

# Le Bowling

## JE DÉCOUVRE UN SPORT



### QU'EST CE QUE LE BOWLING ?

Le bowling est un jeu d'adresse dont le but est de faire tomber le plus de **quilles** possible à l'aide d'une **Boule**.

Chaque partie se joue en 10 frames, soit 10 fois 10 quilles à faire tomber.

Tu disposes de 2 lancers pour tenter de faire tomber les 10 quilles.

Si tu y parviens en un seul lancer, tu réussis un **Strike** !

Si tu y parviens en 2 lancers, tu réalises un **Spare**.

## COMMENT GAGNER ?

Au Bowling, c'est le joueur ou l'équipe qui fait tomber le plus de quilles et donc qui a **le score le plus haut qui gagne !**



## LE MATÉRIEL ?

**Des chaussures** spéciales te sont fournies par le Bowling car il est interdit d'aller sur les pistes avec des chaussures de ville.



**La boule** utilisée est percée de trois trous pour y placer le pouce, l'annulaire et le majeur.

Il en existe de différents poids, numérotées de 6 à 16 : boules 6-8 pour les enfants.

Tu dois choisir ta boule selon la taille et tes doigts. Tes doigts doivent entrer dans les trous, sans espaces libres, mais sans coincer.

## OÙ JOUER AU BOWLING ?

Pour bien débiter, inscris-toi dans une **école de Bowling**. Tu prendras des cours avec des copains et des copines de ton âge et de même niveau que toi.

Des ateliers et des jeux te permettront d'apprendre à jouer et te perfectionner.

Il y a plus de **370 clubs de Bowling** en France, tu en trouveras sûrement un près de chez toi.



## TU PROGRESSES ?

Tu peux t'entraîner 1 ou 2 fois par semaine. Plusieurs fois par an, tu peux passer les quilles qui récompensent tes progrès.

Il te faudra quelques années de pratique pour obtenir les 5 quilles de couleurs. Jouer avec tes copains ou tes parents en dehors de tes cours, te permettra de progresser encore plus vite !



## TU PEUX FAIRE DE LA COMPÉTITION !

Jouer en compétition n'est jamais obligatoire. En revanche, si tu en as envie et dès que tu auras obtenu la Quille Orange, tu pourras participer à tes premières compétitions officielles, individuelles ou par équipes.

Tu joueras des compétitions avec les jeunes de ton âge et tu représenteras ton club !



## LE COIN DES PARENTS

Le Bowling est un sport qui favorise le développement complet de l'enfant. Sport de précision et d'adresse, il contribue à augmenter les capacités de concentration, de réflexion et d'autonomie dans la prise de décision.

Il améliore les qualités technico-tactiques, développe le contrôle moteur et la capacité à répéter une gestuelle.

Grâce aux règles de jeu et de comportement, le Bowling est porteur de valeurs fondamentales telles que l'honnêteté, le respect des autres. Une année en école de Bowling coûte, en moyenne, entre 60 et 150 €.

# À TOI DE JOUER !

COMPLÈTE À L'AIDE DU LEXIQUE CI DESSOUS LES MOTS MANQUANTS



## LEXIQUE

**Flèches** : elles servent de point de visée

**Ligne de faute** : ligne à ne pas dépasser sinon c'est une faute et tu as 0 point !

**Goulottes** : récupèrent les boules mal lancées

**Piste** : elle mesure 19 mètres et 1.03 de large

**Capots** : les boules reviennent en dessous jusqu'au remonte boules

**Quilles** : elles sont au nombre de 10, elles mesurent 38 cm et pèsent chacune 1.5 kg

**RENDEZ VOUS AU BOWLING DE :**



FEDERATION FRANCAISE DE  
BOWLING ET DE SPORT DE QUILLES

MAISON DES SPORTS  
190 RUE ISATIS  
31670 LABEGE

TEL 05.82.95.78.60  
comm@ffbsq.org  
WWW.FFBSQ.FR