



<b>THEME</b>	<b>PRATIQUE DU BOWLING</b>
<b>Sujet</b>	<b>A-t-on besoin des pistes pour jouer au bowling ?</b>
<b>Rédacteur</b>	<b>Eric COURAULT</b> <b>Directeur de Haut niveau</b> <b>Direction Technique Nationale</b>

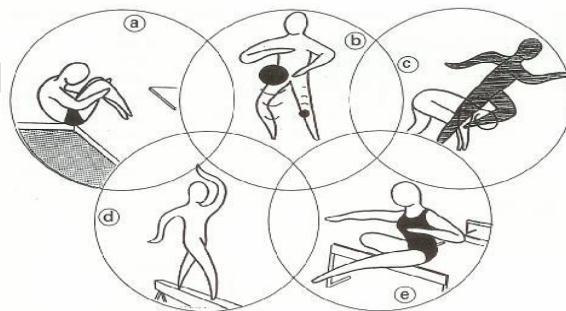
L'accession au plus haut niveau international est longue. Mes expériences et mes rencontres avec divers coachs sur le plan mondial m'ont amené à réfléchir sur notre sport et ses composantes. Cette réflexion a commencé lors de divers échanges, rencontres et formations avec des entraîneurs de disciplines olympiques en France, des spécialistes et des intervenants sur des sujets comme la bio mécanique et la compréhension du lancer.

Les qualités physiques se caractérisent par des qualités « coordinatrices » (souplesse et adresse) et des qualités « conditionnelles » (force, vitesse et endurance). C'est entre 6 et 12 ans que se situe la période de développement optimale de ces capacités coordinatrices.

Le bowling est de sport de précision et de régularité. Cela implique bien entendu un volume d'entraînement élevé (répétition et ancrage) pour renforcer les qualités technico tactiques. Il faudra ensuite l'expérience de la compétition et la connaissance de l'environnement pour pouvoir faire ce qu'on appelle le « transfert ».

### **BOWLING = COORDINATION**

La précision et la régularité gestuelle se fait dans notre discipline par le biais d'une bonne coordination. Cette coordination est composée de 6 éléments indispensables : COMBINAISON/ANALYSE/EQUILIBRE/ORIENTATION/RYTHMICITE/READAPTATION



Un des premiers stades de travail sur la coordination peut être de mettre en place des exercices non spécifiques à notre sport pour travailler ou renforcer la coordination.

Le stade suivant serait de travailler des exercices spécifiques à notre environnement avec nos contraintes.

Imaginons que l'on fasse jouer des enfants pendant quelques temps sans qu'ils connaissent le bowling sur des placements, divers lancers, diverses trajectoires, divers poids et longueur...

En dehors du centre et des pistes, on va renforcer les qualités coordinatrices. Ces qualités apprises et renforcées faciliteront au débutant les notions de coordination, timing, trajectoires, placement...

Puis, en fonction du résultat sur les pistes, retravailler les points à améliorer en dehors des pistes.

Par exemple, sur les trajectoires on pourrait régler les problèmes de régularité sur les lignes de jeu par des exercices suivants.

Placer d'abord un seau, le joueur se positionnant à une distance de 5 mètres. L'objectif étant d'évaluer sa capacité à envoyer la balle dans le seau. Une fois réalisée, modifier les distances du seau, le poids de la balle et la forme de la balle (plus gros, plus lourd).

Je me suis aperçu que lorsqu'on augmente la distance, le joueur avait tendance à forcer son lancer pour envoyer le ballon plus loin et perdait de la précision. Alors il devait comprendre comment garder la précision par le biais du relâchement.

Une fois compris, la phase suivante était de modifier l'emplacement et la longueur des seaux pour être capable de modifier l'orientation du corps avec ou sans bouger de position de départ par exemple.

Vous verrez sur le lien suivant quelques exercices que j'ai abordé précédemment et également des situations d'équilibres avec lancer d'un ballon de football américain pour rajouter une notion d'axe au lancer.

Vous pouvez visualiser ces vidéos sur le lien suivant :

<http://youtu.be/zxB9ZC5dYVY>

[http://youtu.be/IP\\_f8VkJnZ4](http://youtu.be/IP_f8VkJnZ4)

<http://youtu.be/yIYafc34BKM>

<http://youtu.be/CXXUv9pemD4>

<http://youtu.be/umTQ1w91dIA>

<http://youtu.be/4W9JaFSHcOA>

<http://youtu.be/DFjg6dqFF1A>

## **Conclusion**

Le bowling est un sport où l'on doit produire de l'énergie avec précision et régularité.

L'adresse (coordination) est une condition de base pour l'expression de l'ensemble des qualités nécessaires à notre pratique. Elle permet un minimum de dépense d'énergie tout en développant un maximum d'habiletés.

Rappelons aussi de façon simpliste que l'adresse ne s'acquiert qu'avec la pratique et qu'avant d'être adroit, il est nécessaire d'avoir été maladroit ! Alors soyons tolérant face à l'erreur.