

Mon livret

BOWLING



Bowling, plus qu'un loisir
une véritable passion

Nom :

Prénom :



Fédération Française de Bowling et de Sport de Quilles
Maison des Sports
190 Rue Isatis
31670 Labège
Tel 05.82.95.78.63

Histoire du Bowling



Déjà pendant la préhistoire, le jeu de quilles était en vogue ! Avec un galet un peu rond, des bouts de bois, des os, ce jeu passionnait nos ancêtres qui se mesuraient les uns les autres.

Au fil du temps, la pratique s'est perpétuée et a évolué pour aboutir fin des années 1800 à des règles sur la longueur des pistes, taille des quilles et des boules et la création d'institutions qui vont gérer les règlements, les tournois.. le bowling sportif est né !

Le bowling se pratique sur les 5 continents, et compte plus de 12000 licenciés en France.. La Fédération Française de Bowling et de Sport de Quilles, créée en 1957, est une association (loi 1901) qui s'occupe de 8 disciplines : Bowling, Ninepin Bowling Classic, Ninepin Bowling Schere, Quilles Saint Gall, Quilles de 6, Quilles de 8, Quilles de 9, Quilles au maillet.

Le bowling est considéré par le Ministère comme Sport de Haut Niveau depuis 1998. Il se pratique partout en France, et plusieurs clubs et écoles de bowling sont présents dans les centres de bowling. Retrouve le club le plus proche de chez toi dans la liste jointe.





Avec quel matériel ?

Tu trouveras plus loin la liste des bowlings près de chez toi, mais sache que tu n'as pas besoin d'acheter de matériel pour apprendre à jouer au bowling. Le matériel est disponible dans le centre.



Pour jouer :

Tu auras besoin de mettre des **chaussures** spéciales qui ont des semelles qui permettent de glisser et qui sont adaptées aux approches des pistes.



Une **boule** de bowling légère (elles sont disponibles de 6 à 16 livres). Le chiffre indiqué sur la boule est en livre (mesure anglaise) et indique le poids de la boule :

6 = 2.72 kg **7** = 3.17 kg **8** = 3.62 kg **9** = 4.08 kg **10** = 4.53 kg

Plus la boule est légère et plus les trous sont petits et rapprochés, plus la boule est lourde plus les trous sont gros et écartés. Ce sont des boules standardisées destinées au plus grand nombre. 16 kg de quilles, c'est lourd, il faut donc une boule plutôt lourde pour les faire tomber plus facilement.

Comment tenir la boule :

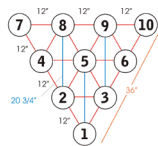
Prendre une boule , placer le pouce dans le plus gros trou, celui qui est seul puis entrer les doigts. Le pouce doit rentrer complètement et ressortir aisément. Ensuite, on fait entrer les deux premières phalanges de l'annulaire et du majeur.



Pour être un champion au bowling il faut être précis pas besoin de force !

Ce qu'il faut savoir au bowling ?

Le bowling c'est avant tout une piste d'environ 19,15 m après la ligne de faute. Le but est de faire tomber les 10 quilles d'un poids unitaire d'environ 1.5 kg en un lancer (c'est un strike) ou en deux coups (spare). Si on laisse des quilles c'est une «frame ouverte» plus communément appelée «trou». Les 10 quilles forment un grand triangle équilatéral.



A quoi servent tous ces repères sur la piste ?

A la surface de la piste, on peut compter 39 lattes et 7 flèches (une toutes les 5 lattes) en correspondance avec les 7 points à la ligne de faute. Tous les repères sont utilisés pour arriver à un endroit précis dans les quilles, en utilisant des systèmes de décalage pour faire strike en trouvant la poche (entre la 1 et 3 pour les droitiers et 1 et 2 pour les gauchers) ou pour réaliser des spares. Toutes ces décalages sont enseignés dans les écoles de bowling, les clubs !



Sur la piste, après la ligne de faute, il y a de l'huile. Attention de ne pas la dépasser, sous peine de glisser, de tomber et de te faire mal. En plus tu ne marquerais aucun point.

Pourquoi met-on de l'huile sur la piste ?

- pour protéger le revêtement de la piste
- pour permettre aux boules de glisser pour conserver leur énergie jusqu'aux quilles.

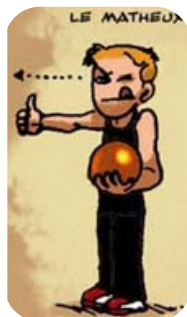
Le remonte boules :

Après chaque lancer, les boules reviennent et arrivent dans le remonte boules. Attention à ne pas te faire coincer les doigts et bien prendre la boule comme sur la photo. Ne jamais mettre la main à la sortie du remonte boules, même si elle est bloquée !



Comment compter mes points ?

Une partie est composée de 10 frames. Chaque frame donne droit à 2 lancers maximum afin d'abattre les 10 quilles. Le nombre de quilles abattues par le premier lancer du joueur est inscrit dans la case gauche de la frame. Le nombre de quilles abattues par le deuxième lancer est inscrit dans la case de droite de la frame. Si aucune quille n'est abattue lors d'un lancer, un tiret (-) est inscrit dans la case correspondante (voir frame 3 ci-dessous). Si le joueur mord ou dépasse la ligne de faute, le lancer compte pour zéro et un F est marqué.



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
JOUEUR 1	2	3	X	0 / 4	2 / 2	6 / 2	8 / F	6 / 8	5 / 8		▶ frames
	5	25	39	45	61	69	77	95	110	128	▶ totaux

Le Strike :

Un strike est réalisé si les 10 quilles sont abattues au premier lancer. Il est matérialisé par une croix dans la case de gauche de la frame. Le strike compte pour 10 quilles, plus le nombre de quilles abattues par les deux lancers suivants du joueur, soit 30 au maximum (voir frame 2).

Le doublé :

Deux strikes consécutifs constituent un doublé. Dans ce cas le premier strike compte pour 20 quilles, plus le nombre de quilles abattues lors de la 1ère boule de la frame suivante.

Le triplé :

3 strikes consécutifs constituent un triplé. Le premier strike compte pour 30.

Le Spare :

Un spare est réalisé quand toutes les quilles restées debout après le premier lancer sont abattues au deuxième lancer d'une frame. Il est matérialisé par une barre oblique (/) dans la case de droite de la frame. Le spare compte pour 10 quilles, plus le nombre de quilles abattues par la 1ère boule de la frame suivante.

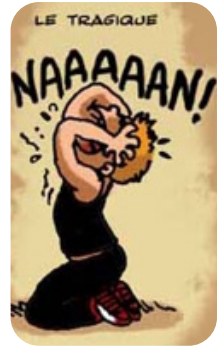
Comment compter mes points ? (suite)

Le trou :

Quand un joueur ne fait pas tomber les 10 quilles à l'issue des deux lancers d'une frame, c'est un trou. Dans ce cas, le total des quilles abattues sur les 2 lancers est comptabilisé immédiatement sur la frame.

Le split :

Un split, normalement marqué par un cercle entourant le nombre de quilles abattues au premier lancer est une figure réalisée lorsque la quille 1 a été abattue et qu'il reste des quilles éloignées de la quille 1 (exemple : 4 – 6 ou 2 – 10 ou un Baby Split 4 – 5).



Le score parfait : pour obtenir le score maximum de 300, le joueur doit réaliser 12 strikes consécutifs sur la partie !

Aimerais-tu faire un doublé ou un triplé ? C'est possible ! Tout ce que tu as à faire est de trouver la bonne position, de développer un bon balancier et de t'entraîner. Le bowling nécessite une bonne condition physique et de l'entraînement pour réussir à répéter les mouvements appris.

Toutes ces bases sont enseignées dans les écoles de bowling, les clubs.

Rapproche toi du club près de chez toi pour avoir une initiation ! Méfie-toi quand même, on devient vite accro au bowling !



Ce que je vais apprendre dans un club ?

Au bowling, les différents niveaux (au nombre de 5) sont identifiés par des couleurs, un peu comme les ceintures au judo :



La quille jaune : Savoir lâcher la boule sans bruit, sans faire de rigole

La quille orange : Lancer la boule sur la piste en touchant la quille 1 et savoir réaliser les spares 7 et 10

Le quille verte : Etre précis et régulier dans la poche (entre la quille 1 et 3 pour les droitiers et entre 1 et 2 pour les gauchers) et réaliser des spares.

La quille bleue : Réaliser des strikes et maîtriser les spares

La quille noire : Savoir jouer différentes formes de jeu

Tu peux obtenir la quille jaune dès la première année !



Prêt à relever le défi ?

Quels sont les avantages de jouer dans un club ?



Te faire des amis !

Le bowling c'est social et fun : on y joue le plus souvent en équipes, en doublettes, triplètes... ou même entre copains et copines.

Bien évidemment acquérir une gestuelle fluide et esthétique !

Il faut balayer les fausses certitudes : le bowling est une activité ouverte à toutes et tous (le poids des boules est bien adapté à chaque morphologie) nécessitant surtout adresse, attention soutenue, et stratégie.

Connaitre les joies de jouer avec son ami, son papa ou maman ou même ses grands parents ! Faire la connaissance d'autres jeunes !

On peut commencer le bowling dès 5 ans et ne plus s'arrêter avant d'y être contraint par la mère Nature. Quant à la parité filles / garçons, la mixité sociale aussi, elles y sont quotidiennes voire habituelles. Il existe un pack famille qui propose des tarifs intéressants pour toute ta famille ; renseigne-toi auprès de la FFBSQ !

Se mesurer facilement aux plus grands !

Quel plaisir de remettre aisément, sans difficultés et à de multiples reprises, les grands à leur place ! Au bowling, les jeunes réalisent fréquemment d'excellents scores grâce à leur adresse et à leur précision, qualités qui leur permettent de se mesurer à tout le monde.

Devenir un champion !

Le bowling, c'est facile, simple pour toutes et tous. Rapidement, tout en s'amusant, on peut parvenir au haut niveau régional. Des cours sont donnés toutes les semaines dans des écoles de bowling.

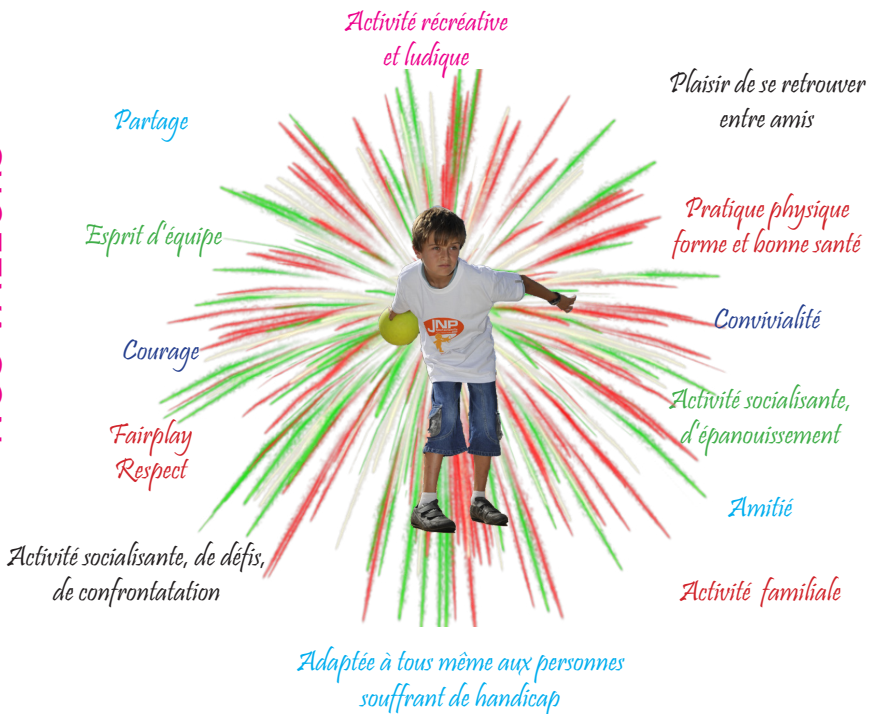
Pourquoi choisir le bowling ?

Le bowling permet de se maintenir en forme et en bonne santé. C'est une activité générique naturelle comme courir, sauter, lancer, nager qui permet de brûler des calories, de développer l'équilibre, la coordination, la concentration, et la maîtrise de ses émotions !

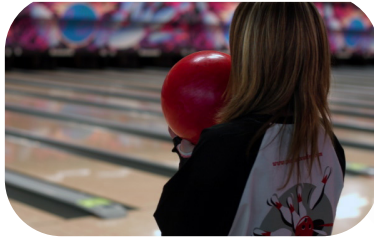
Le bowling peut se jouer seul, à deux, en équipe, entre amis ou en famille et occupe une large place dans le loisir. Pendant les journées d'été ou celles plus pluvieuses de l'hiver, le bowling reste une activité privilégiée par tous.

Activité familiale, conviviale, le bowling développe des qualités individuelles et l'esprit d'équipe. Son côté ludique, son environnement spécifique et le défi permanent de faire strike à chaque lancer en font une activité dynamique.

NOS VALEURS



Les centres et les clubs près de chez toi



8 Centres de bowling homologués où les clubs jouent :

- Bowling de Paris Front de Seine, 15 rue Gaston Caillavet, 75015 Paris
- Escape Factory, Route de Vémars, 77230 Moussy le Neuf
- Bowling Rambouillet, 11 rue Hippolyte Mège Mouries, 78120 Rambouillet
- Extra-laserbowl, 4 rue de la Tuilerie, 91160 Ballainvilliers
- Pep's Bowling, centre Cal Val d'Yerres 2, 91800 Boussy St Antoine
- Epinay Bowling Restaurant, centre sportif Canyon, 8 Rue Henri Wallon, 93800 Epinay s/Seine
- Bowling de Thiais, 3 rue des Alouettes, 94320 Thiais
- Bowling de la Matène, 12 rue de la Matène, 94120 Fontenay sous Bois

Tu veux prendre des cours ? Adresse-toi à des instructeurs diplômés :

- Friend's Bowling Academy - Dominique Van Den Hove - bow1119@ffbsq.org
- Ecole Club de Plaisir - Eric Esnault - bow251@ffbsq.org
- Ecole Club de Rambouillet - Manuel Garcia - bow254@ffbsq.org
- Club F300 à Moussy le Neuf - Joel Rost - bow1080@ffbsq.org



*Fédération Française de Bowling et de
Sport de Quilles
Maison des Sports
190 Rue Isatis
31670 Labège*

*Tel 05.82.95.78.63
comm@ffbsq.org*

