



Formation instructeur bowling

Domaine de compétence 6 : ANIMER ENCADRER ET FORMER LES JOUEURS

Fiche 6-1 : Démarche de progression en bowling

PASSEPORT SPORTIF	NIVEAU	OBJECTIF	PHYSIQUE	TECHNIQUE	TACTIQUE	PSYCHOLOGIQUE	ENVIRONNEMENT
 QUILLE NOIRE	EXPERT EXCELLENCE	Etre régulier au strike et savoir le garder			Stratégies de jeu Variations vitesse, ligne de jeu, lâchers...	Savoir gagner	Facteurs externes d'optimisation de la performance Maîtrise de son matériel
Savoir jouer différentes formes de jeu et maîtriser les paramètres d'adaptation							
 QUILLE BLEUE	EXPERT CONFIRME	Réaliser régulièrement des strikes Maîtriser les spares	Réadaptation	Approche à 3, 4 et 5 pas Lâcher entre 0° et 90°	Paramètres d'ajustements Ratios du Strike Breakpoints	Gestion des émotions Euphorie	Evolution des conditions de jeu Topographie des pistes Réglementation internationale
Réaliser régulièrement des strikes et maîtriser les spares							
 QUILLE VERTE	CONFIRME INTERMEDIAIRE	Viser régulièrement la poche Réaliser les spares simples et composés	Orientation Analyse	Lâcher entre 0° et 45° Réglages fins	Utilisation différents repères (flèches 1 à 5) Systèmes de décalage pour spares composés Ratios décalages strike Notion de Breakpoint	Anxiété Frustration Plaisir d'évoluer	Réaction de la boule sur la piste Conditions de jeu Connaissance des pistes Connaissance des boules
Lancer une boule en touchant régulièrement la poche, réaliser des spares							
 QUILLE ORANGE	INTERMEDIAIRE DEBUTANT	Toucher la quille 1 Réaliser les spares 7 et 10	Combinaison Rythmicité	Lâcher à 0° Choix de l'approche (à 4 pas ou à 5 pas) Timing	Systèmes de décalage spare (quilles seules)	Plaisir Compétition Routine de préparation au lancer	Notions de trajectoire Savoir compter Connaissance des règles du jeu Priorités
Lancer une boule sur la piste en touchant la quille 1							
 QUILLE JAUNE	DEBUTANT	Toucher les quilles	Orientation Equilibre Combinaison	Balancier Approche Routine d'échauffement		Plaisir	Identification du numéro des quilles Connaissance des repères Consignes de sécurité