

# BOWLING CAMPUS 2020



Les exercices



## Exercice

### 1- Avant toutes choses : cycle de six séances

- Se munir des fiches d'exercices.
- Schématiser la disposition des exercices sur une feuille de papier ou un tableau blanc.
- Aménager les pistes ou marquer les emplacements sur le plancher du gymnase.
- Regrouper les élèves avant de commencer et expliquer les ateliers.
- Répartir les élèves sur chaque atelier, si possible par niveau, l'esprit général a pour but la cohésion et l'entraide. En effet, tous les élèves relèvent les quilles et retournent les boules pour le joueur en place. Vous devez expliquer le rôle et la finalité de l'action de chacun.
- Les règles du jeu seront clairement définies.
- Savoir gérer le temps : les séances durent de 45 à 1h00 donc attention à ce que les explications soient claires, simples et concises. Les exercices sont donnés à titre d'exemple et de guide pour commencer, faites appel à votre sens de l'adaptation.

Vous pouvez commencer à jouer !

**Prendre en compte la partie importante que représente l'échauffement.**

### 2- Entretien du matériel

- Assurez-vous de garder la surface de bowling propre.
- Vous pouvez enrouler les tapis avec le dessin vers l'intérieur.
- En cas de tâche, n'attendez pas et intervenez dès la séance terminée, cela préservera le matériel plus longtemps.
- Interdisez aux élèves de marcher sur les pistes et leur faire respecter la ligne de faute (LF).
- Ne pas laisser les élèves jouer avec le matériel en le détournant de son usage premier (faire rebondir ou chuter les boules, les lancer en dehors des pistes et des exercices...).
- S'assurer de tenir un inventaire précis de l'équipement, vérifier en début de séance.



## Exercice 1

**BUT : précision, réadaptation**

**Matériel :** trois sacs lestés, trois cerceaux plats, une bande de positionnement.

**Objectif :** être capable de lancer un poids dans l'un des cerceaux.

**Réussite :** Sur trois essais, pour réussir, il faut transformer deux lancers. En fonction du nombre et de l'évolution des participants, vous pouvez adapter et faire votre propre grille.

**Durée :** Séance d'1h (Attention le temps est compté).

**1- Sans consigne particulière position LF**

- a) L'éducateur, en fonction de l'âge, de la taille, de l'avancée détermine une distance avec une bande de marquage.
- b) Positionner trois cercles plats, un en face, un à gauche et l'autre à droite.
- c) Se munir de trois sacs lestés, sans consigne de positionnement, ni de gestuelle, le sujet les lance où il le désire à l'intérieur des cercles.

**2- Avec consignes position LF**

- a) Sur la base du même exercice, dans la position statique, balancer trois fois le bras d'avant en arrière (pendule), le sujet défini lui-même le cercle à choisir et le formalise. (Ce sera le cercle ?)
- b) Sur la base de l'exercice précédent, réduire la taille de la cible (remplacer les cerceaux par une cible plus petite).



## Exercice 2

### **BUT : Précision, apprentissage de l'emplacement et de la numérotation des quilles**

**Matériel :** trois sacs lestés, bandes de positionnement, pin Deck, bandes adhésives de masquage

**Objectif :** être capable de définir l'emplacement et le n° des quilles. Sur trois essais, réussir à transformer deux lancers.

**Réussite :** Sur trois essais, pour réussir, il faut transformer deux lancers. En fonction du nombre et de l'évolution des participants, vous pouvez adapter et faire votre propre grille.

**Durée :** Séance d'1h (Attention le temps est compté)

#### Sans consignes particulières position LF

- a) Positionner le pin-deck
- b) L'éducateur en fonction de l'âge, de la taille, de l'avancée détermine une distance avec une bande de marquage
- c) Positionner le sujet sur la bande, demander, sans le masquer, de viser un emplacement numéroté.
- d) Positionner le sujet sur la bande. Après avoir préalablement masqué les N°, lui demander de viser avec le petit sac lesté l'emplacement d'une quille.



### **BUT : décision, adaptation à la position**

**Matériel** : sacs lestés, boules, quilles, bandes de positionnement, pin Deck.

**Objectif** : être capable de nommer et de faire tomber la quille demandée.

**Réussite** : Sur cinq essais, pour réussir transformer trois lancers. En fonction du nombre et de l'évolution des participants, vous pouvez adapter et faire votre propre grille.

**Durée** : Séance d'1h (Attention le temps est compté).

#### **1- Sans consigne particulière de position**

- a) L'éducateur en fonction de l'âge, de la taille, de l'avancée, détermine une distance avec une bande de marquage.
- b) Sans consigne particulière, à l'aide d'un petit sac lesté, demander que la quille soit identifiée puis la faire tomber.
- c) Séquence de trois répétitions en changeant l'emplacement de la quille à toucher.
- d) Prendre son temps.

#### **2- Après explication de la position finale a la ligne de faute (LF),**

- a) Sur la base de l'exercice précédent.
- b) Se positionner à la hauteur de la marque et, sur une séquence de cinq lancers, faire tomber la quille demandée avec une boule, noter le taux de réussite.





## Exercice 4

**BUT :** En statique, changement de distance

**Matériel :** pistes 20 pieds et 30 pieds, quilles et boules.

**Objectif :** être capable de changer de distance. Sur cinq essais, réussir à transformer trois lancers.

**Réussite :** Sur cinq essais, pour réussir transformer trois lancers. En fonction du nombre et de l'évolution des participants, vous pouvez adapter et faire votre propre grille.

**Durée :** Séance d'1h (Attention le temps est compté).

**1- Sur la piste de 20 pieds, positionner trois quilles 1, 2 et 3**

- a) Sans consigne particulière, avec une boule, faire tomber les trois quilles.
- b) En adoptant la position à la ligne de faute (LF), faire tomber les trois quilles.

**2- Sur la piste de 30 pieds, positionner les trois quilles comme ci-dessus**

- a) Sans consigne particulière, avec une boule, faire tomber les trois quilles.
- b) En adoptant la position à la ligne de faute (LF), faire tomber les trois quilles.



## Exercice 5

### **BUT : mise en mouvement, apprentissage de l'approche dynamique, orientation dans l'espace**

**Matériel :** Bandes de marquage, « pas » en silicone, pin-deck, quilles, boules piste de vingt pieds.

**Objectif :** évaluer les capacités à se déplacer en regardant loin, ne plus faire attention à ses pieds.

**Réussite :** Sur cinq essais, réussir trois fois les quilles positionnées. En fonction du nombre et de l'évolution des participants, vous pouvez adapter et faire votre propre grille.

**Durée :** Séance d'1h (Attention le temps est compté)

- 1- Sur cette base de l'approche dynamique, disposer sur le sol les « petits pas » en silicones.
  - a) Dans un **premier temps**, l'élève pourra regarder ses pieds, le sujet doit marcher sur les pas.
  - b) Introduire progressivement la consigne de ne plus regarder ses pieds en regardant au loin.
  - c) Dans un **second temps**, être attentif à ce que le participant ne regarde plus ses pieds. Il doit lancer la boule en direction de la cible, sans la quitter des yeux (les quilles 1-3 sont positionnées).
  
- 2- L'exercice se fera sur la piste de 20 pieds (la plus petite).
  - a) Le sujet ne doit plus regarder ses pieds, il doit toucher la cible sans la quitter des yeux (les quilles 1-3 sont positionnées).
  - b) Sur la base du paragraphe précédent, positionner toutes les quilles.
  - c) Imaginer qu'il n'y a que les deux quilles positionnées (1-3), tenter de faire tomber toutes les quilles. La réussite sur cet exercice est constituée par l'arrivée de la boule sur les quilles 1 et 3.



## Évaluation séance

### FICHE PRATIQUANT

<b>Eval N° : /6</b>	<b>Nom/prénom :</b>	<b>Classe :</b>
---------------------	---------------------	-----------------

Essais	Ex-n°1		Ex-n°2		Ex-n°3		Ex-n°4		Ex-n°5	
	Oui	Non	Oui	Non	Oui	Non	Oui	Non	Oui	Non
1										
2										
3										
4										
5										

Observation :





## Évaluation Finale

Nom Prénom :

Classe :

L'évaluation finale se fera sur une échelle A B C,

	A	B	C
Coordination			
Équilibre			
Concentration			
Réadaptation			
Adresse			
Capacité d'écoute			
Capacité à mettre en place			
Capacité à travailler en groupe			
Mise en situation finale			



### **BUT : Mise en situation réelle, déplacement dans un vrai bowling**

**Matériel :** vêtements de sport, centre bowling

**Objectif :** la performance

**Durée :** Séance d'1h (Attention le temps est compté)

Vous aurez certainement la possibilité de prévoir votre séance en vous rapprochant de l'établissement bowling qui aura la possibilité d'anticiper, le cas échéant, sur les pointures et la répartition des élèves sur les pistes. Si possible, privilégier les créneaux du matin.

Regrouper les élèves, gérer au mieux la prise et reprise des chaussures.

Plusieurs solutions s'offrent à vous.

- A- Une partie de la séance constituant un échauffement et une prise en main de l'environnement. Puis la mise en pratique des séances précédentes, évaluation en situation de compétition des acquis. Une ligne
- B- Évaluation en situation de compétition (être le plus performant possible) sur plusieurs lignes, en fonction de votre temps dédié.

**Temps de jeu :** 1 lignes = 20" environ.



### BUT : savoir compter une partie de bowling sans aide électronique (calcul mental)

**Matériel** : feuilles de scores, fiche explicative.

**Objectif** : Connaitre le mécanisme du comptage, compter une ligne sans se tromper.

**Durée** : En fonction de votre temps, pourquoi ne pas l'intégrer en classe.

Mettre à disposition de l'élève une feuille score et la fiche expliquant comment compter. **Bien expliquer le fonctionnement.**

- a) Laisser l'élève se familiariser avec le mode de comptage. Il compte sur un modèle que l'éducateur décide (au tableau par exemple).
- b) Retirer la fiche explicative, faire compter une ligne.

#### ATTENTION DE NE PAS CONFONDRE BOULE ET FRAME

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
8   1	X	5   4	8   /	6   3	9   0	X	2   6	8   1	9   0
9	28	37	53	62	71	89	97	106	115
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
X	1   5	9   /	8   1	7   /	X	8   1	8   1	7   /	8   /   5
16	22	40	49	69	89	98	107	125	140
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
X	X	X	X	X	X	X	X	X	X   X   X
30	60	90	120	150	180	210	240	270	300
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
8   /	8   /	8   /	5   2	6   3	8   1	X	9   /	7   /	X   X   X
18	36	54	71	80	89	109	126	146	176



## Savoir compter

### Feuille élève

Nom Prénom :

Classe :

1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
2	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
3	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
4	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
6	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
7	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
8	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			