

Comité Bouliste Départemental de l'Isère

Séance de formation aux pratiquants - de 13

N°3 -2019/2020

Thème : Le Tir

à MOIRANS - Dimanche 16 février 2020

Encadrement Technique : FERRE Jean-Michel & FOURNIER Stéphane

A. Echauffement

15mn - 20mn

- Course lente 4 mn à 6 mn
- Echauffement Russe 12 (10s - 20s) ... Alternance de pompes / rotation / Equilibre et course
- Course avant arrière avec lancers de balle 5 (30s - 15s)

B. Gammes de course et de lancer

15 mn - 20 mn

- Relais de tir à 3 ou 4 athlètes 3 X (3 mn-1mn)
... On lance, on court, on passe le relais, etc...
... On revient en effectuant une gamme de course définie.

Talons Fesses
Montées de genoux
Jambe et bras tendus
Foulées bondissantes
Pas Chassés X 2 sens

C. Technique de tir - 4 ateliers

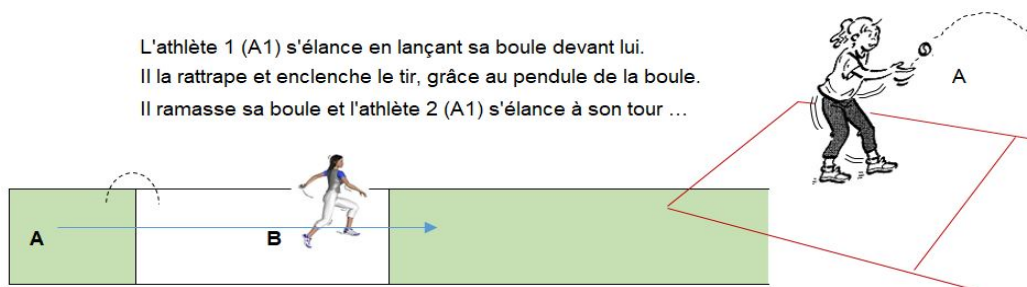
35 mn - 40mn

4 X (6mn-2mn)

1

Maitrise de la boule et coordination

L'athlète 1 (A1) s'élance en lançant sa boule devant lui.
Il la rattrape et enclenche le tir, grâce au pendule de la boule.
Il ramasse sa boule et l'athlète 2 (A1) s'élance à son tour ...



2

Gammes et course rectiligne (face à la cible)

Sens Aller

Course avec un pied par-dessus chaque plot en griffant le pied au sol



... Puis ... Course dans le couloir et tirer la cible

Sens Retour

Remarque : le couloir peut être matérialisé par des tapis de protection du Tir Progressif

3

Gammes de course et placement du bassin lors de l'élan.

Sens Aller

L'athlète réalise des skipping avec deux boules au niveau du bassin

Les boules sont poussées en avant et l'athlète lève les genoux entre des plots... Puis ...

Sens Retour

L'athlète tire une cible avec une boule dans chaque main.

Placement du bassin lors du lancer

L'athlète est assis au bord de la chaise avec les pieds sous la chaise.

Le départ s'effectue avec un léger déséquilibre avant.

L'athlète tire une cible. Le retour s'effectue en levant les genoux et en sprintant.



D. Les exercices d'applications

4 X [2 (4mn - 1mn)] / r = 2 mn

soit environ 40mn

1

Tirer pour marquer un but



- a - Il y a 3 boules (boule cible) sur le tapis et 3 cages à une longueur de 1 m 40.
- b - Il y a 1 boule cible sur le tapis et 3 cages à une longueur de 1 m 40.
- c - Il y a 3 boules (boule cible) sur le tapis et 1 cage centrale à une longueur de 1 m 40.
- d - Il y a 1 boule cible sur le tapis sur le tapis et 1 cage centrale à une longueur de 1 m 40.

2

L'échelle au tir

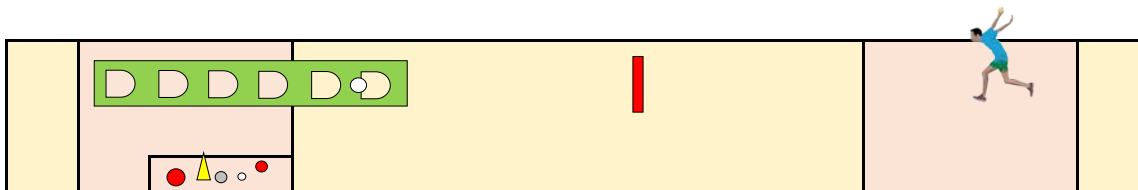
- a - Lors de chaque frappe régulière, la boule évolue d'une alvéole.
- b - Lors de chaque frappe régulière, la cible (boule à sauter) évolue d'une alvéole.



3

Vide ta case

- a - Il y a plusieurs cibles dans une case, il faut enlever la 1ère cible pour la remplacer une par une autre de la case.
Les enfants placent la cible de leur choix dans la zone de tir de leur choix.
Le tir à la raffle est autorisé.



- b - Il y a plusieurs cibles dans une case, il faut enlever réglementairement la 1ère cible pour la remplacer une par une autre de la case.
Une zone de tir ne peut être utiliser qu'une seule fois.

Terrains 2 et 4 : avec tapis de tir rapide au milieu.

Terrains 6 et 8 : avec tapis de tir progressif placé comme au tir progressif avec alvéole 3 sur la ligne pied de jeu.

STAGE n° 3

Sport-Boules - CBDI U13

16/02/2020			MATIN					de	9h15	à	10h00
1	2	3	4	5	6	7	8				
											
Echauffement	Echauffement	Echauffement	Echauffement	Echauffement	Echauffement	Echauffement	Echauffement				

STAGE n° 3

Sport-Boules - CBDI U13

16/02/2020			MATIN					de	10h00	à	10h45
1	2	3	4	5	6	7	8				
											
											
											
											

STAGE n° 3

Sport-Boules - CBDI U13

16/02/2020		MATIN		de 10h45		à 12h00	
1	2	3	4	5	6	7	8
	   		  				
							
	Marquer des buts		Marquer des buts		Echelle au Tir		Echelle au Tir

	4mn 1' 4mn		4mn 1' 4mn		4mn 1' 4mn		4mn 1' 4mn
Groupe 1	1a - 1 b		2a - 2 b		1c - 1 d		3a - 3b
Groupe 2							
Groupe 3	2a - 2 b		1a - 1 b		3a - 3b		1c - 1 d
Groupe 4							