

Bocce



Apprendre à s'entraîner



Apprendre à s'entraîner au Bocce

April 2016

Introduction et aperçu :	p. 2
Sessions	
Bocce : 1 ^{re} séance	p. 3-9
Bocce : 1 ^e séance	p. 10-13
Bocce : 1 ^e séance	p. 14-17
Bocce : 1 ^e séance	p. 18-21
Bocce : 1 ^e séance	p. 22-25
Bocce : 1 ^e séance	p. 26-29
Bocce : 1 ^e séance	p. 30-32
Bocce : 1 ^e séance	p. 33-35
Bocce : 1 ^e séance	p. 36-38
Bonus Lessons	p. 39-57
Annexe 1	p. 58-61
Remerciements	p. 62

Le manuel Apprendre à s'entraîner : Bocce d'Olympiques spéciaux Canada a été adapté du programme « Bocce – Multisport » par Olympiques spéciaux Ontario.



INTRODUCTION ET APERÇU

Le guide *Apprendre à s'entraîner* au bocce offre un entraînement propre au sport aux athlètes ayant une déficience intellectuelle. Le programme *Apprendre à s'entraîner* représente l'étape suivante du développement de l'athlète et la suite du programme pour les jeunes de 13 à 18 ans ayant terminé le programme *S'amuser grâce au sport* et/ou qui commencent le programme d'Olympiques spéciaux.

Ce programme a pour but de développer les habiletés propres au sport qui faciliteront la transition des athlètes aux programmes de sport communautaire tout en présentant des techniques, des habiletés et des événements propres au sport. *Apprendre à s'entraîner* est un point de transition du DLTA. Les athlètes peuvent demeurer à cette étape pendant plus longtemps, s'ils le désirent, avant de passer à l'étape suivante, c'est-à-dire *Vie active* ou *S'entraîner à s'entraîner*. L'athlète qui choisit de passer à *S'entraîner à s'entraîner* devra accroître sa participation. L'athlète qui décide de faire la transition à *Vie active* possédera toutes les habiletés motrices de base pour participer à diverses activités.

Bien que les plans de cours suivants soient clé en main, ils représentent une introduction au bocce. Chaque plan de cours comprend les détails des habiletés et des exercices, y compris le temps exigé. Comme cette ressource sera utilisée par une grande variété d'athlètes et d'entraîneurs, les temps fournis sont proposés à titre indicatif et tout changement aux activités reposera sur l'expertise de l'entraîneur. Certains exercices peuvent durer plus longtemps ou moins longtemps et devraient être modifiés en fonction de l'engagement et du succès de l'athlète, mais surtout du plaisir qu'il en tire.

Si les athlètes de votre programme souhaitent entreprendre le bocce, veuillez communiquer avec votre section provinciale ou territoriale afin de mieux comprendre les occasions offertes. Nous remercions spécialement Olympiques spéciaux Ontario pour avoir développé une part importante de la matière et avoir permis à Olympiques spéciaux Canada de s'associer et de collaborer à la production et la distribution de ce guide.

Bocce : 1^{re} séance

Introduction



BOCCE : 1^{RE} SÉANCE

Éléments de base et objectifs du bocce

Un jeu de bocce comprend huit boules et une cible appelée cochonnet ou pallina (petite boule, en italien). Les équipes jouent avec des boules de couleur différente, qui portent parfois des marques. Ces marques aident les gens pouvant avoir une déficience visuelle à reconnaître leurs boules au toucher.

Le bocce se joue de différentes façons : individuellement, en doubles ou en équipes (tout joueur supplémentaire entraîne un surpeuplement). Avant de commencer, le partant est déterminé par un tirage au sort. Le partant lance le cochonnet et la première boule. L'adversaire lance ensuite sa première boule sur le terrain en tentant de se rapprocher du cochonnet.

Si l'adversaire réussit à placer sa boule plus proche du cochonnet que celle du partant, l'équipe du partant tentera de se rapprocher davantage. Si elle rate, elle continuera jusqu'à ce qu'elle atteigne son objectif ou qu'elle ait lancé toutes ses boules. Chaque équipe peut lancer ses quatre boules vers le cochonnet.

Le but du jeu est de placer autant de boules près du cochonnet que l'adversaire. La manche se termine lorsque toutes les boules ont été lancées. Les distances entre les boules et le cochonnet sont ensuite mesurées et des points sont accordés. Une seule équipe peut marquer des points dans une manche.

Un point est accordé pour chaque boule plus proche du cochonnet que la meilleure boule de l'adversaire. Il est donc possible de marquer jusqu'à quatre points par manche.

En compétition, les parties prennent fin à 12 ou 16 points. Dans les parties amicales, la partie dure le temps déterminé par les joueurs. Elle peut comprendre de trois à quatre manches à près de 30 manches, selon le nombre de points accordés à la fin de chaque manche. La partie peut durer de 15 minutes à une heure, selon les habiletés des joueurs.

Bienfaits du bocce

Le bocce n'est pas un sport exigeant au niveau physique, même lorsqu'il est joué sur les terrains officiels. Les genoux et la colonne vertébrale ne subissent aucun choc comme au basket-ball, et il n'y a pas de course ni de glissements comme en athlétisme et au softball.

Bien qu'il ne s'agisse pas du sport le plus éreintant au programme d'Olympiques spéciaux, il faut néanmoins posséder une certaine forme physique afin de contrôler la fatigue, comme dans tout sport de compétition. Par contre, les bienfaits psychologiques et sociaux sont incommensurables. La compétition permet de voir la vie du bon côté, indépendamment du sport. Le bocce est le sport tout indiqué pour favoriser l'engagement et la participation à vie et permet à l'athlète de pratiquer un sport et d'être actif à vie.

Vêtements pour jouer au bocce

Les joueurs de bocce doivent porter des vêtements appropriés. En tant qu'entraîneur, vous avez la responsabilité de parler des vêtements qui conviennent et ne conviennent pas à l'entraînement et à la compétition. Discutez de l'importance de porter des vêtements bien ajustés et des avantages et inconvénients de certains types de vêtements portés à l'entraînement et en compétition. Par exemple, le jean long et le jean court ne sont pas des vêtements appropriés pour le bocce, quelles que soient les circonstances. Expliquez que les athlètes ne peuvent pas faire de leur mieux dans des jeans qui limitent leurs mouvements. Donnez l'exemple en portant des vêtements appropriés à l'entraînement et en compétition, et en étant prêt pour chaque séance d'entraînement.

- L'athlète doit toujours porter des vêtements confortables.
- Les vêtements doivent permettre à toutes les parties du corps de bouger librement.
- Les vêtements scolaires courants sont acceptables.
- Accordez la préférence aux vêtements blancs ou de couleur pâle lors des compétitions.
- Les chaussures qui risquent d'endommager ou de briser le terrain sont interdites.
- Les joueurs doivent porter des chaussures au bout fermé.
- Informez les joueurs de la nécessité de mettre de la crème solaire et de porter un chapeau ou autre protection contre les rayons du soleil lorsqu'ils jouent à l'extérieur.

Équipement de bocce

Le bocce est joué avec l'équipement ci-dessous. Les athlètes doivent reconnaître l'équipement et son fonctionnement lors d'événements en particulier, ainsi que les conséquences qu'il peut avoir sur leur performance. Demandez aux athlètes de nommer chaque pièce d'équipement à mesure que vous les montrez et que vous en expliquez l'utilité. Confirmez leurs connaissances en leur demandant de choisir l'équipement qu'ils utilisent dans leurs événements.

- Boules
- Cochonnet
- Instrument à mesurer
- Palette de tennis de table (pour indiquer l'équipe qui lance)
- Appareil de notation
- Chronomètres
- Drapeaux
- Pièce de monnaie (pour le tirage au sort)

Intérieur/extérieur

Le bocce est un sport d'été d'Olympiques spéciaux, mais il peut être joué toute l'année. Plusieurs fabricants vendent des jeux de bocce en salle qui fonctionnent très bien dans un gymnase et peuvent servir à se familiariser avec le jeu. Le bocce extérieur se joue sur un terrain de poussière de pierres, de terre, d'argile, de gazon et sur une surface synthétique, en autant qu'il n'y ait aucun obstacle permanent ou temporaire qui pourrait empêcher la boule de suivre une trajectoire droite de n'importe quelle direction.

PLAN DE COURS DU BOCCE : 1^{RE} SÉANCE

Objectifs :

- Présenter l'équipement nécessaire pour jouer au bocce (boules, cochonnet, tirage au sort)
- Familiariser les athlètes avec le terrain de jeu
- Présenter les règlements de base du bocce aux athlètes

Équipement :

- Boules (de poids différents, si possible)
- Cochonnet
- Ruban adhésif
- Cônes
- Tableau de pointage
- Palettes de tennis de table

Éléments d'entraînement :

- Présentez l'équipement (boules, cochonnet, pièce de monnaie pour le tirage au sort, etc.)
- Présentez le terrain de bocce
- Présentez les règlements de base du bocce
- Présentez l'équipement une pièce à la fois et demandez aux athlètes de répéter le rôle de chaque pièce d'équipement
- Veillez à ce que les athlètes comprennent certains termes, sinon tous les termes utilisés au premier cours

La Prise :

- **ASTUCE** : Vous pourriez devoir aider les athlètes ayant de petites mains et incapables de saisir la boule correctement, et n'ayant ainsi que peu de contrôle ou aucun contrôle sur la boule
- **ASTUCE** : Si l'athlète éprouve de l'inconfort à tenir la boule, celle-ci peut aussi être tenue en position inversée, bien que cette prise ne convienne pas tout à fait aux joueurs ayant de petites mains
- **MESSAGE-GUIDE** : Pour vérifier si l'athlète est prêt à jouer en adoptant une prise inverse, demandez à l'athlète d'inverser sa main en tenant une boule, afin de confirmer que la boule repose confortablement dans sa main et qu'elle ne tombe pas
- **ADAPTATION** : Utilisez une balle de softball ou de base-ball pour les athlètes ayant de petites mains, si nécessaire

Position :

- L'athlète doit être en mesure d'écartier les jambes pour former un triangle, sans pour autant être perpendiculaire à la cible.
- **ASTUCE** : Les jambes doivent être écartées de la largeur des épaules, pas trop ouvertes ni trop fermées.
- **MESSAGE-GUIDE** : Faites un triangle avec les jambes. La jambe avant sera opposée au bras pour lancer. Certains joueurs préfèrent utiliser la même jambe que le bras de lancer. C'est selon la préférence de chacun.

REMARQUE : Ce cours peut être condensé selon les habiletés et les connaissances de l'athlète. Il peut facilement être jumelé au 2^e cours.

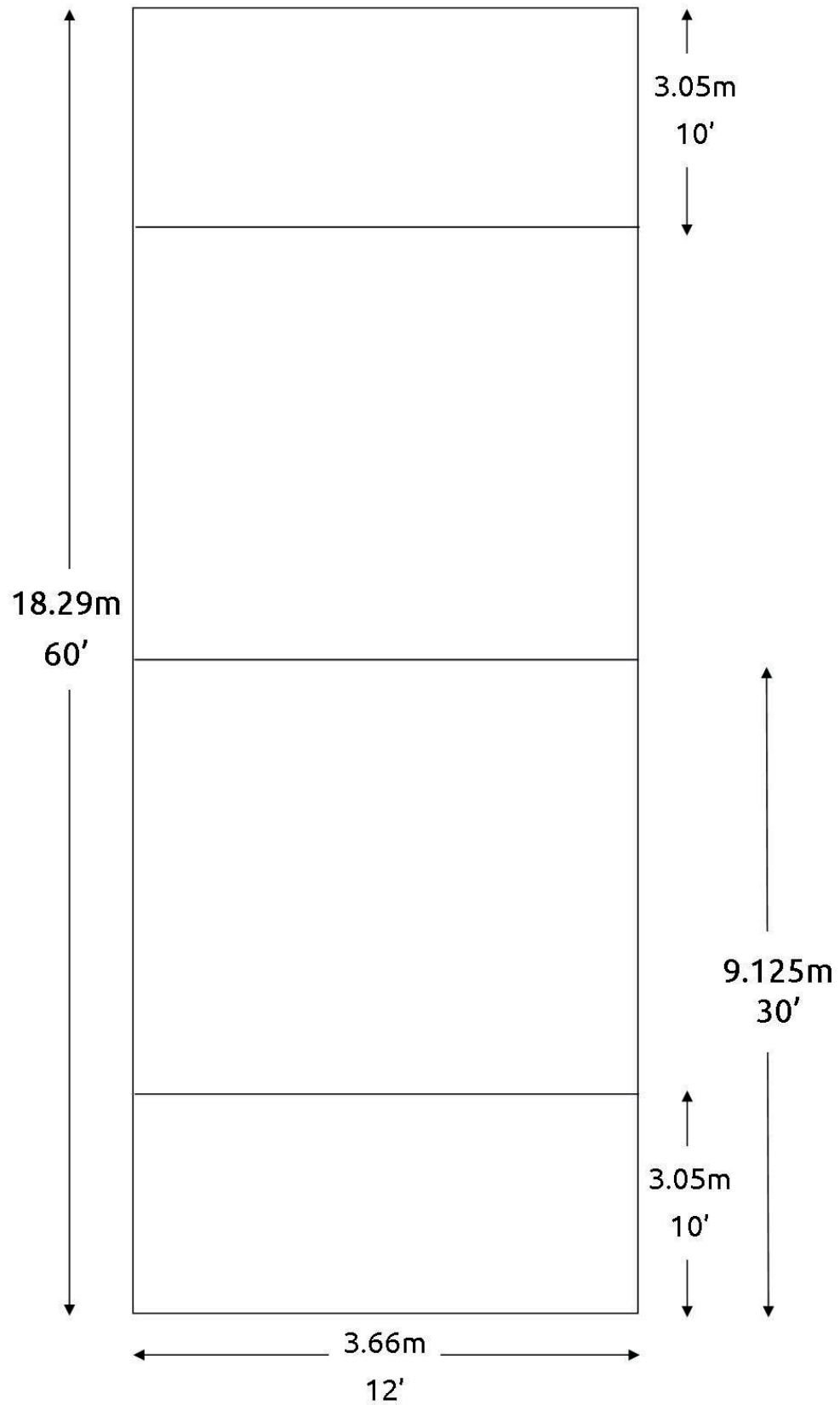
Durée	Activité	Instructions
15 min	Introduction : échauffement et étirements	Les athlètes doivent courir, jogger ou marcher sur le terrain/dans le gymnase pendant 5 minutes pendant que vous préparez l'équipement nécessaire (jeux de boules et terrain). Faites-leur faire des étirements comme toucher les orteils, bouger les bras et les jambes, s'étirer le cou et les épaules. Incluez quelques accroupis et fentes en expliquant l'importance des jambes et des bras au bocce.
15 min	Explications	Il vous faudra fournir beaucoup d'explications, car la plupart des joueurs en seront à leur première expérience de jeu.
5 min	Prise	<ul style="list-style-type: none"> • Tenir une boule • Ramasser la boule et la tenir au niveau de la taille • S'assurer que la boule repose dans la paume de la main • S'assurer que les doigts sont répartis uniformément sur le dessous de la boule • Le pouce garde la boule en place. Il n'exerce pas de pression • Replier doucement les doigts également autour de la boule • Lancer la boule sans viser de cible
5 min	Position	<ul style="list-style-type: none"> • Dessinez une ligne ou utilisez une marque existante • Alignez les athlètes en les informant que leurs orteils ne doivent pas dépasser la ligne <p>MESSAGES-GUIDES :</p> <ul style="list-style-type: none"> • TENEZ la boule pendant cet exercice • Assurez-vous que les pieds sont pointés vers la cible • Assurez-vous que la position n'est pas trop fermée. La distance entre les pieds doit être légèrement inférieure à la largeur des épaules • Les épaules doivent être de niveau et le corps à angle face à la cible, le poids réparti également sur les deux pieds • Faites un pas vers l'avant avant de bouger les bras • Ce pas devrait être fait avec la jambe opposée au bras utilisé pour lancer, c.-à-d., les athlètes droitiers avancent le pied gauche • Assurez-vous que le pas n'est pas trop long, légèrement moins long que la largeur des épaules • Fléchissez légèrement le genou pour favoriser la détente • Assurez-vous que les pieds sont pointés vers la cible et le regard fixe • Une fois la position fixée, commencez à décrire un mouvement de balancier avec le bras de lancer
5 min	Prise-saut Position-aller	<ul style="list-style-type: none"> • Les athlètes sont placés en cercle, l'instructeur au milieu • Tous les athlètes saisissent une boule et la placent devant eux • L'instructeur dit <i>Prise</i> et les athlètes se penchent pour ramasser la boule en utilisant la prise ci-dessus • L'instructeur dit <i>Saut</i> et les athlètes sautent de bas en haut, boule en main • Lorsque l'instructeur dit <i>Position</i>, les athlètes sautent dans la bonne position expliquée ci-dessus • Lorsque l'instructeur dit <i>Arrêt</i>, les athlètes s'arrêtent • Lorsque l'instructeur dit <i>Aller</i>, les athlètes placent la boule de bocce à leurs pieds
10 min	Récupération : Étirements et nutrition	Les athlètes se placent en cercle pour les étirements et s'étirent les poignets, les mains et les jambes. Demander aux athlètes d'aller chercher de l'eau et de s'asseoir en cercle pour la pause nutrition .

TERRAIN ET ÉQUIPEMENT

Le terrain

- Le terrain mesure 3,66 m (12 pieds) de largeur sur 18,29 m (60 pieds) de longueur.
- La surface peut être fabriquée de poussière de pierres, de terre, d'argile, de gazon ou d'une surface synthétique, en autant qu'il n'y ait aucun obstacle permanent ou temporaire qui pourrait empêcher la boule de rouler en ligne droite de n'importe quelle direction. Les variantes de pente, de composition et de terrain ne constituent pas un obstacle.
- Le terrain peut inclure un muret ou être délimité par du ruban adhésif, un cordon ou être tout simplement un terrain extérieur.
 - 1) Ligne de jeu pour pointer ou tirer : 3,05 m (10 pieds) depuis l'arrière du terrain.
 - 2) Marque de mi-terrain : Distance minimum du cochonnet au début de la manche. La position du cochonnet peut changer pendant le jeu en conséquence du jeu normal. Par contre, le cochonnet ne doit jamais reposer à moins de la marque de mi-terrain (ligne de 30 pieds) sinon la manche est morte.
 - 3) Les lignes de 10 pieds et de 30 pieds doivent être marquées d'un côté à l'autre.

TERRAIN DE BOCCE



Bocce : 2^e séance

Mouvements :

Positions du corps pour lancer



PLAN DE COURS DU BOCCE : 2^E SÉANCE

Objectifs :

- Changer la répartition du poids en fonction de la position
- Modifier la position du corps afin d'atteindre la cible
- Modifier la force du lancer afin d'atteindre la cible
- Comprendre les règlements et l'aperçu général du jeu

Équipement

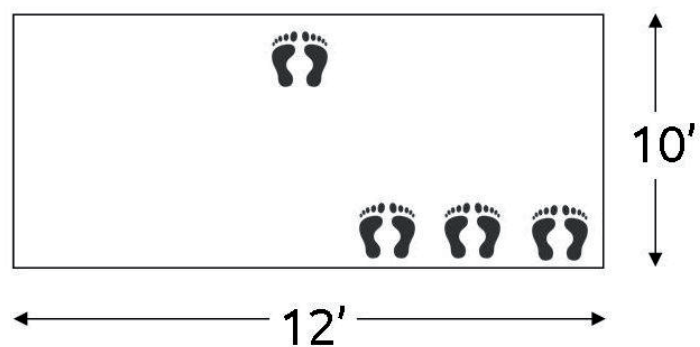
- Boules de bocce (poids différents)
- Cochonnet
- Ruban adhésif
- Cônes

Éléments d'entraînement

- S'assurer que l'athlète reconnaît sa boule par sa couleur.
- S'assurer que l'athlète contrôle le poids/taille de sa boule (si disponible).
- Regarder l'écartement des doigts de l'athlète sous la boule, pendant qu'il la tient.
- S'assurer que la boule repose à l'avant de la main plutôt qu'à l'arrière, près du poignet.
- Insister sur le fait que la main contrôle la direction, la vitesse et la distance de la boule. Il est donc important que la boule soit

Durée	Activité	Instructions
15 min	Introduction : échauffement et étirements	Les athlètes doivent courir, jogger ou marcher sur le terrain/dans le gymnase pendant 5 minutes pendant que vous préparez l'équipement nécessaire (jeux de boules et terrain). Faites-leur faire des étirements comme toucher les orteils, bouger les bras et les jambes, s'étirer le cou et les épaules. Incluez quelques accroupis et fentes en expliquant l'importance des jambes et des bras au bocce. Plusieurs athlètes n'auront jamais entendu parler du bocce. Comparez le bocce aux quilles ou au boulingrin, et au curling pour le pointage. Expliquez lentement en encourageant les athlètes à poser beaucoup de questions.
15 min	Lancer du cône	<ul style="list-style-type: none"> • Délimitez deux ou trois carrés de 10 pi x 12 pi avec du ruban adhésif sur le plancher du gymnase/terrain. • Placez 10 cônes en lignes horizontales à différentes distances du carré nouvellement créé. 2 cônes doivent être placés à 12 pieds de distance l'un de l'autre, à 10, 20, 30, 40 et 50 pieds de distance. Reliez les cônes avec une ficelle ou du ruban adhésif afin d'aider les athlètes à juger de la distance sur le terrain. • Répartissez les athlètes en deux ou trois groupes, selon le nombre de carrés que vous avez pu dessiner dans l'espace disponible. • Alignez les athlètes en file indienne pour qu'ils lancent tour à tour sur les cônes. • Donnez quatre sacs de haricots, boules de bocce intérieur ou boules de bocce aux athlètes, selon la force de leur bras/poignet et leur emplacement. • Au premier tour, les athlètes doivent lancer sur le cône situé à 10 pieds, et ensuite passer aux cônes situés à 20 pieds, 30 pieds, 40 pieds et 50 pieds. • Les athlètes doivent réussir les 5 niveaux avant de passer à l'activité suivante. • Si les athlètes éprouvent de la difficulté, arrêtez l'activité lorsque les athlètes ont atteint leurs limites. • BUT : les athlètes doivent développer leur position et leurs habiletés à tenir la boule de bocce apprises à la 1^{re} séance.
15 min	Les bases du bocce	<ul style="list-style-type: none"> • Créez un terrain de bocce en le délimitant avec du ruban adhésif. • Simulez le jeu avec des athlètes volontaires. Passez en revue les concepts difficiles de la 1^{re} séance. Plusieurs athlètes auront de la difficulté à définir le bocce et auront besoin de plus d'explications sur l'alternance des équipes pendant la partie.
10 min	Récupération	Les athlètes se placent en cercle pour les étirements et s'étirent les poignets, les mains et les jambes.

TIRAGE AU SORT AU BOCCE



Bocce : 3^e séance

*Viser le succès :
Lancer en visant*



PLAN DE COURS DU BOCCE : 3^E SÉANCE

Objectifs :

- Développer les habiletés du lancer de précision du bocce apprises lors de la séance précédente
- Apprendre à lancer sur une cible
- Améliorer le contrôle de la prise et du relâchement afin de trouver la cible avec précision

Équipement :

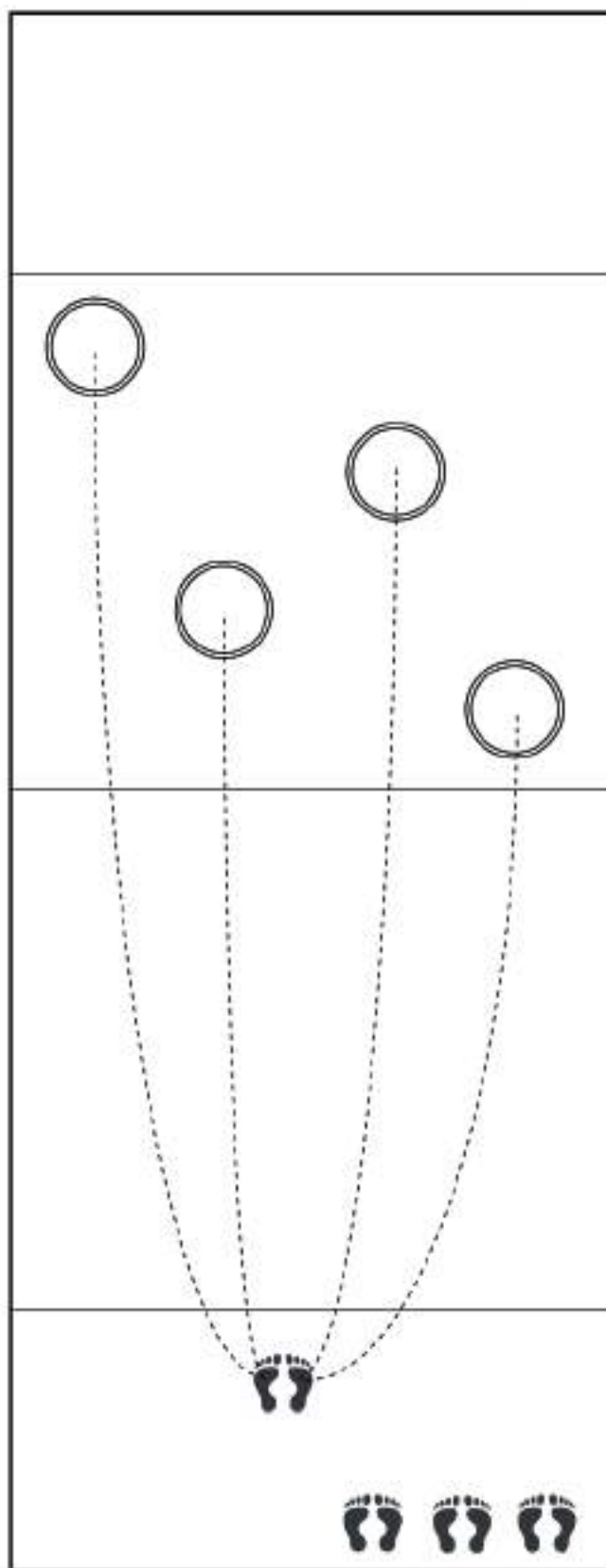
- 4 anneaux
- Boules de bocce et sacs de haricots
- Terrain de bocce ou ruban adhésif

Position :

- Placez-vous derrière l'athlète et aidez-le à se placer dans la bonne position.
- Assurez-vous que l'athlète fait face directement à la cible.
- Ajustez la position des épaules de l'athlète de manière à ce qu'elles soient face à la cible.
- Assurez-vous que l'athlète garde la tête aussi immobile que possible.
- Insistez sur l'importance d'un bon équilibre sur une base large tout au long du mouvement de lancer de la boule.
- Assurez-vous que l'athlète ne fasse pas un pas excessif, c.-à- d., un pas avant trop long ou un pas à partir d'une base trop étroite.

Durée	Activité	Instructions
15 min	Introduction : échauffement et étirements	<p>Les athlètes doivent courir, jogger ou marcher sur le terrain/dans le gymnase pendant 5 minutes pendant que vous réunissez l'équipement nécessaire (jeux de boules et terrain). Préparez le terrain ou dessinez-en les limites sur le plancher avec du ruban adhésif.</p> <p>Faites-leur faire des étirements comme toucher les orteils, bouger les bras et les jambes, s'étirer le cou et les épaules. Distribuez des cerceaux aux athlètes et faites-les bouger de façon à conserver le cerceau autour de leur taille au son de la musique de leur choix. Incluez quelques accroupis et fentes en expliquant l'importance des jambes et des bras au bocce.</p>
15 min (lancer pour viser)	Relais des cerceaux et des sacs de haricots Pointer	Après que les athlètes se soient échauffés avec les cerceaux, placez quatre cerceaux dans chaque terrain à des distances différentes au-delà de la ligne de mi-terrain. Les athlètes s'alignent dans la première moitié du terrain et lancent des sacs de haricots dans les cerceaux tout en demeurant dans la case et en s'assurant que leurs orteils ne sortent pas de la case. Cette activité sera exécutée en relais. Chaque équipe compte 4 athlètes, comme les équipes de bocce. Chaque athlète lancera 4 sacs de haricots dans les 4 cerceaux. Les quatre athlètes jouent tour à tour jusqu'à ce que les 4 athlètes aient joué.
15 min (compréhension)	Hausser la mise	Les athlètes recommencent le relais, mais en utilisant des boules intérieures (si disponibles). Cette différence augmentera le degré de difficulté et ramènera les athlètes dans un contexte de bocce.
10 min (sensibilisation)	Récupération, étirements et nutrition	Les athlètes se placent en cercle pour les étirements et s'étirent les poignets, les mains et les jambes.

RELAIS DES CERCEAUX/ SACS DE HARICOTS



Bocce : 4^e séance:

Le Lancer!



PLAN DE COURS DU BOCCE : 4^E SÉANCE

Objectifs :

- Réunir la prise, la position et le lancer
- Apprendre les lancers pointés et tirés
- Maîtriser les techniques de base du lancer

Équipement :

- Bocce Ball
- Pallina
- Bocce Court or Tape

Keys to the Practice:

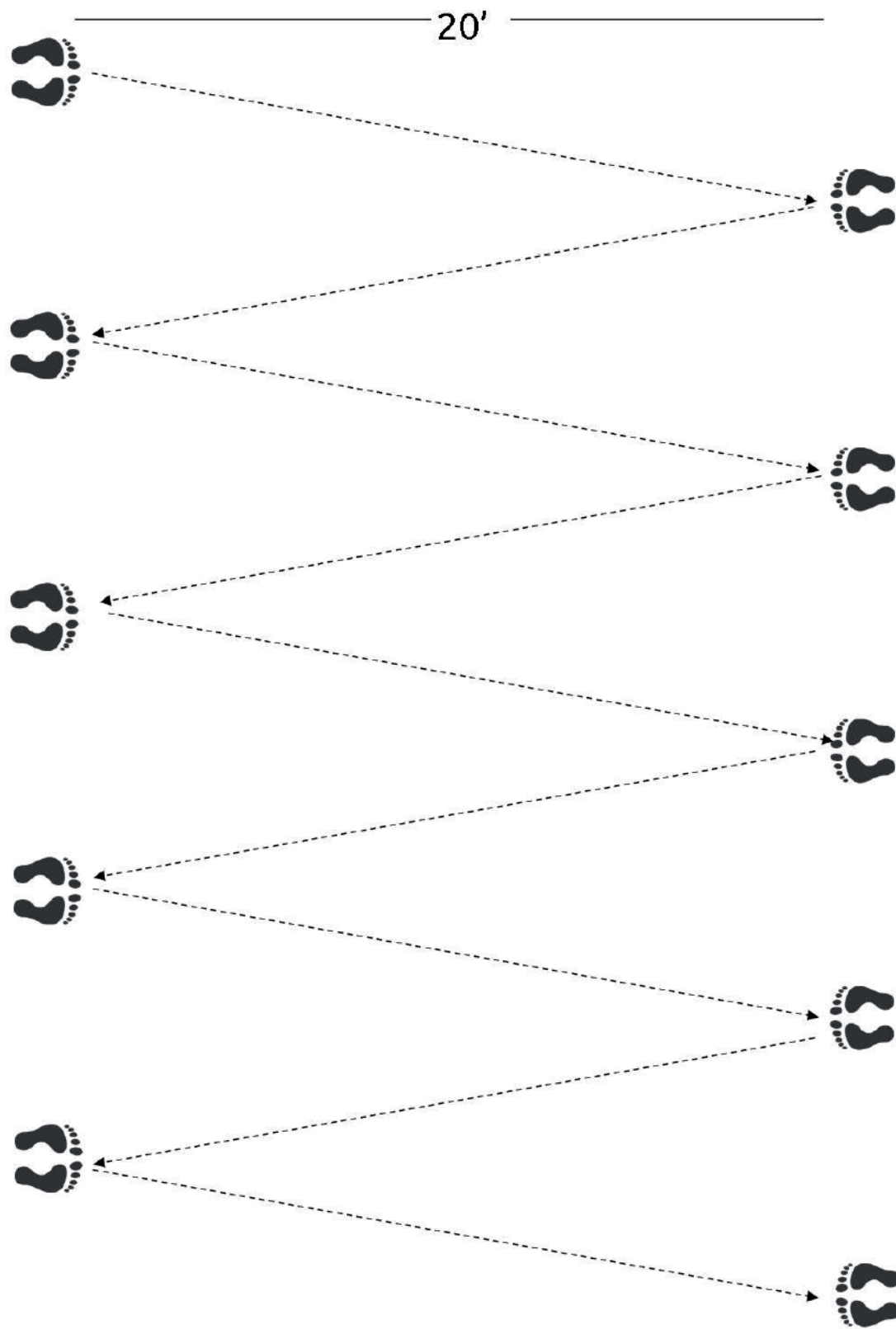
Dès que l'athlète commence à utiliser la bonne technique de mouvement en position debout, il doit adopter un rythme d'approche et compter ses pas s'il veut passer au lancer. Comptez « 1 » pour le premier pas et le déplacement de la boule vers l'avant, « 2 » pour le deuxième pas et la boule vers l'arrière, « 3 » pour le troisième pas et la boule en avant et « 4 » pour le quatrième pas et le dégagement de la boule. Faites-le sans boule à quelques reprises en accélérant le mouvement à chaque fois. Recommencez à quelques reprises en utilisant une boule.

Le lancer tiré :

- Ce lancer est effectué en utilisant le même mouvement que pour pointer, sauf qu'il est exécuté avec plus de force.
- Le joueur doit balancer la boule vers l'avant et la relâcher dans un mouvement fluide.
- Pour effectuer un lancer tiré, le joueur doit exécuter un lancer pointé avec plus de force.
- Pour obtenir une bonne vitesse lors du relâchement, l'athlète doit débiter en élevant la boule haut derrière lors de l'élan arrière afin de donner de la force à la boule.
- Assurez-vous que l'athlète fait face à la cible et garde les yeux sur la cible afin que son lancer soit précis.

Durée	Activité	Instructions
15 min	Introduction : échauffement et étirements	Les athlètes doivent courir, jogger ou marcher sur le terrain/dans le gymnase pendant 5 minutes pendant que vous réunissez l'équipement nécessaire (jeux de boules et terrain). Préparez le terrain ou dessinez-en les limites sur le plancher avec du ruban adhésif. Faites-leur faire des étirements comme toucher les orteils, bouger les bras et les jambes, s'étirer le cou et les épaules. Distribuez de l'eau, si nécessaire. Expliquez l'activité à faire pendant la séance.
10 min	Ligne de tir (peut ne pas convenir à tous les groupes) Mettez l'accent sur la sécurité	Répartissez les athlètes en équipes de deux. Les athlètes se placent face à face, à 20 pieds de distance. Les athlètes se lancent des boules ou des sacs de haricots en utilisant les habiletés de tir apprises aux séances 1 à 3. Les athlètes se passent la boule ou le sac en utilisant la bonne technique. Lorsque les athlètes maîtrisent l'exercice, passez à l'activité de ligne de tir . Les athlètes se placent l'un devant l'autre et mettent leur corps à angle de manière à faire une passe à la personne devant eux à leur gauche. Partez avec 5 boules sur la ligne et jouez jusqu'à ce que les boules aient atteint l'extrémité de la ligne.
10 min	Le lancer pointé	Le lancer pointé est un lancer plus doux et fluide. En général, la boule est roulée au lieu d'être lancée, afin d'obtenir un point ou augmenter le nombre de points déjà obtenus. Ce lancer fait contraste au lancer visant à déplacer d'autres boules grâce à la force qui leur a été transmise. Demandez à l'athlète de lancer le cochonnet dans chaque terrain que vous avez dessiné. Une fois le cochonnet lancé, les athlètes s'alignent en groupes de 4 devant leur section du terrain et jouent tour à tour.
10 min	Le lancer tiré	Le lancer tiré est un lancer de puissance. La boule est roulée/lancée avec beaucoup de force dans le but de déplacer des boules et de gagner le point grâce au déplacement de boules ou de réduire l'avance que détient l'adversaire. Ce lancer fait contraste au lancer visant à se rapprocher du cochonnet grâce à un doux roulé. SIGNAUX : <ul style="list-style-type: none"> • L'athlète écarte légèrement les jambes, environ de la largeur des épaules. • Faites un pas vers l'avant avec la jambe opposée au bras de lancer, c.-à-d., l'athlète droitier fait un pas avec la jambe gauche. • Assurez-vous que votre pied est en ligne droite avec la cible et ne quittez pas la cible des yeux. • Poussez la boule vers l'avant jusqu'à la hauteur des yeux et ramenez ensuite la boule vers le bas. • Ramenez le bras droit derrière, près du corps. Gardez le coude droit et placez votre poids surtout sur le pied arrière. • Transférez votre poids à votre pied avant tout en ramenant doucement votre bras droit devant. • Votre poids doit être réparti sur les deux jambes au moment où votre bras passe près de votre jambe.
10 min	Récupération : Étirements et nutrition	Les athlètes se placent en cercle pour les étirements et s'étirent les poignets, les mains et les jambes.

LIGNE DE TIR



Bocce : 5^e séance

Quel roulé!



PLAN DE COURS DU BOCCE : 5^E SÉANCE

Objectifs :

- Améliorer la capacité de l'athlète à toujours lancer des boules bien dirigées en utilisant les exercices d'habiletés précédents sur la distance et la direction
- Les athlètes peuvent lancer les boules sur demande aux endroits indiqués sur le terrain
- Les athlètes se rappellent les différents types de lancers
- Les athlètes connaissent la bonne démarche pour effectuer un lancer tiré et/ou pointé
- Indique si l'athlète a besoin de plus d'instructions sur la façon de jouer sa boule vers une portion précise du terrain... autrement dit, l'athlète peut avoir plus de facilité à faire rouler sa boule plus près du muret qu'au milieu du terrain et peut ainsi utiliser le muret pour diriger sa boule vers le haut du terrain.

Équipement :

- Boules de bocce
- Ruban adhésif
- Terrain de bocce

Éléments d'entraînement :

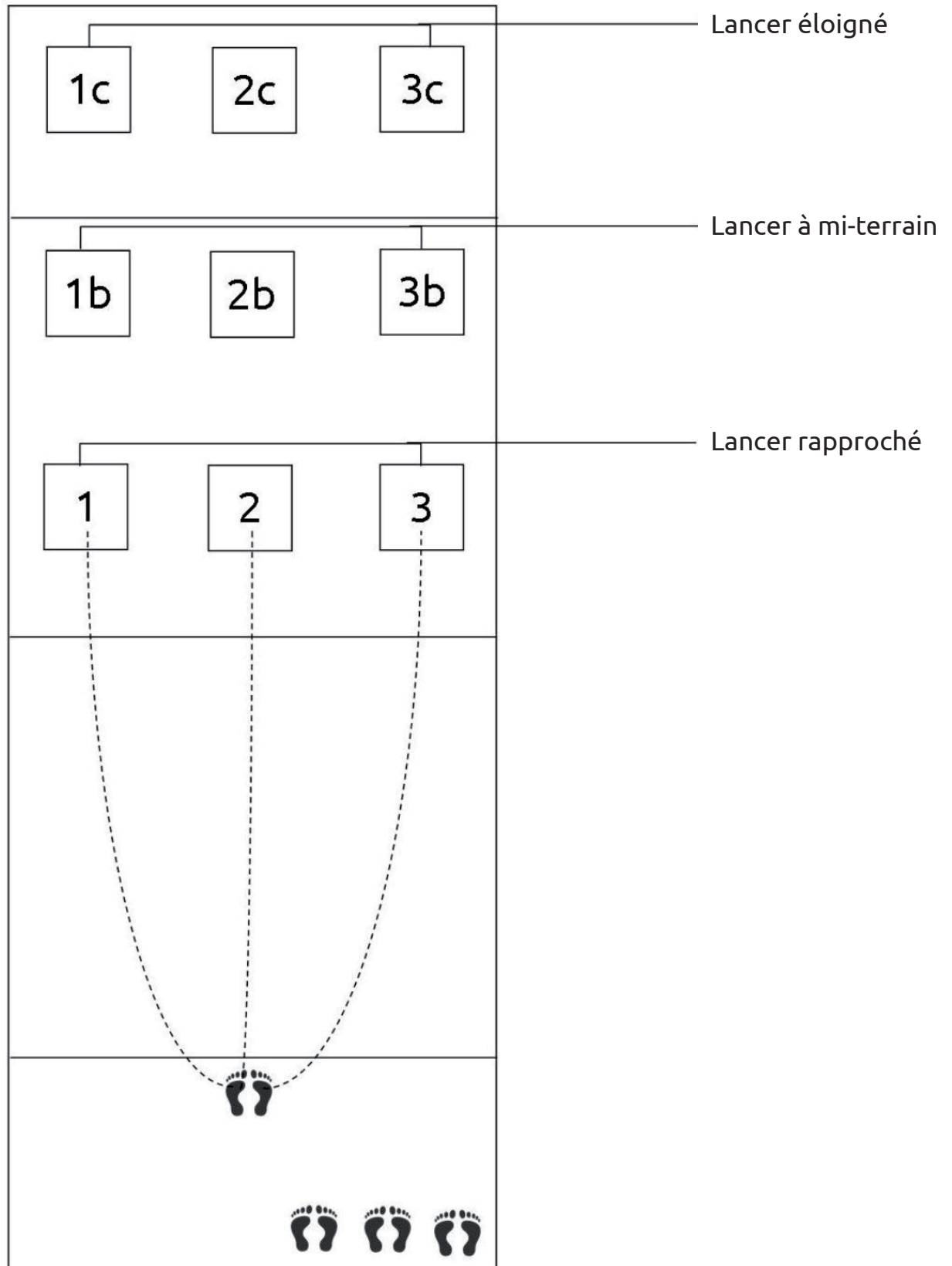
- **MESSAGE-GUIDE** : Garder les différentes lignes de mouvement du corps aussi droites que possible afin d'obtenir de bons résultats.
- **MESSAGE-GUIDE** : Encouragez l'exécution d'un bon mouvement de dégagement dès que la boule quitte la main.

Rouler:

- Les athlètes doivent comprendre l'importance de la vitesse du lancer, et les entraîneurs doivent insister sur ce point.
- Plus la boule doit être lancée loin, plus l'impulsion doit être forte pour qu'elle s'y rende.
- Plus le lancer est léger, moins la boule ira loin.
- Une exécution fluide tout au long du mouvement de balancier est essentielle.
- Insistez sur l'importance de ne pas quitter la boule des yeux pour assurer la précision.
- Pour bien viser, les athlètes doivent comprendre l'importance de la position avant le lancer, et les entraîneurs doivent insister sur ce point.

Durée	Activité	Instructions
10 min	Introduction : échauffement et étirements	Les athlètes doivent courir, jogger ou marcher sur le terrain/dans le gymnase pendant 5 minutes pendant que vous réunissez l'équipement nécessaire (jeux de boules et terrain). Préparez le terrain ou dessinez-en les limites sur le plancher avec du ruban adhésif. Faites-leur faire des étirements comme toucher les orteils, bouger les bras et les jambes, s'étirer le cou et les épaules. Les athlètes doivent pratiquer le mouvement de balancier des bras pour les préparer à lancer. Expliquez l'activité à faire pendant la séance.
Préparation	Les lancers	Délimitez neuf carrés de 1 pi x 1 pi dans la section de « jeu » du terrain, au-delà de la ligne centrale : un dans le coin supérieur droit, un dans le coin supérieur gauche, un au milieu, un dans le centre droit, un dans le centre gauche et un au milieu et un dans le coin inférieur droit, un dans le coin inférieur gauche et un au milieu. Si les athlètes éprouvent de la difficulté à voir les carrés, placez un entraîneur ou un cône là où l'athlète doit lancer.
10 min (le lancer)	Le lancer rapproché	Les athlètes s'alignent derrière le terrain et doivent viser le carré droit le plus proche, le carré gauche le plus proche et le centre le plus proche. Après avoir lancé, les athlètes se placent au bout de la ligne. Après avoir terminé cet exercice, les athlètes commencent à s'entraîner pour le lancer à mi-terrain.
15 min (déplacement)	Le lancer à mi-terrain	Les athlètes s'alignent derrière le terrain et doivent viser le centre droit, le centre gauche et le milieu. Après avoir lancé, les athlètes se placent au bout de la ligne. Après avoir terminé cet exercice, les athlètes commencent à s'entraîner pour le lancer éloigné
15 min	Le lancer éloigné	Les athlètes s'alignent derrière le terrain et doivent viser le carré droit le plus loin, le carré gauche le plus loin et le centre le plus loin. Après avoir lancé, les athlètes se placent au bout de la ligne.
10 min	Récupération : Étirements et nutrition	Les athlètes se placent en cercle pour les étirements et s'étirent les poignets, les mains et les jambes.

LE LANCER



Bocce : 6^e séance

*Couleurs et terrains
en contexte*



PLAN DE COURS DU BOCCE : 6^E SÉANCE

Objectifs :

- Apprendre à aménager le terrain de bocce
- Les athlètes développent de la confiance à jouer au bon moment/à leur tour
- Les athlètes comprennent les règlements généraux du bocce
- Les athlètes peuvent, avec de l'aide, pratiquer leurs lancers dans une partie simulée
- Fournir un aperçu d'une journée de jeu

Équipement :

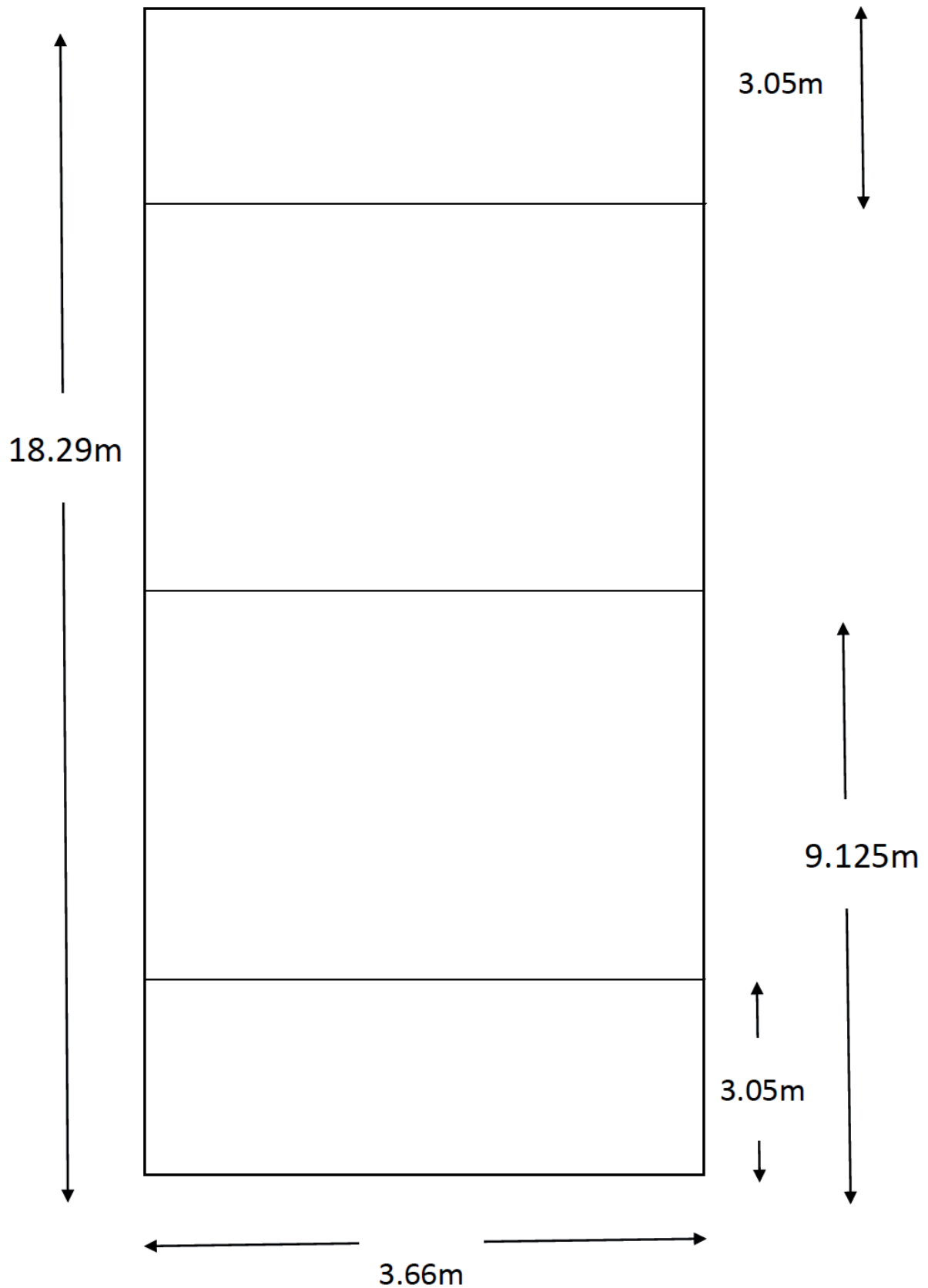
- Jeu de boules de bocce
- Terrain de bocce et/ou ruban adhésif
- Palette de couleur (une palette de tennis de table convient parfaitement)

Éléments de l'entraînement :

- Cette séance tient lieu d'aperçu d'une journée de jeu.
- Les athlètes apprendront par la pratique et joueront au bocce à un rythme plus lent; les erreurs seront corrigées à mesure que les athlètes jouent.
- Offrez des instructions de jeu à mesure et des explications rapides ponctuelles afin que les athlètes s'améliorent.

Durée	Activité	Instructions
15 min	Introduction : échauffement et étirements	Les athlètes doivent courir, jogger ou marcher sur le terrain/dans le gymnase pendant 5 minutes pendant que vous réunissez l'équipement nécessaire (jeux de boules et terrain). Ne préparez pas les terrains de bocce. Les athlètes le feront au cours de la séance. Faites-leur faire des étirements comme toucher les orteils, bouger les bras et les jambes, s'étirer le cou et les épaules. Distribuez de l'eau, si nécessaire. Expliquez l'activité à faire pendant la séance.
3 min	Formation des équipes	Formez des équipes de quatre (4). Réunissez les athlètes ayant des habiletés comparables. Certains athlètes participeront pour la première fois à un exercice de formation d'équipes. Expliquez-leur pourquoi il est important de former des équipes réunissant des athlètes d'âge et de niveau d'habiletés comparables, afin d'être équitables.
5 min	Affectation aux terrains	Il y aura un arbitre par terrain (un bénévole ou entraîneur) qui tiendra la palette et le tableau de pointage. Voyez les directives de notation au bocce en annexe). Prévoyez un jeu complet de 8 boules de bocce, 4 de chaque couleur, un cochonnet et une pièce de monnaie pour le tirage au sort, pour chaque terrain. Un bénévole ou un entraîneur doit être affecté à chaque terrain, de préférence. Expliquez que les couleurs correspondant aux équipes et la couleur de la palette indiquent quelle équipe doit lancer.
10 min	Préparation des terrains	Les athlètes accompagnés d'un entraîneur ou d'un bénévole délimiteront les terrains avec du ruban adhésif ou un périmètre de terrain officiel. Les 8 boules seront regroupées selon les couleurs, un jeu à chaque bout du terrain. Le cochonnet sera placé au milieu, entre les jeux de boules.
5 min	Évaluation et révision	Passez en revue les questions précises et les préoccupations des athlètes. Revoyez les concepts ayant causé de la difficulté aux athlètes en utilisant les outils d'évaluation.
10 min	Démonstration du jeu	L'entraîneur de chaque terrain doit présenter les étapes du jeu. Lorsque viendra le temps de changer de bout, comme dans une partie normale, les équipes recommenceront la partie. <ul style="list-style-type: none"> • Tirage au sort • L'équipe qui gagne le tirage au sort lance le cochonnet • L'équipe qui a lancé le cochonnet lance la première boule • L'autre équipe lance ensuite sa boule • L'équipe dont la boule est la plus éloignée du cochonnet lancera de nouveau. <i>Utilisez la palette de couleur pour indiquer quelle équipe doit lancer. Continuez ainsi jusqu'à ce que toutes les boules aient été lancées.</i> • <i>Une fois que toutes les boules auront été lancées, calculez les points (p. ex., si l'équipe verte a lancé les deux boules les plus proches du cochonnet, elle recevra deux points pour la manche et l'équipe rouge ne recevra aucun point. Voyez le processus de notation détaillé dans la section de notation jointe en annexe).</i> • <i>Expliquez que le gagnant de la manche précédente lance le cochonnet pour la manche suivante.</i>
10 min	Récupération et étirements	Les athlètes se placent en cercle pour les étirements et s'étirent les poignets, les mains et les jambes.

LE TERRAIN DE BOCCHE



Bocce : 7^e séance:

Jour de match



PLAN DE COURS DU BOCCE : 7^E SÉANCE

Objectifs :

- Collaborer dans un contexte de compétition
- Réunir les habiletés apprises au cours des six premières séances afin de jouer une partie de 20 minutes avec succès en appliquant les règlements d'Olympiques spéciaux.
- Démontrer des qualités d'esprit sportif (encourager les autres et accepter le succès et/ou la défaite avec respect)

Équipement :

- Boules de bocce
- Terrains de bocce
- Palettes de tennis de table de couleur
- Ruban à mesurer
- Chronomètre
- Tableau de pointage

Éléments de l'entraînement :

- Incitez les membres de l'équipe à encourager leurs coéquipiers et les membres de l'équipe adverse.
- Donnez des conseils de direction aux athlètes lorsque vient leur tour de lancer (si nécessaire).
- Indiquez clairement qui doit lancer en utilisant la palette de couleur.
- Expliquez comment et pourquoi les points sont attribués.
- Encouragez les tentatives de lancer sur le cochonnet.
- La position du corps peut être ajustée pour les lancers rapprochés, à mi-terrain et éloignés.
- Profitez de l'occasion pour apporter les changements nécessaires à la position et la prise.

Durée	Activité	Instructions
15 min	Introduction : échauffement et étirements	Les athlètes doivent courir, jogger ou marcher sur le terrain/dans le gymnase pendant 5 minutes pendant que vous réunissez l'équipement nécessaire (jeux de boules et terrain). Ne préparez pas les terrains de bocce. Les athlètes le feront au cours de la séance et recevront l'aide dont ils ont besoin. Faites-leur faire des étirements comme toucher les orteils, bouger les bras et les jambes, s'étirer le cou et les épaules. Assurez-vous qu'ils pratiquent le mouvement de balancier des bras.
5 min	Formation des équipes	Formez des équipes de quatre (4). Réunissez les athlètes ayant des habiletés comparables.
5 min	Préparation des terrains	Les athlètes travaillent avec les entraîneurs à la préparation des terrains. La durée de cette activité peut varier selon le niveau d'habiletés des athlètes.
20 min	1^{re} partie	<p>Les entraîneurs joueront le rôle d'arbitres, de marqueurs et de chronomètres. Les athlètes joueront une partie complète de bocce contre une équipe de niveau d'habiletés comparable. La partie durera 20 minutes.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tirage au sort • L'équipe qui gagne le tirage au sort lance le cochonnet • L'équipe qui a lancé le cochonnet lance la première boule • L'autre équipe lance ensuite sa boule • L'équipe dont la boule est la plus éloignée du cochonnet lancera de nouveau. <p>Rappel :</p> <p><i>Utilisez la palette de couleur pour indiquer quelle équipe doit lancer. Continuez ainsi jusqu'à ce que toutes les boules aient été lancées.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Une fois que toutes les boules auront été lancées, calculez les points (<i>p. ex., si l'équipe verte a lancé les deux boules les plus proches du cochonnet, elle recevra deux points pour la manche et l'équipe rouge ne recevra aucun point. Voyez le processus de notation détaillé dans la section de notation jointe en annexe.</i>) • Expliquez que le gagnant de la manche précédente a l'avantage du cochonnet (elle lancera le cochonnet et la première boule de la prochaine manche). • Changez de côté et jouez jusqu'à la fin du temps réglementaire. • REMARQUE : <i>Ne laissez pas la partie prendre fin à mi-mène. Par exemple, s'il reste 2 minutes au cadran, mettez fin à la partie si vous savez que les équipes ne pourront pas jouer une mène complète avant la fin des 20 minutes réglementaires.</i>
10 min	Récupération, étirements et hydratation	Les athlètes se placent en cercle pour les étirements et s'étirent les poignets, les mains et les jambes.

Bocce : 8^e séance

Suivez le meneur



PLAN DE COURS DU BOCCE : 8^E SÉANCE

Objectifs :

- Présenter le rôle du marqueur (si cela convient)
- Présenter la notion d'arbitre (en utilisant la palette de couleur)
- Présenter l'utilisation du chronomètre
- Les postes de responsables seront présentés, notamment l'arbitre et le marqueur, sous la supervision des entraîneurs et/ou des bénévoles

Équipement :

- Boules de bocce
- Terrains de bocce
- Palettes de tennis de table de couleur
- Ruban à mesurer
- Chronomètre
- Tableau de pointage
- Crayon et papier

Éléments de l'entraînement :

- L'établissement d'objectifs est aussi important que l'esprit sportif. Assurez-vous que la couleur des boules et de l'équipe est bien comprise pour l'équipe qui lancera.
- Exagérez les décisions des arbitres et encouragez les athlètes dans les caractéristiques de leur nouveau rôle : joueur, arbitre, marqueur ou chronométrateur.
- Si l'adoption de nouveaux rôles dépasse les capacités des athlètes à cette séance, reprenez la 7^e séance et changez les équipes.
- L'attribution de rôles de direction est une excellente occasion de faire participer tout le monde lorsqu'il n'y a pas suffisamment de terrains ou d'équipement pour tous les athlètes.

Durée	Activité	Instructions
15 min	Introduction : échauffement et étirements	Les athlètes doivent courir, jogger ou marcher sur le terrain/dans le gymnase pendant 5 minutes pendant que vous réunissez l'équipement nécessaire (jeux de boules et terrain). Ne préparez pas les terrains de bocce. Les athlètes le feront au cours de la séance. Faites-leur faire des étirements comme toucher les orteils, bouger les bras et les jambes, s'étirer le cou et les épaules. Assurez-vous qu'ils pratiquent le mouvement de balancier des bras. Procurez-leur de l'eau, si nécessaire. Expliquez l'activité à faire pendant la séance.
5 min	Formation des équipes, attribution des rôles et explications	Formez deux équipes et attribuez les rôles de marqueur, d'arbitre et de chronométrateur. Assurez-vous que les athlètes connaissent le rôle qui leur a été attribué. Marqueur : Responsable d'inscrire les points à la fin de chaque manche Chronométrateur : Chronométrer les 20 minutes que dure la partie et veiller à ce que la partie prenne fin avant les 20 minutes réglementaires Arbitre : Communiquer verbalement et avec la palette avec l'équipe qui doit lancer
5 min	Préparation des terrains	Les athlètes travaillent avec les entraîneurs à la préparation des terrains. La durée de cette activité peut varier selon le niveau d'habiletés des athlètes.
10 min	1^{re} mini partie	Les athlètes joueront les rôles d'arbitres, de marqueurs et de chronométrateurs. Les athlètes joueront une partie complète de bocce contre une équipe de niveau d'habiletés comparable. La partie durera 10 minutes. <ul style="list-style-type: none"> • Tirage au sort • L'équipe qui gagne le tirage au sort lance le cochonnet • L'équipe qui a lancé le cochonnet lance la première boule • L'autre équipe lance ensuite sa boule • L'équipe dont la boule est la plus éloignée du cochonnet lancera de nouveau. <p><i>Utilisez la palette de couleur pour indiquer quelle équipe doit lancer. Continuez ainsi jusqu'à ce que toutes les boules aient été lancées.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Une fois que toutes les boules auront été lancées, calculez les points (<i>p. ex., si l'équipe verte a lancé les deux boules les plus proches du cochonnet, elle recevra deux points pour la manche et l'équipe rouge ne recevra aucun point. Voyez le processus de notation détaillé dans la section de notation</i>). • Expliquez que le gagnant de la manche précédente a l'avantage du cochonnet (elle lancera le cochonnet et la première boule de la prochaine manche). • Changez de côté et jouez jusqu'à la fin du temps réglementaire. • REMARQUE : <i>Cependant, ne laissez pas la partie prendre fin à mi-mène. Par exemple, s'il reste 2 minutes au cadran, mettez fin à la partie.</i> • <i>Vous devriez avoir le temps de jouer 2 mènes dans une mini partie</i>
10 min	2^e mini partie	Changez les rôles. Les athlètes qui occupaient un poste d'autorité à la partie précédente seront des athlètes pour cette partie, et vice versa.
10 min	Récupération, étirements et hydratation	Les athlètes se placent en cercle pour les étirements et s'étirent les poignets, les mains et les jambes.

Bocce : 9^e séance

Journée de Plaisir



PLAN DE COURS DU BOCCE : 9^E SÉANCE

Objectifs :

- Présenter le concept de la compétition
- Favoriser la collaboration et la communication entre des équipes qui ne se connaissent pas
- Donner l'exemple et inculquer un comportement socialement acceptable, dont l'esprit sportif
- Inclure des bénévoles et des « amis » de la communauté pour aider au déroulement des parties

Équipement :

- Boules de bocce
- Terrains de bocce
- Palettes de tennis de table de couleur
- Drapeaux
- Ruban à mesurer
- Chronomètre
- Tableau de pointage

Éléments de l'entraînement :

- Cette séance peut durer les 60 minutes prévues ou se prolonger, selon l'heure ou l'horaire.
- Les athlètes pourront manifester leur esprit sportif et leur encouragement à leur équipe et à l'adversaire. Les athlètes se sentent en confiance dans presque tous les aspects du jeu.
- Les athlètes pourraient avoir besoin d'encadrement individuel lorsque c'est leur tour de lancer les boules et/ou le cochonnet.
- Les athlètes pourraient avoir besoin qu'on leur rappelle les éléments de base du jeu et d'une intervention occasionnelle concernant la bonne technique.

Durée	Activité	Instructions
15 min	Introduction : échauffement et étirements	Les athlètes doivent courir, jogger ou marcher sur le terrain/dans le gymnase pendant 5 minutes pendant que vous réunissez l'équipement nécessaire (jeux de boules et terrain). Ne préparez pas les terrains de bocce. Les athlètes le feront au cours de la séance. Les séances d'aérobic en groupe sont un excellent moyen de briser la glace chez les athlètes qui ne se connaissent pas. Faites-leur faire des étirements comme toucher les orteils, bouger les bras et les jambes, s'étirer le cou et les épaules. Assurez-vous qu'ils pratiquent le mouvement de balancier des bras. Procurez-leur de l'eau, si nécessaire. Expliquez l'activité.
5 min	Préparation des terrains	Les athlètes travaillent avec les entraîneurs à la préparation des terrains. La durée de cette activité peut varier selon le niveau d'habiletés des athlètes.
3 min	Organisation des équipes	Les athlètes portent des drapeaux ou des chandails d'équipe pour se reconnaître. Faites jouer des équipes de niveau d'habiletés comparables afin que la compétition soit égale.
20 min	1^{re} partie	<p>Les entraîneurs joueront le rôle d'arbitres, de marqueurs et de chronomètres. Les athlètes joueront une partie complète de bocce contre une équipe de niveau d'habiletés comparable. La partie durera 20 minutes.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tirage au sort • L'équipe qui gagne le tirage au sort lance le cochonnet • L'équipe qui a lancé le cochonnet lance la première boule • L'autre équipe lance ensuite sa boule • L'équipe dont la boule est la plus éloignée du cochonnet lancera de nouveau. <p><i>Utilisez la palette de couleur pour indiquer quelle équipe doit lancer. Continuez ainsi jusqu'à ce que toutes les boules aient été lancées.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Une fois que toutes les boules auront été lancées, calculez les points (<i>p. ex., si l'équipe verte a lancé les deux boules les plus proches du cochonnet, elle recevra deux points pour la manche et l'équipe rouge ne recevra aucun point. Voyez le processus de notation détaillé dans la section de notation</i>). • Rappelez aux athlètes que le gagnant de la manche précédente a l'avantage du cochonnet (elle lancera le cochonnet et la première boule de la prochaine manche).
20 min	2^e partie	Si vous profitez du temps et des athlètes nécessaires à la tenue d'une compétition de style tournoi, faites jouer les équipes gagnantes de la première partie l'une contre l'autre. Les deux équipes perdantes joueront également l'une contre l'autre. S'il n'y a que deux équipes, faites-les s'affronter de nouveau et offrez-leur l'aide nécessaire pour qu'elles s'améliorent.
10 min	Récupération, étirements et hydratation	Les athlètes se placent en cercle pour les étirements et s'étirent les poignets, les mains et les jambes. Félicitez-les de leur participation. Vous pouvez remettre des prix aux équipes qui ont terminé aux premier, deuxième et troisième rangs.

Bocce :

Séances supplémentaires



PLAN DE COURS DU BOCCE : SÉANCES SUPPLÉMENTAIRES

Objectifs :

- Améliorer la capacité de l'athlète à toujours lancer des boules bien dirigées en utilisant les exercices d'habiletés précédents de distance et de direction
- Faire en sorte que les athlètes lancent les boules à un endroit précis du terrain sur demande
- Les athlètes doivent se rappeler les différents types de lancers
- S'assurer que les athlètes possèdent les bonnes techniques de lancer tiré/pointé apprises lors des séances précédentes

Équipement :

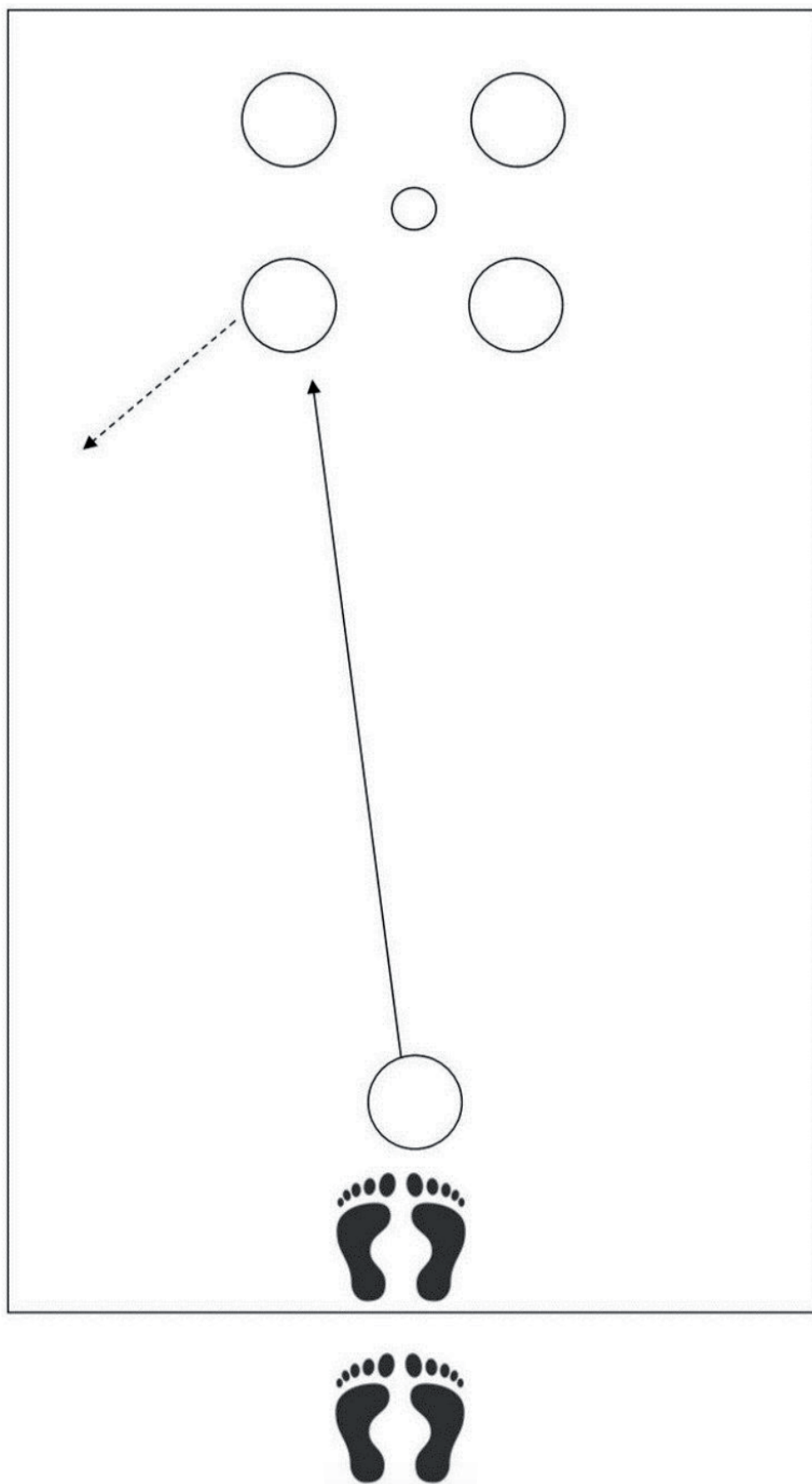
- Boules de bocce
- Quilles (bouteilles d'eau, cônes ou autre équipement disponible)
- Terrains de bocce et/ruban adhésif
- Palettes de tennis de table codées par couleur
- Ruban à mesurer
- Bancs de gymnase ou ruban adhésif

Éléments de l'entraînement :

- Les athlètes doivent comprendre l'importance de la vitesse du lancer, et les entraîneurs doivent insister sur ce point.
- Plus la boule doit être lancée loin, plus l'impulsion doit être forte pour qu'elle s'y rende.
- Plus le lancer est léger, moins la boule ira loin.
- Une exécution fluide tout au long du mouvement de balancier est essentielle.
- Insistez sur l'importance de ne pas quitter la boule des yeux pour assurer la précision.
- Pour bien viser, les athlètes doivent comprendre l'importance de la position avant le lancer, et les entraîneurs doivent insister sur ce point.

Durée	Activité	Instructions
15 min	Introduction : échauffement et étirements	Les athlètes doivent courir, jogger ou marcher sur le terrain/dans le gymnase pendant 5 minutes pendant que vous réunissez l'équipement nécessaire (jeux de boules et terrain). Préparez le terrain ou dessinez-le sur le sol avec du ruban adhésif. Faites-leur faire des étirements comme toucher les orteils, bouger les bras et les jambes, s'étirer le cou et les épaules. Assurez-vous qu'ils pratiquent le mouvement de balancier des bras. Procurez-leur de l'eau, si nécessaire. Expliquez l'activité.
20 min	Frappez la boule	Répartissez les athlètes en équipes de quatre (4) joueurs chacune. Le nombre d'équipes variera selon le nombre d'athlètes. Aménagez un terrain de bocce. Placez 4 boules de l'équipe adverse autour du cochonnet (selon le schéma à la page suivante). La première équipe se place au bout du terrain et les membres de l'équipe tentent de lancer la boule de manière à éloigner les boules de l'adversaire du cochonnet. Une fois que tous les membres de l'équipe ont eu un essai, faites jouer l'équipe suivante.
10 min (sensibilisation)	Récupération, étirements et hydratation	Les athlètes se placent en cercle pour les étirements et s'étirent les poignets, les mains et les jambes.

FRAPPEZ LA BOULE



2^E SÉANCE SUPPLÉMENTAIRE DE BOCCE

Objectifs :

- Appliquer les « yeux de lynx » sur la boule (sur le cerceau, dans ce cas-ci)
- Travailler le lancer droit dans le cerceau avec un dégagement réfléchi
- Donner confiance en la position et la prise de la boule afin que les joueurs développent leur indépendance au jeu de bocce
- Ressentir la différence entre les lancers à varier selon la distance à parcourir et la force qui accompagne ces changements

Équipement :

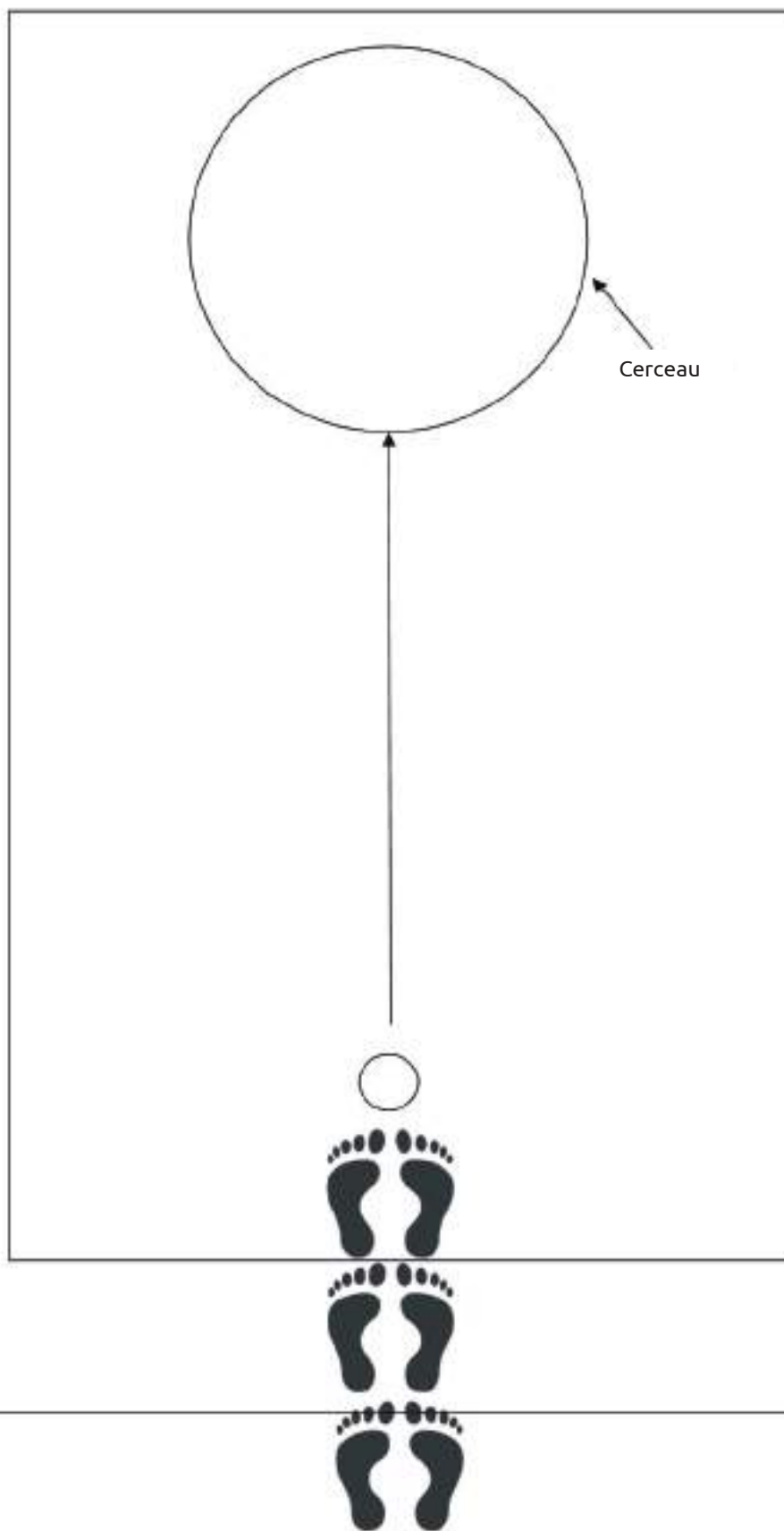
- Boules de bocce
- Terrains de bocce
- Cerceaux

Éléments de l'entraînement :

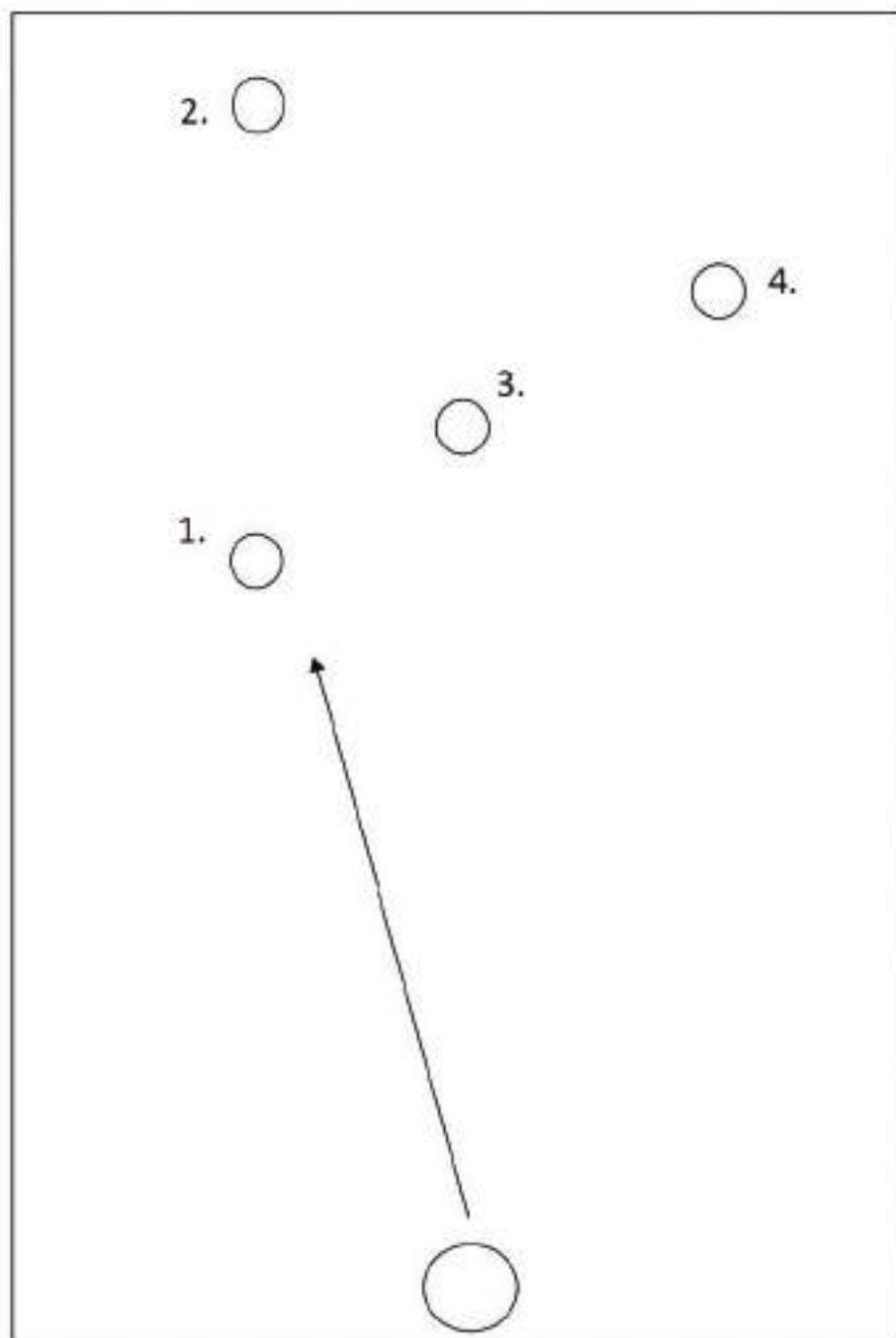
- Modifier la distance du cerceau si l'activité est trop facile/difficile pour les athlètes.
- Placez-vous derrière l'athlète pour l'aider à adopter la bonne position pour lancer sur la cible.
- Aidez l'athlète à ne pas franchir la ligne (pas trop long ou base d'appui trop étroite).
- Indiquez à l'athlète la force à appliquer à son lancer.
- Si l'athlète éprouve de la difficulté à s'ajuster en fonction de sa cible, faites faire deux tours à chaque athlète afin de leur donner les ajustements à effectuer et laissez l'athlète s'ajuster.
- La fluidité du mouvement de balancier tout au long du lancer est essentielle au succès.

Durée	Activité	Instructions
15 min	Introduction : échauffement et étirements	Les athlètes doivent courir, jogger ou marcher sur le terrain/dans le gymnase pendant 5 minutes pendant que vous réunissez l'équipement nécessaire (jeux de boules et terrain). Préparez le terrain ou dessinez-le sur le sol avec du ruban adhésif. Faites-leur faire des étirements comme toucher les orteils, bouger les bras et les jambes, s'étirer le cou et les épaules. Assurez-vous qu'ils pratiquent le mouvement de balancier des bras. Procurez-leur de l'eau, si nécessaire. Expliquez l'activité.
15 min (lancer, viser)	Viser le centre	Aménagez un terrain. Placez un cerceau à une extrémité du terrain. Les athlètes font la file indienne à l'autre extrémité du terrain. Chaque athlète essaie de lancer ses sacs de haricots/boules dans le cerceau. Chaque athlète a droit à 8 lancers. L'athlète reçoit 2 points pour chaque sac de haricots/boule qui atterrit dans le cerceau sans toucher le tour, et un point si la boule ou le sac de haricots touche le périmètre du cerceau (à l'intérieur). Les athlètes lancent tour à tour.
15 min	Lancer de distance	Aménagez un terrain de bocce. Placez le cochonnet à différents endroits sur le terrain et répartissez les athlètes en équipes de 4 ou en 4 équipes de 4. Modifiez les équipes selon le nombre de participants. Les athlètes se placent en file indienne et lancent une boule chacun en tentant de s'approcher le plus possible du cochonnet. L'équipe qui atteint les 4 cochonnets sur le terrain sera déclarée gagnante.
15 min (sensibilisation)	Récupération, étirements et hydratation	Les athlètes se placent en cercle pour les étirements et s'étirent les poignets, les mains et les jambes.

VISER LE CENTRE



LANCER DE DISTANCE



« Lancez la boule à 2.... Lancez la boule à 1 »

3^E SÉANCE SUPPLÉMENTAIRE DE BOCCE

Objectives:

- Contrôler la force du lancer
- Acquérir plus de confiance à exécuter un lancer pointé
- Exécuter un mouvement et un dégagement fluides avec le bras de lancer pour lancer la boule
- Solliciter tous les groupes de muscles du corps nécessaires à la réussite du lancer pointé
- Développer la coordination des mains et des pieds tout au long du lancer

Équipement :

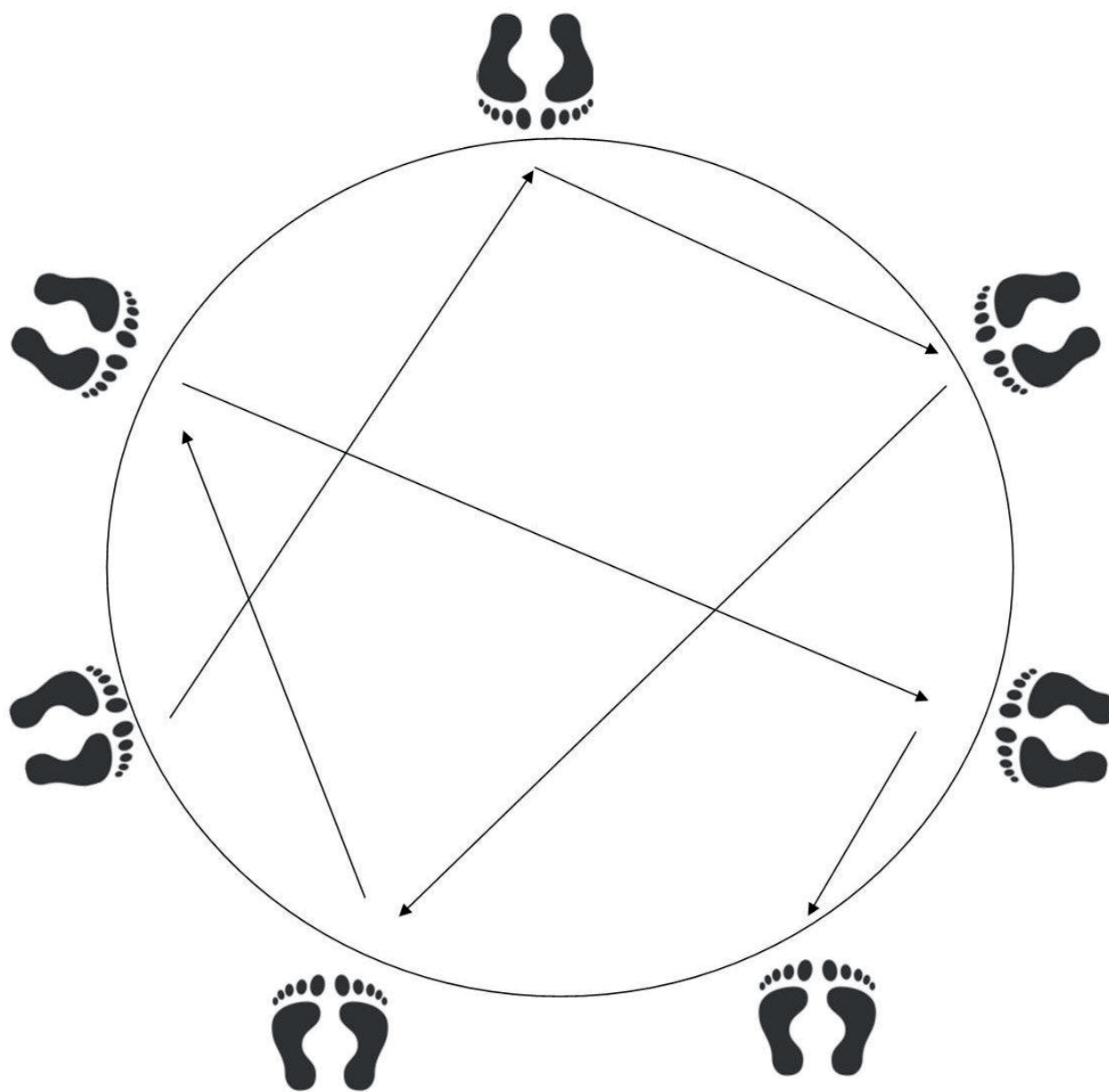
- Boules de bocce
- Cochonnet
- Sacs de haricots
- Terrains de bocce
- Cerceaux

Éléments de l'entraînement :

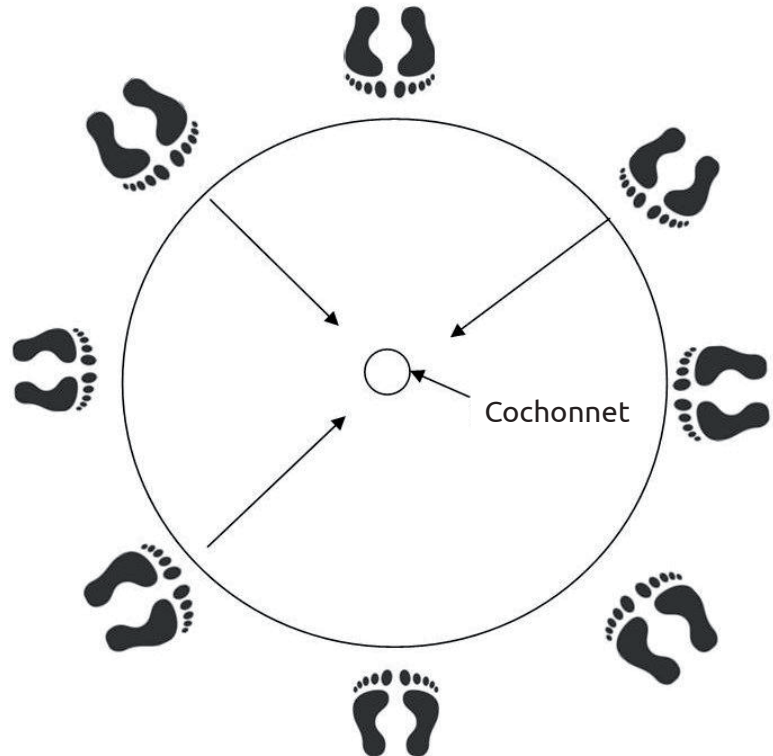
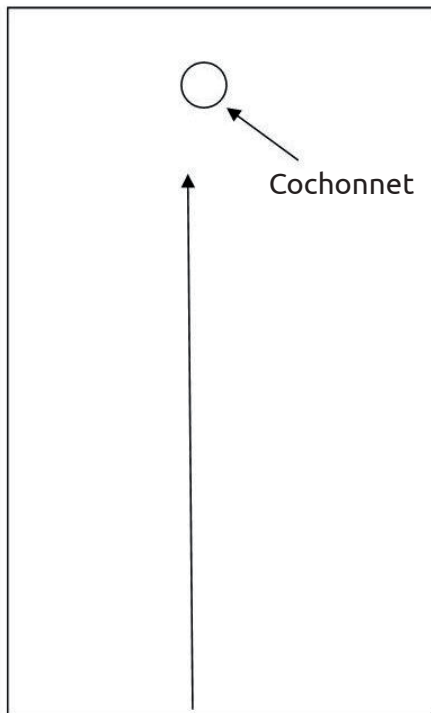
- Rappelez à l'athlète tout au long du mouvement qu'il doit exécuter un dégagement lent et délicat et non un dégagement rapide et puissant.
- Pour atteindre une bonne vitesse fluide tout au long du mouvement, l'athlète pourrait tirer profit de compter les étapes tout au long du lancer.
- Demandez à l'athlète de balancer la boule vers l'avant afin de vous assurer que la boule est dégagée de manière fluide.
- Rappelez à l'athlète que le dégagement ne doit pas être rapide.
- Assurez-vous que l'athlète fait face à sa cible et qu'il garde les yeux sur sa cible afin de réussir un lancer précis.
- Assurez-vous que, lors du lancer, l'athlète avance le pied opposé au bras du lancer pendant le lancer.
- Les athlètes doivent comprendre l'importance de la vitesse du lancer, et les entraîneurs doivent insister sur ce point.

Durée	Activité	Instructions
15 min	Introduction : échauffement et étirements	Les athlètes doivent courir, jogger ou marcher sur le terrain/dans le gymnase pendant 5 minutes pendant que vous réunissez l'équipement nécessaire (jeux de boules et terrain). Préparez le terrain ou dessinez-le sur le sol avec du ruban adhésif. Faites-leur faire des étirements comme toucher les orteils, bouger les bras et les jambes, s'étirer le cou et les épaules. Assurez-vous qu'ils pratiquent le mouvement de balancier des bras. Procurez-leur de l'eau, si nécessaire. Expliquez l'activité.
15 min (lancer, viser)	Le lancer pointé La sécurité avant tout N'utiliser que lorsque les athlètes ont bien compris et que vous comptez le nombre de joueurs nécessaire	Le lancer pointé est exécuté doucement, contrairement au lancer tiré. Le lancer pointé est un lancer de précision. Faites pratiquer les athlètes à lancer sur une cible, c.-à-d., faites-les pratiquer le lancer pointé. Pour ce faire, placez les athlètes en grand cercle. Demandez à l'athlète qui tient la boule de dire le nom d'un autre athlète. L'athlète qui tient la boule passe la boule à cet athlète. Une fois la boule en main, cet athlète doit annoncer le nom d'un autre athlète et lui passer la boule. Répétez cette démarche. Vous pouvez en faire un jeu à élimination. Tout athlète qui rate est éliminé du cercle. Le dernier athlète dans le cercle est le gagnant. N'oubliez pas de mettre l'accent sur la sécurité et de vous assurer que tout le monde porte attention.
15 min	Frapper le cochonnet	Aménagez un terrain. Demandez aux athlètes de lancer le cochonnet. Alignez les athlètes en file indienne et faites-les frapper le cochonnet en utilisant un lancer tiré. Les athlètes pourront ainsi pratiquer un lancer important du bocce et développer leur habileté à viser. Répartissez les athlètes en équipes aux couleurs correspondant aux boules disponibles. Dans ce cercle, les athlètes visent le cochonnet situé au milieu du cercle. Les athlètes peuvent viser le cochonnet ou pratiquer leur lancer tiré. L'équipe qui compte le plus grand nombre de boules autour du cochonnet gagnera la partie. Si le groupe est plus nombreux, utilisez deux jeux de boules pour un total de 4 couleurs.
10 min	Récupération, étirements et hydratation	Les athlètes se placent en cercle pour les étirements et s'étirent les poignets, les mains et les jambes.

CERCLE DE LANCER POINTÉ



FRAPPER LE COCHONNET



Bocce:

Évaluation des habiletés



DÉCLARATION DES HABILITÉS AU BOCCE

Progression des habiletés : Reconnaissance de l'équipement utilisé

Votre athlète peut	Jamais	Parfois	Souvent
Reconnaître une boule de bocce			
Reconnaître la différence de couleur entre les boules			
Reconnaître le cochonnet			
Reconnaître le ruban à mesurer			
Reconnaître les palettes utilisées			
Faire le lien entre la couleur de la palette et les boules de bocce			
Totaux			

Progression des habiletés : Reconnaissance du terrain de jeu

Votre athlète peut	Jamais	Parfois	Souvent
Reconnaître la ligne de démarcation de 10 pieds			
Reconnaître la ligne de mi-terrain à 30 pieds			
Reconnaître la ligne de 50 pieds			
Reconnaître les murets/limites arrière			
Reconnaître les murets/limites latéraux			
Totaux			

Progression des habiletés : Reconnaissance du processus et des conditions de notation

Votre athlète peut	Jamais	Parfois	Souvent
Comprendre le système de notation utilisé au bocce			
Suivre le pointage sur une carte/un tableau de pointage			
Reconnaître le pointage sur le tableau de pointage			
Totaux			

Progression des habiletés : Reconnaissance du vocabulaire

Votre athlète peut	Jamais	Parfois	Souvent
Reconnaître l'expression d'équipe « dedans » et « dehors »			
Reconnaître l'expression « faute »			
Reconnaître le mot « pointer »			
Reconnaître le mot « tirer »			
Totaux			

Progression des habiletés : Pointer (lancer debout)

Votre athlète peut	Jamais	Parfois	Souvent
Ramasser la boule à l'arrière du terrain et se rendre à la ligne de démarcation			
Lancer la boule en adoptant la bonne position			
Se tenir debout les jambes écartées de la bonne distance			
Tenir la boule correctement			
Effectuer correctement le balancement du bras			
Relâcher correctement la boule			
Conserver la bonne position du poignet suivant le relâchement			
Effectuer le bon mouvement de dégagement en allongeant le bras après le relâchement de la boule			
Minimiser le mouvement de la tête pendant l'exercice			
Totaux			

Progression des habiletés : Pointer (lancer avec un pas)

Votre athlète peut	Jamais	Parfois	Souvent
Ramasser la boule à l'arrière du terrain et se positionner correctement derrière la ligne			
Se préparer à lancer la boule en adoptant la bonne position de départ par rapport à la ligne			
Tenir la boule correctement			
Faire un pas vers l'avant en effectuant le bon mouvement avant de la jambe			
Se tenir debout les pieds écartés de la bonne distance afin d'assurer son équilibre			
Effectuer le bon mouvement de balancier du bras vers l'arrière au moment opportun correspondant au pas vers l'avant			
Utiliser la bonne force pour réaliser son lancer « pointé »			
Effectuer le bon mouvement de dégagement en allongeant le bras après le relâchement de la boule			
Effectuer le bon mouvement de balancier du bras vers l'avant au moment opportun pour correspondre au pas vers l'avant			
Bien relâcher la boule de la main			
Maintenir la bonne position du poignet après le relâchement de la boule			
Effectuer le bon mouvement de dégagement en allongeant le bras après le relâchement de la boule			
Totaux			

Progression des habiletés : Reconnaissance de l'esprit sportif et de l'étiquette

Votre athlète peut	Jamais	Parfois	Souvent
Faire preuve d'esprit sportif et respecter l'étiquette en tout temps			
Manifester un effort compétitif au jeu en tout temps			
Choisir les boules de la bonne couleur tout au long de la partie			
Attendre que l'officiel lui signale que c'est à son tour de jouer			
Maintenir une connaissance du pointage			
Faire preuve d'esprit sportif en encourageant ses coéquipiers			
Jouer en collaborant et avec compétitivité			
Jouer tour à tour avec les autres membres de l'équipe			
Écouter les instructions de l'entraîneur			
Totaux			

Progression des habiletés : Frapper

Votre athlète peut	Jamais	Parfois	Souvent
Ramasser la boule à l'arrière du terrain et se positionner correctement derrière la ligne			
Se préparer à lancer la boule en adoptant la bonne position de départ par rapport à la ligne			
Tenir la boule correctement			
Faire un pas vers l'avant en effectuant le bon mouvement avant de la jambe			
Se tenir debout le pied avant dans la bonne position			
Se tenir debout les pieds écartés de la bonne distance afin d'assurer son équilibre			
Effectuer le bon mouvement de balancier du bras vers l'arrière au moment opportun correspondant au pas vers l'avant			
Utiliser la bonne force pour réaliser son lancer « tiré »			
Effectuer le bon mouvement de balancier du bras vers l'avant au moment opportun pour correspondre au pas vers l'avant			
Bien relâcher la boule de la main			
Maintenir la bonne position du poignet après le relâchement de la boule			
Effectuer le bon mouvement de dégagement en allongeant le bras après le relâchement de la boule			
Minimiser le mouvement de la tête pendant l'exercice			
Totaux			

Progression des habiletés : Lancer avec planche/ricochet sur le muret

Votre athlète peut	Jamais	Parfois	Souvent
Ramasser la boule à l'arrière du terrain et se positionner correctement derrière la ligne			
S'aligner correctement pour lancer sa boule			
Se préparer à lancer la boule en adoptant la bonne position de départ par rapport à la ligne			
Tenir la boule correctement			
Faire un pas vers l'avant en effectuant le bon mouvement avant de la jambe			
Se tenir debout la jambe avant écartée dans la bonne position			
Se tenir debout les pieds écartés de la bonne distance afin d'assurer son équilibre			
Effectuer le bon mouvement de balancier du bras vers l'arrière au moment opportun correspondant au pas vers l'avant			
Utiliser la bonne force pour réaliser son lancer « avec planche/ricochet »			
Effectuer le bon mouvement de balancier du bras vers l'avant au moment opportun pour correspondre au pas vers l'avant			
Bien relâcher la boule de la main			
Maintenir la bonne position du poignet après le relâchement de la boule			
Effectuer le bon mouvement de dégagement en allongeant le bras après le relâchement de la boule			
Minimiser le mouvement de la tête pendant l'exercice			
Totaux			

Bocce :

Annexe 1



RÈGLEMENTS DU 4 CONTRE 4

Joueurs et équipes :

1. Une équipe peut réunir un maximum de cinq joueurs, comprenant les partants et un remplaçant.
2. Le bocce quatre coins est une partie à 4 contre 4. Chaque équipe doit commencer la partie avec 4 joueurs ou déclarer forfait. Si le nombre de joueurs diminue à moins de 4 après le début de la partie à cause d'une blessure, l'équipe pourra continuer à jouer avec 3 joueurs sur le terrain. Si le nombre de joueurs diminue à moins de 3 à cause de l'expulsion d'un joueur, l'équipe devra déclarer forfait.
3. Toutes les équipes doivent fournir leur propre uniforme. Le t-shirt ou l'uniforme de sport est permis à condition que tous les joueurs portent le même uniforme. Le numéro de joueur sur l'uniforme n'est pas obligatoire.

Le jeu :

1. **Terrain de jeu :** Le terrain de bocce mesure 60 pieds de longueur sur 12 pieds de largeur. Le jeu se joue sur une surface en gazon, en gazon synthétique ou de gymnase.
2. **Équipement :** Le jeu de bocce comprend huit boules et une plus petite cible ou objet appelé le cochonnet. Chaque équipe possède quatre boules. Le jeu de 8 boules comprend des boules de deux couleurs afin de distinguer les boules des deux équipes.
3. **Cochonnet et couleur :** Le tirage au sort effectué par l'arbitre déterminera quelle équipe lance le cochonnet et a le choix de la couleur des boules.
4. **Rotation des joueurs :** Les joueurs d'une équipe peuvent décider de jouer leurs boules dans n'importe quel ordre à condition que le joueur qui lance le cochonnet lance également la première boule. La rotation peut varier d'une manche à l'autre, mais aucun joueur ne peut lancer plus de boules par manche que le nombre de boules qu'il a reçu.

Compétition

1. **Règle des trois essais :** L'équipe en possession du cochonnet profite de trois essais pour lancer le cochonnet à l'autre extrémité du terrain. Si ces trois essais échouent, l'arbitre placera le cochonnet au milieu du terrain.
2. **Séquence de jeu :** Le cochonnet est lancé par un membre de l'équipe ayant remporté le tirage au sort au début de la partie. Le joueur qui lance le cochonnet doit aussi lancer la première boule. L'équipe adverse lance ensuite ses boules jusqu'à ce qu'elle place une de ses boules plus proche du cochonnet que son adversaire ou qu'elle ait lancé ses quatre boules. La règle de la « boule la plus proche » détermine la séquence des boules. L'équipe qui a placé sa boule la plus proche du cochonnet est l'équipe « dedans » et l'autre équipe est appelée l'équipe « dehors ». Lorsqu'une équipe est « dedans », elle se retire et permet à l'équipe « dehors » de lancer. Par exemple, l'équipe A remporte le tirage au sort et lance le cochonnet ainsi que la première boule. L'équipe B lance sa boule trop loin et sa deuxième boule termine sa course plus près du cochonnet que la boule de l'équipe A. C'est maintenant le tour de l'équipe A qui doit lancer ses boules jusqu'à ce qu'elle en place une plus proche que la boule de l'équipe B ou qu'elle lance toutes ses boules. La manche prend fin lorsque les deux équipes ont lancé toutes leurs boules.
3. **Point de départ :** Il incombe toujours à l'équipe en possession du cochonnet d'établir le point de départ. Par exemple, l'équipe A lance le cochonnet et la première boule. L'équipe B décide de lancer sa boule de manière à déloger la boule de l'équipe A. Ce faisant, les boules des équipes A et B sortent du terrain, ne laissant que le cochonnet en place. Il incombe à l'équipe A de rétablir le point de départ.

4. **Lancer de la boule** : L'équipe a le choix de lancer, pointer, tirer, rebondir ou tirer avec planche, etc., ... sa boule sur le terrain à condition qu'elle ne quitte pas la zone réglementaire et que le joueur respecte les délimitations. Le joueur a aussi le choix de ricocher ou de sortir la balle du terrain afin d'obtenir un point ou de réduire l'avance de l'équipe adverse. Le joueur peut saisir la boule en mettant sa main sur la boule ou sous la boule, en autant que la boule soit relâchée dans un mouvement par en-dessous. Un lancer par en-dessous est un lancer où la balle est relâchée sous la ceinture. Chaque joueur lance une boule.

Notation :

1. **Notation** : Le pointage est déterminé comme suit à la fin de chaque manche (lorsque les joueurs ont lancé toutes leurs boules) : Des points seront accordés à l'équipe dont les boules sont plus proches du cochonnet que la boule la plus proche de l'adversaire, une situation pouvant être déterminée à l'œil ou au moyen d'instruments de mesure. Un joueur peut demander que la mesure soit prise à l'aide d'un instrument de mesure. (Les mesures sont prises du milieu de la boule jusqu'au milieu du cochonnet.) À la fin de la manche, lorsque l'arbitre annonce les points et la couleur gagnante aux joueurs à l'extérieur du terrain du côté du cochonnet et avant le retrait des boules, l'arbitre doit regarder les athlètes pour observer leur assentiment. Les athlètes ont le droit de demander une prise de mesure lorsqu'ils ne sont pas d'accord avec l'arbitre. Lorsque les joueurs ou les équipes conviennent du nombre de points, les officiels enlèvent les boules afin d'entreprendre la manche suivante. L'équipe gagnante de la manche gagne également l'avantage du cochonnet pour la manche suivante. L'arbitre est responsable de la véracité du tableau de pointage et de la carte de pointage. Il incombe donc au capitaine de l'équipe de vérifier l'exactitude du pointage affiché en tout temps.
2. **Égalité en cours de manche** : Lorsque deux boules adverses se trouvent à égale distance du cochonnet (égalité), l'équipe ayant lancé la dernière boule continuera à lancer ses boules jusqu'à ce que l'égalité soit départagée. Exemple : L'équipe A lance une boule vers le cochonnet et marque un point. L'équipe B lance ensuite sa boule vers le cochonnet et l'arbitre détermine que les boules se trouvent exactement à la même distance du cochonnet. L'équipe B continuera à lancer ses boules jusqu'à ce qu'elle en place une autre plus proche que la boule de l'équipe A. Si l'équipe B lance une boule qui établit le point et que l'équipe A lance une boule qui chasse la boule de l'équipe B et ramène l'égalité, l'équipe A continuera à lancer ses boules jusqu'à ce que l'égalité soit départagée.
3. **Égalité à la fin de la manche** : Aucun point n'est accordé lorsque deux boules les plus proches du cochonnet appartiennent à des équipes adverses et sont à égalité. Le cochonnet est remis à la dernière équipe l'ayant lancé. Le jeu reprend au bout de terrain où la dernière manche a été jouée.
4. **Pointage gagnant** : La première équipe à marquer 16 points.

Format Tournoi:

- Format tournoi à la ronde accordant 3 points pour une victoire, 2 points pour une égalité et 1 point pour une défaite. Aucune éliminatoire.
- AUCUNE prolongation au tournoi à la ronde. Les égalités ne sont pas départagées.
- Chaque équipe profite d'un temps d'arrêt de 60 secondes.
- Les remplaçants doivent attendre à la table du marqueur en attendant d'être appelés sur le terrain.
- Les bris d'égalité seront appliqués dans l'ordre :
 1. Pointage le plus élevé
 2. Le moins de points accordés
 3. Le plus de points pour la moyennee

Modification et adaptation du bocce :

Il est important, en compétition, de ne pas changer les règlements selon les besoins des athlètes. Par contre, il existe des aides de jeu qui permettent d'accommoder les besoins des athlètes et qui sont permis en vertu des règlements. De plus, les entraîneurs peuvent modifier les exercices d'entraînement, les modes de communication et l'équipement de sport afin d'aider les athlètes à réussir.

1. Modification des exercices : Modifiez les habiletés requises dans le cadre d'un exercice afin que tous les athlètes puissent participer. Par exemple, plusieurs étirements peuvent être effectués avec ou sans chaise lors de l'échauffement et de la récupération.

Accommoder les besoins spéciaux des athlètes : Utilisez un signal sonore pour les athlètes malvoyants. Placez un tube de couleur vive au-dessus du cochonnet pour les athlètes ayant une vision partielle et enlevez-le dès que la boule roule sur le terrain.

3. Modification du mode de communication : La façon de communiquer avec les athlètes varie selon les athlètes. Par exemple, certains athlètes apprennent et répondent mieux à des exercices de démonstration, tandis que d'autres ont besoin d'une meilleure communication verbale. Certains athlètes ont besoin de plusieurs modes de communication : ils doivent voir, entendre et même lire la description d'un exercice ou d'une habileté.

4. Modification de l'équipement : Certains athlètes ont besoin d'un équipement modifié en fonction de leurs besoins particuliers pour réussir, comme l'utilisation de boules « de développement » plus petites et plus légères pour les joueurs ayant de petites mains.

Adaptations :

- Des adaptations plus précises du bocce sont décrites ci-dessous.
- Utilisez une balle de softball ou de dimensions semblables.
- Utilisez des boules de bocce plus petites pour les joueurs ayant de petites mains.
- Utilisez une boule plus grosse et plus souple pour les athlètes qui ne sont pas capables de replier la main sur une boule de taille « normale ».
- Utilisez une boule de textile plus facile à saisir.
- Utilisez un appareil d'adaptation/poussoir pour aider à pousser la boule sur le terrain.
- Utilisez un balancement du bras préliminaire au lieu de l'approche de marche traditionnelle pour lancer la boule.
- Dites à l'athlète de lancer la boule d'une chaise ou d'un fauteuil roulant.
- Le bocce se joue selon la couleur des drapeaux que tient l'officiel, ce qui est idéal pour les athlètes malentendants.
- Utilisez des empreintes de pied en caoutchouc pour aider les athlètes à se placer dans la bonne position et comme point de départ.
- Jouez six boules par manche.
- Pas de lignes de démarcation.
- Raccourcissez la distance entre la ligne de démarcation et l'extrémité du terrain.
- Jouez sur une surface plus dure pour faciliter le roulement de la boule pour les athlètes ayant moins de force dans le haut du corps.
- Utilisez des boules plus petites ou plus légères.
- Utilisez de grandes cibles sur lesquelles les athlètes peuvent viser.
- Utilisez de l'équipement aux couleurs vives.
- Utilisez un tube de couleur vive tenu au-dessus du cochonnet.
- Demandez à un assistant voyant de dire à l'athlète où se trouve le cochonnet par rapport à l'extrémité/côté du terrain ou la distance par rapport au point de lancer.

Merci!



Olympiques spéciaux Canada remercie Olympiques spéciaux Inc. et Olympiques spéciaux Ontario d'avoir fourni leur programme « Bocce – Multisport » comme base pour la présente ressource et d'avoir assuré la collaboration et l'orientation nécessaires afin de produire un produit de qualité.



Nous remercions le gouvernement du Canada pour son soutien financier.

