

Formation SPORT BOULES

Cédric CHASSON Responsable Primaire Ugsel26-07

Guy COSTECHAREYRE CTD Sport Boules 26

3 Octobre 2012 9h-16h

Boulodrome J Bouin et Ets Scolaire les Maristes (Bourg de péage)

1 / INTRODUCTION : Enjeux de l' APSA

2/ Où et comment classer cette activité au regard des PROGRAMMES → Ce que nous disent les Programmes

3/ ACTIONS MOTRICES mises en jeu

4/ COMPETENCES associées à cette activité

5/ Aspects SECURITAIRES

6/ CONDUITES TYPIQUES

7/ Trame d'un CYCLE

8/ En guise de CONCLUSION

9/ BIBLIOGRAPHIE

1/ ENJEUX de l' APSA

- Il s'agit de gérer de façon efficiente le couple Volume de Tir / Précision
- Il s'agit de gérer de façon efficiente le couple Effort (Filières Energétiques) / Précision
- Il s'agit de réaliser une performance prédictible (non aléatoire)
- Il s'agit d'augmenter sa concentration, son attention
- Il s'agit de maîtriser ses Emotions par rapport à soi et par rapport aux autres
- Il s'agit d'augmenter le contrôle moteur (motricité fine)
- Il s'agit d'allier Coordination / Equilibre / Capacités Energétiques afin d'atteindre un objectif de Précision

2/ Contextualisation de l' APSA Sport-Boules au regard des PROGRAMMES

COMPETENCES PROPRES : Groupe d'Activité 1 (Activités Athlétiques) pouvant concerner le Sport Boules

- # *Assurer la tenue et le contrôle de l'engin*
- # *Différencier les formes des lancers et des trajectoires*
- # *Organiser sa course par rapport à la Zone d' Impulsion*
- # *Adopter une position permettant une mise en action rapide*
 - # *Réguler son Allure*
 - # *Maîtriser sa respiration*

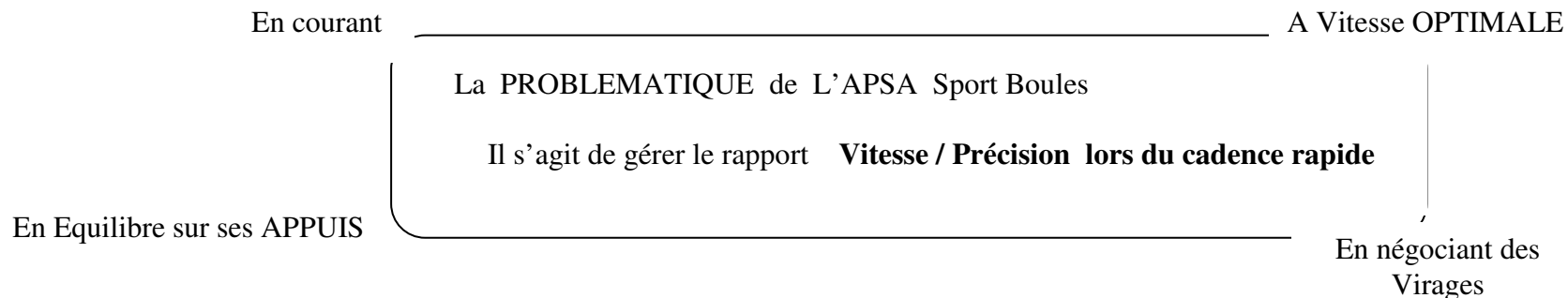
Si le Sports Boules est pratiqués de façon individuelle nous pouvons classer cette activité et dire qu'elle appartient au **Groupe 1**

« réaliser une performance mesurée »

Si le Sports Boules est pratiqués de façon Collective (Cf : les jeux Traditionnels) nous pourrions aussi le classer dans le **Groupe 7**

« activités de coopération et d'opposition »

3 / Les ACTIONS MOTRICES Mises en JEU « Situation de référence tir sportif »



Il s'agit dans cette activité

- 1 / D'atteindre sa Vitesse Optimale
- 2 / Trouver le bon Rythme
- 3 / D'acquérir une Mobilisation Segmentaire Jambes / Tronc + Tronc / Bras
- 4 / De construire des Repères Extéroceptifs (Cf : Connaissance des Résultats)
- 5 / De construire des Repères Intéroceptifs (/ course / Impulsion / Appuis / Main / Vision)
- 6 / De construire une Continuité dans les actions

En equilibre
Déséquilibre

POINTER

Tenir la Boule

MARCHER

A l'amble

COURRIR

TIRER

En Mouvement,
En Courrant

Hauteur du Lâcher

Apprécier la Direction

Placer son regard

guy_costechareyre@yahoo.fr 06.64.62.42.34

4 / COMPETENCES ASSOCIEES à cette l' APSA Sport Boules

Pouvoir lire le terrain

- ✓ Pouvoir Maîtriser ses Appuis (course en courbe)
- ✓ Pouvoir Virer ou Bloquer.
- ✓ Pouvoir prendre des repères lors de l' élan (prise de marques)
- ✓ Pouvoir S'arrêter pour pointer
- ✓ Pouvoir lancer sa Boule sous la Main, en supination (sauf si technique Italienne : paume vers le ciel)
- ✓ Pouvoir Suivre sa Boule dans le mouvement du lancer. (La course se termine quand la boule touche le sol.)
- ✓ Pouvoir Lancer à l' Amble
- ✓ Pouvoir faire rouler la boule au plus près du but, de la zone (pouvoir apprécier la Distance)
- ✓ Pouvoir percevoir la Direction
- ✓ Pouvoir lire une trajectoire
- ✓ Pouvoir armer son tir
- ✓ Pouvoir estimer la Hauteur à laquelle il faut lâcher la boule Oblique basse, Oblique Haute, ...)
- ✓ Pouvoir alterner l'action de Pointer et de Tirer donc être Polyvalent
- ✓ Pouvoir Gérer ses Efforts, ses ressources Energétiques

- ❖ Pouvoir se Concentrer
- ❖ Pouvoir Maîtriser ses Emotions
- ❖ Pouvoir Elaborer des Stratégies (Jeux Traditionnels)
- ❖ Pouvoir assurer des rôles socio participatifs : Joueur, Juge, Organisateur, Conseiller,

5 / Aspects SECURITAIRES (Légende : En vert : Sécurité Passive En Bleu : Sécurité Active)

Il y a toujours des zones délimitées à respecter

Il y a toujours un SENS UNIQUE : vers la cible

Je ne joue pas lorsqu'un copain se trouve devant moi.

Il n'y a qu'une seule boule en jeu par atelier

Quand j'ai une Boule dans la main je suis responsable de mes actes

Je ne suis jamais en position assise ou accroupie

Protocole de SECURITE
En
SPORT BOULES

Je ne suis jamais de dos / à l'aire de tir

Je ne ramasse jamais ma boule tant qu'elle n'est pas arrêtée.
Je l'arrête avec le dessous du pied

Je ne traverse jamais l'aire de jeu sans l'autorisation du prof ou de l'élève responsable de l'organisation

Je ne contourne jamais un copain

Je donne toujours la boule de la main à la main

6 / CONDUITES TYPIQUES

	DEBUTANT	DEBROUILLE	SPORTIF
/ Type d' Action	Point, Tir non différenciés Le pratiquant Tire comme il pointe et vice et versa	Point et Tir gestuellement différenciés Apparition d' 1 TECHNIQUE	Idem + Nous sommes dans le NON-ALEATOIRE
/ Dissociation Segmentaire	Bras Dissocié(s) des Jambes	Bras + Jambes coordonnés	Mobilisation Segmentaire : Bras/Jambes Jambes/Tronc Tronc/Bras
/ Point	Aucun Dosage Aucune perception de	Dosage : Distance et / ou Direction	Dosage : Distance et Direction
	Espace Avant Privilégié	Montée Arrière du Bras Lanceur	Amplitude du Geste (Avant et Arrière) Bras non Lanceur Equilibrateur
/ Tir	Réflexe « Pétanque » Effet sur la boule. Arrêt.	En Continu En Mouvement	Regard Placé
/ Concentration	Avant : Sur Motivation Pendant : Regard fuyant Après : Enervement, Stress, Indifférence	Avant : Concerné Pendant : Conscientisation Début d' Automatisation Après : Régule, Fait le Bilan	Avant : Préparation Mentale Pendant : Bien que nous soyons dans une Habilité Fermé, possibilité de réguler dans l' action. Après : Analyse consciente ou incidente
/ l' Aspect Energétique	Gestion du rapport Vitesse / Précision Aléatoire	Gestion du rapport Vitesse / Précision Anticipée	Gestion du rapport Vitesse / précision Préméditée, Economique En un mot EFFICIENTE
	DECOUVERTE	UTILISATION	EFFICIENCE

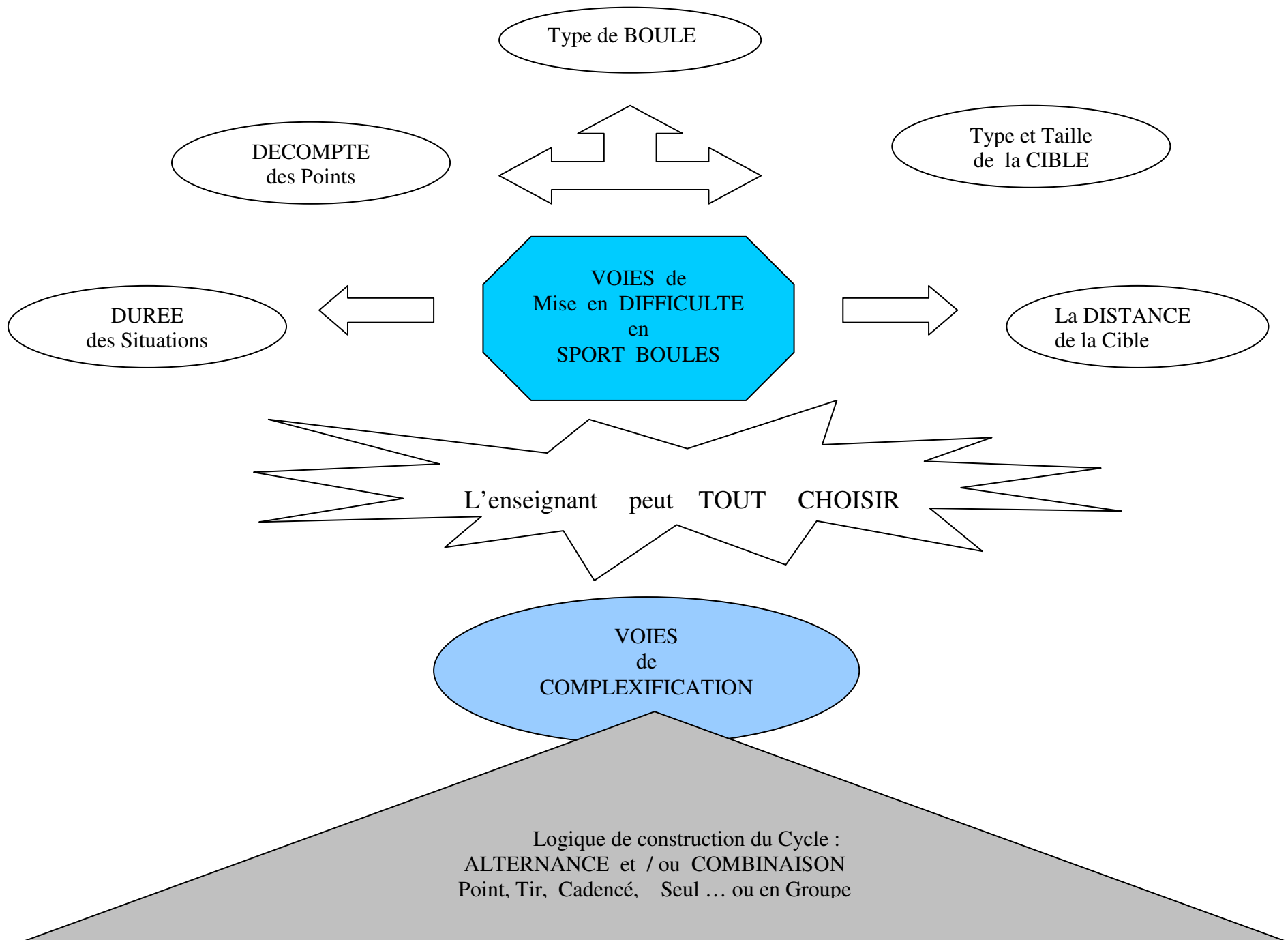
7 / TRAME d'un CYCLE

NIVEAU :



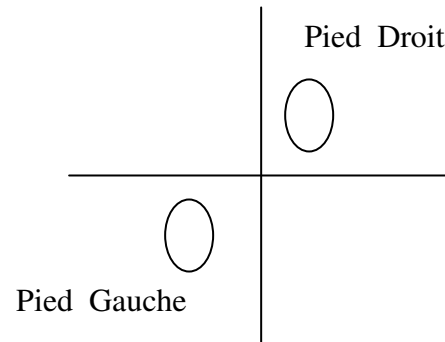
Quand il y a COMBINAISON d'items

	CV	S 1	S 2	S 3	S 4	S 5	S 6	S 7	S 8	S 9	S 10
Point											
Tir											
Point ou Tir											
Point et Tir											
Point Cadencé											
Tir Cadencé											
Tir et Point Cadencé											
<i>Distance</i>											
<i>Direction</i>											
<i>Précision</i>											
<i>Trajectoire/Donnée</i>											
Tendance : LUDIQUE											
Tendance : COLLECTIVE											
Tendance : Filières ENERGETIQUES											



En VRAC :

Quelques « Trucs »
Tracer une croix au sol



Pour les Droitiers

Quelques RESENTIS :

- C'est le poids de la jambe Avant qui donne la Force
- La boule est lâchée au dessus du Genou
- La main est ouverte au moment du lâcher de la boule
- La Main « racle » le sol
- Travailler (W) les yeux fermés (Imagerie Mentale)

8 / En CONCLUSION.

Savez-vous ce que disent les Chinois ?

SOIS la FLECHE et TU ATTEINDRAS la CIBLE

BIBLIOGRAPHIE :

OUVRAGES :

- Le Sport Boule et l' Enfant de 8 à 12 ans CRDP (05) FFSB Provence Alpes d' Azur (Aix-Marseille) 1992
- SPORTS BOULES à L' Ecole Ed : Revue EPS Essai de Reponses 2000

ARTICLES :

- ESTRABAD (P) BESACIER (P) « La Boule Lyonnaise au Lycée » Revues EPS n°312 p.45 2005
- FOURNIER (P) « Les jeux Sportifs » Revue EPS N° 236 p. 74 1992
- BADIN (M) MARTY (B) Le Sport Boules Revues EPS 1 1992

NET :

Google