

Fédération Française de Bowling et de Sport de Quilles

C.T.S. Quilles "SCHERE"



Les fondamentaux de la technique

La performance en Bowling " SCHERE " repose sur une maîtrise gestuelle permettant au joueur de reproduire un mouvement dont les caractéristiques sont les suivantes :

- Coordination motrice
- Précision motrice
- Economie gestuelle
- Fiabilité de l'exécution motrice.

Ce document présente la technique de référence que chaque joueur devrait acquérir lors de la phase d'apprentissage. Une progression pédagogique permettra de baliser l'apprentissage en situant des niveaux techniques allant du plus simple au plus complexe. Le joueur confirmé pourra quant à lui se référer à cette technique afin d'identifier les points qui pourraient être améliorés dans son jeu. Ce référentiel technique a été étudié chronologiquement et les points suivants sont détaillés :

1. La position de départ
2. La tenue de la boule
3. L'approche
 - 3.1. Le premier pas
 - 3.2. Le deuxième pas
 - 3.3. Le troisième pas
4. La position d'équilibre au moment du lâcher
5. Le lâcher
6. L'accompagnement
7. Le quatrième pas
8. Le retour

1. La position de départ

Elle doit permettre de se placer parallèle à la ligne de jeu et doit donner l'équilibre nécessaire à la suite du mouvement.

- En fonction de la taille du joueur, se placer à la bonne distance
- Le pied droit (gauche pour les gauchers) est à cheval sur la planche
- L'écartement des pieds est égal à la largeur du bassin
- Le poids de corps est placé sur le pied droit de façon à permettre au pied gauche d'effectuer le premier pas
- Les épaules sont horizontales
- La ligne des épaules, du bassin et des pieds sont parallèle
- Le regard est dirigé vers le point de pose



Cette position doit également permettre de positionner la boule au dessus du milieu de la planche.

2. La tenue de la boule

Doit permettre d'équilibrer la boule sans avoir le bras contracté.

- La boule est tenue à pleine main
- Les doigts sont écartés, le pouce à trois heures
- La main gauche soutient la boule en dessous
- La boule est placé dans l'axe de l'épaule droite



3. L'approche

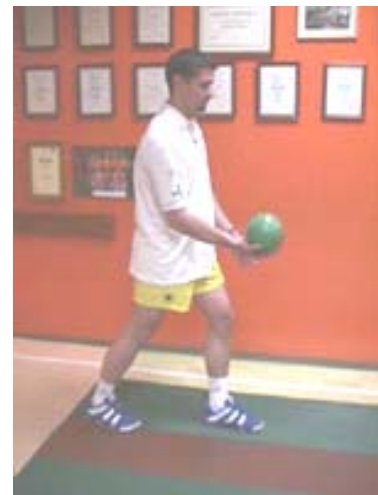
Ses caractéristiques :

Elle se décompose en trois pas plus un pas de rattrapage. Le premier pas est fait par le pied gauche pour les droitiers. L'approche doit être rythmée, droite, équilibrée, régulière et en légère accélération. Pendant cette phase, le regard du joueur est toujours sur le point de pose.

3.1 Le premier pas

Il doit servir à amorcer le pendule.

- Il n'est pas trop long
- Le regard est dirigé vers le point de pose
- Permet de rester en équilibre au départ
- L'amorce de ce pas est constitué par l'avancée de la boule en direction du point de pose
- Le buste reste droit
- Les genoux ne sont pas verrouillés
- L'allure générale correspond à la marche normale
- Le coude ne dépasse pas la ligne imaginaire poitrine - genoux



3.2 Le deuxième pas

Pied droit.

- Il s'effectue en ligne
- La boule monte librement vers l'arrière dans l'axe de la ligne de jeu
- Le bras gauche, légèrement écarté du corps sert à équilibrer le mouvement
- Le buste s'incline progressivement
- Les genoux amorcent la flexion en se fléchissant
- Les épaules restent perpendiculaires au plan du balancier
- Le regard reste sur le point de pose



3.3 Le troisième pas

Pied gauche

- Ce pas s'effectue toujours en ligne
- Le buste continue sa flexion
- Les jambes se fléchissent
- Les épaules sont toujours faces aux quilles
- Le bras est tendu vers l'avant
- Le regard est toujours sur le repère



4. La position d'équilibre au moment du lâcher

- Le pied d'appui est à gauche du centre de gravité
- La jambe d'appui est fléchie - Le buste est fléchi
- La ligne d'épaule est parallèle à la ligne de jeu
- La boule est posée sur le point visé
- Le bras est suffisamment relâché
- La position est stable et équilibrée
- La jambe arrière est ramenée
- Le bras libre équilibre
- Le joueur est toujours en mouvement



5. Le lâcher

- Il s'effectue à la fin du troisième pas
- La main est derrière la boule
- Le pouce à trois heures
- Le joueur doit pouvoir voir sa boule et sa main
- La paume de la main est dirigée vers les quilles

6. L'accompagnement

C'est l'action qui consiste à donner de l'amplitude à son balancier pour ne pas l'arrêter au moment de la pose.

- Pose de la boule sur le point de visée
- Vérification du trajet de la boule
- Bras relâché
- Mouvement du bras ample



7. Le quatrième pas

Pied droit

- Il permet de s'arrêter
- Il permet de s'équilibrer
- Il se fait sur la planche
- Le buste doit rester droit
- Vérification du nombre de quilles abattues



8. Le retour

- Il permet de récupérer
- Il s'effectue dos aux quilles
- Il permet de venir chercher sa boule en regardant le remonte boule

F.F.B.S.Q Discipline Schere APPROCHE 3 + 1

