



Special Olympics

Guides d'entraînement
Bienvenue au Bocce de Special Olympics



Remerciements

Special Olympics souhaite remercier les professionnels, les volontaires, les entraîneurs et les athlètes qui ont apporté leur aide à la production du *Guide d'entraînement au Bocce*. Ils ont contribué à remplir la mission de Special Olympics : fournir un entraînement sportif et une compétition athlétique tout au long de l'année dans une variété de sports de type olympique pour des personnes de huit ans et plus avec un déficit intellectuel, leur donnant des opportunités permanentes de développer leur forme physique, de faire preuve de courage, de s'amuser et de participer à un partage de compétences, de capacités et d'amitié avec leurs familles, les autres athlètes Special Olympics et la communauté.

Special Olympics vous remercie pour vos idées et travaille sur de futures révisions de ce guide. Nous nous excusons si, pour quelque raison que ce soit, un remerciement a été oublié par inadvertance.

Auteurs ayant contribué à la rédaction du guide

Marie Bedard, Special Olympics Floride
Art Bjork, Special Olympics Floride
Richard Calvanese, Special Olympics Massachusetts
Mary Greig, Special Olympics Australie
Dave Lenox, Special Olympics, Inc.
Roger Lord, Special Olympics Connecticut
Maureen Murphy, Special Olympics Connecticut
Ryan Murphy, Special Olympics, Inc.
Mike Ryan, Special Olympics Nouvelle Zélande
Roy Savage, Special Olympics Irlande

Remerciements particuliers aux personnes suivantes pour leur aide et leur soutien

Floyd Croxton, Special Olympics, Inc., athlète
Kellie Walls, Special Olympics, Inc.
Paul Whichard, Special Olympics, Inc.
Special Olympics Asie Pacifique
Special Olympics Europe Eurasie
Special Olympics Floride, pour avoir accueilli le tournage vidéo
Special Olympics Amérique du Nord
Les athlètes de Special Olympics Floride — Comté de Broward



Planifier une saison d'entraînement & de compétition de Bocce

Buts

Planification de la saison

- Elaboration d'un plan saisonnier
- Planification préalable à l'entraînement
- Autres aspects à prendre en compte
- Confirmation du programme d'entraînement
- Planification en cours de saison
- Préparation à la compétition

Composantes essentielles de la planification d'une session d'entraînement de Bocce

Principes de séances d'entraînement efficaces

Exemple de formulaire d'entraînement

Conseils pour des séances d'entraînement réussies

Conseils pour diriger des séances d'entraînement en toute sécurité

Compétitions d'Entraînement au Bocce

Exemple de session d'entraînement

Sélectionner les membres d'une équipe

- Regroupement par aptitude et par âge
- Créer une implication significative dans Unified Sports®

Evaluation des Aptitudes de Bocce

Relevé des performances quotidiennes

Tenue de Bocce

Equipement de Bocce

- Progression dans les aptitudes
- Equipement

Aptitudes à enseigner le sport

Echauffement

La récupération

Rebond/ricochet – Progression des Aptitudes

Concepts et stratégies du Bocce

- Pointer
- Tirer
- Laisser aller
- Faire ricocher ou rebondir
- Deux tirs de base

Comptage des points – Progression des Aptitudes

Comprendre le jeu

- Bases et objectif du jeu de Bocce
- Avantages physiques et sociaux du Bocce

La prise

- Enseigner la prise
- Tableau des erreurs et difficultés
- Conseils de l'entraîneur pour la prise -Vue d'ensemble

La Posture

- Enseignement de la posture
- Tableau des erreurs et difficultés



Conseils de l'entraîneur pour la posture - Vue d'ensemble

Le tir pointé

Progression des aptitudes, lâcher en position debout

Progression des aptitudes, lâcher en position mobile

Enseignement du tir pointé

Tableau des erreurs et difficultés

Conseils de l'entraîneur pour le tir pointé - Vue d'ensemble

Tirer/Pointer

Progression dans les aptitudes

Enseignement du tir Tiré/Pointé

Tableau des erreurs et difficultés

Conseils de l'entraîneur pour Tirer/Pointer -Vue d'ensemble

Le terrain de Bocce

Progression dans les aptitudes

Le terrain de Bocce

Exercices spécifiques à une épreuve

Exercices spécifiques au Bocce

Faire rouler à distance

Lancer directionnel

Faire rouler la boule vers une zone désignée du terrain

Lancer vers une zone désignée du terrain

Exemples d'exercices

Modifications & Adaptations

Préparation mentale et Entraînement

Cross training dans le Bocce

Programme d'entraînement à la maison

Règles, Protocole et Etiquette du Bocce

Règles du Bocce

Enseignement des Règles du Bocce

Règles de base d'une compétition de Bocce

Règles des Sports Unifiés®

Procédures de réclamation

Sportivité et Etiquette du Bocce – Progression des Aptitudes

Protocole & Etiquette du Bocce

"Règles du terrain"

Pendant l'entraînement

Pendant la compétition

Sportivité

Glossaire du Bocce

Progression dans les aptitudes

Glossaire



Planifier une saison d'entraînement & de compétition de Bocce

Buts

Planification de la saison

- Elaboration d'un plan saisonnier
- Planification préalable à l'entraînement
- Autres aspects à prendre en compte
- Confirmation du programme d'entraînement
- Planification en cours de saison
- Préparation à la compétition

Composantes essentielles de la planification d'une session d'entraînement de Bocce

Principes de séances d'entraînement efficaces

Exemple de formulaire d'entraînement

Conseils pour des séances d'entraînement réussies

Conseils pour diriger des séances d'entraînement en toute sécurité

Compétitions d'Entraînement au Bocce

Exemple de session d'entraînement

Sélectionner les membres d'une équipe

- Regroupement par aptitude et par âge
- Créer une implication significative dans Unified Sports®

Evaluation des Aptitudes de Bocce

Relevé des performances quotidiennes

Tenue de Bocce

Equipement de Bocce

- Progression dans les aptitudes
- Equipement



Buts

Des objectifs réalistes mais stimulants pour chaque athlète sont importants pour la motivation de l'athlète à la fois pendant l'entraînement et la compétition. Les objectifs établissent et dirigent l'action des plans d'entraînement et de compétition. La confiance sportive dans les athlètes contribue à rendre la participation agréable et est fondamentale pour la motivation de l'athlète. Veuillez vous référer aux **Principes d'entraînement** pour toute information complémentaire ou pour d'autres exercices sur la fixation d'objectifs.

Fixation d'objectifs

La fixation des objectifs est un effort conjoint impliquant l'athlète et l'entraîneur. Les principales caractéristiques de la fixation d'objectifs incluent ce qui suit.

- Structurée en objectifs à court, moyen et long terme
- Tremplins pour réussir
- Doit être accepté par l'athlète
- Difficulté variable — de facile à atteindre à constituant un défi
- Doit être mesurable

Objectif à long terme

L'athlète acquerra les aptitudes de Bocce de base, le comportement social approprié ainsi que la connaissance fonctionnelle des règles nécessaires pour participer avec succès à des compétitions de Bocce.

Objectifs à court terme

Comme évoqué précédemment, la définition des objectifs à court terme doit être motivée par l'athlète et centrée sur l'athlète. Ces objectifs ne peuvent être atteints que si vous avez la motivation, la direction et l'engagement de l'athlète envers ces objectifs. Ce sont les objectifs de l'athlète et non les vôtres.

Évaluer la check-list des objectifs

1. Écrire une déclaration d'objectifs.
2. L'objectif répond-il suffisamment aux besoins de l'athlète ?
3. L'objectif est-il présenté de manière positive ? Si ce n'est pas le cas, réécrivez-le.
4. L'objectif est-il contrôlé par l'athlète, au sens où il se concentre sur ses besoins et non sur ceux de quelqu'un d'autre ?
5. L'objectif est-il un véritable objectif et non un résultat ?
6. L'objectif est-il important pour l'athlète afin qu'il souhaite travailler pour l'atteindre (et aura le temps et l'énergie de l'atteindre) ?
7. En quoi cet objectif changera-t-il la vie de l'athlète ?
8. Quelles barrières l'athlète pourrait-il rencontrer en travaillant pour cet objectif ?
9. Qu'est-ce que l'athlète sait de plus ?



-
10. Que l'athlète doit-il apprendre à faire ?
 11. Quels risques l'athlète doit-il prendre ?



Planification de la saison

Comme dans tous les sports, l'entraîneur de Bocce Special Olympics met en place une philosophie d'entraînement. La philosophie de l'entraîneur doit être cohérente avec la philosophie de Special Olympics, qui garantit la qualité de l'entraînement et offre des opportunités de compétition justes et équitables pour chaque athlète. Toutefois, les entraîneurs qui ont le plus de succès incluent l'amusement au même titre que l'acquisition d'aptitudes spécifiques à un sport et que la connaissance des objectifs du programme pour l'athlète au sein de l'équipe.

Elaboration d'un plan saisonnier

Le Bocce est majoritairement considéré comme un sport "non d'hiver" dans la mesure où il est joué généralement en extérieur. Il n'y a cependant aucune raison, si vous disposez des installations appropriées et si le temps le permet, que le Bocce ne puisse pas être joué tout au long de l'année. Dès que vous avez déterminé une saison au cours de laquelle le facteur le plus important (la météo) est favorable, la planification de la saison peut se faire.

Les autres facteurs à prendre en compte sont les suivants :

- Disponibilité du lieu d'entraînement
- Maintenance du lieu d'entraînement
- Besoins en transport
- Equipement de remplacement nécessaire
- Nombre de bénévoles disponibles

Planification préalable à l'entraînement

Cela peut avoir lieu bien avant le début de la saison

1. Entraînement avant la saison
 - Tonification musculaire, etc.
2. Confirmation du retour des athlètes de l'année précédente
 - Contactez tous les joueurs afin de confirmer qu'ils reviennent pour cette saison
3. Initiation au sport pour les nouveaux athlètes/bénévoles/entraîneurs assistants
 - Veillez à ce que toutes les formalités administratives soient effectuées et que les nouveaux participants sachent quand et où l'entraînement commencera.
4. Formez les entraîneurs et mettez leurs connaissances à niveau si nécessaire
 - Identifiez tous besoins en formation des entraîneurs et contactez le coordinateur local pour l'organisation.



5. Compétitions et épreuves de la saison
 - Regardez les compétitions et épreuves qui sont planifiés pour l'année et identifiez celles auxquelles participera votre équipe.
6. Définition des dates de planification de l'entraînement sur huit semaines minimum, si nécessaire
 - Déterminez quand vous estimez que l'entraînement de la saison doit commencer, en tenant compte de la date de la première compétition par rapport à la date de début initiale que vous avez sélectionnée.
7. Réalisation des Evaluations des Aptitudes
 - Procédez aux évaluations des aptitudes appropriées afin d'identifier les besoins de mise à niveau des joueurs.
8. Rencontrez tous les participants pour partager les plans de la saison
 - Demandez une réunion de tous les participants (joueurs/bénévoles/entraîneurs/parents/personnel soignant) et présentez la saison que vous proposez et faites les ajustements nécessaires.
9. Profitez des activités de la saison.

Autres aspects à prendre en compte

- Améliorez votre connaissance du Bocce et de l'entraînement des athlètes souffrant de handicaps mentaux, en participant si besoin à une école de formation Special Olympics.
- Organisez l'infrastructure de Bocce afin qu'elle réponde à vos besoins tout au long de la saison.
- Organisez les besoins en équipement afin d'intégrer tout équipement adapté si nécessaire.
- Recrutez, orientez et formez les entraîneurs assistants bénévoles.
- Coordonnez les besoins en transport.
- Veillez à ce que tous les athlètes aient un certificat médical d'aptitude avant le premier entraînement.
- Obtenez des copies des autorisations médicales et parentales.
- Etablissez les objectifs et élaborer un plan pour la saison.
- Etablissez et coordonnez le programme de la saison, y compris les matchs de ligue, les sessions d'entraînement, les stages et démonstrations, et confirmez toute date planifiée



pour les compétitions de Unified Bocce au niveau local, régional, national, de l'état et de la section.

- Proposez une orientation pour les familles, enseignants et amis des athlètes dont notamment un Programme d'Entraînement à Domicile.
- Etablissez des procédures afin de reconnaître les progrès de chaque athlète.
- Etablissez un budget pour la saison.

Confirmation du programme d'entraînement

Dès que votre lieu est défini et évalué, vous êtes prêt à confirmer vos programmes d'entraînement et de compétition. Il est important de publier les programmes d'entraînement et de compétition pour les soumettre aux groupes intéressés ci-dessous. Cela peut vous aider à sensibiliser la communauté à votre programme de Bocce Special Olympics.

- Représentants des installations
- Programme local Special Olympics
- Entraîneurs bénévoles
- Athlètes
- Familles
- Médias
- Membres de la direction
- Arbitres

Le programme d'entraînement et de compétition ne se limite pas aux éléments listés ci-dessous.

- Dates
- Heures de début et de fin
- Zones d'inscription et/ou de rencontre
- Numéro de téléphone sur place
- Numéros de téléphone des entraîneurs

Planification en cours de saison

- Utilisez les évaluations des aptitudes afin d'identifier le niveau d'aptitude de chaque athlète et d'enregistrer les progrès de chaque athlète tout au long de la saison.



-
- Concevez un programme d'entraînement sur huit semaines.
 - Planifiez et modifiez chaque session en fonction de ce qui doit être atteint.
 - Mettez l'accent sur la mise en condition lorsque l'aptitude est apprise.
 - Développez les aptitudes en augmentant progressivement la difficulté.

Préparation à la compétition

Lorsque vous emmenez un athlète ou une équipe dans une compétition, l'entraîneur doit toujours vérifier les éléments suivants :

Avant la compétition

1. Les données médicales des athlètes sont à jour.
2. Les règles sont comprises des athlètes et du personnel d'entraînement.
3. Les formulaires d'inscription sont correctement remplis.
4. Les athlètes ont un uniforme de leur équipe ou autre vêtement adapté.

Lors de la compétition

1. Les athlètes sont enregistrés et leur nom correctement orthographié.
2. Les athlètes et le personnel d'entraînement connaissent la disposition de l'infrastructure.
3. Les athlètes et le personnel d'entraînement connaissent les horaires de début et le nombre de terrains de jeu.
4. Les athlètes arrivent sur leur terrain avant le début et ont effectué leur échauffement, etc.
5. Les athlètes respectent l'étiquette sur le terrain.
6. Les athlètes reçoivent des encouragements appropriés pour les efforts et le talent déployés.
7. Les athlètes suivent un régime de récupération (c'est le moment opportun pour évaluer le match qui vient d'être joué).
8. Identifiez les points positifs pendant le match ainsi que les points qui devront être travaillés pendant le prochain entraînement.

Après la compétition

1. Les familles/personnels soignants des athlètes sont informés des résultats de la compétition.



2. Les familles/personnels soignants des athlètes sont informés de tout élément qu'ils doivent connaître le lendemain de l'épreuve.
3. Lors du prochain entraînement, réévaluez l'épreuve et indiquez les résultats à ceux qui n'étaient pas présents.



Composantes essentielles de la planification d'une session d'entraînement de Bocce

Chaque session d'entraînement doit contenir les mêmes éléments essentiels. Le temps passé sur chaque élément dépendra des facteurs suivants :

1. Objectif de la session d'entraînement. Veillez à ce que chacun connaisse les objectifs de la session et ait pu apporter son point de vue pour les définir.
2. La période de la saison dans laquelle se déroule la session. Davantage d'entraînement aux aptitudes est fourni plus tôt dans la saison. Par comparaison, plus d'expérience de la compétition est proposée plus tard dans la saison.
3. Niveau d'aptitude de vos athlètes. Davantage d'entraînement aux aptitudes déjà apprises est nécessaire pour les athlètes ayant des capacités inférieures.
4. Nombre d'entraîneurs. Plus il y a d'entraîneurs présents, et plus l'instruction en tête-à-tête est de qualité, et plus l'on constate d'amélioration.
5. Quantité totale de temps d'entraînement disponible. Davantage de temps est passé sur les nouvelles aptitudes dans une session de deux heures que dans une session de 90 minutes.

Les éléments suivants doivent être inclus dans le programme d'entraînement quotidien d'un athlète. Veuillez vous référer aux sections annotées dans chaque zone pour plus d'informations et de conseils sur ces sujets.

- Échauffements
- Techniques précédemment enseignées
- Nouvelles techniques
- Expérience de la compétition
- Feedback sur les performances

L'étape finale de la planification d'une séance d'entraînement est la conception de ce que l'athlète va effectivement faire. Pendant la planification d'une session d'entraînement, n'oubliez pas que la progression à travers les composantes clés de la session doit permettre l'amélioration progressive de l'activité physique.

- Facile à difficile
- Lent à rapide
- Connu à inconnu
- Général à spécifique
- Début à fin

Si vous avez décidé de créer une ligue de Bocce, une grande partie de votre entraînement tournera autour des sessions de la ligue de chaque semaine. L'entraînement peut avoir lieu avant, pendant et après le match de ligue. Avant le match de ligue, vous pouvez travailler sur l'enseignement de l'équipement nécessaire à un match et sur la nécessité d'avoir une période



d'échauffement. Pendant le match de ligue, vous pouvez observer les actions et le style des athlètes, faire des commentaires sur ce qu'ils font de manière incorrecte et les féliciter pour ce qu'ils font correctement (par exemple "Continue comme ça" ou "Bon jugement"). Les instructions sur le comptage des points, l'étiquette du Bocce et la sportivité peuvent également être données. Après le match de ligue, vous pouvez travailler sur de nouvelles aptitudes ou travailler avec les athlètes sur l'amélioration des aptitudes déjà apprises. Un plan d'entraînement recommandé est indiqué ci-dessous.

Echauffement et étirements (10 à 15 minutes)

Chaque athlète doit participer à la période d'échauffement et d'étirement sur ou à proximité du terrain (mouvement du corps sans les boules). Étirer chaque groupe de muscles en attendant de s'entraîner aux actions de roulement/jeu de quilles.

Instruction des aptitudes (15-20 minutes)

- Réviser rapidement les aptitudes déjà enseignées.
- Introduire le thème de l'activité.
- Montrer les aptitudes de manière simple et expressive.
- Aider physiquement et pousser les joueurs moins aptes si nécessaire.
- Introduire et pratiquer de nouvelles aptitudes en début d'entraînement.

Expérience de la compétition (un, deux ou trois matchs)

Les athlètes apprennent beaucoup de la simple participation à un match. Le jeu est un très bon moyen de faire apprendre.

Récupération, étirement et analyse (10-15 minutes)

A l'issue d'une session d'entraînement, chaque athlète doit participer à une période de récupération. L'étirement de chaque groupe de muscles ne doit pas être aussi vigoureuse que pendant l'échauffement. C'est le moment idéal pour réfléchir sur les points positifs de la session d'entraînement, en soulignant les progrès des athlètes, mais faites attention de ne pas faire cela au détriment des athlètes qui n'ont pas enregistré autant de succès. Du temps peut également être passé sur les aspects sur lesquels vous devrez peut-être travailler au cours de la prochaine session. De même, annoncez les avis importants, les prochaines compétitions, les anniversaires, rassemblements sociaux, etc.

Vous devez toujours terminer la session d'entraînement, qu'elle ait été bonne ou mauvaise, par une note gaie et amusante.



Principes de séances d'entraînement efficaces

Maintenez-les tous actifs

Les athlètes doivent être des auditeurs actifs.

Établissez des buts clairs et précis

Les athlètes apprennent mieux quand ils savent ce que l'on attend d'eux.

Donnez des instructions claires et concises

Faites des démonstrations - accroître la précision de l'instruction.

Relevez les progrès

Vous et vos athlètes faites ensemble le relevé des progrès accomplis.

Donnez un feedback positif

Mettez en avant et récompensez les choses que l'athlète fait bien.

Variez

Variez les exercices — évitez l'ennui.

Suscitez le plaisir

C'est un plaisir de s'entraîner et de faire de la compétition ; gardez ce principe pour vous et vos athlètes.

Établissez des progressions

On apprend davantage lorsque l'information progresse du :

- Connu à inconnu - découvrir de nouvelles choses avec réussite.
- Simple à complexe - voir que « je » peux le faire.
- Général à spécifique - c'est pourquoi « je » travaille si dur.

Prévoyez une utilisation maximale des ressources

Utilisez ce que vous avez et improvisez pour l'équipement que vous n'avez pas — soyez créatif.

Tenez compte des différences individuelles

Athlètes différents, vitesses d'apprentissage différentes, capacités différentes.



Conseils pour bien diriger les séances d'entraînement

- Assignez aux entraîneurs assistants leurs rôles et leurs responsabilités en conformité avec votre plan d'entraînement.
- Lorsque cela est possible, faites préparer tout le matériel et tous les postes avant l'arrivée des athlètes.
- Présentez les entraîneurs et les athlètes les uns aux autres.
- Passez en revue avec tout le monde le programme prévu. Informez les athlètes des changements de programme ou d'activités.
- Modifiez le programme en fonction de la météo et des installations, afin de vous adapter aux besoins des athlètes.
- Changez d'activité avant que les athlètes ne s'ennuient et ne soient plus intéressés.
- Limitez la durée des exercices et des activités pour que les athlètes ne s'ennuient pas. Occupez chacun avec un exercice, même s'il s'agit de repos.
- Consacrez la fin de l'entraînement à une activité de groupe qui peut comporter un challenge et un côté ludique, en leur donnant toujours une perspective agréable pour la fin de l'entraînement.
- Si une activité se passe bien, il est souvent utile d'arrêter l'activité quand le degré d'intérêt est encore élevé.
- Résumez la séance et annoncez le rendez-vous pour la séance suivante.
- Gardez le **côté ludique** dans les fondamentaux.



Conseils pour diriger des séances d'entraînement en toute sécurité

Bien que les risques soient rares, les entraîneurs ont la responsabilité de garantir que les athlètes savent, comprennent et savent évaluer les risques du Bocce. La sécurité et le bien-être des athlètes sont la principale préoccupation de l'entraîneur. Le Bocce n'est pas un sport dangereux, mais des accidents surviennent lorsque les entraîneurs oublient de prendre des mesures de sécurité. Il est de la responsabilité de l'entraîneur de réduire les cas de blessures en garantissant des conditions de sécurité.

1. Définissez et appliquez des règles de comportement claires lors de votre premier entraînement.
2. Quand le temps est mauvais, ayez un plan pour mettre immédiatement les athlètes à l'abri.
3. Assurez-vous que les athlètes apportent de l'eau à chaque entraînement, en particulier lorsqu'il fait chaud.
4. Vérifiez votre kit de premiers secours ; réapprovisionnez-le selon les besoins.
5. Formez tous les athlètes et entraîneurs aux procédures d'urgence.
6. Choisissez une zone du terrain qui est sûre. Ne faites pas d'entraînements là où il y a des rochers ou des trous qui pourraient causer des blessures. Dire simplement aux joueurs d'éviter les obstacles ne suffit pas.
7. Promenez-vous sur le terrain et enlevez tous les objets dangereux. Soyez particulièrement vigilants quand vous jouez dans des salles de gym encombrées. Enlevez tout objet que l'athlète pourrait heurter.
8. Vérifiez les boules de Bocce, et détectez toute fissure pouvant déchiqueter ou déchirer les boules et provoquer une blessure à l'œil.
9. Vérifiez que les murs latéraux et murs du fond soient sécurisés sur le sol. Dites aux joueurs de ne pas marcher sur le haut des murs du terrain. Faites particulièrement attention aux terrains portables qui se renversent par vent fort ou aux joueurs qui se tiennent sur ces terrains, ou au rebond d'une boule de Bocce sur ces joueurs. Veillez à ce que ces murs soient solidement fixés au sol.
10. Révisez vos procédures d'urgence et de premiers secours. Ayez quelqu'un formé aux premiers secours et au CPR sur le terrain ou dans la proximité immédiate du terrain pendant l'entraînement et les matchs.
11. Veillez à ce que les coordonnées de contact d'urgence de l'athlète soient à jour et à portée de main pendant l'entraînement et les matchs.
12. Effectuez un échauffement/récupération et étirement adéquat au début/fin de chaque entraînement afin d'éviter toute blessure musculaire.
13. Entraînez-vous à améliorer le niveau de forme général de vos joueurs. Les joueurs en bonne forme physique ont moins de risques de se blesser. Rendez vos entraînements actifs.
14. Veillez à ce que les athlètes soient physiquement assortis dans les matchs où ils s'opposent en "tête à tête" (par exemple les exercices à un contre un).
15. Exigez de tous vos joueurs qu'ils portent la tenue adéquate, notamment les chaussures, lors des entraînements et des matchs.
16. Ne vous utilisez pas vous-même comme cible, c'est-à-dire immobile devant les athlètes et leur demander de lancer/faire rouler la boule jusqu'à vous ou à vos pieds.
17. Veillez à avoir un accès facile à un téléphone ou téléphone mobile.
18. Lorsqu'elles ne sont pas utilisées, les boules de Bocce doivent toujours rester au sol, ne pas être lancées en l'air, ni lancées dans la main. Il est à noter que les boules de



Bocce sont lourdes et peuvent de casser, ou autrement blesser un orteil ou un pied si elles sont lâchées.

19. Pour éviter que les concurrents ne glissent sur les boules de Bocce, celles-ci doivent être placées dans le coin arrière du terrain lorsqu'elles ne sont pas utilisées. Ne laissez jamais des boules de Bocce autour des terrains ou des zones d'entraînement où quelqu'un pourrait marcher dessus ou glisser dessus.



Compétitions d'Entraînement au Bocce

Plus on fait de compétition, meilleur on devient. Une partie du plan stratégique du Bocce de Special Olympics est de stimuler davantage le développement du sport aux niveaux locaux. La compétition motive les athlètes, les entraîneurs et toute l'équipe de management sportif. Élargissez ou ajoutez à votre programme autant d'occasions de compétition que possible. Nous avons fourni quelques suggestions ci-dessous :

1. Accueillez des matchs avec des programmes locaux voisins.
2. Demandez au lycée local si vos athlètes peuvent participer à des compétitions avec eux, pendant leurs matchs d'entraînement.
3. Rejoignez le club et/ou associations de Bocce local.
4. Accueillez toutes les rencontres des participants pour la zone.
5. Créez une ligue ou un club de Bocce dans votre communauté.
6. Incorporez des éléments de compétition à la fin de chaque séance d'entraînement.



Sélectionner les joueurs d'une équipe

La clé pour le développement réussi d'une équipe classique Special Olympics ou Unified Sports® est une sélection adéquate des membres de l'équipe. Nous vous proposons ci-après quelques axes de réflexion.

Regroupement par aptitudes

Les équipes de Bocce fonctionnent mieux lorsque tous les membres de l'équipe ont des aptitudes sportives similaires. Les personnes dont les aptitudes sont très supérieures à celles de leurs coéquipiers contrôleront la compétition ou s'adapteront aux autres en ne montrant pas tout leur potentiel. Dans les deux situations, les objectifs d'interaction et de travail en équipe sont réduits et on ne produit pas une vraie expérience de compétition.

Regroupement par âge

Tous les membres de l'équipe doivent être de la même tranche d'âge.

- Dans une tranche de 3 à 5 ans pour les athlètes de 21 ans et moins
- Dans une tranche de 10 à 15 ans pour les athlètes de 22 ans et plus
- Les membres de l'équipe peuvent également être des membres de la famille lorsque l'âge doit être pris en compte (parent et enfant/frère/athlète)

Par exemple, dans le Bocce, un enfant de 8 ans ne doit pas concourir contre ou avec un athlète de 30 ans.

Créer une implication significative dans Unified Sports®

Unified Sports® adhère à la philosophie et aux principes de Special Olympics. Lorsque vous sélectionnez votre équipe Unified, vous souhaitez obtenir une participation significative dès le début, pendant et après votre saison sportive. Les équipes Unified sont organisées afin d'assurer la participation significative de tous les athlètes et partenaires. Chaque membre de l'équipe doit jouer un rôle et avoir l'occasion de contribuer à l'équipe. La participation significative fait également référence à la qualité de l'échange et de la compétition dans une équipe Unified Sports®. Permettre l'implication significative de tous les membres de l'équipe crée une expérience positive et gratifiante pour chacun.

Indicateurs d'une implication significative

- Les membres de l'équipe concourent sans faire courir à eux-mêmes ou aux autres des risques de blessure.
- Les membres de l'équipe concourent en respectant les règles de la compétition.
- Les membres de l'équipe ont la capacité et la possibilité de contribuer à la performance de l'équipe.
- Les membres de l'équipe comprennent comment mêler leurs aptitudes à celles d'autres athlètes, de manière à améliorer les performances des athlètes moins doués.



On ne peut pas parler d'implication significative lorsque certains membres de l'équipe

- Ont des aptitudes sportives supérieures aux autres coéquipiers.
- Agissent en tant qu'entraîneurs sur le terrain, plutôt que comme coéquipiers.
- Contrôlent la plupart des aspects de la compétition pendant les périodes critiques du match.
- Ne s'entraînent ou ne pratiquent pas régulièrement, et ne se présentent que le jour de la compétition.
- Réduisent gravement leur niveau d'aptitude pour ne pas perturber les autres ou contrôler le match entier.



Evaluation des Aptitudes de Bocce

Le tableau d'évaluation des aptitudes sportives est une méthode systématique qui aide à déterminer les aptitudes d'un athlète. La fiche d'évaluation des aptitudes de Bocce est conçue pour aider les entraîneurs à déterminer les niveaux d'aptitude des athlètes avant le début de leur participation. Les entraîneurs trouveront en cette évaluation un outil utile pour plusieurs raisons :

1. Elle aide les entraîneurs à déterminer avec l'athlète les événements auxquels il participera
2. Elle établit les domaines d'entraînement de base de l'athlète
3. Elle aide les entraîneurs à regrouper les athlètes ayant des aptitudes similaires dans des équipes d'entraînement
4. Elle mesure les progrès de l'athlète
5. Elle aide à déterminer le programme d'entraînement quotidien de l'athlète

Avant de réaliser l'évaluation, les entraîneurs doivent effectuer l'analyse suivante en observant l'athlète.

- Se familiariser avec les exercices listés dans les principales aptitudes.
- Avoir une image visuelle précise de chaque exercice.
- Avoir observé un athlète de bon niveau exécuter l'exercice.

Lors du traitement de l'évaluation, les entraîneurs auront une meilleure opportunité d'obtenir la meilleure analyse de leurs athlètes. Toujours commencer par expliquer l'aptitude que vous aimeriez observer. Lorsque cela est possible, faites une démonstration de l'aptitude.

Souvenez-vous

Le score moyen de l'athlète est le facteur déterminant ultime indiquant la qualité de jeu de l'athlète. Enregistrez les scores de chaque partie, et déterminez une moyenne pour le nombre de parties jouées. Le niveau d'aptitude approprié est déterminé par la moyenne. Vous recherchez une augmentation de la moyenne de l'athlète, depuis le début de l'entraînement jusqu'à la fin de la période d'entraînement. N'oubliez pas que les changements apportés à la manière dont un athlète lance une boule ou à son équipement se traduiront d'abord par de moins bons scores, le temps que l'athlète fasse les ajustements nécessaires et se familiarise avec ces changements.



Fiche d'Evaluation des Aptitudes de Bocce

Nom de l'athlète

Date

Nom de l'entraîneur

Date

Instructions

1. Utiliser cet outil au début de la saison d'entraînement / compétition pour établir le niveau d'aptitude de départ de l'athlète.
2. Faites réaliser l'exercice plusieurs fois à l'athlète.
3. Si l'athlète réalise correctement l'exercice trois fois sur cinq, cochez la case à côté de l'aptitude pour indiquer que l'exercice a été bien effectué.
4. Intégrez des sessions d'évaluation du programme dans votre programme.
5. Les athlètes peuvent effectuer les exercices dans n'importe quel ordre. Les athlètes ont accompli cette liste quand tous les éléments ont été réalisés.

Disposition du terrain de Bocce

- Reconnaît la ligne de jeu à 3 mètres
- Reconnaît la ligne centrale à 9 mètres
- Reconnaît la ligne de jeu à 15 mètres
- Reconnaît les panneaux de fond
- Reconnaît les panneaux latéraux

Sélection de l'équipement

- Reconnaît une boule de Bocce
- Reconnaît les différences de couleur des boules de Bocce
- Reconnaît le cochonnet
- Reconnaît la ligne graduée
-

Reconnaît les drapeaux utilisés (en particulier pour les athlètes malvoyants ou malentendants)



- Peut établir le lien entre la couleur du drapeau et la boule de Bocce

Score

- Comprend le système de marquage de points utilisé dans le jeu de Bocce
-
- Comprend que le score gagnant pour les équipes simples et à deux joueurs est de 12 points.
- Comprend que le score gagnant pour les équipes de quatre joueurs est de 16 points
- Reconnaît les scores sur une fiche de score
- Peut suivre le score sur une fiche de score
- Reconnaît les emplacements des diverses signatures sur une fiche de score
- Reconnaît la nécessité de ne pas signer une fiche de score si la partie doit être contestée

Règles du jeu

- Manifeste sa compréhension du jeu
- Comprend que le jeu consiste à jouer jusqu'à l'obtention d'un certain nombre de points
- Sait ce que signifie chacune des lignes du terrain
- Sait qu'il ne faut pas traverser la ligne de jeu lors de l'envoi de la boule
- Sait jouer quatre boules pendant les jeux en simple
- Sait jouer deux boules pendant les jeux en double/paires
- Sait jouer une boule dans une quadrette
- Sait jouer uniquement lorsque cela lui est demandé par l'arbitre
- Respecte les règles du terrain de Bocce et de la zone d'entraînement
- Suit les règles officielles du Bocce de Special Olympics

Esprit sportif / Etiquette

- Fait preuve de sportivité et respecte l'étiquette à tout moment
- Montre à tout moment un esprit compétitif pendant les jeux
- Prend son tour avec les autres membres de l'équipe
- Sélectionne et utilise des boules de même couleur tout au long du jeu
- Attend que l'arbitre lui indique que c'est à lui de jouer
- Joue en faisant preuve d'un esprit coopératif et compétitif, félicite les autres membres de son équipe
- Connaît constamment son propre score/celui de son équipe
- Ecoute les instructions de l'entraîneur



Terminologie du jeu

- Reconnaît les termes équipe "Dedans" et "Dehors"
- Reconnaît le terme "Faute"
- Reconnaît le terme "Pointer"
- Reconnaît le terme "Tirer"
- Reconnaît le terme "Incliner"
- Reconnaît le terme "Rebondir"

Récupération de la boule

- Va chercher la boule au fond du terrain
- Identifie sa propre boule par la couleur
- Récupère la boule et l'amène au niveau de la taille
- Soutient la boule avec la main qui ne pointe pas, et avance vers la position de départ

Prise

- Place les doigts et le pouce de manière uniforme autour de la boule
- Utilise le pouce pour maintenir la boule en place
- Tient la boule dans la partie avant de la main

Posture initiale

- Localise la position de départ derrière la ligne de jeu
- Se tient debout les pieds écartés dans l'alignement des épaules
- Garde les épaules droites et le corps perpendiculaire par rapport à la cible, le poids étant également réparti
- Adopte un positionnement adéquat des pieds : pied gauche vers l'avant si l'athlète est droitier
- Adopte une posture initiale correcte, les yeux centrés sur le cochonnet ou la boule cible
- Garde la boule sous son contrôle

Lancer

- Pousse la boule vers l'avant à peu près au niveau des yeux, puis effectue un mouvement de balancement vers le bas
- Ramène le bras tendu vers l'arrière, le long du corps
- Ramène le bras tendu vers l'avant pour lâcher la boule
- Lance la boule avec un lâcher lent et souple pour un tir pointé
- Lance la boule avec un lâcher rapide et fort pour un tir tiré
- Effectue un lancer pointé en position immobile

Guides d'entraînement

Bocce



- Effectue un lancer pointé en courant
- Effectue un lancer tiré en position immobile
- Effectue un lancer tiré en courant

Lâcher



Adopte une posture initiale correcte un pied derrière la ligne de jeu, les épaules perpendiculaires à la cible

- Envoie la boule au-dessus de la ligne de jeu, en direction du cochonnet ou de la cible
- Conserve une posture adéquate du poignet lorsque la boule quitte la main
- Effectue un mouvement d'accompagnement adéquat avec le balancement du bras : vers l'avant et le haut



Relevé des performances quotidiennes

Le Relevé des performances quotidiennes est conçu pour conserver un enregistrement précis des performances quotidiennes d'un athlète à mesure qu'il apprend une aptitude sportive. Il y a plusieurs raisons pour lesquelles l'utilisation du Relevé des performances quotidiennes peut être utile à l'entraîneur :

1. Le relevé devient un document permanent pour suivre les progrès de l'athlète.
2. Le relevé aide l'entraîneur à établir une homogénéité mesurable du programme d'entraînement de l'athlète.
3. Le relevé permet à l'entraîneur d'être flexible pendant la session d'enseignement et d'entraînement réelle, car il peut décomposer les aptitudes en tâches spécifiques, plus petites, conformes aux besoins spécifiques de chaque athlète.
4. Le relevé aide l'entraîneur à choisir des méthodes adaptées d'enseignement des aptitudes, de bonnes conditions et de bons critères pour évaluer la performance et les aptitudes de l'athlète.

Utilisation du relevé de performances quotidiennes

En haut du relevé, l'entraîneur saisit son nom ainsi que le nom de l'athlète et l'épreuve de Bocce. Si un athlète a plus d'un entraîneur, ces entraîneurs doivent noter à côté de leur nom les dates auxquelles ils travaillent avec l'athlète.

Avant le début de la séance d'entraînement, l'entraîneur décide quelles aptitudes seront développées. L'entraîneur prend cette décision en fonction de l'âge, des intérêts et des capacités mentales et physiques de l'athlète. L'aptitude doit correspondre à une présentation ou une description de l'exercice particulier que l'athlète doit réaliser. L'entraîneur note l'aptitude sur la ligne supérieure de la colonne de gauche. On notera chaque aptitude supplémentaire une fois que l'athlète aura maîtrisé l'aptitude précédente. On pourra bien sûr utiliser plus d'une feuille pour faire le relevé de toutes les aptitudes concernées. D'autre part, si l'athlète ne peut pas réaliser une aptitude proposée, l'entraîneur pourra la décomposer en tâches plus courtes, ce qui permettra à l'athlète de réussir dans cette nouvelle aptitude.

Conditions et critères de maîtrise

Après avoir saisi l'aptitude, l'entraîneur doit ensuite décider des conditions et des critères selon lesquels l'athlète doit maîtriser l'aptitude. Les conditions sont des circonstances spéciales qui définissent la manière dont l'athlète doit pratiquer une aptitude. Par exemple « après démonstration et avec de l'aide. » L'entraîneur doit toujours opérer selon l'hypothèse que les conditions fondamentales dans lesquelles l'athlète maîtrise une aptitude sont « selon les instructions et sans aide. » Il ne doit donc pas noter ces conditions dans le relevé à côté de l'aptitude. Idéalement, l'entraîneur doit organiser les aptitudes et conditions de telle sorte que l'athlète apprenne progressivement à maîtriser l'aptitude selon les instructions et sans aide.

Les critères sont les normes qui déterminent comment l'aptitude doit être maîtrisée. L'entraîneur doit déterminer en étant réaliste une norme adaptée aux capacités mentales et physiques de l'athlète. Compte tenu de la diversité des aptitudes, les critères peuvent impliquer différents types de normes, tels que la durée, le nombre de répétitions, la précision, la distance ou la vitesse.

Dates des sessions et niveaux d'instruction utilisés

L'entraîneur peut travailler sur une tâche pendant deux jours et utiliser plusieurs méthodes

Guides d'entraînement

Bocce



d'instruction pendant cette période pour arriver au point où l'athlète réalise l'exercice selon les instructions et sans aide. Afin d'établir un programme homogène pour l'athlète, l'entraîneur doit enregistrer les dates auxquelles il travaille sur des exercices particuliers, et il doit noter les méthodes d'instruction qui ont été utilisées à ces dates-là.



Tenue de Bocce

Une tenue de Bocce appropriée est obligatoire pour tous les concurrents. En tant qu'entraîneur, vous devez évoquer les différents types de vêtements de sport qui sont ou non acceptables pour l'entraînement et la compétition. Discutez de l'importance de porter des vêtements bien ajustés, ainsi que des avantages et des désavantages de certains types de vêtements portés durant l'entraînement et les compétitions. Par exemple, les pantalons ou shorts en jean ne constituent pas une tenue de Bocce adéquate pour une épreuve. Expliquez que les athlètes ne peuvent pas enregistrer les meilleures performances s'ils portent des jeans qui restreignent leurs mouvements. Emmenez les athlètes dans des sessions d'entraînement ou compétitions dans les universités ou les lycées et mettez l'accent sur la tenue qui est portée. Vous pouvez même montrer l'exemple en portant la tenue appropriée lors des sessions d'entraînement et des compétitions, et en ne récompensant pas les athlètes qui ne viennent pas correctement habillés pour s'entraîner et/ou participer à une compétition.

- L'athlète doit toujours porter des vêtements confortables.
- Les vêtements doivent toujours permettre la liberté de mouvement de toutes les parties du corps.
- Les uniformes scolaires habituels sont acceptables.
- Dans un tournoi, des vêtements de couleur blanche ou pâle sont préférés.
- Les joueurs ne sont pas autorisés à porter des chaussures susceptibles d'endommager la surface du terrain.
- Les joueurs ne sont pas autorisés à jouer sans chaussures. Les sandales doivent également être évitées car elles n'offrent qu'une faible protection si une boule est lâchée sur le pied.
- Les joueurs doivent être informés de la nécessité d'avoir des écrans solaires, des chapeaux et autres protections contre les rayons solaires.

Règles du tournoi

Elles stipulent que :

- Les joueurs s'habilleront d'une manière apportant du crédit à eux-mêmes ainsi qu'au sport du Bocce.
- Les joueurs ne seront pas autorisés à porter des chaussures susceptibles d'endommager la surface du terrain. De même, les joueurs ne seront pas autorisés à jouer sans chaussures.



- Les joueurs portant des vêtements inappropriés ou offensants, ou qui sont vêtus de manière incorrecte, peuvent ne pas être autorisés à participer à un tournoi.



Progression des Aptitudes – Reconnaissance de l'équipement utilisé

Votre athlète sait :	Jamais	Parfois	Souvent
Reconnaître une boule de Bocce	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Reconnaître les différences de couleur des boules de Bocce	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Reconnaître le cochonnet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Reconnaître le mètre ruban	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Reconnaître les drapeaux utilisés	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Faire le lien entre la couleur du drapeau et la boule de Bocce	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Équipement de Bocce

Le Bocce nécessite le genre d'équipement sportif indiqué ci-dessous : Il est essentiel que les athlètes soient en mesure de reconnaître et de comprendre comment fonctionne l'équipement des épreuves spécifiques ainsi que son impact sur leurs performances. Demandez à vos athlètes de nommer chaque élément d'équipement lorsque vous le montrez, et d'indiquer, pour chacun, son utilisation. Afin de renforcer cette capacité chez eux, demandez-leur de sélectionner également l'équipement utilisé pour leurs épreuves.

- Boules de Bocce
- Cochonnet
- Appareil de mesure en mètres
- Drapeaux
- Dispositif de comptage des points

Liste de l'équipement général de Bocce – Vue d'ensemble

Boules de Bocce



Elles peuvent être réalisées en bois ou dans un matériau composite et de taille égale. La taille des boules des tournois officiels peut varier de 107 millimètres (4,2 pouces), à 110 millimètres (4,33 pouces). La couleur des boules n'a que peu d'importance, dans la mesure où les quatre boules d'une équipe sont clairement et nettement distinctes des quatre boules de l'équipe adverse.

Cochonnet



Il ne doit pas être plus grand de 63 millimètres (2,5 pouces) ni plus petit que 48 millimètres (1,875 pouces) et doit être d'une couleur nettement distincte de la couleur des boules. Il peut parfois être utile que la couleur du cochonnet soit distincte de celle de la surface du terrain.

Appareil de mesure en mètres

Il peut s'agir de tout dispositif qui a la capacité de mesurer précisément la distance entre deux objets, et acceptable pour les arbitres du terrain.

Drapeaux

Il peut s'agir de tout dispositif ayant la capacité de représenter les couleurs des boules de Bocce utilisées, et acceptables pour les arbitres du terrain.

Ils doivent être suffisamment grands pour être clairement visibles à au moins 15 mètres.

Dispositif de comptage des points

Il peut s'agir de tout dispositif ayant la capacité d'enregistrer le score pendant le jeu, et acceptable pour les arbitres du tournoi.



Aptitudes à enseigner le sport

Echauffement

La récupération

Rebond/ricochet – Progression des Aptitudes

Concepts et stratégies du Bocce

Pointer

Tirer

Laisser aller

Faire ricocher ou rebondir

Deux tirs de base

Comptage des points – Progression des Aptitudes

Comprendre le jeu

Bases et objectif du jeu de Bocce

Avantages physiques et sociaux du Bocce

La prise

Enseigner la prise

Tableau des erreurs et difficultés

Conseils de l'entraîneur pour la prise -Vue d'ensemble

La Posture

Enseignement de la posture

Tableau des erreurs et difficultés

Conseils de l'entraîneur pour la posture - Vue d'ensemble

Le tir pointé

Progression des aptitudes, lâcher en position debout

Progression des aptitudes, lâcher en position mobile

Enseignement du tir pointé

Tableau des erreurs et difficultés

Conseils de l'entraîneur pour le tir pointé - Vue d'ensemble

Tirer/Pointer

Progression dans les aptitudes

Enseignement du tir Tiré/Pointé

Tableau des erreurs et difficultés

Conseils de l'entraîneur pour Tirer/Pointer -Vue d'ensemble

Le terrain de Bocce

Progression dans les aptitudes

Le terrain de Bocce

Exercices spécifiques à une épreuve

Exercices spécifiques au Bocce

Faire rouler à distance

Lancer directionnel

Faire rouler la boule vers une zone désignée du terrain

Lancer vers une zone désignée du terrain

Exemples d'exercices

Modifications & Adaptations

Préparation mentale et Entraînement

Cross training dans le Bocce

Programme d'entraînement à la maison



Echauffement

Une période d'échauffement est la première partie de toute séance d'entraînement ou de préparation pour une compétition. L'échauffement commence doucement et implique systématiquement et progressivement tous les muscles et parties du corps afin de préparer l'athlète à l'entraînement et à la compétition. En plus de préparer l'athlète mentalement, l'échauffement apporte également plusieurs bienfaits physiologiques.

1. Fait monter la température du corps
2. Augmente le rythme métabolique
3. Augmente le rythme cardiaque et respiratoire
4. Prépare les muscles et le système nerveux aux exercices

L'échauffement est ajusté sur l'activité qui suit. Les échauffements consistent en des mouvements actifs menant à des mouvements plus vigoureux pour augmenter les rythmes cardiaques, respiratoires et métaboliques. La durée totale d'échauffement est d'au moins 25 minutes et précède immédiatement l'entraînement ou la compétition. Une période d'échauffement inclura les séquences et composants de base suivants.

Activité	Objectif	Temps (Minimum)
Marche /jogging aérobie lent	Echauffer les muscles	5 minutes
Étirements	Agrandit l'ampleur de mouvement	10 minutes
Exercices de football	Préparation de coordination pour l'entraînement/la compétition	10 minutes

Marche

Marcher est le premier exercice de la routine d'un athlète. L'athlète commence par s'échauffer les muscles en marchant lentement pendant 3 à 5 minutes. Cela fait circuler le sang dans tous les muscles, leur fournissant ainsi plus de souplesse pour les étirements. L'unique objectif de l'échauffement par la marche est de faire circuler le sang et d'échauffer les muscles, en préparation d'une activité plus intense.

Jogging

Le jogging est le deuxième exercice de la routine d'un athlète. L'athlète commence par s'échauffer les muscles en faisant un lent jogging pendant 3 à 5 minutes. Cela fait circuler le sang dans tous les muscles, leur fournissant ainsi plus de souplesse pour les étirements. Le jogging commence lentement puis augmente progressivement sa vitesse jusqu'à la fin ; cependant l'athlète ne doit jamais avoir atteint 50% de son effort maximal à la fin du jogging. N'oubliez pas que l'unique objectif de cette phase d'échauffement est de faire circuler le sang et d'échauffer les muscles.



Étirements

L'étirement est un des éléments les plus cruciaux de l'échauffement et d'une performance d'athlète. Un muscle plus flexible est un muscle plus fort et en meilleure santé. Un muscle plus fort et en meilleure santé répond mieux aux exercices et aux activités et permet d'empêcher les blessures. Veuillez consulter la partie Etirement dans cette section pour obtenir des informations plus approfondies.

Exercices spécifiques à une épreuve

Les exercices constituent des progressions de l'apprentissage qui commencent à un faible niveau d'aptitude, progressent à un niveau d'aptitude intermédiaire, et enfin, atteignent un niveau d'aptitude élevé. Encouragez les athlètes à atteindre leur plus haut niveau possible.

Les mouvements kinesthésiques sont renforcés par le biais de la répétition d'un petit segment de l'aptitude à réaliser. Souvent, les actions sont exagérées afin de raffermir les muscles qui effectuent l'action. Chaque séance d'entraînement devrait conduire l'athlète sur toute la progression afin qu'il/elle soit exposé à toutes les actions présentes durant un match.

Pendant la réalisation de ces échauffements, il y a cinq choses importantes à se rappeler :

1. Toujours les faire après avoir échauffé votre corps au préalable.
2. Toujours les faire lentement.
3. Ne jamais trop étirer.
4. Ne jamais trop tendre.
5. Ménagez suffisamment de temps pour vous occuper de chaque groupe musculaire, mais consacrez davantage de temps aux épaules/ lombaires et jambes car ces groupes seront les plus utilisés pendant le jeu.

A mesure que vous passez d'un groupe musculaire à l'autre, n'oubliez pas d'expliquer ce que chaque exercice fait sur chacun des muscles que vous travaillez. Une bonne suggestion est de réaliser les étirements dans un ordre spécifique. L'exemple suivant commence au sol et progresse avec chaque groupe de muscles. En suivant ce modèle, l'athlète prend conscience de ce que vont être les prochains étirements et peut s'impliquer davantage dans les prochaines sessions d'étirement, soit en dirigeant soit en vous indiquant les prochains groupes de muscles à travailler.

Exercices d'étirement spécifiques à l'échauffement

Effectuer un exercice d'étirement de la cheville

- a. Se tenir debout les pieds légèrement écartés
- b. Lever légèrement une jambe du sol
- c. Faire pivoter la cheville dans le sens des aiguilles d'une montre
- d. Poursuivre la rotation pendant 5 à 10 secondes
- e. Répéter avec l'autre cheville
- f. Répéter l'ensemble deux fois

Effectuer un exercice d'étirement du muscle du mollet

- a. Se tenir debout les pieds légèrement écartés



- b. Faire un pas en avant, en maintenant le pied arrière fermement posé sur le sol
- c. Se pencher légèrement vers l'avant, en faisant passer le poids sur la jambe avant
- d. Maintenir pendant 10 à 15 secondes
- e. Répétez l'exercice avec l'autre jambe
- f. Répéter l'ensemble deux fois

Effectuer un exercice d'étirement du haut de la cuisse/ des lombaires

- a. Se tenir les jambes tendues les chevilles croisées
- b. Se pencher en avant à partir des hanches
- c. Faire glisser les mains vers l'avant le long de la jambe aussi loin que possible
- d. Maintenir pendant 10 à 15 secondes
- e. Reprendre la position initiale
- f. Recroiser les chevilles avec l'autre cheville devant
- g. Répéter l'exercice
- h. Répéter l'ensemble deux fois

Effectuer un exercice de flexion latérale du torse

- a. Se tenir debout les pieds légèrement écartés, les bras au côté
- b. Tendre les bras lentement vers le bas et maintenir
- c. Se plier à partir de la taille et garder les épaules en arrière
- d. Reprendre la position initiale
- e. Répéter l'exercice sur le côté opposé
- f. Répéter l'ensemble deux fois

Effectuer un exercice d'étirement des épaules

- a. Se tenir debout les pieds légèrement écartés
- b. En gardant le dos droit, tendre les bras vers l'extérieur depuis vos côtés
- c. Faire pivoter les deux bras dans un mouvement circulaire / de moulin
- d. Continuer pendant 10 à 15 secondes
- e. Répéter cet exercice dans un mouvement de balancement inversé

N'oubliez pas que ce peut également être le moment idéal pour évoquer certains des objectifs de la session et pour répéter tout message important de la session de la semaine précédente



La récupération

La récupération est aussi importante que l'échauffement. Pourtant, elle est souvent ignorée. Stopper brutalement une activité peut causer un amas sanguin et ralentir l'expulsion des déchets du corps de l'athlète. Cela peut également générer des crampes, des courbatures et autres problèmes pour les athlètes de Special Olympics. La récupération réduit progressivement la température du corps et le rythme cardiaque, et accélère le processus de récupération avant la prochaine séance d'entraînement ou compétition. La récupération est également pour l'entraîneur et l'athlète une bonne occasion de discuter de la séance ou de la compétition.

Activité	Objectif	Temps (minimum)
Lente marche/jogging aérobic	Fait baisser la température du corps Réduit progressivement le rythme cardiaque	5 minutes
Etirement doux	Enlève les déchets des muscles	5 minutes

Exercices d'étirement de récupération spécifiques

Effectuer un exercice d'étirement de la cheville

- Se tenir debout les pieds légèrement écartés
- Lever légèrement une jambe du sol
- Faire pivoter la cheville dans le sens des aiguilles d'une montre
- Poursuivre la rotation pendant 5 à 10 secondes
- Répéter avec l'autre cheville

Effectuer un exercice d'étirement du muscle du mollet

- Se tenir debout les pieds légèrement écartés
- Faire un pas en avant, en maintenant le pied arrière fermement posé sur le sol
- Se pencher vers l'avant en faisant passer légèrement votre poids sur la jambe avant
- Maintenir pendant 10 à 15 secondes
- Répétez l'exercice avec l'autre jambe

Effectuer un exercice d'étirement du haut de la cuisse/ des lombaires



-
- a. Se tenir les jambes tendues les chevilles croisées
 - b. Se pencher en avant à partir des hanches
 - c. Faire glisser les mains vers l'avant le long de la jambe aussi loin que possible
 - d. Maintenir pendant 10 à 15 secondes
 - e. Reprendre la position initiale
 - f. Recroiser les chevilles avec l'autre cheville devant
 - g. Répéter l'exercice

Effectuer un exercice de flexion latérale du torse

- a. Se tenir debout les pieds légèrement écartés, les bras au côté
- b. Tendre les bras lentement vers le bas et maintenir
- c. Se plier à partir de la taille et garder les épaules en arrière
- d. Reprendre la position initiale
- e. Répéter l'exercice sur le côté opposé

Effectuer un exercice d'étirement des épaules

- a. Se tenir debout les pieds légèrement écartés
- b. En gardant le dos droit, tendre les bras vers l'extérieur depuis vos côtés
- c. Faire pivoter les deux bras dans un mouvement circulaire / de moulin
- d. Continuer pendant 10 à 15 secondes
- e. Répéter cet exercice dans un mouvement de balancement inversé

Ces étirements de fin de session peuvent être le moment idéal pour réfléchir à des choses importantes survenues pendant la session de la journée, et pour rappeler aux athlètes des informations importantes. Vous pouvez également utiliser ce moment pour féliciter les succès ou progrès remarquables de vos athlètes.



Rebond/ricochet – Progression des Aptitudes

Votre athlète sait :	Jamais	Parfois	Souvent
Récupérer une boule au fond du terrain et se tenir correctement derrière la ligne de jeu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
S'aligner correctement pour effectuer le tir approprié.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Se préparer à lancer la boule de Bocce depuis la posture de départ adéquate	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tenir correctement la boule de Bocce	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Faire un pas en avant en faisant le mouvement de jambe approprié	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Se tenir debout, le pied avant correctement espacé	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Se tenir debout, les pieds correctement espacés afin d'avoir une base équilibrée	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Utiliser un balancement du bras correct au moment approprié où il fait un pas en avant	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Employer la force adéquate pour effectuer un tir de "ricochet/rebond"	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Faire un balancement avant du bras correct en faisant le mouvement de jambe approprié	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lâcher correctement la boule	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Conserver une posture adéquate du poignet lorsque la boule a quitté sa main	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Accompagner correctement le mouvement avec une extension complète du bras suivant le lancer de la boule de Bocce	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Réduire le mouvement de la tête pendant l'exercice	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Concepts et stratégies du Bocce

Pointer

Ce concept est utilisé lors de la description du besoin d'un athlète de tenter de gagner le "point" ou d'augmenter le nombre de "points" que son équipe détient déjà. C'est vraisemblablement le tir le plus communément employé sur un terrain de Bocce.

Tirer

Ce concept est utilisé lors de la description du besoin d'un athlète de tenter de déplacer la(les) boule(s) de l'adversaire et de réduire le nombre de "points" de son équipe.

Laisser aller

Ce concept est utilisé lorsqu'une équipe peut déjà détenir un "point" et au lieu d'essayer de faire un tir, et éventuellement de perdre l'avantage, un joueur peut simplement lâcher la boule devant lui et ainsi "laisser aller" la boule.

Faire ricocher ou rebondir

Ce concept est utilisé lorsqu'un athlète peut devoir faire rouler une boule vers un mur latéral et faire ricocher la boule sur le mur. Cela permet généralement au jour de jouer autour d'une autre boule que celle-ci soit sa propre boule ou celle de l'équipe adverse. Cette manœuvre peut être utilisée pour gagner plus de points ou pour réduire le nombre de points que détient l'équipe adverse. Un athlète doit avoir conscience des angles.

Deux tirs de base

Le tir pointé

Le tir de Bocce se joue davantage comme un tir souple et sans à-coup. Il est généralement roulé, et non lancé/jeté, et est utilisé soit pour gagner un point soit pour augmenter le nombre de points déjà obtenus. Ce tir contraste avec toute tentative de déplacer les autres boules par un envoi puissant.

Tirer /Pointer

Tirer/ pointer consiste davantage à effectuer un tir puissant. Il est roulé et/ou lancé avec une grande force afin de déplacer une ou plusieurs boules, soit pour gagner le point en déplaçant la(les) boule(s) de l'adversaire, soit pour réduire le nombre de points que détient l'adversaire. Cela contraste avec le fait d'essayer de rapprocher votre boule du cochonnet par un lancer lent et sans à-coup.





Conseils d'entraînement

- Chacun des deux tirs ci-dessus peut être utilisé à divers stades d'un match ou même d'une manche.
- Bien que certains athlètes ne tentent jamais certains des tirs mentionnés, ce n'est pas une raison pour ne pas les leur faire connaître
- La sécurité des entraîneurs et des athlètes doit toujours être prioritaire à tous moments dans des cadres d'entraînement ou de compétition



Comptage des points – Progression des Aptitudes

Votre athlète sait :	Jamais	Parfois	Souvent
Comprendre le système de comptage des points utilisé dans le jeu de Bocce	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Suivre le comptage des points sur une fiche de score	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Reconnaître le score sur une fiche de score	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Reconnaître la place des diverses signatures	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Reconnaître le besoin de ne pas signer une fiche de score si le match doit être "contesté"	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Comprendre le jeu

Ne pensez pas que les joueurs d'aptitudes moindres connaîtront même le but basique du jeu. De tels joueurs peuvent avoir des difficultés avec des concepts simples tels que la différence entre les coéquipiers et les adversaires.

Bases et objectif du jeu de Bocce

Le Bocce se joue avec un jeu de huit grandes boules et une petite boule cible appelée cochonnet. Le cochonnet porte parfois d'autres noms, tel que petite boule. Les plus grandes boules font environ 107 mm de diamètre et pèsent environ 900 grammes. Les boules de chaque équipe adverse sont de couleurs différentes et sont parfois marquées. Les différents marquages aident les personnes qui peuvent être malvoyantes et qui ont besoin de pouvoir toucher pour distinguer les boules.

Les épreuves sont généralement en simples, doubles ou en équipes (s'il y a plus de personnes sur un terrain cela peut rapidement devenir trop peuplé). Un jeu est commencé par le lancer d'une pièce à pile ou face afin de déterminer qui commence en premier. Dès que le tirage à pile ou face a été fait, le cochonnet et la première boule de cette équipe sont lancés. L'équipe adverse lance ensuite sa première boule sur le terrain et espère qu'elle arrivera plus près du cochonnet.

Si l'équipe adverse réussit sa tentative, la première équipe essaiera de nouveau de faire mieux. Si elle n'y parvient pas, elle continuera d'essayer jusqu'à ce qu'elle atteigne son objectif ou jusqu'à ce qu'elle ait lancé toutes ses boules. Chaque équipe doit lancer ou faire rouler ses quatre plus grandes boules de Bocce vers le cochonnet.

L'objectif du jeu est d'envoyer le maximum de vos boules plus près du cochonnet que votre adversaire. Lorsque les deux équipes ont lancé toutes leurs boules, la manche est terminée et les distances entre le cochonnet et les boules de Bocce sont mesurées et les points attribués. Seule une équipe peut marquer dans chaque match ou manche. Le score est d'un point pour chaque boule qui est plus proche du cochonnet que les boules adverses. De cette manière vous pouvez marquer un maximum de quatre points dans chaque manche.

Les jeux de compétition marquent généralement entre 12 et 16 points par manche ; cependant, le marquage dans les jeux récréatifs n'est limité que par le temps que les joueurs ont à y passer. Il peut y avoir de trois ou quatre manches à près de 30, en fonction du nombre de points attribués à la suite de chaque manche. En fonction de l'aptitude des joueurs, un jeu peut durer de 15 minutes à une heure.

Avantages physiques et sociaux du Bocce

Même lorsqu'il est joué sur des terrains officiels, le Bocce n'est pas un sport physiquement exigeant. Il n'y a pas de pesée sur la colonne vertébrale et les genoux, comme dans le basketball ni le course et de glisse comme dans l'athlétisme et le football.



Il n'est pas besoin d'être en pleine forme pour jouer au Bocce, bien que la bonne condition physique contrôle le facteur de fatigue dans tout sport de compétition. D'autre part, les avantages mentaux et sociaux du Bocce sont incalculables. La participation à des compétitions sportives, quelles qu'elles soient, favorise un point de vue sain sur la vie. Et après avoir tout bien considéré, le Bocce satisfait aux normes de santé et de condition physique actuelles en favorisant les sports que l'on peut pratiquer toute sa vie par rapport à ceux dont vous ne pouvez profiter que quand vous êtes jeune.

Il y a également les avantages sociaux qui existent lorsque le "terrain de jeu" est nivelé, dans la mesure où ce jeu ne nécessite pas beaucoup de vivacité intellectuelle pour qu'un joueur soit au meilleur niveau dans ce sport. C'est pourquoi une personne avec un handicap peut participer à des compétitions à égalité avec un concurrent qui ne souffre pas de handicap.



La prise

Afin de pouvoir faire rouler ou lancer une boule de Bocce, l'athlète doit d'abord comprendre ce que cela fait d'attraper correctement la boule de Bocce.

Moment où l'athlète est prêt

- L'athlète est capable de tenir fermement la boule de Bocce dans la main.
- L'athlète est en mesure de contrôler complètement la boule de Bocce pendant qu'il la tient dans la main.

Enseignement de l'épreuve

Tenir une boule de Bocce



- Prenez une boule de Bocce et portez-la à hauteur de la taille.
- Veillez à ce que la boule repose sur la paume de votre main.
- Veillez à ce que les doigts se répartissent uniformément sur le fond de la boule.
- Le pouce est utilisé pour maintenir la boule en place et non comme point de pression.
- Fermez légèrement tous les doigts de manière uniforme autour de la boule.

Notez que la boule peut également être tenue en position inversée, bien que cela ne soit pas totalement adapté pour les athlètes ayant de petites mains.



Points d'enseignement



- Veillez à ce que l'athlète identifie sa boule par la couleur.
- Veillez à ce que l'athlète puisse maîtriser la taille/le poids de la boule.
- Lorsque l'athlète tient la boule, regardez l'écartement des doigts sous la boule de Bocce.
- Veillez à ce que la boule repose sur la partie avant de la main et non près de l'arrière, à proximité du poignet.

Comme test pour voir si un athlète est prêt à jouer avec une prise inversée, demandez à l'athlète de renverser la main, avec la boule, afin de vérifier que la boule est correctement positionnée dans la main et ne tombe pas.



Conseils d'entraînement

- Soulignez le fait que la main contrôle la direction de la boule, sa vitesse et la distance, c'est pourquoi il est essentiel que la boule soit tenue correctement pour assurer un bon résultat.
- Vous pouvez devoir aider un athlète qui a des mains plus petites et qui peut ne pas pouvoir attraper correctement la boule, et a donc peu voire pas de contrôle sur la boule de Bocce.



Tableau des erreurs et difficultés

Erreur	Rectification	Référence de l'exercice/du test
La boule est posée trop en arrière de la main.	Demandez à l'athlète de prendre la boule du bout des doigts puis de renverser la main, sans laisser la boule rouler en arrière de la main.	Demandez à l'athlète de s'entraîner à prendre et à tenir la boule dans une position avant adéquate ; sinon passez à des boules plus petites.
La boule tombe de la main de l'athlète lorsque celle-ci est renversée.	Suggérez à l'athlète de ne pas employer ce type de lancer.	Encouragez l'utilisation de boules plus petites pour tous les types de lancer.

Conseils de l'entraîneur pour la prise -Vue d'ensemble

Conseils pour l'entraînement

1. La main qui ne fait pas rouler la boule est utilisée pour aider l'athlète à tenir la boule en fournissant un support pendant que l'athlète se prépare à tirer.
2. Evitez de passer trop vite à un tir avec une position inversée de la main.
3. Le contrôle de la boule de Bocce est la clé.
4. Utilisez le pouce comme guide, non comme point de pression.



La Posture

Afin de pouvoir faire rouler ou lancer une balle de Bocce, un athlète doit d'abord comprendre ce que cela fait de se tenir correctement lors du lancer de la boule. Il est essentiel que l'athlète ait une bonne base, bien équilibrée pour commencer.

Moment où l'athlète est prêt

- L'athlète est en mesure de se tenir debout, le poids également réparti entre les deux jambes.
- L'athlète a une bonne base solide pour se préparer à lancer la boule de Bocce.
- S'il procède au lancer en faisant un pas, veillez à ce que le pas ne soit ni trop grand, ni trop petit.

Enseignement de l'épreuve

Lancer à partir d'une position debout

Posture initiale

- Ecarter légèrement les pieds en les alignant sur la largeur des épaules.
- Veiller à garder toujours les épaules à niveau, et le corps perpendiculaire à la cible, le poids également réparti.
- Faire un pas en avant, avant de bouger les bras.
- Le pas en avant doit être fait sur la jambe opposée au bras avec lequel se fait le lancer, un athlète droitier avance le pied gauche.
- Veiller à ce que le pas ne soit pas trop grand.
- Ni trop petit, légèrement plus petit que la largeur des épaules.
- Plier légèrement le genou pour encourager la relaxation.
- Veiller à ce que les pieds de l'athlète pointent vers la cible.
- Ne pas oublier de toujours garder les yeux sur la cible.



Lancer et lâcher

- Pousser la balle vers l'avant à peu près au niveau des yeux, puis effectuer un mouvement de balancement vers le bas.
- Ramener le bras tendu vers l'arrière, le long du corps.
- Garder les genoux droits et faire peser le poids du corps essentiellement sur le pied arrière.
- Alors que le bras est lentement tendu vers l'avant, le poids est transféré sur le pied avant.
- Alors que le bras passe à proximité de la jambe, le poids doit être équilibré entre les deux pieds.
- Lâcher la boule sur la surface du terrain, juste devant vous.
- Continuer le mouvement de la main vers l'avant et le haut dans un mouvement d'accompagnement naturel.
- Garder le pied avant derrière la ligne de jeu et les épaules perpendiculaires par rapport à la cible.

Cette posture est prise en lançant la boule dans un mouvement de jeter et de roulement.



Lancer à partir d'une position immobile

Posture initiale

- Ecarter légèrement les pieds en les alignant sur la largeur des épaules.
- Veiller à garder toujours les épaules à niveau, et le corps perpendiculaire à la cible, le poids également réparti.
- Faire un pas en avant, avant de bouger les bras.
- Le pas en avant doit être fait sur la jambe opposée au bras avec lequel se fait le lancer, un athlète droitier avance le pied gauche.
- Veiller à ce que le pas ne soit pas trop grand.
- Ni trop petit, légèrement plus petit que la largeur des épaules.
- Veiller à ce que les pieds de l'athlète pointent vers la cible.
- Ne pas oublier de toujours garder les yeux sur la cible.



Lancer et lâcher

- Alors que le premier pas est fait, pousser la boule vers l'avant et à peu près au niveau des yeux, puis effectuer un mouvement de balancement vers le bas.
- Ramener les bras tendus vers l'arrière, le long du corps,
- Garder le coude tendu et faire peser le poids essentiellement sur le pied arrière,



- Lorsque la boule a atteint son point culminant dans le mouvement de balancement arrière, le pied avant doit être fermement posé afin d'obtenir un maximum d'équilibre.
- Alors que le bras est lentement tendu vers l'avant, le poids est transféré sur le pied avant.
- Alors que le bras passe à proximité de la jambe, le poids doit être équilibré entre les deux pieds.
- Lâcher la boule sur la surface du terrain, juste devant vous.
- Continuer le mouvement de la main vers l'avant et le haut dans un mouvement d'accompagnement naturel.
- Garder le pied avant derrière la ligne de jeu et les épaules perpendiculaires par rapport à la cible.

Cette posture est prise en lançant la boule dans un mouvement de jeter et de roulement.



Points d'enseignement

- Pour favoriser le positionnement adéquat des pieds, un tapis avec des empreintes peut être utilisé pour les débutants. Lorsque le joueur s'habitue à adopter la bonne position, supprimez le tapis.
- Tenez-vous derrière l'athlète, pour l'aider à se tenir droit en direction de la cible.
- Veillez à ce que le joueur soit directement face à la cible pendant tout le mouvement.
- Veillez à ce que l'athlète garde la tête aussi immobile que possible pendant le lancer.
- Ajustez les épaules de l'athlète afin qu'elles soient perpendiculaires à la cible.

Mots-clés

- Boule prête
- Genoux légèrement fléchis
- Regardez votre cible



- Epaules légèrement en avant
- Commencez un balancement arrière
- Pas en avant
- La boule au point le plus haut derrière vous
- Le pied fermement posé sur le sol pour un bon équilibre
- Ramener sans à-coup le bras en avant
- Accompagner le mouvement en direction de la cible et vers le haut

Conseils d'entraînement

- Ici l'accent est mis sur la nécessité d'avoir un large équilibre pendant tout le mouvement de lancer de la boule de Bocce.
- Il se peut que vous deviez aider l'athlète à ne pas dépasser la ligne : avancer trop en avant ou s'appuyer sur une base trop étroite.

Tableau des erreurs et difficultés

Erreur	Rectification	Référence de l'exercice/du test
L'athlète fait un pas trop en avant.	Le pas de l'athlète ne doit pas être supérieur à son pas normal lorsqu'il marche.	Demandez à l'athlète de se tenir en position de départ, face au côté du terrain, puis faites-le se tourner face au terrain. La longueur du pas (enjambée) doit être à peine plus grande.
L'athlète continue de faire des pas sur le côté après que le pas de lancer est fait.	L'athlète doit avoir une posture plus large. Il tombe sur le côté alors que sa base d'équilibre est trop étroite.	Demandez à l'athlète d'adopter une posture adéquate puis de pousser doucement les épaules sur le côté. Pour éviter de tomber sur le côté, demandez-lui d'adopter une posture plus large, et répétez pour montrer la différence.

Conseils de l'entraîneur pour la posture - Vue d'ensemble

Conseils pour l'entraînement

1. Veillez à ce que l'athlète lance la boule de Bocce en étant toujours derrière la ligne de jeu.
2. Surveillez l'écart entre les pieds au début des deux mouvements de lancer. Ils ne doivent être écartés que de la largeur des épaules ; au-delà c'est beaucoup trop.



3. Entraînez-vous à déterminer la distance de pas appropriée pour chaque athlète et veillez à ce qu'ils commencent au moins à cette distance de la ligne de jeu à chaque fois.
4. Au départ, demandez aux athlètes de commencer leur pas depuis le fond du terrain. De cette manière, il leur serait impossible de dépasser la ligne de jeu par une seule enjambée.
5. Que l'on procède au lancer dans une position immobile ou une position mobile, la tête doit être tenue aussi immobile que possible pendant tout le mouvement.
6. La main, le bras et l'épaule doivent accompagner le mouvement, dans une ligne droite avec la cible. Dès que la boule a quitté la main de l'athlète, demandez-lui d'accompagner le mouvement de sorte que le coude passe en position directement au-dessus de la tête.



Pointer – Progression des Aptitudes, Lancer debout

Votre athlète sait :	Jamais	Parfois	Souvent
Récupérer une boule au fond du terrain et revenir jusqu'à la ligne de jeu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lancer une boule de Bocce en utilisant une posture adéquate	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Se tenir debout les pieds correctement écartés	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tenir correctement la boule de Bocce	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Faire un balancement correct du bras	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lâcher correctement la boule	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Conserver une posture adéquate du poignet lorsque la boule de Bocce a quitté sa main	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Faire un mouvement d'accompagnement correct avec une extension complète du bras après le lâcher de la boule	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Réduire le mouvement de la tête pendant l'exercice	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Pointer – Progression des Aptitudes, Lâcher mobile

Votre athlète sait :	Jamais	Parfois	Souvent
Récupérer une boule au fond du terrain et se tenir correctement derrière la ligne de jeu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Se préparer à lancer la boule de Bocce depuis la posture de départ adéquate	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tenir correctement la boule de Bocce	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Faire un pas en avant en faisant le mouvement de jambe approprié	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Se tenir debout le pied avant en position correcte	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Se tenir debout, les pieds correctement espacés afin d'avoir une base équilibrée	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Utiliser un balancement du bras correct au moment approprié où il fait un pas en avant	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Employer la force adéquate pour effectuer un tir "pointé"	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Faire un balancement avant du bras correct en faisant le mouvement de jambe approprié	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lâcher correctement la boule	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Conserver une posture adéquate du poignet lorsque la boule de Bocce a quitté sa main	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Accompagner correctement le mouvement avec une extension complète du bras suivant le lancer de la boule de Bocce	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Réduire le mouvement de la tête pendant l'exercice	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Le tir pointé

Ce tir de Bocce se joue davantage comme un tir souple et sans à-coup. Il est généralement roulé, et non lancé/jeté, et est utilisé soit pour gagner un point soit pour augmenter le nombre de points déjà obtenus. Ce tir contraste avec toute tentative de déplacer les autres boules par un envoi puissant.

Découvrez la différence entre un tir pointé en position immobile et un tir en position mobile.

Moment où l'athlète est prêt

- L'athlète est capable d'adopter un mouvement souple du bras tout au long de l'envoi de la boule de Bocce.
- L'athlète comprend le concept et la stratégie consistant à faire un tir souple, plus lent.

Enseignement de l'épreuve

Position immobile

Posture initiale

- L'athlète écarte légèrement les pieds, en les alignant sur la largeur des épaules.
- Il fait un pas en avant sur la jambe opposée au bras avec lequel il lance - un athlète droitier avance le pied gauche.
- Veillez à ce que les pieds de l'athlète pointent vers la cible. Rappelez à l'athlète que les yeux doivent toujours être centrés sur l'objectif ou la zone de l'objectif.

Lancer

- Pousser la balle vers l'avant à peu près au niveau des yeux, puis effectuer un mouvement de balancement vers le bas.
- Demandez à l'athlète de ramener les bras tendus vers l'arrière, le long du corps.
- Rappelez-lui de garder le coude tendu et de faire peser le poids essentiellement sur le pied arrière.
- Alors qu'il ramène sans à-coup le bras tendu vers l'avant, il doit transférer son poids sur le pied avant.
- Lorsque le bras passe à proximité de la jambe, le poids doit être équilibré sur les deux pieds.



Lâcher

- Demandez à l'athlète de lâcher la boule sur le terrain, juste devant lui.
- Continuer le mouvement de la main vers l'avant et vers le haut dans un mouvement d'accompagnement naturel.
- Rappelez-lui de garder le pied avant derrière la ligne de jeu et les épaules alignées par rapport à la cible, à tout moment.

Ce tir peut être effectué avec un mouvement de jeter, bien qu'il ne soit pas fréquemment utilisé pour cette action.

Points d'enseignement

Ce tir se fait avec le même mouvement qu'un tir tiré, excepté qu'il est réalisé avec moins de force.

Tenez-vous derrière l'athlète

- Alors que la boule est à hauteur de la taille, placez les mains de l'athlète sous la boule et poussez-la vers le haut et en avant jusqu'au niveau de l'œil.
- Avec la main droite du joueur sous la boule, prenez la main droite de l'athlète qui tient la boule, et effectuez un mouvement de balancement vers le bas.
- Dans le même temps, tendez le bras gauche de l'athlète vers l'extérieur pour l'équilibre.
- L'athlète se tient debout en position de balancement arrière avec le bras tendu.
- Avec la main droite, l'athlète soutient la boule par-dessous, et commence un mouvement avant de la boule.
- Rappelez à l'athlète pendant tout le mouvement qu'il s'agit d'un lâcher lent et souple contrairement à un lâcher rapide et fort.
- Après le lâcher de la boule, placez la main droite sur la main et le poignet droits de l'athlète.
- Déplacez son bras vers le haut de manière à ce qu'il soit parallèle au sol.
- Dans le même temps, avec votre jambe, faites glisser la jambe gauche de l'athlète vers l'avant de manière à ce qu'elle s'arrête avant la ligne de jeu. Ajustez les épaules de l'athlète par rapport à la cible.



Tenez-vous à côté de l'athlète

- Demandez à l'athlète de balancer la boule vers l'avant et assurez-vous que la boule est lâchée dans un mouvement souple. Dans le cas contraire, avec votre main droite, obligez la boule à se libérer de l'emprise afin d'aller vers l'avant.
- Rappelez à l'athlète que la vitesse du mouvement d'accompagnement ne doit pas être trop rapide.

Mots-clés

- Boule vers l'extérieur et le bas
- N'oubliez pas de faire un lâcher souple et sans à-coups
- Genou légèrement fléchi
- Regardez votre cible
- Epaules alignées sur la cible
- Epaules légèrement en avant
- Commencez un balancement arrière
- Un pas en avant
- N'oubliez pas de ramener le bras en avant sans à-coup
- Accompagner le mouvement en direction de la cible et vers le haut

Conseils d'entraînement

- Ici, le point essentiel consiste à envoyer la boule de Bocce en faisant un lâcher souple, afin de gagner un point ou d'améliorer la position actuelle des boules du jeu. Il ne s'agit pas d'un mouvement rapide, et puissant comme le Tir. Pour que l'athlète crée une bonne vitesse pendant tout le mouvement, il peut compter les phases jusqu'à l'envoi.
- Vous pouvez devoir aider l'athlète, non seulement avec le mouvement de balancement avant initial, mais également pour le balancement arrière et lent et le mouvement souple vers l'avant avec un mouvement d'accompagnement jusqu'à la cible.



Tableau des erreurs et difficultés

Erreur	Rectification	Référence de l'exercice/du test
La boule se déplace trop vite sur le terrain.	Demandez à l'athlète de compter du début à la fin du mouvement.	Demandez à l'athlète d'effectuer des lâchers lents et souples sur des cibles à courte distance.
La boule ne va pas aussi loin que nécessaire sur le terrain.	Maintenez le bras de l'athlète en haut du mouvement de balancement arrière et demandez-lui de tirer en luttant contre votre force et de compter.	Demandez à l'athlète de s'entraîner à lâcher la boule lentement et sans à-coup sur des cibles à longue distance, en variant la distance.
Le bras ne passe pas près du corps.	Placez une serviette sous l'aisselle de l'athlète pendant le mouvement.	Les Balancements de Bras au Mur favoriseront la mémoire musculaire et permettront à l'athlète de ressentir comment le bras doit prendre de l'élan ainsi que le mouvement qu'il doit accomplir.
Le poignet se tourne au moment du lâcher.	Demandez à l'athlète de s'entraîner avec un morceau de papier dans la main, et essayez d'obtenir des mouvements tournants du poignet.	Demandez à l'athlète d'effectuer un exercice de mouvements tournants du poignet et de lancer une balle souple vers l'arrière et vers l'avant avec un ami.

Conseils de l'entraîneur pour Pointer - Vue d'ensemble

Conseils pour l'entraînement

1. Lorsqu'il tient la boule sur le côté, demandez à l'athlète de compter pendant tout le mouvement d'envoi. Cela aidera à préparer l'athlète pour apprendre l'élan et la vitesse d'envoi.
 - Si l'athlète effectue un mouvement de balancement trop important, un mouchoir/une serviette placé(e) sous l'aisselle du bras de lancer peut aider à corriger le problème. Lorsque le mouvement de balancement arrière est correct, le mouchoir reste en place et ne tombe pas.
 - "Un" - la boule se balance vers l'avant
 - "Deux" - la boule se balance vers l'arrière
 - "Trois" - balancement avant du bras sans à-coup



- "Quatre" - lâcher de la boule sur le terrain
2. Dites à l'athlète "N'applique pas trop de puissance musculaire au balancement, laisse simplement le poids de la boule l'emporter vers l'arrière, puis ramène le bras tendu vers l'avant".
 3. Parlez à l'athlète jusqu'à l'envoi. Comptez ensemble jusqu'à ce qu'il apprenne la vitesse du décompte et sa relation avec la vitesse du mouvement du corps.
 4. Dès que l'athlète commence à adopter le mouvement adéquat, à partir d'une position immobile, s'il souhaite passer à un tir en courant, demandez à l'athlète d'adopter une approche rythmée et de décompte des pas. Comptez "1" pour le premier pas, et la boule vers l'avant, "2" pour le deuxième pas et la boule vers l'arrière, "3" pour le troisième pas et la boule vers l'avant, "4" pour le quatrième pas et le "lâcher de la boule". Faites cela sans boule plusieurs fois, en augmentant à chaque fois la vitesse d'action. Après quelques fois, répétez en utilisant une boule.
 5. Tenez-vous derrière l'athlète, en comptant les pas, pendant que l'athlète les réalise. Au bout de plusieurs fois, laissez l'athlète s'entraîner seul. N'oubliez pas de lui faire compter les pas à voix haute.
 6. Pour que l'athlète lâche la boule avant de marcher sur la ligne de jeu, placez une serviette ou un petit bout de corde d'un côté à l'autre du terrain sur la ligne de jeu, et dites à l'athlète de lancer la boule au-dessus de la corde /serviette.
 7. La position du bras et de la main dans le mouvement d'accompagnement peut être démontrée en prenant une serviette et en y faisant un nœud. Donnez la serviette à l'athlète puis reculez-vous. Demandez à l'athlète de faire un envoi sur un pied, en vous lançant la serviette et en utilisant votre estomac pour cible. Regardez le mouvement d'accompagnement : l'athlète doit avoir son bras droit tendu avec la main droite pointant en direction de votre estomac, le poignet pointant vers le haut. Expliquez que c'est le même mouvement que l'on utilise lorsque l'on fait rouler une boule de Bocce.
 8. Une méthode d'entraînement à domicile consiste à demander à l'athlète et à un de ses amis de se lancer une balle souple par dessous, vers l'arrière et vers l'avant. Le même mouvement est utilisé pour envoyer la boule de Bocce. Après le lancer, regardez la position du bras, de la main et du pouce.
 9. Corrigez l'athlète s'il termine en roulant la main sur et devant le corps.
 10. La main, le bras et l'épaule doivent accompagner le mouvement, dans une ligne droite avec la cible. Dès que la boule a quitté la main de l'athlète, demandez-lui d'accompagner le mouvement de sorte que le coude passe en position directement au-dessus de la tête.



Tirer/ Pointer – Progression des Aptitudes

Votre athlète sait :	Jamais	Parfois	Souvent
Récupérer une boule au fond du terrain et se tenir correctement derrière la ligne de jeu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Se préparer à lancer la boule de Bocce depuis la posture de départ adéquate	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tenir correctement la boule de Bocce	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Faire un pas en avant en faisant le mouvement de jambe approprié	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Se tenir debout le pied avant en position correcte	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Se tenir debout, les pieds correctement espacés afin d'avoir une base équilibrée	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Utiliser un balancement du bras correct au moment approprié où il fait un pas en avant	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Employer suffisamment de force pour faire un tir	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Faire un balancement avant du bras correct en faisant le mouvement de jambe approprié	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lâcher correctement la boule	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Conserver une posture adéquate du poignet lorsque la boule de Bocce a quitté sa main	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Faire un mouvement d'accompagnement correct avec une extension complète du bras après le lâcher de la boule	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Réduire le mouvement de la tête pendant l'exercice	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Tirer

Tirer/ pointer consiste davantage à effectuer un tir puissant. Le tir est déployé/lancé avec une grande force afin de déplacer la(les) boule(s) soit pour gagner le point en déplaçant la(les) boule(s) de l'adversaire, soit pour réduire son nombre de points. Cela contraste avec le fait d'essayer de rapprocher votre boule du cochonnet par un lancer lent et sans à-coup.

Découvrez la différence entre un tir réalisé à partir d'une position immobile et un tir effectué en position mobile.

Moment où l'athlète est prêt

- L'athlète est capable d'adopter un mouvement souple du bras tout au long de l'envoi de la boule de Bocce.
- L'athlète comprend le concept et la stratégie consistant à faire un tir plus rapide.

Enseignement de l'épreuve

Position immobile

Posture initiale

- L'athlète écarte légèrement les pieds, en les alignant sur la largeur des épaules.
- Il fait un pas en avant sur la jambe opposée au bras avec lequel il lance - un athlète droitier avance le pied gauche.
- Veiller à ce que les pieds de l'athlète pointent vers la cible. Les yeux doivent toujours être centrés sur l'objectif

Lancer

- Pousser la balle vers l'avant à peu près au niveau des yeux, puis effectuer un mouvement de balancement vers le bas.
- Ramener le bras tendu vers l'arrière, le long du corps.
- Garder les genoux droits et faire peser le poids du corps essentiellement sur le pied arrière.



- Alors que le bras est lentement tendu vers l'avant, le poids est transféré sur le pied avant.
- Alors que le bras passe à proximité de la jambe, le poids doit être équilibré entre les deux pieds.

Lâcher

- Lâcher la boule sur la surface du terrain, juste devant vous.
- Continuer le mouvement de la main vers l'avant et le haut dans un mouvement d'accompagnement naturel.
- Garder le pied avant derrière la ligne de jeu et les épaules perpendiculaires par rapport à la cible.

Ce tir peut également être effectué avec un mouvement de jet.

Points d'enseignement

Ce tir se fait avec le même mouvement que le tir pointé, sauf qu'il est réalisé avec plus de force.

Tenez-vous derrière le joueur

- Alors que la boule est à hauteur de la taille, placez les mains du joueur sous la boule et poussez-la vers le haut et en avant jusqu'au niveau de l'œil.
- Avec la main droite du joueur sous la boule, prenez la main droite du joueur qui tient la boule, et effectuez un mouvement de balancement vers le bas.
- Dans le même temps, tendez le bras gauche du joueur vers l'extérieur pour l'équilibre.
- Restez derrière le joueur pendant qu'il se tient debout en position de balancement arrière avec le bras tendu.
- Avec la main droite, soutenez la boule par-dessous, et commencez le mouvement avant de la boule.

Tenez-vous à côté du joueur

- Demandez au joueur de balancer la boule vers l'avant et assurez-vous que la boule est lâchée dans un mouvement souple. Dans le cas contraire, avec votre main droite, obligez la boule à se libérer de l'emprise afin d'aller vers l'avant.

Tenez-vous derrière le joueur



-
- Après le lâcher de la boule, placez la main droite sur la main et le poignet droits du joueur.
 - Déplacez son bras vers le haut, de manière à ce qu'il soit parallèle au sol.
 - Dans le même temps, avec votre jambe, faites glisser la jambe gauche du joueur vers l'avant de manière à ce qu'elle s'arrête avant la ligne de jeu. Ajustez les épaules de l'athlète afin qu'elles soient perpendiculaires à la cible.

Mots-clés

- Boule vers l'extérieur et le bas
- Genou légèrement fléchi
- Regardez votre cible
- Épaules légèrement en avant
- Commencez un balancement arrière
- Pas en avant
- Ramenez le bras vers l'avant rapidement et sans à-coups.
- Accompagner le mouvement en direction de la cible et vers le haut

Conseils d'entraînement

- Ici, le point essentiel consiste à envoyer la boule de Bocce avec une force plus grande que pour un envoi "Pointé". Pour que le joueur crée une bonne vitesse jusqu'à la phase finale d'envoi, il doit commencer par mettre la boule en position élevée dans le mouvement de balancement arrière, afin de gagner en force derrière la boule.
- Vous pouvez devoir aider l'athlète, non seulement avec le mouvement de balancement avant, mais également pour amener la boule de Bocce vers l'avant après la fin en haut du mouvement de balancement suivant.



Tableau des erreurs et difficultés

Erreur	Rectification	Référence de l'exercice/du test
La boule se dirige dans une direction haute et non dans une direction extérieure	Demandez à l'athlète de lâcher la boule avant, ou plus près du sol.	Demandez à l'athlète d'effectuer des lâchers rapides et sans à-coups sur des cibles à très courte distance.
La boule ne se déplace pas rapidement.	Maintenez le bras de l'athlète en haut du mouvement de balancement arrière et demandez-lui de tirer en luttant contre votre force.	Demandez à l'athlète de compter ses mouvements à voix haute, en accélérant la vitesse d'action à chaque fois.
Le bras ne passe pas près du corps.	Placez une serviette sous l'aisselle de l'athlète pendant le mouvement.	Les Balancements de Bras au Mur favoriseront la mémoire musculaire et permettront à l'athlète de ressentir comment le bras doit prendre de l'élan ainsi que le mouvement qu'il doit accomplir.
Le poignet se tourne au moment du lâcher.	Demandez à l'athlète de s'entraîner avec un morceau de papier dans la main, et essayez d'obtenir des mouvements tournants du poignet.	Demandez à l'athlète d'effectuer des mouvements rotatifs du poignet et de lancer une balle souple vers l'arrière et vers l'avant avec un ami.

Conseils de l'entraîneur pour Tirer - Vue d'ensemble

Conseils pour l'entraînement

1. Lorsqu'il tient la boule sur le côté, demandez à l'athlète de compter ses mouvements. Cela aidera à préparer l'athlète pour apprendre l'élan et la vitesse d'envoi.
 - Si l'athlète effectue un mouvement de balancement trop important, un mouchoir placé sous l'aisselle du bras qui lance peut aider à corriger le problème. Lorsque le mouvement de balancement arrière est correct, le mouchoir reste en place et ne tombe pas
 - "Un" - la boule se balance vers l'avant
 - "Deux" - la boule se balance vers l'arrière
 - "Trois" - balancement avant vers de la vitesse



- "Quatre" - lâcher de la boule sur le terrain
2. Dites à l'athlète « N'applique pas trop de puissance musculaire au balancement, laisse simplement le poids de la boule l'emporter vers l'arrière, puis ramène le bras tendu vers l'avant, rapidement. »
 3. Parlez à l'athlète jusqu'à l'envoi.
 4. Dès que l'athlète commence à adopter le mouvement adéquat à partir d'une position immobile, s'il souhaite passer à un tir en courant, demandez à l'athlète d'adopter une approche rythmée et de compter ses pas. Comptez "1" pour le premier pas, et la boule vers l'avant, "2" pour le deuxième pas et la boule vers l'arrière, "3" pour le troisième pas et la boule vers l'avant, "4" pour le quatrième pas et le "lâcher de la boule". Faites cela sans boule plusieurs fois, en augmentant à chaque fois la vitesse d'action. Après quelques fois, répétez en utilisant une boule.
 5. Tenez-vous derrière l'athlète, en comptant les pas, pendant que l'athlète les réalise. Au bout de plusieurs fois, laissez l'athlète s'entraîner seul. N'oubliez pas de lui faire compter les pas à voix haute.
 6. Pour que l'athlète lâche la boule avant de marcher sur la ligne de jeu, placez une serviette ou un petit bout de corde d'un côté à l'autre du terrain sur la ligne de jeu, et dites à l'athlète de lancer la boule au-dessus de la corde /serviette.
 7. La position du bras et de la main dans le mouvement d'accompagnement peut être démontrée en prenant une serviette et en y faisant un nœud. Donnez la serviette à l'athlète puis reculez-vous. Demandez à l'athlète de faire un envoi sur un pied, en vous lançant la serviette et en utilisant votre estomac pour cible. Regardez le mouvement d'accompagnement ; l'athlète doit avoir son bras droit tendu avec la main droite pointant en direction de votre estomac, le poignet pointant vers le haut. Expliquez que c'est le même mouvement que l'on utilise lorsque l'on fait rouler une boule de Bocce.
 8. Une méthode d'entraînement à domicile consiste à demander à l'athlète et à un de ses amis de se lancer une balle souple par en-dessous, vers l'arrière et vers l'avant. Le même mouvement est utilisé pour envoyer la boule de Bocce. Après le lancer, regardez la position du bras, de la main et du pouce.
 9. Corrigez l'athlète s'il termine en roulant la main sur et devant le corps.
 10. La main, le bras et l'épaule doivent accompagner le mouvement, dans une ligne droite avec la cible. Dès que la boule a quitté la main de l'athlète, demandez-lui d'accompagner le mouvement de sorte que le coude passe en position directement au-dessus de la tête.



Progression des Aptitudes – Reconnaissance du terrain de jeu

Votre athlète sait :	Jamais	Parfois	Souvent
Reconnaître la ligne de jeu à 3 mètres	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Reconnaître la ligne centrale à 9 mètres	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Reconnaître la ligne à 15 mètres	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Reconnaître les panneaux arrière	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Reconnaître les panneaux latéraux	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

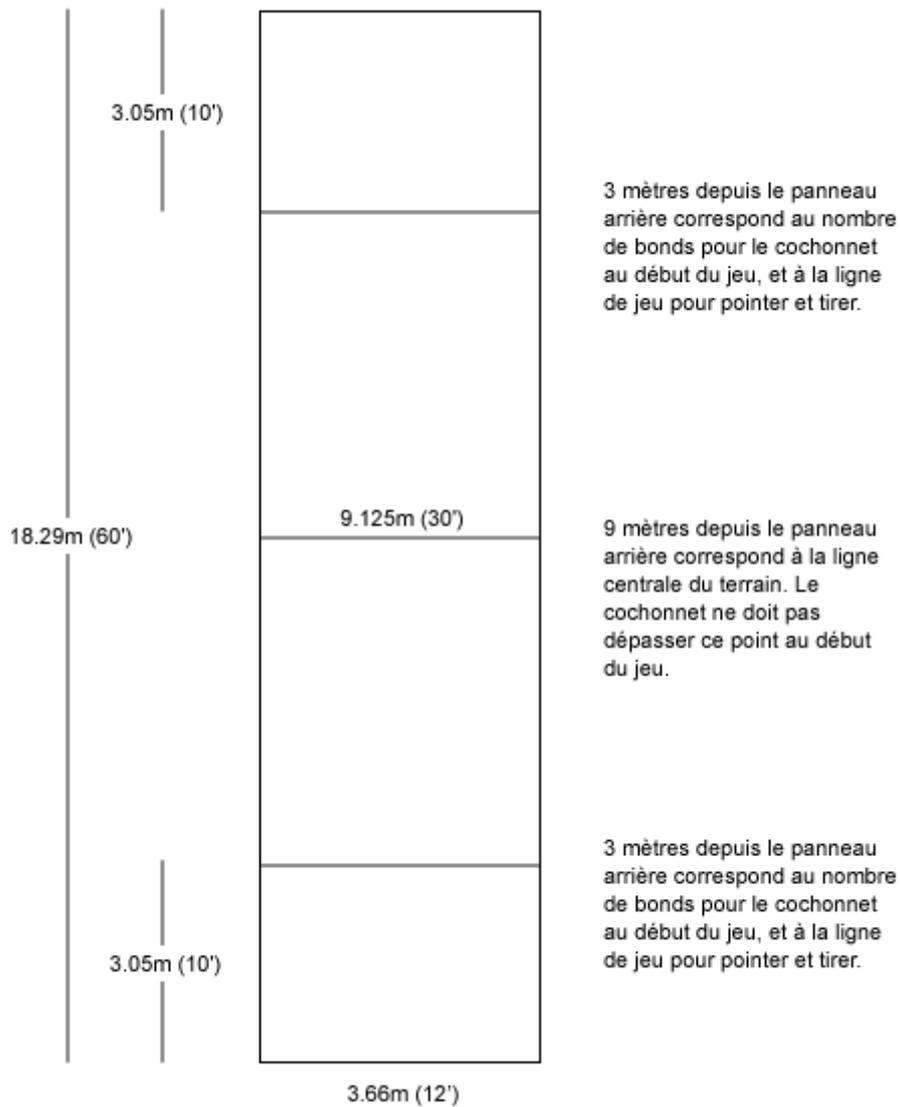


Le terrain de Bocce

Le Bocce se joue sur un terrain de Bocce, également appelé « pit ».

Mesures

Le terrain couvre une surface de 3,66 mètres (12 pieds) de large sur 18,29 mètres (60 pieds) de long.



Composition d'un terrain de Bocce



La surface du terrain peut être en poussière de pierre, poussière, argile, herbe ou surface artificielle dans la mesure où il n'y a pas d'obstruction permanente ou provisoire sur le terrain qui gênerait le lancer d'une boule en ligne droite depuis n'importe quelle direction. Ces obstructions ne comprennent pas les variations dans l'inclinaison ou la consistance du terrain.

Murs du terrain de Bocce

Il s'agit des murs latéraux et des murs de fond du terrain et ils peuvent être constitués de tout matériau rigide. Les murs de fond doivent avoir au moins 1,50 mètres de hauteur. Les murs de fond doivent être composés d'un matériau rigide comme le bois ou le plexiglas. Les murs latéraux doivent à tout endroit être au moins aussi hauts que les boules de Bocce. Les murs latéraux et de fond peuvent être utilisés pendant le jeu pour les tirs par ricochet ou par rebond.

Marquages du terrain de Bocce

Tous les terrains doivent être clairement marqués pour les éléments suivants :

- 3,05 mètres (ligne de 10 pieds) depuis les panneaux arrières -ligne de jeu pour pointer, tirer.
- Ligne centrale - distance minimale à laquelle le cochonnet est lancé au début du jeu. Pendant le match, la position du cochonnet peut varier à la suite d'une jeu normal, mais le cochonnet ne peut jamais est plus près que la ligne centrale (ligne à 15 mètres) ou sinon le jeu est considéré comme mort.
- Les lignes à 3 mètres et à 15 mètres doivent être dessinées de manière permanente d'un côté à l'autre du terrain.



Exercices spécifiques à une épreuve

Récupération des boules

Demandez aux athlètes de se baisser et d'attraper une boule de Bocce, et n'oubliez pas de leur demander de garder le dos droit pendant qu'ils se penchent et attrapent la boule. Puis faites-leur répéter l'exercice mais placez la boule en arrière sur le sol.

Répétez cet exercice 3 à 4 fois.

(Rappelez l'importance d'avoir le dos droit pendant tout le mouvement de manière à éviter des douleurs lombaires.)

Pas en avant et retour en arrière

Les athlètes se tiennent les pieds légèrement écartés (de la largeur des épaules).

Faire un pas en avant.

- Regardez la longueur de leur enjambée, en veillant à ce qu'elle ne soit pas trop large ni trop étroite.
- Regardez également leur équilibre lorsqu'ils font le pas en avant, car leur base peut s'étendre.

Maintenant, demandez-leur de revenir en arrière à leur position initiale.

Répétez cet exercice 3 à 4 fois.

Balancement du bras

Demandez à chaque athlète de balancer son bras de bowling dans un mouvement d'élan et stable d'avant en arrière, et comptez jusqu'à 12 pour chaque balancement.

- Vérifiez que leur mouvement est droit, du début à la fin, et qu'ils n'arrondissent pas le ventre ni qu'ils penchent sur le côté.
- Vérifiez également que la paume de la main ne tourne pas pendant l'accompagnement du mouvement.



Exercices spécifiques au bocce

Faire rouler à distance

Objectif

Cet exercice révélera si un athlète a besoin d'une instruction supplémentaire sur la manière de jouer un jeu long ou court. Si un athlète peut constamment faire rouler les boules vers une zone plus proche de la ligne centrale que lorsqu'il les fait rouler à l'extrémité du terrain, cela indique qu'il s'agit d'un athlète à courte portée. (Question : est-il enseigné à l'athlète à viser la ligne centrale ou l'extrémité, ou lui est-il enseigné à faire rouler la boule aussi loin qu'il peut ? Le type d'instruction que l'athlète doit recevoir dans cet exercice est peu clair.)

Étapes

- Utilisez un jeu complet de boules de bocce (huit boules) sur une surface plane/uniforme.
- Demandez à l'athlète de faire rouler/lancer les boules comme demandé par l'entraîneur/l'instructeur.
- En fonction du résultat, notez le nombre de boules atteignant le résultat souhaité.
- Répétez la tâche en revenant au fond du terrain depuis l'extrémité opposée.
- Faites le total du résultat (12 sur 16 par exemple)
- Refaites une évaluation, comme convenu entre l'athlète et l'entraîneur/enseignant.

Points d'enseignement

- L'objectif de cet exercice est d'améliorer la capacité de l'athlète à évaluer la distance.
- Les athlètes doivent comprendre la signification de la vitesse d'envoi et les entraîneurs doivent mettre l'accent sur ce facteur dans l'entraînement.
- Ressentir la quantité d'énergie nécessaire pour envoyer une boule dans une certaine zone du terrain doit être répété pour obtenir un résultat constant.
- Plus la boule est lancée loin sur le terrain, plus la poussée doit être forte pour y arriver.
- Une boule plus molle signifie que la distance parcourue par la boule sera moindre

Points essentiels

- La distance est déterminée par la vitesse d'envoi
- La mise en place est également un facteur déterminant du succès
- Les athlètes apprendront de leurs précédentes tentatives et des mouvements de leur corps
- Pour réussir dans ce jeu, l'athlète doit avoir de la cohérence dans ses jugements des nombreuses distances et pas seulement courtes ou longues



- Les athlètes doivent toujours regarder le mouvement de la boule de bocce lorsqu'elle atterrit sur le terrain et ce qu'elle fait ainsi que la manière dont elle progresse

Quand utiliser

- L'exercice lui-même doit être utilisé comme aptitude distincte, mais il peut ensuite être utilisé en conjonction avec d'autres compétences du jeu
- Les athlètes peuvent utiliser cet exercice lors de l'entraînement, dans le cadre d'une compétition entre athlètes

Mots-clés

- Ressentir la distance
- N'oubliez pas, souple pour les courtes distances, et plus puissant pour les longues distances
- Lâcher souple et sans à-coup
- Mouvements sans à coups
- La tête est aussi immobile que possible
- Epaules alignées sur la cible
- Balancement arrière sans à coup
- Un pas en avant
- Mouvement avant du bras sans à coup
- Mouvement d'accompagnement sans à coup en direction de la cible et vers le haut

Conseils d'entraînement

- Ici, le but de cet exercice est de permettre à l'athlète d'obtenir des résultats et du succès en ayant appris une aptitude vitale du jeu. Que l'athlète joue un jeu de lancer très souple pour atteindre seulement la moitié du terrain ou un jeu plus robuste pour atteindre un groupe de boules à l'extrémité du terrain, la cohérence est essentielle et elle est déterminée par la vitesse de lancer de la boule de Bocce
- La souplesse à tous les stades du mouvement de balancier est une autre clé pour atteindre les objectifs de cet exercice
- Vous pouvez aider l'athlète non seulement pour le balancement initial vers l'avant, mais aussi pour le lent balancement arrière, puis l'action vers l'avant sans à coup avec accompagnement du mouvement en direction de la cible.
- Le fait de compter à chaque phase peut aider les joueurs
- L'utilisation d'un "scénario de tic-tac d'horloge" peut aider l'athlète pour la synchronisation du mouvement avant, puis arrière, puis avant et lâcher



Exercices spécifiques au Bocce

Lancer directionnel

Objectif

Révéler si un athlète a besoin de davantage d'instructions sur la souplesse du lâcher de la boule. Si le joueur fait constamment cogner la boule dans les cônes sur la trajectoire, il faut peut-être réviser le lâcher prise de la boule. Une bande enveloppée dans un cercle autour de la boule peut également mettre cela en lumière.

Étapes

- Utilisez un ensemble complet de boules de Bocce (8 boules) sur une surface plane/uniforme
- Demandez à l'athlète de faire rouler les boules, conformément aux instructions de l'entraîneur/instructeur
- Commencez par espacer les cônes de 90 cm à 1,20 mètres, et à mesure que l'athlète devient plus compétent, réduisez l'espace entre les cônes
- En fonction du résultat, notez le nombre de boules atteignant l'objectif souhaité
- Répétez la tâche en revenant du terrain du côté opposé
- Effectuez un total du résultat (par exemple, 12 sur 16)
- Refaites une évaluation comme convenu entre l'athlète et l'entraîneur/instructeur

Points d'enseignement

- L'objectif de cet exercice est d'améliorer la capacité des athlètes à lancer des boules parfaitement dirigées le long d'une trajectoire définie
- Les athlètes doivent comprendre la signification de la position initiale avant le lancer, et les entraîneurs doivent mettre l'accent sur cet élément pendant leur entraînement
- Le ressenti des divers mouvements musculaires nécessaires pour qu'une boule accomplisse cette trajectoire aérienne jusqu'à un certain point du terrain doit être travaillé et répété afin d'obtenir un résultat cohérent
- Parfois, l'utilisation des côtés du terrain donnera aux athlètes un plus grand succès que le simple fait de lancer de la boule au centre
- Garder toutes les différentes lignes de mouvement du corps aussi tendues que possible aide à obtenir de bons résultats

Points essentiels

- La mise en place initiale est un facteur majeur qui détermine également le succès.
- Un athlète apprendra de ses précédentes tentatives et de ses mouvements du corps.



- Pour réussir à ce jeu, les athlètes doivent être cohérents dans leurs jugements des nombreuses directions différentes de toutes les parties du terrain, et pas seulement du long de la ligne à côté des murs latéraux.
- Les athlètes doivent toujours regarder le mouvement de la boule de Bocce lorsqu'elle atterrit sur le terrain et ce qu'elle fait ainsi que la manière dont elle progresse.

Quand utiliser

- L'exercice lui-même doit être utilisé comme aptitude distincte, mais également en conjonction avec d'autres compétences du jeu.
- Les athlètes peuvent utiliser cet exercice lors de l'entraînement, dans le cadre d'une compétition entre athlètes.

Mots-clés

- Ressentir les mouvements du corps
- Ne pas oublier de garder le corps aussi droit que possible à tout moment
- Épaules alignées sur la cible
- Mouvements souples tout du long
- La tête est aussi immobile que possible
- Conserver la main qui lance à proximité du corps pendant tout le mouvement
- Balancement arrière tendu souple
- Pas avant tendu sans à-coup
- Mouvement avant du bras tendu sans à-coup
- Mouvement d'accompagnement tendu et sans à-coup en direction de la cible et vers le haut

Conseils d'entraînement

- Ici, le but de cet exercice est de permettre à l'athlète d'obtenir des résultats et du succès en ayant appris une aptitude essentielle du jeu. Quel que soit l'endroit d'où l'athlète joue sur le terrain, la boule progressera presque toujours en ligne droite, et cette trajectoire est déterminée par ce qu'étaient les mouvements du corps immédiatement avant le lâcher.
- La cohérence est la clé et elle est déterminée par l'alignement du corps.
- La souplesse à tous les stades du mouvement de balancier est une autre clé pour atteindre les objectifs de cet exercice.
- Vous pouvez devoir aider l'athlète, non seulement avec le mouvement de balancement avant initial, mais également pour le balancement arrière et lent et le mouvement souple vers l'avant avec un mouvement d'accompagnement jusqu'à la cible.
- Le fait de compter à chaque phase peut aider les joueurs.



- L'utilisation d'un "scénario de tic-tac d'horloge" peut aider l'athlète pour la synchronisation du mouvement avant, puis arrière, puis avant et lâcher.

Exercices spécifiques au Bocce

Faire rouler la boule vers une zone désignée du terrain

Objectif

L'objectif de cet exercice est de mettre en évidence si un athlète a besoin d'une instruction supplémentaire sur le lancer d'une boule vers une zone spécifique du terrain, un athlète peut trouver facile de faire rouler vers une position plus proche d'un mur qu'au milieu du terrain, car il peut utiliser les murs pour guider le boule sur le terrain. Cela peut également être utilisé comme guide pour un athlète qui a une différence dans son jeu court ou long.

Étapes

- Utilisez un jeu complet de boules de Bocce (huit boules) sur une surface plane/uniforme.
- Demandez à l'athlète de lancer les boules, comme demandé par l'entraîneur/enseignant.
- Commencez par un grand tapis/ cible que l'athlète doit viser.
- Modifiez l'emplacement de la zone de la cible sur le terrain pour donner à l'entraîneur afin de mieux comprendre si l'athlète joue mieux lorsque la cible est dans un certain endroit du terrain.
- En fonction du résultat, notez le nombre de boules atteignant le résultat souhaité.
- Répétez la tâche en revenant au fond du terrain depuis l'extrémité opposée.
- Faites un total du résultat (par exemple 12 sur 16).
- Refaites une évaluation, comme convenu entre l'athlète et l'entraîneur/enseignant.

Points d'enseignement

- L'objectif de cet exercice est d'améliorer la capacité de l'athlète à lancer des boules parfaitement dirigées, en utilisant les précédents exercices d'aptitudes sur la distance et la direction.
- Les athlètes doivent comprendre la signification des deux autres aptitudes afin de pouvoir lancer les boules dans une zone déterminée, et les entraîneurs doivent mettre l'accent sur ces facteurs pendant l'entraînement.
- Le ressenti des divers mouvements musculaires nécessaires pour qu'une boule accomplisse cette trajectoire aérienne jusqu'à un certain point du terrain, doit être travaillé et répété afin d'obtenir un résultat cohérent.



- Parfois, l'utilisation des côtés du terrain donnera aux athlètes un plus grand succès que le simple fait de lancer de la boule au centre.
- Garder toutes les différentes lignes de mouvement du corps aussi tendues que possible aide à obtenir de bons résultats.
- Les athlètes peuvent n'éprouver aucune difficulté à regrouper les boules dans une zone proche mais peuvent avoir du mal à répéter cela plus loin, vers le fond du terrain.

Points essentiels

- La mise en place initiale est un facteur majeur qui détermine également le succès.
- Tout comme la puissance de l'envoi.
- Les athlètes apprendront de leurs précédentes tentatives et des mouvements de leur corps
- Pour réussir dans ce jeu, l'athlète doit avoir de la cohérence dans ses jugements des nombreuses directions différentes de toutes les parties du terrain, et pas seulement du long de la ligne à côté des murs latéraux, ou d'une courte distance à une longue distance à une longue distance.
- Les athlètes doivent toujours regarder le mouvement de la boule de Bocce lorsqu'elle atterrit sur le terrain et ce qu'elle fait ainsi que la manière dont elle progresse.

Quand utiliser

- L'exercice lui-même doit être utilisé comme aptitude distincte, mais il peut ensuite être utilisé en conjonction avec d'autres compétences du jeu et doit suivre l'entraînement aux aptitudes directionnelles.
- Les athlètes peuvent utiliser cet exercice lors de l'entraînement, dans le cadre d'une compétition entre athlètes.

Mots-clés

- Ressentir les mouvements du corps
- Ressentir la distance
- Epaules alignées sur la cible
- N'oubliez pas, souple pour les courtes distances, et plus puissant pour les longues distances
- La tête est aussi immobile que possible
- Mouvements souples tout du long
- Balancement arrière tendu sans à-coup
- Conserver la main qui lance à proximité du corps pendant tout le mouvement
- Pas avant tendu sans à-coup
- Mouvement avant du bras tendu sans à-coup



-
- Lâcher souple et sans à-coup
 - Mouvement d'accompagnement tendu et sans à-coup en direction de la cible et vers le haut

Conseils d'entraînement

- Ici, le but de cet exercice est de permettre à l'athlète d'obtenir des résultats et du succès en ayant appris deux autres aptitudes vitales du jeu. Quel que soit l'endroit d'où l'athlète joue sur le terrain, la boule progressera presque toujours en ligne droite, et cette trajectoire est déterminée par ce qu'étaient les mouvements du corps immédiatement avant le lâcher, et dans quelle mesure l'athlète a retenu le mouvement des muscles.
- La cohérence est la clé et elle est déterminée par l'alignement du corps.
- La souplesse à tous les stades du mouvement de balancier est une autre clé pour atteindre les objectifs de cet exercice.
- Vous pouvez devoir aider l'athlète, non seulement avec le mouvement de balancement avant initial, mais également pour le balancement arrière et lent et le mouvement souple vers l'avant avec un mouvement d'accompagnement jusqu'à la cible.
- Le fait de compter à chaque phase peut aider les joueurs.
- L'utilisation d'un "scénario de tic-tac d'horloge" peut aider l'athlète pour la synchronisation du mouvement avant, puis arrière, puis avant et lâcher.



Exercices spécifiques au Bocce

Lancer vers une zone désignée du terrain

Objectif

L'objectif de cet exercice est de déterminer si un athlète a besoin d'un entraînement supplémentaire au lancer d'une boule longue ou d'une boule courte, la boule étant tenue en position inversée. Si un athlète éprouve constamment des difficultés à lancer la boule à 6 mètres sur le terrain, cela peut signifier qu'il a besoin d'une certaine forme de renforcement au niveau des épaules et du bras supérieur. Cela peut également mettre en lumière le fait que l'athlète lâche la boule trop bas, et par conséquent, la trajectoire restera toujours basse et la boule roulera plus loin que si elle était lancée plus tard dans la phase de lâcher, ce qui lui donne une trajectoire plus haute.

Étapes

- Utilisez un jeu complet de boules de Bocce (huit boules) sur une surface plane/uniforme.
- Demandez à l'athlète de lancer les boules, comme demandé par l'entraîneur/enseignant.
- Commencez par un grand tapis/zone cible pour que l'athlète puisse viser à environ 6 mètres du terrain.
- En fonction du résultat, notez le nombre de boules atteignant le résultat souhaité.
- Répétez la tâche en revenant au fond du terrain depuis l'extrémité opposée.
- Faites un total du résultat (par exemple 12 sur 16).
- Refaites une évaluation, comme convenu entre l'athlète et l'entraîneur/enseignant.

Points d'enseignement

- L'objectif de cet exercice est d'améliorer la capacité de l'athlète à lancer des boules parfaitement dirigées, en utilisant les précédents exercices d'aptitudes sur la distance et la direction. Seulement cette fois-ci la boule de Bocce est lancée pas plus haut que la hauteur de la taille, et non roulée sur le terrain.
- Les athlètes doivent comprendre la signification des deux autres aptitudes afin de pouvoir lancer les boules dans une zone déterminée, et les entraîneurs doivent mettre l'accent sur ces facteurs pendant l'entraînement.
- Le ressenti des divers mouvements musculaires nécessaires pour qu'une boule accomplisse cette trajectoire aérienne jusqu'à un certain point du terrain doit être travaillé et répété afin d'obtenir un résultat cohérent.
- Parfois, l'utilisation des côtés du terrain donnera aux athlètes un meilleur résultat que le simple fait de lancer de la boule au centre.



- Garder toutes les différentes lignes de mouvement du corps aussi tendues que possible aide à obtenir de bons résultats.
- Les athlètes peuvent n'éprouver aucune difficulté à regrouper les boules dans une zone proche mais peuvent avoir du mal à répéter cela plus loin, vers le fond du terrain.
- Plus le joueur doit lancer la boule de Bocce loin sur le terrain, plus la quantité d'efforts sera importante pour y arriver.

Points essentiels

- La puissance du lancer est un facteur majeur qui détermine également le succès.
- Tout comme l'alignement du corps.
- Un athlète apprendra de ses précédentes tentatives et de ses mouvements du corps.
- Pour réussir dans ce jeu, l'athlète doit avoir de la cohérence dans ses jugements des nombreuses directions différentes de toutes les parties du terrain, et pas seulement du long de la ligne à côté des murs latéraux, ou d'une courte distance à une longue distance, qu'il s'agisse de faire rouler la boule sur le terrain ou de la lancer dans une trajectoire aérienne.
- L'athlète doit toujours regarder le mouvement de la boule de Bocce lorsqu'elle atterrit sur le terrain et ce qu'elle fait ainsi que la manière dont elle progresse.

Quand utiliser

- L'exercice lui-même doit être utilisé comme aptitude distincte, mais il peut ensuite être utilisé en conjonction avec d'autres compétences du jeu et doit suivre l'entraînement aux aptitudes directionnelles.
- Les athlètes peuvent utiliser cet exercice lors de l'entraînement, dans le cadre d'une compétition entre athlètes.

Mots-clés

- Ressentir les mouvements du corps
- Ressentir la distance
- Epaules alignées sur la cible
- N'oubliez pas : souple pour les courtes distances, plus dur pour les distances plus longues
- La tête est aussi immobile que possible
- Mouvements souples tout du long
- Balancement arrière tendu souple
- Garder la main qui lance proche du corps pendant tout le mouvement
- Pas avant tendu sans à-coup
- Mouvement du bras avant tendu et sans à-coup



-
- Un lâcher sans à coup et en hauteur est essentiel
 - Plus le lâcher est réalisé tard, plus la trajectoire sera haute
 - Mouvement d'accompagnement tendu et sans à coup en direction de la cible

Conseils d'entraînement

- Ici, le but de cet exercice est de permettre à l'athlète d'obtenir des résultats et du succès en ayant appris deux autres aptitudes vitales du jeu. Quel que soit l'endroit d'où l'athlète joue sur le terrain, la boule progressera presque toujours en ligne droite, et cette trajectoire est déterminée par ce qu'étaient les mouvements du corps immédiatement avant le lâcher, et dans quelle mesure l'athlète a retenu le mouvement des muscles.
- La cohérence est la clé et elle est déterminée par l'alignement du corps.
- La souplesse à tous les stades du mouvement de balancier est une autre clé pour atteindre les objectifs de cet exercice.
- Vous pouvez devoir aider l'athlète dans la phase finale lorsqu'il lâche la boule, afin que celle-ci ne soit pas plus haute que la taille.
- Le fait de compter à chaque phase peut aider les joueurs.
- L'utilisation d'un "scénario de tic-tac d'horloge" peut aider l'athlète pour la synchronisation du mouvement avant, puis arrière, puis avant et lâcher.
- Lorsque l'athlète commence à faire des mouvements plus forts et plus rapides pour faire ce type de tir, l'alignement sera vraisemblablement le premier élément affecté.



Exemples d'exercices

Le principal équipement dont vous aurez besoin pour ces jeux sont :

- Un ensemble de boules de Bocce
- Des cônes ou des bouteilles en plastique remplies d'eau
- Des cerceaux/journaux/ morceaux de tapis

Faire rouler en ligne droite

- Commencez par mettre en place deux lignes droites de cônes espacés de manière uniforme sur le terrain.
- Il est suggéré de commencer en laissant un espace de 1,20 ou 1,50 mètres entre les cônes sur toute la longueur du terrain.
- Demandez maintenant à l'athlète de faire rouler les boules sur le terrain et de continuer à s'entraîner jusqu'à ce que les boules se trouvent dans l'espace entre les deux rangées de cônes.
- Alors que les compétences de votre athlète s'améliorent à cette distance, commencez à réduire l'espace entre les rangées. Répétez l'entraînement jusqu'à ce que vous pensiez que l'athlète est prêt pour un nouveau rapprochement des cônes.
- Continuez de faire répéter les compétences, jusqu'à ce que votre athlète puisse faire rouler les boules dans un espace de 30 à 60 cm.
- La répétition constante de cet exercice aidera votre athlète à faire rouler les boules avec précision dans la direction où il veut que la boule aille et non simplement dans la direction générale souhaitée.
- Attribuez des points/une note en conséquence.

Ciblage précis de la boule à distance

- En utilisant le même équipement que ci-dessus, cet exercice permet de s'entraîner sur la longueur du roulement.
- Demandez à votre athlète de faire rouler la boule le long de la piste de cônes et de la faire s'arrêter à une position désignée, entre deux ensembles de cônes. Demandez-lui de répéter cette compétence jusqu'à ce qu'il atteigne un pourcentage élevé de boules arrêtées entre des cônes à une distance convenue.
- N'oubliez pas de varier la distance demandée, car un bon athlète doit pouvoir être précis aussi bien sur les courtes que sur les longues distances.
- Cet exercice révélera si votre athlète a besoin s'entraîner à la précision à certaines distances.



- Attribuez des points/une note en conséquence.

Visée précise de la boule

- Répartissez trois ou quatre feuilles de journal dépliées sur le terrain et demandez à votre athlète d'essayer de faire "atterrir" les huit boules sur les feuilles.
- Alors que l'athlète commence à maîtriser cette compétence, enlevez l'une des feuilles (rendant ainsi la cible plus petite) et demandez-lui de continuer à faire atterrir les boules sur les feuilles de journal restantes.
- Supprimez encore une autre feuille lorsque l'athlète maîtrise cette compétence.
- Pour ajouter un véritable défi, commencez à plier la feuille de papier restante, jusqu'à ce que l'athlète puisse faire cela avec facilité.
- N'oubliez pas de changer la distance à laquelle vous placez le papier sur le terrain, car votre athlète peut obtenir facilement un résultat lorsque le papier est à une certaine distance mais il peut avoir besoin d'entraînement lorsqu'il est à une autre distance.
- Cet exercice révèle les athlètes qui sont des "athlètes à longue portée" et les athlètes à "courte portée". Ceux qui jouent le mieux lorsque le cochonnet est lancé à courte distance sur le terrain sont les athlètes à courte portée et l'inverse s'applique pour les athlètes à longue portée.
- Attribuez des points/une note en conséquence.

Rebond/Lobe

- Placez un cerceau, un morceau de tapis ou une cible similaire à environ 1,50 mètre devant votre athlète et demandez-lui de lancer la boule de manière à ce qu'elle atterrisse sur la cible et roule en-dehors de celle-ci. Pour un entraînement continu, déplacez la zone de la cible plus bas sur le terrain et recommencez.
- Attribuez des points/une note en conséquence.

Boule Quille

- Mettez en place un certain nombre de cibles en direction desquelles l'athlète fera rouler une boule (formes colorées, bouteilles en plastique, boules de bowling, etc.).
- Modifiez la position, la distance et la taille de la cible, selon les cas.
- Attribuez des points/une note en conséquence.

Boule en ricochet

- Installez une situation de cible dans laquelle votre athlète doit faire rouler une boule vers un espace entre le mur latéral et l'objet que vous avez placé sur le terrain (une



forme colorée, une bouteille en plastique, une quille de bowling, etc.). L'objectif est d'encourager votre athlète à utiliser le mur comme moyen d'obtenir un point, etc.

- Variez la position, la distance entre l'espace et la distance de l'espace par rapport à la longueur du terrain, selon ce qui est approprié.
- Attribuez des points/une note en conséquence.

Course en aller-retour

- Dans le cadre d'un exercice de récupération, demandez à vos athlètes de se diviser en deux groupes. Demandez-leur de s'aligner les uns derrière les autres, en ligne droite, face au terrain, derrière une ligne de bouteilles/cônes qui se trouvent sur le terrain suite au dernier jeu. Sous forme de relais, demandez aux premiers athlètes de courir sur le terrain et de prendre le dernier cône et de le poser au pied de l'athlète suivant dans leur équipe. De l'endroit où il est placé, l'athlète suivant court sur le terrain et prend le dernier cône et le remet en position de départ. Ce mouvement est poursuivi avec chaque athlète, jusqu'à ce que tous les cônes soient en pile devant les équipes et que le vainqueur soit déterminé.
- Cela offre plusieurs avantages : les athlètes s'amusent (avec un aspect de compétition), les cônes ont été rangés, et vous, en tant qu'entraîneur, n'avez pas à les récupérer un à un (vous rendez cela amusant pour vos athlètes) et les athlètes riront ou se féliciteront (une note positive sur laquelle achever la session).

N'oubliez pas :

- Dans l'entraînement ou la pratique des exercices et des jeux, avant de rendre la tâche plus ardue, il est essentiel que votre athlète obtienne constamment le résultat souhaité.
- Au lieu de faire en sorte que votre athlète obtienne simplement les résultats souhaités quelques fois pour passer à l'étape suivante, veillez à ce qu'il atteigne constamment les résultats souhaités, puis enchaînez.
- Toutes ces méthodes sont autant de moyens d'améliorer le niveau de compétence de votre athlète dans le jeu de Bocce.
- Ce sont des compétences qui doivent être traitées de manière distincte, mais globalement elles font toutes partie de l'amélioration des compétences et non seulement du niveau standard global de votre équipe, mais aussi des autres équipes qui sont en compétition avec eux.



Modifications et Adaptations

Dans la compétition, il est important que les règles ne soient pas changées pour s'adapter aux besoins particuliers des athlètes. Il existe néanmoins des aides au Bocce homologuées qui tiennent compte des besoins spéciaux des athlètes et qui sont autorisées dans les règles. De même, les entraîneurs peuvent modifier les exercices d'entraînement, le mode de communication ainsi que l'équipement sportif afin d'aider l'athlète à réussir.

Modifications

Modifier les exercices

Modifier les techniques impliquées dans un exercice afin que tous les athlètes puissent participer. Par exemple, pendant l'échauffement et la récupération, de nombreux exercices d'étirement peuvent être réalisés avec ou sans l'aide d'une chaise.

Prendre en compte les besoins spéciaux d'un athlète

Utilisez le son d'une cloche pour les athlètes malvoyants. Pour les athlètes partiellement malvoyants, un tube de couleur vive peut être placé sur le cochonnet, puis enlevé lorsque la boule parcourt le terrain.

Encourager la créativité

Les entraîneurs peuvent structurer les sessions d'entraînement de façon à ce que les athlètes doivent répondre à des questions stimulantes telles que "Montrez-moi comment faire rouler la boule sur le terrain". Une telle approche permet aux athlètes ayant des niveaux d'aptitude divers de répondre d'une manière permettant le succès. A l'évidence, la variation dans la réponse à ces questions est apparente d'un athlète à l'autre, en fonction du niveau d'aptitude et de la gravité du handicap.

Modifier votre méthode de communication

Différents athlètes requièrent différents systèmes de communication. Par exemple, certains athlètes apprennent et répondent mieux aux exercices dont on aura fait la démonstration, tandis que d'autres ont besoin d'une plus grande communication verbale. Certains athlètes peuvent avoir besoin d'une combinaison - voir, entendre et même lire la description de l'exercice ou de la technique.

Modifier l'équipement

La participation réussie pour certains athlètes exige des modifications de l'équipement afin qu'il s'adapte à leur besoin spécifique, comme par exemple utiliser des boules plus petites pour les athlètes ayant de petites mains.

Adaptations

Les adaptations plus spécifiques du Bocce sont mentionnées ci-dessous.

Handicaps orthopédiques

1. Utilisez une boule de softball ou d'une taille similaire.
2. Utilisez les parcours d'obstacles marqués par des drapeaux et/ou des portes.
3. Utilisez des boules de Bocce plus petites pour les athlètes ayant de plus petites mains.



4. Utilisez des boules de softball plus grandes pour les athlètes qui ne peuvent pas fermer la main sur une boule d'une taille "normale".
5. Utilisez une boule en textile plus doux pour une prise facile.
6. Utilisez un support à roulettes pour les joueurs qui ne peuvent pas soulever la boule.
7. Utilisez un dispositif adaptateur-pousseur pour aider à pousser la boule sur le terrain.
8. Utilisez un accessoire d'extension de barre avec une poignée pour les lanceurs incapables de soulever la boule.
9. Lors du lancer, au lieu de l'approche traditionnelle consistant à faire quelques pas, adoptez un balancement préliminaire du bras.
10. Demandez à l'athlète de faire rouler depuis une chaise ou un fauteuil roulant.
11. Modifiez l'approche en demandant au joueur de faire rouler depuis une position debout.

Handicaps auditifs

Utilisez un drapeau ou faites un signal de la main pour le départ.

1. Dans la mesure où le Bocce est joué essentiellement en se dirigeant sur la couleur des drapeaux tenus par l'arbitre de terrain, ce jeu est idéal pour un athlète souffrant de handicap auditif.
2. Utilisez des formes de pas en caoutchouc.
3. Jouez six boules par manche/jeu.
4. N'utilisez pas de lignes de jeu.
5. Réduisez la distance entre la ligne de jeu et le fond du terrain.
6. Utilisez une surface plus dure pour permettre un meilleur roulement pour les athlètes ayant une faible puissance de la partie supérieure du corps.
7. Utilisez des boules plus petites ou plus légères.

Handicaps visuels

1. Utilisez des cibles plus grandes pour les athlètes.
2. Utilisez un équipement de couleur vive.
3. Utilisez un tube de couleur vive maintenu au-dessus du cochonnet.
4. Utilisez un rail-guide pour aider la personne à localiser sa position de départ et aider son lancer dans l'approche.
5. Laissez l'athlète sentir le balancement de votre bras.
6. Demandez à un assistant voyant de dire à l'athlète où se trouve le cochonnet par rapport au fond/côté du terrain ou la distance par rapport au point de lancer.



Préparation mentale et Entraînement

La préparation mentale est essentielle pour l'athlète, qu'il s'efforce de dépasser son propre record ou qu'il soit en compétition contre d'autres. L'imagerie mentale est extrêmement efficace. L'esprit ne peut pas faire la différence entre ce qui est réel et ce qui est imaginé. L'entraînement reste l'entraînement, qu'il soit mental ou physique.

Demandez à l'athlète de s'asseoir en position détendue, dans un endroit tranquille, avec peu de distractions. Dites à l'athlète de fermer les yeux et de s'imaginer réalisant une technique particulière. Chacun se voit sur un grand écran de cinéma, sur un terrain de Bocce. Guidez-les dans l'exercice pas à pas. Employez autant de détails que possible, en utilisant des mots qui stimulent les sens -la vue, l'ouïe, le toucher et l'odorat. Demandez à l'athlète de reproduire mentalement l'image, le tableau en se répétant l'aptitude correctement - même jusqu'au point de voir la boule parcourir le terrain et s'arrêter à proximité du cochonnet.

Par exemple, pour visualiser un superbe "tir pointé" sans à-coup, demandez à votre athlète de se voir marcher sur le terrain et se préparer à faire rouler la boule de Bocce sur le terrain. Regardez lorsqu'il tient la boule de Bocce dans ses mains, prêt à faire le premier pas. Puis regardez-le faire un premier pas vers l'avant, la boule se balançant vers l'arrière au bout du bras, puis revenant vers l'avant dans un élan et mouvement à la fois élégant et souple. Regardez la boule quitter la main et aller directement vers la zone cible. L'athlète la voit s'arrêter à proximité du cochonnet et demande le point. Ecoutez la foule applaudir un tir aussi parfait.

Certains athlètes ont besoin d'aide pour débiter le processus. D'autres apprendront à s'entraîner de cette façon par eux-mêmes. Le lien entre la pratique mentale des aptitudes et la pratique des aptitudes sur le terrain peut être difficile à expliquer. Cependant, l'athlète qui s' imagine constamment en train de pratiquer une aptitude en croyant que cela est vrai a plus de chances d'y arriver. Quoi qu'il se passe dans l'esprit et le cœur, cela se traduit dans les actions.



Cross-training dans le Bocce

Le cross-training est une expression moderne qui fait référence à la substitution des aptitudes non directement impliquées dans l'exécution d'une épreuve. Le cross-training est né à la suite d'une rééducation d'une blessure et est maintenant également utilisé dans la prévention des blessures. Lorsque les athlètes subissent des blessures aux jambes ou aux pieds qui les empêchent de courir, d'autres activités peuvent en effet remplacer la course, afin que l'athlète puisse conserver ses aptitudes aérobies et sa puissance musculaire.

Il y a une valeur et un croisement limités pour un exercice spécifique. Une des raisons de pratiquer le cross-training est la prévention des blessures et la conservation d'un bon équilibre musculaire pendant une période d'entraînement intensif spécifique à un sport. Une des clés de la réussite en sport est de rester en bonne santé et de s'entraîner sur le long terme. Le cross-training permet aux athlètes de pratiquer des sessions d'entraînement spécifiques pour une épreuve avec un enthousiasme et une intensité accrues, ou avec moins de risques de blessure.

Exercices de cross-training simples

Rotations du poignet

- Demandez à l'athlète de tenir une feuille de papier (format A4 ou lettre).
- Demandez-lui simplement de tenir le papier dans la main, le poignet orienté vers le bas.
- Puis amener la main vers l'avant dans un mouvement de lancer jusqu'à atteindre la hauteur de l'épaule, puis le faire revenir à sa position de départ.
- Veillez à ce que le papier soit toujours dirigé vers l'avant. Si le mouvement est fait correctement, il doit se plier vers l'arrière sous les doigts tendus puis se replier dans l'autre sens pendant le mouvement descendant.
- Cet exercice aidera l'athlète à lancer la boule de Bocce avec les mouvements de poignet adéquats.

Balancements des bras contre un mur

- Demandez à un athlète de se tenir latéralement contre un mur, l'épaule touchant à peine celui-ci.
- Veillez à ce que son bras de lancer soit le plus proche du mur.
- Puis demandez à l'athlète de balancer le bras en faisant le même mouvement de lancer que s'il lançait la boule sur le terrain.
- Evitez que le bras se balance en touchant le mur lorsqu'il est tendu vers l'avant.
- Cet exercice favorisera la mémoire musculaire et permettra à l'athlète de ressentir l'élan qu'il doit imprimer à son bras ainsi que la trajectoire qu'il doit prendre pour le lancer de la boule de Bocce.



Livre en équilibre / chapeau sur la tête

- Demandez à l'athlète de mettre un petit livre ou un chapeau sur sa tête et de répéter le mouvement de lancer.
- Veillez à ce que pendant la totalité du mouvement le livre ne tombe pas, ou le chapeau ne bascule pas.
- Cet exercice aidera l'athlète à garder la tête immobile et droite pendant tout le mouvement.

Exercices de Lancers

- En utilisant des balles de tennis, se tenir entre 1,50 mètre et 3,00 mètres de distance en arrière et lancer les balles dans un conteneur, par exemple une corbeille ou similaire.
- A mesure que votre athlète devient plus habile dans cet exercice, augmentez la distance par rapport au conteneur.
- Cet exercice aidera l'athlète à évaluer les distances auxquelles il peut devoir lancer la boule de Bocce. Il améliorera également la coordination et la perception d'un lancer plus fort = lâcher plus rapide = plus grande distance.

Exercices de trajectoire balancée

Les exercices suivants permettront également à l'athlète de ressentir les mouvements du corps ainsi que sa relation avec la direction de la boule lancée.

- En utilisant des balles de tennis/balles souples, se tenir en position de lancer normal et faire rouler une balle le long d'un passage intérieur, sans bouger. Faire rouler une autre boule le long du même passage jusqu'au hall et répéter avec toutes les balles (cet exercice nécessite une personne ou un entraîneur supplémentaire pour passer les balles à l'athlète qui fait l'exercice).
- Se tenir de nouveau en position de lancer normal et balancer le bras vers l'arrière et l'avant, proche du corps, le coude le long du corps.
- S'agenouiller sur le sol et pratiquer le balancement avec un mouvement main ouverte.



Programme d'entraînement à la maison

- Si les athlètes ne s'entraînent qu'une fois par semaine avec leurs entraîneurs et ne s'entraînent pas tous seuls, le progrès sera limité. Des kits d'entraînement sont disponibles pour la plupart des sports et incluent la plupart de l'équipement dont vous avez besoin pour un entraînement à domicile.
- Un Manuel de l'Athlète/Guide de l'Entraînement à domicile peut être téléchargé sur le site web de Special Olympics afin d'aider les entraîneurs à intégrer l'entraînement à domicile dans leur saison, et d'aider les athlètes et leur famille en leur suggérant des idées sur la manière de s'entraîner entre les entraînements !
- Rien n'améliore mieux les capacités sportives d'un athlète que le jeu ! Les parents/tuteurs peuvent défier l'athlète dans des compétitions familiales pour un entraînement supplémentaire ou simplement des sorties sociales.
- Pour être efficaces les entraîneurs doivent effectuer une orientation d'entraînement à domicile pour les membres de la famille et/ou partenaires d'entraînement. Ce doit être une session active, dans laquelle les partenaires obtiennent une expérience pratique des différentes activités.
- Comme outil de motivation, un entraîneur peut accorder un Certificat de Réussite aux athlètes et partenaires d'entraînement qui accomplissent un nombre défini de séances d'entraînement à la maison durant la saison.



Règles, Protocole et Etiquette du Bocce

Règles du Bocce

Enseignement des Règles du Bocce

Règles de base d'une compétition de Bocce

Règles des Sports Unifiés®

Procédures de réclamation

Sportivité et Etiquette du Bocce – Progression des Aptitudes

Protocole & Etiquette du Bocce

"Règles du terrain"

Pendant l'entraînement

Pendant la compétition

Sportivité

Glossaire du Bocce

Progression dans les aptitudes

Glossaire



Enseignement des Règles du Bocce

Le meilleur moment pour enseigner les règles du Bocce est pendant l'entraînement. Les athlètes doivent par exemple savoir ce que signifie chacune des lignes du terrain. Veuillez vous référer au chapitre **Official Special Olympics Sports Rules Book** Pour obtenir la liste complète des règles du Bocce. En tant qu'entraîneur, l'enseignement des règles de base du Bocce est essentiel pour garantir le succès des athlètes. Par exemple, les athlètes doivent savoir ce que signifie chacune des lignes du terrain, etc. Votre athlète :

- Montre sa compréhension du jeu.
- Comprend que le jeu consiste à jouer pour obtenir un certain nombre de points.
- Sait ce que signifie chaque ligne du terrain.
- Sait regarder la direction à partir du Drapeau, et un Arbitre du terrain pour savoir quand arrive son tour de jeu.
- Sait que les points marqués suite à une faute éventuelle peuvent ne pas être comptés comme points marqués.
- Sait faire rouler quatre boules dans une compétition en simple.
- Sait faire rouler deux boules dans une compétition en double.
- Sait faire rouler une boule dans une compétition en quadrette.
- Respecte les règles du terrain de Bocce et de la zone d'entraînement.
- Suit les règles officielles de Bocce de Special Olympics.

Règles de base d'une compétition de Bocce

1. Les scores de répartition en divisions seront utilisés pour déterminer les divisions afin de créer les sections.
2. Le format de la compétition peut varier d'une élimination simple, élimination double ou au tournoi à la ronde.
3. Des boules "aux dimensions réelles du tournoi", généralement vertes et rouges, sont utilisées pour le tournoi.
4. Des drapeaux/bâtons/palettes de la même couleur que les boules sont utilisés.
5. Dans les compétitions en simple, les joueurs joueront quatre boules chacun et le score gagnant sera le premier à atteindre 12 points.
6. Dans les compétitions en double/paires, les joueurs joueront deux boules chacun et le score gagnant sera le premier à atteindre 12 points.
7. Dans les compétitions en quadttes/équipes les joueurs joueront chacun une boule et le score gagnant sera le premier à atteindre 16 points.
8. Les athlètes suivront les instructions des arbitres de terrain à tout moment.
9. La ligne de jeu à 3 mètres, les lignes centrales à 9 mètres doivent être utilisées pendant une compétition.
10. Toutes les violations de la ligne de jeu constituent des fautes et sont pénalisées.
11. Tout nombre incorrect de boules jouées ou ordre de jeu incorrect constitue une faute et est pénalisé.



12. Dès que toutes les boules de Bocce ont été lancées par les deux équipes, les points seront attribués en fonction du nombre de boules les plus proches du cochonnet par rapport aux équipes adverses (une seule équipe peut avoir des points par manche jouée).
13. Les jeux seront terminés à la fin de la manche dans laquelle une équipe marque le nombre total de points approprié.

Si pour toute raison, les entraîneurs ont un doute sur l'une des règles ci-dessus, veuillez contacter le Directeur du Tournoi de Bocce avant que le tournoi ne commence.

Mots-clés

- Pas de nourriture ni de boissons sur le terrain.
- N'oubliez pas de suivre les instructions des arbitres de terrain.
- Ne traversez pas la ligne de jeu.
- Ne lancez pas plus que le nombre de boules qui vous a été attribué.

Conseils d'entraînement

Les règles du terrain de Bocce sont les règles que vous faites pour votre programme. Elles doivent inclure des éléments tels que :

- Les athlètes resteront en dehors du terrain, et seront prêts à jouer dès que cela leur est indiqué par l'arbitre du terrain.
- Pas de nourriture ni de boissons, excepté l'eau, lors de l'entraînement et du jeu.
- Des personnes doivent être désignées pour aider les joueurs les plus faibles sur et hors du terrain.

Règles des Sports Unifiés®

Il existe quelques différences dans les règles de compétition Unified Sports® et les règles mentionnées dans le **Official Special Olympics Sports Rules Book** et les modifications décrites dans le livre de règles. Les ajouts sont indiqués ci-dessous :

Equipe des Sports Unifiés

1. Chaque équipe de double Unified Sports consiste en un athlète et un partenaire.
2. Chaque épreuve d'une équipe Unified Sports sera composée de deux athlètes et de deux partenaires.
3. Chaque jeu commencera en lançant une pièce de monnaie à pile ou face. Le membre de l'équipe qui gagne à pile ou face commence le jeu en lançant le cochonnet et la boule en premier. La deuxième boule est lancée par l'un des autres membres de l'équipe adverse.



Procédures de réclamation

Les procédures de réclamation sont régies par les règles de la compétition. Le rôle de l'équipe de gestion de la compétition est de faire respecter les règles. En tant qu'entraîneur, votre devoir envers vos athlètes et votre équipe est de faire une réclamation contre toute action ou épreuve à laquelle participe votre athlète et pour laquelle vous pensez qu'il y a eu violation des règles de Bocce de Special Olympics. Il est extrêmement important que vous ne présentiez pas de réclamation juste parce que vous et votre athlète n'avez pas obtenu le résultat souhaité à une épreuve. Déposer une réclamation est une affaire grave qui a des répercussions sur le programme d'une compétition. Renseignez-vous auprès de l'équipe de gestion de la compétition avant la compétition pour connaître les procédures de réclamation pour la compétition en question.



Sportivité & Etiquette – Progression des Aptitudes

Votre athlète sait :	Jamais	Parfois	Souvent
Faire preuve d'esprit sportif et de respect de l'étiquette à tout moment	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Faire un effort compétitif pendant le jeu à tout moment	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sélectionner les boules de la bonne couleur tout au long du jeu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Attendre que l'arbitre lui indique que c'est son tour de jouer	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rester informé de son propre score/du score de son équipe	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Faire preuve d'un bon esprit sportif en félicitant ses coéquipiers	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jouer de manière coopérative et compétitive	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Prendre son tour avec les autres membres de l'équipe	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ecouter les instructions des entraîneurs	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Protocole & Etiquette du Bocce

Alors que les jeux amateurs ou amusants de Bocce peuvent être pleins de rires, d'amusement et de frivolité, chaque fois qu'un match sérieux de Bocce est joué dans un tournoi ou une compétition, certaines règles de sportivité et de bonne conduite sont nécessaires et doivent être respectées par les concurrents. Cela permettra à chaque athlète de concourir en faisant de son mieux, sans distractions.

Que ce soit pendant l'entraînement ou la compétition, les athlètes doivent être encouragés à respecter les :

"Règles du terrain"

1. Lorsque ce n'est pas votre tour, vous devez vous tenir tranquillement à l'extérieur du terrain.
2. Restez aussi calme que possible dès que le joueur a pris sa position et jusqu'à ce qu'il ait lancé sa boule.
3. Attendez que le jeu ait été terminé avant de passer à l'autre extrémité du terrain.
4. Marchez toujours sur le côté du terrain plutôt qu'en son milieu.
5. Pendant que vous attendez que les autres joueurs lancent leur boule, restez aussi immobile que possible.
6. Attendez que l'autre joueur ait lancé sa boule et soit sur le point de quitter le terrain avant d'entrer vous-même sur le terrain afin de prendre votre tour.
7. Laissez toujours les boules posées au sol jusqu'à ce qu'un arbitre vous ait demandé de les déplacer.
8. Après avoir lancé votre boule, quittez le terrain, sans retard inutile ou indu.
9. Respectez toujours les règles de sécurité pendant que vous jouez.
10. Respectez toujours les instructions données par l'arbitre.
11. Accordez toujours à vos adversaires le respect qui leur est dû.
12. Accordez toujours aux arbitres le respect qui leur est dû.

Pendant l'entraînement

Athlètes

- Ecoutez toujours les informations apportées par leur entraîneur.
- Suivez les instructions données par leur entraîneur.
- Faites en sorte qu'ils soient physiquement prêts à s'entraîner.
- Habillez-vous toujours dans une tenue adaptée à la pratique du Bocce : chaussures correctes, vêtements, etc.
- Respectez tout message de sécurité donné par l'entraîneur.
- Transmettez aux personnes concernées toute information importante pouvant leur avoir été donnée par leur entraîneur.
- Posez des questions si elles ne sont pas certaines de ce que l'entraîneur leur demande de faire.



Entraîneurs

- Soyez toujours à l'heure et prêt à commencer toute session d'entraînement.
- Veillez à ce que vos athlètes et collègues entraîneurs comprennent l'objectif de la session d'entraînement.
- Donnez des instructions claires et concises à toutes les personnes assistant à vos sessions d'entraînement.
- Ecoutez tout éclaircissement de vos athlètes concernant les informations qu'ils peuvent ne pas comprendre.
- Donnez des instructions à vos athlètes et collègues entraîneurs en ce qui concerne les questions de santé et de sécurité de cette session d'entraînement.
- Donnez toujours des éléments d'apprentissage et d'amusement pendant votre session d'entraînement.

Pendant la compétition

Athlètes

- Ecoutez toujours les informations données par les arbitres du terrain.
- Respectez les décisions prises par les arbitres du terrain.
- Faites preuve de respect et de dignité envers vos adversaires.
- Préparez-les à jouer.
- Habillez-vous toujours dans une tenue de Bocce appropriée : chaussures correctes, vêtements, etc.

Entraîneurs

- Veillez à ce que vos joueurs soient ponctuels et prêts à jouer.
- Veillez à ce que vos athlètes et collègues entraîneurs comprennent les règles locales de cette épreuve, comme cela a été évoqué lors des sessions d'entraînement précédentes.
- Veillez à ce que les informations d'inscription de vos athlètes soient à jour, exactes et correctes pour cette compétition.
- Ecoutez tout éclaircissement du manager de la compétition/de l'épreuve.
- Respectez les instructions et décisions prises par les arbitres du terrain.



Sportivité

Une bonne sportivité repose autant sur l'engagement au fair-play, le comportement éthique et l'intégrité de l'entraîneur que de l'athlète. En perception et en pratique, la sportivité est définie par les qualités caractérisées par la générosité et le souci sincère des autres. Nous présentons ci-dessous quelques points et idées essentiels sur la manière d'enseigner la sportivité à vos athlètes. Montrez l'exemple.

Effort compétitif

- Produisez le maximum d'efforts durant chaque événement.
- Pendant les sessions d'entraînement, pratiquez vos compétences avec la même intensité que lors des compétitions.
- Toujours terminer un match/une épreuve : ne jamais abandonner.

Toujours fair-play

- Respectez toujours les règles.
- Faites toujours preuve de sportivité et de fair-play.
- Respectez toujours les décisions des arbitres.

Attentes des entraîneurs

1. Soyez toujours un bon exemple à suivre pour les participants et les fans.
2. Enseignez aux participants leurs responsabilités en termes de sportivité et exigez qu'ils fassent de la sportivité et de l'éthique leurs premières priorités.
3. Respectez le jugement des arbitres de la compétition, conformez-vous aux règles de l'événement et n'adoptez pas de comportement qui pourrait choquer les fans.
4. Traitez les entraîneurs, les dirigeants, les participants et les fans adverses avec respect.
5. Serrez la main des arbitres et de l'entraîneur adverse en public.
6. Sanctionnez les participants qui ne respectent pas les règles de sportivité.

Attentes des Athlètes & Partenaires dans Unified Sports®

1. Traitez vos co-équipiers avec respect.
2. Encouragez vos co-équipiers lorsqu'ils commettent une erreur.
3. Traitez les adversaires avec respect : serrez-leur la main avant et après les compétitions.



-
4. Respectez le jugement des arbitres de la compétition, conformez-vous aux règles de la compétition et n'adoptez pas de comportement qui pourrait choquer les fans.
 5. Coopérez avec les arbitres, les entraîneurs ou directeurs et les autres participants afin de diriger une compétition juste.
 6. Ne vous vengez pas (verbalement ou physiquement) si l'autre équipe fait preuve d'un mauvais comportement.
 7. Acceptez avec sérieux la responsabilité et le privilège de représenter Special Olympics.
 8. Considérez la victoire comme le fait de faire de votre mieux.
 9. Respectez les hautes valeurs de sportivité établies par votre entraîneur.

Conseils d'entraînement

- Discutez de l'étiquette du Bocce, telle que féliciter un adversaire après toutes les épreuves, que l'on gagne ou que l'on perde ; et contrôler son humeur et son comportement à tout moment.
- Enseignez à attendre son tour pendant le jeu.
- Enseignez à se tenir tranquille en attendant son tour de jouer.
- Attribuez des prix ou distinctions de sportivité après chaque rencontre ou entraînement.
- Félicitez toujours les athlètes faisant preuve de sportivité.

Souvenez-vous

- La sportivité est une attitude démontrée dans la manière dont vous et vos athlètes agissez sur et hors du terrain de jeu.
- Soyez positif en ce qui concerne la compétition.
- Respectez vos adversaires et vous-même.
- Gardez toujours le contrôle si vous vous sentez en colère ou irrité.



Progression des aptitudes - Reconnaissance des termes de jeu

Votre athlète sait :	Jamais	Parfois	Souvent
Reconnaître le terme équipe "Dedans" et "Dehors"	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Reconnaître le terme "Faute"	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Reconnaître le terme "Pointer"	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Reconnaître le terme "Tirer"	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Reconnaître le terme "Faire ricocher"	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Reconnaître le terme "Rebondir"	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Glossaire du Bocce

Terme	Définition
Tir avec planche	Lorsque la boule est lancée en direction ou sur un mur ou un panneau pour obtenir l'avantage/le point.
Bocce	S'écrit également bocci ou boccie. Comme pour d'autres sports, tels que le basket-ball, ce terme a deux significations : il peut s'agir des boules jouées pendant le jeu ou du jeu lui-même.
Boule morte	Une boule qui a été décrétée disqualifiée par l'arbitre en raison d'une infraction ou d'une faute technique.
Doubles	Un jeu joué avec des équipes opposées de deux joueurs, parfois appelées paires ou équipes de deux joueurs.
Manche	Egalement appelé tour ou round. Une période du jeu pendant laquelle tous les joueurs ont effectué leur tour et les points sont attribués par l'arbitre, avant que la prochaine "manche" ne soit jouée.
Panneaux de fond de terrain	Les panneaux au fond du terrain. Ils sont parfois suspendus sur les murs du fond du terrain, et, en d'autres occasions, ils peuvent être eux-mêmes un mur solide. Les joueurs peuvent les utiliser pour gagner l'avantage/le point.
Faute	Fait référence à une faute de pied ou une faute de ligne. On appelle également cela une faute de ligne de pied. Le type et la fréquence de la faute déterminent la pénalité attribuée au joueur. Elle est généralement donnée lorsqu'un joueur marche sur la ligne de jeu ou lâche la boule après avoir traversé la ligne de jeu.
Ligne de jeu	Les lignes sur un terrain derrière lesquelles le joueur doit se tenir avant que la boule ne soit lâchée, lorsqu'il joue l'un ou l'autre type de lancer (pointer / tirer). La ligne pour pointer/tirer se trouve à 3 mètres du panneau de fond.
Quadrettes	Un jeu joué entre une équipe de quatre joueurs contre une autre équipe de quatre joueurs, parfois appelées Equipes ou équipes de quatre joueurs.
Tirer	Egalement appelé « spocking », « popping » ou « shooting ». Il s'agit généralement de tirer afin de déplacer d'autres boules autour de la boule cible, et non de faire rouler la boule doucement et sans à-coups pour gagner l'avantage/le point. La boule est généralement lancée avec suffisamment de force pour atteindre l'extrémité du terrain. Un joueur effectuant ce type de tir peut lâcher la boule de n'importe où jusqu'à la ligne de tir/pointage à 3 mètres.
Point initial	La première boule lancée dans une manche vers le cochonnet afin d'établir le point initial. Si une faute est commise par cette première boule jouée, la même équipe lancera la prochaine boule afin d'établir le point initial.



Dedans	Egalement appelé "équipe dedans". On utilise cette expression pour décrire l'équipe qui a l'avantage ou qui détient le point. L'équipe la plus proche du cochonnet est considérée être "l'équipe dedans" et attendra son tour jusqu'à ce que l'adversaire se rapproche, et devienne alors à son tour "l'équipe dedans".
Boule vivante	L'expression "bonne" peut également être utilisée. Cette expression est utilisée pour expliquer aux joueurs que la boule qui vient d'être lancée est régulière et correcte, et que le reste de la manche peut continuer. Par conséquent, si une faute est commise, la boule est dite "hors jeu" ou "boule morte".
Dehors	Egalement appelé "Equipe dehors". Par opposition à l'expression "dedans" décrite ci-dessus, cette expression est utilisée pour décrire qui n'a pas l'avantage ou le point à ce moment précis de la manche. Cette équipe continuera de jouer jusqu'à ce qu'elle se rapproche et devienne "l'équipe dedans", ou jusqu'à ce qu'elle n'ait plus de boules à lancer.
Paires	Un jeu joué entre deux joueurs, jouant contre deux autres joueurs, parfois appelé double ou équipe de deux joueurs .
Avantage du cochonnet	Une équipe qui a l'avantage du cochonnet est l'équipe qui lance le cochonnet sur le terrain afin de commencer la manche ou le jeu. Après avoir lancé le cochonnet, elle lance ensuite la première boule pour établir le point initial. Le terme "avantage" est donné selon ce que cette équipe peut déterminer par la distance à laquelle le cochonnet est envoyé sur le terrain – longue ou courte distance.
Pointer	Egalement appelé « rolling » ou « lagging ». Contrairement au tir, la boule est lancée pour s'approcher de la boule cible, et ne cherche pas à disperser les boules pour les déplacer. Il s'agit d'un tir qui est généralement réalisé en lâchant la boule sans à-coup, avec un mouvement léger et souple. Il est généralement fait à partir d'une position immobile plutôt que mobile. Les joueurs doivent lâcher la boule avant de traverser la ligne de tir/pointage.
Règle de l'avantage	L'option donnée à une équipe lorsque l'adversaire a commis une faute. L'équipe peut ensuite choisir ses options, compte tenu des positions des boules et de l'état du jeu.
Panneaux latéraux	Les panneaux qui entourent et délimitent un terrain, généralement de 60 cm à 1,20 mètre de hauteur au milieu, pour empêcher les boules de sortir du terrain. La hauteur officielle du mur est de 90 cm aux panneaux du fond et supérieure à la hauteur de la boule de pétanque le long des murs latéraux.
Simple	Un jeu joué entre deux joueurs, un contre un, parfois appelé équipe à un joueur.
Equipes	Un jeu joué entre une équipe de quatre joueurs contre une autre équipe de quatre joueurs, parfois appelée Quadrettes ou équipe de quatre joueurs.
Unified	Lorsqu'une équipe de deux ou quatre joueurs se compose d'un nombre égal d'athlètes Special Olympics et de Unified Partners dans la même équipe. Le même nombre de boules est lancé par chaque membre de l'équipe, à partir

Guides d'entraînement
Bocce



	<p>de la même extrémité du terrain. La capacité d'un Unified Partner doit toujours être similaire à celle de l'athlète Special Olympics dont il est le partenaire.</p>
--	--