



NIVEAU : BALLE ROUGE

Ateliers Boccia

Par Sophie Ternel, Directrice sportive Boccia



SOMMAIRE

THÈME ❶	ATTAQUE FINE	P. 4
THÈME ❷	DÉFENSE FINE	P. 11
THÈME ❸	RAPPORT ATTAQUE / DÉFENSE	... P. 18	
THÈME ❹	MISE EN ÉCHEC	P. 25
THÈME ❺	COUVERTURE DE TERRAIN	P. 32
THÈME ❻	CAPACITÉS PHYSIQUES	P. 34



NIVEAU : BALLE ROUGE

Thème n° 1

ATTAQUE FINE

- ① **POUSSÉE DOSÉE**
- ② **POUSSETTE**
- ③ **ATTAQUE DOSÉE**
- ④ **DÉSAXER SON JEU**
- ⑤ **BILLARD**
- ⑥ **PYRAMIDE**



NIVEAU : BALLE ROUGE

Atelier 1 : POUSSÉE DOSÉE

Thème n°1 • Attaque fine

MATÉRIEL

Balles de différentes densités, 3 cibles colorées, craie, chronomètre

DURÉE DE L'ATELIER

20'

NOMBRE DE JOUEURS

1 à 6 joueurs

MODES DE PRATIQUE

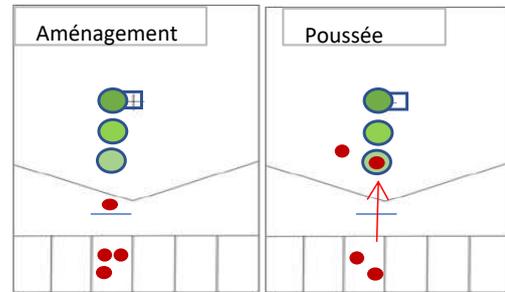
Jeu à la main ou avec rampe

GESTION DE GROUPE

En individuel

DESCRIPTION

- ▶ Disposer les cibles alignées en zone courte et moyenne.
- ▶ Dessiner un trait et poser une balle de densité moyenne à 2 m de la première cible.
- ▶ Distribuer 4 balles par joueur.



FONDAMENTAUX

- ▶ Coups techniques
- ▶ Lancer
- ▶ Se positionner
- ▶ Distances de jeu

CONSIGNES

- ▶ Pousser la balle rouge dans la 1^{ère} cible, puis dans la 2^e, puis dans la 3^e.
 - ▶ La balle « poussante » peut sortir du jeu.
- Objectif :** effectuer les 3 poussées consécutivement dans chacune des cibles en 4 balles maximum.

APPRENTISSAGE

- 1 Maîtriser finement sa poussée de balle.
- 2 Affiner le positionnement dans l'aire et la visée.
- 3 Doser la force de lancer en fonction de la distance de jeu et de la grandeur de la poussée à effectuer (voire de la densité de la balle poussée).

REMÉDIATIONS

JOUEURS EN DIFFICULTÉ

- ▶ Agrandir les cibles.
- ▶ Retirer une cible.
- ▶ Augmenter le nombre de balles.

EXERCICE TROP FACILE

- ▶ Disposer une cible à longue distance.
- ▶ Fixer un temps limite.
- ▶ Disposer une balle molle au lieu de la balle moyenne.

JOUEURS AVANCÉS

- ▶ Disposer les cibles à une distance et axe imposés.
- ▶ Demander à ce que la « balle poussante » reste aussi dans la cible.
- ▶ Fixer un temps limite.



NIVEAU : BALLE ROUGE

Atelier 4 : DÉSAXER SON JEU

Thème n°1 • Attaque fine

MATÉRIEL	DURÉE DE L'ATELIER
Balles, craie ou bandes plates, chronomètre	20'

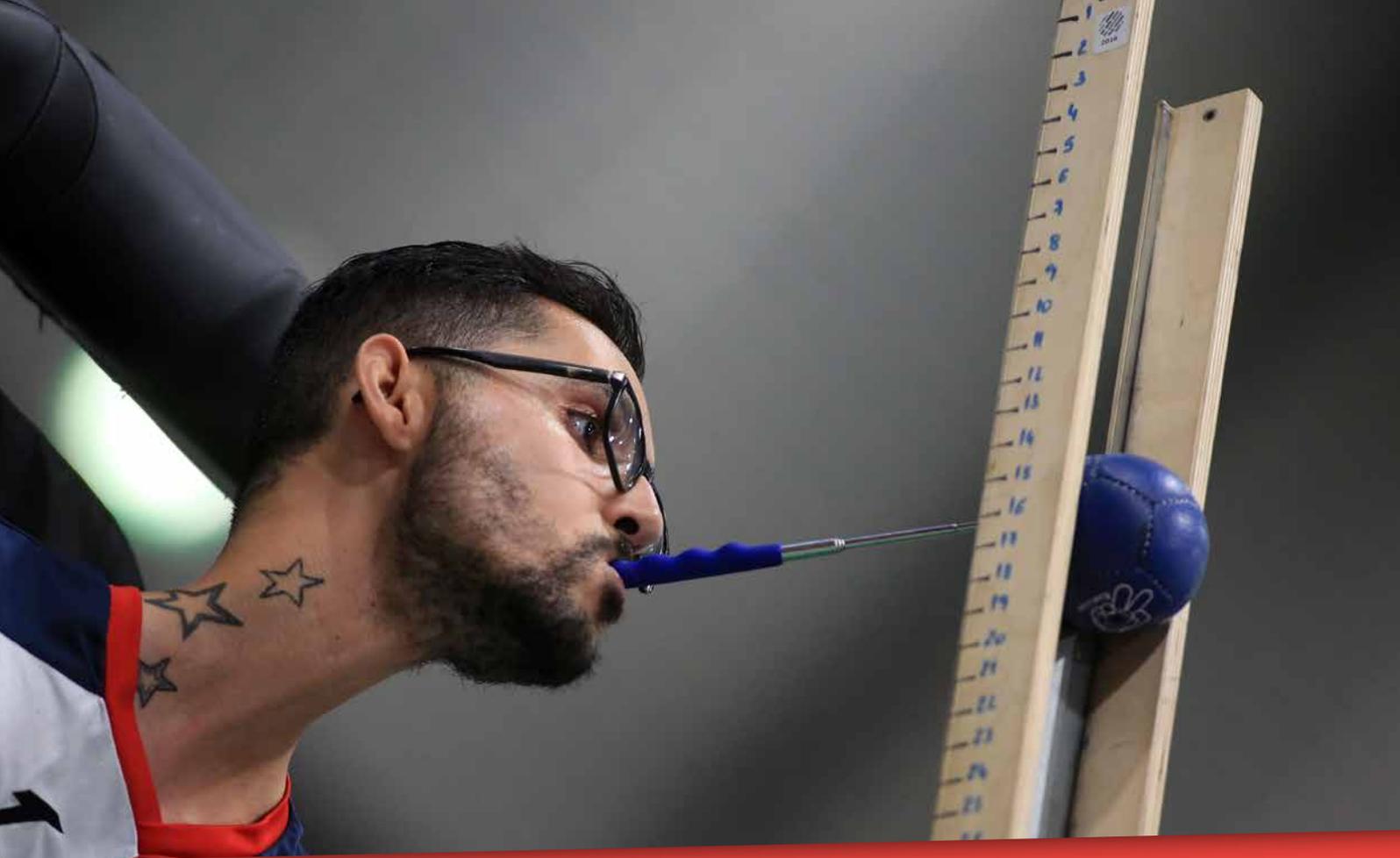
NOMBRE DE JOUEURS	MODES DE PRATIQUE	GESTION DE GROUPE
1 à 6 joueurs	Jeu à la main ou avec rampe	En individuel

DESCRIPTION	
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Matérialiser 3 couloirs verticaux en traçant 3 lignes. ▶ Numéroté ces couloirs. 	

FONDAMENTAUX	CONSIGNES
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Coups techniques ▶ Lancer ▶ Se positionner ▶ Distances de jeu 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Placer 3 balles et le jack dans chaque zone, à distance préférentielle, dans l'ordre 1, 2, 3. Nombre de balles illimité. <p>Objectif : réussir 2 fois à placer 3 balles et le jack dans chaque zone, à distance préférentielle et dans l'ordre.</p>

APPRENTISSAGE
<ol style="list-style-type: none"> 1 Maîtriser son positionnement dans l'aire pour permettre de se désaxer. 2 Comprendre la notion de « distance rajoutée » lorsque l'on se désaxe.

REMÉDIATIONS		
JOUEURS EN DIFFICULTÉ	EXERCICE TROP FACILE	JOUEURS AVANCÉS
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Disposer uniquement les zones 1 et 2 ▶ Placer 2 balles et le jack dans chaque zone. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Fixer un temps limite. ▶ Faire chaque zone en 3 balles maximum et le jack. ▶ Imposer l'ordre des zones (3, 1, 2 par exemple). 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Placer les 6 balles et le jack dans chacune des zones. ▶ Imposer le menu : ordre des zones/distance (par exemple : à 5 m en zones 3,1,2 ou à 5 m en zone 1, à 7 m en zones 2 et 3).



NIVEAU : BALLE ROUGE

Thème n° 2

DÉFENSE FINE

- ① DÉFENSE FACE
- ② DÉFENSE ENTOURÉE
- ③ DÉFENSE SUBIE
- ④ DOSAGE BALLE DURE
- ⑤ DÉFENSE ÉLOIGNÉE
- ⑥ DÉFENSE EN ÉQUIPE



NIVEAU : BALLE ROUGE

Atelier 4 : DOSAGE BALLE DURE

Thème n°2 • Défense fine

MATÉRIEL	DURÉE DE L'ATELIER
Balles, 3 cibles, chronomètre	20'

NOMBRE DE JOUEURS	MODES DE PRATIQUE	GESTION DE GROUPE
1 à 6 joueurs	Jeu à la main ou avec rampe	En individuel ou en duel

DESCRIPTION	
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Disposer les cibles en zone courte, moyenne et longue. 	

FONDAMENTAUX	CONSIGNES
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Coups techniques ▶ Lancer ▶ Se positionner ▶ Distances de jeu 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Placer une balle dure dans la cible courte, puis une autre en cible moyenne, puis une dernière en cible longue. ▶ Respecter l'ordre ou annoncer la cible avant. ▶ Le moniteur récupère les balles et note les cibles validées. <p>Objectif : placer une balle dure à chaque cible.</p>

APPRENTISSAGE

Perfectionner ses placements avec les balles les moins adéquates afin de pouvoir élargir son panel de possibilités attaque/défense avec chaque balle de son jeu.

REMÉDIATIONS		
JOUEURS EN DIFFICULTÉ	EXERCICE TROP FACILE	JOUEURS AVANCÉS
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Réduire à 2 cibles. ▶ Agrandir les cibles. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Ajouter un temps limite. ▶ Réduire la taille des cibles. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Désaxer les cibles.



NIVEAU : BALLE ROUGE

Atelier 6 : DÉFENSE EN ÉQUIPE

Thème n°2 • Défense fine

MATÉRIEL

Balles, 3 cibles, chronomètre, craie

DURÉE DE L'ATELIER

45'

NOMBRE DE JOUEURS

4 joueurs

MODES DE PRATIQUE

Jeu à la main ou avec rampe

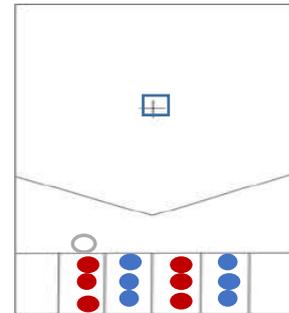
GESTION DE GROUPE

En opposition 2 contre 2

DESCRIPTION

► Situation de match, avec contrainte, en 2 contre 2.

► L'équipe bleue est partenaire d'entraînement.



FONDAMENTAUX

- Coups techniques
- Lancer
- Se positionner
- Distances de jeu

CONSIGNES

- Les joueurs rouges n'ont pas le droit de tirer les balles bleues.
- Ils doivent annoncer leur intention avant chaque lancer.

Objectif : gagner ou perdre les manches avec 2 points d'écart maximum.

APPRENTISSAGE

- 1 Mettre en application les principes de défenses construites.
- 2 Comprendre les axes à défendre avec le jeu en équipe : 2 axes adverses au lieu d'1.

REMÉDIATIONS

JOUEURS EN DIFFICULTÉ

- L'équipe rouge lance le jack sur les 4 manches.
- L'équipe bleue joue à la distance préférentielle de l'équipe rouge.
- Réduire à 2 manches.

EXERCICE TROP FACILE

- L'équipe bleue lance le jack sur les 4 manches.
- L'équipe bleue joue à la distance maximale de l'équipe rouge.
- Jouer une manche type « en or » en plus quel que soit le résultat final.

JOUEURS AVANCÉS

- L'équipe bleue doit désaxer le jeu et jouer à une distance imposée.
- Ajouter un temps limite.



NIVEAU : BALLE ROUGE

Atelier 2 : 1 / 5

Thème n°3 • Rapport attaque / défense

MATÉRIEL	DURÉE DE L'ATELIER
Balles, chronomètre	20'

NOMBRE DE JOUEURS	MODES DE PRATIQUE	GESTION DE GROUPE
1 à 6 joueurs	Jeu à la main ou avec rampe	En individuel

DESCRIPTION	
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Disposer le jack et une balle bleue à distance préférentielle sur le côté droit du terrain. ▶ Distribuer 6 balles. 	

FONDAMENTAUX	CONSIGNES
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Stratégie ▶ Se positionner, lancer ▶ Coups techniques ▶ Distances de jeu 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Le joueur rouge doit attaquer avec 1 balle maximum : <ul style="list-style-type: none"> - si jeu ouvert ou reprise du point, c'est gagné. - si non reprise du point, alors le joueur doit défendre avec ses 5 balles restantes obligatoirement. ▶ Réaliser 5 fois l'atelier. <p>Objectif : gagner 2 fois minimum sur les 5 tentatives. Si besoin de défendre, les 5 balles doivent être dans la zone de points (à moins de 1 m autour du jack).</p>

APPRENTISSAGE

- 1 Comprendre le principe du rapport attaque/défense dans la gestion des manches : gestion des 6 balles différentes suivant le numéro de la manche et le score.
- 2 Comprendre la notion de « contre ».
- 3 Perfectionner le principe d'attaque et défense fines.

REMÉDIATIONS		
JOUEURS EN DIFFICULTÉ	EXERCICE TROP FACILE	JOUEURS AVANCÉS
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Annoncer son choix avant chaque lancer. ▶ Ouvrir légèrement l'axe. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Placer la situation à distance maximale. ▶ Ajouter un temps limite par manche. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Varier la distance et/ou désaxer davantage. ▶ Placer la balle bleue collée, face au jack.



NIVEAU : BALLE ROUGE

Atelier ⑤ : 6 BALLE CONTRE 4

Thème n°3 • Rapport attaque / défense

MATÉRIEL	DURÉE DE L'ATELIER
Balles, chronomètre	45'

NOMBRE DE JOUEURS	MODES DE PRATIQUE	GESTION DE GROUPE
2 joueurs	Jeu à la main ou avec rampe	En duel

DESCRIPTION	
<p>▶ Situation de match avec contrainte du nombre de balles : 6 balles pour le joueur rouge, 4 balles pour le joueur bleu (partenaire d'entraînement).</p>	

FONDAMENTAUX	CONSIGNES
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Stratégie ▶ Se positionner, lancer ▶ Coups techniques ▶ Distances de jeu 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Le joueur rouge doit prendre en compte la contrainte de balle (réduite à 4) de son partenaire d'entraînement. ▶ Le rapport attaque/défense doit être d'autant plus réfléchi. <p>Objectif : gagner les manches avec 2 points d'écart.</p>

APPRENTISSAGE
<ol style="list-style-type: none"> 1 Perfectionner sa gestion mentale du rapport attaque/défense et sa technique d'attaque. 2 Comprendre les enjeux du rapport sur un match.

REMÉDIATIONS		
JOUEURS EN DIFFICULTÉ	EXERCICE TROP FACILE	JOUEURS AVANCÉS
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Annoncer son choix avant de lancer chaque balle. ▶ Objectif diminué : gagner les manches avec 1 pt d'écart. ▶ Le joueur bleu doit jouer à distance préférentielle du joueur rouge lors de ses manches. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Ajouter le temps de jeu. ▶ Le joueur bleu doit jouer à distance non préférentielle du joueur rouge lors de ses manches. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Le joueur bleu doit désaxer le jack lors de ses manches.



NIVEAU : BALLE ROUGE

Thème n° 4

MISE EN ÉCHEC

- ① CONSTRUIT ET POUSSE
- ② ATTAQUE, CONSTRUIT ET POUSSE
- ③ MISE EN ÉCHEC ÉTOILE
- ④ RETOURNEMENT SITUATION
- ⑤ MISE EN ÉCHEC JACKÉ
- ⑥ SITUATION MATCH « JE PENSE 2 POINTS »



NIVEAU : BALLE ROUGE

Atelier ① : CONSTRUIT ET POUSSE

Thème n°4 • Mise en échec

MATÉRIEL	DURÉE DE L'ATELIER
Balles, chronomètre, cibles plates (pour les remédiations).	20'

NOMBRE DE JOUEURS	MODES DE PRATIQUE	GESTION DE GROUPE
1 à 6 joueurs	Jeu à la main ou avec rampe	En individuel

DESCRIPTION	
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Disposer le jack et une balle bleue à distance préférentielle sur le côté droit du terrain. ▶ Distribuer 3 balles, au choix du joueur. Les numéros en rouge sont les 3 balles rouges à jouer. 	

FONDAMENTAUX	CONSIGNES
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Stratégie ▶ Se positionner, lancer ▶ Coups techniques ▶ Distances de jeu 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Construire le jeu avec 2 balles puis reprendre le point avec la 3^e balle. ▶ Interdiction de tirer ou déplacer la balle bleue. ▶ Réaliser 5 fois l'atelier. <p>Objectif : reprendre le point. Les balles 1 et 2 sont placées dans la zone de points (moins d'1 m du jack) obligatoirement. Réussir 3 fois minimum.</p>

APPRENTISSAGE
Comprendre la notion de construction du point afin de mettre en échec l'adversaire, autrement dit, intégrer les phases de construction/finition.

REMÉDIATIONS		
JOUEURS EN DIFFICULTÉ	EXERCICE TROP FACILE	JOUEURS AVANCÉS
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Placer des cibles plates pour indiquer le placement des balles 1 et 2 (exemple sur le dessin). ▶ Construire le point avec 1 balle en phase de construction / 1 balle en finition. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Ajouter un temps limite pour jouer les 3 balles. ▶ Imposer une distance. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Construire le point avec 3 balles en phase de construction / 1 balle en finition. ▶ Désaxer la situation.



NIVEAU : BALLE ROUGE

Thème n° 6

CAPACITÉS PHYSIQUES

- ① ÉTOILE**
- ② ATTRAPE BALLE**
- ③ PROJECTION**
- ④ CERCEAU HAUT**
- ⑤ CERCEAU BAS**
- ⑥ EXPLOSER LE JEU**



NIVEAU : BALLE ROUGE

Atelier 1 ÉTOILE

Thème n°6 • Capacités physiques

MATÉRIEL

Balles, une cible, chronomètre (pour la remédiation).

DURÉE DE L'ATELIER

5'

NOMBRE DE JOUEURS

1 joueur

MODES DE PRATIQUE

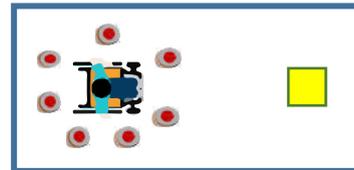
Jeu à la main

GESTION DE GROUPE

En individuel

DESCRIPTION

- ▶ Disposer des balles tout autour du joueur.
- ▶ Positionner une cible à distance préférentielle.



FONDAMENTAUX

- ▶ Se positionner
- ▶ Lancer

CONSIGNES

- ▶ Le joueur doit venir prendre chaque balle une par une et la lancer sur la cible.
- ▶ Réaliser 2 fois le circuit.

APPRENTISSAGE

- 1 Améliorer ses capacités : mobilité et dissociation du tronc, appuis, et amplitude du bras en lien avec sa coordination.
- 2 Améliorer sa position et son installation au lancer.
- 3 Identifier les capacités maximales actuelles.

REMÉDIATIONS

JOUEURS EN DIFFICULTÉ

- ▶ Réaliser une seule fois le circuit avec gestion de temps de récupération.

EXERCICE TROP FACILE

- ▶ Disposer la cible à distance maximale ou dans une autre zone non préférentielle.
- ▶ Ajouter un temps limite d'une minute par balle.

JOUEURS AVANCÉS

- ▶ Ajouter une charge (poids léger au poignet par exemple).
- ▶ Diminuer le temps limite.

PARTENAIRES
INSTITUTIONNELS



PARTENAIRE OFFICIEL
DE LA FÉDÉRATION
ET DES ÉQUIPES DE FRANCE



PARTENAIRES OFFICIELS



PARTENAIRES ASSOCIÉS & FOURNISSEURS OFFICIELS



PARTENAIRES DE LA COMMISSION BOCCIA

