STAGE FEMININ F-13 ET F-15

26 octobre 2026



Boulodrome de Dardilly

Ligue Bouliste Régionale AURA

La Région Auvergne-Rhône-Alpes

STAGE FEMININ F-13 ET F-15

26 OCTOBRE 2026

- les objectifs

Boule FFSB Lyonnaise et Raffa

LES OBJECTIFS

Pour 2026-2027, **3 stages sont prévus**:

- Stage 1 : technique (Toussaint)
- Stage 2 : efficacité (Noël)
- Stage 3 : sportif (Hiver)

Comme pour les autres années, ces interventions sont gérées par le duo Corentin Cherblanc et Nicolas Romanowski, pour ce premier rendez-vous les objectifs recherchés :

- Favoriser les échanges entre les filles à travers la composition de différents groupes de travail

- Avoir un diagnostic technique sur les actions point et tir

- Sensibilisation sur l'éducation sportive (échauffements , étirements, travail sur la motricité…)

- Recenser les féminines F-13 et F-15 de notre région



Ligue Bouliste Régionale AURA

La Région Auvergne-Rhône-Alpes

STAGE FEMININ F-13 ET F-15

26 OCTOBRE 2026

- **les objectifs**
- **le programme**

Boule FFSB Lyonnaise et Raffa

LE PROGRAMME

9h30 : accueil et présentation de la journée

9h45 – 10h40 : échauffement général + gammes de course+ ateliers coordination + tonicité + sollicitation renfo

10h40 – 10h45 : pause

10h45 – 12h15 : animation point / tir – observation technique à travers 7 ateliers (4 point / 3 tir)

12h15– 13h45 : pause

13h45 – 15h15 : atelier de correction point et tir

15h30 – 16h15 : Atelier de tir sportif - 2 passages

16h30 : Retour sur la journée

Ligue Bouliste Régionale AURA

La Région Auvergne-Rhône-Alpes

STAGE FEMININ F-13 ET F-15

26 OCTOBRE 2026

- les objectifs
- le programme
- les participantes

Boule FFSB Lyonnaise et Raffa

LES PARTICIPANTES

N°	NOM et PRENOM	Cat	Centres de F.
1	BRITO DE PINA Keyna	F15	La Reyssouze (01)
2	SERVIGNAT Maëlys	F15	La Reyssouze (01)
3	BERTRAND Livia	F15	Meximieux (01)
4	GUINOT Chloé	F15	Dombes Saone (01)
5	SANCHEZ Julia	F15	Tarare (69)
6	LOURDIN Laura	F15	Les Abrets (26)
7	CHEVALIER Anna	F15	St Martin (69)
8	GENAUD Nais	F15	Hermitage (26)
9	PUPIER Jade	F15	St Martin (69)
10	AUNAVE Océane	F15	Le Cheylard 07)
1	GARCON Giulia	F13	St Vulbas (01)
2	HASSISSI Shaina	F13	St Vulbas (01)
3	GUILLARME Clara	F13	Arbresle (69)
4	COTE Amélie	F13	Beaujolais (69)
5	RUDE Sauvanne	F13	Beaujolais (69)
6	CORGIER Elise	F13	Les Abrest (38)
7	GENAUD Nina	F13	Hermitage (26)
8	TRIBOULET Marion	F13	Beaujolais (69)

Encadrement:

- Corentin Cherblanc (Rhône)
- Nicolas Romanowski (Ain)

Ligue Bouliste Régionale AURA

La Région Auvergne-Rhône-Alpes

STAGE FEMININ F-13 ET F-15

26 OCTOBRE 2026

- les objectifs
- le programme
- les participantes
- le contenu

Boule FFSB Lyonnaise et Raffa

LE CONTENU

Echauffements:

- footing de 10’
- gammes de course sur 10m: montées de genoux, talons/fesses, « jambes de bois », pas chassés, foulées bondissantes, sprint sur 20m
- travail de motricité / coordination / équilibre sous forme de 4 ateliers : corde à sauter, échelle plio, travail sur les steps et courses courte

RAPPEL N-1 : PRINCIPES D’ECHAUFFEMENT

- Rituel physique composé d’un footing + gammes de course = préparer ainsi le corps à la séance
- Le footing en dehors des entraînements permet d’oxygéner le cerveau et de le préparer à une charge de travail intellectuel. Le sport est une décharge cognitive!
- Préparer les jambes à travailler pour la course d’élan



Ligue Bouliste Régionale AURA

La Région Auvergne-Rhône-Alpes

STAGE FEMININ F-13 ET F-15

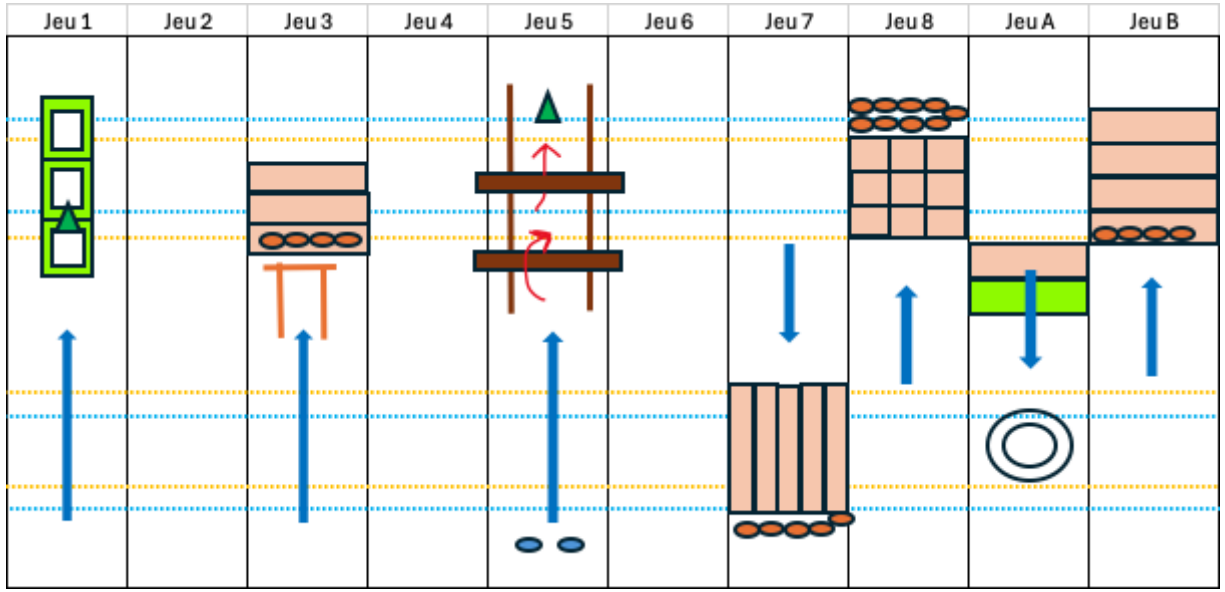
26 OCTOBRE 2026

- les objectifs
- le programme
- les participantes
- le contenu

Boule FFSB Lyonnaise et Raffa

LE CONTENU

Observations sur la technique point et tir avec 7 ateliers mis en place (4 point et 3 tir), il s'agissait de pouvoir observer le groupe en situation de point et tir.

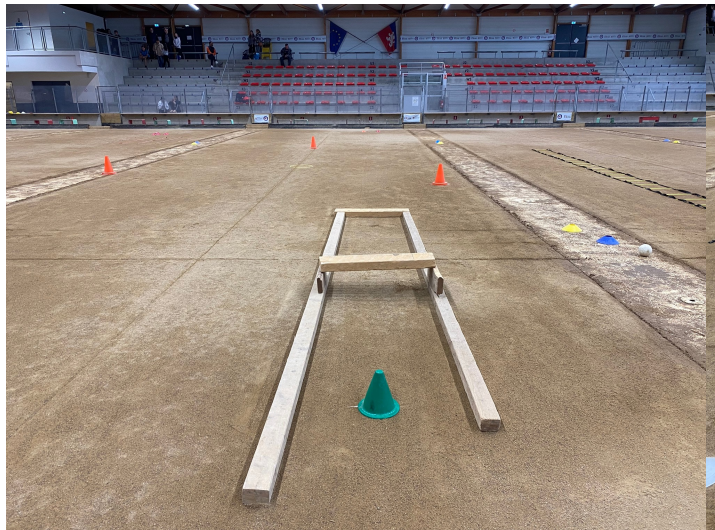


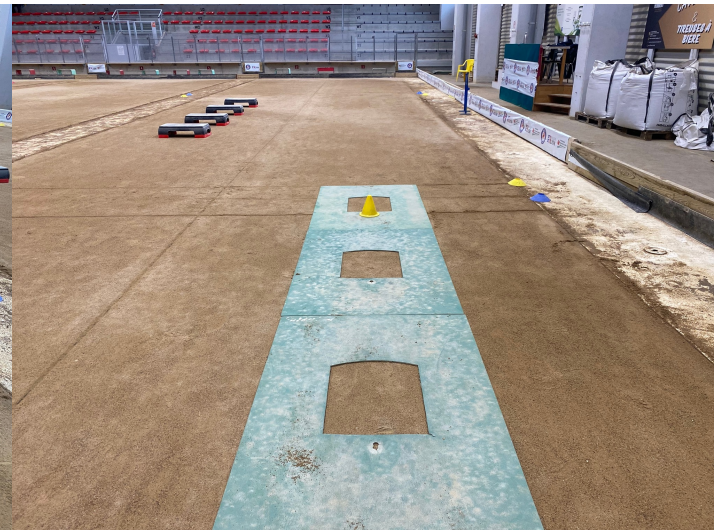
Jeu B: le groupe doit immobiliser 4 coupelles dans la 1ere zone puis la 2ème…
Jeu A : le groupe doit immobiliser la boule dans un petit cercle pour 3 points cecle médian 2pts…avec 2 données imposées
Jeu 8 : le groupe doit réussir à placer 1 coupelle dans chaque case puis valider les cases dans le sens d'un jeu de l'oie
Jeu 7 : le groupe doit réussir à placer 1 coupelle dans chaque colonne puis valider les cases dans le sens droite /gauche
Jeu 5: le groupe doit faire retomber la boule entre les deux barres et toucher le plot vert
Jeu 3 : le groupe doit faire passer la boule au dessus du portique puis faire retomber la boule dans les zones avec les coupelles pour les enlever
Jeu 1: le groupe doit réussir à faire 10 points sur le tapis 1 (1 pt sur le tapis, 2 pts alvéole, 3 pts plot tapé), ensuite passer au tapis N°2

Ligue Bouliste
Régionale AURA







Ligue Bouliste Régionale AURA

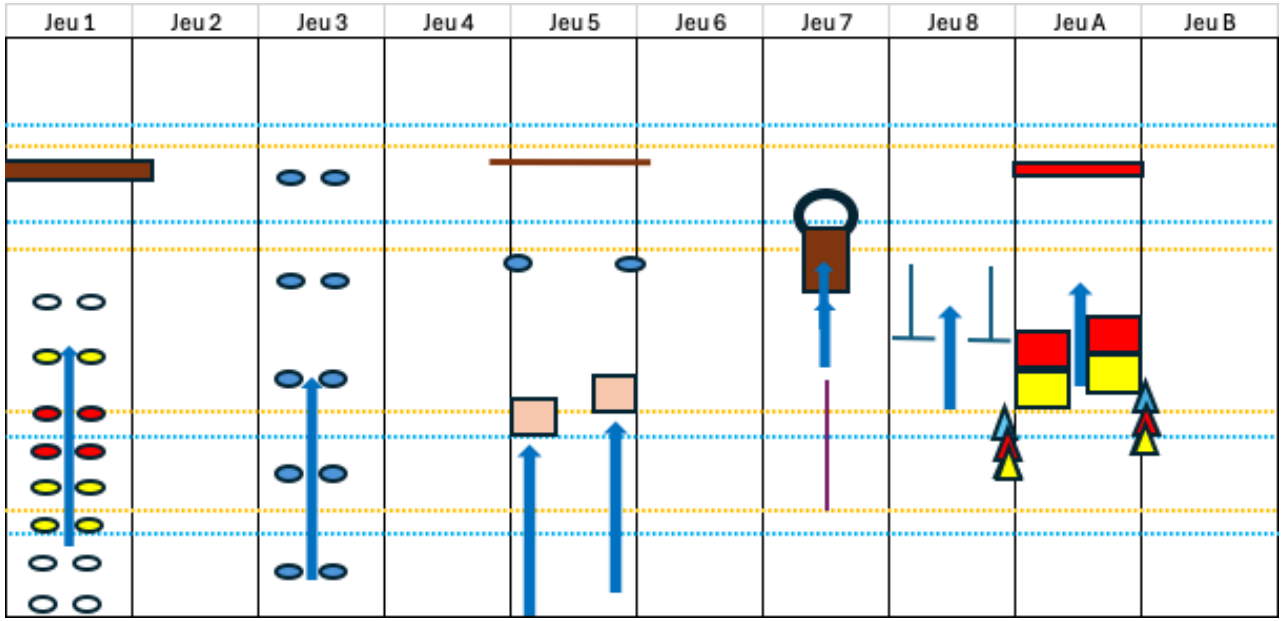
STAGE FEMININ F-13 ET F-15

26 OCTOBRE 2026

- les objectifs
- le programme
- les participantes
- le contenu

LE CONTENU

Travail de correction au point et tir:



Jeu A : du point avec l'écartement des appuis, le pied d'appui vient se mettre au niveau du plot bleu et l'autre pied vient se caler à la hauteur du jaune pour faire une donnée jaune et même principe pour donnée rouge.
Jeu 8 : point – accompagnement, la poussée de la jambe d'appui doit amener le corps à franchir les portes-boules avant que la boule passe la1ère barre
Jeu 7 : point – équilibre, la règle de la perpendiculaire, il faut s'équilibrer avec un bras annexe qui sort du corps (demi-T) et un bras lanceur maîtrisé droit devant soi. Les appuis positionnés initialement à droite et à gauche d'une ligne au sol doivent conserver cet alignement suite aux lancers.
Jeu 5 : tir – impulsion, prendre son élan avec suffisament d'accélération pour passer l'appui après la poussée au-delà de la moquette ou au dessus d'un petit obstacle (règlette de 5cm)
Jeu 3 : tir, course rectiligne, réussir à effectuer une course d'élan et un suivi de la boule dans un couloir de 60cm et faire retomber la boule dans ce même couloir sans touches les coupelles.
Jeu 1 : tir – accélération, se fier au code couleur des coupelles pour augmenter sa vitesse de déplacement tout en lançant la boule

Ligue Bouliste
Régionale AURA

La Région
Auvergne-Rhône-Alpes













Ligue Bouliste Régionale AURA

La Région Auvergne-Rhône-Alpes

STAGE FEMININ F-13 ET F-15

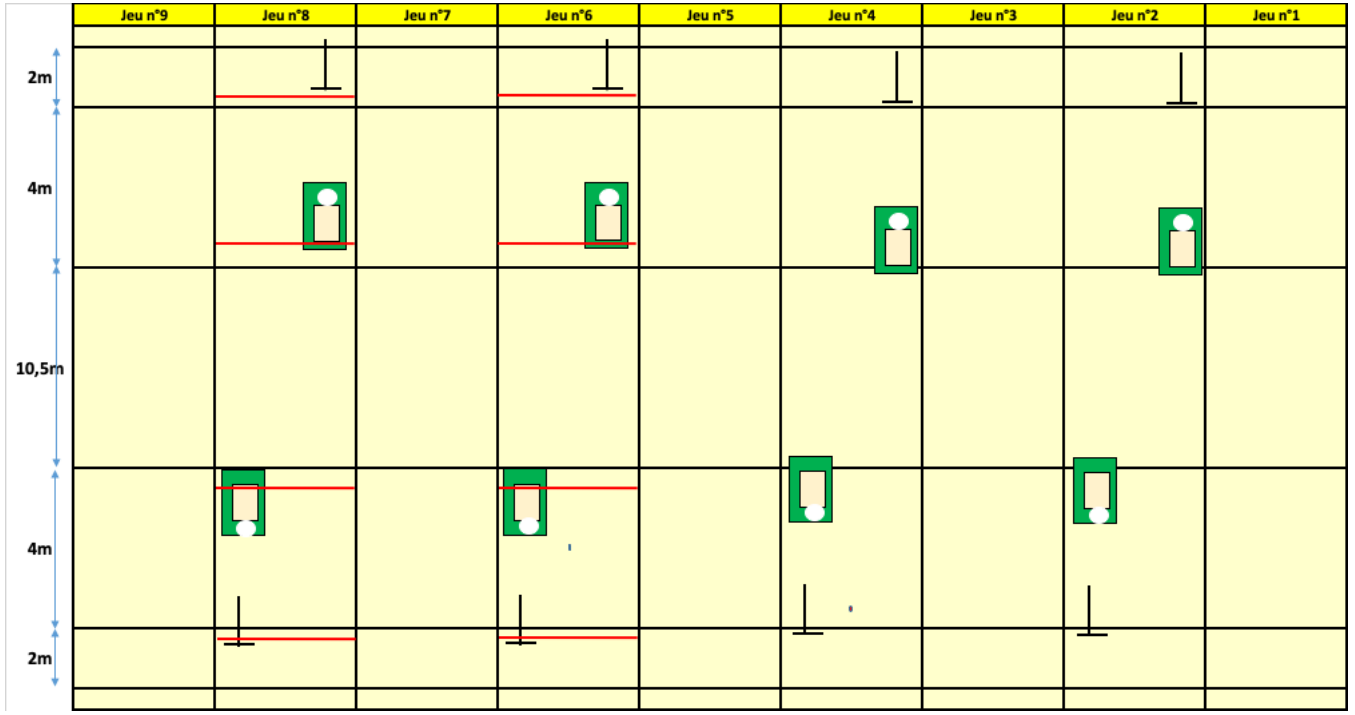
26 OCTOBRE 2026

- les objectifs
- le programme
- les participantes
- le contenu

Boule FFSB Lyonnaise et Raffa

LE CONTENU

Observations sur le tir sportif : les filles sont séparées par catégorie avec les F-15 sur 2 terrains et idem pour les F-13.



Pour réussir à faire lancer un maximum de boules, les filles ont tiré sur des cibles planes (tapis et alvéole) sans boule blanche afin d'enlever les ramasseurs de boules blanches.
Les groupes sont donc de 3 à 4 filles, travaillant sur des séries de 8 à 12 lancers avec l'objectif de faire un maximum de points(1 pt sur le tapis et 2 dans l'alvéole).
Pour les F15, le travail s'effectuait avec 5 points à faire par alvéole sur tapis de prog.
Deux passages ont pu être effectués

Ligue Bouliste Régionale AURA

La Région Auvergne-Rhône-Alpes

STAGE FEMININ F-13 ET F-15

26 OCTOBRE 2026

- les objectifs
- le programme
- les participantes
- le contenu

Boule FFSB Lyonnaise et Raffa

LE CONTENU

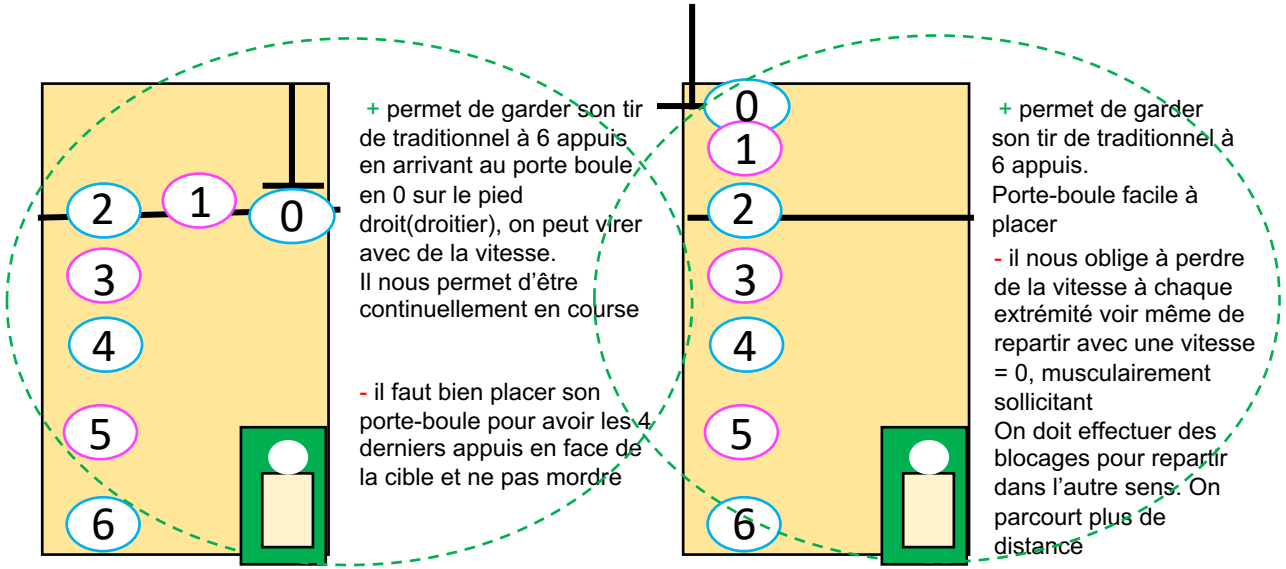
Travail de correction sur le tir sportif:

Cette année en U13 aucune fille ne tire à 4 appuis en croisé c'est très bien.
Par contre, le croisé est utilisé avec une course similaire au trad pour la plupart à 6 foulées sauf pour deux filles U13. Il reste difficile à cet âge de produire deux courses d'élan différentes suivant l'épreuve sur laquelle on se trouve (trad ou course), on préconise le passage à au moins 6 appuis pour tout le monde.
Rappel :plus la joueuse diminue sa zone d'élan et plus elle doit solliciter les jambes ou le balancier…sa technique se voit alors modifiée par rapport à un tir à 6 foulées!

.

Ces deux types de virage sont donc à prioriser, n'oublions pas qu'on prépare des filles à tirer dans un ou 2 ans sur du 4 voir 5' sur une distance passant de 11m à plus de 14m!!!

Pour les U15, attention là aussi à ne pas passer trop vite à 4 foulées, ça peut attendre, 4' c'est long quand on coince à l'alvéole 3. Bien mémoriser aussi la position du porte-boules afin d'avoir une course d'élan en face de la cible.



Ligue Bouliste Régionale AURA

La Région Auvergne-Rhône-Alpes

STAGE FEMININ F-13 ET F-15

26 OCTOBRE 2026

- les objectifs
- le programme
- les participantes
- le contenu
- commentaires

Boule FFSB Lyonnaise et Raffa

LES COMMENTAIRES

Un stage technique de bonne qualité aussi bien physique que technique. On ne peut que féliciter les filles présentes pour leur comportement et leur résistance à une journée plutôt dense.
Des facteurs limitants cependant relevés :

- Équilibre au point lors du lancer où le corps part à droite, jambe derrière vient croiser la jambe d'appui
- Bras annexe au point qui ne gère pas l'équilibre des épaules
- Accompagnement au point à produire au moins sur 3,4 appuis
- Tir, des freinages entendus
- Accélération plus intense pour mieux impulser
- Optimisation de la distance d'élan, la règlementation nous donne 7,5m au moins 6 mètres à leurs âges.

Merci aux dirigeants du Rhône pour les infrastructures, aux parents et accompagnateurs et à Stan, apprenti au comité du Rhône.

Pour l'équipe E.T.R
Corentin Cherblanc - Nicolas ROMANOWSKI

STAGE F13 ET F15 26 OCTOBRE 2026

Boulodrome de Dardilly





