Comité Bouliste
Départemental du Rhône
et Métropole de Lyon

STAGE DE PERFECTIONNEMENT U13 U15 U18

RHÔNE LOIRE

Vendredi 23 octobre 2026 – Boulodrome Métropolitain (Dardilly - 69570)

- **CONTENU DU STAGE**
  - Accueil et présentation
  - Epreuves de détection
    - Epreuve de point
    - Epreuve de tir
    - Epreuve de tir sportif
  - Oppositions par équipes sur des épreuves adaptées

- **COMMENTAIRES**

Pour la deuxième saison, les comités du Rhône et de la Loire organisaient un stage en commun. Cette association s'est faite par la volonté de redonner du sens aux stages annuels de la Toussaint. Pour cette année, nous avons décidé d'intégrer les U13, catégorie située à la frontière de l'animation (U9/U11) et la compétition (U15/U18). L'idée est de commencer à les intégrer avec les grands pour faciliter le passage en U15, avec l'arrivée de l'Omniums Jeunes et des différents championnats de France. Entre maladies et/ou apprentissages, difficile de motiver certains U18. Il est regrettable de ne pas avoir eu d'avantages de participants, d'autant que c'est lors de ces stages que nos jeunes progressent techniquement et mentalement.

<u>Les centres de formations représentés :</u>

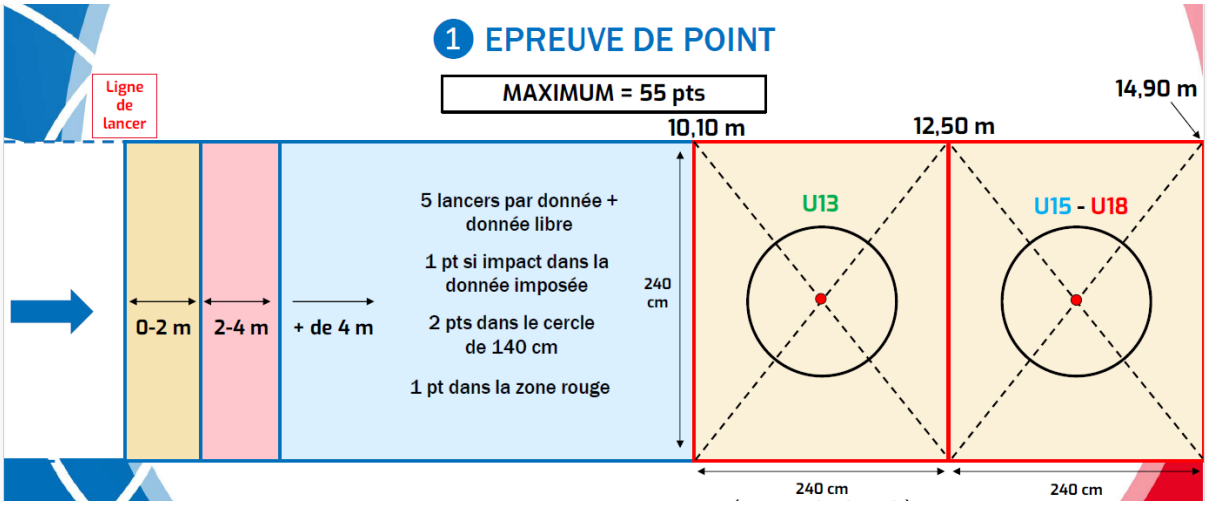
- **Comité de la Loire**
  - Montbrison (2)
  - Panissières (2)
  - Pélussin (2)
  - Saint Martin Coallieux (2)
- **Comité du Rhône**
  - Arbresle (4)
  - A.L.B.E.U. (1)
  - Beaujolais (3)
  - Brevenne (2)
  - Reins-Trambouze (1)
  - Saint Martin en Haut (2)
  - Tarare (3)

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 **de tests et d'entrainement** : « votre objectif, c'est de repartir meilleur que lorsque vous êtes arrivés ».

La matinée est rythmée par trois épreuves :

1. **Epreuve de détection – POINT**



3 données différentes :

- 0m à 2m.
- 2m à 4m.
- + de 4m

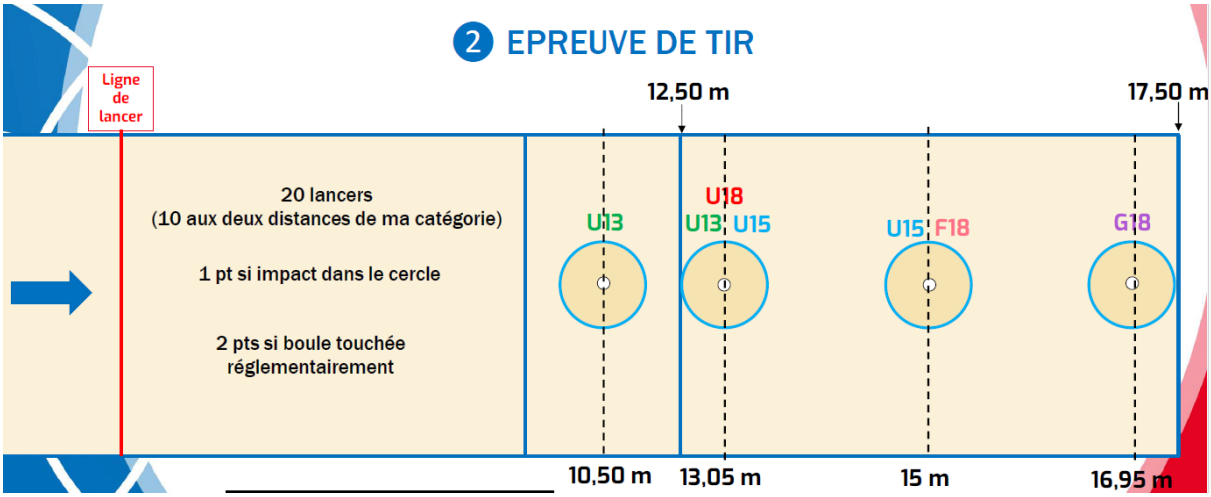
5 lancers par donnée, en direction d'un cercle :

- Impact dans la bonne donnée = **+ 1 point**
- Boule dans le cercle = **+ 2 points**
- Boule dans le carré mais pas dans le cercle = **+ 1 point**

Puis 5 lancers avec une donnée libre.

Cette épreuve nous permet d'observer la capacité de chacun à répéter un lancer en maitrisant la zone d'impact (la donnée), la direction et la distance du lancer. A partir de 35pts, on considère que le jeune maîtrise sa technique de point. Même si les résultats de ce stage restent subjectifs, les scores vont de 25 pts à 52 pts. Cela signifie que les jeunes présents au stage possèdent déjà une certaine maitrise de leur technique de point.

2. Epreuve de détection – TIR

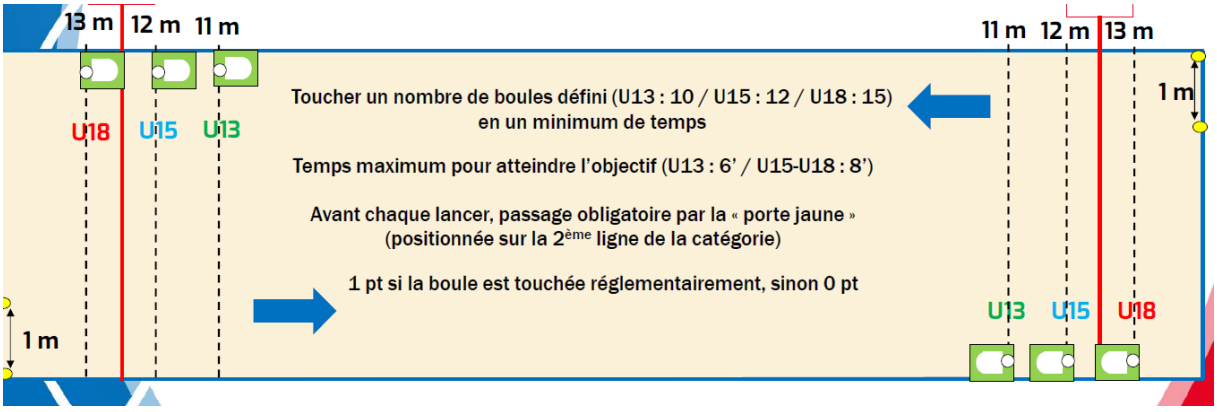


Pour chaque catégorie, 10 boules à tirer en première barre, et 10 boules à tirer en fond de jeu. Un cercle de 50cm de rayon est tracé autour de la boule :

- Impact dans le cercle et boule touchée = **2 points**
- Impact dans le cercle et boule non touchée = **1 point**

Comme pour l'épreuve de point, cet exercice nous permet de constater la capacité des jeunes à répéter un tir sur une même distance. A partir de 20 points, nous considérons que le jeune est capable de répéter régulièrement un tir. A partir de 30 points, nous considérons que c'est une technique maitrisée. D'une manière générale, le second cercle pose plus de problème. En effet, le fait de tirer en fond de jeu accentue les défauts du tir, et donc fait chuter les scores des jeunes qui ne maitrisent pas encore leur technique de tir. A noter tout de même un score de 35 points, et 31 pts en U13.

3. Epreuve de détection – TIR NAVETTTE (niveau 2)



Pour cette troisième épreuve, nous sollicitons les qualités physiques de nos jeunes. L'objectif est simple : frapper 10 boules (U13), 12 boules (U15) ou 15 boules (U15) à frapper le plus rapidement possible. Petite particularité : pas de ramasseur. L'athlète doit remettre la boule blanche, puis ramasser sa boule avant d'engager un nouveau tir. Une épreuve qui nécessite certaines qualités physiques, ainsi qu'une bonne maitrise de sa technique de tir pour enchainer les frappes avec la fatigue.

Même si tous les jeunes n'ont pas atteint le nombre de frappes requis avant la fin du temps imparti (6 minutes pour les U13, 8 minutes pour les autres), ils se sont tous employés pour faire le meilleur score possible, félicitations.

APRES-MIDI :

Les jeunes sont répartis en quatre équipes, et s'affrontent lors de différentes épreuves aménagées. L'idée est simple : mélanger les CFB, les âges et les niveaux pour créer une émulation autour d'épreuves adaptés pour la réussite de tous.

Les épreuves sont :

1. Relais une boule « Tir sans fin »



Le principe est simple : Le tireur s'élance, effectue son tir en mouvement, puis doit immédiatement **courir pour aller ramasser sa propre boule** (ou celle qui vient d'être tirée), la poser sur le porte-boule opposé, et repartir directement pour tirer sur la cible d'en face

- Meilleur score en 8 minutes (deux passages)
- Première équipe à 10 frappes

2. Epreuve de point – le damier

Objectif : être la première équipe à valider le damier, dans l'ordre

3	2	1
4	9	8
5	6	7

3. Double aménagé

30 minutes, interdiction de tirer le but, et **obligation** que les boules pointées soient à moins d'un mètre du but (sinon, elles sont annulées). L'occasion pour nous de questionner les jeunes sur la stratégie à adopter avec ces contraintes.

CONCLUSION

Une journée productive pour les 24 jeunes présents. Ils ont pu pratiquer toute la journée et recevoir des conseils pour perfectionner leurs techniques. Même si ces stages n'attirent pas tous nos athlètes, ils permettent aux jeunes présents de progresser sur leurs différentes lacunes (technique, physique et/ou stratégique).

La preuve en est que plusieurs champions de France (et du monde !) se trouvaient parmi les participants. La technique, c'est un atout très modulable, qui évolue tout au long de la carrière du joueur. Ce qui fait la différence lors des grands événements de la saison, c'est une technique solide et stabilisée. C'est l'unique chose sur laquelle on peut se reposer dans les moments de stress intense.

Tous les jeunes présents sont repartis avec des conseils en tête et des pistes d'améliorations. Nous avons essayé de les aider autant que possible. Maintenant, c'est aux moniteurs de poursuivre ce travail. N'hésitez pas à nous demander si vous avez besoins particuliers, nous serons ravis de vous aider dans vos interventions auprès des jeunes.

Date du prochain stage : Mardi 22 décembre 2026 à Dardilly (09h00 – 12h00) suivi d'une après-midi dédiée à la prise de performance pour les participants du matin.

MONTARDE Julien – C.T.S. 69

MATHAUD Benjamin – C.T.S. 42

SOTHIER Christophe – C.T.S. 69