



QUILLE BLANCHE



- ✓ 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 1 pas et mon lancer
- ✓ Je reste équilibré(e) après avoir lancé la boule
- ✓ Je connais 3 placements de base pour faire tomber les quilles
- ✓ Je joue avec une boule de râtelier ou polyester
- ✓ Combinaison Haut/Bas : je peux rester sur 1 pied pendant 20 secondes
- ✓ Je peux lancer 1 boule avec 2 mains et atteindre une grosse cible
- ✓ Je prends les informations avant de jouer
- ✓ J'écoute les consignes - Je sais faire une respiration calmante
- ✓ Je sais me concentrer avant de lancer
- ✓ Je regarde ma cible - ma flèche
- ✓ Je connais les règles du jeu
- ✓ Je connais le langage technique du bowling
- ✓ Je connais le numéro des quilles et des flèches
- ✓ Je ne dépasse pas la ligne de faute
- ✓ Je ne mets pas les mains dans les retours de boule
- ✓ Je sais prendre ma boule correctement dans le retour de boule
- ✓ Je respecte le matériel
- ✓ Je joue avec une tenue correcte et sportive
- ✓ Je salue mes camarades et mon professeur en arrivant.

S'inscrire dans une école de bowling, c'est la garantie de pratiquer une activité physique complète (échauffement, motricité, adresse, précision...) d'adopter les bons gestes, d'apprendre à jouer, connaître les règles et de s'amuser entre copains et copines.

L'école de bowling labellisée est animée par des encadrants diplômés et par des bénévoles. Elle est ouverte à tous les jeunes jusqu'à 21 ans désirant progresser dans ce sport.

L'apprentissage du jeu est jalonné par l'acquisition de 9 quilles. Les 5 premières quilles sont la blanche, la rose, la violette, la rouge et la bronze. Quand tu auras plus de 12 ans, tu pourras passer les 4 quilles suivantes : la orange, la verte, la bleue et la noire.

L'obtention de chaque quille se fait en trois étapes :

- 1ère étape : l'entraînement à l'école de bowling
- 2ème étape : l'autoévaluation
- 3ème étape : le passage de la quille.

La quille est obtenue après validation du questionnaire et de la séance d'évaluation. L'enseignant ou le responsable de l'école de bowling enregistre alors ta quille auprès de la Fédération de Bowling et de Sport de Quilles. Deux fois à trois fois par semaine, l'école de bowling dispense des cours pour t'apprendre les règles du jeu, les méthodes de fermetures, les lignes de jeu...L'enseignant te fait passer un questionnaire pour que tu évalues les différents points que tu as appris, et les compétences qu'il te reste à acquérir. L'enseignant te fait passer des tests et t'évalue en complétant la fiche d'évaluation correspondant à la quille visée.

QUILLE ROSE



- ✓ Je sais lancer la boule avec plusieurs pas d'élan (2,3,4 pas et plus)
- ✓ Je suis capable de lancer avec un pas glissé, 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 à 2 mains)
- ✓ Je connais le n° des lattes et sais me placer en fonction des quilles
- ✓ Je connais les positions de base pour effectuer un strike
- ✓ J'ai une boule polyester percée pour ma main
- ✓ 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
- ✓ Je sais faire une respiration calmante
- ✓ 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
- ✓ 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
- ✓ Je suis ponctuel(le)
- ✓ Je respecte les autres, j'encourage un camarade en difficulté, je ne me moque pas.

QUILLE VIOLETTE



- ✓ 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 les demande
- ✓ Je connais les différents types de boule (coques et noyaux)
- ✓ J'ai 2 boules dans mon sac et j'ai appris les ajustements en 1ère boule
- ✓ J'utilise une méthode de visée à 2 points
- ✓ Equilibre : Je maintiens la position de gainage 30 secondes
- ✓ Equilibre : Je maintiens la position de la chaise pendant 15 secondes
- ✓ J'ai une bonne souplesse des épaules et chevilles (cf batterie fédérale de tests au minimum des U10 : épaules (20 à 24cm)/chevilles (3 à 5 cm)
- ✓ 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)
- ✓ Je comprends les règles du bowling
- ✓ Je suis capable de calculer manuellement les résultats du jeu
- ✓ Je sais nommer les différents parties d'une piste et de la zone de jeu
- ✓ Je distingue la notion de partenaire et d'adversaire. J'adapte mon comportement (encouragements, félicitations).
- ✓ J'ai un comportement prudent et respectueux.

QUILLE ROUGE



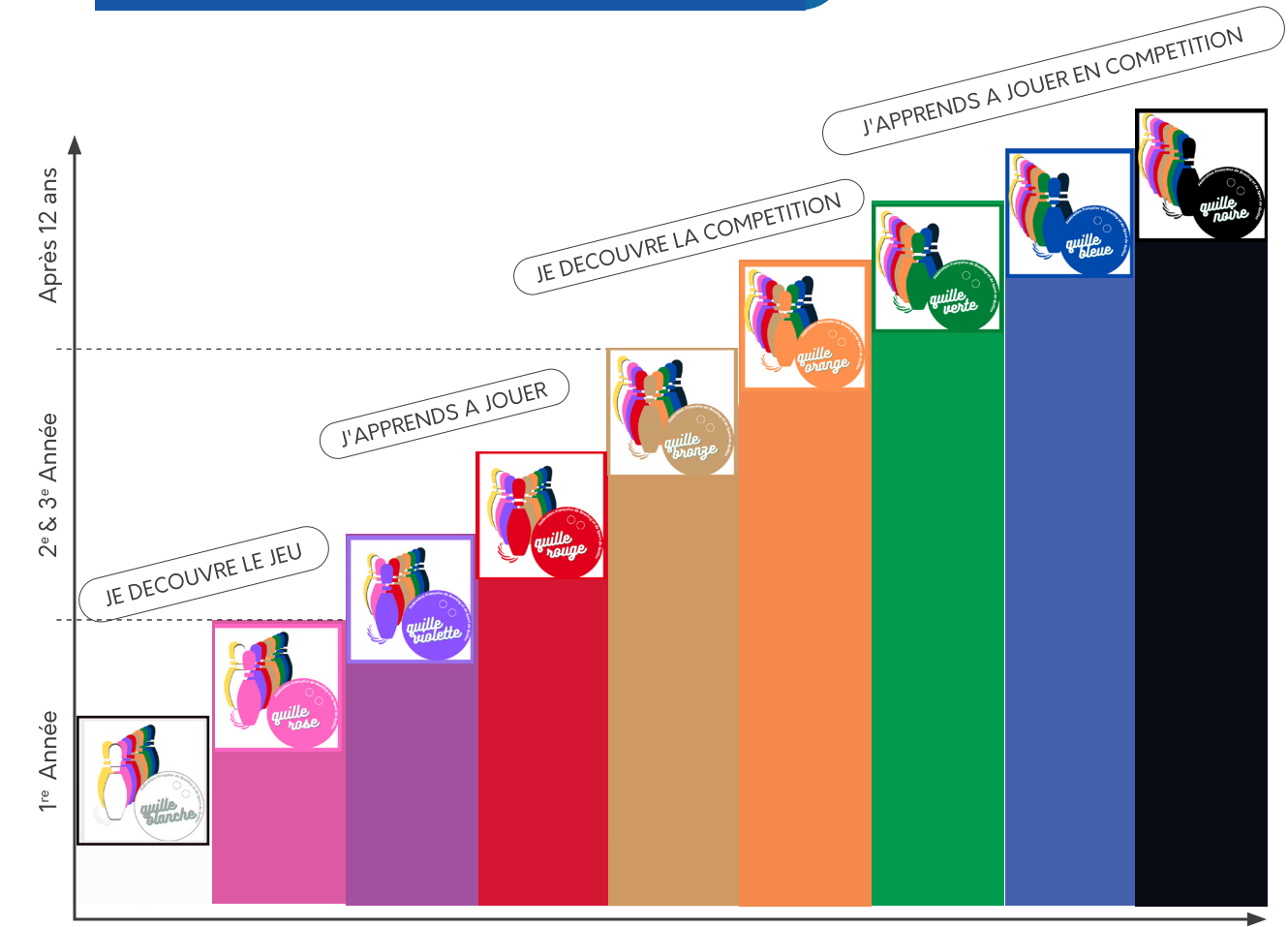
- ✓ Je suis capable de lancer et faire rouler la boule sans faire de bruit (évaluation de la profondeur de pose)
- ✓ Je suis capable d'orienter et d'aligner mon balancier sur la trajectoire choisie
- ✓ Je sais positionner mes appuis en fonction du nombre de pas
- ✓ Je sais jouer à une et à deux mains, mais j'ai une préférence
- ✓ Je connais et j'utilise les ajustements de base en 1ère 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)
- ✓ Je sais m'échauffer seul(e) en mobilisant toutes mes articulations dont proprioception et rythme
- ✓ Je peux enchaîner les burpees (test fédéral des U10 au minimum 3/4 min)
- ✓ Je sais me fixer un objectif (pour la séance, pour l'année) et m'y tenir
- ✓ Je fais preuve de motivation, d'engagement, de détermination à l'entraînement
- ✓ Je sais évacuer les pensées négatives
- ✓ Je sais lâcher prise avant de lancer
- ✓ Je sais arbitrer une compétition
- ✓ Je respecte le rythme de jeu
- ✓ Je signale une panne machine
- ✓ Je suis intégré(e) dans mon équipe de club
- ✓ Je suis enthousiaste et moteur de mon groupe.

QUILLE BRONZE



- ✓ Je sais réaliser tous les fondamentaux : le dernier pas, les deux derniers pas
- ✓ Je maîtrise la position de départ, le timing 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, 8 spares fermés, 60% de spares à 9
- ✓ 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
- ✓ 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)
- ✓ 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
- ✓ J'ai une parfaite connaissance des règles du bowling
- ✓ Je suis capable de calculer manuellement les résultats du jeu.
- ✓ Je connais un circuit d'échauffement et sais l'organiser pour mes camarades
- ✓ Je me comporte bien en toute circonstance

MA PROGRESSION



Mon nom : _____ Prénom : _____
 Ma date de naissance : _____
 Mon centre de bowling : _____

La certification de la quille blanche
 Délivrée le : _____
 Par l'Educateur Fédéral
 Nom / Prénom : _____
 Ligue Régionale : _____

La certification de la quille rose
 Délivrée le : _____
 Par l'Educateur Fédéral
 Nom / Prénom : _____
 Ligue Régionale : _____

La certification de la quille bronze
 Délivrée le : _____
 Par l'Educateur Fédéral
 Nom / Prénom : _____
 Ligue Régionale : _____

La certification de la quille violette
 Délivrée le : _____
 Par l'Educateur Fédéral
 Nom / Prénom : _____
 Ligue Régionale : _____

La certification de la quille rouge
 Délivrée le : _____
 Par l'Educateur Fédéral
 Nom / Prénom : _____
 Ligue Régionale : _____



Mes prochaines échéances :

La quille orange : _____

La quille verte : _____

La quille bleue : _____

La quille noire : _____

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

JE PROGRESSE AVEC LES QUILLES