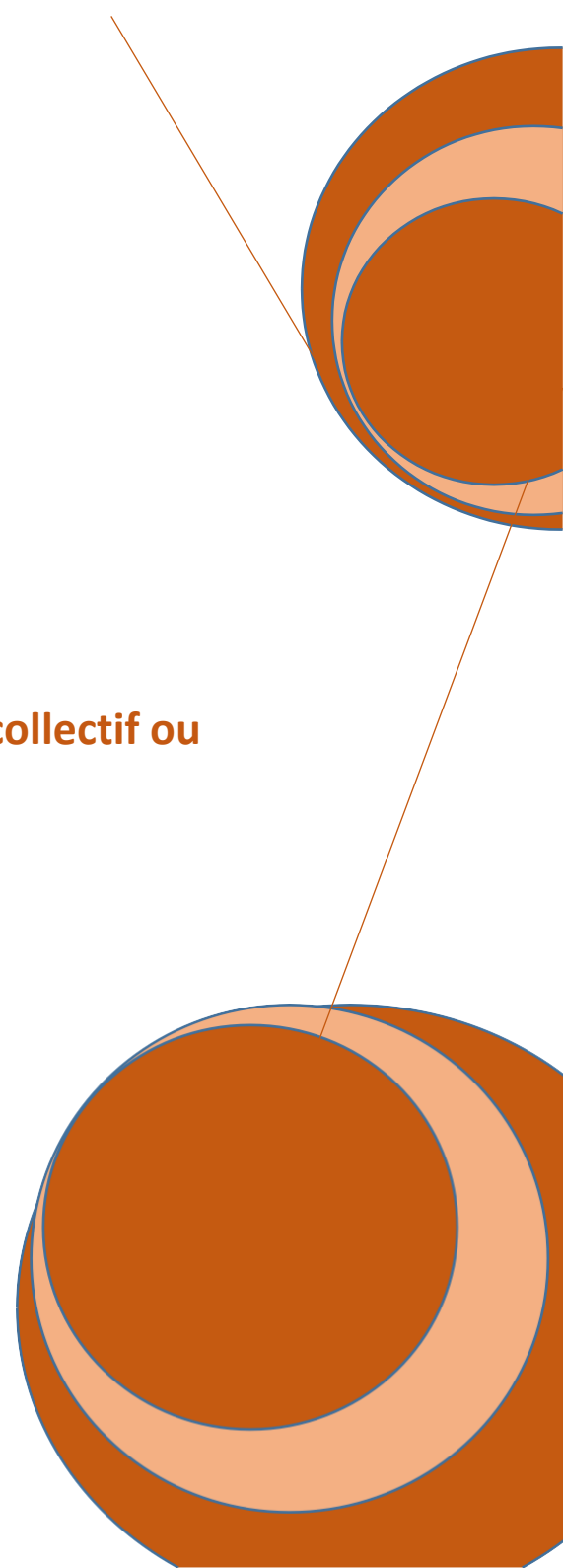


Projet Pédagogique Bowling

Compétence principale visée : « Conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel »

Juin 2019

Rédaction : A. MOREAU



SOMMAIRE

<u>I- LE BOWLING POUR TRAVAILLER DES COMPETENCES</u>	Page 3
<u>II- ASSURER LA SECURITE DE PRATIQUE</u>	Page 5
<u>III- DEROULEMENT DU MODULE</u>	Page 6
<u>IV- LES SITUATIONS A PROPOSER AUX ELEVES</u>	Pages 7 à 16

ANNEXES

FICHE TECHNIQUE N°1 LES REGLES DE SECURITE ET DEL'ETHIQUETTE	Page 18
FICHE TECHNIQUE N°2 JOUER AU BOWLING	Page 19
FICHE TECHNIQUE N°3 CONNAISSANCE DES REPERES	Page 20
FICHE TECHNIQUE N°4 VERIFICATION DU MATERIEL	Page 21
FICHE TECHNIQUE N°5 EVOLUTION DU NIVEAU TECHNICOTACTIQUE	Page 22
FICHE TECHNIQUE N°6 EVALUATION – Le débutant - Attentes Technico tactiques	Pages 23-24

I- LE BOWLING POUR TRAVAILLER DES COMPETENCES

Les sports de quilles sont identifiés comme des jeux d'adresse. Ils mettent en œuvre des actions motrices essentielles à la coordination comme manipuler des objets, s'équilibrer, viser une cible ou encore lancer des projectiles et faire rouler.

Les sports de quilles sont des activités sportives de précision qui mobilisent l'attention, demandent de la concentration. Elles développent chez l'enfant des capacités d'adaptation.

Les sports de quilles ont des règles et se jouent sur des terrains de jeux variés, en intérieur ou en extérieur. On peut y jouer seul, en coopérant avec des partenaires ou en s'opposant en équipe. Ils favorisent aussi la stratégie de jeu.

a- Champ d'apprentissage travaillé (Bulletin officiel spécial n°11 du 26 novembre 2015-Eduscol) :

Produire une performance maximale, mesurée à une échéance donnée

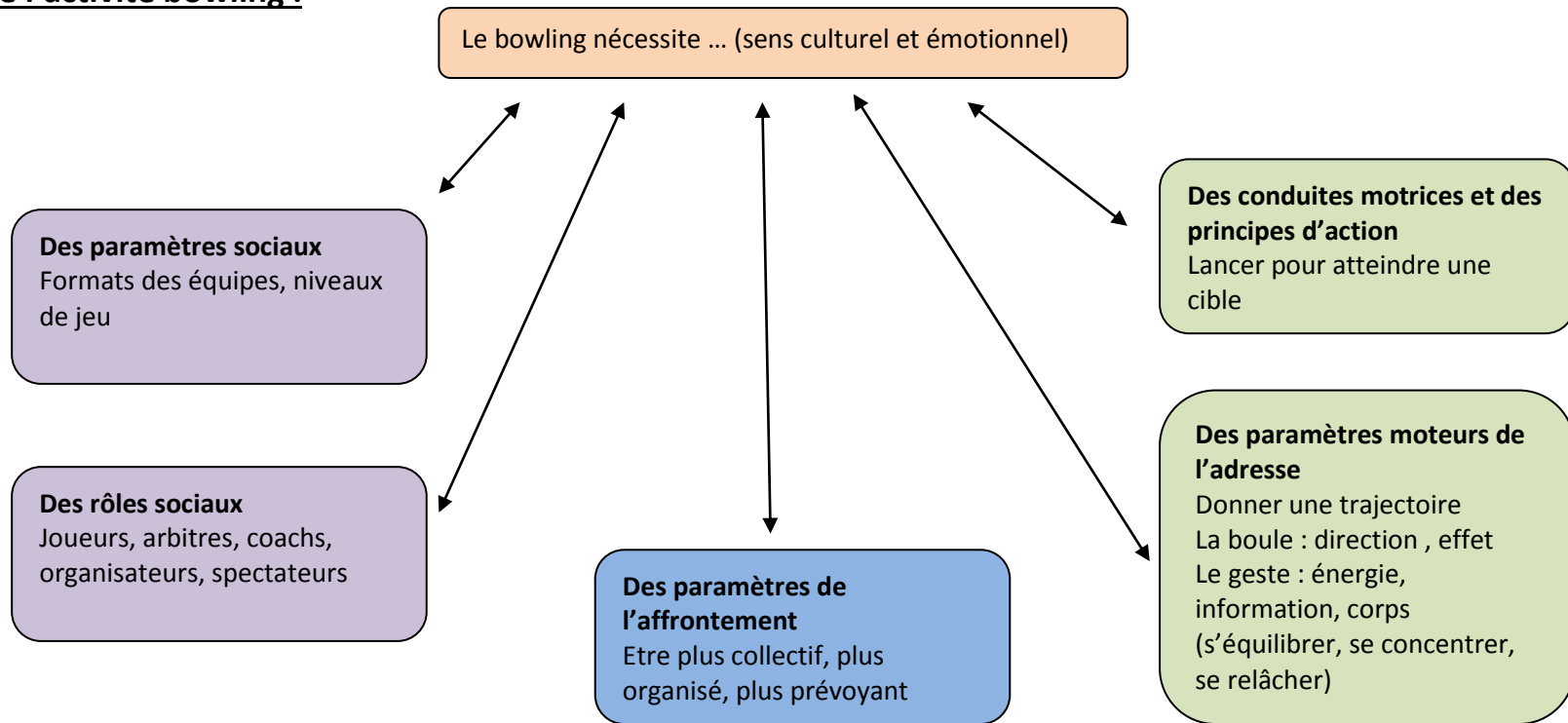
Conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel

Compétences à acquérir :

- Transformer sa motricité spontanée pour maîtriser les actions motrices ; courir, sauter, lancer
- Utiliser **sa main d'adresse** et son pied d'appel et **construire une adresse gestuelle et corporelle**
- Mobiliser de façon optimale ses ressources pour produire **des efforts à des intensités variables**
- Rechercher le gain de l'affrontement par des **choix tactiques** simples
- **Adapter son jeu et ses actions**
- **Coordonner** des actions motrices simples (*lancer/courir*)
- Accepter de tenir des **rôles simples** d'arbitre et d'observateur
- **S'informer** pour agir

I- LE BOWLING POUR TRAVAILLER DES COMPETENCES

b- Analyse de l'activité bowling :



c- Les 5 étapes de l'activité du joueur :

L'activité du joueur passe par une série d'actions : « Au départ je fais un projet d'action avant de jouer, puis je joue donc j'agis, ensuite je me déplace pour constater le résultat de mon action, alors j'en tire des conclusions et j'adapte mon projet, enfin je me déplace pour retourner jouer »

Ce qui revient à définir cinq étapes:

- 1- le temps de la **réflexion et du choix** (analyse du jeu)
- 2- le temps de **l'action** et de ses modalités (régulation du geste)
- 3- le temps du **résultat** (constat)
- 4- le nouveau temps de l'analyse et de la décision (adaptation au contexte)
- 5- la nouvelle action (régulation du geste).

Et ainsi de suite au fil des boules jouées...

Si, à la fin d'un module d'apprentissage ou de formation de bowling, le joueur est capable :

- ▶ De dire ce qu'il va faire ;
- ▶ D'essayer de faire ce qu'il a dit ;
- ▶ D'aller constater ce qu'il a fait ;
- ▶ De proposer une nouvelle action (intention et réalisation)...

... alors ce joueur, responsable et autonome, s'inscrit dans une réelle démarche de projet.

Les activités de lancer en général, et le sport-boules en particulier, nécessitent une organisation très rigoureuse des dispositifs humains et matériels. Elles permettent d'assurer en permanence la sécurité de tous les élèves.

a- Sécurité passive :

Des espaces de sécurité sont aménagés entre chaque jeu.

Les zones de jeu et d'élan sont obligatoirement matérialisées.

Du matériel adapté doit être utilisé : boules, quilles, plots...

b- Sécurité active :

Une présentation en classe est indispensable (**Voir document « Présentation 1 »**). Elle explique clairement l'organisation de la séance, les dispositifs, les tâches et les différents rôles à tenir. Des principes sont appris et mis en œuvre par les élèves :

Au niveau des attitudes :

- Les joueurs sont attentifs à ce qui se passe autour d'eux.
- Un joueur ayant une boule en main est responsable de son geste.

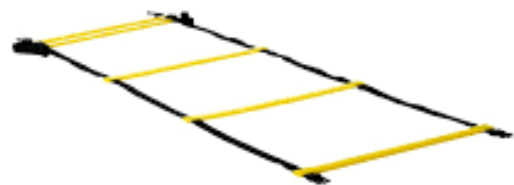
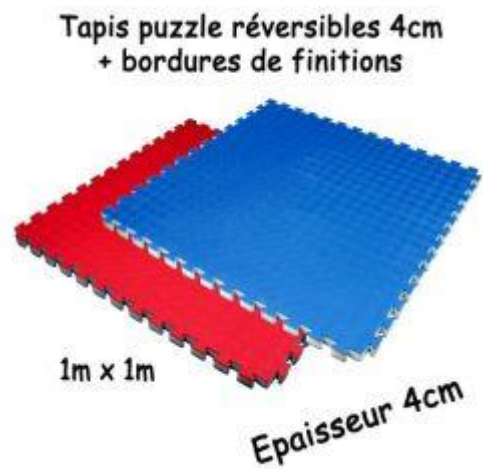
Au niveau du comportement :

- La position assise ou accroupie est interdite.
- Les élèves restent à côté du lanceur.
- La boule se transmet de la main à la main.

III- DEROULEMENT DU MODULE

PHASE DE DECOUVERTE	PHASE DE STRUCTURATION		PHASE BILAN	REINVESTISSEMENT
1 séance : Construire du sens	4 séances Résoudre un problème Construire des savoirs		1 séance : Evaluer les savoirs acquis	1 rencontre : utiliser ce qu'on a appris
Phase de mise en activité. L'élève mobilise ses ressources pour : - régler la sécurité et établir les règles de fonctionnement nécessaires à l'activité. - découvrir une activité d'adresse : connaissance du Bowling, notions de direction, de trajectoire, points marqués ... - développer des équilibres, des équilibres avec des objets, viser en restant équilibrer	Phase de repérage des savoirs dans des situations de jeu référencées à un sport codifié : le bowling L'élève participe à des situations pour : - identifier les savoirs - repérer ses manques	Phase d'entraînement qui vise à transformer, développer, stabiliser les habiletés motrices de chacun pour améliorer ses performances. L'élève s'entraîne pour : - Augmenter ses habiletés motrices dans les différentes actions. - Identifier les facteurs d'efficacité. - Connaître le résultat de ses actions. Il participe à l'organisation pour aider ses partenaires.	Phase de bilan pour mesurer les progrès réalisés dans des situations de jeu d'adresse. L'élève connaît ses performances et fait un projet (prévisions) pour l'obtention du premier niveau : quille jaune	?
<u>Situations :</u> Ateliers 1-2-3 Développer des équilibres Développer des équilibres avec des objets Viser en restant en équilibre	<u>Situations :</u> Ateliers 4- 5-6 Faire rouler Faire rouler et contrôler une trajectoire Viser et faire rouler en direction d'une cible		<u>Situations :</u> Mini piste Bowling PVC 10 mètres	

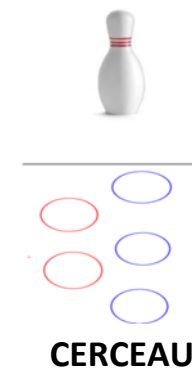
Le matériel (amené à chaque séance).



ECHELLE de RYTHME



PLANCHE de PROPRIOCEPTION



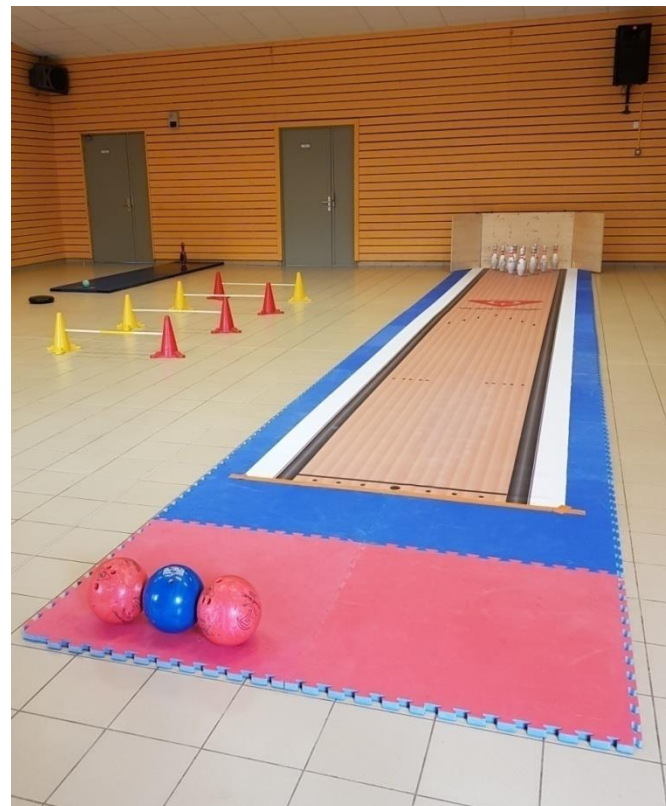
IV- LES SITUATIONS À PROPOSER AUX ELEVES :

Quelques principes pédagogiques :

- Les situations sont proposées sur 6 séances (une par semaine).
- Les situations **évoluent** en fonction des performances des élèves et des intentions de l'enseignant.
- **La rotation des rôles** est explicitée aux élèves en amont.
- Des **fiches de résultats** sont utilisées à certains moments pour garder **une trace** de performances (et donc mesurer les **progrès**). Cf Annexe.



Construire du sens



PHASE DE DECOUVERTE

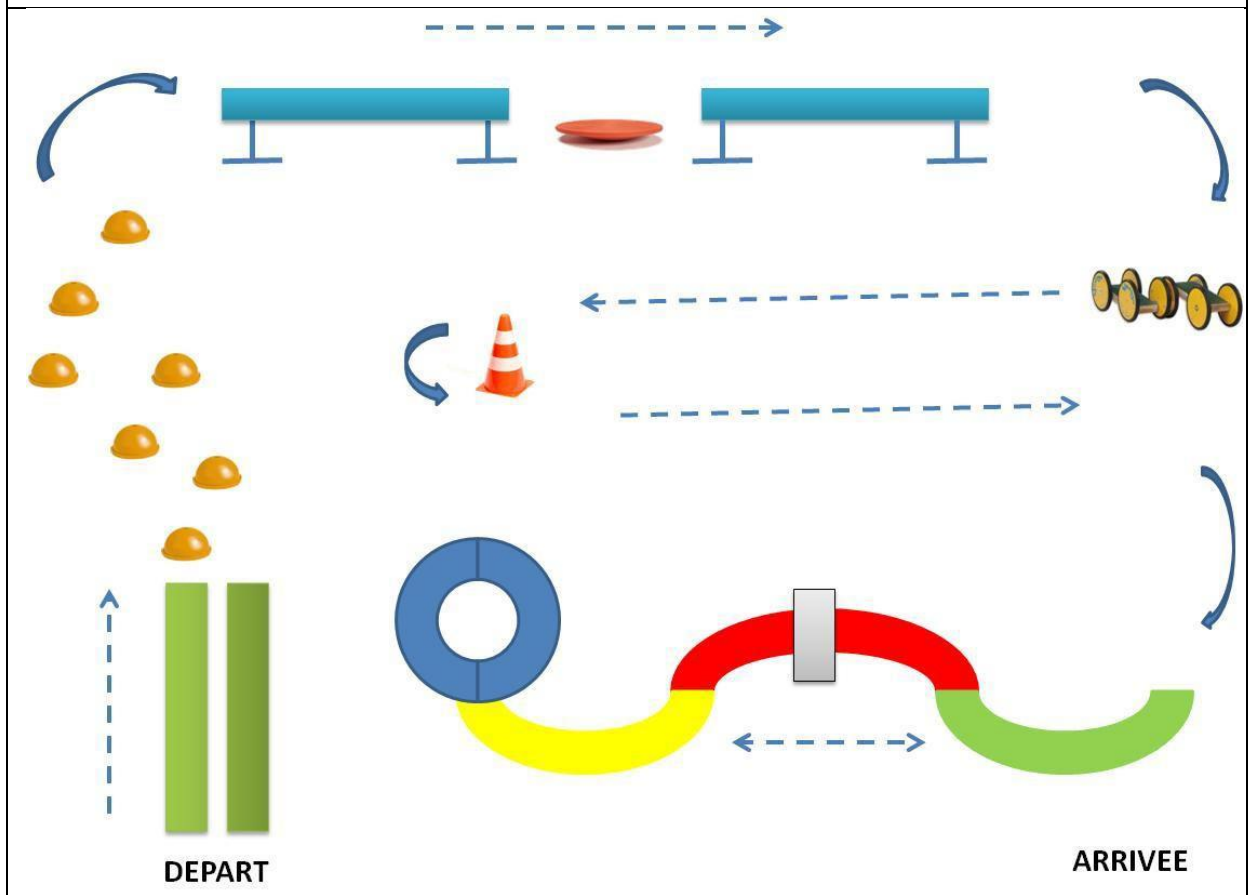
Atelier 1 : Développer des équilibres

But : Tenir en équilibre

Consignes :

Un parcours moteur est installé (poutres droites courbes, bancs, pédalos, planche d'équilibre ...). Les enfants doivent se déplacer debout en avant, en arrière, en glissant les pieds, en passant par-dessus un obstacle sans tomber. Intégrer des tapis pour éviter les risques de blessures.

Critères de réussite : Réaliser le parcours sans tomber



Evolutions :

1. Modifier les textures de surface : dures, molles, les largeurs et les longueurs
2. Ajouter des obstacles

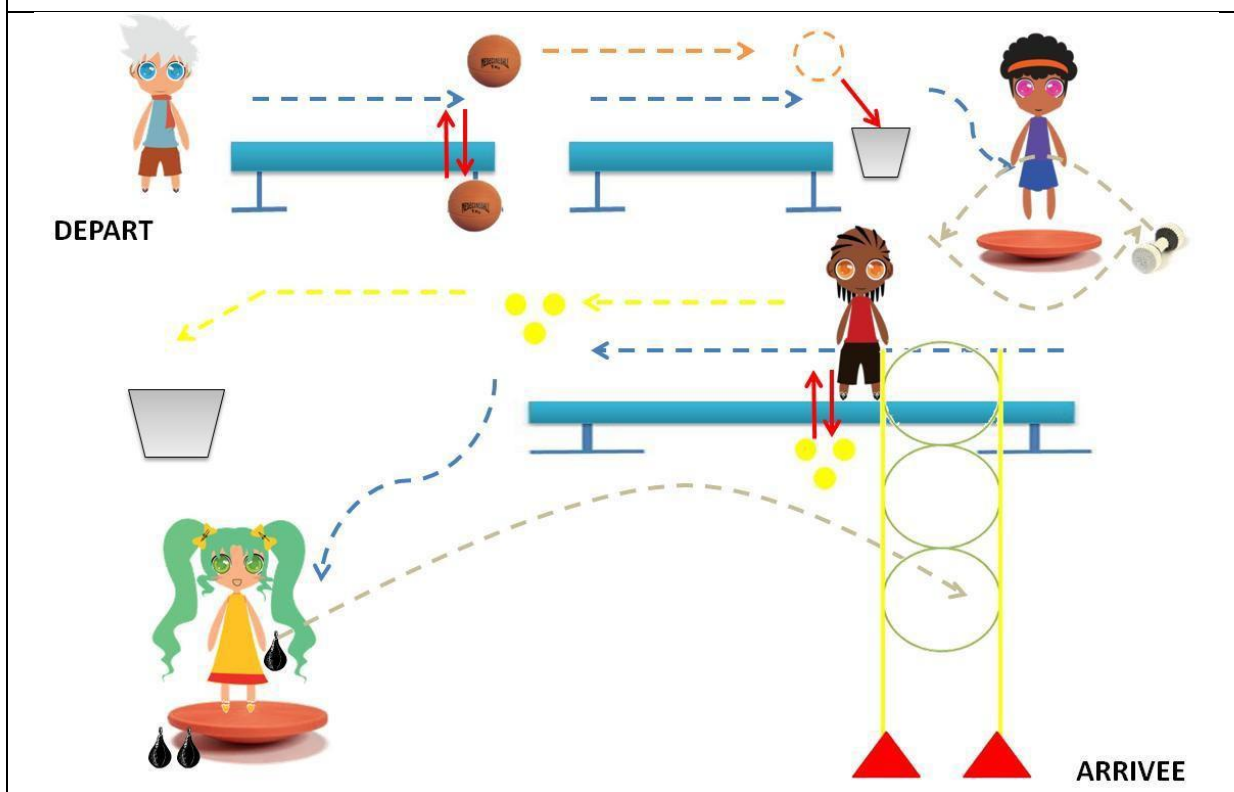
Atelier 2 : Développer des équilibres avec des objets

But : Tenir en équilibre avec des objets

Consignes :

Un parcours moteur est installé. Les enfants doivent se déplacer, ramasser des objets de tailles et de poids différents (medecine-ball (2kg) , balles de tennis, boulons, maillets, sacs de grains...), viser des cibles en restant en équilibre sur les objets du parcours (bancs, poutres d'équilibre).

Critères de réussite : Prendre et déposer l'objet à l'endroit spécifié sans tomber



Evolutions :

1. Modifier les textures de surface : dures, molles, les largeurs et les longueurs
2. Ajouter des obstacles

Atelier 3 : Viser en restant en équilibre

But : Viser une cible en restant équilibré

Consignes :

Faire tomber le maximum de quilles :

- En faisant rouler
- En lançant un objet.

Tous les enfants passent sur les 4 exercices. Ils se positionnent sur chaque structure d'équilibre (plateau et poutres d'équilibre). 3 lancers chacun.

Critères de réussite : Faire tomber les quilles sans quitter la structure d'équilibre.

1 2 3 4

LANCER ROULER

Evolutions :

1. Réduire le nombre de quilles et les espacer
2. Etre en équilibre sur 1 pied et puis l'autre, varier les objets de préhension
3. Viser, fermer les yeux et lancer ou rouler

PHASE DE STRUCTURATION

Atelier 4 : Faire rouler

But : Faire rouler

Consignes :

Par deux, face à face, faire rouler le medicine-ball (2kg) entre deux repères. 10 fois chacun.

Critères de réussite : Le ballon ne touche pas les repères au sol.

Evolutions :

1. Modifier la position de départ de lancer
2. Rapprocher les deux repères

Atelier 5 : Faire rouler et contrôler une trajectoire

But : Faire rouler précisément

Consignes :

Par deux. Les enfants sont face à face sur une distance d'1 mètre, UN GENOU A TERRE. Faire rouler la balle et faire tomber la quille 10 fois chacun.

Critères de réussite : La quille tombe.



Evolutions :

1. Modifier la distance entre les deux enfants
2. Intégrer différents types de balles ou de ballons.

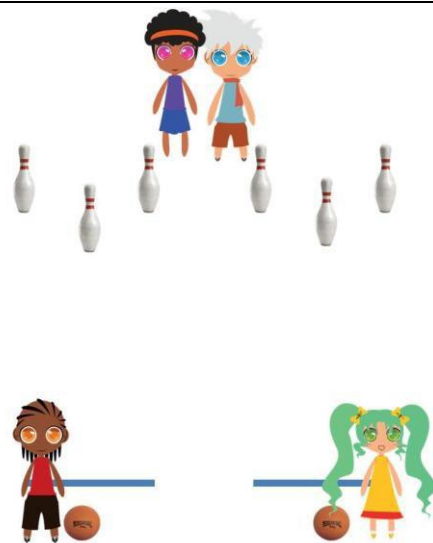
Atelier 6 : Viser et faire rouler en direction d'une cible

But : Faire rouler en direction d'une cible

Consignes :

Par deux, faire rouler le medicine-ball (2kg) pour toucher une quille. 10 fois chacun à partir d'une zone de lancer.

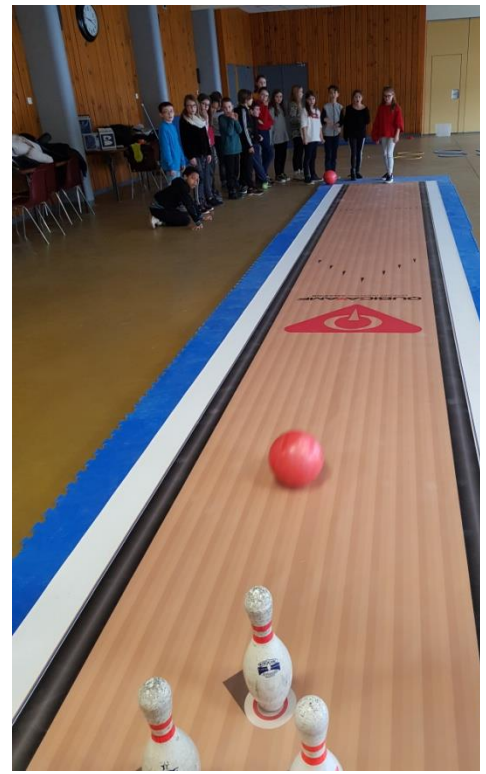
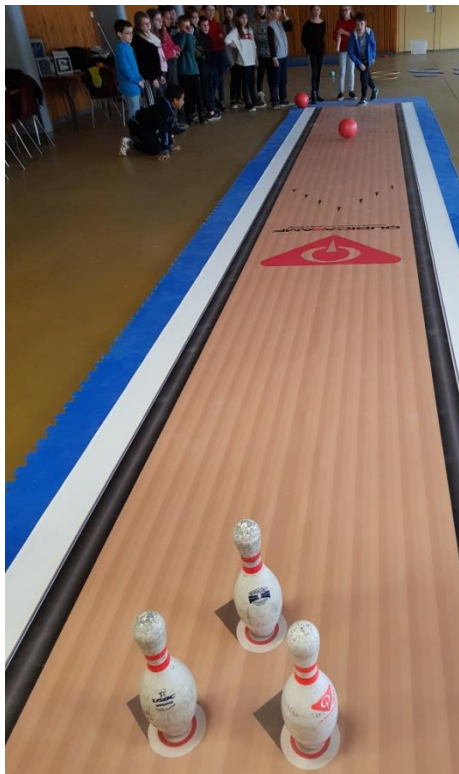
Critères de réussite : La quille tombe.



Evolutions :

1. Avancer ou éloigner le départ du lancer
2. Modifier le poids du medecin ball ou la taille des ballons
3. Ajouter des quilles en les espaçant

PHASE BILAN



But : Obtenir la quille jaune.

Consignes :

En deux lancers,

Lancer droit quille 1, flèche 4

Lancer droit quille 7, flèche 7

Lancer droit quille 10.

Tout tomber.

Critères de réussite : Les quilles voulues tombent.

ANNEXES



FICHE TECHNIQUE N°1

LES REGLES DE SECURITE ET DE L'ETHIQUETTE

Les règles de sécurité

- Choisir une boule adaptée à la morphologie de la main du joueur
- Ne pas faire sortir la boule du remonte boule quand la boule ne sort pas
- Ne pas dépasser la ligne de faute, les pistes sont huilées
- Ne pas prendre la boule à deux mains perpendiculairement à la ligne des boules
- Ne jamais lancer sa boule quand le râteau est baissé
- Ne pas lancer sa 2^{ème} boule tant que la première n'est pas revenue
- Faire rouler la boule sur la piste sans la jeter
- Laisser sa boule sur le remonte boule quand il ne joue pas.
- Ne pas aller sur la zone d'élan de la piste si un joueur s'y trouve déjà (1 seul joueur à la fois)
- Rester assis quand un joueur lance sa boule.
- Laisser la priorité au joueur de droite quand deux joueurs sont prêts à jouer en même temps sur deux pistes voisines.

La bowling « éthiquette »

La bowling « ETHIQUETTE », un concept en faveur du FAIR PLAY et de l'ESPRIT SPORTIF
L'ESPRIT SPORTIF s'analyse dans la référence à une **générosité morale** empreinte de **rigueur**
où les comportements se fondent sur les **vertus** de :

- justice
- altruisme
- solidarité
- respect
- équité (égalité des chances au départ)
- désir de vaincre (combativité, surpassement...)
- loyauté (respect des règles, des adversaires, de l'arbitre...)... .

Les éducateurs ont pour mission **d'inculquer aux jeunes les valeurs de l'éthique sportive** en ne tolérant pas certaines attitudes antisportives. Ils doivent valoriser le jeu, le respect des adversaires et le fait d'avoir donné le meilleur de soi même.

L'ESPRIT SPORTIF s'accompagne de la notion du FAIR PLAY. Il qualifie les actes d'équité, d'élégance, de noblesse.

Le FAIR PLAY couvre les notions : d'amitié, de respect de l'autre, d'esprit sportif.

Le FAIR PLAY lutte contre : tricherie, dopage, violence, exploitation, inégalité, corruption.



FICHE TECHNIQUE N°2

JOUER AU BOWLING

Le bowling est une pratique codifiée dont le but est de faire le score le plus important en abattant le maximum de quilles en 10 frames de un ou deux lancers de boule.

Les règles du jeu

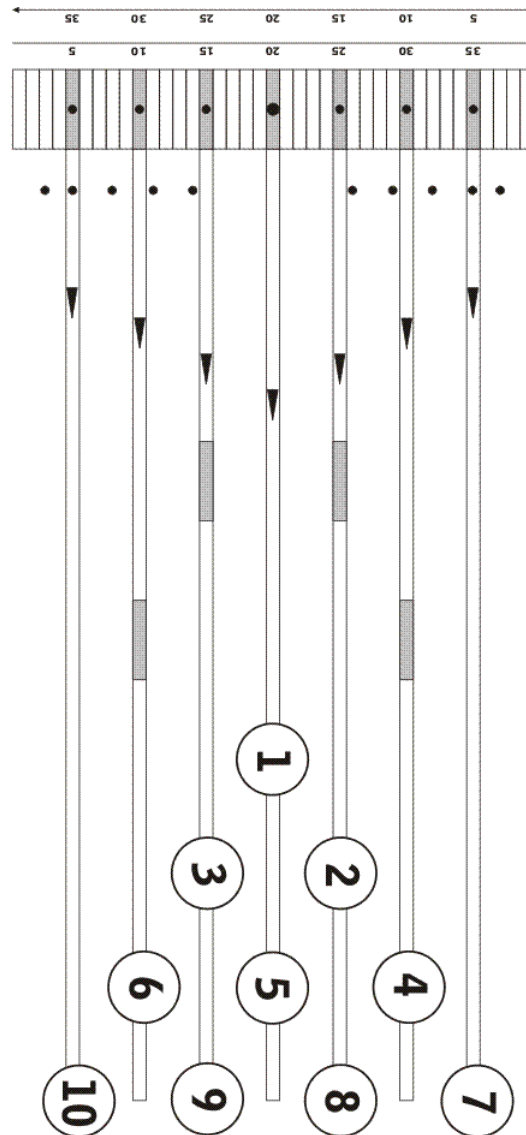
- Le but est d'abattre le plus de quilles possible au cours d'une ligne (partie).
- Une ligne est composée de 10 frames.
- Une frame est composée par l'action de lancer de deux boules afin d'abattre les 10 quilles, une boule par lancer.
- Si les dix quilles sont abattues au premier coup (**Strike**), le joueur ne lance pas une deuxième boule.
- Si les 10 quilles sont abattues en deux lancers, le coup est appelé **spare**.
- Si les 10 quilles ne sont pas abattues en deux lancers, le coup est appelé « frame ouverte » ou « trou ».
- Le joueur ne doit pas dépasser la ligne de faute.

Les spécificités du jeu

- Les conditions de jeu : Profil et types de huilage, évolution, Dual lane, Surface de piste, Types de boule, Equilibrage
- Les formats de compétitions : Individuel, doublette, triplète...
- Les réglementations différentes : Système de qualification ...

Savoir compter

- Lorsqu'un spare est réalisé, un bonus de 10 points est accordé. Ce spare compte 10 plus le nombre de quilles abattus sur le 1er lancer suivant. Tant qu'il y a Spare, le principe de calcul reste le même.
- Lorsque vous faites un Strike, vous recevez un bonus de 10 plus les 2 lancers suivants.
- Tant qu'il y a un Strike ou un Spare, on doit attendre les lancers suivants pour pouvoir compter le score.
- A la dernière frame (10ème) :
 - Si la frame est ouverte alors on compte le score.
 - Si on réalise un spare, on rejoue un autre lancer et seulement 1.
 - Si on réalise un strike, on rejoue alors 2 lancers. A ce moment, si sur le deuxième lancer, on réalise un autre strike alors on ne lancera plus qu'un seul lancer.
- Le score maximum est de 300 points ;



POINTS : 3, 5, 8, 11, 14, 26, 29, 32, 35, 37 (6 pieds)

FLECHES : 5, 10, 15, 20, 25, 30, 35 latte

REPERES FIN DE PISTE :

- 15ème latte – 25ème latte : 34-37 pieds
- 10ème latte – 30ème latte : 40-43 pieds

Les différents types de perçage :

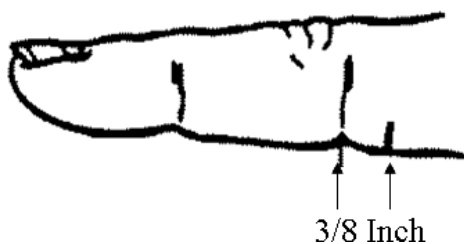
CONVENTIONNEL



Les doigts doivent rentrer librement sans forcer jusqu'à la deuxième phalange pour le perçage Conventionnel.

Vérification du span

La vérification du span doit se faire à la jointure de la deuxième phalange (au niveau de la pliure). Cette distance doit se positionner au milieu du trou des doigts.



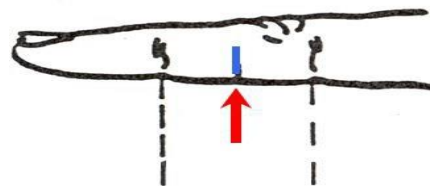
FINGER



Les doigts doivent rentrer librement sans forcer jusqu'à la jointure de la première phalange pour le perçage Finger.

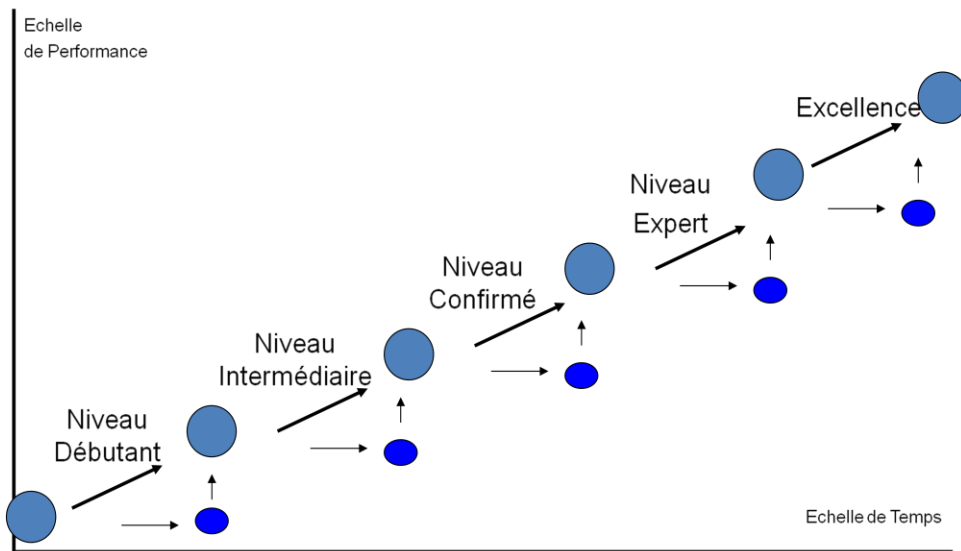
Vérification du span

La vérification s'effectue avec la première phalange (au niveau de la jointure) comme repère. Cette marque doit se situer au milieu des trous des doigts.



Vérification du span

Le span se définit par l'écart entre le bord du pouce et le bord des doigts. Pour vérifier que cet écart est cohérent par rapport à la main, il faut dans un premier temps positionner le pouce dans la boule. Le frein du pouce doit être tendu; le pouce ne doit pas ressortir. Poser la main sur la boule sans rentrer les doigts au dessus des trous correspondants.



Le niveau **DEBUTANT** : Il caractérise l'évolution d'un joueur non pratiquant ou débutant vers l'atteinte de l'objectif suivant : Lancer une boule sur la piste, avec une approche, en touchant régulièrement la quille 1.

Le niveau **INTERMEDIAIRE** : Il caractérise l'évolution du joueur de niveau DEBUTANT vers l'atteinte de l'objectif suivant : Lancer la boule en touchant régulièrement la poche et maîtriser les spares.

Le niveau **CONFIRME** : Il caractérise l'évolution du joueur de niveau INTERMEDIAIRE vers l'atteinte de l'objectif suivant : Réaliser régulièrement des strikes, maîtriser les spares et avoir des résultats réguliers au niveau national.

Le niveau **EXPERT** : Il caractérise l'évolution du joueur de niveau CONFIRME vers l'atteinte de l'objectif suivant : Etre régulier dans le Strike, anticiper les évolutions des conditions de compétition et avoir des résultats régulier au niveau international.

Le niveau **EXCELLENCE** : Il caractérise l'évolution du joueur de niveau EXPERT vers l'atteinte de l'objectif suivant : Maîtriser psychologiquement l'environnement de sa pratique et réaliser des performances internationales.



FICHE TECHNIQUE N°6

LE DEBUTANT ATTENTES TECHNICO TACTIQUES

Objectif : Lancer une boule sur la piste dans une approche en touchant la quille 1

Phase 1 : EC de lancer la boule sur la piste à la ligne de faute

- Tester différents types de lancers : avec bumper et sans bumper, lancer à une main, lancer à deux mains, lancer à genou
- Notion de prise de boule (ergonomie), poids, trous, écartement
- Sensation du geste

Phase 2 : EC de lancer la boule sur la piste à la ligne de faute en touchant les quilles

- Réaliser un lâcher à 0 (Matérialiser l'axe de rotation)
- Travailler la perception de la boule dans le balancier
- Appréhender les trajectoires
- Notion de placement à la ligne de faute (corps, pieds, bras)

Phase 3 : EC de lancer la boule sur la piste avec une prise d'élan

- Travailler la coordination bras jambe
- Travailler la position d'équilibre à la ligne de faute
- Faire varier les distances, longueur de l'approche ...

VALIDATION QUILLE JAUNE

Phase 4 : EC de réaliser une approche à 4 pas de base

- Identifier le timing : synchronisation du balancier et du mouvement des jambes
- Optimiser le timing
- Personnalisation de l'approche

Phase 5 : EC toucher la quille 1 en réalisant une approche à 4 pas de base

- Identifier les repères : quilles, flèches, points de positionnement sur l'approche
- Notions de trajectoires
- Notions d'alignement du corps
- Travailler le perfectionnement du lâcher à 0

VALIDATION QUILLE ORANGE



Niveau DEBUTANT

Lancer une boule sur la piste dans une approche en touchant la quille 1 1 : Non acquis
2 : En voie d'acquisition
3 : Acquis

CRITERES		1	2	3
SUR LES ASPECTS COGNITIFS (apprentissage moteur)				
Sur la prise d'info	Reformule les consignes :			
	Respecte les consignes de sécurité			
	Reprend le vocabulaire :			
	Atteint l'objectif par visualisation :			
	Atteint l'objectif les yeux fermés :			
Sur la sélection	Se réadapte :			
	Prépare son lancer :			
SUR LES ASPECTS TECHNIQUES ET PHYSIQUES				
Sur la position de départ	A une position de départ :			
	Orienté son corps par rapport à la piste :			
	Regarde la piste :			
Sur la position d'arrivée	A une position d'arrivée :			
	Arrive sur le bon pied :			
	Est stable à la ligne de faute :			
	Regarde la trajectoire de la boule :			
	Orienté son corps par rapport à la trajectoire :			
	Positionne son buste en direction de la piste			
	Accompagne le balancier en direction de la trajectoire :			
	Possède un rythme régulier et le répète :			
	Combine le travail de son bras et de ses jambes :			
	Nombre de pas :			
	Fait son balancier en direction de la ligne visée			
Sur le balancier	Orienté son bras par rapport à l'objectif :			
	Effectue le balancier en direction de la trajectoire			
	A de l'amplitude :			
	Le balancier est fluide (sans à-coup)			
Sur la trajectoire	Orienté son corps :			
	Orienté ses épaules :			
	Positionne son corps sur l'approche :			
	La boule roule en direction des quilles visées :			
Lâcher	Tourne sa main :			
	Arrive à lâcher sa boule paume de la main vers les quilles			
	Jette sa boule			
	Fait rouler la boule :			