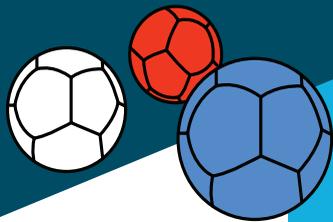


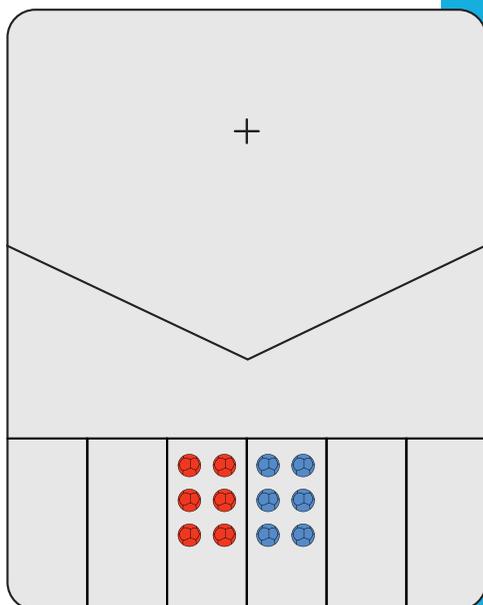
# BOCCIA



## 01

### LA FAMILIARISATION AVEC LE MATÉRIEL ET LES RÈGLEMENTS

Terrain de Boccia



#### DESCRIPTION ET RÈGLEMENTS

Le Boccia est un sport semblable à la pétanque qui se joue seul, en équipe de 2 ou de 3. 2 équipes s'affrontent sur un terrain de 12,5 x 6m (équivalent au terrain de badminton).

- Chaque équipe possède 6 balles par manche. Un match individuel ou en double compte 4 manches tandis qu'un match en équipe compte 6 manches.
- L'équipe 1 (déterminée par un tirage au sort) lance le cochonnet (balle blanche) et ensuite lance sa première balle. Le cochonnet doit atterrir derrière la ligne de jeu (pointe sur le terrain). L'objectif étant d'être le plus près possible du cochonnet. L'équipe 2 lance ensuite sa première balle. L'équipe avec la balle la plus loin du cochonnet (appelée « à l'extérieur ») lancera sa prochaine balle jusqu'à ce qu'elle se retrouve « à l'intérieur » ou qu'elle ait épuisé ses balles.
- Lorsque toutes les balles sont lancées, le calcul des points est fait. L'équipe qui a les balles les plus proches du cochonnet marque des points; 1 point est accordé pour chaque balle mieux positionnée que l'adversaire (balles dites « à l'intérieur »).

Pour l'inclusion, il est recommandé de faire les ateliers assis sur une chaise. Par contre, tous les ateliers pourraient se faire en position debout.

Pour les règlements complets, visitez le site : [aqspc.ca](http://aqspc.ca)

Ligne de jeu



Cet atelier se fait en grand groupe. 2 à 4 joueurs s'affrontent sur chaque « trous » de golf.

## - ATELIER 1 - BOCCIA GOLF

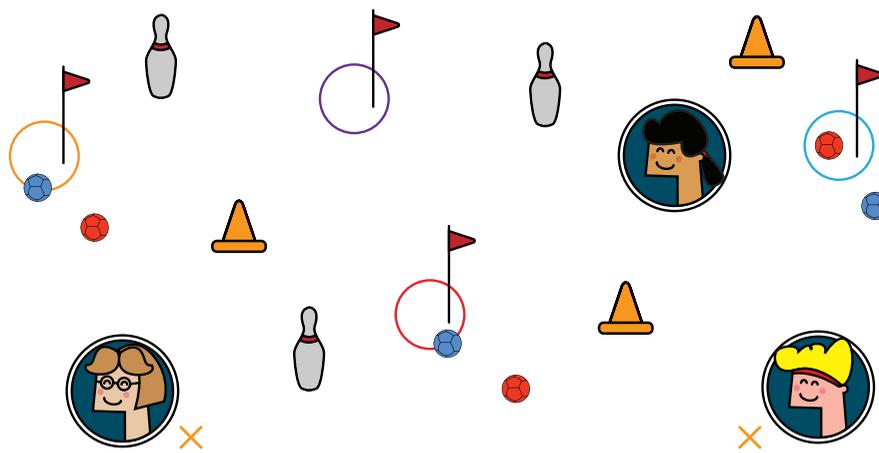
**Objectif :** Déterminer l'ordre des joueurs en fonction de la position de leur balle.

### Matériel

- Anneaux (ou cibles pour les trous)
- Quilles ou autre matériel pouvant servir d'obstacle
- Jeu de boccia (1 balle/participant)

### Description

- Créer un parcours de « Boccia golf » dans le gymnase (8 à 10 trous) avec un anneau comme « trou » et des obstacles à contourner par les joueurs.
- Identifier un point de départ pour chacun des trous.
- Les joueurs s'affrontent à chaque trou. Le premier joueur lance sa balle, suivi du 2<sup>e</sup>, etc.
- Les joueurs se rendent à leur balle. Le joueur qui sera le prochain à lancer est toujours celui qui a la balle la plus loin du trou.



### Variante

- Augmenter la difficulté des trous en ajoutant des obstacles.
- Calculer le nombre de coup pour tous les joueurs et faire un « tournoi » de boccia-golf.

## - ATELIER 2 - LE ROI DE LA MANCHE

**Objectif: Comprendre  
la notion de balle  
« à l'intérieur » vs  
« à l'extérieur ».**

L'atelier se fait en équipe de 3, les joueurs s'alternent pour lancer les balles. Une balle « à l'intérieur » est la balle la plus près du cochonnet, c'est elle qui marque le point à la fin d'une manche. Il peut y avoir plusieurs balles d'une même couleur qui marquent des points.

Les balles « à l'extérieur » sont les autres balles qui sont plus loin du cochonnet. Ces balles ne marquent pas de point.

### Matériel

- Jeu de boccia

### Description

- Un joueur 1 lance le cochonnet sur le terrain.
- Le joueur 2 (rouge) lance sa première balle.
- Le joueur 3 (bleu) lance sa première balle. Si sa balle bleue est plus loin du cochonnet que la balle rouge, il continue à lancer des balles jusqu'à qu'il soit « à l'intérieur ».
- Quand la balle bleue est plus près du cochonnet, c'est au tour du joueur 1 de lancer une balle rouge, jusqu'à ce qu'il réussisse à mettre une balle « à l'intérieur ».
- Les joueurs s'alternent jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de balle.

### Variante

- Ajouter un système de point: jouer plusieurs manches et donner 1 point à chaque manche gagnée. Le premier joueur à atteindre 3 points gagne.

L'atelier se fait à 2 joueurs, 1 contre 1.

## - ATELIER 3 - LE JEU DU 15

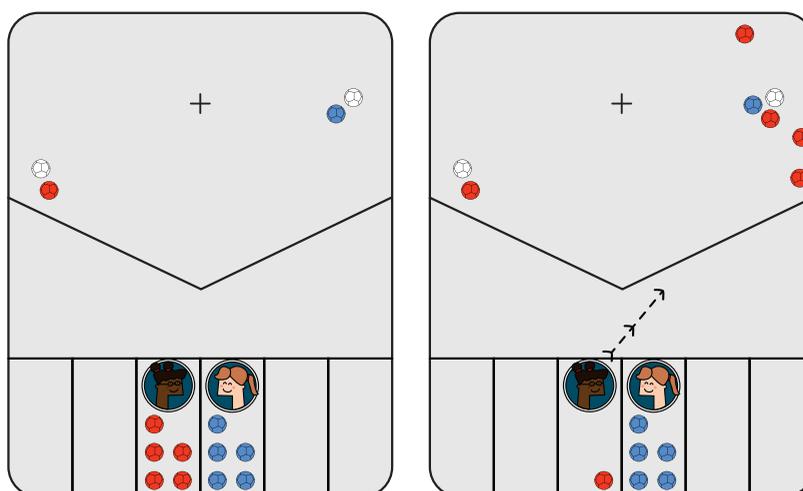
**Objectif :** Apprendre à  
calculer les points.

### Matériel

- Jeu de boccia

### Description

- Chaque joueur commence l'atelier avec 15 points. À chaque manche des points seront soustraient. Le premier joueur à arriver à 0 perd la partie.
- Chaque joueur lance son cochonnet et sa première balle de manière à être le plus près possible du cochonnet.
- Le joueur rouge lance ensuite sa balle dans le jeu du joueur bleu jusqu'à ce qu'il reprenne le point (donc que la balle rouge soit plus près du cochonnet que la balle bleue).
- Le joueur bleu fait la même chose mais sur le jeu du joueur rouge.
- Compter le nombre de balles utilisées pour reprendre le point, ce nombre est déduit du pointage initial.
- Le premier joueur qui arrive à 0 perd le jeu.



### Variante

- Obliger les joueurs à lancer le cochonnet dans une zone en particulier (identifier des cibles avec des cerceaux).

Séparer les joueurs en groupe de 6, 2 équipes de 3 joueurs.

## - ATELIER 4 - BOCCIA TWISTER

**Objectif :** Prendre conscience de l'espace disponible pour lancer les balles et découvrir les avantages de se déplacer dans l'espace.

### Situation de match pour finir

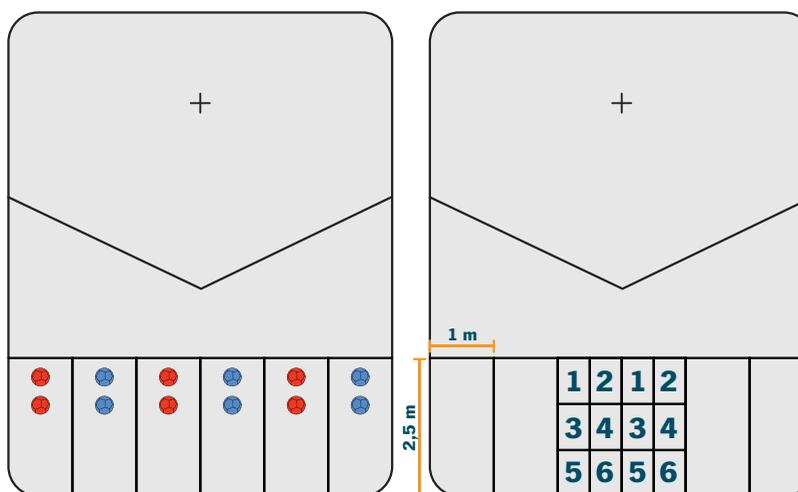
**la séance :** Jouer un match de 3 manches, 1 contre 1 ou en équipe.

### Matériel

- Ruban adhésif de couleur
- Dé 6 faces
- Jeu de boccia complet

### Description

- Sur le terrain de boccia, une zone est réservée pour les joueurs. Chaque joueur a sa propre zone pour lancer.
- Séparer la zone de lancer en 6 parties (voir image.)
- La zone réservée à chaque joueur est d'une dimension de 1m x 2,5m de profondeur.
- Avant de commencer, l'équipe avec le plus gros chiffre lancé sur le dé est l'équipe qui lancera le cochonnet et jouera la première balle.
- Chaque joueur possède 2 balles à lancer. Avant chaque lancer, le dé doit être lancé.
- Le chiffre inscrit sur le dé détermine la position que doit avoir le joueur pour lancer dans sa propre zone.
- L'ordre des joueurs peut être déterminée au hasard ou par stratégie mais les équipes doivent respecter l'ordre des lancers (bleu VS rouge) selon la balle la plus proche du cochonnet.



### Variante

- Faire le jeu 1 contre 1 au lieu d'en équipe.
- Imposer la position du cochonnet (au lieu de le lancer). Par exemple : coin avant droit, coin arrière gauche, sur la croix, etc.

# 02

## LES 3 TECHNIQUES DE LANCER

---

● **AU-DESSUS DE L'ÉPAULE**

● **FLÉCHETTE**

● **HAUTEUR POITRINE**

Utiliser le lancer déposé, qui consiste à lancer une balle vers une cible.

### DESCRIPTION DES TYPES DE LANCERS

#### AU-DESSUS DE L'ÉPAULE

En cas de lancer au-dessus de l'épaule, la balle est généralement mise en jeu avec une seule main. La balle commence sa course à hauteur de l'épaule; la main se déplace vers l'avant tandis que le coude se détend. Le joueur se sert généralement du tronc pour générer une puissance additionnelle.

#### EN FLÉCHETTE

En cas de lancer en fléchette, la balle est généralement mise en jeu avec une seule main. La balle commence sa course à hauteur de l'épaule; elle est propulsée en déployant le coude avec un petit mouvement de torsion au niveau du poignet pour finir le mouvement. L'épaule bouge très peu ou pas de tout lors du lancer. Le joueur se sert parfois du tronc pour générer une puissance additionnelle.

#### À HAUTEUR DE LA POITRINE

Le lancer à hauteur de la poitrine est réalisé à l'aide d'une ou deux mains; cette deuxième option est la plus fréquente. La balle commence sa course à hauteur de l'épaule, puis est relâchée grâce à un mouvement constituant à l'éloigner de la poitrine. Le lancer à hauteur de l'épaule est similaire à une passe à hauteur de poitrine au basketball. Le joueur peut également faire un mouvement du tronc pour transmettre un effort de propulsion additionnel.

Cet atelier peut se faire seul ou à plusieurs (jusqu'à 6 participants sur un terrain).

## - ATELIER 1 - LES CIBLES

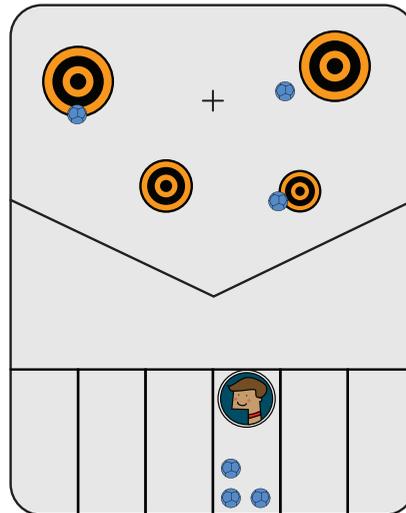
**Objectif:** Pratiquer les lancers au-dessus de l'épaule et en fléchette en visant les cibles.

### Matériel

- Balles de boccia (6/participant)
- 6 cibles à mettre au sol (cerceaux, anneaux, petits tapis, etc.)

### Description

- Placer les cibles éparpillées sur le terrain de boccia.
- Chaque joueur doit tenter de lancer une balle sur chaque cible.
- Si la première balle n'atteint pas la première cible, le joueur peut choisir de réessayer cette cible ou de passer à la suivante.
- Le joueur qui atteint le plus de cibles avec ses 6 balles est le gagnant.



### Variante

- Pour changer la difficulté, changer la grosseur des cibles.
- Déterminer un pointage pour chaque cible. Les plus petites et difficiles à atteindre peuvent valoir plus de point.

Cet atelier se fait en petits groupes.

## - ATELIER 2 - AUTOUR DU COCHONNET

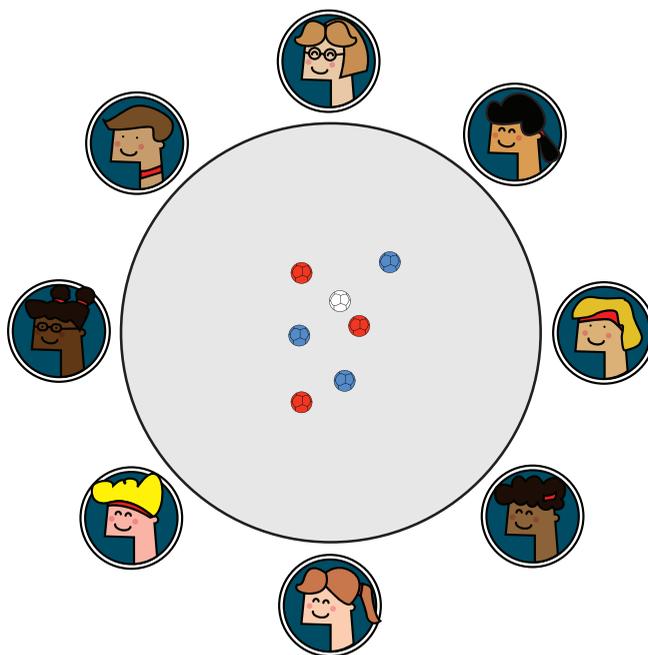
**Objectif:** Pratiquer les lancers au-dessus de l'épaule et en fléchette en essayant d'être le plus près possible du cochonnet.

### Matériel

- Balles de boccia (plusieurs par joueurs, à voir selon le nombre de balles que vous avez à votre disposition)
- 1 cochonnet pour plusieurs joueurs

### Description

- Les joueurs s'installent en cercle, le cochonnet est déposé au centre du cercle.
- À tour de rôle ou tous en même temps les joueurs lancent leurs balles de manière à être le plus près possible du cochonnet.



### Variante

- Jouer en équipe, bleu contre rouge et calculer les points selon les règlements du bocce.
- Agrandir le cercle pour augmenter la difficulté.
- Déposer le cochonnet à différents endroits dans le cercle.

L'atelier peut se faire en petits groupes.

## - ATELIER 3 - ASSIS SUR UN MUR

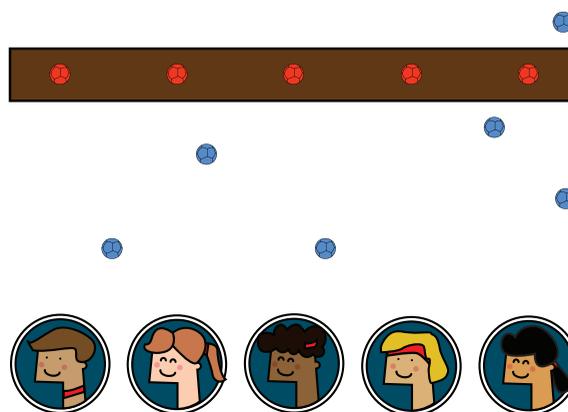
**Objectif :** Pratiquer le lancer à la hauteur de poitrine en visant les cibles.

### Matériel

- Cibles (quilles, blocs ou autre chose à renverser)
- Banc
- Boules de boccia

### Description

- Placer les cibles sur le banc.
- Les participants utilisent la technique à la hauteur de poitrine pour faire tomber les cibles du banc.



### Variante

- Attribuer un nombre maximal de balles pour faire tomber le plus de cibles possibles.
- Jouer en équipe, une équipe de chaque côté du banc.
- Varier la grosseur des cibles ou utiliser des balles de boccia comme cible.

L'atelier peut se faire avec 2 à 6 joueurs/terrain.

## - ATELIER 4 - TOUJOURS PLUS HAUT

**Objectif:** lancer une balle par-dessus un objet vers une cible. Utiliser les 3 techniques de lancer pratiquées jusqu'à maintenant.

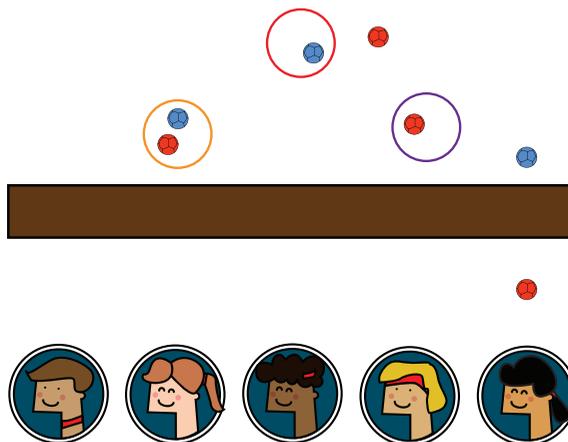
**Situation de match pour finir la séance:** Terminer la séance avec des matchs de 3 manches où les joueurs doivent utiliser les 3 types de lancers pratiqués.

### Matériel

- Balles de boccia (plusieurs par joueurs, à voir selon le nombre de balles que vous avez à votre disposition)
- 1 cochonnet pour plusieurs joueurs

### Description

- Les participants doivent lancer des balles par-dessus un banc (ou step) et la faire atterrir dans les cerceaux.
- Chaque participant possède 6 balles.
- Donner un pointage aux différentes cibles (3 points pour la cible la plus loin, 1 point pour la plus proche).
- Le joueur avec le plus haut score gagne.



### Variante

- Plus petites cibles.

## 03

## LES 3 AUTRES TECHNIQUES DE LANCERS

---

### ● AU-DESSOUS ÉPAULE

### ● BALANCIER

### ● COUP DE PIED

Utiliser le lancer déposé (lancer vers une cible).

## DESCRIPTION DES TYPES DE LANCERS (SUITE)

### AU-DESSOUS DE L'ÉPAULE

La balle est généralement lancée d'une seule main et débute sa course près du sol. Le joueur balance très peu le bras vers l'arrière avant de relâcher la balle, car le bras est verrouillé. Le mouvement vient de l'épaule et le coude se déplace peu ou pas du tout. Un joueur effectue parfois un mouvement du tronc.

### BALANCIER

La balle est lancée d'une seule main et débute sa course là aussi près du sol. Dans un lancer avec mouvement de balancier, le joueur balance le bras vers l'arrière le plus loin possible pour donner de l'élan. Le bras peut effectuer un mouvement de balancier d'arrière en avant à plusieurs reprises avant que la balle ne soit relâchée. Le joueur peut aussi se servir du tronc pour transmettre un effort de propulsion additionnel.

### COUP DE PIED

La balle est mise en jeu avec le pied. Un assistant pose la balle en face du joueur. 2 techniques peuvent être utilisées pour le coup de pied : frapper avec l'intérieur du pied ou avec les orteils.

Cet atelier se fait 1 contre 1.

## - ATELIER 1 - VOL DU TRÉSOR

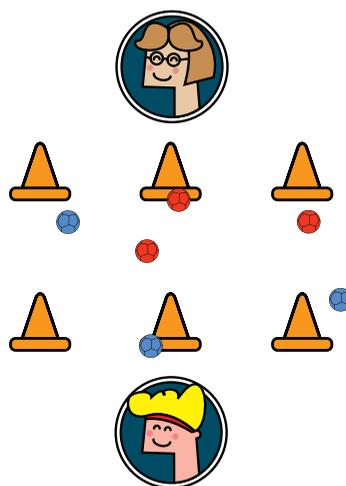
**Objectif :** viser les cônes et pratiquer la technique en-dessous de l'épaule.

### Matériel

- Cônes
- Balles de boccia (ou autres balles)

### Description

- Chaque joueur commence avec 3 cônes (trésors) alignés devant lui.
- Un par un, les joueurs lancent une balle avec la technique du balancier en visant les cônes de son adversaire.
- Une fois qu'un cône est touché, il est « volé » par le joueur a lancé la balle et placé sur la ligne de ce dernier.
- Le premier joueur à réussir à avoir 5 cônes sur sa ligne gagne la partie.



### Variante

- Laisser les cônes en place et calculer un point à chaque fois qu'un cône est touché.
- Varier le nombre de cônes et/ou le nombre de joueurs.

Séparer les joueurs en 2 équipes de 1 à 6 joueurs.

## - ATELIER 2 - BOCCIA QUILLE

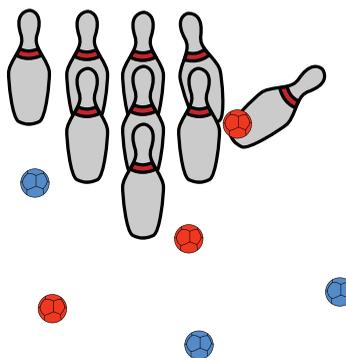
**Objectif:** Faire rouler les balles en utilisant les techniques du balancier.

### Matériel

- Balles de boccia
- Quilles (10 par jeu)

### Description

- Former un couloir et placer 10 quilles à son extrémité (comme au bowling).
- À tour de rôle, les joueurs doivent faire rouler leurs balles (technique du balancier) pour faire tomber les quilles. Les joueurs s'alternent jusqu'à ce que toutes les quilles soient tombées.
- Pour chaque quille tombée, 1 point est accordé au joueur/équipe.
- Le jeu se termine après 2 ou 4 manches de bowling. S'assurer que ce n'est pas toujours la même équipe qui lance la 1<sup>ère</sup> balle.



### Variante

- Éloigner les quilles les unes des autres.
- Augmenter la distance entre les joueurs et les quilles.

Cet atelier peut se faire en 1 contre 1 ou en équipe (2 à 3 joueurs par équipe).

## - ATELIER 3 - BOCCIA TIC-TAC-TOE

**Objectif :** Pratiquer la précision des lancers. Toutes les techniques de lancer peuvent être utilisées.

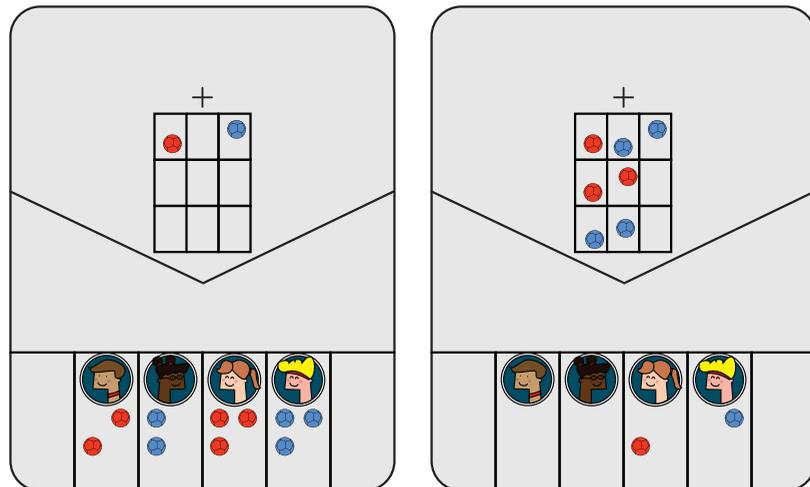
**Astuce :** Avant le début de l'atelier, tracer un « terrain » de tic-tac-toe au sol avec le ruban adhésif. Chaque case devrait être d'environ 1 m x 1 m.

### Matériel

- Balles de boccia
- Lignes au sol (ruban adhésif de couleur ou cordes)

### Description

- Les joueurs se placent dans les boîtes désignées sur le terrain.
- L'équipe qui commence est déterminée au hasard.
- Le premier joueur lance sa première balle dans l'une des cases du tic-tac-toe. La case sur laquelle elle s'arrête appartient maintenant à l'équipe.
- En alternance, les équipes lancent leurs balles. L'équipe gagnant est celle qui fait une ligne de 3 cases en premier (comme au tic-tac-toe).
- L'ordre des joueurs (dans une même équipe) est à la discrétion de l'équipe, selon la position de chaque joueur.



### Règlements supplémentaires :

Une balle doit être sortie du jeu lorsqu'elle :

- S'arrête sur une ligne;
- S'arrête en dehors du terrain;
- S'arrête dans une case appartenant déjà à l'autre équipe.

### Variante

- Pour plus de difficulté, diminuer la grosseur des cases.
- Éloigner les joueurs du jeu.

L'atelier se fait en 2 équipes de 3 participants. Développer la communication entre les joueurs d'une même équipe.

## - ATELIER 4 - BATAILLE NAVALE

**Objectif : Pratiquer la précision avec les techniques de lancer suivantes : Balancier, En-dessous de l'épaule, Coup de pied.**

**Situation de match pour finir la séance :** Match de 4 manches en équipe de 2 ou 3.

### Matériel

- Balles de boccia
- Quilles (idéalement de 2 couleurs différentes pour différencier les 2 équipes)
- 1 quille/joueur

### Description

- Avant de commencer, chaque joueur va placer sa quille sur le terrain de boccia.
- Chaque joueur aura 2 balles de boccia à lancer.
- À tour de rôle, les équipes lancent une balle pour tenter d'atteindre les cibles de l'adversaire. L'ordre des joueurs qui lancent les balles est à la discrétion des membres de l'équipe.
- Les membres d'une même équipe doivent communiquer pour évaluer les cibles les plus faciles à atteindre ainsi que les joueurs les mieux positionnés pour les atteindre.
- L'équipe qui réussit à faire tomber toutes les quilles de l'équipe adverse gagne la manche.
- Une partie possède 3 manches.

### Variante

- Chaque joueur place 2 quilles.
- Ajouter des obstacles qui peuvent être placés par les joueurs.
- Délimiter le terrain en 3 ou 6 sections (1 quille/section).
- Si atteindre des cibles est trop difficile, les quilles pourraient être remplacées par des cerceaux.

## 04

LA PRÉCISION  
DE LANCER- ATELIER 1 -  
LA LUMIÈRE  
AU BOUT DU TUNNEL

**Objectif : Pratiquer  
l'alignement et la force  
des lancers.**

Avec les différents types de lancers, pratiquer les différentes compétences pour améliorer la précision des lancers (force du lancer par rapport à la distance à effectuer, choisir le bon type de lancer en fonction de la distance de l'objectif). Pour les différents ateliers, les participants sont invités à sélectionner la bonne technique de lancer pour leur permettre d'arriver au meilleur résultat.

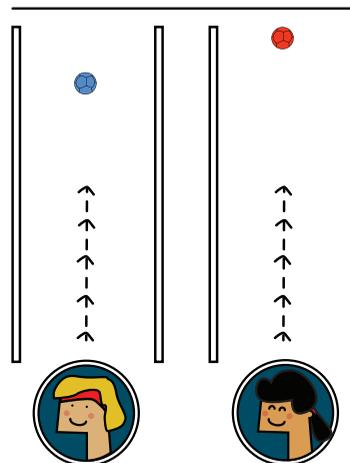
Chaque participant doit avoir son propre couloir, l'atelier se fait 1 contre 1. Au bout de chaque couloir se trouve une ligne (à ne pas dépasser).

**Matériel**

- Balles de boccia
- Cônes ou bancs (pourrait aussi être des lignes au sol)

**Description**

- Le premier joueur lance sa balle dans son couloir.
- Le 2<sup>e</sup> joueur doit lui aussi lancer sa balle dans son propre couloir. La balle doit arrêter plus près de la ligne du fond que celle du joueur 1.
- Le joueur 1 lance sa prochaine balle, elle doit aussi arriver plus près de la ligne du bout du couloir par rapport à celle du joueur 2.
- Les joueurs continuent à s'alterner de cette manière jusqu'à ce que toutes les balles soient jouées ou que l'un des joueurs traverse la ligne du fond du couloir.
- Si un joueur n'arrive pas à placer sa balle à la bonne distance, il doit lancer une autre balle, jusqu'à ce qu'elle soit placée entre la balle de son adversaire et la ligne du fond.
- Si un joueur traverse la ligne du fond, il perd la partie.
- Si aucune balle ne traverse la ligne du fond, le joueur le plus près de la ligne gagne la partie.

**Variante**

- Modifier la largeur du couloir.

L'atelier se fait avec 2 à 6 joueurs.

## - ATELIER 2 - LE SERPENT

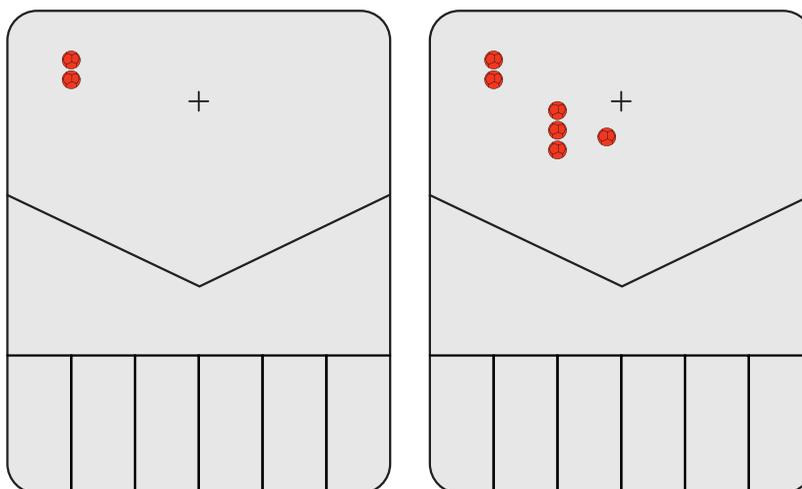
**Objectif :** Pratiquer le placement des balles.

### Matériel

- Balles de boccia (6 balles/joueur)

### Description

- Le premier joueur lance sa 1<sup>ère</sup> balle.
- Le 2<sup>e</sup> joueur doit lancer sa balle et utiliser la balle du 1<sup>er</sup> joueur comme sa cible. Il doit tenter de coller sa balle sur celle du joueur précédent.
- Si jamais le lancer est raté, on recommence « le serpent » à partir de la dernière balle lancée.
- Il faut tenter de battre le record et de faire le plus long serpent possible.



Être le plus près possible des quilles sans les faire tomber  
L'atelier se joue 2 contre 2.

## - ATELIER 3 - À MOI LES QUILLES

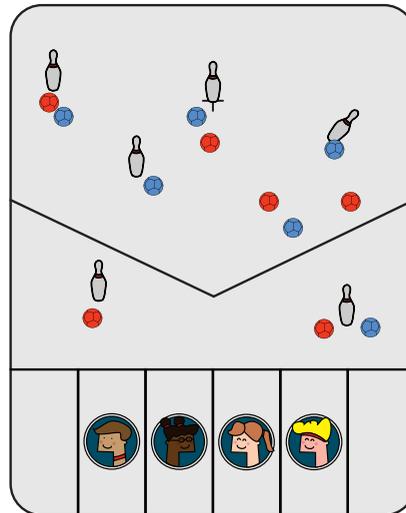
**Objectif :** Apprendre à choisir la bonne technique de lancer selon la distance et l'angle du lancer.

### Matériel

- 6 quilles
- Balles de boccia (6/équipe)

### Description

- Avant de commencer, les joueurs placent les quilles aléatoirement sur le terrain.
- Chaque joueur possède 3 balles à lancer.
- En alternance, chaque équipe lance une balle le plus près possible d'une quille, sans la faire tomber. Les joueurs décident entre eux qui lance la balle.
- À noter qu'il n'est pas obligatoire de lancer une balle près de chaque quille. Les joueurs peuvent choisir les cibles qu'ils pensent pouvoir atteindre.
- Lorsque toutes les balles sont lancées calculer les points de cette façon :
  - 1 point pour la balle la plus près de chaque quille;
  - Moins 1 point à l'équipe qui a fait tomber une quille (moins 1 point/quille);
  - Aucun point pour les balles près des quilles tombées;
  - Faire 3 manches en laissant les quilles au même endroit à chaque manche.



### Variante

- Modifier l'emplacement des quilles à chaque manche.

L'atelier se fait en équipes de 2. Il faut aussi prévoir 2 coureurs.

## - ATELIER 4 - VOLCANS ET CRATÈRES

**Objectif :** Pratiquer la précision des lancers et choisir le bon lancer selon l'emplacement de la cible à atteindre.

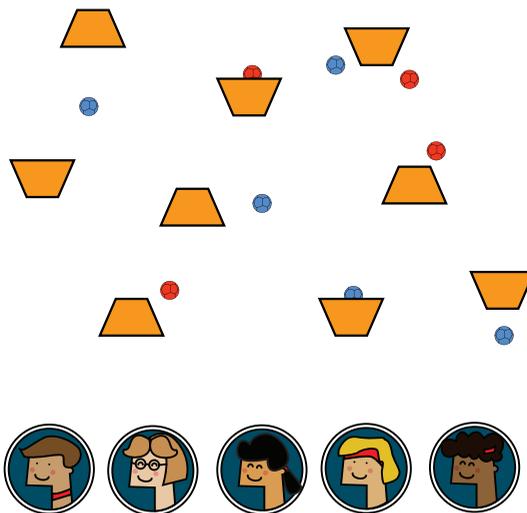
**Situation de match pour finir la séance :** Équipe de 2, tous types de lancers.

### Matériel

- Balles de boccia (ou autre type de balles)
- Cônes en forme de dôme

### Description

- Placer une dizaine de cône sur le terrain. La moitié doivent être renversés. Les cônes renversés sont des « cratères » et les cônes à l'endroit sont des « volcans ».
- L'objectif de l'équipe 1 (l'équipe volcan) est de lancer des balles vers les cratères pour les transformer en volcan.
- L'objectif de l'équipe 2 (l'équipe cratère) est de transformer les volcans en cratère.
- Dès qu'une balle touche un cône, il doit être « transformé » par un des coureurs.
- La partie se termine quand l'une des équipes a réussi à transformer tous les cônes OU voir selon les variantes.



### Variante

- Les joueurs ont un nombre de balles à lancer (attention, vous devez avoir assez de balles pour que tous les cônes soient atteints); le jeu se termine quand toutes les balles sont lancées.
- Le jeu est chronométré et les coureurs ramènent des balles aux joueurs; le jeu se termine à la fin de la période de temps.
- Déterminer si les joueurs lancent à tour de rôle ou bien tous en même temps. Pour les premières fois, il est recommandé de lancer à tour de rôle.
- Laisser un maximum de 10 secondes au joueur pour lancer une balle (version non-chronométrée).
- Extra si la balle atterrit directement dans un cratère ou un volcan : compte pour 2 cônes à renverser !

## 05

## LES STRATÉGIES

Apprendre les stratégies pour empêcher son adversaire de compter des points.

**TIR**

Pour sortir une balle d'un adversaire de la zone de point/cible.

**BLOCCAGE**

Pour créer un obstacle entre l'adversaire et la zone de point/cible.

**LOB**

Déplacer une balle cible en passant par-dessus une autre balle.

L'atelier se joue en équipe de 5, 2 équipes jouent face à face. Il faut aussi prévoir 2 coureurs.

- ATELIER 1 -  
PAS DANS MA COUR

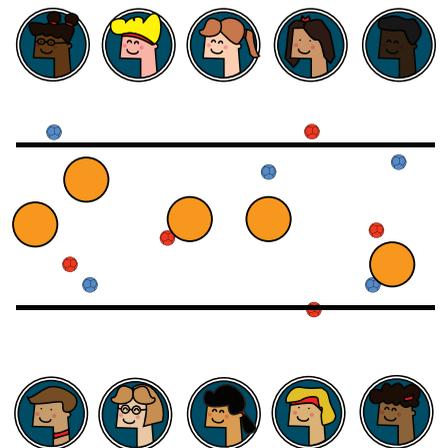
**Objectif:** Faire déplacer les cibles (ballons) et lançant les balles dessus (stratégie du Tir).

**Matériel**

- Balles de boccia ou toutes autres balles
- Ballons (idéalement ballons en mousse)
- Chronomètre

**Description**

- Les 2 équipes se placent face à face. Au centre du terrain se trouvent les ballons.
- Au signal de départ, les joueurs lancent leurs balles sur les ballons pour les faire sortir dans « la cour » de l'équipe adverse (déterminée par une ligne au sol). Les coureurs se placent derrière les joueurs.
- Les ballons qui passent la ligne d'une équipe sont attrapés par les coureurs qui doivent les retirer du jeu. Chaque ballon qui entre dans « la cour » d'une équipe donne un point à l'équipe adverse.
- Après 30 secondes, le jeu se met en pause et les coureurs ramassent toutes les balles et les redistribuent aux 2 équipes. Les ballons restant en jeu sont replacés au centre.
- Il faut jouer le nombre de manches requises pour sortir tous les ballons du jeu (avec des pauses aux 30 secondes).
- L'équipe gagnante est celle qui a réussi à faire sortir le plus de ballon dans la cour de ses adversaires.



Cet atelier peut se faire individuellement ou en équipe.

## - ATELIER 2 - DÉMINEUR

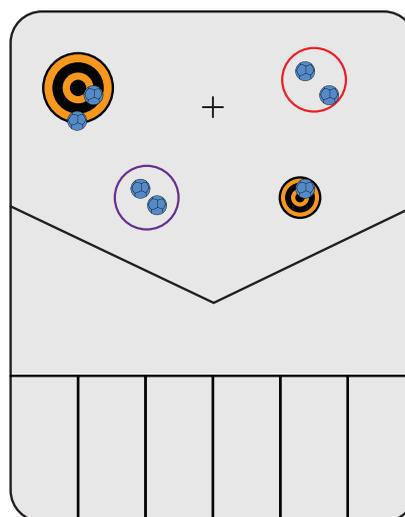
**Objectif :** Pratiquer la technique du tir, soit sortir des balles qui sont en jeu.

### Matériel

- Cerceaux (ou autre cibles, appelées ici « bombes »)
- Balles (boccia ou autre, pour « armer les bombes »)
- Balles de boccia pour les joueurs (nombre à déterminer. Au total, les joueurs doivent avoir 2x plus de balles que le nombre de cible. (Ex. : 3 cibles = 6 balles à lancer par les joueurs au total).

### Description

- Placer 3 à 5 cibles (cerceaux) aléatoirement sur le terrain.
- Dans chaque cible placer 2 balles côte à côte, distancées d'environ 5 cm l'une de l'autre. Les balles doivent être visibles par les joueurs et non une en arrière de l'autre.
- À tour de rôle, les joueurs lancent leur balle pour « désamorcer les bombes ». Une bombe est désamorcée lorsque l'une des 2 balles sort du cerceau.



### Variante

- Diminuer ou augmenter le nombre de balles pour les joueurs.
- Mettre seulement une balle dans les cerceaux.

## - ATELIER 3 - JEU DU MAÇON

**Objectif :** Créer un bloc  
et le défaire.

L'atelier se fait en équipe de 3, 2 équipes s'affrontent sur le terrain.

### Matériel

- Balles de boccia (2 balles/joueur)
- Cônes

### Description

- Placer 2 cônes sur le terrain en les écartant d'une trentaine de centimètre l'un de l'autre. Les cônes doivent être face aux joueurs et non un en arrière de l'autre.
- L'équipe 1 lance ses balles pour créer un bloc entre les 2 cônes. Idéalement, les balles formeront une ligne entre les 2 cônes.
- Lorsque le bloc est créé, l'équipe 2 lance ses balles pour détruire le bloc. L'objectif est de libérer l'espace entre les 2 cônes (sans toucher les cônes).

### Variante

- Mettre les cônes près des joueurs pour débiter et les éloigner par la suite.
- Changer l'angle des cônes.
- Rapetisser la distance entre les 2 cônes.
- Diminuer le nombre de balles/joueur.

L'atelier se fait en équipe de 2, 2 équipes jouent sur le terrain en même temps. L'équipe 1 doit protéger la quille, l'équipe 2 doit la faire tomber ou s'en approcher le plus possible.

## - ATELIER 4 - PROTÉGER LA QUILLE

**Objectif :** Mettre en place  
des stratégies de bloc,  
tir et lob.

**Situation de match pour finir  
la séance :** match  
individuels ou en équipe, mettre  
en pratique les stratégies de  
bloc, tir et lob.

### Matériel

- 1 quille (ou autre cible qui peut tomber)
- Balles de boccia (3 balles/joueur)

### Description

- Placer la quille sur le terrain.
- L'équipe 1 commence et lance ses balles pour créer un bloc devant la quille.
- Lorsque toutes les balles de l'équipe 1 sont lancées, l'équipe 2 doit atteindre la quille. **ATTENTION**, les joueurs ne peuvent pas lancer les balles directement sur la quille. Les balles doivent toucher au sol avant de toucher à la quille.
- L'équipe 2 doit se consulter pour déterminer si elle veut détruire le bloc devant la quille ou tenter le lob (passer par-dessus le bloc pour aller atteindre la quille).
- Système de point :
  - 3 points à l'équipe 2 si elle réussit à faire tomber la quille;
  - Si la quille ne tombe pas, 2 points vont à l'équipe qui est le plus près de la quille;
  - Faire 4 manches.

### Variante

- Mettre plusieurs quilles sur le terrain (mais donner plus de balles aux joueurs).

## 06

LA STRATÉGIE  
DE POUSSÉE**POUSSÉE**

Destiné à pousser sa propre balle vers l'objectif.

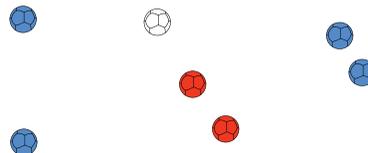
2 à 4 joueurs sont nécessaires pour cet atelier.

**Matériel**

- 1 cochonnet
- Balles de boccia (6 balles/joueurs)

**Description**

- Placer 1 cochonnet sur le terrain.
- Chaque joueur a devant lui une balle (à environ 1m de distance du joueur).
- À tour de rôle, les joueurs lancent une balle sur leur propre balle qui est devant eux pour la faire avancer vers le cochonnet.
- Le premier joueur à atteindre le cochonnet OU le joueur qui a la balle le plus près du cochonnet gagne la partie.



**- ATELIER 1 -  
COURSE  
AU COCHONNET**

**Objectif :** Mettre en pratique  
la stratégie de poussée.

**Variante**

- Au lieu de jouer à tour de rôle, les joueurs peuvent jouer tous en même temps (ajout de l'enjeu de temps).
- Donner moins de balles aux joueurs.

Cet atelier se fait en équipe de 3.

## - ATELIER 2 - ET LE BUT !

**Objectif :** Mettre en pratique la poussée, amener une balle vers un objectif.

### Matériel

- Balles de boccia
- Ballon en mousse
- Cônes

### Description

- Placer le ballon au centre du terrain et 2 cônes au bout du terrain. Laisser un espace d'environ 1m entre les 2 cônes (pour faire « un but »).
- Chaque joueur a en sa possession 4 balles de boccia.
- En équipe, les joueurs doivent lancer leurs balles sur le ballon pour le faire avancer et entrer dans le but.
- Les joueurs doivent déterminer ensemble l'ordre des joueurs qui vont lancer pour que le ballon se rende dans le but.

### Variante

- Quand l'exercice est réussi assez facilement avec un ballon, le remplacer par une balle de boccia.
- Réduire le nombre de balles lancées par les joueurs.
- Rapetisser l'espace entre les 2 cônes.

L'atelier se fait en équipe de 3, 2 équipes s'affrontent sur le terrain.

## - ATELIER 3 - TOURNOI « TOUT LE MONDE JOUE »

**Objectif :** Jouer de vrais matchs en créant un esprit d'équipe dans la classe.

### Matériel

- Balles de boccia (2 balles/joueur)
- Cônes

### Description

- Jouer un match de 2 manches avec les règlements d'un match double.
- À la fin du match, L'équipe gagnante descend de terrain et l'équipe qui perd monte à l'exception de l'équipe gagnante sur le terrain # 1 qui reste à sa place et le perdant du dernier terrain qui reste aussi sur celui-ci. (Exemple : le gagnant du terrain # 2 va sur le terrain # 1 tandis que celui qui perd sur le terrain # 2 se déplace vers le terrain # 3).
- À la fin de la séance, l'équipe gagnante est celle qui termine sur le terrain 1.