LE GUIDE D'UTILISATION DU "KIT BOWLING CAMPUS"

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE BOWLING ET DE SPORT DE QUILLES

SOMMAIRE

PRÉAMBULE.....Page 03

COMPOSITION D'UN KIT BOWLING CAMPUS.....Page 04

LES FONDAMENTAUX DE LA PRATIQUE DU BOWLING.....Page 05

LEXIQUE.....Page 06

CONSIGNES GÉNÉRALES DE SÉCURITÉ.....Page 07

PARTIE 1 : Comment organiser une séance de découverte ?.....Page 08

1. Conseils d'installation.....Page 09
2. Organisation.....Page 11
3. Consignes de sécurité.....Page 11
4. Consignes pédagogiques de base.....Page 12
5. Comptage des points.....Page 14
6. Exemple de situations pédagogiques.....Page 14
7. Le diplôme d'initiation au bowling.....Page 16

PARTIE 2 : Comment réaliser une initiation en plusieurs séances.....Page 17

1. La composition d'une séance.....Page 18
2. Les différents rôles sociaux.....Page 19
3. Présentation générale du cycle.....Page 19
   - Séance n°1..... Page 20
   - Séance n°2.....Page 22
   - Séance n°3.....Page 24
   - Séance n°4.....Page 27
   - Séance n°5.....Page 30

ANNEXES.....Page 32

1. Marquage des scores par séance.....Page 33
2. Comptage des points.....Page 36
3. Diplôme d'initiation.....Page 39

PRÉAMBULE

Aurait-on osé croire, il y a quelques années, pouvoir insérer l'activité bowling en dehors de nos centres habituels avec un programme éducatif ?

Au travers du Kit Bowling Campus, l'aspect découverte de l'activité est la passerelle entre les secteurs loisir et associatif.
En dépassant cette notion de loisir, le pédagogue intègre alors une réalité toute différente.

Le bowling apparaît ici en tant qu'activité physique et sportive nouvelle.
Ses valeurs éducatives (respect, performance, plaisir) chères à notre époque et notre contexte, structurent une action où l'enfant découvre rapidement le résultat de ses acquisitions.

Ce guide a pour objet de vous aider à utiliser ce nouveau matériel, en dehors d'un centre de bowling, pour une pratique en direction des débutants enfants ou adultes.

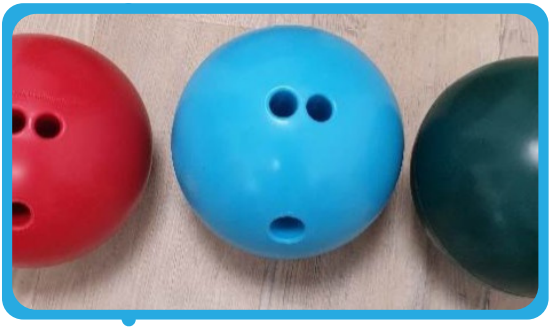
• Partie 1 : Comment mettre en œuvre une action ponctuelle de découverte du bowling ?

• Partie 2 : Comment réaliser, en plusieurs séances, une initiation vers une approche à 4 pas en réalisant des strikes et des spares et l'apprentissage du calcul des points.

COMPOSITION DU KIT BOWLING CAMPUS

- 1 piste de 9 mètres avec une zone d'élan
- 1 piste de 6 mètres sans zone d'élan

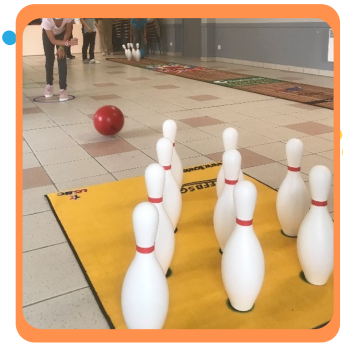
2 jeux de 10 quilles

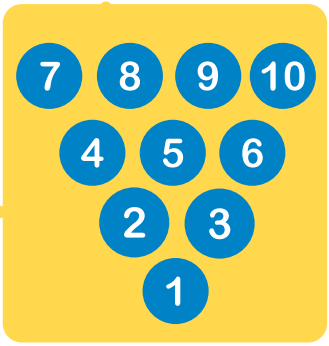


- 3 boules de 1,5kgs, 2kgs et 2,5kgs

(Chaque boule à 3 trous avec des diamètres différents)

- 1 pin-deck (endroit de placement des quilles)
- 2 sacs de transport





LES FONDAMENTAUX DE LA PRATIQUE BOWLING

C’est une pratique qui consiste à faire tomber des quilles, à renouveler l’exploit, en maîtrisant un enchaînement d’actions qui met en jeu le corps, l’objet et l’espace.

Elle place l’apprenant dans une situation de réussite ou de semi-réussite, dont le résultat sera noté manuellement, avec des partenaires pour témoins.

Si le dépassement de ses propres résultats est privilégié, la confrontation avec des « adversaires » peut se révéler émulatrice et par conséquent, source de progrès.

Ceci suppose :

- La prise de risques dans le choix de la trajectoire, afin de rechercher la performance
- L’élaboration d’un projet tactique
- Le développement des qualités d’adresse telles que l’équilibre, la coordination et l’orientation
- La gestion de ses émotions

Les fondamentaux s’observent en 3 points :

- **La coordination** : apprentissage d’un balancier associé à une prise d'élan
- **L’orientation** : alignement du corps en direction de la trajectoire voulue
- **L’équilibre** : lancement de la boule en restant stable

LEXIQUE

STRIKE : 10 quilles abattues au 1er lancer

SPARE : 10 quilles abattues en 2 lancers

FRAME OU JEU :

- Chaque joueur a 2 lancers pour abattre les 10 quilles
- 1 seul lancer est effectué lors d'un strike réalisé
- 1 partie complète se compose de 10 jeux ou frames

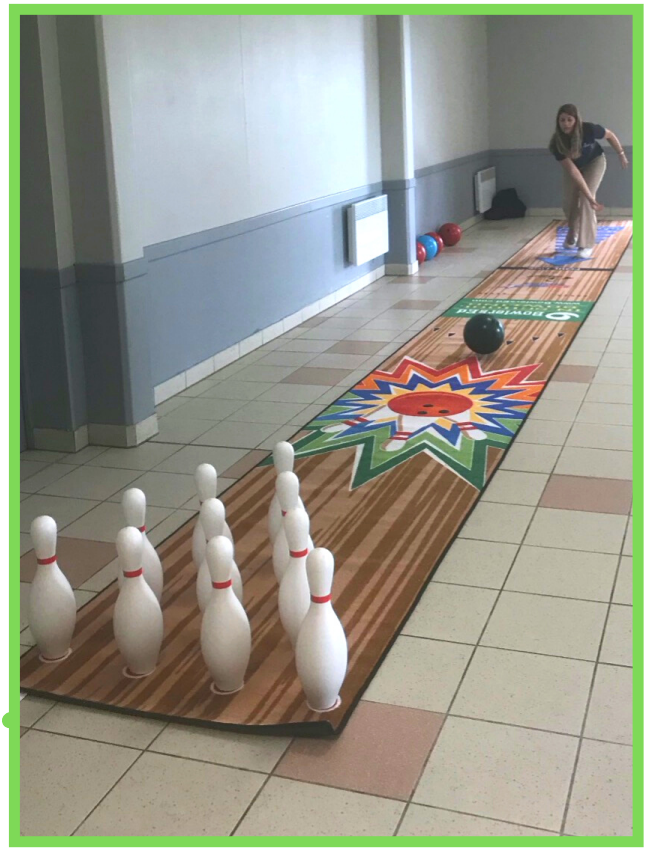
FLECHES : repères de visée disposés sur la largeur de la piste permettant un choix de visée et de trajectoire

BALANCIER : mouvement pendulaire de la boule précédent le lâcher

APPROCHE : zone de lancer

CONSIGNES GÉNÉRALES DE SÉCURITÉ

- Ne pas lancer la boule mais la faire rouler
- Ne pas marcher sur la piste
- Un seul joueur sur la zone de jeu
- Attendre que les quilles soient disposées et que les personnes soient hors-jeu pour lancer sa boule



PARTIE 1

COMMENT ORGANISER UNE SÉANCE DE DÉCOUVERTE ?

A l'occasion :

D'un forum d'associations
Des journées sentez-vous Sport
Des journées olympiques
Salon / Foire expositions
...

Le Kit BOWLING CAMPUS pourra être utilisé lors de journées découvertes, salons, journées associatives ou encore structures spécifiques (handicap, milieu médical, milieu scolaire…)

Lors de ces journées, l'objectif sera :

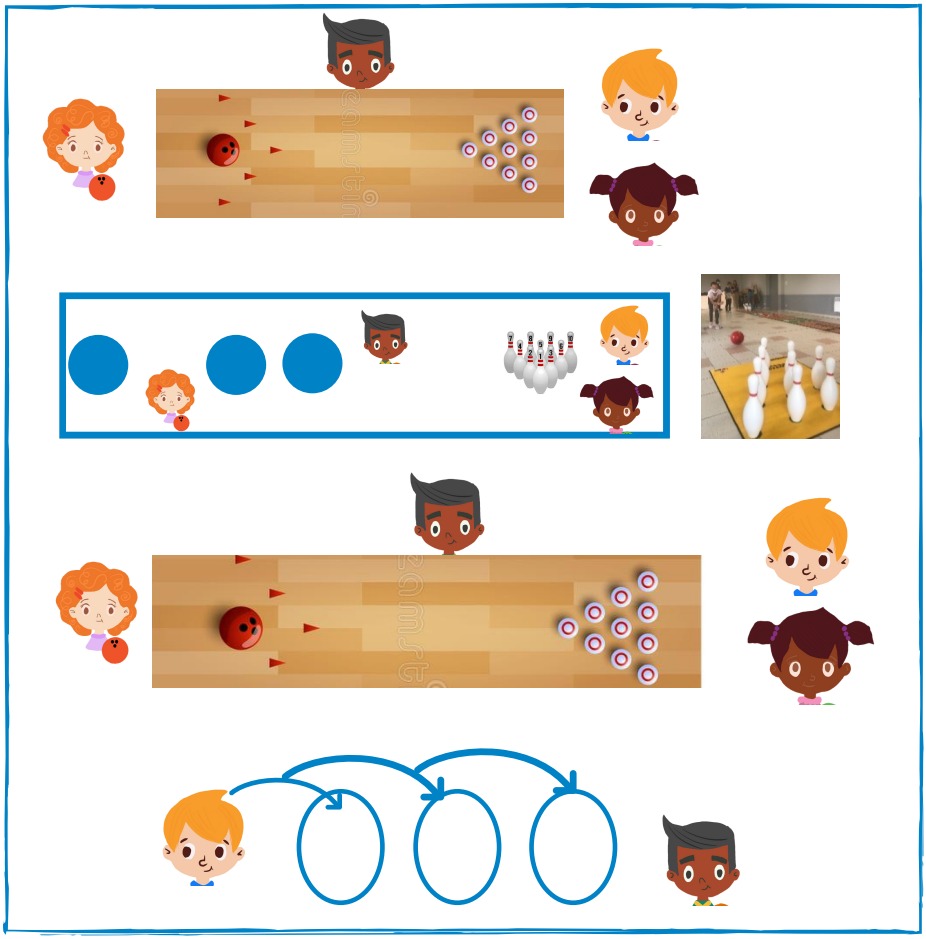
- De faire découvrir et apprécier la pratique du bowling pour inciter ce public à s'inscrire dans un club/ une école
- D'offrir de la documentation concernant les outils fédéraux, les diverses licences, les clubs et écoles de bowling de proximités…
- D'un point de vue pédagogique, de conseiller pour être capable de faire tomber des quilles

1. Conseils d'installation

- Prévoir un espace assez grand afin de pouvoir disposer les 2 pistes et le pin-deck dans un gymnase ou à l'extérieur sur une surface plane et lisse
- Prévoir un espace pour la zone de lancer et la délimiter
- Prévoir une zone de réception de la boule juste après les quilles (afin d'éviter de récupérer la boule à des distances trop importantes)

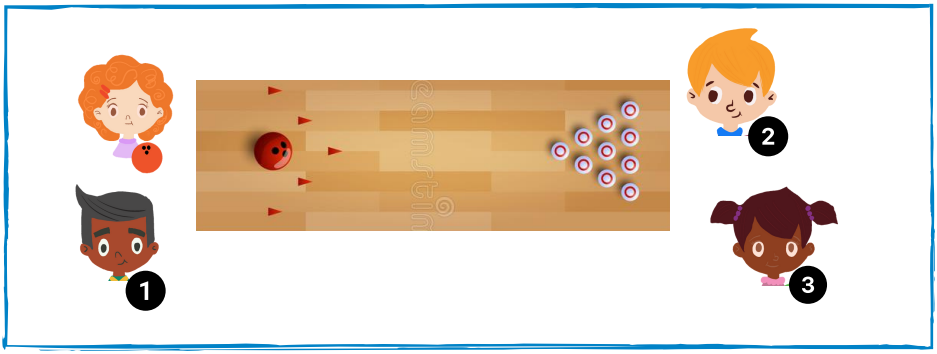
Exemple d'organisation spatiale d'une séance de découverte pour un groupe de 12 à 16 personnes en plusieurs ateliers :

Les différents ateliers positionnés :



Il ne sera pas nécessaire de placer toutes les quilles sur les pistes. Seules 4 quilles (1,2,3 et 5) suffisent pour apprendre à faire tomber les 10 quilles

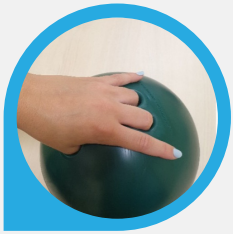
Exemple d'organisation spatiale d'une séance de découverte en espace plus restreint avec 1 seule piste :



2. Organisation

S'assurer d'avoir au moins 3 personnes à disposition :

- Une pour choisir la boule et donner les consignes de sécurité et de placement 1
  - Choix de la boule en fonction du diamètre des doigts)
  - Positionner majeur, annulaire puis le pouce
- Une pour repositionner les quilles sur leur emplacement prévu (pin-deck) 2
- Une pour réceptionner la boule et la renvoyer 3



3. Consignes de sécurité

- Ne pas lancer la boule mais la faire rouler
- 1 personne sur la zone de lancer (les autres en arrière ou sur les côtés)
- Le renvoyeur 3 fait rouler la boule sur le côté de la piste

4. Consignes pédagogiques de base

Les consignes seront prioritairement axées sur :

- Le choix de la boule et le placement des doigts
- Le placement et l'orientation avec ou sans élan
- Effectuer quelques balanciers
- Faire rouler la boule sur la piste paume de la main vers les quilles

Conseils à donner pour la réalisation du lancer :

- L'objectif est de faire rouler la boule sur la piste en direction des quilles
- Le lancer se fait de différentes façons en fonction de l'âge et du gabarit du pratiquant

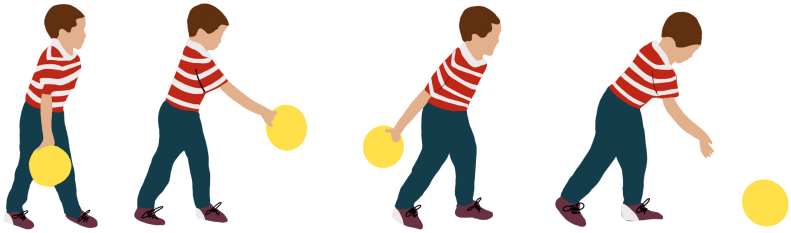
Les tout-petits :

- Prise de la boule à 2 mains sans mettre les doigts dans les trous
- Se positionner en début de piste les jambes écartées
- Tenir la boule avec les 2 mains, effectuer un ou deux balanciers entre les jambes
- Faire rouler la boule sur la piste (possibilité de remonter le haut du corps pour donner plus d'énergie au lancer)

Les plus grands :

Sans élan :

- Choisir la boule en fonction du diamètre des doigts
- Positionner majeur, annulaire puis le pouce
- Se positionner en début de piste de préférence avec la jambe opposée à la boule vers l'avant
- Effectuer quelques balanciers
- Puis faire rouler la boule sur la piste, paume de la main vers les quilles



Avec élan :

- Choisir la boule en fonction du diamètre des doigts
- Positionner majeur, annulaire puis le pouce
- Se positionner sur une distance relativement importante afin de pouvoir effectuer une approche (les pas) en direction des quilles
- Réalisation de l'approche :
  - Je me positionne face aux quilles
  - Je marche vers les quilles à faire tomber
- Tout en marchant je réalise un balancier
- J'arrive en début de piste sur le pied opposé à la boule
- Je fais rouler la boule sur la piste

5. Comptage des points : 2 manières

a) Le comptage des points s'effectue le plus simplement possible en cumulant le nombre de quilles abattues sur les jeux que comporte une feuille de score sans tenir compte des bonus lors des abats des 10 quilles (strike) ou des quilles restantes (spare).

Exemple de comptage

	Joueur 1		Joueur 2		Joueur 3		Joueur 4		TOTAL
EQUIPE/NOM	8	1	4	2	9	1		10	35
SCORE	9		15		25		35		

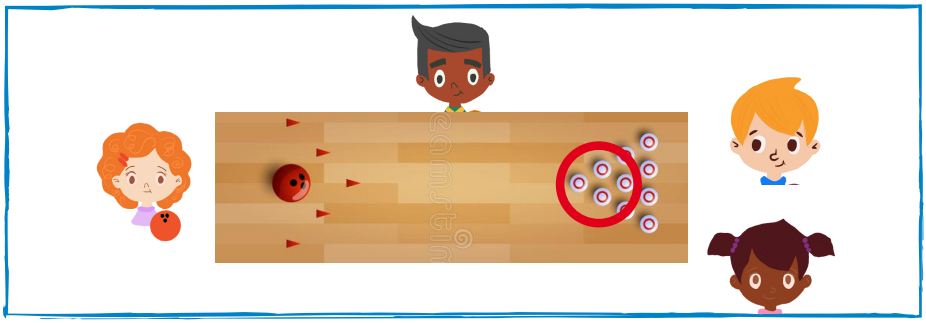
b) Le comptage des points s'effectue selon les règles du bowling avec les bonus du strike et du spare (cf annexe)

6. Exemples de situations pédagogiques (à mettre en œuvre sur un plateau à plusieurs ateliers)

Avec un groupe de 15 à 20 personnes – 4 à 5 personnes par atelier
Durée : 15 mn et changement d'atelier - Matériel : prévoir quelques balles de tennis ou en mousse.

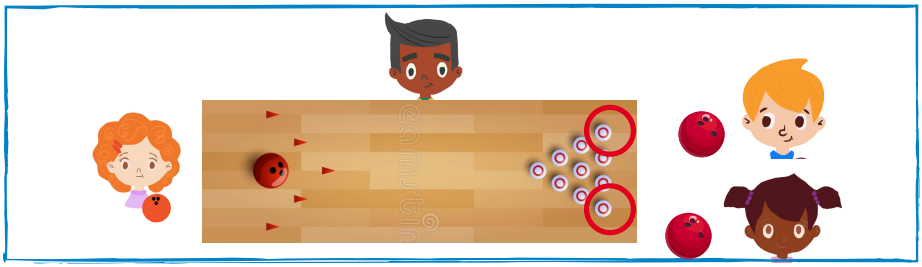
Atelier 1 : Situation découverte – 15 mn

Objectif : faire rouler la boule sur la piste et toucher les quilles 1,2,3 et 5
Consignes : 1 joueur sur l'aire de lancer, 1 personne pour remettre les quilles et 1 personne pour renvoyer la boule. Tenue de la boule majeur, annulaire et pouce.
Le joueur fait rouler la boule paume de la main vers les quilles



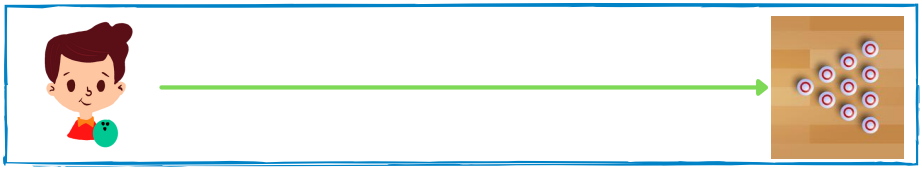
Atelier 2 : Situation spares

Objectif : faire rouler la boule sur la piste et toucher les quilles 7 et 10
Consignes : 1 joueur sur l'aire de jeu. Seules les quilles 7 et 10 sont positionnées sur le support de piste. En 4 lancers maximum toucher les 2 quilles



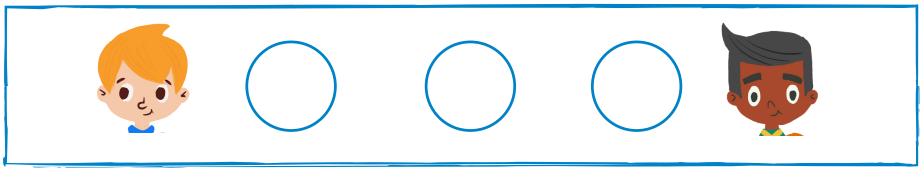
Atelier 3 : précision

Objectif : faire rouler la boule et toucher les quilles 1,2,3 et 5 positionnées sur le pin-deck
Consignes : 1 joueur, 1 pin-deck avec 4 quilles, 2 cônes



Atelier 4 : Orientation

Objectif : Envoyer une balle dans 3 cerceaux à différentes distances
Consignes : 1 joueur. Je reste à la même place et j'envoie la balle de tennis dans les différents cerceaux.



Proposition selon le temps restant

Organiser une situation de compétition individuelle sur 1 lancer

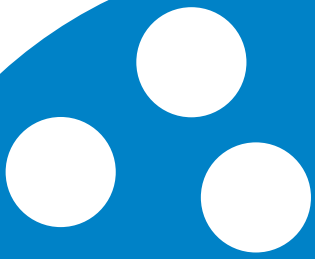
Organiser une compétition sur 1 seul lancer (les 10 quilles seront remises à chaque lancer). Les participants ayant abattu le plus grand nombre de quilles rejouent jusqu'à qu'il n'en reste plus qu'un.

DISTRIBUTION D'UN DIPLÔME D'INITIATION AU BOWLING

Un diplôme de participation et d'initiation à la pratique sera remis aux participants.

(Cf. voir document n°3 en annexe p.39)

PARTIE 2



COMMENT RÉALISER UNE INITIATION EN PLUSIEURS SÉANCES ?

A l'occasion :

D'une action en centre de loisirs
Un centre de vacances
Hors temps scolaire à l'ALAE
(Accueil de Loisir Associé à l'Ecole)
...

OBJECTIFS DU CYCLE

Initiation vers une approche à 4 ou 5 pas avec balancier et apprentissage du calcul des points

Opportunité : Un des animateurs de l'école de bowling locale peut proposer ce cycle de 5 séances toute l'année afin de faire connaître l'activité et inciter les enfants à s'inscrire en club.

1.COMPOSITION D'UNE SÉANCE

LA PRISE EN MAIN (5 mn)

Rappel des règles de sécurité :

- Attendre que les quilles soient posées avant de lancer
- 1 seul joueur(se) sur la zone d'élan

Présenter l'objectif de la séance et les différents ateliers

L'ÉCHAUFFEMENT (5 mn)

1 à 2 exercices

LE CORPS DE SÉANCE (50 mn)

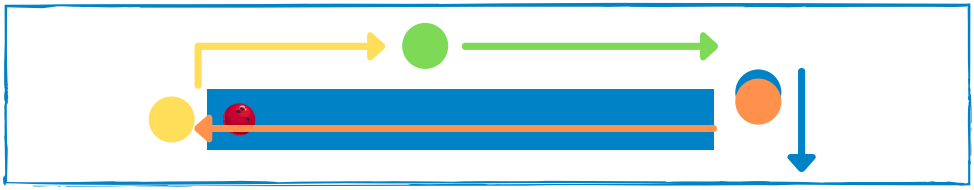
- 1 situation d'apprentissage 1
- 1 situation de jeu EN RELATION avec le thème de la situation précédente
- 1 situation d'apprentissage 2
- 1 situation de jeu 2 EN RELATION avec le thème de la situation précédente
- 1 situation de compétition

LE BILAN (ou retour au calme)

Les fiches de marquage de scores sont disponibles en annexe en fonction des séances et des jeux proposés.

2. LES DIFFÉRENTS RÔLES SOCIAUX

1. Répartissez les élèves en groupe de 4 et attribuez une piste à chaque groupe.
2. Attribuez un rôle à chacun des membres du groupe :
    - **JOUEUR** : effectue un ou plusieurs lancers
    - **MARQUEUR** : juge la validité du lancer (dépassement ou non de la ligne de faute), arrête la boule en cas de nécessité, note le nombre de quilles abattues.
    - **REQUILLEUR** : enlève les quilles tombées et replace les quilles après chaque lancer
    - **RENVOYEUR** : restitue la boule au joueur
3. Assurez-vous que tout le monde ait bien compris les différents rôles.
4. Lorsque le joueur a réalisé ses lancers, on change les rôles dans le sens des aiguilles d'une montre (cf schéma ci-dessous).
5. Les élèves devront expérimenter chacun des rôles au moins 1 fois.



3. PRÉSENTATION GÉNÉRALE DU CYCLE

PRÉSENTATION GÉNÉRALE

Voici ci-dessous une proposition d'un cycle de 5 séances s'adressant à des débutants

Les séances	Le Thème principal
1	Découverte de l'activité, les différents rôles sociaux, le balancier et le lâcher
2	A partir de la position de départ, marcher et lancer
3	Se préparer, Adapter sa trajectoire
4	Construire son score : se préparer, pour réussir (strike et spare)
5	Compétition individuelle et en équipe

Dans les pages suivantes, vous trouverez les séances détaillées.

SÉANCE 1

Découverte de l'activité, les différents rôles sociaux, le balancier et le lâcher

PRISE EN MAIN (5 mn)

La logique interne de l'activité
Le thème de la séance :

- Les rôles sociaux
- Les ateliers

Rappel des règles de sécurité :

- Attendre que les quilles soient posées avant de lancer
- 1 seul joueur(se) sur la zone d'élan

ÉCHAUFFEMENT (5mn)

- Jeu du chat et des souris (activation cardio-vasculaire + prise d'informations)

Consignes : dans un espace de 20 m2, les enfants en dispersion sont des souris en liberté. L'animateur désigne par son prénom, le Chat, qui doit toucher la souris la plus proche en courant. Chaque souris touchée devient un chat ,il y a de plus en plus de chat , la dernière souris qui reste a gagné !

- Faire rouler la boule vers son partenaire sur une distance à minima de mètres

5 Lancers main droite + 5 lancers main gauche

CORPS DE SÉANCE (45 mn)

Situation 1 (15 mn)

Objectif : vivre les différents rôles sociaux
Consignes : par groupe de 4 :

- 1 joueur : lance la boule
- 1 arbitre (marqueur) : vérifie la ligne de faute
- 1 requilleur : replace les quilles
- 1 renvoyeur : reçoit et renvoie la boule en la faisant rouler sur le côté de la piste

Le lanceur lance 2 boules puis changement de rôle. Faire 2 rotations.

Jeu 1 (7 mn)

Même consigne en comptant les points et vérifiant la ligne de faute :

- 2 lancers par joueur avec 1 seule rotation
- 1 point par quille tombée - Cumuler le nombre de quilles tombées
- Si la ligne de faute est dépassée : 0 point
- On désigne le vainqueur du groupe

	Joueur 1	Joueur 2	Joueur 3	Joueur 4	TOTAL
PRENOM					
SCORE					
CUMUL					

Situation 2 (15 mn)

Objectif : réaliser le balancier et le lâcher

Consignes : par groupe de 4 :

Le lanceur se positionne en début de piste, le pied opposé à la boule vers l'avant, derrière la ligne de faute. Il effectue quelques balanciers à vide puis fait rouler la boule sur la piste.

Il lance 2 boules en essayant de toucher la quille 1, puis les autres sur le deuxième lancer.

Les autres remplissent leur rôle ; on fait 2 rotations

Jeu 2 (7 mn)

Même consigne en comptant les points (1 point par quille tombée) obtenus et on désigne le vainqueur du groupe.

	Joueur 1	Joueur 2	Joueur 3	Joueur 4	TOTAL
PRENOM					
SCORE					
CUMUL					

Situation de compétition (si le temps restant le permet)

Objectif : se mettre en situation de confrontation en équipe et expérimenter ce qu'on a appris

Consignes : par équipe de 4 , une équipe par piste.

- Chaque joueur effectue 2 lancers au maximum (s'il fait un strike , il ne relance pas)
- Le score total de l'équipe est le cumul des quilles tombées par les 4 joueurs

	Joueur 1	Joueur 2	Joueur 3	Joueur 4	TOTAL
PRENOM					
SCORE					
CUMUL					

On désigne l'équipe vainqueur

BILAN, RETOUR AU CALME

Avec les joueurs : demander ce qui a le plus plu, ce qui a paru le plus difficile. Réfléchir à la suite à donner lors de la prochaine séance.

SÉANCE 2

Position de départ, marcher et lancer

PRISE EN MAIN (5 mn)

Regrouper les participants, présenter le thème de la séance et rappeler les consignes de sécurité

ÉCHAUFFEMENT (5mn)

1-La statue de sel : en dispersion, chaque enfant trottine et au signal sonore de l'animateur se fige dans une position sur 1 pied, bras levé, en fente avant, en faisant un saut en hauteur, un demi-tour en sautant.

2- Par 2 éloignés de 5 m, marcher quelques pas et faire rouler la boule vers son partenaire. 5 lancers chacun

CORPS DE SEANCE (45 mn)

Situation 1 (15 mn) - Hors-piste avec une boule

Objectif : savoir réaliser le balancier à partir d'une position de départ..

Consignes : chaque participant se place debout , pied du côté de la boule placé en arrière , en tenant une boule les doigts dans les trous, à deux mains au niveau des hanches.

Réaliser 2 ou 3 balanciers à vide. (faire démonstration)

Puis, sur la piste, par 4 , refaire l'exercice : la boule placée au niveau du nombril tenue avec les 2 mains, puis lancer la boule, 2 lancers par personne et 1 rotation

Jeu 1 : Sur la piste, par 4

Consignes : toucher des quilles. On marque 1 point par quille tombée + 1 point supplémentaire si la position de départ est marquée en équilibre avant de lancer

2 lancers par personne, 2 rotations.

Rôle de l'arbitre : vérifier si la position de départ est marquée avant de lancer et attribuer les points

Objectif de l'équipe : se rapprocher du score maximum de 80 points

Equipe	Joueur 1	Joueur 2	Joueur 3	Joueur 4	Joueur 1	Joueur 2	Joueur 3	Joueur 4	TOTAL
Score									
Cumul									

Situation 2 (15 mn)

Objectif : savoir réaliser un lancer en 4 pas à partir de la position de départ

Consignes :

1- Individuellement, hors- piste Effectuer un geste de lancer (sans boule) à partir de la position de départ en réalisant 4 pas – faire 3 fois le geste

2- sur piste, par 4, chacun réalise 2 lancers consécutifs en partant de la position de départ et en faisant les 4 pas. On change de rôle et 2 rotations

Processus de réalisation de l'approche à 4 pas :

- Tenue de boule en position au niveau des hanches avec en support la main opposée
- Pied du côté de la boule en arrière
- La boule est amenée vers l'avant sans mouvement brusque et je démarre le pas du côté de la boule en même temps.
- Le rythme est naturel
- J'arrive en début de piste sur le pied opposé à la boule et fait rouler la boule sur la piste tout en restant en équilibre.

Situation de confrontation

Par équipe de 4 , chaque joueur effectue 2 lancers en 4 pas.

Changement de rôle et on compte les points (on compte les points cumulés sur les 4 joueurs, sur 1 ou 2 rotations en fonction du temps).

	Joueur 1	Joueur 2	Joueur 3	Joueur 4	Joueur 1	Joueur 2	Joueur 3	Joueur 4	TOTAL
PRENOM									
SCORE									
CUMUL									

BILAN, RETOUR AU CALME (5 mn)

Faire parler les participants sur le plaisir ressenti : chacun partage son moment préféré.

SÉANCE 3

Se préparer et adapter sa trajectoire

PRISE EN MAIN (5 mn)

Regrouper les participants, présenter le thème de la séance et rappeler les consignes de sécurité

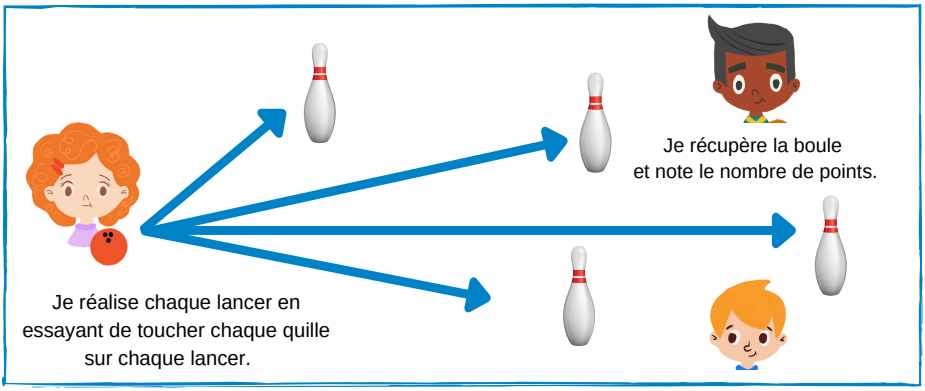
ÉCHAUFFEMENT (5 mn)

Le slalom : course en relais entre des plots au sol, 2 équipes ; faire l'aller /retour sur 20 m

CORPS DE SEANCE (45 mn)

Situation 1 : Orientation (avoir installé le matériel avant l'arrivée des joueurs) (10 mn)

Organisation : 3 joueurs, 1 lanceur et 2 récupérateurs hors-piste
4 quilles par ateliers disposées à différentes distances et différents endroits, induisant différentes trajectoires
Objectif : savoir s'orienter
Consignes : chaque joueur effectue 4 lancers pour toucher les 4 quilles disposées (schéma) puis change de rôle.



Jeu 1 (10 mn) : sur piste 3 quilles (la 1, 7 et la 10) - par groupe de 4

Consignes : chaque joueur dispose d'une boule et effectue 5 lancers pour faire tomber les 3 quilles.
1 point pour la quille 1, 2 points pour les quilles 7 et 10. Le vainqueur est celui qui a obtenu le plus de points en 5 lancers consécutifs.
Faire 1 seule rotation.

	PRENOM	LANCER 1	LANCER 2	LANCER 3	LANCER 4	LANCER 5	TOTAL
JOUEUR 1							
JOUEUR 2							
JOUEUR 3							

Situation 2 : La visée (10 mn)

Organisation : Sur la piste, par 4, placez 2 cônes entre la flèche du milieu assez écartés pour que la boule puisse passer entre.

Consignes :
Lancer 3 boules entre les cônes :
- Une avec une position de départ au milieu de l'approche
- Une en se plaçant à gauche de l'approche
- Une en se plaçant à droite de l'approche

Puis changer de rôle, faire 1 rotation

Jeu 2 (10 mn)

Objectif : mise en œuvre d'une stratégie et précision dans le lancer
Organisation : 4 joueurs par piste. Placez les quilles 7 8,9 et 10

Consignes :
En position de départ, réaliser une approche en 4 pas, toucher les quilles 7,8,9 et 10.
Faire tomber les quilles 1 par 1 (sans toucher les autres).
Effectuer 4 lancers. 1 point marqué par quille tombée.
On cumule les points sur les 4 lancers et désigne le vainqueur du groupe. Si plusieurs quilles tombent sur 1 lancer : 0 point et on replace les quilles.

	PRENOM	LANCER 1	LANCER 2	LANCER 3	LANCER 4	TOTAL
JOUEUR 1						
JOUEUR 2						
JOUEUR 3						

Situation de confrontation : Avec comptage réglementaire des points (25 mn)

Expliquer le système de comptage *(Cf. voir document n°2 en annexe p36)*

Organisation : par équipe de 4, sur piste, 10 quilles

Consigne : chaque joueur effectue 2 lancers maximum pour faire tomber les 10 quilles. Changement de rôle et on compte les points (on compte les points selon la règlementation pour les 4 joueurs, sur 2 rotations)

En fonction du temps restant, refaire un tour !

	Joueur 1	Joueur 2	Joueur 3	Joueur 4	Joueur 1	Joueur 2	Joueur 3	Joueur 4	TOTAL
PRENOM									
SCORE									
CUMUL									

BILAN, RETOUR AU CALME (5 mn)

Demander aux joueurs s'ils ont eu des difficultés à comprendre et effectuer le comptage des points et explications supplémentaires si besoin.

SÉANCE 4

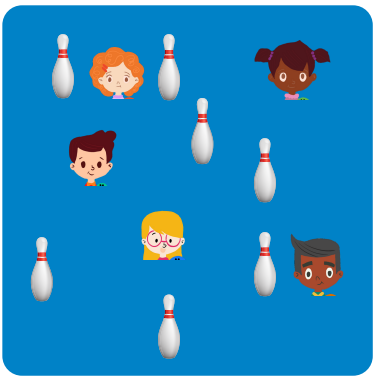
Construire son score : se préparer pour réussir (strike et spare)

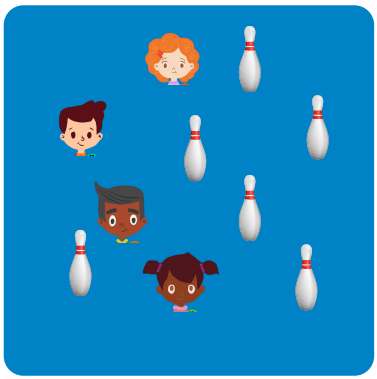
PRISE EN MAIN (5 mn)

Regrouper les participants, présenter le thème de la séance et rappeler les consignes de sécurité.

ÉCHAUFFEMENT (5 mn)

La « boule prisonnière » 2 équipes placées chacune dans un espace d'environ 40m2. 10 quilles sont disposées dans chaque camp, 3 boules.
Chacun doit protéger les quilles de son camp tout en faisant tomber les quilles adverses avec une boule ; le jeu s'arrête quand une équipe n'a plus de quilles debout.
L'équipe gagnante est celle qui a encore des quilles debout.



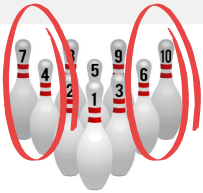


CORPS DE SEANCE (45 mn)

Situation 1 : LES SPARES ou « toucher les quilles clés » (10 mn)

Organisation : par 4, sur piste, quilles clés positionnées

Consignes : chaque joueur effectue 4 lancers en ayant l'intention de toucher les quilles clés : 4,7,6 et 10 (penser à repositionner les quilles entre chaque lancer)



Jeu 1 : LES SPARES (10 mn)

Organisation : sur piste, par groupe de 4

Consignes : chaque joueur effectue 2 lancers en ayant l'intention de faire tomber les quilles clés : 4,7,6 et 10

On compte les points obtenus sur les 2 lancers (1 point par quille tombée) et on désigne le vainqueur du groupe

	PRENOM	LANCER 1		LANCER 2		LANCER 3		LANCER 4		TOTAL
JOUEUR 1										
JOUEUR 2										
JOUEUR 3										
JOUEUR 4										

Situation 2 : les STRIKES (10 mn)

Organisation : sur piste, par groupe de 4

Consignes : Faire tomber les quilles 1,2,3 et 5
2 lancers par joueur

Jeu 2 : Objectif : réussir à faire des STRIKES (10 mn)

Organisation : sur piste, 10 quilles, par 4

Consignes : s'organiser pour faire le maximum de strikes sur 2 lancers et 2 rotations

	Joueur 1	Joueur 2	Joueur 3	Joueur 4	Joueur 1	Joueur 2	Joueur 3	Joueur 4	TOTAL
PRENOM									
SCORE									
CUMUL									

SITUATION DE CONFRONTATION : Simulation d'une partie complète !

Objectif 1 : Mettre les joueurs en situation réelle de jeu de bowling (20 mn)

Organisation : sur piste par 4, 2 lancers maximum par joueur et 2 rotations

Consignes : Jouer sa partie en essayant de faire le plus possible de strikes ou de spares.

Noter le nombre de quilles abattues et à la fin de la partie : compter les points obtenus et le total de l'équipe

	Joueur 1	Joueur 2	Joueur 3	Joueur 4	Joueur 1	Joueur 2	Joueur 3	Joueur 4	TOTAL
EQUIPE/NOM									
SCORE									

Objectif 2 : Mettre les joueurs en situation réelle de jeu en essayant de réaliser le plus petit score (20 mn)

Organisation : sur piste par 4, 2 lancers maximum par joueur et 2 rotations

Consignes : Jouer sa partie en essayant de toucher le moins de quilles possible :

- Obligation de toucher des quilles au premier lancer sinon STRIKE
- Obligation de toucher des quilles au 2ème lancer sinon SPARE

	Joueur 1	Joueur 2	Joueur 3	Joueur 4	Joueur 1	Joueur 2	Joueur 3	Joueur 4	TOTAL
EQUIPE/NOM									
SCORE									

BILAN, RETOUR AU CALME (5 mn)

Faire s'exprimer les joueurs sur leur ressenti durant la compétition : difficultés, émotions positives, ou négatives.

SÉANCE 5

La compétition individuelle et en équipe

ORGANISATION

- Mise en place des pistes
- Explications sur l'organisation des compétitions

Consignes :

<u>En équipe de 4 :</u> en fonction du nombre de participants, du temps et du nombre de pistes.

Le 1er joueur joue la frame 1, le joueur 2 joue la frame 2, le joueur 3 joue la frame 3, le joueur 4 joue la frame 4, le joueur 1 joue la frame 5, etc….

Chaque équipe joue une partie complète.

L'équipe adverse :

- Repositionne les quilles
- Renvoie les boules
- Note les scores

Equipe	Joueur 1	Joueur 2	Joueur 3	Joueur 4	Joueur 1	Joueur 2	Joueur 3	Joueur 4	TOTAL
Score									
Cumul									

En individuel

2 pistes : une piste pour les garçons et une piste pour les filles.

Chaque participant effectue 5 lancers. Le meilleur total chez les garçons et chez les filles se rencontrent pour effectuer une confrontation l'un contre l'autre sur 1 seul piste.

- Le meilleur score choisit de commencer ou pas.
- Les joueurs jouent chacun leur tour.
- La partie se fait sur 5 lancers.

	Prénom	LANCER 1		LANCER 2		LANCER 3		LANCER 4		LANCER 5		TOTAL
JOUEUR 1												
JOUEUR 2												
ETC												

ANNEXES

MARQUAGE DES SCORES
COMPTAGE DES POINTS
DIPLÔME

1. MARQUAGE DES SCORES PAR SÉANCE

SÉANCE 1

JEU 1 ET 2

	Joueur 1	Joueur 2	Joueur 3	Joueur 4	TOTAL
PRENOM					
SCORE					
CUMUL					

SÉANCE 2

JEU 1 ET SITUATION DE CONFRONTATION

	J 1	J 2	J 3	J 4	J 1	J 2	J 3	J 4	TOTAL
PRENOM									
SCORE									
CUMUL									

SÉANCE 3

JEU 1

	Prénom	LANCER 1	LANCER 2	LANCER 3	LANCER 4	LANCER 5	TOTAL
JOUEUR 1							
JOUEUR 2							
JOUEUR 3							

JEU 2

	PRENOM	LANCER 1	LANCER 2	LANCER 3	LANCER 4	TOTAL
JOUEUR 1						
JOUEUR 2						
JOUEUR 3						

SITUATION DE CONFRONTATION

	Joueur 1	Joueur 2	Joueur 3	Joueur 4	Joueur 1	Joueur 2	Joueur 3	Joueur 4	TOTAL
Prénom									
Score									
Cumul									

SÉANCE 4

JEU 1

	PRENOM	LANCER 1		LANCER 2		LANCER 3		LANCER 4		TOTAL
JOUEUR 1										
JOUEUR 2										
JOUEUR 3										
JOUEUR 4										

JEU 2 ET SITUATION DE COMPÉTITION

	J 1	J 2	J 3	J 4	J 1	J 2	J 3	J 4	TOTAL
PRENOM									
SCORE									
CUMUL									

SÉANCE 5

CONFRONTATION EN ÉQUIPE

Equipe	Joueur 1	Joueur 2	Joueur 3	Joueur 4	Joueur 1	Joueur 2	Joueur 3	Joueur 4	TOTAL
Score									
Cumul									

CONFRONTATION EN INDIVIDUEL

	Prénom	Lancer 1	Lancer 2	Lancer 3	Lancer 4	Lancer 5	TOTAL
Joueur 1							
Joueur 2							
Joueur 3							
Joueur 4							
Joueur 5							
Joueur 6							
Joueur 7							
Joueur 8							

2. COMPTAGE DES POINTS

Le comptage des points se fera de 2 manières différentes :

1. Un cumul des quilles abattues (le plus simple)

EQUIPE/NOM	Joueur 1	Joueur 2	Joueur 3	Joueur 4	Joueur 1	Joueur 2	Joueur 3	Joueur 4	TOTAL
SCORE	8 0	2 3	6 4	10	10	7 3	10	8 1	72
CUMUL	8	13	23	33	43	53	63	72	

2. Le système avec bonus des strikes et des spares (plus complexe)

Le cumul du nombre de quilles abattues se fait comme le premier système. On y ajoutera des bonus selon si on réalise un strike ou un spare.

IDENTIFICATION DU SPARE OU DU STRIKE

JEU	1	2	3	4	5	6	7	8	TOTAL
SCORE	8 0	2 3	6 4	10	10	7 3	10	8 1	
			SPARE	STRIKE	STRIKE	SPARE	STRIKE		

MARQUAGE DU SYSTEME A BONUS

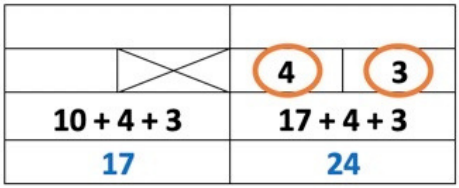
Afin de mieux identifier les strikes et les spares, une méthode de remplissage des cases est réglementée.

• STRIKE

- Les 10 quilles sont abattues au 1er lancer
- La 2ème case est remplie d'une croix

COMPTAGE DU STRIKE

- Le STRIKE vaut 10 plus le nombre de quilles abattues des 2 lancers suivants

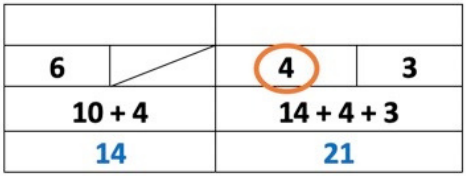


• SPARE

- Les 10 quilles sont abattues en 2 lancers
- La 2ème case est remplie d'un trait en diagonale

COMPTAGE DU SPARE

- Le SPARE vaut 10 plus le nombre de quilles abattues du lancer suivant



MODELE D'ÉCRITURE DES STRIKES ET DES SPARES SUR PLUSIEURS JEUX

JEUX	1		2		3		4		5		6		7		8		TOTAL
SCORE	8	0	2	3	6	/		X		X	7	/		X	8	1	
					SPARE		STRIKE		STRIKE		SPARE		STRIKE				

EXEMPLE D'ÉCRITURE ET DE SCORE

																	TOTAL
SCORE	8	2	4	6	6	1		10	7	3		10		10	0	5	
Ecriture	8	/	4	/	6	1		X	7	/		X		X	0	5	
Comptage	14		30		37		57		77		97		112		117		117

A VOUS DE JOUER !

EQUIPE/NOM	Joueur 1		Joueur 2		Joueur 3		Joueur 4		Joueur 1		Joueur 2		Joueur 3		Joueur 4		TOTAL
SCORE	0	10	0	6	6	4		10		10	5	5		10	8	2	
Ecriture																	
Comptage																	

SOLUTION

EQUIPE/NOM	Joueur 1		Joueur 2		Joueur 3		Joueur 4		Joueur 1		Joueur 2		Joueur 3		Joueur 4		TOTAL
SCORE	0	10	0	6	6	4		10		10	5	5		10	8	2	
Ecriture	0	/	0	6	6	/		X		X	5	/		X	8	/	
Comptage	10		16		36		61		81		101		121		131		131

3. DIPÔME D'INITIATION

Diplôme : "version impression" disponible sur le site web : www.ffbsq.fr

Remerciements à tous ceux qui ont collaboré à cet ouvrage :
1ère édition - 2021

- Monsieur Jean-Luc TURLOTTE - Président de la Commission Nationale Jeunes et Scolaire
- Monsieur André MOREAU - CNJS
- Pascale SONCOURT - DTN de la FFBSQ
- Éric COURAULT - CTN de la FFBSQ
- Service communication et marketing : Aida FOUQUET, Léa ROBITZER, Lauréna HANC

Le Guide d'utilisation du Kit Campus est une publication de la FFBSQ
Maison des Sports - 190 rue isatis - 31670 LABÈGE - 05 82 95 78 60 - www.ffbsq.fr
Directeur de la publication : Pascale SONCOURT

© Tous droits réservés à la Fédération Française de Bowling et de Sport de Quilles

FEDERATION FRANÇAISE DE BOWLING
ET DE SPORT DE QUILLES
MAISON DES SPORTS
190 RUE ISATIS
31670 LABEGE
Tél : 05 82 95 78 60

1ère édition - 2021

© Fédération Française de Bowling et de Sport de Quilles

www.ffbsq.fr