



**NIVEAU : INITIATION**

# Ateliers Boccia

Par Sophie Ternel, Directrice sportive Boccia



# Préambule

Par Sophie Ternel, Directrice sportive Boccia

## Son parcours

- ▶ Licence STAPS Education Motricité (2003) et Master STAPS en « management de la santé et du sport » (2007)
- ▶ Découverte de la boccia dans le cadre d'un stage à l'institut d'éducation motrice d'Olbia HYERES (Var) (2006)
- ▶ Agent de développement au CDH du var (2007-2017)
- ▶ Directrice sportive de la boccia (2008 à aujourd'hui)
- ▶ Agent de développement FFH (2017 à aujourd'hui)

## Pourquoi la boccia ?

La Boccia est un des outils les plus complets et les plus adaptés pour travailler avec le grand handicap. Il favorise l'accomplissement de la personne, le développement de ses capacités et la possibilité de s'exprimer en loisir comme en compétition jusqu'au plus haut niveau sportif.

## Quel est l'enjeu de la formalisation de ces ateliers ?

Cela permet de proposer des séances organisées et pensées pour structurer le chemin du sportif et améliorer son niveau (quel qu'il soit). De plus, cela fait émerger des approches pédagogiques différentes en osant les décloisonner, les confronter et surtout les partager. J'invite donc les encadrants à s'inspirer des ateliers sans faire de copier-coller, à réfléchir à la mise en place d'ateliers par rapport à soi (son expérience, ses connaissances) et à développer sa propre approche pédagogique. Les schémas de remédiations détaillés sur chaque atelier semblent d'ailleurs un bon outil pour mettre en place cette démarche.

## Comment structurez-vous un cycle d'apprentissage ?

Je pars toujours de l'évaluation du pratiquant (de ses caractéristiques physiques, techniques et psychologiques). De là, j'identifie des objectifs individualisés et cohérents à partir de ma connaissance des fondamentaux de l'activité. Je me base sur les mêmes fondamentaux quel que soit le niveau de pratique (plus le niveau de pratique augmente, plus chaque fondamental se perfectionne). Ensuite j'ajuste la progression en fonction de chaque sportif, de son handicap et de sa personnalité. La référence que je peux connaître de la Boccia de haut niveau est bien sûr importante. Mais, le traitement pédagogique reste déterminant pour respecter la progression de chaque pratiquant, quel que soit son profil.

## Quelles sont les acquisitions attendues chez le joueur à l'issue de ce cycle d'initiation ?

Il s'agit pour moi de l'acquisition d'une connaissance minimale du jeu (compréhension du jeu et des stratégies), d'une découverte du plaisir de pratiquer la boccia (en mettant en place des situations ludiques) ainsi que d'une initiation à l'esprit du jeu (qui facilite la progression du joueur) et à certains fondamentaux techniques (qui seront ensuite perfectionnés au niveau 2).

## Comment les encadrants peuvent utiliser les ateliers dans leur pratique ?

L'essentiel est avant tout de comprendre comment se construisent les situations pédagogiques ainsi que les compétences et les apprentissages ciblés sur chaque atelier, en référence aux fondamentaux de la boccia. 3 étapes préalables me semblent également nécessaires à la mise en place de ces ateliers :

- ▶ L'évaluation des caractéristiques du sportif
- ▶ L'installation et le réglage du matériel du sportif (fauteuil, balles, rampes, licorne)
- ▶ La connaissance des fondamentaux de l'activité.

Réalisation : FFH - Direction Technique Nationale - Sandra Mauduit

Crédit Photo : Grégory Picout/FFH - Réalisation graphique : www.yummyum.fr - Décembre 2019.



# SOMMAIRE

SÉANCE ❶	LES RÈGLES DE BASE .....	P. 4
SÉANCE ❷	LE JEU .....	P. 11
SÉANCE ❸	LA MOBILITÉ .....	P. 18
SÉANCE ❹	LA VISÉE .....	P. 25
SÉANCE ❺	LE LANCER.....	P. 32
SÉANCE ❻	LE TOURNOI AMICAL .....	P. 39

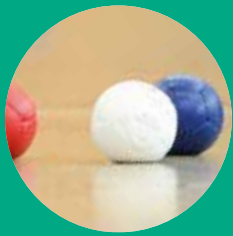


**NIVEAU : INITIATION**

**Séance n° 1**

# LES RÈGLES DE BASE

- ① JOUER
- ② LE V ET CARRÉ
- ③ CONCOURS DE PENALTY
- ④ LES AIRES
- ⑤ JEU EN DOUBLETTE
- ⑥ JEU EN INDIVIDUEL



**NIVEAU : INITIATION**

# Atelier ① : JOUER

Séance n°1 • Les règles de base

## MATÉRIEL

Jeux de balles, rampes, support à roulette de rampe, délimitations.

## DURÉE DE L'ATELIER

10'

## NOMBRE DE JOUEURS

2 à 6 joueurs

## MODES DE PRATIQUE

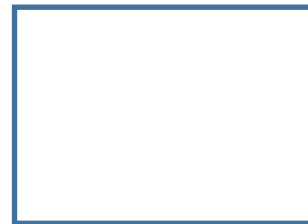
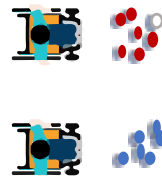
Jeu à la main et avec rampe

## GESTION DE GROUPE

En individuel , en doublette, en tripléte voire plus...

## DESCRIPTION

- ▶ Avoir un espace de jeu délimité, carré ou rectangulaire
- ▶ Distribuer les balles (6 rouges et 6 bleues minimum)
- ▶ Donner le Jack au joueur rouge
- ▶ Les assistants déplacent la rampe autour de l'espace sous consigne de leur joueur



## FONDAMENTAUX

- ▶ Décider
- ▶ Se placer
- ▶ Lancer
- ▶ Réaliser des coups techniques

## CONSIGNES

Le joueur rouge envoie le Jack, et joue une balle. Le joueur bleu joue à son tour pour reprendre le point. Tant que joueur bleu n'a pas repris le point, il joue. Le jeu est fini quand toutes les balles sont lancées. Le joueur qui gagne est celui qui se situe le plus près du jack. Le joueur peut se déplacer sur les côtés du rectangle (sans entrer dans l'espace de jeu). Réaliser une manche.

## APPRENTISSAGE

- 1 **Se placer** : le joueur agit seul au moment où le jeu commence et identifie l'espace de jeu ;
- 2 **Jouer** : il sait quoi faire à l'annonce de la couleur, sait quand c'est à lui de jouer et intègre la notion de manche jouée et de points gagnés contre un adversaire.

## REMÉDIATIONS

### JOUEURS EN DIFFICULTÉ

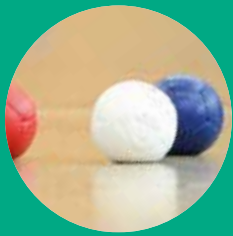
- ▶ Distribuer 3 balles par couleur maximum

### EXERCICE TROP FACILE

- ▶ Evoluer vers l'exercice 2
- ▶ Les joueurs doivent savoir qui doit jouer

### JOUEURS AVANCÉS

- ▶ Définir un temps limite par lancer (1 minute maximum)
- ▶ Ecouter les règles et les utiliser pour jouer



**NIVEAU : INITIATION**

# Atelier 2 : LE V ET CARRÉ

Séance n°1 • Les règles de base

## MATÉRIEL

Jeux de balles, rampes, support à roulette de rampe, délimitations.

## DURÉE DE L'ATELIER

10'

## NOMBRE DE JOUEURS

2 à 6 joueurs

## MODES DE PRATIQUE

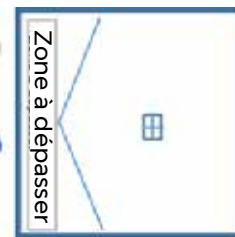
Jeu à la main et avec rampe

## GESTION DE GROUPE

En individuel, en doublette, en tripléte voire plus...

## DESCRIPTION

- ▶ Avoir un espace de jeu délimité, carré ou rectangulaire
- ▶ Tracé le « V » et le « carré »
- ▶ Distribuer les balles (6 rouges et 6 bleues minimum)
- ▶ Donner le Jack au joueur rouge
- ▶ Les assistants déplacent la rampe autour de l'espace sous consigne de leur joueur



## FONDAMENTAUX

- ▶ Décider
- ▶ Se placer
- ▶ Lancer
- ▶ Réaliser des coups techniques
- ▶ Connaître les règles

## CONSIGNES

Mêmes consignes que l'atelier 1 en intégrant la règle du « V » et du « carré ». Si le jack ne dépasse pas la zone, il est donné au joueur bleu. Si le Jack sort du jeu en pleine manche, il est remis sur la croix. Réaliser une manche.

## APPRENTISSAGE

- 1 **Connaître les règles** : le joueur identifie un jack valide et sait où il sera placé le jack s'il sort en pleine manche. Il intègre l'espace de jeu avec ses parties spécifiques. Il intègre la notion de manche jouée et de points gagnés contre un adversaire.

## REMÉDIATIONS

### JOUEURS EN DIFFICULTÉ

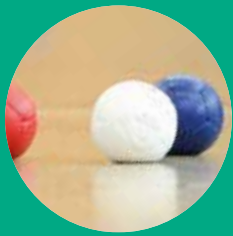
- ▶ Distribuer 3 balles par couleur maximum

### EXERCICE TROP FACILE

- ▶ Evoluer vers l'exercice 3
- ▶ Les joueurs doivent savoir qui doit jouer

### JOUEURS AVANCÉS

- ▶ Définir un temps limite par lancer (1 minute maximum)
- ▶ Ecouter les règles et les utiliser pour jouer



**NIVEAU : INITIATION**

# Atelier ③ : CONCOURS DE PENALTY

Séance n°1 • Les règles de base

## MATÉRIEL

Jeux de balles, rampes, délimitations.

## DURÉE DE L'ATELIER

10'

## NOMBRE DE JOUEURS

2 à 6 joueurs

## MODES DE PRATIQUE

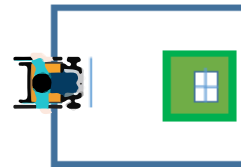
Jeu à la main et avec rampe

## GESTION DE GROUPE

- ▶ En individuel , en doublette, en tripléte voire plus...
- ▶ Ne pas hésiter à faire lancer des deux côtés de la cible (en gérant les balles arrivant sur la cible).

## DESCRIPTION

- ▶ Avoir un espace de jeu délimité
- ▶ Dessiner le carré et une cible plate
- ▶ Marquer la ligne de lancer à 3 mètres du carré



## FONDAMENTAUX

- ▶ Lancer

## CONSIGNES

Les joueurs marquent 2 points par balle placée dans le carré et 1 point par balle placée dans la cible verte. Le premier joueur arrivé à 10 points à gagner. Pour les joueurs rampe, «balayer» la rampe avant chaque lancer. Réaliser une fois le jeu.

## APPRENTISSAGE

- 1 Se placer** : s'équilibrer sur son assise.
- 2 Viser** : aligner œil-main/couloir de rampe-cible.
- 3 Lancer** : adapter la force et la vitesse de lancer ou la hauteur de rampe à la longueur de balle souhaitée. Rectifier l'alignement, la force et la vitesse de bras ou la longueur de rampe en fonction des lancers précédents.
- 4 Connaître le règlement** : intégrer le « carré » du terrain, comme une cible.

## REMÉDIATIONS

### JOUEURS EN DIFFICULTÉ

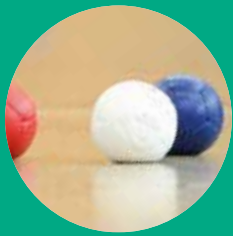
- ▶ Réduire la distance de jeu (marquer la ligne de lancer à 2 m)

### EXERCICE TROP FACILE

- ▶ Evoluer vers l'exercice 4

### JOUEURS AVANCÉS

- ▶ Définir un temps limite par lancer (1 minute maximum)



**NIVEAU : INITIATION**

# Atelier 4 : LES AIRES

Séance n°1 • Les règles de base

MATÉRIEL	DURÉE DE L'ATELIER
Jeux de balles, rampes, délimitations.	10'

NOMBRE DE JOUEURS	MODES DE PRATIQUE	GESTION DE GROUPE
2 à 6 joueurs	Jeu à la main et avec rampe	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ En tripléte (mais suivant effectif, possibilité de doublette ou en individuel)</li> <li>▶ Mixer les équipes entre des joueurs avec et sans rampe</li> </ul>

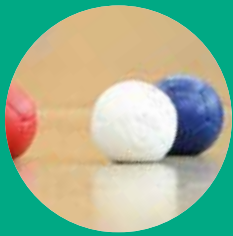
DESCRIPTION	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Tracer un terrain classique</li> <li>▶ Placer les joueurs : joueurs rouges en 2, 4 et 6 et joueurs bleus en 1, 3 et 5</li> <li>▶ Distribuer 6 balles / équipe (3 / joueur en doublette, 6 / joueur en individuel)</li> </ul>	

FONDAMENTAUX	CONSIGNES
<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Décider</li> <li>▶ Réaliser des coups techniques</li> <li>▶ Connaître le règlement</li> <li>▶ Lancer</li> <li>▶ Se placer</li> </ul>	<p>Faire une manche en tripléte en intégrant la règle du placement dans les aires de lancers. L'équipe rouge commence. Réaliser deux manches (une rouge et une bleue). Si la qualité des rampes est basse, imposer aux joueurs « à la main » de jouer leur jack « court » pour préserver une adversité équilibrée.</p>

APPRENTISSAGE
<p>1 <b>Se placer</b> : le joueur se repère sur le terrain et situe l'espace de jeu. Il sait se placer dans l'aire en fonction de sa couleur de balle. 2 <b>Connaître le règlement</b> : il engage la manche et sait quand c'est à son équipe de jouer. 3 <b>Développer l'esprit du jeu</b> : intègre la notion de manche jouée en équipe avec les notions de duo (partenaires) ou de duel (adversaires). La notion de capitaine s'acquière, le comptage des points ainsi que la notion de matches gagnés/perdus.</p>

REMÉDIATIONS		
JOUEURS EN DIFFICULTÉ	EXERCICE TROP FACILE	JOUEURS AVANCÉS
<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Réaliser une manche en individuel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Réaliser un match complet (6 manches)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Jouer avec la règle du temps de jeu</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ L'animateur indique qui doit jouer</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ L'animateur indique qui doit jouer à la raquette uniquement</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Jouer la manche en autonomie avec la notion de joueur capitaine d'équipe</li> <li>▶ Compter les points en fin de manche</li> </ul>





**NIVEAU : INITIATION**

# Atelier ⑤ : JEU EN DOUBLETTE

Séance n°1 • Les règles de base

MATÉRIEL	DURÉE DE L'ATELIER
Jeux de balles, rampes, délimitations.	10'

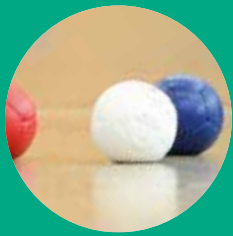
NOMBRE DE JOUEURS	MODES DE PRATIQUE	GESTION DE GROUPE
4 joueurs	Jeu à la main et avec rampe	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ En doublette</li> <li>▶ Mixer les équipes entre des joueurs avec et sans rampe</li> </ul>

DESCRIPTION	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Tracer un terrain classique</li> <li>▶ Placer les joueurs : joueurs rouges en 2 et 4 et joueurs bleus en 3 et 5</li> <li>▶ Distribuer les 6 balles par doublette</li> </ul>	

FONDAMENTAUX	CONSIGNES
<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Décider</li> <li>▶ Réaliser des coups techniques</li> <li>▶ Connaître le règlement</li> <li>▶ Lancer</li> <li>▶ Se placer</li> </ul>	<p>Réaliser deux manches (une rouge et une bleue). Si la qualité des rampes est basse, imposer aux joueurs « à la main » de jouer leur jack « court » pour préserver une adversité équilibrée.</p>

APPRENTISSAGE
<p>① <b>Se placer</b> : le joueur se repère sur le terrain et situe l'espace de jeu. Il sait se placer dans l'aire en fonction de sa couleur de balle. ② <b>Connaître le règlement</b> : il sait engager la manche et quand c'est à son équipe de jouer. ③ <b>Développer l'esprit du jeu</b> : intègre la notion de manche jouée en doublette avec les 2 notions : duo (partenaires), duel (adversaires). La notion de capitaine s'acquière, le comptage des points ainsi que la notion de matches gagnés/perdus.</p>

REMÉDIATIONS		
JOUEURS EN DIFFICULTÉ	EXERCICE TROP FACILE	JOUEURS AVANCÉS
<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Réaliser une manche en individuel</li> <li>▶ L'animateur indique qui doit jouer</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Réaliser un match complet (4 manches) avec la règle du temps de jeu</li> <li>▶ L'animateur indique qui doit jouer à la raquette uniquement</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Jouer avec la règle du temps de jeu</li> <li>▶ Jouer la manche en autonomie avec la notion de joueur capitaine d'équipe</li> <li>▶ Compter les points en fin de manche</li> </ul>



**NIVEAU : INITIATION**

# Atelier 6 : JEU EN INDIVIDUEL

Séance n°1 • Les règles de base

MATÉRIEL	DURÉE DE L'ATELIER
Jeux de balles, rampes, délimitations.	10'

NOMBRE DE JOUEURS	MODES DE PRATIQUE	GESTION DE GROUPE
2 joueurs	Jeu à la main et avec rampe	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ En individuel</li> <li>▶ Mixer les équipes entre des joueurs avec et sans rampe</li> </ul>

DESCRIPTION	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Tracer un terrain classique</li> <li>▶ Placer les joueurs</li> <li>▶ Distribuer les 6 balles par joueur</li> </ul>	

FONDAMENTAUX	CONSIGNES
<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Décider</li> <li>▶ Coups techniques</li> <li>▶ Lancer</li> <li>▶ Se placer</li> </ul>	Réaliser un match entier en 4 manches. Effectuer un tirage au sort pour savoir si les joueurs choisissent l'équipe rouge ou bleue. Réaliser un match.

## APPRENTISSAGE

1 **Se placer** : le joueur se repère sur le terrain et situe l'espace de jeu. Il sait se placer dans l'aire en fonction de sa couleur de balle. 2 **Connaître le règlement** : le joueur sait engager la manche et quand c'est à son équipe de jouer. Il intègre la notion de manches et de match en individuel. Il intègre aussi la notion de temps de jeu ainsi que la règle de la manche supplémentaire.

REMÉDIATIONS		
JOUEURS EN DIFFICULTÉ	EXERCICE TROP FACILE	JOUEURS AVANCÉS
<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Réaliser 2 manches uniquement</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Réaliser un manche en or supplémentaire avec la règle du temps</li> <li>▶ Les équipes savent qui doit jouer</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Jouer avec la règle du temps de jeu</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ L'animateur indique qui doit jouer</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ L'animateur indique qui doit jouer à la raquette uniquement</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Jouer la manche en autonomie avec la notion de joueur capitaine d'équipe. Compter les points en fin de manche</li> </ul>

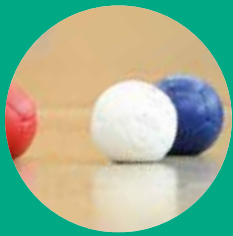


**NIVEAU : INITIATION**

## **Séance n° 2**

# **LE JEU**

- ① ANIMAL**
- ② LA CIBLE**
- ③ CHAMPION DU MONDE**
- ④ HORLOGE**
- ⑤ BOCCIA TOUCH'**
- ⑥ CIRCUIT**



**NIVEAU : INITIATION**

# Atelier 1 : ANIMAL

Séance n°2 • Le jeu

## MATÉRIEL

Craie ou image papier animal ; balles ; rampes

## DURÉE DE L'ATELIER

10'

## NOMBRE DE JOUEURS

1 à 6 joueurs et plus

## MODES DE PRATIQUE

Jeu à la main et avec rampe

## GESTION DE GROUPE

En équipe ou en individuel

## DESCRIPTION

- ▶ Délimiter un espace de jeu (rectangle) en craie ou en scotch
- ▶ Disposer un dessin d'animal, grande taille en papier au sol (ou à la craie)
- ▶ Marquer une ligne de lancer à 4 mètres du dessin
- ▶ Nombre de balles illimité



## FONDAMENTAUX

- ▶ Décider
- ▶ Réaliser des coups techniques
- ▶ Lancer
- ▶ Se placer

## CONSIGNES

Placer une balle dans chacune des 4 parties du corps du chat. Le joueur annonce la partie du corps visée avant chaque lancer. Pour les joueurs rampe, « balayer » avant chaque lancer. Réaliser le jeu une fois.

## APPRENTISSAGE

- 1 Se placer** : s'équilibrer sur son assise.
- 2 Viser** : aligner œil-main ou le couloir de rampe-cible.
- 3 Lancer** : adapter la force et la vitesse de lancer ou la hauteur de rampe à la longueur de balle souhaitée. Rectifier l'alignement, la force et la vitesse de bras ou la longueur de rampe en fonction des lancers précédents.

## REMÉDIATIONS

### JOUEURS EN DIFFICULTÉ

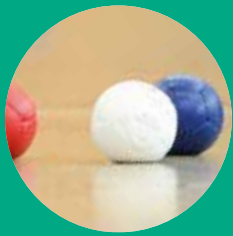
- ▶ Agrandir le dessin
- ▶ Disposer des grandes formes d'objets bien séparées

### EXERCICE TROP FACILE

- ▶ Réduire la grandeur du dessin
- ▶ Se déplacer sur la ligne de lancer

### JOUEURS AVANCÉS

- ▶ Définir un temps limite par lancer (1 minute maximum)
- ▶ Les balles lancées (réussies ou non) sont laissées au sol. Pousser une balle au sol est autorisée.



**NIVEAU : INITIATION**

# Atelier 2 : LA CIBLE

Séance n°2 • Le jeu

## MATÉRIEL

Cible papier ; craie ou plots ; balles ; rampe

## DURÉE DE L'ATELIER

10'

## NOMBRE DE JOUEURS

1 à 6 joueurs et plus

## MODES DE PRATIQUE

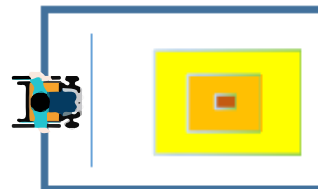
Jeu à la main et avec rampe

## GESTION DE GROUPE

En équipe ou en individuel

## DESCRIPTION

- ▶ Délimiter un espace de jeu (rectangle) en craie ou en scotch
- ▶ Disposer une cible comprenant 3 zones bien larges
- ▶ Marquer une ligne de lancer à 3 mètres de la cible



## FONDAMENTAUX

- ▶ Lancer

## CONSIGNES

Le joueur doit marquer 100 points en moins de 20 balles lancées. Un nombre de points est attribué à chaque zone : zone jaune (5 points), zone orange (10 points), zone rouge (25 points). Pour les joueurs rampe, « balayer » avant chaque lancer. Réaliser le jeu une fois.

## APPRENTISSAGE

1 **Se placer** : s'équilibrer sur son assise. 2 **Viser** : aligner œil-main/couloir de rampe-cible. 3 **Lancer** : adapter la force et la vitesse de lancer ou la hauteur de rampe à la longueur de balle souhaitée. Rectifier l'alignement, la force et la vitesse de bras ou la longueur de rampe en fonction des lancers précédents.

## REMÉDIATIONS

### JOUEURS EN DIFFICULTÉ

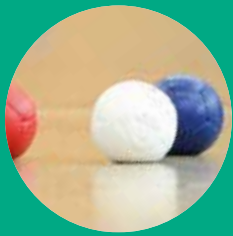
- ▶ Avancer le trait à 2 mètres

### EXERCICE TROP FACILE

- ▶ Réduire la taille de la cible
- ▶ Se déplacer sur la ligne de lancer

### JOUEURS AVANCÉS

- ▶ Définir un temps limite par lancer (1 minute maximum)
- ▶ Les balles lancées (réussies ou non) sont laissées au sol. Pousser une balle au sol est autorisée.



**NIVEAU : INITIATION**

# Atelier ③ : CHAMPION DU MONDE

Séance n°2 • Le jeu

## MATÉRIEL

Cible papier ; craie ou plots ; balles ; rampe

## DURÉE DE L'ATELIER

10'

## NOMBRE DE JOUEURS

1 à 6 joueurs et plus

## MODES DE PRATIQUE

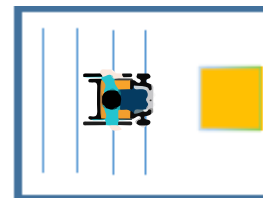
Jeu à la main et avec rampe

## GESTION DE GROUPE

En équipe, duel, ou en individuel

## DESCRIPTION

- ▶ Délimiter un espace de jeu (rectangle) en craie ou en scotch
- ▶ Disposer une cible large
- ▶ Marquer un 1<sup>er</sup> trait à 2 mètres de la cible
- ▶ Marquer ensuite un trait tous les mètres
- ▶ Disposer 2 ateliers pour un groupe composé de plus de 4 joueurs



## FONDAMENTAUX

- ▶ Lancer
- ▶ Se placer

## CONSIGNES

Le joueur se positionne sur le 1<sup>er</sup> trait. Il recule d'un trait à chaque fois qu'il réussit à placer 1 balle dans la cible. Le but est d'arriver le premier au dernier trait. Chaque joueur joue une balle alternativement et possède 5 essais par ligne. Pour les joueurs rampe, « balayer » avant chaque lancer. Réaliser le jeu une fois.

## APPRENTISSAGE

- ① **Se placer** : s'équilibrer sur son assise. ② **Viser** : aligner œil-main ou le couloir de rampe-cible. ③ **Lancer** : adapter la force et la vitesse de lancer ou la hauteur de rampe à la longueur de balle souhaitée. Rectifier l'alignement, la force et la vitesse de bras ou la longueur de rampe en fonction des lancers précédents.

## REMÉDIATIONS

### JOUEURS EN DIFFICULTÉ

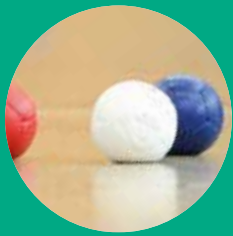
- ▶ Diminuer le nombre de traits
- ▶ Agrandir la cible

### EXERCICE TROP FACILE

- ▶ Rajouter des traits
- ▶ Disposer les traits tous les 1,5 mètres

### JOUEURS AVANCÉS

- ▶ Définir un temps limite par lancer (1 minute maximum)
- ▶ Les balles lancées (réussies ou non) sont laissées au sol. Pousser une balle au sol est autorisée



**NIVEAU : INITIATION**

# Atelier 4 : HORLOGE

Séance n°2 • Le jeu

## MATÉRIEL

Cible papier ; craie ou plots ; balles ; rampe ; support à roulette rampe

## DURÉE DE L'ATELIER

10'

## NOMBRE DE JOUEURS

1 à 6 joueurs et plus

## MODES DE PRATIQUE

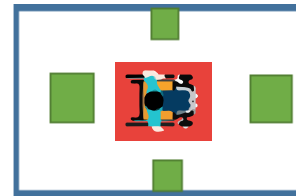
Jeu à la main et avec rampe

## GESTION DE GROUPE

En équipe, duel, (si possibilité de disposer 2 ateliers), ou en individuel

## DESCRIPTION

- ▶ Délimiter un espace de jeu (rectangle) en craie ou en scotch
- ▶ Disposer 1 cible plate rouge au centre
- ▶ Disposer 4 cibles autour de la cible rouge
- ▶ Disposer 2 ateliers ou plus si votre groupe est composé de plus de 3 joueurs



## FONDAMENTAUX

- ▶ Lancer
- ▶ Se placer

## CONSIGNES

Le joueur se place au centre. Il doit placer une balle dans chacune des cibles, dans le sens qu'il souhaite. Le but est de faire le tour complet, en plaçant une balle dans chacune des 4 cibles, en moins de 20 balles lancées. Pour les joueurs rampe, « balayer » avant chaque lancer. Réaliser le jeu une fois.

## APPRENTISSAGE

- 1 Se placer** : s'équilibrer sur son assise.
- 2 Viser** : aligner œil-main ou le couloir de rampe-cible.
- 3 Lancer** : adapter la force et la vitesse de lancer ou la hauteur de rampe à la longueur de balle souhaitée. Rectifier l'alignement, la force et la vitesse de bras ou la longueur de rampe en fonction des lancers précédents.

## REMÉDIATIONS

### JOUEURS EN DIFFICULTÉ

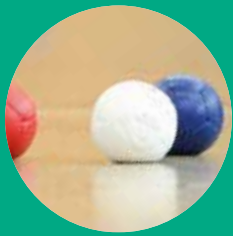
- ▶ Réduire le nombre de cibles à 2

### EXERCICE TROP FACILE

- ▶ Rajouter des cibles dans les diagonales

### JOUEURS AVANCÉS

- ▶ Définir un temps limite par lancer (1 minute maximum)
- ▶ Les balles lancées (réussies ou non) sont laissées au sol. Pousser une balle au sol est autorisée



**NIVEAU : INITIATION**

# Atelier 5 : BOCCIA TOUCH'

Séance n°2 • Le jeu

## MATÉRIEL

Balles ; rampe ; délimitation

## DURÉE DE L'ATELIER

10'

## NOMBRE DE JOUEURS

1 à 6 joueurs et plus

## MODES DE PRATIQUE

Jeu à la main et avec rampe

## GESTION DE GROUPE

En équipe, en duel,  
ou en individuel

## DESCRIPTION

- ▶ Délimiter un espace de jeu (rectangle) en craie ou en scotch
- ▶ Disposer 4 balles bleues sur le terrain
- ▶ Les joueurs peuvent lancer simultanément



## FONDAMENTAUX

- ▶ Lancer
- ▶ Se placer
- ▶ Décider
- ▶ Réaliser des coups techniques

## CONSIGNES

Le joueur doit toucher chaque balle bleue. Chaque balle touchée est retirée du jeu. L'objectif est de ne plus avoir de balle sur son espace de jeu en moins de 20 balles lancées. Le joueur doit annoncer la balle visée avant chaque lancer. Il a le droit de lancer d'où il souhaite sans rentrer dans l'espace de jeu. Pour les joueurs rampe, « balayer » avant chaque lancer. Réaliser le jeu une fois.

## APPRENTISSAGE

1 **Se placer** : s'équilibrer sur son assise. 2 **Viser** : aligner œil-main ou le couloir de rampe-cible. 3 **Lancer** : adapter la force et la vitesse de lancer ou la hauteur de rampe à la longueur de balle souhaitée. Rectifier l'alignement, la force et la vitesse de bras ou la longueur de rampe en fonction des lancers précédents.

## REMÉDIATIONS

### JOUEURS EN DIFFICULTÉ

- ▶ Remplacer les balles bleues par des plots plus larges et demander au joueur de les toucher

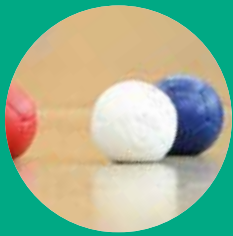
### EXERCICE TROP FACILE

- ▶ Positionner des obstacles dans l'espace de jeu

### JOUEURS AVANCÉS

- ▶ Définir un temps limite par lancer (1 minute maximum)
- ▶ Les balles lancées (réussies ou non) sont laissées au sol. Pousser une balle au sol est autorisée





**NIVEAU : INITIATION**

# Atelier 6 : CIRCUIT

Séance n°2 • Le jeu

## MATÉRIEL

Cible papier ; craie ou plots ; balles ; rampe ; support à roulette rampe ;  
délimitation ; chronomètre

## DURÉE DE L'ATELIER

10'

## NOMBRE DE JOUEURS

1 à 6 joueurs (mixer les joueurs  
avec rampe et à la main  
dans les équipes)

## MODES DE PRATIQUE

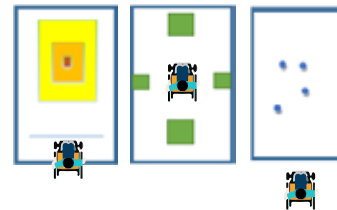
Jeu à la main et avec rampe

## GESTION DE GROUPE

En équipe, en duel (le circuit  
se fait une équipe après l'autre ;  
en duel), ou en individuel

## DESCRIPTION

- ▶ Disposer les 3 ateliers : « cible » ; « horloge »  
et « boccia'touch »
- ▶ Disposer 4 balles bleues sur le terrain
- ▶ Les joueurs peuvent lancer simultanément



## FONDAMENTAUX

- ▶ Lancer
- ▶ Se placer
- ▶ Décider
- ▶ Coups techniques

## CONSIGNES

Réaliser un circuit composé de 3 ateliers (cible, horloge, boccia touch)  
en moins de 15 min. Nombre de balles illimité. Réaliser le circuit une fois.  
Par équipe, tous les joueurs se suivent sur les différents ateliers.

## APPRENTISSAGE

- 1 Se placer** : s'équilibrer sur son assise.
- 2 Viser** : aligner œil-main ou le couloir de rampe-cible.
- 3 Lancer** : adapter la force et la vitesse de lancer ou la hauteur de rampe à la longueur de balle souhaitée. Rectifier l'alignement, la force et la vitesse de bras ou la longueur de rampe en fonction des lancers précédents.

## REMÉDIATIONS

### JOUEURS EN DIFFICULTÉ

- ▶ Réduire le nombre d'ateliers à 2,  
au choix du joueur

### EXERCICE TROP FACILE

- ▶ Réussir deux balles par atelier  
pour passer au suivant

### JOUEURS AVANCÉS

- ▶ Définir un temps limite par  
lancer / par équipe / par atelier
- ▶ Les balles lancées (réussies ou  
non) sont laissées au sol. Pousser  
une balle au sol est autorisée

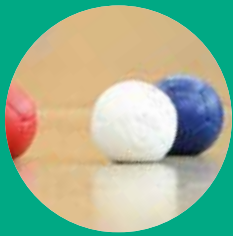


**NIVEAU : INITIATION**

**Séance n° 3**

# LA MOBILITÉ

- ① ORIENTATION
- ② CIRCUIT
- ③ CIBLE-OBSTACLES
- ④ RELAIS BOCCIA
- ⑤ LE CARRÉ
- ⑥ BIATHLON BOCCIA



**NIVEAU : INITIATION**

# Atelier ① : ORIENTATION

Séance n°3 • La mobilité

## MATÉRIEL

Craie, plots, cibles plates, balles, rampes, support à roulettes pour rampe

## DURÉE DE L'ATELIER

10'

## NOMBRE DE JOUEURS

1 à 6 joueurs et plus

## MODES DE PRATIQUE

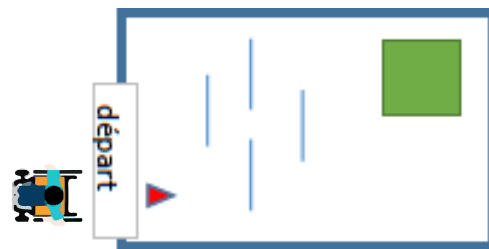
Jeu à la main et avec rampe

## GESTION DE GROUPE

En individuel, ou en duel (chacun son tour ou en parallèle)

## DESCRIPTION

- ▶ Délimiter un espace de jeu (rectangle)
- ▶ Disposer une cible (verte) au fond sur le côté gauche
- ▶ Positionner 4 bandes plates sur des longueurs et largeurs différentes dont 1 face à la cible
- ▶ Disposer un cône rouge



## FONDAMENTAUX

- ▶ Se placer
- ▶ Viser
- ▶ Lancer

## CONSIGNES

Partir du plot rouge dos à la cible. Au signal, venir se placer sur une ligne de lancer de son choix, en un minimum de temps puis lancer la balle. Le joueur doit choisir la ligne de lancer permettant le meilleur lancer (ligne face à la cible). Réaliser 3 fois le jeu en changeant 3 fois la position de la cible. But : trouver 3 fois le bon emplacement en moins de 15 secondes.

## APPRENTISSAGE

- ① **Se placer** : prendre le temps de regarder la cible, repérer la bande au sol, se déplacer et se placer sur celle-ci.
- ② **Viser** : regarder la cible ou placer la rampe, choisir le bon repère (rampe).
- ③ **Lancer** ou déclencher la balle.

## REMÉDIATIONS

### JOUEURS EN DIFFICULTÉ

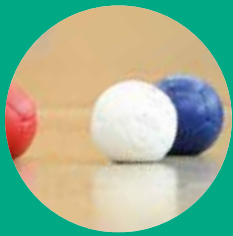
- ▶ Réduire à 2 bandes plates au sol dont 1 « bonne »

### EXERCICE TROP FACILE

- ▶ Enlever les bandes plates au sol
- ▶ Se placer seul

### JOUEURS AVANCÉS

- ▶ Réaliser le jeu avec 2 cibles



**NIVEAU : INITIATION**

# Atelier 2 : CIRCUIT

Séance n°3 • La mobilité

## MATÉRIEL

Craie, plots, cibles plates, balles, rampes, support à roulettes pour rampe

## DURÉE DE L'ATELIER

10'

## NOMBRE DE JOUEURS

1 à 6 joueurs et plus

## MODES DE PRATIQUE

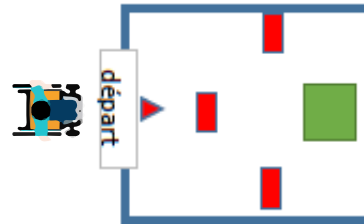
Jeu à la main et avec rampe

## GESTION DE GROUPE

En individuel, en duel (chacun son tour ou avec 2 ateliers en parallèle) ou en équipe

## DESCRIPTION

- ▶ Délimiter un espace de jeu (rectangle bleu)
- ▶ Disposer une cible (verte)
- ▶ Délimiter 3 « espaces » rouges d'environ 1 m x 2 m à 4 mètres de la cible
- ▶ Disposer un cône rouge où partira le joueur



## FONDAMENTAUX

- ▶ Se placer
- ▶ Viser
- ▶ Lancer

## CONSIGNES

Partir du cône rouge, venir se placer dans un espace rouge de son choix, puis lancer des balles dans la cible verte. Le chronomètre s'arrête lorsqu'il y a 3 balles dans la cible verte. Au moment du lancer, le joueur doit être positionné à l'intérieur de l'espace rouge. Nombre de balles illimité. But : réaliser le circuit en moins de 15 minutes. Réaliser 1 fois le jeu.

## APPRENTISSAGE

- 1 **Se placer** : choisir l'espace rouge, se placer, s'orienter face à la cible, s'assurer de ne pas mordre avant de lancer.
- 2 **Viser** : regarder la cible ou placer la rampe, choisir le bon repère (rampe).
- 3 **Lancer** ou déclencher la balle.

## REMÉDIATIONS

### JOUEURS EN DIFFICULTÉ

- ▶ Réduire à 2 « espaces » rouges

### EXERCICE TROP FACILE

- ▶ Distance de 5 m entre la cible et les « espaces » rouges

### JOUEURS AVANCÉS

- ▶ Réaliser le jeu avec 2 cibles



**NIVEAU : INITIATION**

# Atelier ③ : CIBLE-OBSTACLES

Séance n°3 • La mobilité

## MATÉRIEL

Craie, plots, cibles plates, balles, rampes, support à roulettes pour rampe

## DURÉE DE L'ATELIER

10'

## NOMBRE DE JOUEURS

1 à 6 joueurs et plus

## MODES DE PRATIQUE

Jeu à la main et avec rampe

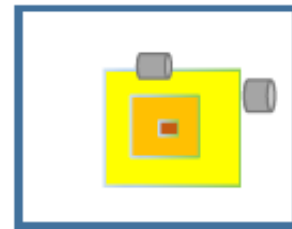
## GESTION DE GROUPE

En individuel, en duel, ou en équipe. Les joueurs peuvent lancer en même temps.

## DESCRIPTION

▶ Délimiter un espace de jeu

▶ Disposer une cible et 1 obstacle (plots gris) par côté



## FONDAMENTAUX

- ▶ Se placer
- ▶ Viser
- ▶ Lancer

## CONSIGNES

Placer ses balles dans la zone rouge. La zone de lancer est libre (ne pas rentrer dans l'espace de jeu). Chaque zone correspond à un nombre de points (zone jaune : 5 points, orange : 10 points, rouge : 25 points).  
But : marquer 100 points. Balles illimitées. Réaliser 1 fois le jeu.

## APPRENTISSAGE

① **Se placer** : prendre le temps de se placer et de s'orienter face à la cible, sans mordre la ligne, sans « obstacle » devant soi. ② **Viser** : regarder la cible ou placer la rampe, choisir le bon repère et balayer (rampe). ③ **Lancer** ou déclencher la balle.

## REMÉDIATIONS

### JOUEURS EN DIFFICULTÉ

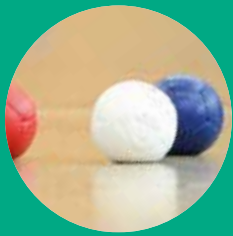
- ▶ Réduire de taille les obstacles

### EXERCICE TROP FACILE

- ▶ Rajouter des obstacles et/ou réduire la cible

### JOUEURS AVANCÉS

- ▶ Rajouter un temps limite



**NIVEAU : INITIATION**

# Atelier 4 : RELAIS BOCCIA

Séance n°3 • La mobilité

## MATÉRIEL

Craie, plots, cibles plates, balles, rampes, support à roulettes pour rampe

## DURÉE DE L'ATELIER

10'

## NOMBRE DE JOUEURS

1 à 6 joueurs et plus

## MODES DE PRATIQUE

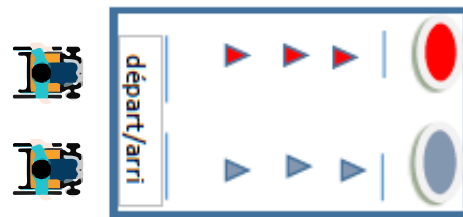
Jeu à la main et avec rampe

## GESTION DE GROUPE

En individuel, en duel, ou en équipe

## DESCRIPTION

- ▶ Délimiter un espace de jeu (rectangle)
- ▶ Disposer 2 parcours (1 rouge ; 1 bleu), une cible à 5 mètres maximum, une ligne de lancer, des balles et 2 chronomètres par parcours
- ▶ Possibilité de tracer une ligne droite au milieu du slalom pour faciliter la prise de repères des joueurs



## FONDAMENTAUX

- ▶ Se placer
- ▶ Viser
- ▶ Lancer

## CONSIGNES

Slalomer entre les plots, s'arrêter à la ligne de lancer, lancer 1 balle dans la cible puis revenir en course simple. Lorsque le partenaire atteint le trait de départ/arrivée, le suivant peut partir. But : être la première équipe à réaliser tous les passages, en réalisant le moins de fautes au slalom et en marquant le plus de points (1 balle placée = - 2 secondes ; 1 touche au slalom = + 2 secondes). Réaliser 2 passages.

## APPRENTISSAGE

- 1 **Se placer** : prendre le temps de se placer calmement au niveau de la ligne.
- 2 **Viser** : regarder la cible ou placer la rampe, choisir le bon repère et balayer (rampe).
- 3 **Lancer** ou déclencher la balle.

## REMÉDIATIONS

### JOUEURS EN DIFFICULTÉ

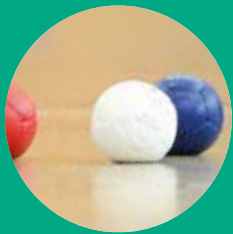
- ▶ Diminuer la distance de la cible
- ▶ Ne disposer que 2 plots au lieu des 3 en slalom

### EXERCICE TROP FACILE

- ▶ Réduire la taille de la cible

### JOUEURS AVANCÉS

- ▶ Serrer davantage les plots
- ▶ Disposer le trait en décalé de la cible



**NIVEAU : INITIATION**

# Atelier ⑤ : LE CARRÉ

Séance n°3 • La mobilité

## MATÉRIEL

Espace de délimitation, plots, balles, rampes, support à roulettes pour rampe

## DURÉE DE L'ATELIER

10'

## NOMBRE DE JOUEURS

1 à 6 joueurs et plus

## MODES DE PRATIQUE

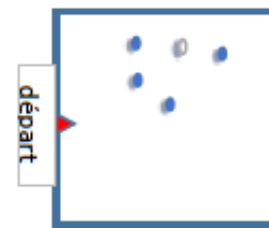
Jeu à la main et avec rampe

## GESTION DE GROUPE

En individuel, en duel, ou en équipe

## DESCRIPTION

- ▶ Délimiter un espace de jeu (rectangle)
- ▶ Disposer un Jack et 5 balles bleues, uniquement sur le côté gauche, laissant libre toute la partie droite du carré
- ▶ Disposer un cône rouge (au niveau de la ligne de l'espace de jeu) où le joueur se placera au départ



## FONDAMENTAUX

- ▶ Se placer
- ▶ Viser
- ▶ Lancer

## CONSIGNES

Partir du cône rouge, dos au jeu, se déplacer autour de l'espace (sans rentrer dans l'aire de jeu), trouver le meilleur emplacement pour lancer et essayer de reprendre le point aux balles bleues. But : atteindre 9 points en moins de 2 minutes (marquer 1 point si le côté est trouvé ou 2 points si il y'a une prise de points (en 1 balle lancée). Réaliser 2 fois le jeu en changeant de situation de jeu.

## APPRENTISSAGE

- 1 **Se placer** : se retourner, se rapprocher du jeu, identifier l'axe ouvert, s'orienter face au jack.
- 2 **Viser**.
- 3 **Lancer** ou déclencher la balle.

## REMÉDIATIONS

### JOUEURS EN DIFFICULTÉ

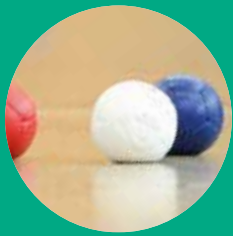
- ▶ Disposer une situation de jeu qui ferme un peu plus les 3 côtés pour que ce soit plus évident pour le joueur
- ▶ Changer les balles par des plots

### EXERCICE TROP FACILE

- ▶ Rajouter un temps limite pour se placer et prendre le point (+/- 2 minutes)
- ▶ Disposer une situation « moins évidente »

### JOUEURS AVANCÉS

- ▶ Disposer les balles en forme de cercle avec des espaces différents



**NIVEAU : INITIATION**

# Atelier 6 : BIATHLON BOCCIA

Séance n°3 • La mobilité

## MATÉRIEL

Terrain, cible, plot, chronomètre

## DURÉE DE L'ATELIER

10'

## NOMBRE DE JOUEURS

1 à 6 joueurs et plus

## MODES DE PRATIQUE

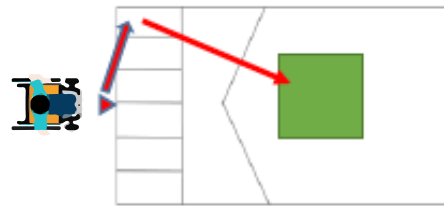
Jeu à la main et avec rampe

## GESTION DE GROUPE

En individuel, en duel, ou en équipe (sous forme de relais)

## DESCRIPTION

- ▶ Dessiner un terrain classique
- ▶ Disposer un cône rouge derrière terrain
- ▶ Disposer une cible au niveau du « carré » (5 m)



## FONDAMENTAUX

- ▶ Se placer
- ▶ Viser
- ▶ Lancer

## CONSIGNES

Partir du cône rouge, aller se positionner dans l'aire 1 et lancer 1 balle dans la cible. Quand 1 balle est placée dans la cible, le joueur retourne au cône rouge puis va se positionner dans l'aire 2 ... But : placer une balle dans la cible depuis chacune des 6 aires de lancer en un minimum de temps. Nombre de balles illimité.

## APPRENTISSAGE

- 1 **Se placer** : identifier l'aire, se déplacer et se placer dans l'aire, s'orienter face au jack.
- 2 **Viser**. 3 **Lancer** ou déclencher la balle.

## REMÉDIATIONS

### JOUEURS EN DIFFICULTÉ

- ▶ Réduire le nombre d'aires à réaliser (2,3,4)
- ▶ Partir directement de l'aire 1 (pas de plot)

### EXERCICE TROP FACILE

- ▶ Mettre plusieurs cibles et demander de placer une balle dans chacune (au lieu d'une)

### JOUEURS AVANCÉS

- ▶ Revenir après chaque lancer au plot rouge



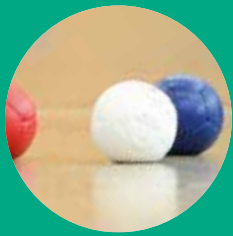


**NIVEAU : INITIATION**

**Séance n° 4**

# LA VISÉE

- ① LA CHASSE
- ② LE COULOIR
- ③ L'HORLOGE
- ④ FLÉCHETTE BOCCIA
- ⑤ CAMEMBERT BOCCIA
- ⑥ LE DRAPEAU



**NIVEAU : INITIATION**

# Atelier ① : LA CHASSE

Séance n°4 • La visée

## MATÉRIEL

Craie, balles, rampes, support à roulettes pour rampe, chronomètre

## DURÉE DE L'ATELIER

10'

## NOMBRE DE JOUEURS

1 à 6 joueurs et plus

## MODES DE PRATIQUE

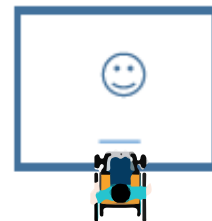
Jeu à la main et avec rampe

## GESTION DE GROUPE

En individuel, ou en équipe

## DESCRIPTION

- ▶ Délimiter un espace de jeu
- ▶ Marquer une ligne de lancer
- ▶ L'animateur se place à 2 m du(des) joueur(s) et se déplace lentement sur les côtés



## FONDAMENTAUX

- ▶ Se placer
- ▶ Lancer

## CONSIGNES

Viser l'animateur avec le doigt (bras tendu au maximum) tout au long de son déplacement, le plus longtemps possible, sans bouger son fauteuil. Le joueur « rampe » utilise son fauteuil (son corps devra être aligné avec l'animateur). Réaliser 3 fois le jeu.

## APPRENTISSAGE

- 1 **Viser** : tendre son bras au maximum devant soi et l'aligner avec l'animateur. Intégrer la notion d'alignement œil-main-cible.

## REMÉDIATIONS

### JOUEURS EN DIFFICULTÉ

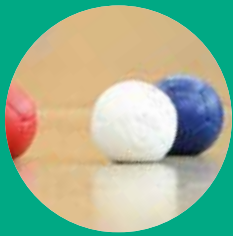
- ▶ L'animateur ne se déplace pas
- ▶ L'animateur se rapproche du joueur (à 1 mètre)

### EXERCICE TROP FACILE

- ▶ Demander de suivre et de lancer une balle sur l'animateur

### JOUEURS AVANCÉS

- ▶ Commencer l'exercice dos à l'animateur



**NIVEAU : INITIATION**

# Atelier 2 : LE COULOIR

Séance n°4 • La visée

## MATÉRIEL

Craie, balles, rampes, support à roulettes pour rampe, cônes, plots, chronomètre

## DURÉE DE L'ATELIER

10'

## NOMBRE DE JOUEURS

1 à 6 joueurs et plus

## MODES DE PRATIQUE

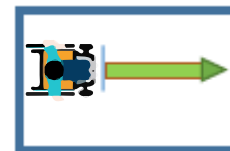
Jeu à la main et avec rampe

## GESTION DE GROUPE

En individuel, en duel ou en équipe

## DESCRIPTION

- ▶ Délimiter un espace de jeu
- ▶ Disposer un « couloir » ( de plots de même couleur)
- ▶ Disposer un cône renversé au bout du couloir
- ▶ Matérialiser une ligne de lancer à 4 mètres du cône



## FONDAMENTAUX

- ▶ Se placer
- ▶ Lancer

## CONSIGNES

Se placer au niveau du trait et envoyer la balle dans le cône renversé. Objectif : atteindre 100 points (50 points si la balle entre dans le cône renversé ; 10 points si la balle reste dans le couloir). Nombre de balles illimitées. Pour les joueurs rampe, mettre un temps limite pour viser. Réaliser 1 fois le jeu.

## APPRENTISSAGE

- 1 **Se placer** : face au couloir, équilibrer son corps, préparer son bras devant, bien droit face au couloir.
- 2 **Viser** : fixe le cône (à la main) ou aligner le couloir de rampe - avec le cône et préparer le repère pour atteindre le cône (rampe).
- 3 **Lancer** : accélérer le bras vers l'avant (à la main) ou déclencher la balle et « balayer » après chaque lancer (rampe).

## REMÉDIATIONS

### JOUEURS EN DIFFICULTÉ

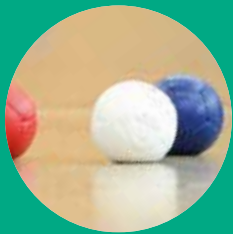
- ▶ Rajouter un élément vertical (type barre verticale) au bout du couloir et demander au joueur de le fixer pour lancer

### EXERCICE TROP FACILE

- ▶ Enlever les plots et viser le cône sans le « couloir » pour l'aider

### JOUEURS AVANCÉS

- ▶ Disposer le cône sur les côtés : le joueur devra s'orienter sans dépasser le trait



**NIVEAU : INITIATION**

# Atelier ③ : L'HORLOGE

Séance n°4 • La visée

## MATÉRIEL

Craie, balles, rampes, support à roulettes pour rampe, cônes, plots, chronomètre

## DURÉE DE L'ATELIER

10'

## NOMBRE DE JOUEURS

1 à 6 joueurs et plus

## MODES DE PRATIQUE

Jeu à la main et avec rampe

## GESTION DE GROUPE

En individuel, en duel ou en équipe

## DESCRIPTION

- ▶ Délimiter un espace de jeu
- ▶ Disposer un espace rouge, où le joueur se placera
- ▶ Disposer 3 plots : côté gauche, dans l'axe, et à droite, à 3 mètres du joueur.



## FONDAMENTAUX

- ▶ Se placer
- ▶ Lancer

## CONSIGNES

Se placer dans l'espace rouge. Toucher chaque plot avec une balle (le jaune, le vert, puis l'orange). Passer au plot suivant lorsque le premier est réussi. Objectif : faire le circuit de 3 plots. Nombre de balles illimitées. Réaliser 1 fois le jeu.

## APPRENTISSAGE

- 1 Se placer** : face au plot et équilibrer son corps.
- 2 Viser** : imaginer la ligne représentée sur le dessin, intégrer la notion d'alignement œil-main cible (à la main) ou aligner le couloir de rampe - avec le cône et préparer le repère pour atteindre le cône (rampe).
- 3 Lancer** : réaliser son geste « à vide » (sans balle) si besoin et lancer (à la main) ou déclencher la balle et « balayer » après chaque lancer (rampe).

## REMÉDIATIONS

### JOUEURS EN DIFFICULTÉ

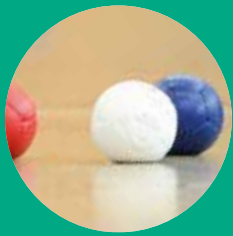
- ▶ Réduire à 2 couleurs de plots
- ▶ Avancer les plots d'1 mètre

### EXERCICE TROP FACILE

- ▶ Reculer les plots de 1 mètre
- ▶ Positionner des cibles verticales

### JOUEURS AVANCÉS

- ▶ L'animateur annonce les ordres de couleur
- ▶ Le joueur a un temps limite pour lancer
- ▶ Demander aux joueurs « rampe » d'alterner le placement et le déplacement de balle



**NIVEAU : INITIATION**

# Atelier 4 : FLÉCHETTE BOCCIA

Séance n°4 • La visée

## MATÉRIEL

Craie, balles, rampes, support à roulettes pour rampe, cônes, plots, chronomètre

## DURÉE DE L'ATELIER

10'

## NOMBRE DE JOUEURS

1 à 6 joueurs et plus

## MODES DE PRATIQUE

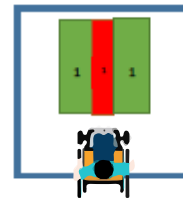
Jeu à la main et avec rampe

## GESTION DE GROUPE

En individuel, en duel ou en équipe

## DESCRIPTION

- ▶ Délimiter un espace de jeu
- ▶ Disposer 3 zones en longueur (plus étroite pour celle du milieu)
- ▶ Marquer une ligne de lancer à 4 mètres et face à la zone rouge



## FONDAMENTAUX

- ▶ Se placer
- ▶ Lancer

## CONSIGNES

Se placer sur le trait et lancer dans la zone rouge. Objectif : atteindre 100 points (zone rouge = 10 points ; zones vertes = 1 point). Nombre de balles illimitées. Réaliser 1 fois le jeu.

## APPRENTISSAGE

1 **Se placer** : face à la zone rouge et équilibrer son corps (à la main) ou placer sa rampe. 2 **Viser** : imaginer la ligne œil-main- zone rouge ou aligner l'œil - le couloir de rampe - la cible. 3 **Lancer** : en finissant bien devant son bras ou déclencher la balle et « balayer » après chaque lancer (rampe).

## REMÉDIATIONS

### JOUEURS EN DIFFICULTÉ

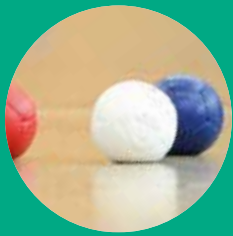
- ▶ Élargir la zone rouge
- ▶ Avancer le trait d'1 mètre

### EXERCICE TROP FACILE

- ▶ Réduire encore la largeur de la bande rouge et/ou, reculer d'1 m le trait

### JOUEURS AVANCÉS

- ▶ Disposer la cible sur les côtés du trait de lancer
- ▶ Mettre en place le jeu du morpion



**NIVEAU : INITIATION**

# Atelier 5 : CAMEMBERT BOCCIA

Séance n°4 • La visée

## MATÉRIEL

Craie, balles, rampes, support à roulettes pour rampe, cônes, plots, chronomètre

## DURÉE DE L'ATELIER

10'

## NOMBRE DE JOUEURS

1 à 6 joueurs et plus

## MODES DE PRATIQUE

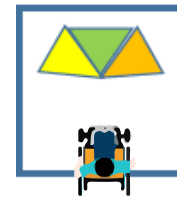
Jeu à la main et avec rampe

## GESTION DE GROUPE

En individuel, en duel ou en équipe

## DESCRIPTION

- ▶ Délimiter un espace de jeu
- ▶ Disposer 3 triangles
- ▶ Marquer une ligne de lancer à 4 mètres (centrée par rapport au camembert)



## FONDAMENTAUX

- ▶ Se placer
- ▶ Lancer

## CONSIGNES

Se placer sur le trait et lancer dans la zone jaune, verte, puis orange. Objectif : placer une balle dans chacune des zones. Nombre de balles illimitées. Réaliser 1 fois le jeu.

## APPRENTISSAGE

- 1 **Se placer** : orienter son fauteuil face à la cible voulue et équilibrer son corps (à la main).
- 2 **Viser** : un point imaginaire au milieu de la cible en camembert puis aligner l'œil - la main - la zone.
- 3 **Lancer** en finissant bien devant son bras.

## REMÉDIATIONS

### JOUEURS EN DIFFICULTÉ

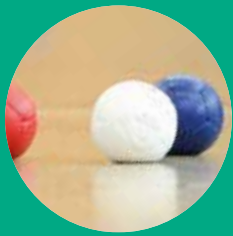
- ▶ Disposer un jack sur chacune des cibles « triangles »

### EXERCICE TROP FACILE

- ▶ Reculer en distance (le trait)
- ▶ Rajouter la notion de temps limité pour viser les 3 cibles

### JOUEURS AVANCÉS

- ▶ Viser les pointes de chaque triangle



**NIVEAU : INITIATION**

# Atelier 6 : LE DRAPEAU

Séance n°4 • La visée

## MATÉRIEL

Craie, balles, rampes, support à roulettes pour rampe, cônes, plots, chronomètre

## DURÉE DE L'ATELIER

10'

## NOMBRE DE JOUEURS

1 à 6 joueurs et plus

## MODES DE PRATIQUE

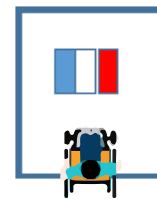
Jeu à la main et avec rampe

## GESTION DE GROUPE

En individuel, en duel ou en équipe

## DESCRIPTION

- ▶ Délimiter un espace de jeu
- ▶ Disposer 3 zones (bleue, blanc, rouge)
- ▶ Disposer une ligne de lancer à 4 mètres



## FONDAMENTAUX

- ▶ Se placer
- ▶ Lancer

## CONSIGNES

Les joueurs doivent placer les balles bleues dans la zone bleue, le jack dans la zone blanche et les balles rouges dans la zone rouge.

## APPRENTISSAGE

- 1 **Se placer** : orienter son fauteuil face à la cible voulue et équilibrer son corps (à la main).
- 2 **Viser** : un point imaginaire au milieu de la cible en camembert puis aligner l'œil - la main - la zone.
- 3 **Lancer** : en finissant bien devant son bras.

## REMÉDIATIONS

### JOUEURS EN DIFFICULTÉ

- ▶ Avancer d'1 mètre
- ▶ Agrandir les zones

### EXERCICE TROP FACILE

- ▶ Reculer d'1m ou diminuer les zones
- ▶ Rajouter la notion de temps limité pour placer les 13 balles

### JOUEURS AVANCÉS

- ▶ L'animateur demande à ce que les 6 balles bleues et les 6 balles rouge forment un « tas » dans la zone correspondante



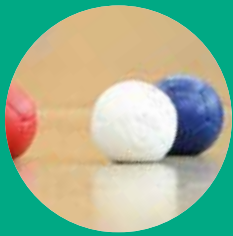
**NIVEAU : INITIATION**

**Séance n° 5**

# LE LANCER

- ① FOOT BOCCIA
- ② PYRAMIDE
- ③ BOWLING BOCCIA
- ④ MOLLKY BOCCIA
- ⑤ CHAMPION DU MONDE DE TIR
- ⑥ BILLARD BOCCIA





**NIVEAU : INITIATION**

# Atelier ① : FOOT BOCCIA

Séance n°5 • Le lancer

## MATÉRIEL

Craie, balles, rampes, support à roulette pour rampes, chronomètre, ballon de foot-fauteuil ou autre

## DURÉE DE L'ATELIER

10'

## NOMBRE DE JOUEURS

1 à 6 joueurs et plus

## MODES DE PRATIQUE

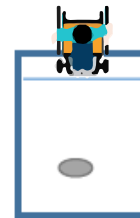
Jeu à la main et avec rampe

## GESTION DE GROUPE

En individuel, en duel ou en équipe

## DESCRIPTION

- ▶ Marquer un trait qui représente le but
- ▶ Indiquer une ligne de lancer : craie ou scotch
- ▶ Disposer un gros ballon (type ballon de foot-fauteuil) à 1 mètre minimum de la ligne de lancer
- ▶ Le joueur se place en dehors de l'espace de jeu délimité



## FONDAMENTAUX

- ▶ Se placer
- ▶ Lancer
- ▶ Réaliser des coups techniques

## CONSIGNES

Tirer sur le ballon avec ses balles. Le ballon doit atteindre la ligne (marquer un but) en moins de 30 balles lancées. Si le ballon est trop dévié, l'animateur le remettra dans l'axe. Réaliser 1 fois le jeu.

## APPRENTISSAGE

① **Se placer** : se placer face à la cible, s'équilibrer sur son assise. ② **Viser** : aligner œil - main ou couloir de rampe-cible. ③ **Lancer** : lancer de toutes ses forces en direction de la cible, accélérer fort son bras de l'arrière vers l'avant au moment du lancer, adapter la hauteur de rampe à la longueur de balle souhaitée. Rectifier l'alignement, la force et la vitesse de bras ou la longueur de rampe en fonction des lancers précédents.

## REMÉDIATIONS

### JOUEURS EN DIFFICULTÉ

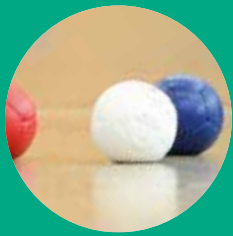
- ▶ Réduire la distance à parcourir pour le ballon

### EXERCICE TROP FACILE

- ▶ Limiter le nombre de balles à 15
- ▶ Possibilité de circuler autour de l'espace de jeu délimité

### JOUEURS AVANCÉS

- ▶ Établir un temps limite pour complexifier l'exercice
- ▶ Utiliser un ballon lesté



**NIVEAU : INITIATION**

# Atelier 2 : PYRAMIDE

Séance n°5 • Le lancer

## MATÉRIEL

Craie, balles, rampes, support à roulette pour rampes, chronomètre, cône, plots, bouteilles remplies

## DURÉE DE L'ATELIER

10'

## NOMBRE DE JOUEURS

1 à 6 joueurs et plus

## MODES DE PRATIQUE

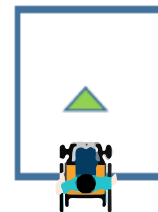
Jeu à la main et avec rampe

## GESTION DE GROUPE

En individuel, en duel ou en équipe

## DESCRIPTION

- ▶ Indiquer une ligne de lancer : craie ou scotch
- ▶ Disposer une pyramide de plots à 4 mètres dans l'axe
- ▶ Le joueur se place en dehors de l'espace de jeu délimité



## FONDAMENTAUX

- ▶ Se placer
- ▶ Lancer
- ▶ Réaliser des coups techniques

## CONSIGNES

Faire tomber la pyramide, en moins de 10 lancers. Réaliser 1 fois le jeu.

## APPRENTISSAGE

① **Se placer** : se placer face à la cible, s'équilibrer sur son assise. ② **Viser** : aligner œil - main ou couloir de rampe-cible. ③ **Lancer** : lancer de toutes ses forces en direction de la cible, accélérer fort son bras de l'arrière vers l'avant au moment du lancer, adapter la hauteur de rampe à la longueur de balle souhaitée. Rectifier l'alignement, la force et la vitesse de bras ou la longueur de rampe en fonction des lancers précédents.

## REMÉDIATIONS

### JOUEURS EN DIFFICULTÉ

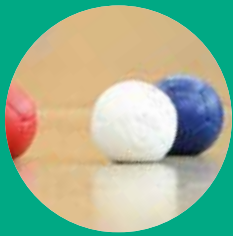
- ▶ Rapprocher et/ou agrandir la pyramide

### EXERCICE TROP FACILE

- ▶ Éloigner la pyramide de 2 mètres
- ▶ Réduire la taille de la pyramide

### JOUEURS AVANCÉS

- ▶ Établir un temps limite
- ▶ Disposer une pyramide avec des bouteilles remplies de sable



**NIVEAU : INITIATION**

# Atelier ③ : BOWLING BOCCIA

Séance n°5 • Le lancer

## MATÉRIEL

Craie, balles, rampes, support à roulette pour rampes, chronomètre, quilles ou matériel équivalent

## DURÉE DE L'ATELIER

10'

## NOMBRE DE JOUEURS

1 à 6 joueurs et plus

## MODES DE PRATIQUE

Jeu à la main et avec rampe

## GESTION DE GROUPE

En individuel, en duel ou en équipe

## DESCRIPTION

- ▶ Indiquer une ligne de lancer : craie ou scotch
- ▶ Disposer une pyramide de plots à 4 mètres
- ▶ Le joueur se place en dehors de l'espace de jeu délimité



## FONDAMENTAUX

- ▶ Se placer
- ▶ Lancer
- ▶ Réaliser des coups techniques

## CONSIGNES

Faire tomber toutes les quilles avec les balles de bocce en moins de 20 lancers. Réaliser 1 fois le jeu.

## APPRENTISSAGE

① **Se placer** : se placer face à la cible, s'équilibrer sur son assise. ② **Viser** : aligner œil - main ou couloir de rampe-cible. ③ **Lancer** : lancer de toutes ses forces en direction de la cible, accélérer fort son bras de l'arrière vers l'avant au moment du lancer, adapter la hauteur de rampe à la longueur de balle souhaitée. Rectifier l'alignement, la force et la vitesse de bras ou la longueur de rampe en fonction des lancers précédents.

## REMÉDIATIONS

### JOUEURS EN DIFFICULTÉ

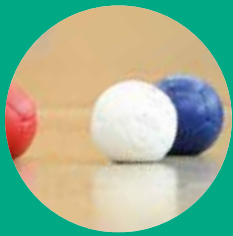
- ▶ Rapprocher le jeu de quilles

### EXERCICE TROP FACILE

- ▶ Éloigner le jeu de quilles de 2 mètres
- ▶ Réduire le nombre de quilles

### JOUEURS AVANCÉS

- ▶ Établir un temps limite
- ▶ Disposer des bouteilles remplies de sable
- ▶ Annoncer la quille visée avant chaque lancer



**NIVEAU : INITIATION**

# Atelier 4 : MOLLKY BOCCIA

Séance n°5 • Le lancer

## MATÉRIEL

Craie, balles, rampes, support à roulette pour rampes, chronomètre, cônes, plots

## DURÉE DE L'ATELIER

10'

## NOMBRE DE JOUEURS

1 à 6 joueurs et plus

## MODES DE PRATIQUE

Jeu à la main et avec rampe

## GESTION DE GROUPE

En individuel, en duel ou en équipe

## DESCRIPTION

- ▶ Indiquer une ligne de lancer : craie ou scotch
- ▶ Disposer un jeu de Mollky à 4 mètres
- ▶ Le joueur se place en dehors de l'espace de jeu délimité



## FONDAMENTAUX

- ▶ Se placer
- ▶ Lancer
- ▶ Réaliser des coups techniques

## CONSIGNES

Jouer au Mollky avec un nombre illimité de balles de boccia. Marquer le nombre de points indiqués sur la ou les quille(s) tombée(s). Jouer alternativement jusqu'à ce qu'un joueur atteigne 50 points. Réaliser une partie.

## APPRENTISSAGE

**1 Se placer** : se placer face à la cible, s'équilibrer sur son assise. **2 Viser** : aligner œil - main ou couloir de rampe-cible. **3 Lancer** : lancer de toutes ses forces en direction de la cible, accélérer fort son bras de l'arrière vers l'avant au moment du lancer, adapter la hauteur de rampe à la longueur de balle souhaitée. Rectifier l'alignement, la force et la vitesse de bras ou la longueur de rampe en fonction des lancers précédents.

## REMÉDIATIONS

### JOUEURS EN DIFFICULTÉ

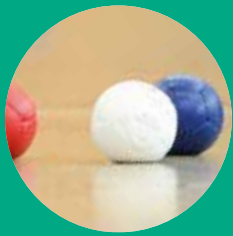
- ▶ Rapprocher le jeu

### EXERCICE TROP FACILE

- ▶ Intégrer la règle de la rechute à 20 points en cas de dépassement des 50 points
- ▶ Possibilité de circuler autour de l'espace de jeu délimité
- ▶ Communiquer avec l'encadrant ou ses partenaires pour déterminer quelle quille tirer

### JOUEURS AVANCÉS

- ▶ Les joueurs gèrent leur partie de façon autonome
- ▶ Annoncer la quille visée avant chaque lancer



**NIVEAU : INITIATION**

# Atelier 5 : CHAMPION DU MONDE TIR

Séance n°5 • Le lancer

## MATÉRIEL DURÉE DE L'ATELIER

Craie, balles, rampes, support à roulette pour rampes, chronomètre, quilles, bouteilles

10'

## NOMBRE DE JOUEURS MODES DE PRATIQUE GESTION DE GROUPE

1 à 6 joueurs et plus

Jeu à la main et avec rampe

En individuel, en duel ou en équipe

## DESCRIPTION

- ▶ Positionner une quille
- ▶ Marquer le 1<sup>er</sup> trait à 2 mètres de la quille
- ▶ Marquer ensuite des traits tous les mètres



## FONDAMENTAUX CONSIGNES

- ▶ Se placer
- ▶ Lancer
- ▶ Réaliser des coups techniques

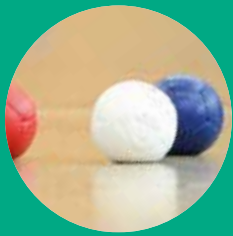
Se positionner sur le 1<sup>er</sup> trait et tirer la quille. Le joueur recule d'un trait quand il réussit à tirer la quille. Le jeu est gagné lorsqu'un joueur arrive à tirer la quille du dernier trait. En cas de jeu à plusieurs, chacun joue alternativement. Réaliser le jeu une fois.

## APPRENTISSAGE

**1 Se placer** : se placer face à la cible, s'équilibrer sur son assise. **2 Viser** : aligner œil - main ou couloir de rampe-cible. **3 Lancer** : lancer de toutes ses forces en direction de la cible, accélérer fort son bras de l'arrière vers l'avant au moment du lancer, adapter la hauteur de rampe à la longueur de balle souhaitée. Rectifier l'alignement, la force et la vitesse de bras ou la longueur de rampe en fonction des lancers précédents.

## REMÉDIATIONS

JOUEURS EN DIFFICULTÉ	EXERCICE TROP FACILE	JOUEURS AVANCÉS
▶ Diminuer le nombre de traits	▶ Rajouter des distances de tir	▶ Établir un temps limite pour se placer et lancer
▶ Disposer 2 quilles collées en largeur	▶ Écarter les lignes tous les 1,5 mètres	▶ Remplacer la quille par une bouteille remplie de sable
	▶ Limiter à 5 tirs possibles par trait	



**NIVEAU : INITIATION**

# Atelier 6 : BILLARD BOCCIA

Séance n°5 • Le lancer

## MATÉRIEL

Craie, balles, rampes, support à roulette pour rampes, chronomètre, ballons de couleurs différentes

## DURÉE DE L'ATELIER

10'

## NOMBRE DE JOUEURS

1 à 6 joueurs et plus

## MODES DE PRATIQUE

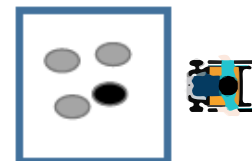
Jeu à la main et avec rampe

## GESTION DE GROUPE

En individuel, en duel (joueur rouge, joueur bleu), ou en équipe (équipe rouge ; équipe bleue)

## DESCRIPTION

- ▶ Définir un espace de jeu carré
- ▶ Disposer 4 ballons dont 1 d'une couleur différente dans le carré
- ▶ Avoir des balles dures disponibles



## FONDAMENTAUX

- ▶ Se placer
- ▶ Lancer
- ▶ Réaliser des coups techniques

## CONSIGNES

Faire sortir tous les ballons du carré. Le ballon noir doit être sorti en dernier. Le joueur peut se déplacer autour de l'espace mais sans y entrer. Le nombre d'essais est illimité. Réaliser le jeu une fois.

## APPRENTISSAGE

**1 Se placer** : se placer face à la cible, s'équilibrer sur son assise. **2 Viser** : aligner œil - main ou couloir de rampe-cible. **3 Lancer** : lancer de toutes ses forces en direction de la cible, accélérer fort son bras de l'arrière vers l'avant au moment du lancer, adapter la hauteur de rampe à la longueur de balle souhaitée. Rectifier l'alignement, la force et la vitesse de bras ou la longueur de rampe en fonction des lancers précédents.

## REMÉDIATIONS

### JOUEURS EN DIFFICULTÉ

- ▶ Disposer moins de ballons dans le carré

### EXERCICE TROP FACILE

- ▶ Tirer uniquement d'un côté de l'espace de jeu délimité
- ▶ Sortir chaque ballon en moins de 5 essais

### JOUEURS AVANCÉS

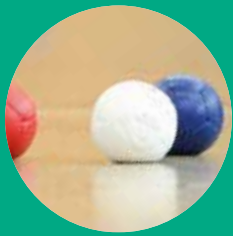
- ▶ Établir un temps limite
- ▶ Disposer des ballons lestés



**NIVEAU : INITIATION**

**Séance n° 6**

# **LE TOURNOI AMICAL**



**NIVEAU : INITIATION**

# Atelier ①

Séance n°6 • Le tournoi amical

## MATÉRIEL

Terrain, balles, rampes, licornes

## DURÉE DE L'ATELIER

6 séances

## NOMBRE DE JOUEURS

1 à 6 joueurs et plus

## MODES DE PRATIQUE

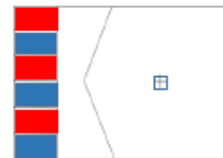
Jeu à la main et avec rampe

## GESTION DE GROUPE

En individuel,  
en duel ou en équipe

## DESCRIPTION

- ▶ Tracer 1 ou plusieurs terrains
- ▶ Disposer un espace de jeu adapté



## FONDAMENTAUX

- ▶ Développer des stratégies de jeu
- ▶ Réaliser les coups techniques
- ▶ Lancer
- ▶ Se placer

## CONSIGNES

Organiser et jouer un tournoi amical. Les règles du jeu sont intégrées.

## REMÉDIATIONS

### JOUEURS EN DIFFICULTÉ

- ▶ Organiser un tournoi sur cible uniquement

### EXERCICE TROP FACILE

- ▶ Organiser un tournoi sur cible en parallèle

### JOUEURS AVANCÉS



PARTENAIRES INSTITUTIONNELS



PARTENAIRE OFFICIEL DE LA  
FÉDÉRATION ET DES ÉQUIPES  
DE FRANCE



PARTENAIRES OFFICIELS



PARTENAIRES ASSOCIÉS & FOURNISSEURS OFFICIELS



PARTENAIRES DE LA COMMISSION BOCCIA



# AUX JEUX DE PARIS 2024, EDF VISE LE PLUS PETIT RECORD DU MONDE.

EDF, Partenaire Premium et Fournisseur Officiel d'électricité des Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris 2024, soutient les Jeux dans leur objectif d'avoir le plus petit impact possible sur le climat\*.

**Devenons l'énergie qui change tout.**



FOURNISSEUR OFFICIEL  
D'ÉLECTRICITÉ ET DE GAZ



Rejoignez-nous sur [edf.fr/paris2024](https://edf.fr/paris2024)

L'énergie est notre avenir, économisons-la!

\* En 2018, le mix énergétique du groupe EDF est composé à 78 % de nucléaire, 12 % d'énergies renouvelables, 8 % de gaz, 1 % de charbon et 1 % de fioul. Il est à 90 % sans émissions de CO<sub>2</sub> (émissions hors analyse du cycle de vie des moyens de production et des combustibles) – Source EDF : « Indicateurs de performance financière et extra financière 2018 ». Plus d'infos sur [edf.fr/mix-energetique](https://edf.fr/mix-energetique) et sur les objectifs de Paris 2024 sur <https://www.paris2024.org/fr/heritage-une-ambition-environnementale-inedite>