

Livret de formation au sport



pétanque



Nom :

Prénom :

Age :

Numéro de licence UNSS:

La pétanque c'est quoi ?

Un affrontement contraire pour conquérir et défendre des positions de boules, qui nécessite..... (sens culturel et émotionnel)

Des rôles sociaux

Joueurs, arbitres, coachs, organisateurs, cadres, spectateurs

Des paramètres sociaux

Formats des équipes, postes, niveaux de jeu, compétences psychosociales des joueurs

Les paramètres de la préparation physique et mentale

Des paramètres de l'affrontement

Des stratégies d'opposition et de coopération.
Etre plus antagonique, plus collectif, plus organisé, plus prévoyant plus organisé

Des conduites motrices et des principes d'actions

Lancer pour atteindre une cible : pointer et tirer

- Ajouter/Soustraire
- Gêner/Eviter
- Protéger/Remplacer
- Mélanger/Ecarter

Des paramètres moteurs de l'adresse

Donner une trajectoire

La boule : hauteur, direction, distance, effet

Le geste : énergie, information, corps (s'équilibrer, se concentrer, se relâcher)

Section Sportive Pétanque

Des paramètres moteurs de l'adresse	Date de la validation
<p>Lancer une boule sans effet :</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Se placer dans le cercle en donnant le bon angle par rapport à la cible ✓ Faire un mouvement pendulaire avec bras ✓ Ouvrir la main avec la paume en direction de la cible 	
<p>Faire varier les distances de chute :</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Adopter une position dynamique : <ul style="list-style-type: none"> ○ Pied d'appui face à la cible ○ Pied d'équilibre ouvert afin de permettre une flexion des jambes parallèles. ✓ Varier la prise d'élan du bras lanceur ✓ Varier le fléchissement des jambes ✓ Varier la vitesse des mouvements ✓ Synchroniser les mouvements du haut et du bas du corps 	
<p>Faire varier l'amplitude de la boule :</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Utiliser plus ou moins son balancier ✓ Avancer ou retarder le lâcher de la boule ✓ Utiliser les jambes ✓ Incliner le buste en fonction de l'amplitude désirée 	
<p>Donner de l'effet à une boule</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ S'aligner en fonction de l'effet désiré ✓ Ouvrir la main en fonction de l'effet désiré (pouce en haut ou en bas) 	
Des paramètres de l'affrontement	Date de la validation
<p>Analyser le terrain :</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Vérification des dénivelés ✓ Nature du terrain ✓ Terrain lourd ou sec ✓ Appréciation de la distance séparant le but du cercle ✓ Appréciation de la distance séparant le but de la donnée ✓ S'adapter au terrain 	
<p>Analyser le jeu de l'adversaire et sa morphologie :</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Joueur (droitier ou gaucher) ✓ Joueur (grand ou petit) ✓ Jouant en roulant ou en portant ses boules ✓ Jouant accroupi ou debout 	
<p>Calcul des risques :</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Gestion du stock de boule (avantage ou retard) ✓ Anticiper les coups suivants (réussite ou échec (risque de contre)) 	

Section Sportive Pétanque

Des conduites motrices et des principes d'actions	Date de la validation
<p>Mettre en place différentes formes de jeu pour gêner l'adversaire et pour être antagonique (Attaquer, Construire, Défendre)</p> <p>GENER :</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ S'appuyer sur une boule adverse ✓ Se mélanger aux boules adverses pour complexifier la frappe de cette boule ✓ Se protéger d'un déplacement de but en plaçant une boule devant ✓ Rester devant le jeu <p>ENLEVER :</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Pousser : <ul style="list-style-type: none"> ○ sa boule pour améliorer ou ajouter un point, ○ la boule de l'adversaire pour supprimer un point ou gagner le point ✓ Remplacer la boule de l'adversaire ✓ Frapper la boule pour défendre ou construire <p>AJOUTER :</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Positionner une boule afin d'ajouter un point ✓ Eviter une boule adverse afin d'ajouter un point ✓ Becquer une boule pour pouvoir prendre la direction du but 	

Des paramètres sociaux	Date de la validation
✓ Attitude sérieuse sur le terrain (respecter ses partenaires et adversaires)	
✓ Saluer les adversaires au début et en fin de partie	
✓ Etre capable de communiquer avec ses partenaires : écouter et faire des propositions.	
✓ Etre capable de communiquer avec l'adversaire et s'imposer sur le terrain de jeu	
✓ S'assurer que le règlement soit respecté	

Section Sportive Pétanque

Des rôles sociaux	
Compétences de l'initiateur	Date de la validation
Appréhender le contexte culturel de la pétanque en France <ul style="list-style-type: none"> ✓ Connaître l'histoire de la pratique ✓ Connaître le cursus de formation fédérale et ses diplômes 	
Préparer une séquence pédagogique	
Accueil : <ul style="list-style-type: none"> ✓ Regrouper l'ensemble les élèves ✓ Adopter un comportement adapté au public ✓ Expliquer le déroulement de la séance 	
Mettre en œuvre : <ul style="list-style-type: none"> ✓ des situations pédagogiques en toute sécurité ✓ les espaces de jeu et d'attente ✓ les règles de savoir être et savoir vivre en fonction du public ✓ les conditions matérielles de sécurité: trousse de secours, numéros utiles, règles d'hygiène de vie ✓ les règles du fair-play inhérentes à la pratique sportive 	
Réguler : <ul style="list-style-type: none"> ✓ observer le comportement des élèves ✓ corriger ou apporter un complément d'information ✓ jouer sur les variables en fonction de la réussite ou de l'échec de l'élève 	
S'auto-évaluer : <ul style="list-style-type: none"> ✓ Comparer l'attendu et le réalisé ✓ Identifier les causes et en tirer des perspectives pour la prochaine séance ✓ Ecrire son bilan sur sa fiche en fin de séance 	

Section Sportive Pétanque

Compétences de l'arbitre	Date de la validation
Réglementaires : <ul style="list-style-type: none"> ✓ Engagé, réactif, intervenant avec opportunité ✓ Régulateur, capable de modérer une rencontre pour instaurer un climat plus serein 	
Jugements : <ul style="list-style-type: none"> ✓ Réaliste, avec une argumentation simple ✓ Explicatif précis, justifié et adapté 	
Attitude : <ul style="list-style-type: none"> ✓ Comportement et jugement régulier ✓ Positionnement anticipé grâce à une bonne lecture du jeu ✓ Prise d'information ✓ Arbitre ressource, complet garant de l'organisation et de la sécurité ✓ Capable de moduler ses déplacements pour intervenir spécifiquement et opportunément s'il en ressent le besoin ✓ Regard globalisé : « sent le jeu » 	
Gestion informatique : <ul style="list-style-type: none"> ✓ Maîtrise réglementairement les situations et sait utiliser les logiciels ✓ Se focalise, sans pression superflue, sur son rôle ✓ Planifie et gère l'organisation d'un tournoi 	
Mesurage : <ul style="list-style-type: none"> ✓ Maîtrise l'utilisation des différents instruments de mesure (décamètre, mètre à ruban, mètre à tirette et compas) 	

Les paramètres de la préparation physique et mentale	Date de la validation
Connaissances : <ul style="list-style-type: none"> ✓ Principe d'un échauffement ✓ Le nom des muscles sollicités ✓ Les bases simples d'un entraînement sportif ✓ Hygiène de vie ✓ Connaître ses capacités et ses limites (zone rouge) 	
Capacités : <ul style="list-style-type: none"> ✓ S'échauffer de manière générale et spécifique ✓ Réaliser les exercices suivants son niveau et son objectif ✓ Respecter le nombre de répétitions et les temps de récupération 	
Attitudes : <ul style="list-style-type: none"> ✓ Accepter l'effort ✓ Persévérer et accepter les sensations négatives ✓ Respecter les lieux et le matériel ✓ Apporter une bouteille d'eau, une serviette et une tenue de rechange. 	