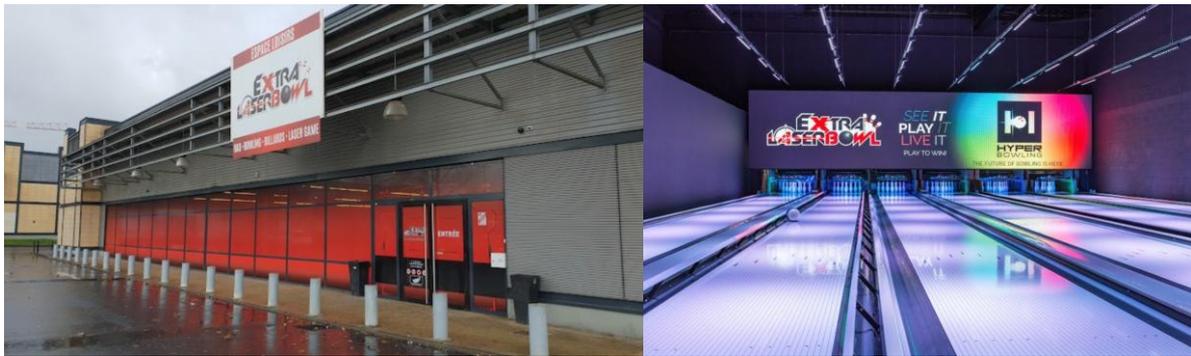




**F.F.B.S.Q. - LIGUE REGIONALE ILE DE FRANCE - Adhérent CROSIF**  
**ESPACE REGIONAL JEUNE**

**Stage E.R.J.**  
**Dimanche 11 Mai 2025**

**Bowling de L'Extra-LaserBowl 91160 Ballainvilliers.**



Le 11 mai 2025 a eu lieu au centre de l'Extra-LaserBowl la troisième journée (ERJ) Espace Régional Jeunes.

**Encadrant ETR/ERJ :** Ivan LE BOIS.

**Stagiaire en devenir animateur :** Benjamin BARAËR.

**9h30 :** Accueil des élèves par l'encadrant dans le centre de l'Extra-LaserBowl 91160 Ballainvilliers.

**9h45 :** Présentation des jeunes, et du programme de la journée.

**10h00 :** Sensibilisation aux dangers liés aux violences dans le domaine sportif et hors de celui-ci.

**10h15 :** Réveil musculaire avant la séance, (réveil réalisée par Benjamin BARAËR)

**10h30 :** Séance selon programme présenté.

**11h30 :** Pause fraîcheur.

**12h45 :** Reprise séance.

• Exercice 1

Programmer la quille n° 5 que vous allez jouer 5 fois de suite. Puis programmer la quille n° 1 que vous allez jouer également 5 fois de suite

Fin du 1<sup>er</sup> exercice, votre score doit être compris entre 9 et 10 points.

• Exercice 2

Programmer la quille n° 10 que vous allez jouer 5 fois de suite. Puis programmer la quille n° 7 que vous allez jouer également 5 fois de suite.

Fin du 2<sup>ème</sup> exercice, votre score doit être compris entre 8 et 10 points.

• Exercice 3

Programmer les 10 quilles ou les quilles 1-2 et 3 que vous allez jouer 10 fois de suite. L'objectif est de mettre la boule dans la poche de droite (si vous êtes droitier) ou dans la poche de gauche (si vous êtes gaucher) en faisant 9 ou Strike. Si erreur de poche ou quilles abattues inférieur à 9, pas de points.

Fin du 3<sup>ème</sup> exercice, votre score doit être compris entre 8 et 10 points.

• Exercice 4

Programmer les quilles n° 3 et 10 que vous allez jouer 5 fois de suite. Puis programmer les quilles n° 2 et 7 que vous allez jouer également 5 fois de suite. Fin du 4<sup>ème</sup> exercice, votre score doit être compris entre 8 et 10 points.

• Exercice 5

Programmer les quilles n° 6 et 10 que vous allez jouer 5 fois de suite. Puis programmer les quilles n° 4 et 7 que vous allez jouer également 5 fois de suite. Fin du 5<sup>ème</sup> exercice, votre score doit être compris entre 8 et 10 points.

• Exercice 6

Programmer les 10 quilles que vous allez jouer 10 fois de suite. L'objectif est de mettre la boule dans la poche de droite (si vous êtes droitier) ou dans la poche de gauche (si vous êtes gaucher) en faisant 9 ou Strike. Si erreur de poche ou quilles abattues inférieur à 9, pas de points.

Fin du 6<sup>ème</sup> exercice, votre score doit être compris entre 8 et 10 points.

• Exercice 7

Programmer les quilles n° 3 et 9 que vous allez jouer 5 fois de suite. Puis programmer les quille n° 2 et 8 que vous allez jouer également 5 fois de suite. Fin du 7<sup>ème</sup> exercice, votre score doit être compris entre 7 et 10 points.

• Exercice 8

Programmer la quille 10 que vous allez jouer 5 fois de suite. Puis programmer la quille n° 7 que vous allez jouer également 5 fois de suite.

entre 8 et 10 points.

Fin du 8<sup>ème</sup> exercice, votre score doit être compris

• Exercice 9

Programmer les 10 quilles que vous allez jouer 10 fois de suite. L'objectif est de mettre la boule dans la poche de droite (si vous êtes droitier) ou dans la poche de gauche (si vous êtes gaucher) en faisant 9 ou Strike. Si erreur de poche ou quilles abattues inférieur à 9, pas de points.

Fin du 9<sup>ème</sup> exercice, votre score doit être compris entre 8 et 10 points.

• Exercice 10

Programmer les 10 quilles en frame complète que vous allez jouer 10 fois de suite. L'objectif est de faire Strike au premier lancer ou space ou second lancer. Si la frame est fermée alors 1 point, si elle reste ouverte, pas de point.

Fin du 10<sup>ème</sup> exercice, votre score doit être compris entre 8 et 10 points.

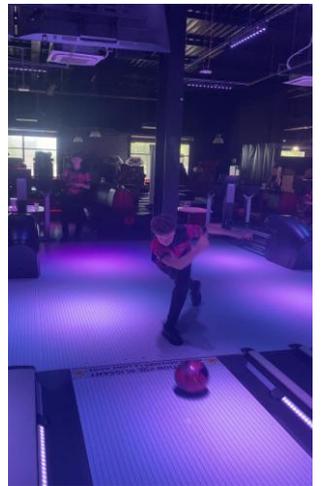
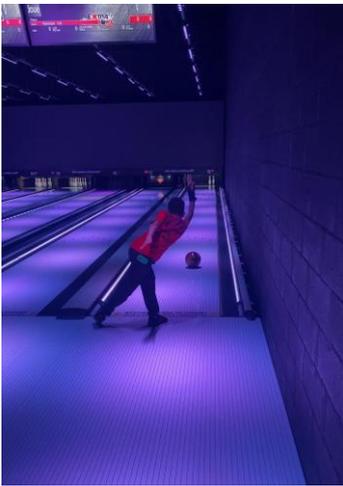
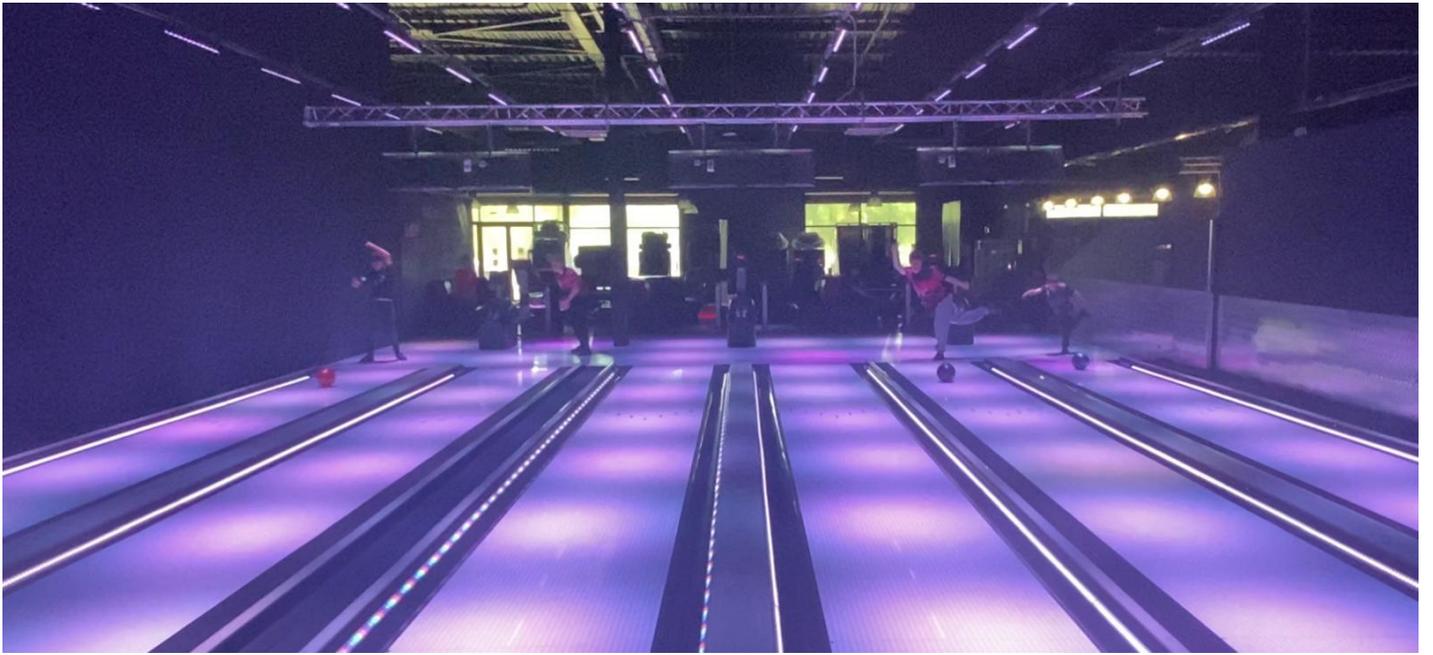
- Totalisez votre total de points sur les 10 exercices et reportez-vous au barème en bas de la page 5. Fin de l'entraînement.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
QUILLE 5	QUILLE 1								
/ 10									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
QUILLE 10	QUILLE 7								
/ 10									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Minimum 9 carrés différents en haut balle									
/ 10									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Baby Drille									
/ 10									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
/ 10									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Minimum 9 carrés différents en haut balle									
/ 10									

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Belle Mère Droite	Belle Mère Gauche								
/ 10									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
QUILLE 10	QUILLE 7								
/ 10									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Minimum 9 carrés différents en haut balle									
/ 10									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Strike ou éparé									
/ 10									

**Barème :**

- Score entre 50 et 59 = Non Acquis
- Score entre 60 et 69 = En Progression
- Score entre 70 et 79 = En Cours
- Score entre 80 et 89 = Acquis
- Score entre 90 et 100 = Champion



**13h30** : Rangement équipements.

**13h45** : Pause repas.

**14H30** : Projection pour analyses des vidéos faite pendant la séance.

**15h30** : Débriefing élèves / encadrant.

**16h00** : Fin de la troisième journée ERJ.

Lors du débriefing les élèves remercient l'équipe ETR/ERJ pour cette journée, « **c'était super !!!** »

Prochaine et dernière journée le 29 juin 2025 au centre Lys Bowl - Bowling Houdan.

## **Tous Concernés, Tous Unis Zéro Tolérance...**



**Merci à tous pour votre participation à cette troisième journée.**

CR : Rédigé par Ivan Le Bois cadre technique « ETR - ERJ »