STAGE DE PERFECTIONNEMENT U9 U11

RHÔNE LOIRE

Mercredi 21 octobre 2026 – Boulodrome Métropolitain (Dardilly - 69570)

- **CONTENU DU STAGE**
  - Accueil et présentation
  - Ateliers techniques (x6) par groupe
    - Fondamentaux du point
    - Fondamentaux du tir
  - Evaluation point - tir
  - Prémisse du tir sportif (virage et croisé)
  -
- **COMMENTAIRES**

Pour la deuxième année, les comités du Rhône et de la Loire organisaient un stage en commun. Cette association s'est faite par la volonté de remettre du sens dans les annuels stages de la Toussaint. L'idée était de (re)créer de l'émulation chez les jeunes en venant participer à une journée d'entrainement avec d'autres enfants/éducateurs qu'ils côtoient habituellement. Un objectif rempli avec la participation de 24 enfants.

Les centres de formations représentés :

- **Comité de la Loire**
  - Montbrison (2)
  - Panissières (4)
- **Comité du Rhône**
  - Arbresle (2)
  - Beaujolais (6)
  - Brévenne (2)
  - Reins-Trambouze (4)
  - St Martin en Haut (1)
  - Tarare (3)

MATIN :

Le mot d'accueil est donné par Christophe Sothier et Julien Montarde (C.T.D. Rhône), qui insistent sur le fait que c'est une journée **d'entrainement** : « votre objectif, c'est de repartir meilleur que lorsque vous êtes arrivés ».

Les jeunes sont répartis en 6 groupes, mélangeant les catégories sexe et CFB d'appartenances. 6 ateliers techniques sont proposés pour sensibiliser les jeunes sur les fondamentaux techniques. Par des situations simples, chaque atelier ciblait une caractéristique technique du lancer. A l'aide d'un moniteur, les groupes avaient 10 minutes pour essayer l'atelier et travailler la correction technique proposée. Puis pendant 5 minutes, ils tentaient de marquer des points, pour voir s'ils maitrisaient cet item ou non.

ATELIER n°1 : Les pneus

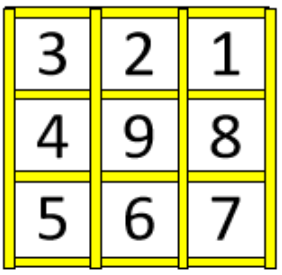


Objectif : Lancer la boule avant la ligne pour essayer d'atteindre l'intérieur d'un des pneus.

Fondamentaux techniques requis :

- Tonicité du dernier appui + impulsion (horizontale et verticale)
- Suivi d'action
- Lancer avec une trajectoire aérienne

ATELIER n°2 : Le damier



Objectif : Pointer en direction de la première case. Dès que la boule s'immobilise dans la case n°1, passer à la suivante.

Fondamentaux techniques requis :

- Position du corps et des pieds (face à la cible)
- Répétition d'action
- Lancer avec la bonne distance/direction

ATELIER n°3 : La barre de trajectoire



Objectif : Lancer la boule par-dessus la barre pour tomber sur la moquette

Fondamentaux techniques requis :

- Lancer avec une trajectoire aérienne



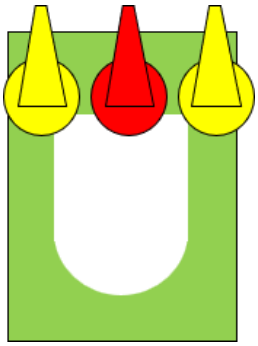
ATELIER n°4 : La planche au point

Objectif : Pointer en direction de la planche, pour que la boule tombe dans le pneu

Fondamentaux techniques requis :

- Position du corps et des pieds (face à la cible)
- Amplitude arrière
- Suivi d'action
- Travail sur la direction du lancer

ATELIER n°5 : Les quilles



Objectif : Tirer sur les quilles, avec un bonus si uniquement la quille rouge est touchée

Fondamentaux techniques requis :

- Automatisation du lancer
- Tonicité du dernier appui + impulsion (horizontale et verticale)
- Suivi d'action
- Lancer avec une trajectoire aérienne

ATELIER n°6 : La donnée imposée

Objectif : avec une unique zone de donnée, arriver à pointer dans deux cercles de distances différentes.

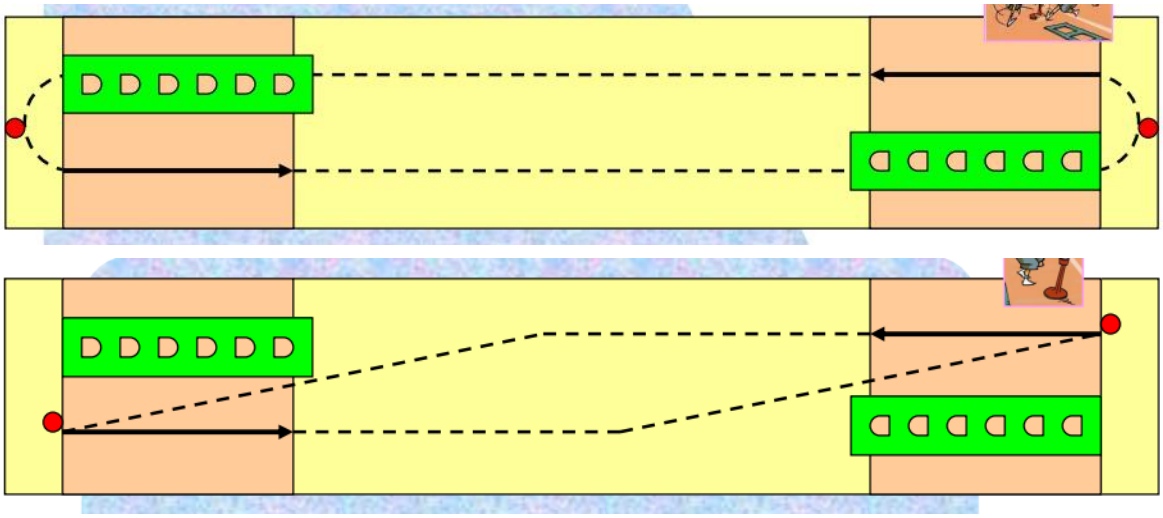
Fondamentaux techniques requis :

- Automatisation du lancer
- Zone d'impact de la boule (la donnée)
- Lâcher en direction
- Maitriser la distance de son lancé



APRES-MIDI : Découverte ou perfectionnement des techniques de tirs sportifs

Il nous semblait important d'aborder avec joueurs et moniteurs les différents aspects de cette épreuve. Les jeunes ont pu tester du tir avec un virage « tournant » (photo n°1) et un virage « croisé » (photo n°2) :



Après avoir pu tester les deux techniques, les jeunes se sont prêtés au jeu pour un petit tournoi de tir rapide sur des boules blanches. Un exercice complexe puisque 11 d'entre eux n'avaient jamais réalisé cette épreuve (soit 45% de l'effectif). Les jeunes sont volontaires et motivés à l'idée de courir, il ne faut pas hésiter à les faire pratiquer régulièrement cette épreuve !





Comité Bouliste
Départemental du Rhône
et Métropole de Lyon

Loire Sport Boules

CONCLUSION

La journée s'est déroulé dans une ambiance motivante pour les jeunes. Ils ont « joué le jeu » sans rechigner aux différents exercices techniques, ce qui n'est pas toujours le cas. Dans l'ensemble un groupe d'un bon niveau, avec plusieurs joueurs d'un potentiel très intéressants, maitrisant déjà l'essentiel des fondamentaux techniques. Pour les autres, il convient de continuer le travail initier ce jour.

D'un point de vue sportif, il est à noter que beaucoup de jeunes tirent sur 4 foulées. Cette technique est très bien pour l'initiation et le maitrise des premières bases du tir. Toutefois, si vos jeunes maitrisent les fondamentaux techniques de bases sur un tir à 4 foulées, n'hésitez pas à les passer sur un tir à 5 ou 6 foulées. Cela deviendra nécessaire pour eux lorsqu'ils atteindront les catégories supérieures (déjà à partir des U13, mais surtout chez les U15 et U18).

Nous remercions le C.B.D.L. d'avoir répondu positivement à notre invitation. La journée fut belle et riche d'enseignements. Nous remercions également le comité Bouliste du Rhône pour la mise à disposition de ses infrastructures.

Date du prochain stage : Lundi 21 décembre 2025 à Dardilly (09h00 – 16h00).





MONTARDE Julien – C.T.S. 69

MATHAUD Benjamin – C.T.S. 42

SOTHIER Christophe – C.T.S. 69