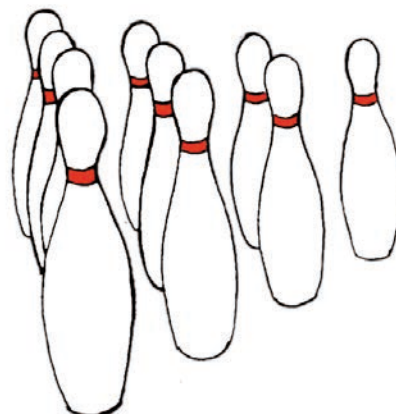
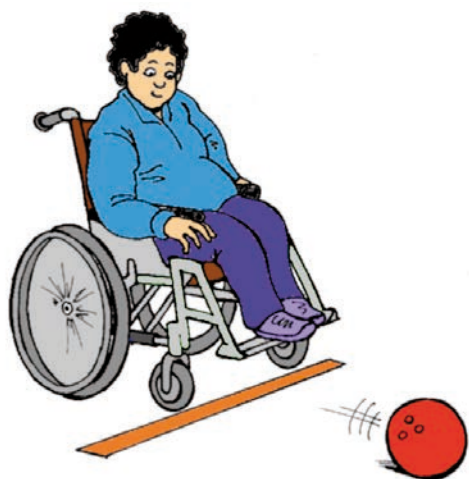


BOWLING

→ FICHE PÉDAGOGIQUE # 8



Triangle
de quilles
€



Boule
€



Description

- Sport de boules adapté à la pratique handisport et pratiqué en individuel ou par équipe.
- L'objectif est de renverser un maximum de quilles en faisant rouler une boule avec un nombre limité de tentatives.

Règlement

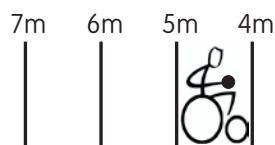
- Le joueur dispose de 10 séries de 2 lancers pour renverser les 10 quilles et totaliser le maximum de points.
- Chaque quille renversée rapporte 1 point. S'il parvient à abattre toutes les quilles lors de son premier lancer (strike), il inscrit 10 points + le nombre de quilles renversées lors de ses 2 prochains lancers. Dans le cas où il abat les 10 quilles lors de son 2ème lancer (spare), il inscrit 10 points + le nombre de quilles renversées lors de son prochain lancer. Le joueur qui inscrit le maximum de points remporte la partie.
- Les quilles sont positionnées en triangle et espacées en fonction du diamètre de la boule. Le joueur se place à 7m de la 1ère quille.



- Les quilles renversées après le 1er lancer doivent être retirées avant d'effectuer le second.
- Pour faciliter le remplacement des quilles entre les séries, il est conseillé de repérer leurs emplacements par des marques au sol (scotch, craie).
- L'utilisation d'une rampe de lancement (gouttière) est autorisée pour les personnes n'ayant pas les capacités nécessaires d'effectuer un lancer à la main. Elle est dirigée par un assistant qui doit rester neutre et être dos au terrain durant toute la partie.

Situations pédagogiques

- La réussite d'un lancer se caractérise par la force mais surtout la précision donnée au lancer. Le joueur se positionne à 4m d'un triangle de 3 quilles resserrées. Il doit renverser les 3 quilles en un seul lancer. Après 2 succès, il se recule d'1 m, jusqu'à 7m. Le premier joueur qui arrive à 7m remporte la partie.



- Des variables permettent d'adapter l'activité en fonction des capacités de chacun :
- L'éloignement du joueur par rapport aux quilles.
- La taille des quilles et de la boule.
- Le nombre, la position et l'écartement des quilles (suggestions de placement) :



- Pour faciliter la précision du lancer, placer au sol une marque de visée intermédiaire (feuille de papier) dans l'alignement et à égal distance du joueur et des quilles. Ainsi, le joueur vise d'abord la marque intermédiaire plus proche de lui, pour atteindre les quilles.

Matériels & adaptations

- 10 quilles. La fabrication artisanale (bouteille en plastique remplie de sable ou d'eau) devra retrouver les caractéristiques des quilles (lestées, avec une base assez large). 💡
- Boule (Ø » 10cm) ou équivalent (type mini basket, balle ouverte). Les boules de boccia peuvent être utilisées en adaptant le lestage des quilles pour permettre leurs renversements.

Sécurité

- Vigilance lors du retrait des quilles renversées entre les 2 lancers.
- Mettre un obstacle (filet, tapis, banc renversé) à 2m autour des quilles pour stopper la boule.

Capacités développées

- Force et précision
- Coordination
- Concentration