



# Stage E.R.J.

## Dimanche 1<sup>er</sup> octobre 2023

# Bowling de RAMBOUILLET



### Ce dimanche 1<sup>er</sup> octobre 2023 a eu lieu notre première journée ERJ (Espace Régional Jeunes)

Étaient présents à ce stage : Evie, Laure, Valentine, Coline, Hugo, Clément, Jordan, Léopold, Matyss, Mathéo, Baptiste, Gaël, Théo, Lucas, Alexandre.

Moniteur Fédéral : Éric ESNAULT – Animateurs Fédéraux : Bernard MIGAUD, Patrick CHEMLA et Ivan LE BOIS.

9h45-9h55 Rendez-vous sur place et accueil des stagiaires par les encadrants et le centre de Rambouillet.

10h00 Présentation des jeunes des coachs et du programme de la journée.

10h15 Echauffement collectif fait par Laure jeune du pôle France, puis formation de trois groupes de travail.

10h30 à 13h00 Atelier selon programme, chaque coach évaluera durant les exercices.

13h00-13h50 Compétition détente, sous forme de baker-system.

14h00 Déjeuner.

15h00-15h05 Retour en salle et distribution des documents de travail.

15h10 QCM (questionnaire à choix multiple)

15h30 Correction et explications sur les questions du QCM.

15h45-16h00 : Débriefing entre stagiaires – entre animateurs et reporting...

16h30 Fin de la première journée ERJ.

A noter la reprogrammation lors de la prochaine journée, prévue le 17 décembre 2023 au centre de l'Extra-LaserBowl à Ballainvilliers, l'intervention de Patrick CHEMLA au sujet des boules, chaussures et huilages.



Accueil des stagiaires.



Echauffement animé par Laure.



Constitution des groupes de travail.



Relecture du programme par Evie et Coline.

**ERJ programme Dimanche 1 Octobre 2023 Rambouillet**

9h45 Rendez-vous sur place

9h55 Accueil des joueurs.

10h Présentation des jeunes

Présentation du programme de la journée

10h15 Installation sur les pistes par les coaches et échauffement fait par un des jeunes

10h30 **Travail de mise en route avec changement de piste**

*On donne* : une paire de piste en ligue  
*On demande* : sur chaque piste le joueur 1 ouvre et le joueur 2 ferme et ainsi de suite, si un joueur fait strike il garde la main.  
*Particularité sur la piste paire approche 4 pas et sur piste impaire approche 5 pas*  
*On exige* : une bonne stabilité à la ligne de faute sur piste impaire et paire

10h50 PAUSE DE 10'

11h00 **Travail avec changement de piste ; arrivé dans la poche du strike**

*On donne* : une paire de piste avec toutes les quilles et boule de strike  
*On demande* : pour chaque joueur mettre la boule en poche : la boule touche les quilles 1-2 pour les gauchers et 1-3 pour les droitiers  
*On exige* : pour les droitiers passages sur flèche 1 ou 2 et pour les gauchers passages sur flèche 6 ou 7 (ou 1-2)

\*Chaque coach évaluera durant l'exercice : 10 points : 1 pour la poche + 1 point pour passage flèche.

**OBJECTIF AVOIR AU MINIMUM 7/10**

11h50 PAUSE DE 10'

12h00 **Travail avec changement de piste ; enlever la quille n°7**

*On donne* : une paire de piste avec quille n°7 seule et boule de spare  
*On demande* : pour chaque joueur faire tomber la quille n°7  
*On exige* : pour les droitiers passages sur flèche 3 ou 4 et pour les gauchers passages sur flèche 5 ou 6 (ou 3-4)

\*Chaque coach évaluera durant l'exercice : 10 points : 1 pour la quille + 1 point pour passage flèche.

**OBJECTIF AVOIR AU MINIMUM 7/10**

12h50 PAUSE DE 10'

13h00 **Travail avec changement de piste ; enlever la quille n°10**

*On donne* une paire de piste avec quille n°10 seule et boule de spare  
*On demande* : pour chaque joueur faire tomber la quille n°10  
*On exige* : pour les droitiers passages sur flèche 3 ou 4 et pour les gauchers passages sur flèche 5 ou 6 (ou 3-4)

\*Chaque coach évaluera durant l'exercice : 10 points : 1 pour la quille + 1 point pour passage flèche.

**OBJECTIF AVOIR AU MINIMUM 7/10**

13h50 Rangement du matériel

14h00 Repas

15h00 Retour en salle.

15h05 Distribution des documents de travail

15h10 QCM

15h30 Correction du QCM

15h45 Intervention sur les boules, les chaussures et les huilages (si temps nécessaire)

16h15 Retour au calme

On demande aux jeunes de se regrouper en fond de salle pour échanger des + et des - de la journée et nommer un rapporteur qui doit présenter aux coaches le ressenti du groupe.

Les coaches se regroupent de leur côté.

16h20 Débriefing

16h30 Fin de journée

**Programme et QCM.**

Fédération Française de Bowling et de Sports de Quilles  
 Comité Départemental Bowling des Yvelines

Nom : ..... Prénom : .....

N°	Questions	Réponse possible
1	La piste de bowling est composée de lattes. Combien y en a-t-il ?	35 39 40 43
2	Quel est le poids maximum en livres pour une boule de bowling ?	14 15 16 17
3	Quel est le poids minimum en livres pour une boule de bowling ?	5 6 7 8
4	Sur quelle latte se trouve la flèche 2.	10 15 16 20
5	Pour un droitier, sur quelle latte doit arriver la boule dans les quilles pour faire un strike ?	10 13 15 17
6	Combien y-a-t-il de quilles sur le pin-deck ?	9 10 11 12
7	Quel est le numéro de la quille qui se trouve juste derrière la quille 1	2 5 7 10
8	Combien y-a-t-il de lattes entre 2 flèches ?	2 3 4 5
9	Quelle est la distance en pieds entre la ligne de faute et les quilles	25 42 50 60
10	Quel est le numéro de la latte centrale ?	15 17 19 20
11	Dans la liste qui suit, qu'est ce qui est indispensable lors d'une compétition ? A - la licence B - le maillot de club C - sa convocation D - son matériel	A B C D
12	Lors d'une partie de bowling, je fais 9/ à toutes les frames, et 9 à ma dernière boule. Quel est le score de cette partie ? A - 150 B - 170 C - 190 D - 210	A B C D
13	Sur quelle latte se trouve située la quille n° 10 pour un droitier ?	3 5 37 40
14	Sur quelle latte se trouve située la quille n° 7 pour un gaucher ?	3 5 37 40
15	Combien y-a-t-il de flèches sur une piste ?	5 6 7 8
16	Avec combien de quilles joue-t-on au bowling ?	8 9 10 11
17	Au bowling, le score maximum est de :	200 250 290 300
18	De combien de frames se compose une partie ?	9 10 11 12

Comité Départemental Bowling des Yvelines - FFBSQ

19		4	9	8	6
	Quelle quille est représentée par le point noir ?				
20		8	9	2	6
	Quelle quille est représentée par le point noir ?				
21	Combien vaut une frame Strike, suivie de 6 et 3 ?	9	16	19	29
22	Une piste est-elle huilée sur toute sa longueur ?	oui	non		
23	Lors d'une partie, je fais 9/ (9, spare) à chaque frame et 9 à la dernière boule. Quel est mon score final ?	180	189	190	199
24	Jusqu'à quel âge peut-on faire partie d'une école de bowling ?	16	18	20	23
25	Combien de strikes consécutifs faut-il pour réaliser un score parfait de 300	10	11	12	13
26	Que veut dire F.F.B.S.Q. a) Formation Facile des Bowlers et Sportifs de Quilles b) Fédération Française de Bowling et de Sports de Quilles c) Fédération Française de Bowling et de Sport de Quilles d) Fédération Française des Bowlers et des Sports de Quilles	a	b	c	d
27	Comment s'appelle l'endroit où se posent les quilles a) la zone sèche b) le break point c) le pin-deck d) le plateau	a	b	c	d

Page 2



Pause déjeuner des stagiaires, animateurs et accompagnateurs.

L'équipe ERJ remercie les parents et accompagnateurs et vous donne rendez-vous le 17 décembre 2023 pour la deuxième journée.

Sportivement.

Éric, Bernard, Patrick et Ivan l'équipe ERJ-ETR.