

NIVEAU : BALLE BLEUE

Ateliers Boccia

Par Sophie Ternel, Directrice sportive Boccia



Préambule

Par Sophie Ternel, Directrice sportive Boccia

Son parcours

- ▶ Licence STAPS Education Motricité (2003) et Master STAPS en « management de la santé et du sport » (2007)
- ▶ Découverte de la boccia dans le cadre d'un stage à l'institut d'éducation motrice d'Olbia HYERES (Var) (2006)
- ▶ Agent de développement au CDH du var (2007-2017)
- ▶ Directrice sportive de la boccia (2008 à aujourd'hui)
- ▶ Agent de développement FFH (2017 à aujourd'hui)

Quel est l'enjeu de la formalisation de ces ateliers ?

Cela permet de proposer des séances organisées et pensées pour structurer le chemin du sportif et améliorer son niveau (quel qu'il soit). De plus, cela fait émerger des approches pédagogiques différentes en osant les décloisonner, les confronter et surtout les partager. J'invite donc les encadrants à s'inspirer des ateliers sans faire de copier-coller, à réfléchir à la mise en place d'ateliers par rapport à soi (son expérience, ses connaissances) et à développer sa propre approche pédagogique. Les schémas de remédiations détaillés sur chaque atelier semblent d'ailleurs un bon outil pour mettre en place cette démarche.

Comment les encadrants peuvent utiliser les ateliers dans leur pratique ?

L'essentiel est avant tout de comprendre comment se construisent les situations pédagogiques ainsi que les compétences et les apprentissages ciblés sur chaque atelier, en référence aux fondamentaux de la boccia. 3 étapes préalables me semblent également nécessaires à la mise en place de ces ateliers :

- ▶ L'évaluation des caractéristiques du sportif ;
- ▶ L'installation et le réglage du matériel du sportif (fauteuil, balles, rampes, licorne) ;
- ▶ La connaissance des fondamentaux de l'activité.

Quelles sont les acquisitions attendues chez le joueur à l'issue de ce cycle perfectionnement ?

Il s'agit, pour ce niveau, d'acquérir les principes essentiels du jeu, afin que les pratiquants puissent s'exprimer en situation match, en autonomie, tout en ayant du « plaisir à jouer » au sens premier du terme. Penser la pédagogie boccia comme le moyen de faire acquérir un bagage technique, physique et tactique, au service du jeu, et adapté aux différents profils de pratiquants boccia, reste la démarche souhaitée.

Un dernier mot spécifique à ces fiches Balle bleue ?

Je tiens à préciser que le nombre de joueurs a été renseigné en fonction d'un espace de jeu (thème 1) ou d'un terrain (thème 2 à 6) mais il est possible de mettre en place ces ateliers avec un plus grand groupe. La situation proposée peut donc se démultiplier autant que possible en fonction de l'espace, du matériel et des personnes ressources disponibles.

Il est nécessaire aussi de préciser les différents modes de gestion de groupe :

- ▶ **Individuel** : chacun joue la situation dans son espace propre et, dans la mesure du possible, à son rythme en évitant le « chacun son tour ».
- ▶ **En opposition** : on joue avec des adversaires en duel (1 contre 1), en doublette (2 contre 2) ou en tripléte (3 contre 3). Les objectifs restent les mêmes. Toutefois la mise en œuvre nécessite parfois de petites adaptations matérielles pour que les joueurs des 2 couleurs puissent viser le même objectif : disposer 2 ateliers en parallèle ou bien différencier les couleurs de balles si vous préférez avoir les joueurs sur la même situation.
- ▶ **En équipe** : les joueurs jouent ensemble avec un objectif commun ou bien le(s) joueur(s) bleu(s) sont les partenaires d'entraînement qui peuvent avoir un rôle propre.

Par ailleurs, je préconise souvent de **changer de couleur** afin que le joueur ne se crée pas de « préférence ». Il est alors nécessaire de changer de côté la situation, de manière symétrique ou de changer les couleurs des balles prépositionnées au sol.



SOMMAIRE

THÈME ❶	TRAVAIL PHYSIQUE	P. 4
THÈME ❷	CONNAISSANCE DU TERRAIN	P. 11
THÈME ❸	COUP TECHNIQUE DÉPLACEMENT DE BALLES	P. 18
THÈME ❹	COUP TECHNIQUE PLACEMENT DE BALLES	P. 25
THÈME ❺	REPRENDRE LE POINT	P. 32
THÈME ❻	DÉFENSE	P. 39



NIVEAU : BALLE BLEUE

Thème n° 1

TRAVAIL PHYSIQUE

- ① ÉTOILE
- ② ATTRAPE BALLE
- ③ PROJECTION
- ④ CERCEAU HAUT
- ⑤ CERCEAU BAS
- ⑥ EXPLOSER LE JEU



NIVEAU : BALLE BLEUE

Atelier ① : ÉTOILE

Thème n°1 • Travail physique

MATÉRIEL

Balles, cible (pour la remédiation), chronomètre.

DURÉE DE L'ATELIER

5'

NOMBRE DE JOUEURS

1 joueur

MODES DE PRATIQUE

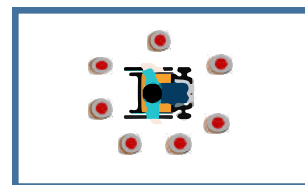
Jeu à la main

GESTION DE GROUPE

En individuel

DESCRIPTION

- ▶ Délimiter un espace.
- ▶ Disposer des balles tout autour du joueur.



FONDAMENTAUX

- ▶ Se positionner
- ▶ Lancer

CONSIGNES

- ▶ Le joueur doit venir toucher chaque balle 1 par 1.
- Objectif :** Réaliser 2 fois le circuit.

APPRENTISSAGE

- ① Améliorer ses capacités : mobilité et dissociation du tronc, appuis, et amplitude du bras en lien avec sa coordination.
- ② Améliorer sa position au lancer et son installation au lancer.
- ③ Identifier les capacités maximales actuelles.

REMÉDIATIONS

JOUEURS EN DIFFICULTÉ

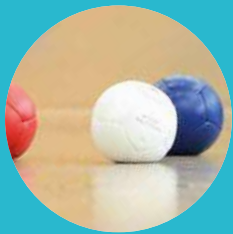
- ▶ Rapprocher la balle du joueur.
- ▶ Faire plusieurs pauses.
- ▶ Diminuer le nombre de balles.

EXERCICE TROP FACILE

- ▶ Reculer chaque balle jusqu'à connaître ses capacités maximales actuelles.
- ▶ Demander de prendre chacune des balles et lancer sur une cible disposée alors à distance préférentielle.
- ▶ Travailler le bras non lanceur sur une série de 6 balles.

JOUEURS AVANCÉS

- ▶ Mettre un temps limite pour effectuer le circuit.



NIVEAU : BALLE BLEUE

Atelier 5 : CERCEAU BAS

Thème n°1 • Travail physique

MATÉRIEL

Balles, cerceau, chronomètre.

DURÉE DE L'ATELIER

5'

NOMBRE DE JOUEURS

1 à 3 joueurs

MODES DE PRATIQUE

Jeu à la main

GESTION DE GROUPE

En individuel

DESCRIPTION

- ▶ Disposer d'un espace.
- ▶ Disposer un cerceau, au sol, à la verticale, près du joueur, face à son bras lanceur.



FONDAMENTAUX

- ▶ Se positionner
- ▶ Lancer

CONSIGNES

- ▶ Le joueur doit lancer la balle dans le cerceau.
- Objectif : 6 lancers dans le cerceau**

APPRENTISSAGE

- 1 Améliorer la force, l'amplitude et la précision du geste par le bas.
- 2 Identifier sa capacité maximale actuelle.

REMÉDIATIONS

JOUEURS EN DIFFICULTÉ

- ▶ Rapprocher le cerceau du joueur.
- ▶ Ajuster le positionnement du cerceau.

EXERCICE TROP FACILE

- ▶ Reculer le cerceau jusqu'à connaître ses capacités physiques maximales actuelles.
- ▶ Travailler le bras non lanceur.

JOUEURS AVANCÉS

- ▶ Mettre un temps limite pour effectuer 6 lancers.

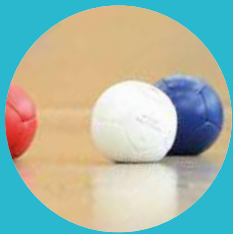


NIVEAU : BALLE BLEUE

Thème n° 2

CONNAISSANCE DU TERRAIN

- ① LES ZONES HORIZONTALES
- ② LES ZONES VERTICALES
- ③ LA MARELLE
- ④ LE MORPION
- ⑤ OÙ EST LE JACK ?
- ⑥ MANCHE 2 CONTRE 1



NIVEAU : BALLE BLEUE

Atelier ① : LES ZONES HORIZONTALES

Thème n°2 • Connaissance du terrain

MATÉRIEL

Balles, plots ou bandes lestées pour les zones, craie.

DURÉE DE L'ATELIER

20'

NOMBRE DE JOUEURS

1 à 6 joueurs

MODES DE PRATIQUE

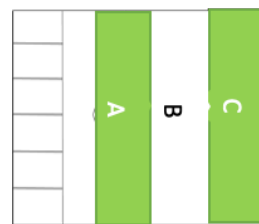
Jeu à la main et avec rampe

GESTION DE GROUPE

En individuel, opposition ou en équipe

DESCRIPTION

- ▶ Tracer un terrain classique.
- ▶ Matérialiser avec les plots ou bandes 3 zones (A, B et C) et les montrer au joueur.
- ▶ Le joueur est positionné dans une des aires de lancement de son choix.



FONDAMENTAUX

- ▶ Se positionner
- ▶ Lancer
- ▶ Les distances de jeu

CONSIGNES

- ▶ Annoncer une zone et lancer une première balle dans celle-ci (2 essais possibles). Les autres balles doivent aller dans cette même zone.
- ▶ Viser les 3 zones successivement (3 manches).

Objectif : Atteindre 10 pts avec moins de 20 balles lancées : 1 pt par balle dans la zone.

APPRENTISSAGE

① Choisir son aire de lancement pour être à l'aise. ② Décider de la zone voulue et mettre la force adéquate pour lancer la 1^{re} balle. ③ Pour les autres balles, produire la même force (même vitesse de bras), que pour la 1^{re}. ④ Intégrer les longueurs du terrain (court ; moyen ; long).

REMÉDIATIONS

JOUEURS EN DIFFICULTÉ

- ▶ Le moniteur décide pour le joueur de la zone à jouer.

EXERCICE TROP FACILE

- ▶ Le joueur décide d'une distance de jeu au lieu d'une « zone » : les autres balles devront être à la même distance.

JOUEURS AVANCÉS

- ▶ Les distances de jeu sont imposées par le moniteur.



NIVEAU : BALLE BLEUE

Thème n° 3

COUP TECHNIQUE DÉPLACEMENT DE BALLE

- 1 CHAMPION DU MONDE TIR**
- 2 PORTE BOCCIA**
- 3 EXIT BOCCIA**
- 4 BILLARD BOCCIA**
- 5 POUSSE BOCCIA**
- 6 DÉLIVRE LE JACK**



NIVEAU : BALLE BLEUE

Atelier ① : CHAMPION DU MONDE TIR

Thème n°3 • Coup technique - déplacement de balles

MATÉRIEL

Balle, craie, cerceau plat, grand cône.

DURÉE DE L'ATELIER

15'

NOMBRE DE JOUEURS

1 à 6 joueurs

MODES DE PRATIQUE

Jeu à la main et avec rampe

GESTION DE GROUPE

En individuel, en opposition ou en équipe

DESCRIPTION

- ▶ Délimiter un espace de jeu.
- ▶ Positionner une balle bleue avec un cerceau autour (ou un cercle tracé).
- ▶ Tracer un 1^{er} trait à 2 m puis 3 autres traits espacés d'un mètre.



FONDAMENTAUX

- ▶ Se positionner
- ▶ Lancer
- ▶ Les coups techniques
- ▶ Les distances de jeu

CONSIGNES

- ▶ Commencer de la plus petite distance (1^{er} trait) et chercher à tirer la balle bleue. Quand le tir est réussi (balle bleue sortie du cercle), reculer d'un trait.
- ▶ Possibilité de réaliser le circuit une fois en rouge, une fois en bleu.

Objectif : Réussir le circuit des 4 traits.

APPRENTISSAGE

① Se placer devant le trait, face à la cible, en équilibre. ② Viser (en alignant oeil-main-cible) et lancer avec une vitesse de bras adéquate. ③ Savoir rectifier la trajectoire et/ou vitesse de bras en fonction des lancers précédents.

REMÉDIATIONS

JOUEURS EN DIFFICULTÉ

- ▶ Diminuer le nombre de traits.
- ▶ Remplacer la balle par un grand cône.

EXERCICE TROP FACILE

- ▶ Rajouter des traits.
- ▶ Les disposer tous les 1,5 m.

JOUEURS AVANCÉS

- ▶ Lorsque que le joueur manque son tir, il doit retourner au 1^{er} trait.



NIVEAU : BALLE BLEUE

Thème n° 4

COUP TECHNIQUE PLACEMENT DE BALLE

- ① ENGAGEMENT**
- ② ENGAGEMENT À L'ENVERS**
- ③ TAS**
- ④ BALLE DEVANT, BALLE D'ARGENT**
- ⑤ COULOIR**
- ⑥ BALLE EN APPUI**



NIVEAU : BALLE BLEUE

Atelier ① : ENGAGEMENT

Thème n°4 • Coup technique - placement de balles

MATÉRIEL	DURÉE DE L'ATELIER
Balles, plots (pour zone morte), cible, chronomètre.	20'

NOMBRE DE JOUEURS	MODES DE PRATIQUE	GESTION DE GROUPE
1 à 3 joueurs	Jeu à la main et avec rampe	En individuel ou en équipe

DESCRIPTION	
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Tracer un terrain. ▶ Disposer la « zone morte » (la partie droite du terrain). ▶ Changer de côté la « zone morte » pour le jeu en bleu. 	

FONDAMENTAUX	CONSIGNES
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Se positionner ▶ Lancer ▶ Les coups techniques ▶ Les distances de jeu 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Le joueur lance le jack en annonçant la distance au préalable. ▶ Le moniteur dispose la cible à l'emplacement du jack si la distance est respectée (3 essais). ▶ Le joueur vise la cible avec sa balle de couleur. ▶ Jouer une fois en rouge puis une fois en bleu. <p>Objectif : réussir 6 engagements dans la cible en moins de 10 réalisés (jack à distance voulue enchaîné d'une balle de couleur dans la cible).</p>

APPRENTISSAGE

- 1 Identifier la distance où lancer le jack.
- 2 Comprendre qu'il faut jouer le jack à sa distance préférée et « de son côté » (rouge, côté gauche ; bleu, côté droit) du jeu
- 3 Intégrer que le jack est un avantage à jouer : il ne faut pas se mettre en difficulté et pouvoir rajouter de la difficulté à son adversaire.

REMÉDIATIONS		
JOUEURS EN DIFFICULTÉ	EXERCICE TROP FACILE	JOUEURS AVANCÉS
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Enlever la zone morte (joue le jack où il veut). 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Diminuer à 2 essais si le jack n'atteint pas la distance voulue. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Distance(s) de l'engagement imposée(s) par l'encadrant. ▶ Ajouter un temps limite (1'30min max/engagement).

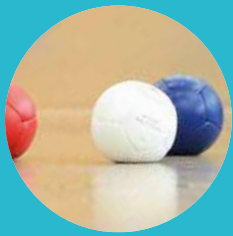


NIVEAU : BALLE BLEUE

Thème n° 5

REPRENDRE LE POINT

- ① BALLE ADVERSE « AVANT-CÔTÉ »
- ② BALLE ADVERSE « AVANT DÉCOLLÉE »
- ③ BALLE ADVERSE « CÔTÉ DÉCOLLÉE »
- ④ BALLE ADVERSE « DERRIÈRE DÉCOLLÉE »
- ⑤ « POUSSER » MA BALLE
- ⑥ JUMP



NIVEAU : BALLE BLEUE

Atelier ① : BALLE ADVERSE « AVANT-CÔTÉ »

Thème n°5 • Reprendre le point

MATÉRIEL

Balles, craie (pour replacer facilement le jack et la balle bleue).

DURÉE DE L'ATELIER

10'

NOMBRE DE JOUEURS

1 à 3 joueurs (par atelier)

MODES DE PRATIQUE

Jeu à la main et avec rampe

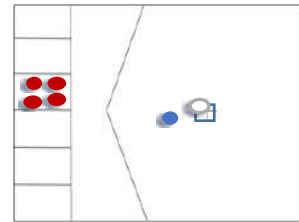
GESTION DE GROUPE

En individuel ou en équipe

DESCRIPTION

▶ Tracer un terrain.

▶ Disposer un jack à distance préférentielle et 1 balle bleue espacée sur l'avant-côté.



FONDAMENTAUX

- ▶ Se positionner
- ▶ Lancer
- ▶ Les coups techniques
- ▶ Les distances de jeu

CONSIGNES

- ▶ Reprendre le point avec 4 balles maximum. Annoncer son intention avant chaque lancer.
 - ▶ Jouer une fois en rouge puis une fois en bleu.
- Objectif :** Reprendre le point en 4 balles maximum.

APPRENTISSAGE

- 1 Identifier le principe de « reprendre le point » c'est-à-dire, placer sa balle plus près du jack que la bleue.
- 2 Identifier le passage pour placer la balle plus près du jack : « placer face jack », car la bleue est devant mais ne gêne pas.
- 3 Se placer, viser bien en équilibre et lancer. Si besoin, rectifier son lancer dès la 2^e balle : réajuster sa visée et sa vitesse de bras.

REMÉDIATIONS

JOUEURS EN DIFFICULTÉ

- ▶ Indiquer le « passage » au joueur.
- ▶ Espacer davantage la balle bleue du jack.

EXERCICE TROP FACILE

- ▶ Reprendre le point en 2 balles maximum.

JOUEURS AVANCÉS

- ▶ Disposer la balle bleue « collée au jack » toujours avant-côté.
- ▶ Imposer une nouvelle distance.

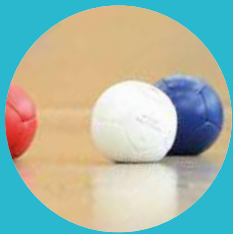


NIVEAU : BALLE BLEUE

Thème n° 6

DÉFENSE

- ① REMPART
- ② TROUVE AXE DU JEU
- ③ AXE DU JEU ADVERSE
- ④ LE BARREUR
- ⑤ AUTO - MANCHE BARREUR/PASSEUR
- ⑥ MANCHE EN CONTRE SANS TIR



NIVEAU : BALLE BLEUE

Atelier 1 REMPART

Thème n°6 • Défense

MATÉRIEL

Balles, craie, cône, cible plate, chronomètre.

DURÉE DE L'ATELIER

10'

NOMBRE DE JOUEURS

1 à 6 joueurs

MODES DE PRATIQUE

Jeu à la main et avec rampe

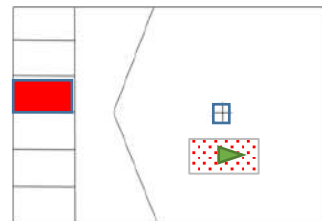
GESTION DE GROUPE

En individuel ou en équipe

DESCRIPTION

▶ Tracer un terrain.

▶ Disposer à distance préférentielle, sur le côté droit, un plot et une cible.



FONDAMENTAUX

- ▶ Se positionner
- ▶ Lancer
- ▶ Les coups techniques
- ▶ Les distances de jeu

CONSIGNES

- ▶ « Protéger » le cône. Placer un maximum de balles autour du cône, dans la cible. Balles illimitées.
 - ▶ Jouer une fois en rouge puis une fois en bleu.
- Objectif :** Atteindre 3 pts (Balle dans la cible = 1 pt ; Cône renversé = -1 pt).

APPRENTISSAGE

- 1 Bien identifier la consigne : pour protéger la cible rapidement, réaliser qu'il faut « placer ».
- 2 Intégrer le principe de « protéger ».

REMÉDIATIONS

JOUEURS EN DIFFICULTÉ

- ▶ Agrandir la cible sur le « devant » uniquement.

EXERCICE TROP FACILE

- ▶ Remplacer le cône par un jack, enlever la cible et demander d'entourer le jack avec ses 6 balles.
- ▶ Ajouter un temps limite.

JOUEURS AVANCÉS

- ▶ Imposer une autre distance de jeu.

PARTENAIRES
INSTITUTIONNELS

PARTENAIRE OFFICIEL
DE LA FÉDÉRATION
ET DES ÉQUIPES DE FRANCE



PARTENAIRES OFFICIELS



PARTENAIRES ASSOCIÉS & FOURNISSEURS OFFICIELS

