

SPORT BOULES

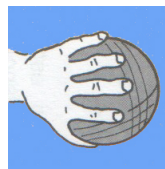
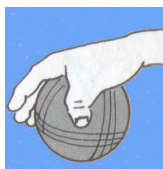
Les fondamentaux

TENUE DE BOULE

1 — La boule est posée à la jonction entre les métacarpiens et les phalanges de la main



2 — La boule est tenue en la serrant entre le pouce et l'auriculaire, les trois autres doigts étant rabattus sur l'avant de celle-ci



POINTER

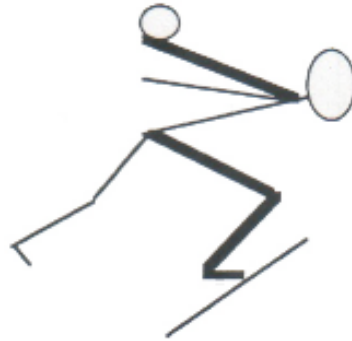
1 — PREPARATION DE L'ACTION

- La jambe (coté bras lanceur) est à $\frac{1}{2}$ fléchie. Elle supporte principalement le poids du corps, le pied étant en direction de l'objectif.
- L'autre jambe en arrière, maintient l'équilibre sur le bout du pied.
- L'axe des épaules est parallèle au sol, légèrement en avant de la jambe fléchie.
- Le bras lanceur est tendu, perpendiculairement au sol.
- Le bras libre assure l'équilibre.
- Le regard est en direction de l'objectif.



2 – L’ACTION

- Le bras lanceur s’élève en arrière en restant dans un plan bien vertical. C’est l’armé
- Le regard se fixe sur la donnée (la zone où la boule va toucher le sol).
- Puis simultanément :
 - > Le bras lanceur redescend.
 - > Le corps bascule vers l’avant.
 - > la jambe arrière est ramenée en avant.
 - > la boule est lâchée avant que le pied ne repose au sol.



2 – LE SUIVI DE L’ACTION

- L’équilibre n’est rétabli qu’après 3 ou 4 foulées rectilignes.
- La trajectoire de la boule est suivie par une course légère.



TIRER

1 — PREPARATION DE L'ACTION

- Les pieds sont joints
- Les bras sont le long du corps
- Le regard est en direction de l'objectif



2 — L'ACTION

- Le départ se fait sur le pied opposé au bras lanceur.
- Le buste est incliné vers l'avant.
- Les deux premières foulées préparent le lancer.
- L'armé est pratiqué durant la 4ème foulée. L'angle buste/bras lanceur = 90°
- Lors de la 6ème foulée, le centre de gravité descend avant une extension finale.
- Le bras, la jambe d'appui et le redressement du buste participent à la propulsion.
- La boule est lâchée légèrement sous l'horizontale.



2 — LE SUIVI DE L'ACTION

- Le mouvement du bras lanceur est poursuivi jusqu'à hauteur de l'axe oeil-cible.
- L'équilibre n'est rétabli qu'après quatre à six foulées effectuées vers l'objectif.

