

ÉCOLE DE  
BOWLING

# LE GUIDE

# DES QUILLES JEUNES



FÉDÉRATION FRANÇAISE DE BOWLING ET SPORT DE QUILLES



Fédération Française de Bowling  
et de Sport de Quilles  
[www.ffbsq.fr](http://www.ffbsq.fr)



# Sommaire

1. Esprit des Quilles	p 4
2. Organisation de l'apprentissage	p 4
3. Organisation de la validation	p 5
4. Rôle de l'encadrant sur les séances	p 6
Au cours des entraînements réguliers	
À l'occasion du test de la quille	
Deux attitudes différentes	
5. Les points prioritaires	p 7
6. Les 5 quilles en détails	
Le niveau des jeunes	p 9-29
Les objectifs	
Les consignes d'intervention à priviliger pendant les entraînements	
▶ Points d'attention prioritaires	
▶ Ce qu'il faut laisser faire	
Les conditions d'obtention	
Les consignes à respecter à l'occasion du test de quille.	



# Préambule

Aux enseignants, bénévoles et dirigeants des écoles de bowling,

Comme toutes les disciplines sportives, l'utilisation des grades techniques est devenue un incontournable dans la formation de nos jeunes en école de bowling, de la découverte de l'activité à l'obtention des quilles adultes certifiant un niveau donnant accès à des compétitions, groupes sportifs encadrés et autres...

L'évolution de la pratique, le développement des écoles de bowling et les nouvelles préconisations fédérales sur l'enseignement auprès des jeunes ont conduit la commission fédérale Jeunes à réfléchir à une évolution de cet outil de formation.

Un apprentissage plus progressif, la priorité mise sur tous les facteurs de la performance et en particulier les connaissances adaptées à l'âge et au niveau de l'enfant sont les points principaux de cette évolution et l'assurance qu'un jeune, à l'issue du cycle de formation des quilles jeunes, aura acquis non seulement un «savoir-faire» mais aussi un «savoir-être» sur les pistes.

En lien avec le projet de développement fédéral, la commission jeunes a souhaité profiter de la création des «quilles jeunes» pour proposer une version adaptée aux possibilités de nos jeunes pratiquants. Ce guide des « Quilles Jeunes » a été rédigé avec notamment des fiches d'évaluation adaptées.

Les écoles de bowling et les clubs écoles ont désormais la possibilité de faire passer les quilles jusqu'à la quille de bronze, synonyme d'un très bon niveau pour l'enfant.

L'un des principaux supports de ces nouvelles quilles est ce guide élaboré par Pascale Soncourt, Lauriane Celie, Marcel Becat et Aïda Fouquet que nous remercions chaleureusement, enrichi de toutes les remarques que vous tous, impliqués auprès des jeunes, avez pu remonter.

La Fédération Française de Bowling et de Sport de Quilles, très sensible à votre investissement et à votre engagement est aussi à votre écoute par le biais d'une adresse réservée au bowling junior : [formation@ffbsq.org](mailto:formation@ffbsq.org)

Nous espérons que ces quilles «nouvelle génération» soient rapidement mises en œuvre sur le terrain et nous savons que pour cela, nous pouvons compter sur vous.

**Jean Luc Turlotte**

Responsable de la Commission Jeunes et scolaire de la FFBSQ

## 1. Esprit des quilles jeunes

Les quilles sont un outil de formation au service de l'apprentissage du jeu et du comportement sur les pistes.

Les quilles proposent des challenges adaptés à l'âge et au niveau de l'enfant grâce à l'utilisation de situations appropriées et permettent d'accompagner l'enfant dans sa formation jusqu'aux premières compétitions.

Au cours de son apprentissage, l'enfant est confronté à des situations adaptées dont la difficulté évolue en fonction de ses progrès.



La dernière étape des quilles jeunes, la quille de bronze, donne la possibilité de passer les quilles adultes. L'attribution des différentes quilles permet de valider les progrès des jeunes jusqu'à 11 ans. Chaque couleur de quille correspond à une marche menant vers l'autonomie.

## 2. Organisation de l'apprentissage

Cette formation n'est possible que si les enfants ont la possibilité d'aller jouer souvent sur les pistes, accompagnés par des adultes qui doivent les aider à devenir autonomes ; puis en pratique libre sous conditions définies par le club, au fur et à mesure des progrès.

L'école de bowling doit être organisée pour permettre l'apprentissage du jeu sur les pistes à l'ensemble des enfants. Pour cela, il faut donc qu'à chaque séance de l'école de bowling, l'enseignant demande à son équipe de bénévoles d'accompagner les jeunes sur quelques pistes en fin d'entraînement ou un autre jour de leur choix. Il ne faut évidemment pas attendre le jour du test pour aller passer une quille.



POUR APPRENDRE À JOUER AU BOWLING,  
UN JOUEUR DOIT JOUER SUR LES PISTES

### 3. Organisation de la validation

L'obtention de chaque quille peut se faire en une, deux ou trois étapes distinctes :

**1<sup>re</sup> étape** : l'évaluation de toutes les compétences sur la quille envisagée. L'enseignant fait passer sur les pistes les situations suivant les modalités prévues en fonction de chaque couleur de quille. Il est possible que l'enfant ne valide pas toutes les compétences au premier passage.

**2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> étapes (Les trimestres suivants)** : idem

Un adulte formé accompagne une suite de situations et une partie, et remplit la fiche d'évaluation correspondant à la quille visée.

La validation de chaque compétence d'une quille se fait au cours de sessions organisées et encadrées par les intervenants et leurs aides de l'école de bowling qui font passer les situations et évaluent les jeunes sur les pistes.

► Sessions régulières : au moins trois fois dans la saison, à des dates prévues dès septembre au calendrier de l'école de bowling (si possible un par trimestre).  
et/ou

► Sessions ponctuelles : à des dates définies quelques jours à l'avance lorsque deux jeunes au moins sont prêts pour tenter la même quille.

La quille est obtenue après validation de toutes les compétences.

Le responsable de l'école de bowling enregistre alors la quille sur son tableau de bord.

Remarque : Avant d'accompagner un groupe de jeunes sur les pistes, l'encadrant doit idéalement avoir lu ce « Guide des Quilles Jeunes » dans lequel il trouvera toutes les consignes à suivre.



## 4. Rôle de l'encadrant sur les pistes

### Au cours des entraînements réguliers :

- ▶ Porter une attention quasi exclusive sur les 3 points suivants :
  - la sécurité
  - le rythme de jeu
  - l'attitude de l'enfant.
- ▶ S'en tenir à ces trois priorités et oublier la technique. Ce n'est ni le lieu, ni le moment.
- ▶ Ne pas être trop directif : laisser faire les jeunes, et intervenir ensuite. C'est en les laissant faire qu'ils apprendront... à faire !  
Exemple : ne pas tout prendre en charge ; les laisser se débrouiller avec leur matériel.
- ▶ Questionner les jeunes sur ce qu'ils viennent de faire plutôt que leur dire ce qu'il faut faire avant.
- ▶ Parler PEU, ENCOURAGER beaucoup.
- ▶ Se détacher de la partie pour que les jeunes trouvent leur propre rythme et solution. Exemple : Attendre de voir si les jeunes réagissent. Si ce n'est pas le cas, leur faire la remarque et leur indiquer le bon comportement.
- ▶ Leur apprendre à compter les points acquis, leur demander de compter à haute voix après chaque lancer.
- ▶ Faire un bilan collectif après chaque passage de quille : sécurité, rythme de jeu, attitude...

### • À l'occasion du parcours-test :

- ▶ Intervenir uniquement en cas de danger.
- ▶ Ne pas être laxiste : il n'y a aucun intérêt à accorder une quille à un enfant qui n'a pas le niveau attendu.
- ▶ Toujours garder à l'esprit que le but de ces tests est la formation du joueur et non la réussite à un examen ! C'est une formation qui se fait pas à pas.

► Si un enfant a trop de difficultés et qu'il n'est manifestement pas de niveau à réussir le test, lui dire qu'il devra s'entraîner pour se présenter à nouveau et penser à programmer un test dès qu'il sera prêt à le réussir !

NB : Vous trouverez dans le paragraphe « les 5 quilles en détails » les consignes les plus adaptées en fonction du niveau des jeunes.

• Deux attitudes différentes :

► Durant l'entraînement (temps de la formation), il faut intervenir pour aider les jeunes à APPRENDRE.

Ne pas hésiter à :

- Rester à côté des enfants sur les pistes, tout en les laissant libres de leurs actes.
- Les conseiller.
- Leur apprendre à se comporter.

► Lors d'un test (moment de la vérification de ce qu'ils savent faire lors d'une situation jeu),

Interférer le moins possible dans le jeu (ce point sera modulé en fonction du niveau de la quille) :

- Se tenir à l'écart de la partie.
- Ne pas induire les comportements.
- Laisser la partie se dérouler.



## 5. Les points prioritaires

### La sécurité

C'est un point fondamental sur lequel il faut porter son attention lors des premières séances jusqu'à son acquisition. Il ne suffit pas de le dire une fois pour que cela soit acquis. Cela s'apprend progressivement.

Le jeune apprend à être responsable quand il joue :

- il doit regarder autour de lui avant de lancer ;
- il doit s'assurer que personne ne risque d'être en danger quand il lancera sa boule ;
- il doit respecter la ligne de faute.

Il apprend à se déplacer en sécurité avec ses partenaires et notamment lors du changement de piste.



### Le temps de jeu

Il doit être le même que celui des adultes.

Il est certes imposé par les remonte-boules, mais le temps consacré à la préparation au lancer doit rester raisonnable.

Si le rythme de jeu est respecté, tout le monde aura sa place sur les pistes.

Si vous arrivez à faire dire aux adultes que les jeunes jouent vite, vous aurez atteint un objectif majeur de formation.

### L'attitude

Le bowling doit être considéré comme un sport avec une «attitude».

C'est le respect du rythme de jeu et le respect du matériel, et le respect des autres joueurs (silence en temps de préparation de lancer, encouragements, félicitations...).

Cependant, il ne faut pas imposer à des tout-petits de se taire. Au contraire, il faut les laisser parler et exprimer leur joie. Plus tard, ils apprendront à ne pas parler quand leur camarade jouera.

Dès que le score prend de l'importance, on peut trouver des attitudes d'énervement. Il faut intervenir rapidement pour éviter de laisser s'installer des mauvaises habitudes. Si un jeune ne se comporte pas bien, il faut lui donner un avertissement en lui précisant, qu'à la prochaine remarque, il sera sanctionné. S'il recommence, il faut le sanctionner sous peine de perdre toute crédibilité.



## 6. Les 5 quilles en détails

Les quilles de couleur



Le niveau des jeunes

Les objectifs

Les consignes d'intervention à privilégier pendant les entraînements

- Points d'attention prioritaires
- Ce qu'il faut laisser faire

Les conditions d'obtention

Les consignes à respecter à l'occasion du test

# QUILLE BLANCHE

## Je découvre le jeu



### Le niveau des jeunes

Ce sont des jeunes qui démarrent l'activité. Ils font encore beaucoup de fautes. La boule va souvent dans la rigole. Ils ont tendance à faire des allers-retours entre le remonte-boules et la table. Ils se sentent un peu perdus entre les partenaires, les consignes, la boule et les quilles à viser... Ils n'ont pas toujours des vêtements ni de chaussures adaptés pour jouer dans les conditions habituelles. A cet âge, 7/8 ans, ils ont une faible capacité de concentration.

### Objectifs

- Être capable de jouer sur les pistes en autonomie relative, c'est-à-dire en étant accompagné par un adulte.
- Devenir autonome sur les pistes.

### Consignes d'intervention à privilégier pendant les entraînements

#### Points d'attention prioritaires

- Vérifiez que le jeu se passe en toute sécurité.
- Gérez le temps de jeu et le temps des situations d'apprentissage.
- Soyez dynamique et montrez une bonne attitude bienveillante et facilitatrice pour que les jeunes ne s'ennuient pas et soient en situation de réussite.
- Aménagez l'espace de pratique pour faciliter la réussite.
- Sur les pistes, incitez les jeunes à essayer différentes solutions sans avoir peur de l'échec.
- Apprenez leur à gérer leur matériel (contenu du sac du jeune bowler, avoir toujours son matériel près de soi et respecter le matériel de prêt).

#### Ce qu'il faut laisser faire

- L'honneur n'a pas d'importance, l'échec fait partie de l'apprentissage.
- Les échanges à haute voix : laisser s'exprimer la joie des enfants.

#### Les conditions d'obtention de la quille blanche

- Avoir une licence FFBSQ active et remplir un questionnaire de santé.
- Avoir validé les compétences inscrites sur la fiche d'évaluation de l'élève.
- Avoir validé toutes les compétences sur la fiche d'évaluation de l'enseignant.
- Avoir renseigné le questionnaire de connaissance des règles et de sécurité.
- Respecter les critères de sécurité et de bon comportement exigés à ce niveau.

## Consignes à respecter à l'occasion du test

- Restez avec le jeune pendant qu'il réalise les différentes situations d'évaluation.
- Intervenez s'il y a un risque de sécurité.
- Intervenez s'il n'a pas bien compris la consigne et réexpliquez.

## Les situations d'évaluation de la quille blanche

8 situations à mettre en oeuvre, un questionnaire et une validation selon le comportement sur les séances précédentes. L'enseignant devra proposer 8 situations qui permettront d'évaluer les compétences techniques, physiques, mentales et stratégiques ainsi que les règles et la sécurité de la pratique. Cochez les compétences «acquises» «en cours» ou «non acquises» directement sur la fiche.

Situation	Consignes	Observations
S1 Technique	L'enfant réalise 3 lancers à une main avec des pas.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Combinaison balancier / pas</li> <li>• Coordination (si droitier : balancier main droite / pas pied gauche, et inversement pour les gauchers)</li> <li>• Equilibre.</li> </ul>
S2 Technique	L'enfant réalise 3 lancers à deux mains avec des pas.	
S3 Technique	L'enfant réalise 3 lancers avec sa main opposée.	
S4 Physique	Tenir sur un pied pendant au moins 20 secondes .	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'enseignant chronomètre le temps d'appui unipodal.</li> </ul>
S5 Physique	Lancer un ballon à deux mains et atteindre une grosse cible placée à différentes distances (2, 3 et 4 mètres).	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grosse cible = cerceau tenu par un enfant ou cible verticale.</li> </ul> 
S6 Règles et stratégies	Questionnaire.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Que faut il faire pour gagner au bowling?</li> <li>• Cite 3 mots en relation avec le bowling.</li> <li>• Inscris sur le dessin le n° des quilles et des flèches.</li> <li>• Cite 3 placements différents sur la piste.</li> </ul> 
S7 Mental et sécurité	Respect de la ligne de faute, prise de boule correcte, prise d'information, écoute des consignes, respiration calmante, concentration.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'enseignant validera les 8 items par rapport au comportement de l'enfant durant toutes les sances précédentes.</li> </ul>
S8 Compé- tences sociales	Respect du matériel. L'enfant salue ses camarades et son professeur en arrivant. L'enfant joue avec une tenue correcte et sportive	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'enseignant validera les 3 items par rapport au comportement de l'enfant durant toutes les séances précédentes.</li> </ul>

La fiche d'évaluation de l'encadrant :

# Écoles de bowling



## QUILLE BLANCHE "JEUNES"



### Fiche d'évaluation



Délivre cette attestation à : .....

Club : .....

Ligue : .....

Fait à : ..... le \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

Par : ..... le \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

Qualité : ..... le \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

Signature :



## GRILLE D'ÉVALUATION

COMPÉTENCES	LES SAVOIR-FAIRE	NON ACQUIS	EN COURS	ACQUIS
<b>COMPÉTENCES TECHNIQUES</b>	Je suis capable de lancer la boule à une ou deux mains avec les pas Je peux utiliser ma main opposée pour lancer Je suis capable de coordonner mon approche à un pas et mon lancer Je reste équilibré(e) après avoir lancé la boule			
<b>COMPÉTENCES STRATÉGIQUES</b>	Je connais 3 placements de base pour faire tomber les quilles (Central pour (1) – placement à droite pour les quilles de gauche- placement à gauche pour les quilles de droite) Je joue avec une boule de râtelier ou polyester			
<b>COMPÉTENCES PHYSIQUES / PSYCHO-MOTRICES</b>	Combinaison Haut/Bas : je peux rester sur un pied pendant 20 secondes Je peux lancer une boule avec deux mains et atteindre une grosse cible			
<b>CONNAISSANCES DE L'ENVIRONNEMENT, SECURITE ET RÈGLES</b>	Je connais des règles du jeu Je connais le langage technique du bowling Je connais le numéro des quilles et des flèches Je connais et respecte les règles de sécurité principales : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Je ne dépasse pas la ligne de faute</li> <li>• Je ne mets pas les mains dans les retours de boule</li> <li>• Je sais prendre ma boule correctement dans le retour de boule</li> </ul>			
<b>COMPÉTENCES MENTALES</b>	Je prends les informations avant de jouer J'écoute les consignes Je sais faire une respiration calme Je sais me concentrer avant de lancer Je regarde ma cible - ma flèche			
<b>COMPÉTENCES SOCIALES</b>	Je respecte le matériel Je salue mes camarades et mon professeur en arrivant Je joue avec une tenue correcte et sportive.			

Fédération Française de Bowling et de Sport de Quilles - www.ffbsq.fr



La fiche d'auto-évaluation de l'enfant :

# Écoles de bowling



## QUILLE BLANCHE

### "JEUNES"

#### Fiche d'auto-évaluation




Prénom : ..... Nom : .....

Club : .....

Ligue : .....

Fait à : ..... , le \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_\_\_ (1er trimestre)  
 le \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_\_\_ (2ème trimestre)  
 le \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_\_\_ (3ème trimestre)

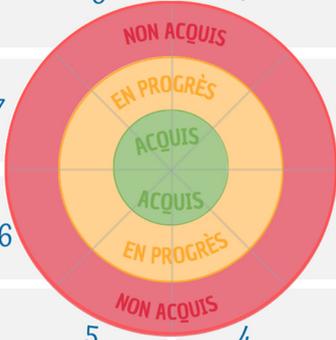


Pour t'évaluer toi-même, dessine au crayon à papier, pour chaque compétence, un gros point à l'endroit où tu situes ce que tu sais faire. Répète éventuellement l'opération au 2ème et 3ème passage.

Quand tous tes points sont au vert tu as réussi !

### LA BOULE CIBLE

<p><b>CONNAISSANCE DES RÈGLES DU BOWLING</b>                  Je connais des règles du jeu.                  Je connais le langage technique du bowling.                  Je connais le numéro des quilles et des flèches.</p>	<p><b>COMPÉTENCES TECHNIQUES 1</b>                  Je suis capable de lancer la boule à une ou deux mains avec les pas.                  Je peux utiliser la main opposée pour lancer.</p>
<p><b>SÉCURITÉ</b>                  Je connais et respecte les règles de sécurité principales.</p>	<p><b>COMPÉTENCES TECHNIQUES 2</b>                  Je suis capable de coordonner mon approche à un pas et mon lancer. Je reste équilibré(e) après avoir lancé la boule.</p>
<p><b>COMPÉTENCES MENTALES 2</b>                  Je prends les informations avant de jouer. J'écoute les consignes.                  Je sais faire une respiration calmante.</p>	<p><b>COMPÉTENCES STRATÉGIQUES</b>                  Je connais 3 placements de base pour faire tomber les quilles.</p>
<p><b>COMPÉTENCES MENTALES 1</b>                  Je sais me concentrer avant de lancer. Je regarde ma cible - ma flèche.</p>	<p><b>COMPÉTENCES PHYSIQUES / PSYCHOMOTRICES</b>                  Je peux rester sur un pied pendant 20 sec. Je peux lancer une boule avec deux mains et atteindre une grosse cible.</p>



# QUILLE ROSE

## Je découvre le jeu



### Le niveau des jeunes

Ce sont des jeunes qui en général ont fait une année voire un semestre, s'ils s'entraînent souvent. Lors du 1er lancer, la boule va encore dans la rigole de temps en temps. Les lancers sont irréguliers. Ils sont plus à l'aise sur les pistes mais pas toujours calmes. Certains commencent à jouer avec leur propre matériel. La gestion du matériel est difficile. La sécurité reste une priorité car elle n'est pas encore acquise.

### Objectifs

- Être capable de jouer en autonomie relative, c'est à dire accompagné par un adulte.
- Devenir autonome pendant les entraînements après avoir reçu la consigne.

### Consignes d'intervention à privilégier pendant les entraînements

#### Points d'attention prioritaires

- Vérifiez que le jeu se déroule en toute sécurité.
- Gérez le temps de jeu et le temps des situations d'apprentissage .
- Soyez dynamique, montrez une attitude bienveillante et facilitatrice pour que les jeunes ne s'ennuient pas et soient en situation de réussite.
- Proposez des situations variées et courtes.
- Aménagez l'espace de pratique pour faciliter la réussite.
- Sur les pistes incitez les jeunes à essayer différentes solutions sans avoir peur de l'échec.
- Apprenez-leur à gérer leur matériel (contenu du sac du jeune bowler) : avoir toujours son matériel près de soi et respecter le matériel de prêt.

#### Ce qu'il faut laisser faire

- L'honneur n'a pas d'importance, l'échec fait partie de l'apprentissage.
- Les échanges à haute voix : laisser s'exprimer la joie des enfants.

#### Les conditions d'obtention de la quille rose

- Avoir une licence FFBSQ active et remplir un questionnaire de santé.
- Avoir obtenu la quille blanche.
- Avoir validé le passage du questionnaire « quille rose ».
- Respecter les critères de sécurité, de bon comportement exigés.
- Jouer une partie en quasi autonomie (partie jouée dans le temps imparti).

## Consignes à respecter à l'occasion du «test »

- Expliquez les consignes et laissez faire l'enfant.
- A chaque lancer, renseignez-le sur la bonne réalisation de la consigne.
- Observez le joueur au moment où il s'apprête à jouer. Demandez-lui s'il sait à quel moment son camarade est en sécurité.
- Intervenez s'il y a un risque de sécurité.
- Intervenez si un joueur ne respecte pas le jeu ou ses camarades.

## Les situations d'évaluation de la quille rose

9 situations à mettre en œuvre, 1 questionnaire et 1 validation selon le comportement sur les séances précédentes. L'enseignant devra proposer 9 situations qui permettront d'évaluer les compétences techniques, physiques, mentales et stratégiques ainsi que les compétences sociales et la connaissance du règlement. Cochez les compétences « acquises » « en cours » ou « non acquises » directement dans la fiche.

Situation	Consignes	Observations
S1 Technique	L'enfant réalise 3 lancers en faisant 2 pas (glissé / marché)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'enseignant observe si l'enfant réalise son dernier pas glissé et / ou marché.</li> <li>• L'enseignant observe si l'enfant reste en équilibre et maintient sa position.</li> <li>• L'enseignant vérifie l'orientation de la paume de la main de l'enfant au moment du lâcher.</li> </ul>
S2 Technique	L'enfant réalise 3 lancers en faisant 3 pas (glissé / marché)	
S3 Technique	L'enfant réalise 3 lancers en faisant 4 pas (glissé / marché)	
S4 Physique	Combinaison haut/bas : courir et associer 2 lancers de ballon avec la main droite et la main gauche.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'enseignant vérifie l'utilisation des deux mains.</li> </ul> 
S5 Physique	Equilibre : sauter à pieds joints en changeant de direction sans se désorganiser.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Observer le maintien du gainage et la réception équilibrée.</li> </ul>
S6 Règles	Questionnaire	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Quels sont les différents repères sur la piste ? (réponses attendues : flèches, ligne de faute, points de positionnement sur l'approche, les quilles).</li> <li>• Qu'est ce que la priorité au bowling ?</li> <li>• Comment écrit-on un strike ? un spare ?</li> <li>• Pendant la partie, je vois mon nom à l'écran, que dois-je faire ?</li> </ul>
S7 Stratégies	Observation : l'enfant réalise 5 lancers.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vérification du positionnement en fonction des quilles restantes.</li> <li>• Citer le numéro des lattes utilisées.</li> <li>• Position de base pour faire un strike.</li> <li>• Demander à l'enfant son écart boule/pied.</li> </ul>
S8 Social	Ponctualité, respect, encouragements.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Observation au cours de toutes les séances.</li> </ul>
S9 Mental	Respiration calmante, imagerie, focaliser son regard, visualiser une trajectoire.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sur 4 lancers, faire réaliser à l'enfant chacun des 4 items et vérifier l'acquisition.</li> </ul>

La fiche d'évaluation de l'encadrant :

# Écoles de bowling



## QUILLE ROSE

### "JEUNES"

### Fiche d'évaluation



Délivre cette attestation à : .....

Club : .....

Ligue : .....

Fait à : ..... le \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_\_\_

Par : ..... le \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_\_\_

Qualité : ..... le \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_\_\_

Signature :



## GRILLE D'ÉVALUATION

COMPÉTENCES	LES SAVOIR-FAIRE	NON ACQUIS	EN COURS	ACQUIS
COMPÉTENCES TECHNIQUES	Je sais lancer la boule avec plusieurs pas d'élan (2 pas, 3 pas, 4 pas et plus) Je suis capable de lancer avec un pas glissé Je suis capable de lancer sans glisser Je reste équilibré(e) au moment du lancer et maintiens cette position jusqu'à ce que la boule touche la première quille Je sais orienter ma main pour lâcher la boule (idem lancer à 2 mains)			
COMPÉTENCES STRATÉGIQUES	Je connais le numéro des lattes et sais me placer en fonction des quilles restantes Je connais les positions de base pour effectuer un strike J'ai une boule polyester percée pour ma main			
COMPÉTENCES PHYSIQUES / PSYCHOMOTRICES	Combinaison haut/bas: Je peux réaliser une course rapide et associer deux lancers de ballon avec chaque main Équilibre: Je sais sauter à pieds joints en changeant de direction sans me désorganiser			
CONNAISSANCES DE L'ENVIRONNEMENT, SÉCURITÉ ET RÈGLES	Je connais les différents repères sur la piste Je connais certaines des règles du bowling comme la priorité et le marquage des points (sigle strike et spare) Je joue quand c'est mon tour			
COMPÉTENCES MENTALES	Je sais faire une respiration calme Je sais imaginer une image simple (me voir dans autre lieu) Je sais focaliser mon regard sur la quille à atteindre Je visualise la trajectoire que je veux donner à ma boule			
COMPÉTENCES SOCIALES	Je suis ponctuel(le) Je respecte les autres, je ne me moque pas, j'encourage un camarade en difficulté.			

Fédération Française de Bowling et de Sport de Quilles - www.ffbsq.fr



# Écoles de bowling



## QUILLE ROSE

### "JEUNES"

### Fiche d'auto-évaluation



Prénom : ..... Nom : .....

Club : .....

Ligue : .....

Fait à : ..... , le \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_\_\_ (1er trimestre)  
 le \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_\_\_ (2ème trimestre)  
 le \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_\_\_ (3ème trimestre)

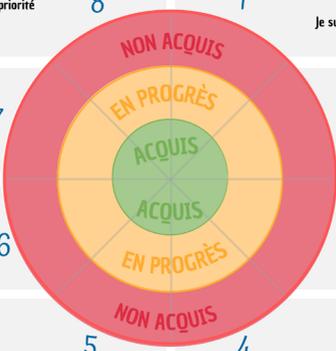


Pour t'évaluer toi-même, dessine au crayon à papier, pour chaque compétence, un gros point à l'endroit où tu situes ce que tu sais faire. Répète éventuellement l'opération aux 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> passages.

Quand tous les points sont au vert tu as réussi !

## LA BOULE CIBLE

<p><b>CONNAISSANCE DE L'ENVIRONNEMENT, SECURITE ET RÈGLES</b>                  Je connais les différents repères sur la piste.                  Je connais certaines des règles du bowling comme la priorité et le marquage des points (sigle strike et spare).                  Je joue quand c'est mon tour.</p>	8	1	<p><b>COMPÉTENCES TECHNIQUES 1</b>                  Je sais lancer la boule avec plusieurs pas d'élan (2 pas, 3 pas, 4 pas et plus)                  Je suis capable de lancer avec un pas glissé et sans glisser.</p>
<p><b>COMPÉTENCES SOCIALES</b>                  Je suis ponctuel(le)                  Je respecte les autres, je ne me moque pas.                  J'encourage un camarade en difficulté.</p>	7	2	<p><b>COMPÉTENCES TECHNIQUES 2</b>                  Je reste équilibré(e) au moment du lancer et jusqu'à ce que la boule touche la 1<sup>re</sup> quille.                  Je sais orienter ma main pour lâcher la boule. (idem lancer à 2 mains)</p>
<p><b>COMPÉTENCES MENTALES 2</b>                  Je sais focaliser mon regard sur la quille à atteindre.                  Je visualise la trajectoire que je veux donner à ma boule.</p>	6	3	<p><b>COMPÉTENCES STRATÉGIQUES</b>                  Je connais le numéro des lattes.                  Je me place en fonction des quilles restantes.                  Je connais les positions de base pour faire un strike.                  J'ai une boule polyester percée pour ma main.</p>
<p><b>COMPÉTENCES MENTALES 1</b>                  Je sais faire une respiration calmante.                  Je sais imaginer une image simple. (me voir dans autre lieu)</p>	5	4	<p><b>COMPÉTENCES PHYSIQUES / PSYCHOMOTRICES</b>                  Je peux réaliser une course rapide et associer deux lancers de ballon avec chaque main.                  Je sais sauter à pieds joints en changeant de direction sans me désorganiser.</p>



# QUILLE VIOLETTE

## J'apprends à jouer



### Le niveau des jeunes

Les jeunes font des lancers plus réguliers mais il arrive parfois qu'ils fassent encore quelques rigoles ou fausses trajectoires. Ils jouent de mieux en mieux (strikes ou poches). Certains commencent à jouer avec leur propre matériel (1 ou 2 boules).

### Objectifs

- Être capable de choisir et réaliser deux trajectoires.
- Être capable de décrire différentes boules.
- Avoir une tonicité musculaire générale correcte.
- Être capable de réaliser sa routine avant de lancer.

### Consignes d'intervention à privilégier pendant les entraînements

#### Points d'attention prioritaires

- Vérifiez que le jeu se passe en toute sécurité.
- Indiquez régulièrement les scores et vérifiez que l'enfant sait les compter.
- Recommandez aux jeunes de faire leur routine avant de lancer.
- Incitez les jeunes à lancer leur boule dans une optique de performance par rapport à la consigne donnée.
- Vérifiez le placement du sac au bord des pistes (petit matériel utile à tout moment, bouteille d'eau).
- Vérifiez que l'enfant félicite et encourage ses camarades.

#### Ce qu'il faut laisser faire

- L'honneur n'a pas d'importance, l'échec fait partie de l'apprentissage.
- Les échanges à haute voix : laisser exprimer les joies des enfants.

### Les conditions d'obtention de la quille violette

- Avoir une licence FFBSQ active et remplir un questionnaire de santé.
- Avoir obtenu la quille rose.
- Avoir validé le passage du questionnaire « quille violette ».
- Jouer en autonomie : la partie doit être jouée dans le temps imparti.
- Respecter les critères de sécurité et de comportement exigés à ce niveau de quille.



# Écoles de bowling



## QUILLE VIOLETTE

### "JEUNES"

### Fiche d'évaluation




Délivre cette attestation à : .....

Club : .....

Ligue : .....

Fait à : ..... le \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_\_\_

Par : ..... le \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_\_\_

Qualité : ..... le \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_\_\_

Signature:



## GRILLE D'ÉVALUATION

COMPÉTENCES	LES SAVOIR-FAIRE			
		NON ACQUIS	EN COURS	ACQUIS
COMPÉTENCES TECHNIQUES	Je sais démarrer mon mouvement avec le bon timing suivant le nombre de pas Je sais lancer en modifiant le rythme de mon approche Je sais lancer ma boule avec un axe à 0° et aussi avec un axe plus important (pour lui imprimer une trajectoire courbe) Je sais jouer à une et à deux mains Je sais m'orienter sur différentes trajectoires si on me le demande			
COMPÉTENCES STRATÉGIQUES	Je connais les différents types de boule (coques et noyaux) J'ai 2 boules dans mon sac et j'ai appris les ajustements de base en 1 <sup>er</sup> boule J'utilise une méthode de visée à 2 points			
COMPÉTENCES PHYSIQUES / PSYCHOMOTRICES	Equilibre : Je maintiens la position de gainage 30 sec Je maintiens la position de la chaise pendant 15 sec J'ai une bonne souplesse des épaules et des chevilles (tests fédéraux U10 au minimum : épaules 20 à 24 cm/chevilles 3 à 5 cm)			
CONNAISSANCE DE L'ENVIRONNEMENT, SÉCURITÉ ET RÈGLES	Je comprends les règles du bowling Je suis capable de calculer manuellement les résultats du jeu Je sais nommer les différentes parties d'une piste et de la zone de jeu			
COMPÉTENCES MENTALES	Je sais mettre en place une routine simple avec imagerie ( je me visualise en train de lancer et réussir un strike) Je sais gérer la frustration (échec, problème technique, matériel, physique, regard des autres)			
COMPÉTENCES SOCIALES	Je distingue la notion de partenaire et d'adversaire J'adapte mon comportement (encouragements, félicitations) J'ai un comportement prudent et respectueux.			

La fiche d'auto-évaluation de l'enfant :

# Écoles de bowling



## QUILLE VIOLETTE

"JEUNES"

Fiche d'auto-évaluation



Prénom : ..... Nom : .....

Club : .....

Ligue : .....

Fait à : ..... le \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_\_\_ (1er trimestre)  
 le \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_\_\_ (2ème trimestre)  
 le \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_\_\_ (3ème trimestre)



Pour t'évaluer toi-même, dessine au crayon à papier, pour chaque compétence, un gros point à l'endroit où tu situes ce que tu sais faire. Répète éventuellement l'opération aux 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> passages.

Quand tous les points sont au vert tu as réussi !

### LA BOULE CIBLE

#### CONNAISSANCE DE L'ENVIRONNEMENT, SÉCURITÉ ET RÈGLES

Je comprends les règles du bowling.  
 Je sais nommer les différentes parties d'une piste et de la zone de jeu.  
 Je suis capable de calculer manuellement les résultats du jeu.

8

1

#### COMPÉTENCES TECHNIQUES 1

Je sais démarrer mon mouvement avec le bon timing suivant le nombre de pas.  
 Je sais lancer en modifiant le rythme de mon approche.

#### COMPÉTENCES SOCIALES

Je distingue la notion de partenaire et d'adversaire. J'adapte mon comportement.  
 J'ai un comportement prudent et respectueux.

7

2

#### COMPÉTENCES TECHNIQUES 2

Je sais lancer ma boule avec un axe à 0° et aussi avec un axe plus important.  
 Je sais jouer à une et à deux mains  
 Je sais m'orienter sur différentes trajectoires.

#### COMPÉTENCES MENTALES 2

Je sais gérer la frustration (échec, problème technique, matériel, physique, regard des autres).

6

3

#### COMPÉTENCES STRATÉGIQUES

Je connais les différents types de boules (coques/noyaux)  
 J'ai appris les ajustements de base en 1<sup>re</sup> boule.  
 J'utilise une méthode de visée à 2 points  
 J'ai deux boules dans mon sac.

#### COMPÉTENCES MENTALES 1

Je sais mettre en place une routine simple avec imagerie.  
 ( je me visualise en train de lancer et réussir un strike)

5

4

#### COMPÉTENCES PHYSIQUES / PSYCHOMOTRICES

Je maintiens la position de gainage 30 sec.  
 Je maintiens la position de la chaise pendant 15 sec.  
 J'ai une bonne souplesse des épaules et des chevilles.



Fédération Française de Bowling et de Sport de Quilles - www.ffbsq.fr



# QUILLE ROUGE

## J'apprends à jouer



### Le niveau des jeunes

L'enfant devient autonome pendant l'échauffement. Les boules commencent à rouler plus régulièrement. Les lignes de jeu sont mieux maîtrisées. Plusieurs strikes ou poches sont réalisés pendant une partie. Les enfants focalisent leur attention sur la trajectoire avant de s'élancer, ils sont concentrés sur l'objectif à réaliser, à la demande de l'entraîneur.

### Objectif

- Être capable de jouer une partie avec un camarade en toute autonomie et sécurité.

### Consignes d'intervention à privilégier pendant Les entraînements

#### Points d'attention prioritaires

- Vérifiez qu'ils sont prêts à jouer avec boule, tenue adaptée, et tout le petit matériel nécessaire.
- Vérifiez que le jeune compte à haute voix et qu'il connaît l'avancée de son score.
- Indiquez régulièrement aux jeunes le rythme de jeu.
- Recommandez aux jeunes de se concentrer sur un seul point avant de lancer.
- Après chaque lancer, faites observer le scoreur et choisir le lancer suivant.

#### Ce qu'il faut laisser faire

- L'honneur n'a pas d'importance, on peut rater une boule mais on doit gérer ses émotions pour réussir le lancer suivant.

#### Les conditions d'obtention de la quille rouge

- Avoir une licence FFBSQ active et remplir un questionnaire de santé.
- Avoir la quille violette.
- Avoir validé le questionnaire de la quille rouge.

#### Consignes à respecter à l'occasion du test

- Connaître le règlement.
- Respecter son adversaire et encourager son partenaire.
- Conserver son self-contrôle en cas d'échec.

## Les situations d'évaluation de la quille rouge

L'enseignant devra proposer 6 situations qui permettront d'évaluer les compétences techniques, physiques, mentales et stratégiques ainsi que les compétences sociales et la connaissance du règlement.

Cochez les compétences « acquises » « en cours » ou « non acquises » directement dans la fiche.

Situation	Consignes	Observations
S1 Technique	L'enfant réalise 2 lancers sans que la boule « tombe » sur la piste.	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'enseignant observe la profondeur de pose. La boule doit être proche du pied et ne doit pas faire de bruit au moment du lancer.</li> <li>L'enfant est bien ancré sur ses appuis.</li> </ul>
S2 Technique	L'enfant réalise 2 lancers avec 2 trajectoires différentes.	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'enseignant observe l'orientation et l'alignement du balancier sont en adéquation avec la trajectoire choisie.</li> </ul>
S3 Technique	L'enfant réalise 2 lancers à deux mains en visant la poche.	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'enseignant observe la coordination motrice (timing, synchronisation, qualité du lâcher) et l'arrivée de la boule dans les quilles (performance, objectif : 2 poches).</li> </ul>
S4 Physique	L'enfant sait s'échauffer seul. L'enfant fait des burpees.	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'enseignant observe que l'enfant sait mettre en oeuvre l'échauffement appris pendant les séances précédentes (général &amp; spécifique).</li> <li>L'enfant peut enchaîner des burpees pendant 3 à 4 minutes.</li> </ul> 
S5 Environnement	L'enfant sait signaler une panne machine. L'enfant sait se positionner en tant qu'arbitre.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ces critères peuvent avoir été observés par l'enseignant au cours des séances précédentes.</li> </ul>
S6 Stratégies + Mental	Questionnaire	<ul style="list-style-type: none"> <li>Demander à l'enfant de citer les ajustements de base possibles en première boule.</li> <li>Lui demander de donner son numéro personnel (écart boule/cheville et le drift).</li> <li>Lui demander ses lignes de jeu utilisées le plus souvent.</li> <li>Est ce qu'il sait reconnaître à partir d'un graphe 3 différents huilages ?</li> <li>Quel est son objectif principal pour cette saison sportive ?</li> <li>Comment procède-t-il pour évacuer une pensée négative et lâcher prise avant un lancer ?</li> </ul>

La fiche d'évaluation de l'encadrant :

# Écoles de bowling



## QUILLE ROUGE

### "JEUNES"

## Fiche d'évaluation




Délivre cette attestation à : .....

Club : .....

Ligue : .....

Fait à : ..... le \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_\_\_

Par : ..... le \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_\_\_

Qualité : ..... le \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_\_\_

Signature :



## GRILLE D'ÉVALUATION

COMPÉTENCES	LES SAVOIR-FAIRE			
COMPÉTENCES TECHNIQUES	Je suis capable de lancer et faire rouler la boule sans faire de bruit (évaluation de la profondeur de pose) Je suis capable d'orienter et d'aligner mon balancier sur la trajectoire choisie Je sais positionner mes appuis en fonction du nombre de pas Je sais jouer à une et à deux mains, mais j'ai une préférence			
COMPÉTENCES STRATÉGIQUES	Je connais et j'utilise les ajustements de base en 1er boule Je connais mon numéro personnel (écart boule/cheville et le drift) Je connais les lignes de jeu Je sais reconnaître différents huilages (en salle de cours, reconnaître les graphes)			
COMPÉTENCES PHYSIQUES / PSYCHOMOTRICES	Je sais m'échauffer seul(e) en mobilisant toutes mes articulations dont proprioception et rythme Je peux enchaîner les burpees (test fédéral minimum celui des UIO : 3 à 4 min)			
CONNAISSANCES DE L'ENVIRONNEMENT, SÉCURITÉ ET RÈGLES	Je sais arbitrer une compétition Je respecte le rythme de jeu Je signale une panne machine si besoin			
COMPÉTENCES MENTALES	Je sais me fixer un objectif (pour la séance, pour l'année) et m'y tenir Je fais preuve de motivation et d'engagement et de détermination à l'entraînement Je sais évacuer les pensées négatives Je sais lâcher prise avant de lancer			
COMPÉTENCES SOCIALES	Je suis intégré(e) dans mon équipe de club Je suis enthousiaste et moteur de mon groupe.			

Fédération Française de Bowling et de Sport de Quilles - www.ffbsq.fr







La fiche d'auto-évaluation de l'enfant :

# Écoles de bowling



## QUILLE ROUGE

"JEUNES"

Fiche d'auto-évaluation



Prénom : ..... Nom : .....

Club : .....

Ligue : .....

Fait à : ..... , le \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_\_\_ (1er trimestre)  
 le \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_\_\_ (2ème trimestre)  
 le \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_\_\_ (3ème trimestre)

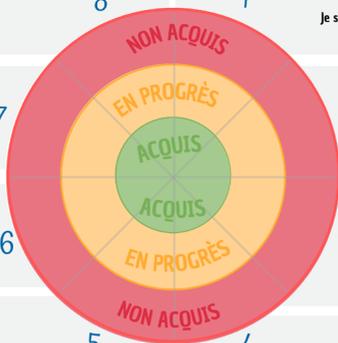


Pour t'évaluer toi-même, dessine au crayon à papier, pour chaque compétence, un gros point à l'endroit où tu situes ce que tu sais faire. Répète éventuellement l'opération aux 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> passages.

Quand tous les points sont au vert tu as réussi !

### LA BOULE CIBLE

<p><b>CONNAISSANCE DE L'ENVIRONNEMENT, SÉCURITÉ ET RÈGLES</b>                  Je sais arbitrer une compétition.                  Je respecte le rythme du jeu.                  Je signale une panne machine si besoin.</p>	8	1	<p><b>COMPÉTENCES TECHNIQUES 1</b>                  Je suis capable de lancer et faire rouler la boule sans bruit (évaluation de la profondeur de pose).                  Je suis capable d'orienter et d'aligner mon balancier sur la trajectoire choisie.</p>
<p><b>COMPÉTENCES SOCIALES</b>                  Je suis intégrér(e) dans mon équipe de club.                  Je suis enthousiaste et moteur de mon groupe.</p>	7	2	<p><b>COMPÉTENCES TECHNIQUES 2</b>                  Je sais positionner mes appuis en fonction du nombre de pas.                  Je sais jouer à une et à deux mains, mais j'ai une préférence.</p>
<p><b>COMPÉTENCES MENTALES 2</b>                  Je fais preuve de motivation et d'engagement et de détermination à l'entraînement.                  Je sais lâcher prise avant de lancer.</p>	6	3	<p><b>COMPÉTENCES STRATÉGIQUES</b>                  Je connais et j'utilise les ajustements de base (en 1<sup>er</sup> boule).                  Je connais mon numéro personnel (écart boule/cheville et drift).                  Je sais reconnaître différents huilages (en salle de cours)                  Je connais les lignes de jeu.</p>
<p><b>COMPÉTENCES MENTALES 1</b>                  Je sais évacuer les pensées négatives.                  Je sais me fixer un objectif (pour la séance, pour l'année) et m'y tenir.</p>	5	4	<p><b>COMPÉTENCES PHYSIQUES / PSYCHOMOTRICES</b>                  Je sais m'échauffer seul(e) en mobilisant toutes mes articulations dont proprioception et rythme.                  Je peux enchaîner les burpees (test fédéral minimum 3/4 min).</p>



Fédération Française de Bowling et de Sport de Quilles - www.ffbsq.fr



# QUILLE BRONZE

## Je découvre la compétition



### Le niveau des jeunes

Les enfants peuvent diriger un échauffement (général et spécifique) à la demande de l'entraîneur. Ils sont réguliers dans leurs lancers et ont un bon rythme de jeu. Ils déterminent leurs propres trajectoires avec l'aide de l'entraîneur et savent se concentrer. La routine de préparation est construite et devient régulière. Les enfants sont plus autonomes dans leurs choix d'adaptation aux conditions de piste.

### Objectif

Être capable de jouer de façon autonome avec un camarade de niveau équivalent.

Être capable de maîtriser les différentes étapes d'un lancer (maîtrise technique).

Être capable de scorer avec des poches en 1ère boule et des fermetures de spares suffisantes sur une partie (maîtrise stratégique).

### Consignes d'intervention à privilégier pendant les entraînements

#### Points d'attention prioritaires

- Vérifiez qu'ils sont prêts à jouer avec boule, tenue adaptée et petit matériel.
- Vérifiez qu'ils savent compter à haute voix, qu'ils connaissent l'avancée des scores.
- Indiquez aux jeunes le rythme de jeu si besoin.
- Leur recommander de se concentrer sur un seul point avant de lancer.
- Après chaque lancer, laissez le jeune observer le scoreur et choisir le lancer suivant. Le lui rappeler s'il y a lieu.

#### Ce qu'il faut laisser faire

- L'honneur n'a pas d'importance. On peut rater une boule mais on doit gérer ses émotions pour réussir le lancer suivant.

### Les conditions d'obtention de la quille bronze

- Avoir une licence FFBSQ active et remplir un questionnaire de santé.
- Avoir obtenu la quille rouge.
- Avoir validé le passage du questionnaire « quille bronze ».

### Les situations d'évaluation de la quille bronze

9 situations à mettre en œuvre, 1 questionnaire et 1 validation selon le comportement pendant une partie. L'enseignant devra proposer 9 situations

qui permettront d'évaluer les compétences techniques, physiques, mentales et stratégiques ainsi que les compétences sociales, la connaissance du règlement. Cochez les compétences « acquises » « en cours » ou « non acquises » directement dans la fiche. Cette quille, très complète, peut être obtenue en plusieurs séquences et en observation sur toute l'année.

Situation	Consignes	Observations
S1 Technique	L'enfant réalise 2 lancers en faisant le dernier pas.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'enseignant vérifie que l'enfant démarre son balancier avant de réaliser son dernier pas.</li> <li>• L'enfant est stable à la ligne de faute et maintient la position jusqu'à ce que sa boule touche les quilles.</li> </ul>
S2 Technique	L'enfant réalise 2 lancers en faisant les deux derniers pas.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'enseignant vérifie que l'enfant démarre son swing avant de réaliser ses deux derniers pas.</li> <li>• L'enfant est stable à la ligne de faute et maintient la position jusqu'à ce que sa boule touche les quilles.</li> </ul>
S3 Technique	L'enfant réalise 2 lancers en faisant les deux premiers pas de son approche.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'enseignant observe la position de départ et le timing de l'enfant.</li> </ul>
S4 Technique	L'enfant réalise 5 lancers à deux mains.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'enseignant vérifie la position de départ le timing et la stabilité à la ligne de faute.</li> <li>• L'enfant doit maintenir sa position jusqu'à ce que sa boule touche les quilles.</li> <li>• Objectif de résultat : 40 points minimum à réaliser.</li> </ul>
S5 Technique et Stratégique	L'enfant réalise 20 lancers. A. Il modifie ses trajectoires seul. B. Il utilise différentes lignes de jeu. C. Il sait établir une stratégie de base en fonction du huilage. D. Il utilise 2 systèmes de spares.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'enseignant vérifie que l'enfant réalise 8 poches, 3 strikes, 9 spares fermés et qu'il a obtenu 60 % de spares à 9.</li> <li>• L'enseignant observe l'enfant sur les 20 lancers et évalue le niveau de compétences stratégiques sur les points A, B, C et D.</li> </ul>
S6 Physique	L'enfant passe les tests fédéraux U14.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les résultats doivent être positifs en relation avec son âge (cela signifie que toutes les compétences psychomotrices sont acquises).</li> </ul>
S7 Règles	L'enfant sait compter manuellement une partie et connaît les règles de bowling.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ces critères peuvent avoir été observés par l'enseignant au cours des séances précédentes.</li> </ul>
S8 Sécurité Environnement	L'enfant sait mettre en place un circuit d'échauffement.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'enseignant vérifie que l'enfant sait organiser un échauffement et le proposer au groupe.</li> </ul>
S9 Mental	Questionnaire.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Faire décrire à l'enfant les différentes étapes mentales qu'il utilise avant de lancer.</li> <li>• Lui demander quels sont ses points forts et ses axes d'amélioration.</li> <li>• Quel est selon lui le bon comportement d'un joueur de bowling ?</li> <li>• A quelles images positives fait-il appel pour réussir ?</li> <li>• A quel type de respiration fait-il appel pour gérer ses émotions en situation de compétition ?</li> </ul>

La fiche d'évaluation de l'encadrant :

# Écoles de bowling



## QUILLE BRONZE

### "JEUNES"

### Fiche d'évaluation




Délivre cette attestation à : .....

Club : .....

Ligue : .....

Fait à : ..... le \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_\_\_

Par : ..... le \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_\_\_

Qualité : ..... le \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_\_\_

Signature :



## GRILLE D'ÉVALUATION

COMPÉTENCES	LES SAVOIR-FAIRE			
		NON ACQUIS	EN COURS	ACQUIS
<b>COMPÉTENCES TECHNIQUES</b>	Je sais réaliser tous les fondamentaux : le dernier pas, les deux derniers pas Je maîtrise la position de départ, le timing : combinaison Haut/bas et les 2 premiers pas Je sais jouer à une et à deux mains mais j'ai une préférence Je suis capable de réaliser : sur 20 lancers : 8 poches ; 3 strikes ; 9 spares fermés ; 60% de spares à 9			
<b>COMPÉTENCES STRATÉGIQUES</b>	Je suis capable de modifier mes trajectoires en autonomie Je connais et utilise les lignes de jeu Je suis capable d'établir une stratégie de base en fonction du huilage Je connais et utilise 2 systèmes de spare			
<b>COMPÉTENCES PHYSIQUES / PSYCHOMOTRICES</b>	Mes résultats aux tests fédéraux sont positifs (en relation avec mon âge) Toutes les compétences sont acquises (exercices de développement de vitesse, rythme, équilibre, combinaison etc )			
<b>CONNAISSANCES DE L'ENVIRONNEMENT, SÉCURITÉ ET RÈGLES</b>	J'ai une parfaite connaissance des règles du bowling Je suis capable de calculer manuellement et avec précision les résultats du jeu			
<b>COMPÉTENCES MENTALES</b>	Je sais mettre en place ma routine de préparation au lancer Je sais analyser ma pratique avec mon entraîneur Je sais faire appel à des images positives pour réussir Je sais utiliser les respirations pour gérer mes émotions en situation de compétition			
<b>COMPÉTENCES SOCIALES</b>	Je connais un circuit d'échauffement et je sais l'organiser (circuit de préparation physique à ateliers variés) pour échauffer mes camarades Je me comporte bien en toutes circonstances.			

Fédération Française de Bowling et de Sport de Quilles - www.ffbsq.fr



La fiche d'auto-évaluation de l'enfant :

# Écoles de bowling



## QUILLE BRONZE

### "JEUNES"

#### Fiche d'auto-évaluation




Prénom : ..... Nom : .....

Club : .....

Ligue : .....

Fait à : ....., le \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_\_ (1er trimestre)  
 le \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_\_ (2ème trimestre)  
 le \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_\_ (3ème trimestre)



Pour t'évaluer toi-même, dessine au crayon à papier, pour chaque compétence, un gros point à l'endroit où tu situes ce que tu sais faire. Répète éventuellement l'opération aux 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> passages.

Quand tous les points sont au vert tu as réussi !

### LA BOULE CIBLE

<p><b>CONNAISSANCE DE L'ENVIRONNEMENT, SÉCURITÉ ET RÈGLES</b>                  J'ai une parfaite connaissance des règles du bowling.                  Je suis capable de calculer manuellement et avec précision les résultats du jeu.</p>	8		1	<p><b>COMPÉTENCES TECHNIQUES 1</b>                  Je sais réaliser tous les fondamentaux : le dernier pas, les deux derniers pas.                  Je maîtrise la position de départ, le timing : combinaison Haut/bas et les 2 premiers pas.                  Je sais jouer à une et à deux mains, mais j'ai une préférence.</p>
<p><b>COMPÉTENCES SOCIALES</b>                  Je connais un circuit d'échauffement et je sais l'organiser.                  (circuit de préparation physique à ateliers variés) pour échauffer mes camarades.                  Je me comporte bien en toutes circonstances.</p>	7		2	<p><b>COMPÉTENCES TECHNIQUES 2</b>                  Je suis capable de réaliser :                  Sur 20 lancers : 8 poches ; 3 strikes ;                  8 spares fermés ; 60% de spares à 9.</p>
<p><b>COMPÉTENCES MENTALES 2</b>                  Je sais utiliser les respirations pour gérer mes émotions en situation de compétition.                  Je sais analyser ma pratique avec mon entraîneur.</p>	6		3	<p><b>COMPÉTENCES STRATÉGIQUES</b>                  Je suis capable de modifier mes trajectoires seul(e).                  Je connais et utilise les lignes de jeu.                  J'établis une stratégie de base en fonction du huilage.                  Je connais et utilise 2 systèmes de spare.</p>
<p><b>COMPÉTENCES MENTALES 1</b>                  Je sais mettre en place ma routine de préparation au lancer.                  Je sais faire appel à des images positives pour réussir.                  Je me comporte bien en toute circonstance.</p>	5		4	<p><b>COMPÉTENCES PHYSIQUES / PSYCHOMOTRICES</b>                  Mes résultats aux tests fédéraux sont positifs (en relation avec mon âge).                  Toutes les compétences sont acquises (exercices de développement de vitesse, rythme, équilibre, combinaison etc...).</p>

Fédération Française de Bowling et de Sport de Quilles - [www.ffbsq.fr](http://www.ffbsq.fr)





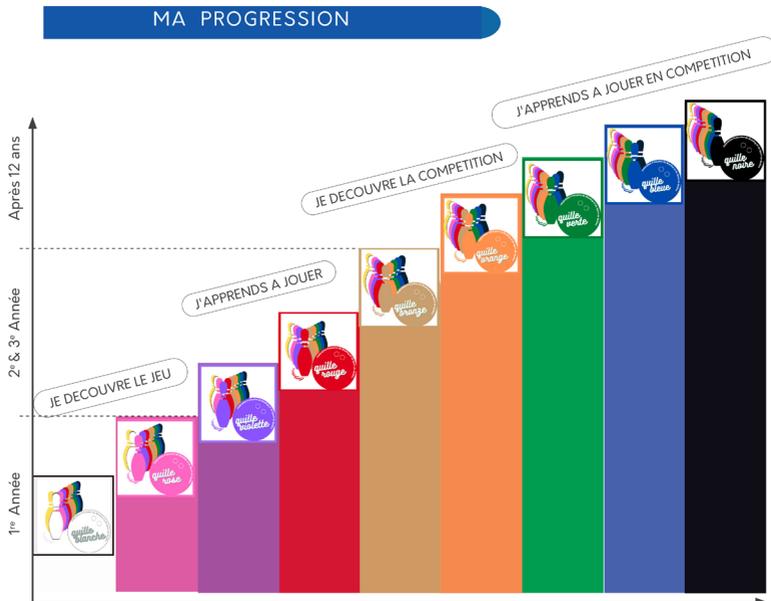




# Je progresse avec les quilles

Les écoles et les enseignants de bowling proposent à tous les jeunes, un apprentissage du jeu et du comportement sur les pistes autour d'un dispositif de progression pédagogique : les Quilles. Cet outil de formation, élaboré par la Fédération Française de Bowling et de Sport de Quilles en collaboration avec la Commission Jeunes est organisé en cinq niveaux.

Il propose des challenges selon l'âge et le niveau de chaque enfant grâce à l'utilisation de situations adaptées et permet de l'accompagner tout au long de sa progression.



Le Guide des drapeaux a été élaboré par un groupe de travail composé de Pascale Soncourt, DTN, Lauriane Celie, Conseillère Technique, Marcel Bécot, Instructeur Ecole de Bowling de Perpignan.

En collaboration avec,

La Commission Jeunes et Scolaire fédérale, Jean Luc Turlotte, Le Service Communication, Aïda Fouquet.

Réalisation : Service Communication FFBSQ.



Rejoignez-nous sur





Fédération Française de Bowling  
et de Sport de Quilles

Maison des Sports  
190 Rue Isatis  
31670 Labège



E.mail : [formation@ffbsq.org](mailto:formation@ffbsq.org)  
Tel. 05.82.95.78.65  
[www.ffbsq.fr](http://www.ffbsq.fr)