sa boule paume de la main vers les quilles			
	Jette sa boule			
	Fait rouler la boule :			



FICHE TECHNIQUE N°9

L'ASSISTANT INSTRUCTEUR LES COMPETENCES ATTENDUES

Etre capable d'ANIMER :

- Accueillir les différents publics
- Se présenter
- Identifier les caractéristiques des publics (enfant, adolescent, adulte, senior, handicapé)
- Présenter les objectifs
- Sensibiliser aux valeurs du sport
- Développer sa capacité à aller vers les autres

Etre capable d'ENSEIGNER :

- Initier à la pratique du bowling en toute sécurité
- Concevoir des situations d'apprentissage
- Valider la quille jaune à des non licenciés et des licenciés

Etre capable d'ORGANISER :

- Assurer la sécurité des pratiquants dans la pratique
- Préparer et mettre en place une séance pédagogique
- Préparer son matériel

Etre capable d'ENTRAINER :

- Evaluer les qualités physiques de ses licenciés
- Evaluer les qualités cognitives de ses licenciés

Pour observer, décrypter et analyser la technique d'un joueur, il faut :

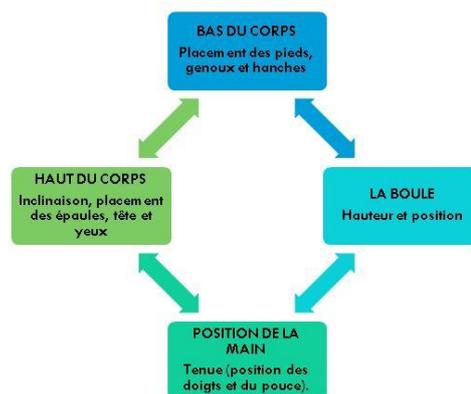
- Savoir identifier des points forts et des points faibles
- Avoir des points de référence
- S'entraîner à observer

Principes :

- Maintenir l'équilibre
- Développer la fluidité
- Ajuster les forces (boule/corps)

Objectif :

- Arriver en position équilibrée à la ligne de faute après une approche



5 étapes

Etape 1 : Lancer à 2 mains

Objectifs

- Lancer la boule sur la piste sans toucher les rails
- Viser la flèche du milieu
- Faire tomber les quilles en toute sécurité
 - Appréhender les règles de sécurité de la pratique
 - Prendre une boule en toute sécurité
 - Identifier les repères : Points – Flèches - Composantes de la piste

Etape 2 : Lancer à 1 main sans pushaway

Objectifs

- Avoir un balancier relâché et fluide
- Etre en équilibre tout en exécutant le balancier
- Placer les doigts et le pouce
- Viser un repère

Le balancier

BACKSWING	DOWNSWING	SWING
Montée du balancier vers l'arrière de la fin du pushaway vers le point le plus haut du balancier	Retour du balancier démarrant du point le plus haut du balancier jusqu'au lâcher de la boule	Balancier complet



Etape 3 : Lancer à 1 main avec un pushaway

Objectifs

- Déclencher le départ du balancier
- Amener la boule vers la piste
- Faciliter la réalisation du balancier et contribuer au relâchement
- Garder l'équilibre

Etape 4 : Lancer avec 1 pas

Position de départ

Objectifs

- Préparer l'engagement du corps dans le mouvement
- Contribuer à élaborer une routine de préparation

Position d'arrivée

Objectifs

- Etre en équilibre à la ligne de faute
- Lâcher la boule dans de bonnes conditions

Le dernier pas

Objectifs

- Intégrer le pushaway, le pas, la glisse et le lâcher dans un mouvement régulier, sans à-coups
- Avoir un balancier fluide
- Donner de la puissance au balancier

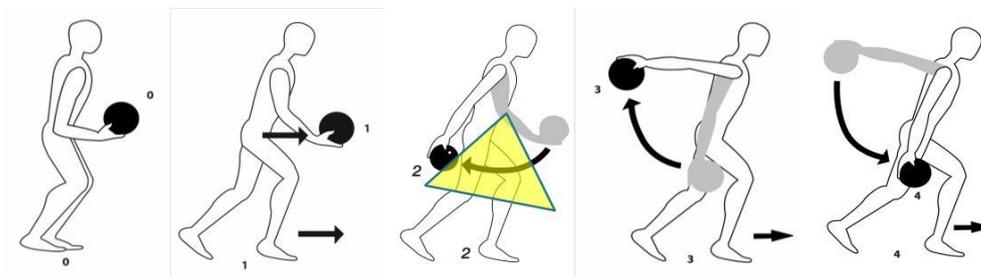
Etape 5 :

Objectifs

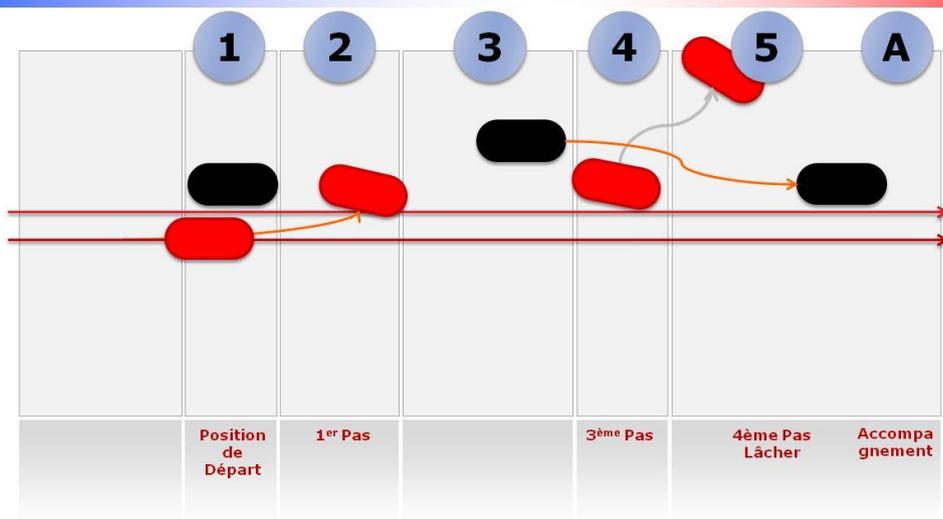
- Donner de la puissance au balancier
- Avoir un mouvement fluide, relâché et régulier et précis
- Gagner en précision
- Avoir une approche propre au joueur

Approche à 4 pas

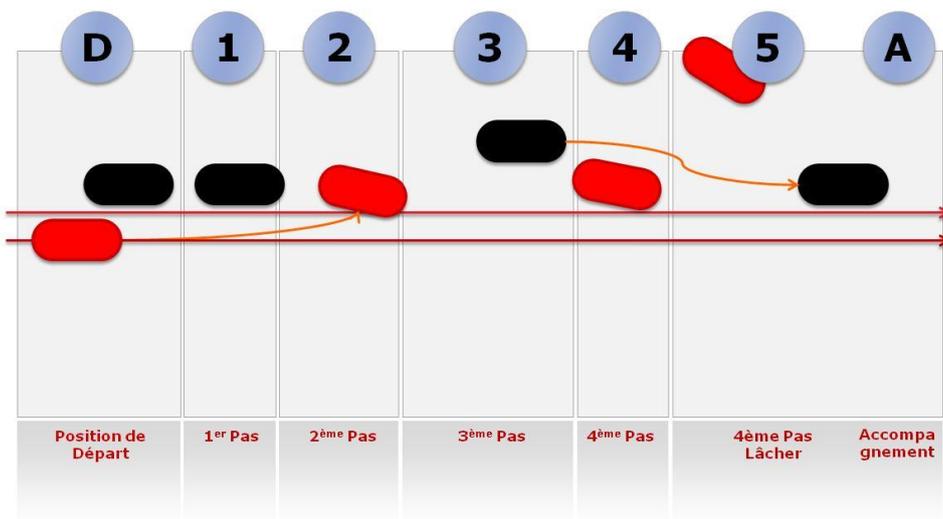
L'approche à 4 pas est représentée en numérotant la position de la boule sur chaque pas réalisé. Voici les 5 positions de base :



Le joueur doit être capable de réaliser une approche à 4 pas de base en touchant régulièrement la quille 1.



Approche à 5 pas



4 pas

5 pas

<p><input type="checkbox"/> Particularité :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> La boule démarre en même temps que le premier pas <input type="checkbox"/> La position de la boule : <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> en phase descendante au deuxième pas après son départ <input type="checkbox"/> en phase montante au troisième pas 	<p><input type="checkbox"/> Particularité :</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> La boule démarre à la fin du premier pas <input type="checkbox"/> La position de la boule : <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> en phase descendante au troisième pas après son départ <input type="checkbox"/> en phase montante au quatrième pas
---	---

Règles générales

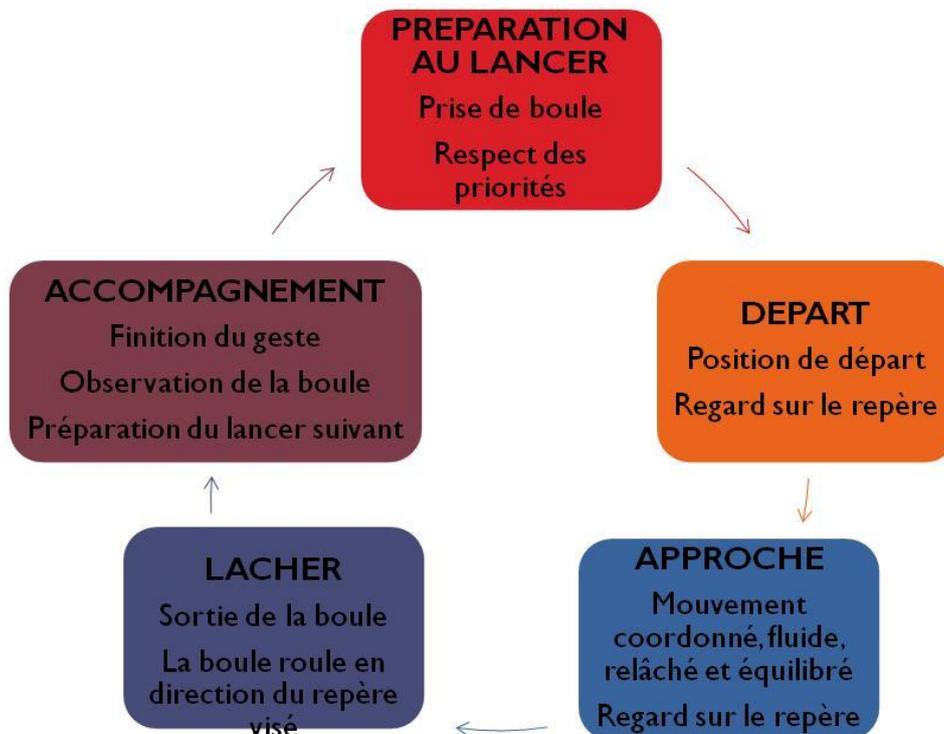
- Le regard fixe le repère de visée
- Le départ de la boule et le balancier sont en direction du repère
- La marche permet le passage de la boule près du corps (sur toutes les phases du balancier)
- Le rythme des pas influence l'énergie donnée à la boule
- Le balancier est généré par le poids de la boule (pas ou peu d'action musculaire)

Le lâcher

SORTIE DU POUCE	ACCOMPAGNEMENT DES DOIGTS	LACHER DES DOIGTS	ACCOMPAGNEMENT
Lorsque le joueur commence sa glisse, le pouce doit commencer sa sortie à la fin du downswing. La boule ne tombera pas sur le sol du fait de la force centrifuge gardant la boule dans la main.	La main est placée derrière la boule.	Les doigts lâcheront la boule en douceur et le bras continuera son trajet (accompagnement) en direction de la trajectoire désirée.	La main et le bras continueront naturellement le mouvement vers l'avant et le haut pour accompagner la boule dans sa trajectoire.



Conclusion



Les composantes de la piste

Cf : Fiche 3

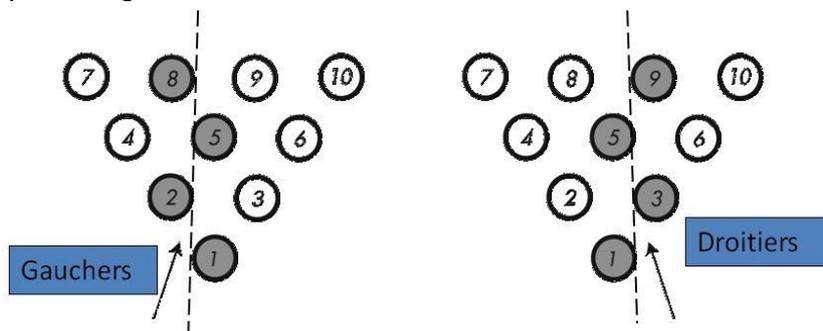
Le point central est en ligne avec la flèche du milieu et la quille du milieu (quille 1). Lors de l'apprentissage des fondamentaux, les joueurs utilisent généralement la 2^{ème} et 3^{ème} flèche comme visée de base pour leur lancer. La clé de réussite des STRIKES et des SPARES dépendent de l'efficacité d'utilisation de ces repères.

La poche du STRIKE

Endroit situé entre la quille 1 et 3 pour les droitiers et 1 et 2 pour les gauchers. Cette poche est située sur la 17^{ème} latte. La boule ne touche que 4 quilles lors de la réalisation du STRIKE qui sont :

✚ 1-3-5-9 pour les droitiers

✚ 1-2-5-8 pour les gauchers



Les règles de base :

- Si la boule est trop à droite, il faudra se décaler à droite.
- Si la boule est trop à gauche, il faudra se décaler à gauche.

Cette règle fonctionne sans changer le repère de visée.

Les SPARES pour augmenter le score

Développer l'habileté du joueur à réaliser les SPARES permet de :

- Augmenter le score
- Augmenter la confiance
- Optimiser le premier lancer
- Optimiser le jeu dans la régularité et la précision

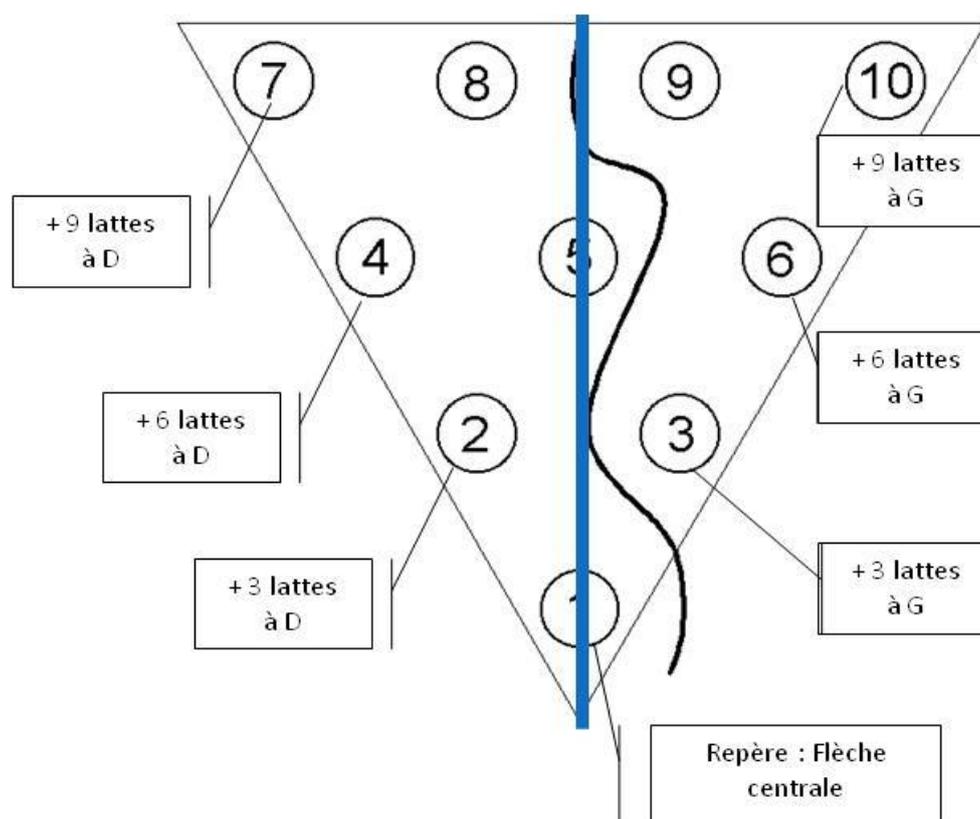
Pour réaliser des SPARES, il faut identifier la quille clé, se décaler à droite ou à gauche sur un repère de visée.

Le 3-6-9

Il faut ajustement la Position de Départ :

- Quille 1 ou Quille 5, pas d'ajustement.
- Pour les quilles clés à droite de la quille 1, le joueur bougera les pieds de 3 lattes à gauche pour chaque zone.
- Pour les quilles clés à gauche de la quille 1, le joueur bougera les pieds de 3 lattes à droite pour chaque zone.
- PRENDRE UN REPERE DE VISEE CENTRAL (ex: flèche 4)

Exemple pour un droitier



Quelques conseils :

- Le placement du pied d'arrivée à la ligne de faute doit être en cohérence avec la trajectoire désirée.
- Il faut un repère de visée.
- L'approche est parallèle à la trajectoire désirée.
- Le balancier est orienté vers la trajectoire désirée.
- REGULARITE - PRECISION



FICHE TECHNIQUE N°12

APPROCHE MENTALE

Les objectifs de l'approche mentale

- Développer la performance
- Favoriser le développement des compétences technico-tactiques
- Apporter de la confiance
- Mettre en valeur les compétences de l'athlète

Les rôles de l'encadrant

Observer :

- La modification du tempérament
- La perte de la focalisation ou de la concentration.
- Les interférences avec les partenaires.
- Esprit sportif

Ecouter :

- Ce que le joueur exprime
- Les paroles positives et négatives du joueur sur lui ou sur les autres

Regarder :

- La réaction du joueur face à l'échec ou la réussite
- L'expression du corps

Il faut donc prendre le temps, être à l'écoute, positiver, trouver des solutions, donner confiance, motiver. Les solutions peuvent être multiples : fixer des objectifs réalistes, permettre l'auto persuasion, travailler sur l'imagerie, apprendre à respirer et contrôler sa respiration.

L'intérêt d'une routine de préparation

- Le développement d'une routine de préparation aidera l'esprit à se concentrer avant l'exécution du lancer
- Elle permet de gérer les temps morts du jeu
- La routine de préparation est une série d'actions spécifiques que le joueur pourra mettre en place avant le lancer
- Elle est spécifique au joueur



A LA BOWL ACADEMY

X-Strikes

par votre Animateur :



Manu



CONSIGNES DE SECURITE :



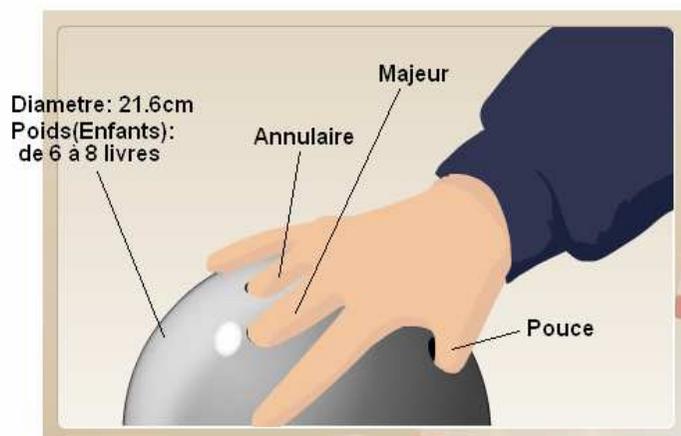
- Ne pas s'amuser sur la piste
- 1 Seul joueur sur les approches, les autres en arrière ou assis.
- Ne pas mettre les mains dans le retour boule
- Ne pas lancer de boule sur les râteaux des machines.

INFORMATIONS sur les boules, leur poids et la position des doigts :

Choisir une boule entre 6 et 8 livres maxi.



Ne pas utiliser les trous de la boule pour l'enfant de moins de 7 ans, c'est à dire qu'il est préférable que l'enfant Tienne la boule dans sa paume de main tout en la maintenant avec son autre main pour éviter tout traumatisme articulaire pour l'enfant.



Au dessus de 7 ans le maintien de la boule peut se faire de manière classique.

L'ECHAUFFEMENT

Avant toute séance il est nécessaire de s'échauffer pour :

- Augmenter sa température corporelle
- Préparer le corps à l'activité par des mouvements spécifiques qui échauffent localement les muscles sollicités
- Eviter les traumatismes par des étirements

Que l'on soit un enfant ou un adulte il est très important de s'échauffer, malheureusement bon nombres de joueurs oublie cette partie importante de notre sport.

Car mal pratiqué le bowling peut comme toute technique sportive être génératrice de traumatisme.

Les réactions de l'enfant à l'effort se modifient en même temps que son corps se développe.

De 6 à 16 ans le poids de corps, le volume des poumons, l'absorption maximale d'oxygène se multiplient par trois, ainsi qu'augmente son pouvoir de travail en anaérobie.

ANAEROBIE : Travail au-delà de 80% de la fréquence cardiaque maximum.

Il ne réagit pas non plus de la même façon à des questions de températures et d'environnement.

Les « poussées de croissance » provoquent à certaines périodes des déséquilibres dans les proportions corporelles (Stade de l'échassier).

Les déséquilibres s'accompagnent par une inadaptation de la musculature aux leviers osseux, les performances physiques sont donc moindres.

En règle générale ces déséquilibres entre l'appareil moteur passif (Squelette) et l'appareil moteur actif (Musculature) se traduisent par un manque de tonus des muscles de soutien.

En conclusion !!!

Lors des initiations ou des ENTRAINEMENTS ENFANTS avoir toujours en tête que

L'ENFANT N'EST PAS UN ADULTE MINIATURE

REGLES du BOWLING – TERMES

Le bowling se joue avec 10 quilles et 2 lancers par Frame (Hors abat des 10 quilles au premier lancer, le Strike).



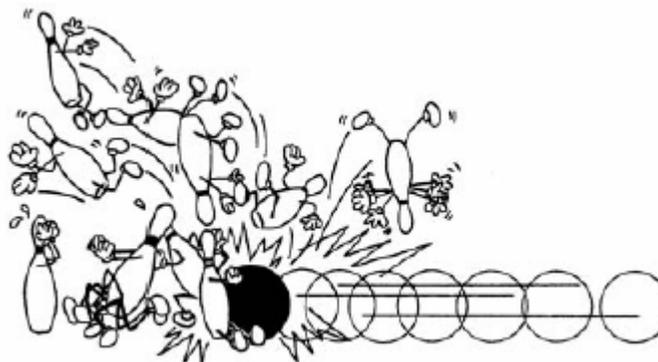
FRAME

Le fait de lancer sa boule deux fois de suite maximum, pour faire tomber les 10 quilles. Une partie comporte 10 Frames.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

STRIKES

Il faut abattre les 10 quilles au premier lancer.



SPARE

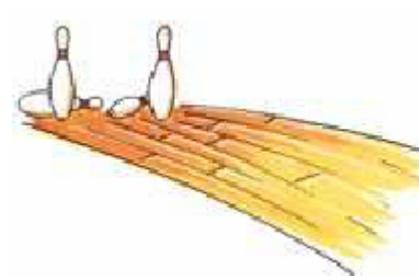
Lorsqu'on abat les 10 Quilles en deux lancers.

Trou

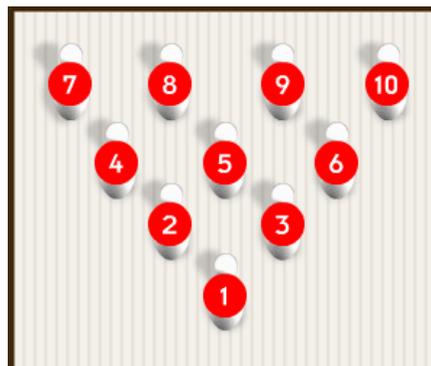
Lorsqu'on a fait tomber moins de 10 quilles en deux lancers.

SPLIT

Est un ensemble de quilles écartées qui restent debout après le premier lancer.



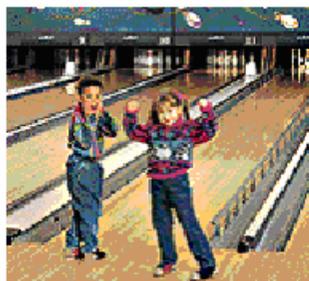
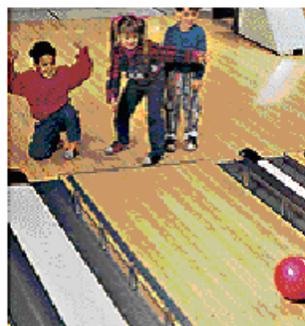
PLACEMENT DES QUILLES sur le



PINDECK



LE BOWLING EN PRATIQUE



Dans la plupart des bowling, ils ont le moyen d'activer des barrières pour les enfants, ce qui rend la partie beaucoup plus drôle pour eux. Ils auront par ce moyen la chance de toucher à chaque lancé au moins quelques quilles.

DECOMPOSITION DE L'APPROCHE A 4 PAS...

...▶ 1 ...▶ 2 ...▶ 3 ...▶ 4 ...▶



- POSITION DE DEPART CLASSIQUE

Main droite ou gauche prise de la boule
(pouce, Majeur, Annulaire)

Autre main assure le maintien de la boule et la bonne repartition du poids de la boule

Jambes jointes, fléchir les genoux

Pieds serrés
pied droit (Gaucher)
pied gauche (Droitier)
legerement en avant

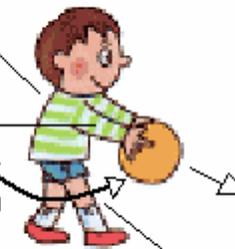


Orientation du pouce
2h ou 3h

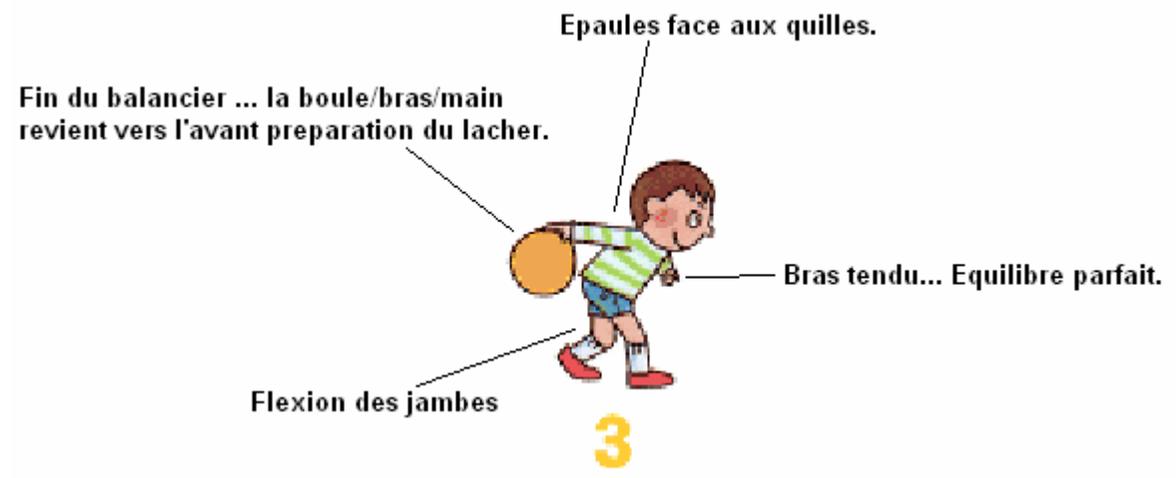
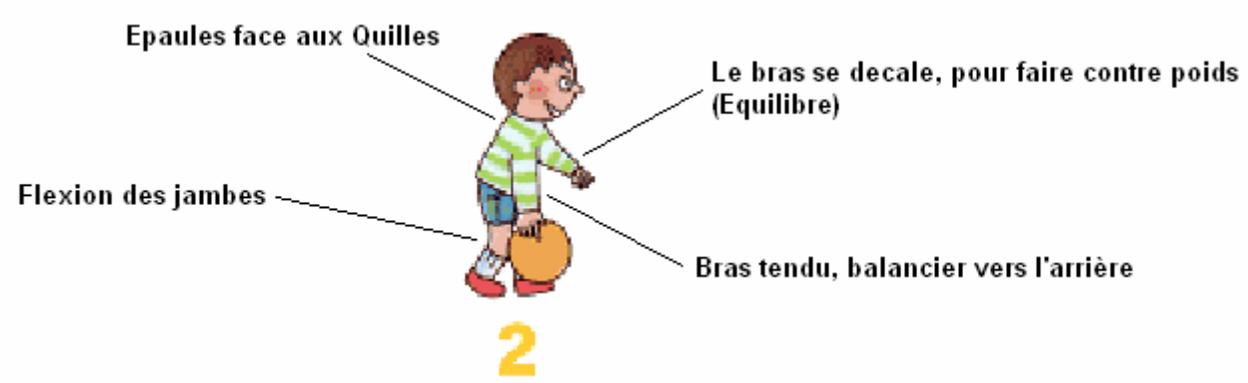
Epaules face aux Quilles

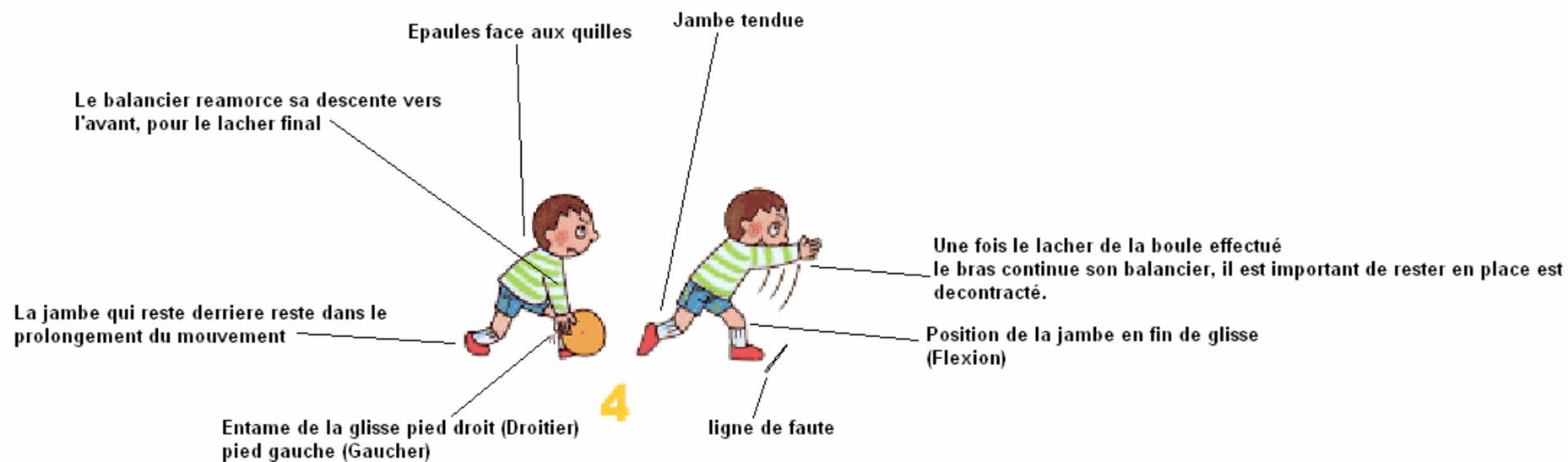
Avance du bras qui soutien la boule
Avance vers l'avant, vers le bas
entame du balancier

Mouvement du balancier



Avance pied droit (Droitier)
Avance pied gauche (Gaucher)



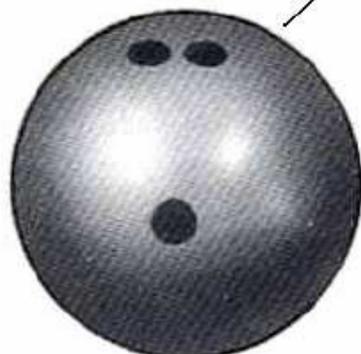




par votre Animateur
"Manu"

La boule

Diametre: 21.6 cm



Poids: de 2.8 Kg à 7.25 Kg

Il y a trois trous dans une boule de bowling, pour le pouce, l'index et le majeur. Vous pouvez choisir parmi des boules de poids différents. Chaque boule de bowling comporte des trous spécialement percés pour la saisir plus facilement.

Au bowling, on utilise trois types de perçages :

le perçage conventionnel, le perçage en finger et le perçage en semi-finger.



le perçage conventionnel, le pouce et les doigts pénètrent dans les trous jusqu'à la seconde phalange. Ce qui permet de lancer sa boule en ligne droite.



le perçage en finger car les doigts ne vont dans les trous que jusqu'à la première phalange. Ce qui permet de donner plus de rotations à la boule et d'effectuer un lancer en courbe.

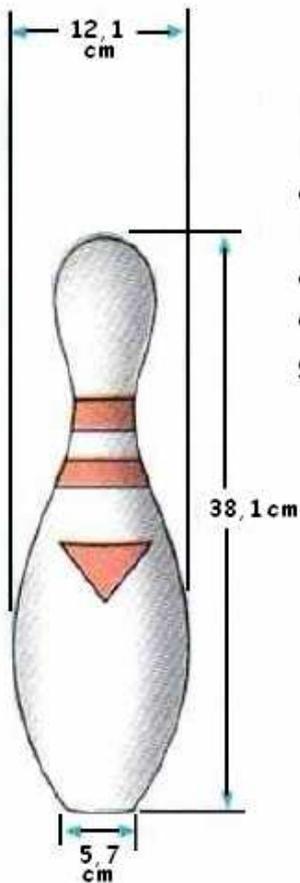


Le perçage en semi-finger est à mi-chemin entre les deux autres positions. Les doigts sont insérés dans les trous à une phalange et demie. Ce qui permet à la fois et suivant les besoins du joueur de lancer en ligne droite ou d'effectuer un lancer en courbe. Les joueurs assidus auront un perçage spécialement adapté à leur prise de boule. Le lâcher est ainsi plus commode.

Quel Poids ?

En utilisant les deux mains, l'un sur l'autre, tenez votre boule levée à l'horizontale devant vous, bras étendus (coudes fermés à clé et vos bras parallèles au sol). Si vous pouvez tenir votre boule dans cette position pendant plus de 5 secondes sans trembler, vous pourrez la contrôler. Testez une plus lourde, si alors, vous ne le pouvez pas, elle est trop lourde et vous devriez sélectionner une boule plus légère

Les quilles

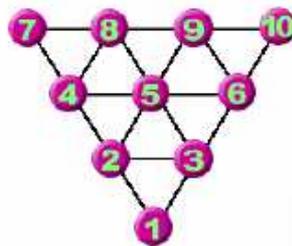


Elles pèsent entre 1,53 Kg et 1,64 Kg. Chaque quille fait 38,1 cm de haut. Les Quilles sont étroites au sol et s'élargissent graduellement jusqu'à un diamètre de 12,1 cm à son plus gros diamètre, appelé le ventre.

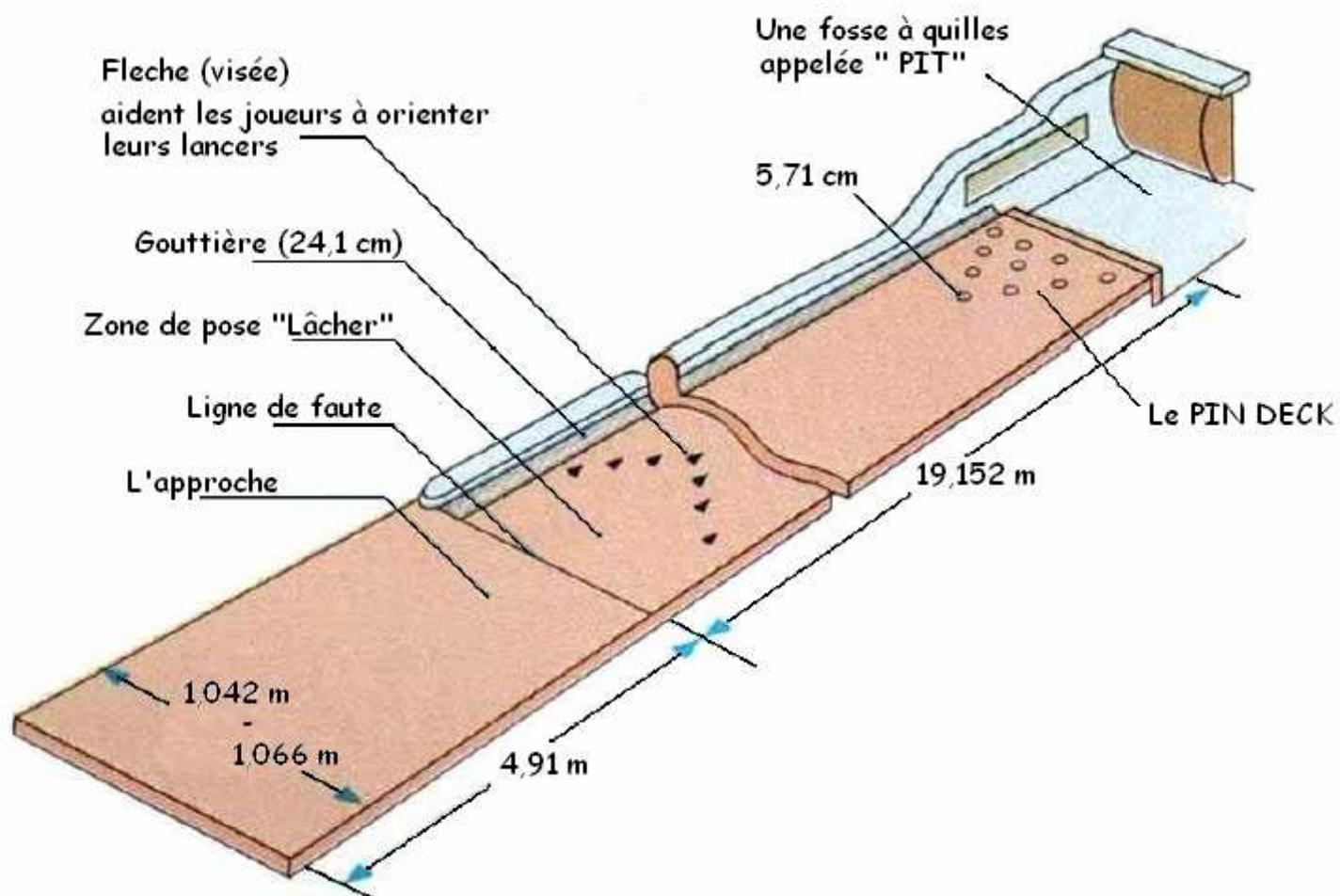
Ensuite le diamètre de la quille diminue jusqu'à sa base qui fait 5,7 cm de diamètre.

Cette forme, le rayon autour de sa base et la position de son centre de gravité, permettent à la quille de tomber si elle dépasse 10 degrés d'inclinaison

les quilles sont numérotées de la façon suivante :



La piste



La piste de bowling est constituée de bois de pin et d'érable ou en synthétique. Elle est enduite régulièrement d'un film d'huile sur à peu près les 2/3 de sa longueur. C'est pour cela que vous voyez les boules des "pros" changer de direction un peu avant les quilles, pour se diriger vers la "une". On trouve un ensemble de repères : des points sur l'approche, des flèches sur la piste .