



**OUVRAGE DE
RÉFÉRENCE
À L'INTENTION
DES ENTRAÎNEURS
DE BOCCIA**





TABLE DES MATIÈRES



Introduction	1-2
Historique	3
Bases du boccia	4-5
Pointage	6
Points à observer	7
Savoir-faire physique	8-10
Variation des séances d'entraînement.....	11-12
Planification d'une séance	13-14
Types de lancers	15
Méthodes de lancer.....	16-19
Développement des compétences	20-24
Jeux	25-90

INTRODUCTION



Cet ouvrage vise à vous aider à jouer au boccia.

Le boccia est un sport qui implique de viser une cible. C'est un jeu de stratégie auquel n'importe qui peut jouer. Il nécessite très peu d'espace et d'équipement. Il s'agit d'un excellent jeu pour garantir l'inclusion et développer les compétences de savoir-faire physique de tous les enfants, quelles que soient leurs aptitudes.

Cet ouvrage a été conçu pour vous aider à proposer un environnement amusant et social pour la pratique du boccia. Les fiches sont simples d'emploi et peuvent vous aider à renforcer les programmes de savoir-faire physique de votre école, de votre club ou de votre centre communautaire. Les matchs et les séances d'entraînement peuvent être adaptés pour répondre aux besoins de vos participants. Chaque fiche vous indique comment procéder.

INTRODUCTION



Ces fiches sont conçues pour permettre l'acquisition de compétences en boccia dans le cadre des étapes 1 à 4 du modèle de Développement à long terme de l'athlète (DLTA) intégré à l'approche Au Canada le sport c'est pour la vie.

Les étapes 1 à 4 sont les suivantes :

- Enfant actif/Prise de conscience
- S'amuser grâce au sport/Premier contact
- Apprendre à s'entraîner
- S'entraîner à s'entraîner

HISTORIQUE



Le boccia (prononcer « botchia ») est un sport paralympique fondé en 1978 par la Cerebral Palsy International Sports and Recreation Association.

Pour pouvoir participer à des compétitions nationales et internationales de boccia, les athlètes doivent avoir une déficience et se déplacer en fauteuil roulant du fait d'une paralysie cérébrale ou d'un autre problème neurologique ayant des effets similaires, comme une dystrophie musculaire ou un traumatisme cérébral. Lors des compétitions, les athlètes sont répartis en cinq catégories afin de garantir l'égalité des chances. Il existe une catégorie supplémentaire aux niveaux local et provincial, appelée « toutes catégories », dans laquelle n'importe qui peut concourir.

BASES DU BOCCIA



Le boccia se joue en position assise. Les athlètes — qui jouent seul, en double ou par équipe — utilisent des balles rouges ou bleues qu'ils essaient d'approcher le plus possible du cochonnet blanc.

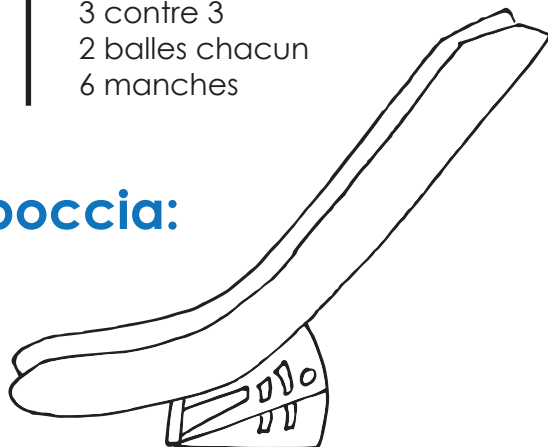
L'équipe rouge joue toujours en premier. Le premier joueur lance le cochonnet puis sa première balle. À son tour, l'équipe bleue lance elle aussi une balle. Par la suite, c'est à l'équipe qui n'est pas propriétaire de la balle la plus proche du cochonnet de jouer. Chaque manche se poursuit jusqu'à ce qu'une équipe ait joué toutes ses balles. L'équipe adverse joue alors ses balles restantes et essaie de marquer le plus possible de points. Une manche est terminée lorsque toutes les balles ont été jouées.

BASES DU BOCCIA

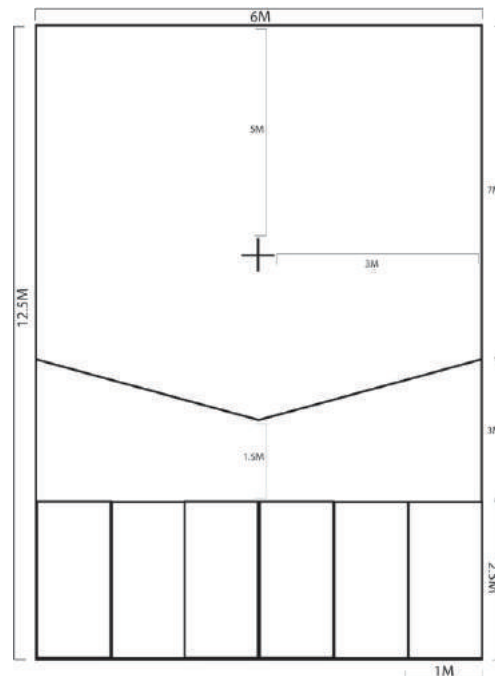
Le match peut se jouer :

En individuel	1 contre 1 6 balles chacun 4 manches
En double	2 contre 2 3 balles chacun 4 manches
En équipe	3 contre 3 2 balles chacun 6 manches

Rampe de boccia:

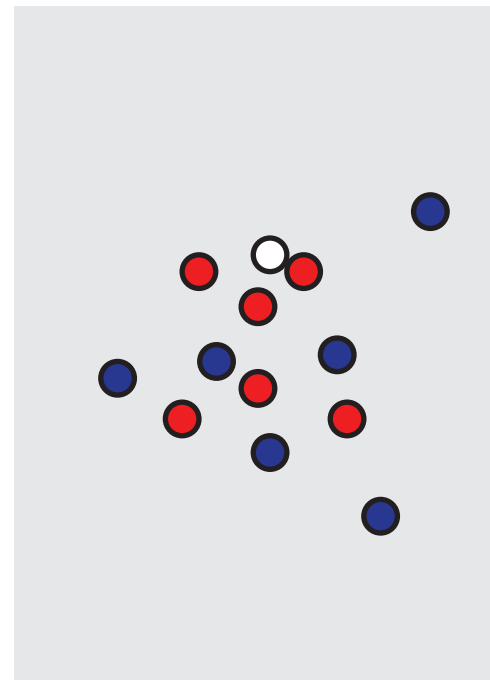


Dimensions du terrain :



POINTAGE

1. L'attribution des points est faite une fois toutes les balles jouées.
2. La balle la plus proche du cochonnet rapporte un point, de même que chacune des balles de la même couleur qui sont plus proches du cochonnet que la balle adverse la plus proche du cochonnet. Se reporter au diagramme.
3. Après chaque manche, un joueur/une équipe se voit attribuer des points comme indiqué à l'Article 2. Les points sont cumulés d'une manche sur l'autre. L'équipe/le joueur qui a le plus de points en fin de partie l'emporte.
4. En cas d'égalité, on joue une manche décisive.



Le score final à l'issue de ce match est de 3-0 pour rouge.

POINTS À OBSERVER



Lorsque vous travaillez avec des personnes ayant un handicap, observez la façon dont chaque athlète lance la balle. Par exemple :

- Quelle main utilisent-ils?
- Lancent-ils la balle par-dessus ou par-dessous l'épaule?
- Le lancer est-il fluide?
- Leur manette se situe-t-elle sur la trajectoire du lancer?
- Quelle est l'amplitude de mouvement des joueurs avec rampe?
- Comment les joueurs avec rampe communiquent-ils avec leur assistant?

Vous devrez travailler en tête à tête avec les joueurs pour trouver le style de lancer qui leur convient le mieux. Les joueurs avec rampe doivent essayer plusieurs rampes et équipements supplémentaires pour déterminer ce qui leur convient le mieux.

SAVOIR-FAIRE PHYSIQUE



Éducation physique et santé Canada définit ce qu'est le savoir-faire physique en ces termes :

Les personnes dotées d'un savoir-faire physique bougent avec compétence dans le cadre d'une gamme élargie d'activités physiques qui profitent au développement global de la personne.

- Les personnes dotées d'un savoir-faire physique ont toujours la motivation et les aptitudes voulues pour comprendre, communiquer, appliquer et analyser divers types de mouvement.
- Elles sont en mesure d'exécuter une série de mouvements avec confiance, compétence et créativité, et de façon stratégique, à l'échelle élargie des activités physiques liées à la santé.
- Ces habiletés leur permettent de faire, la vie durant, des choix sains et actifs qui engendrent des bienfaits et un sentiment de respect pour soi, pour les autres et pour l'environnement.

Source: <http://www.phecanada.ca/>

SAVOIR-FAIRE PHYSIQUE ET BOCCIA



Le boccia facilite l'acquisition d'un savoir-faire physique compte tenu du large éventail de lancers effectués au cours d'un match. Le boccia permet d'acquérir de nombreuses compétences essentielles : lancer, visée, roulement, coup de pied, coordination, puissance et vitesse. Le boccia est une excellente activité pour ce qui est d'encourager les individus à pratiquer et affiner ces compétences du fait de la nature répétitive du sport. Le boccia constitue également un excellent moyen pour les enfants et les adultes ayant un handicap de devenir plus forts et de gagner en assurance.

SAVOIR-FAIRE PHYSIQUE ET BOCCIA



Il est important que vous teniez compte de la façon dont vous pouvez inclure des personnes ayant un handicap dans vos séances de façon à ce qu'elles aient les mêmes chances de développer leurs compétences de savoir-faire physique. Voici quelques exemples d'éléments à prendre en considération qu'une personne ayant un handicap peut trouver difficile et des suggestions de solutions :

Le montant de temps imparti	Fixez un montant de temps minimum et maximum. Ce faisant, vous permettez aux personnes de travailler à leur propre rythme.
Ramassage ou récupération des balles	Système de compagnon – Demandez l'aide d'un participant apte physiquement. Cela facilitera la création de liens d'amitié, la communication et la prise de confiance.
La tâche	Faites en sorte que la tâche soit difficile mais faisable.
L'espace	Mettez suffisamment d'espace à la disposition des personnes en fauteuil roulant et des participants ayant des troubles sensoriels, en n'oubliant pas de prévoir un espace personnel et de tenir compte des mouvements préalables ou postérieurs au lancer qui pourraient être liés à leur état.
Communication du leader	Il est important de s'assurer que les personnes ayant un handicap ne sont pas isolées. Assurez-vous que tout le monde peut vous voir et vous entendre et, plus important encore, peut voir vos démonstrations. Le recours à un système de compagnon peut s'avérer très utile également. Vérifiez que tout le monde comprend bien ce que vous dites.
Communication des participants	Encouragez tous les participants à communiquer les uns avec les autres et assurez-vous que les échanges sont positifs.

VARIATION DES SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT



Il est important d'adapter les séances d'entraînement et les matchs de façon à inclure tout le monde. En variant les séances d'entraînement, vous vous assurez que tous les participants sont impliqués, sont confrontés à des défis, apprennent des choses, remplissent leurs objectifs et s'amuse. Vous pouvez y parvenir efficacement en proposant aux participants différentes règles au cours de la même séance d'entraînement. Cette approche permet de s'assurer que personne ne s'ennuie et que tout le monde participe et apprend quelque chose.

Chaque fiche comporte les sections « Prêt à relever un défi? » et « Besoin d'aide? », qui vous aideront à adapter les matchs/séances d'entraînement pour répondre aux besoins des participants.

VARIATION DES SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT



CONSEIL : La modification de l'un des cinq éléments suivants (mémorisables facilement grâce à l'acronyme PRETE) constitue un moyen simple de varier les séances d'entraînement.

Personnes

Réussite

Équipement

Temps

Espace

En modifiant l'un de ces éléments, vous pouvez rendre la séance d'entraînement plus facile ou plus difficile. Il est important de lancer des défis aux participants et de leur offrir la chance de progresser et de réussir. En adoptant ces principes, vous accroîtrez l'engagement des participants et la probabilité qu'ils continuent à s'impliquer dans le sport à long terme.

PLANIFICATION D'UNE SÉANCE



Lorsque vous planifiez une séance d'entraînement unique, ou un ensemble de séances, assurez-vous de fixer des objectifs en matière d'apprentissage qui soient progressifs et qui impliquent des compétences et des pratiques adaptées à l'âge et au niveau d'aptitude des participants avec lesquels vous travaillez.

Cette approche est intégrée au modèle de Développement à long terme de l'athlète de Au Canada le sport c'est pour la vie.

En règle générale, si la séance dure 60 minutes, vous devriez fixer entre 2 et 3 objectifs d'apprentissage. Vous pourriez par exemple inclure deux séances d'entraînement amusantes mettant l'accent sur deux compétences différentes, suivies de matchs au cours desquels les compétences en question seraient mises en pratique. Le troisième résultat en termes d'apprentissage pourrait être une compétence spécifique à un match.

PLANIFICATION D'UNE SÉANCE



- Les fiches numérotées de 20 à 24 vous indiquent à quelle séance d'entraînement ou à quel match se rapporte chaque acquisition de compétence en boccia. Utilisez ces fiches pour vous aider à planifier votre séance.
- Faites en sorte que chaque séance d'entraînement dure environ 15 minutes.
- Assurez-vous de toujours conclure votre séance par un match de boccia. Ce dernier devrait occuper entre 40 et 50 % de la durée de la séance.

TYPES DE LANCERS



Lancer déposé : Un lancer effectué vers une cible ou une zone cible spécifique.

Poussée : Un lancer destiné à pousser l'une de ses propres balles dans une zone de pointage ou pour la mettre en jeu. Ce type de lancer peut aussi servir à pousser le cochonnet.

Tir : Un lancer destiné à enlever une balle de l'adversaire d'une zone de pointage ou à la sortir de la zone de jeu.

Balle grimpante : Un lancer destiné à rebondir sur une balle et à finir sa course dans une zone de score.

Lob : Un lancer destiné à déplacer une balle cible en passant au-dessus d'une autre balle (relatif uniquement à un lancer).

Blocage : Un lancer destiné à atterrir en avant de la zone de pointage ou de la cible. Il vise à bloquer le chemin de l'adversaire.

MÉTHODES DE LANCER



Au-dessus de l'épaule

En cas de lancer au-dessus de l'épaule, la balle est généralement mise en jeu avec une seule main. La balle commence sa course à hauteur de l'épaule; la main se déplace vers l'avant tandis que le coude se détend. Le joueur se sert généralement du tronc pour générer une puissance additionnelle.

En fléchette

En cas de lancer en fléchette, la balle est généralement mise en jeu avec une seule main. La balle commence sa course à hauteur de l'épaule; elle est propulsée en déployant le coude avec un petit mouvement de torsion au niveau du poignet pour finir le mouvement. L'épaule bouge très peu ou pas du tout lors du lancer. Le joueur se sert parfois du tronc pour générer une puissance additionnelle.

À hauteur de la poitrine

Le lancer à hauteur de la poitrine est réalisé à l'aide d'une ou deux mains; cette deuxième option est la plus fréquente. La balle commence sa course à hauteur de l'épaule, puis est relâchée grâce à un mouvement constituant à l'éloigner de la poitrine. Le lancer à hauteur de l'épaule est similaire à une passe à hauteur de poitrine au basketball. Le joueur peut également faire un mouvement du tronc pour transmettre un effort de propulsion additionnel.

MÉTHODES DE LANCER



En dessous de l'épaule

La balle est généralement lancée d'une seule main et début sa course près du sol. Le joueur balance très peu le bras vers l'arrière avant de relâcher la balle, car le bras est verrouillé. Le mouvement vient de l'épaule et le coude se déplace peu ou pas du tout. Un joueur effectue parfois un mouvement du tronc.

Balancier

La balle est lancée d'une seule main et début sa course là aussi près du sol. Dans un lancer avec mouvement de balancier, le joueur balance le bras vers l'arrière le plus loin possible pour donner de l'élan. Le bras peut effectuer un mouvement de balancier d'arrière en avant à plusieurs reprises avant que la balle ne soit relâchée. Le joueur peut aussi se servir du tronc pour transmettre un effort de propulsion additionnel.

MÉTHODES DE LANCER



Rampe et main

La balle peut être contrôlée et relâchée avec la main. La balle peut être retenue par le joueur et mise en jeu lorsque le joueur retire sa main. La balle peut aussi être maintenue en place par un bloc ou une courroie au-dessus duquel ou de laquelle le joueur doit pousser la balle pour la mettre en jeu.

Rampe et bâton

La balle peut être contrôlée et relâchée à l'aide d'un bâton que contrôle le joueur. Le bâton maintient la balle en place et le joueur l'enlève pour mettre la balle en jeu. La balle peut aussi être maintenue en place par un bloc ou une courroie au-dessus duquel ou de laquelle le joueur doit pousser la balle à l'aide du bâton.

Rampe et licorne (dispositif d'assistance attaché à la tête)

La balle peut être contrôlée et relâchée au moyen d'une licorne. La licorne maintient la balle en place et le joueur l'enlève pour mettre la balle en jeu. La balle peut aussi être maintenue en place par un bloc ou une courroie au-dessus duquel ou de laquelle le joueur doit pousser la balle à l'aide de la licorne. La licorne constitue la méthode de lancer la plus fréquemment employée en cas d'utilisation d'une rampe. Elle permet au joueur d'atteindre la hauteur maximale sur la rampe.

MÉTHODES DE LANCER



Coup de pied : cou-de-pied

La balle est mise en jeu avec le pied. L'assistant pose la balle en face du joueur, qui utilise la partie intérieure du pied (le cou-de-pied) pour propulser la balle en jeu.

Coup de pied : orteils

La balle est mise en jeu avec le pied après que l'assistant ait posé la balle sur le sol. Le joueur utilise ses orteils pour mettre la balle en jeu. Les joueurs sont autorisés à ajouter un bord plat à l'avant de leur chaussure pour permettre un lancer plus constant et plus droit.

Assistants

Lorsqu'un joueur est aidé d'un assistant, ce dernier ne doit pas regarder le match en cours.

DÉVELOPPEMENT DES COMPÉTENCES



Compétences en boccia : Poussée, placement, précision, communication, travail d'équipe, force contrôlée*, direction, vitesse*, lancer*, roulement, détermination du bon moment, blocage, déplacement du fauteuil.

*Force contrôlée : Gestion du mouvement — une personne ayant une PC doit faire énormément d'efforts pour contrôler son mouvement comparativement à une personne apte physiquement.

*Vitesse : Encouragez les participants à relâcher la balle dans un délai imparti, ce qui améliore leur capacité à contrôler leur handicap. Cet exercice devra être élaboré au cas par cas. Partez du principe selon lequel personne ne devrait avoir besoin de plus d'une minute pour relâcher la balle. Les joueurs professionnels le font au bout de 35 secondes en moyenne.

*Lancer : Encouragez les joueurs à essayer différentes méthodes de relâchement de la balle, de façon à ce qu'ils découvrent ce qui est le plus approprié en fonction de la distance.

La pratique du boccia peut contribuer au perfectionnement holistique des personnes ayant un handicap et notamment leur permettre de :

- Gagner en assurance lors de leurs déplacements en fauteuil roulant ou dans un contexte social.
- Découvrir des exercices de respiration leur permettant de mieux contrôler celle-ci.
- Acquérir de nouvelles compétences en communication et de nouvelles capacités relationnelles.
- Retrouver le moral grâce à un sentiment d'appartenance, de réussite et de communauté.

DÉVELOPPEMENT DES COMPÉTENCES



Jeux d'échauffement: p. 25, 27, 29

	Poussée	Placement	Précision	Communication	Travail d'équipe	*Force contrôlée	Direction	*Vitesse	Lancer	Roulement	Détermination du bon moment	Blocage	Déplacement du fauteuil
21 (p.31)													
Bataille navale (p. 33)													
Bingo (p. 35)													
Brise-bloc (p. 37)													
Blocage du couloir (p. 39)													
Casse-bloc (p. 41)													
Balle de boccia (p. 43)													
Boccia golf (p. 45)													
Boccia hockey (p. 47)													
Règlement de boccia façon bingo (p. 49)													

DÉVELOPPEMENT DES COMPÉTENCES



	Poussée	Placement	Précision	Communication	Travail d'équipe	*Force contrôlée	Direction	*Vitesse	Lancer	Roulement	Détermination du bon moment	Blocage	Déplacement du fauteuil
Court central (p. 51)													
Le long du couloir (p. 53)													
Course de relais (p. 55)													
Trouver le chemin (p. 57)													
Atteindre la cible (p. 59)													
Objectif cochonnet (p. 61)													
Dégagement des disques (p. 63)													
Franchir la ligne (p. 65)													
Champ de mines (p. 67)													
Déplacement du cochonnet (p. 69)													

DÉVELOPPEMENT DES COMPÉTENCES



	Poussée	Placement	Précision	Communication	Travail d'équipe	*Force contrôlée	Direction	*Vitesse	Lancer	Roulement	Détermination du bon moment	Blocage	Déplacement du fauteuil
Annonce (p. 71)		■							■	■			
Pas dans ma cour (p. 73)				■	■						■		
Jeu des échelons (p. 75)		■				■					■		
Assis sur un mur (p. 77)	■		■						■				■
Vol du trésor (p. 79)	■							■			■		■
Boccia à dix quilles (p. 81)	■							■			■		
Le fauteuil (p. 83)			■				■		■				
Toujours plus haut (p. 85)		■					■		■				
Volcans et cratères (p. 87)				■			■						■
Le jeu du maçon (p. 89)		■				■						■	

JEU DU CHAT ET DE LA SOURIS

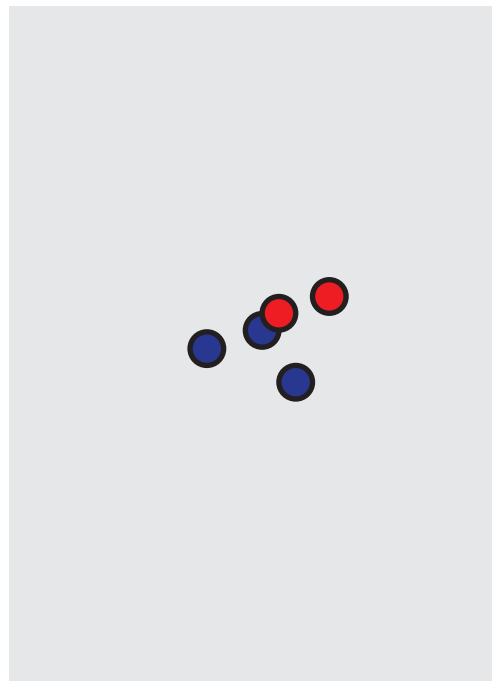


But du jeu

Seuls ou en un contre un, les participants essaient toujours de toucher la dernière balle qu'ils ont lancée.

Règles du jeu

1. Chaque participant a 6 balles.
2. Un participant commence par lancer le cochonnet à courte distance.
3. Les participants essaient ensuite avec leur première balle de toucher le cochonnet.
4. Par la suite, ils essaient de toucher la balle qu'ils viennent de lancer en dernier.
5. Et ainsi de suite.



JEU DU CHAT ET DE LA SOURIS



Prêt à relever un défi?

- Augmentez la distance ou modifiez l'angle pour rendre le jeu plus difficile.
- Ajoutez d'autres joueurs.

Besoin d'aide?

- Utilisez des pièces d'équipement de plus grande taille.

Équipement

- Balles de boccia



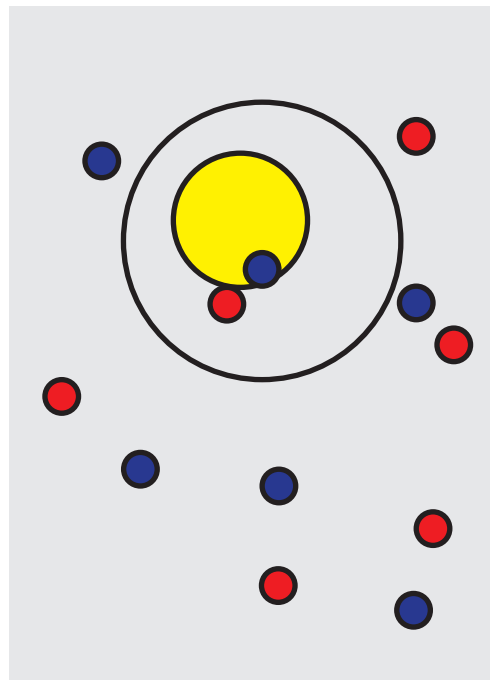
LE ROI DU RING

But du jeu

Les participants cherchent à frapper la grosse balle pour la faire sortir du cerceau.

Règles du jeu

1. Placez une grande balle en éponge dans un cerceau au milieu du terrain.
2. Tous les participants lancent leur balle en même temps pour essayer de frapper la balle et de la faire sortir du cerceau.



Prêt à relever un défi?

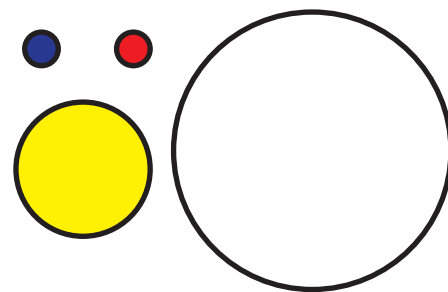
- Choisissez une balle plus petite.
- Éloignez la balle et le cerceau.
- Ajoutez un bloc devant le cerceau.
- Placez un cochonnet au centre du cerceau à déplacer hors de celui-ci.

Besoin d'aide?

- Utilisez une balle plus légère (p.ex. une balle en éponge)
- Utilisez une balle plus grande.
- Rapprochez le cerceau des participants.
- Demandez-leur de lancer leur balle l'un après l'autre, de façon à ce que la cible cesse de bouger avant que la personne suivante n'effectue son lancer.
- Utilisez plus d'un cerceau et plus d'une balle.

Équipement

- Balles de boccia
- Cerceaux
- Balles en éponge



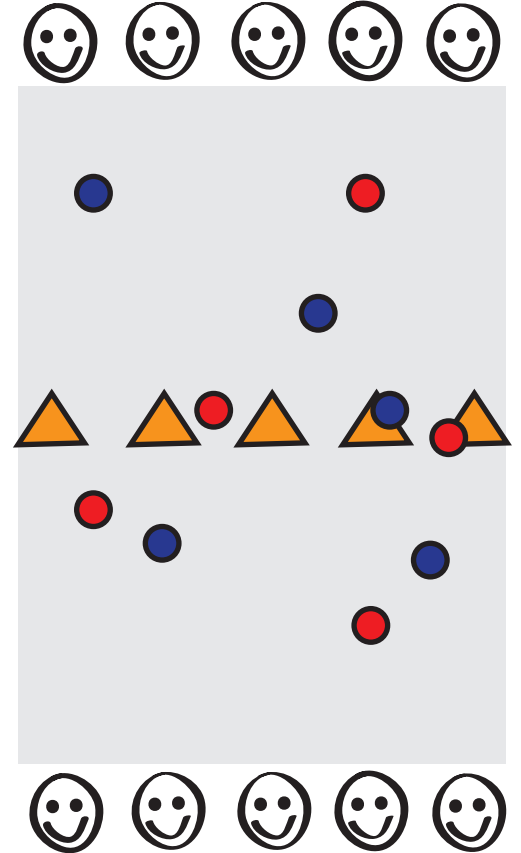
TIR À LA CIBLE

But du jeu

Les participants visent un cône.

Règles du jeu

1. Alignez plusieurs cônes et demandez aux participants de se faire face, comme illustré sur le diagramme.
2. Les participants ont pour objectif de faire rouler leur balle sur un cône ou d'en toucher un avec leur balle.



Prêt à relever un défi?

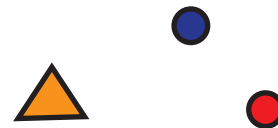
- Enlevez les cônes au fur et à mesure qu'ils sont touchés de façon à ce qu'il y ait de moins en moins de cibles et à ce que les angles soient de plus en plus difficiles.
- Chronométrez le temps mis par les participants à toucher tous les cônes. Répétez l'opération en essayant de battre votre score.

Équipement

- Balles de boccia
- Cônes

Besoin d'aide?

- Rapprochez un ou plusieurs cônes des participants.
- Placez deux ou trois cônes à côté les uns des autres pour agrandir la taille de la cible.



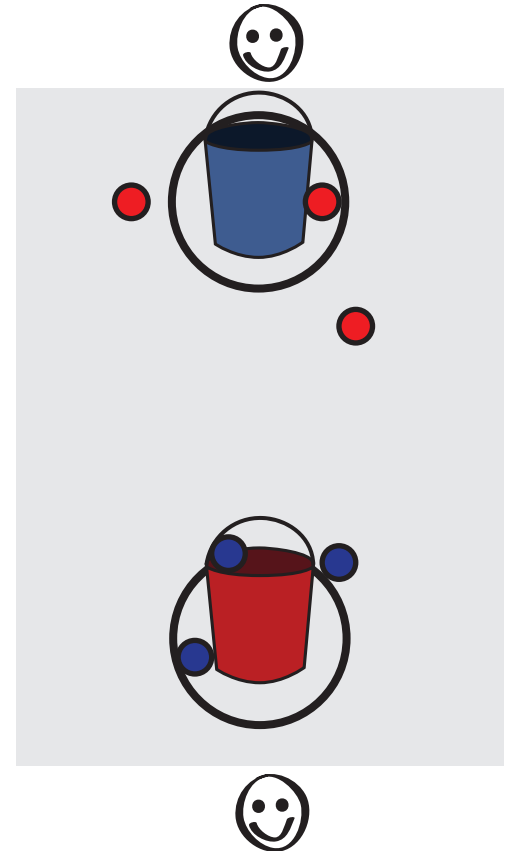
But du jeu

Les participants jouent un contre un. Ils cherchent à marquer des points en faisant en sorte que leur balle atterrisse dans le seau de leur adversaire.

Règles du jeu

1. Chaque participant a 6 balles.
2. Placez un seau dans un cerceau à chaque extrémité du terrain.
3. Les participants s'efforcent l'un après l'autre de lancer leur balle dans le seau de leur adversaire pour marquer trois points. Si la balle atterrit dans le cerceau, son propriétaire marque un point.
4. Une fois les six balles jouées, changez de côté et continuez à jouer jusqu'à ce qu'un joueur atteigne 21 points (ou un score de votre choix).

N.B. : si un joueur utilise une rampe, couchez le seau sur le côté.



Prêt à relever un défi?

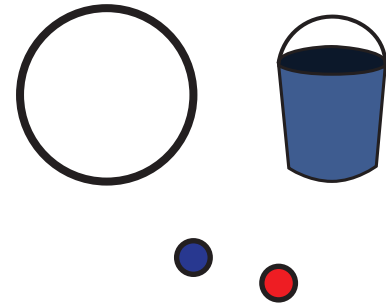
- Augmentez la distance.
- Donnez moins de balles aux joueurs.

Besoin d'aide?

- Réduisez la distance.
- Donnez plus de balles aux joueurs.

Équipement

- Balles de boccia
- Cerceaux
- Seau



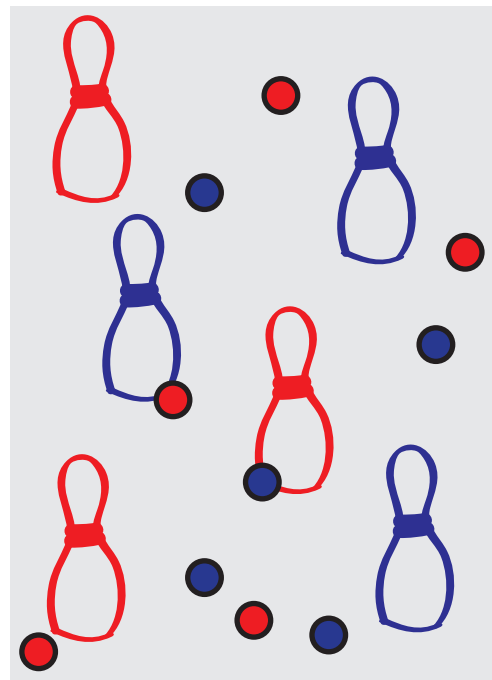
BATAILLE NAVALE

But du jeu

Chaque participant essaie de renverser les « navires » de son adversaire.

Règles du jeu

1. Créez une zone de petite taille, une zone de taille moyenne ou une zone de grande taille sur le terrain. Six cibles sont nécessaires au total. Il devrait y en avoir trois d'un type et trois d'un autre type.
2. Placez deux cibles différentes dans chaque zone. Ces cibles représentent les « navires » de chaque équipe. Chaque équipe en a trois.
3. Chacune à leur tour, les équipes essaient de renverser les navires de leur adversaire.
4. Les membres de chaque équipe devraient communiquer entre eux avant de lancer leurs balles afin d'identifier les cibles les plus faciles.



BATAILLE NAVALE

Prêt à relever un défi?

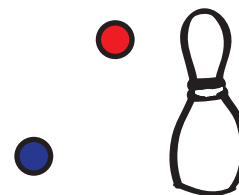
- Augmentez le nombre de navires, mais conservez le même nombre de balles.
- Diminuez le nombre de balles que peut utiliser chaque équipe.
- Changez l'objectif du jeu : au lieu de renverser les navires de l'adversaire, essayez de lancer les balles dans des cerceaux ou sur des disques.

Équipement

- Balles de boccia
- Quilles

Besoin d'aide?

- Augmentez le nombre de balles que possède chaque équipe.
- Si une équipe perd constamment, rapprochez ses cibles en utilisant les secteurs du terrain de petite taille et éloignez les cibles de l'équipe adverse.

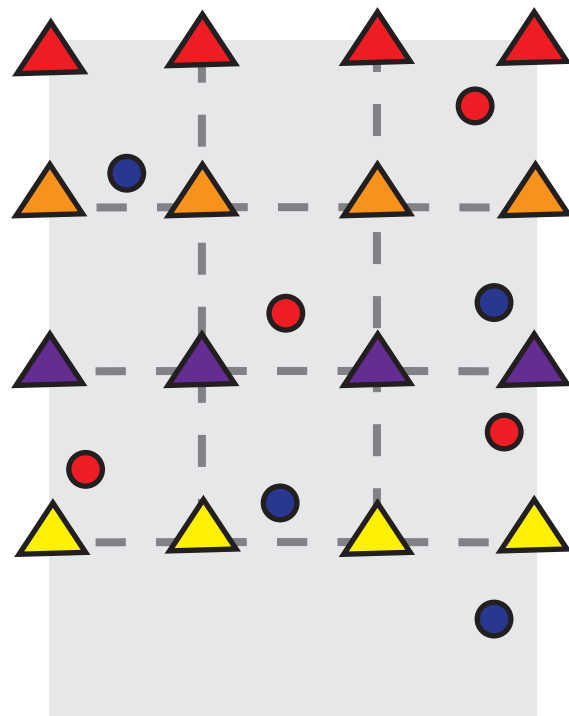


But du jeu

Les participants doivent lancer leurs balles dans les carrés, de façon à ce que la somme des chiffres corresponde au nombre qui leur a été attribué.

Règles du jeu

1. Toutes les zones devraient comporter un chiffre.
2. Demandez aux participants de choisir un nombre (supérieur au plus grand des chiffres figurant sur les feuilles). Armés de six balles, ils doivent essayer de faire atterrir leurs balles sur les chiffres de façon à ce que la somme de ceux-ci soit égale au nombre choisi au départ.



Prêt à relever un défi?

- Réduisez la taille des zones.
- Placez les chiffres les plus élevés au fond et demandez aux participants de choisir un nombre plus élevé.
- Donnez moins de balles.
- Créez un bloc pour certaines zones que les participants devront contourner.

Équipement

- Balles de boccia
- Cônes ou ruban adhésif pour marquer les zones.
- Papier (pour inscrire les chiffres).

Besoin d'aide?

- Augmentez la taille des zones.
- Diminuez le nombre de zones que les participants peuvent cibler.
- Donnez aux participants un nombre total figurant parmi les 9 chiffres existants ou inférieur à 15 de façon à accroître leurs chances de réussite.

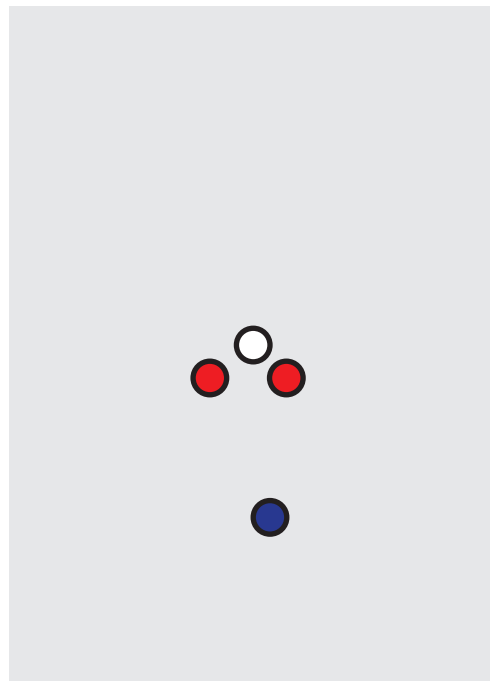


But du jeu

Les participants doivent travailler ensemble pour briser le bloc placé en face du cochonnet.

Règles du jeu

1. Chaque joueur a besoin de 2 à 3 balles de boccia.
2. Placez le cochonnet derrière deux balles de boccia de façon à former un « bloc ».
3. Les participants cherchent à déplacer les balles de boccia de couleur pour dégager le passage jusqu'au cochonnet.
4. Les participants devraient communiquer entre eux afin de déterminer qui a leur meilleur angle pour éloigner les balles du cochonnet.



Prêt à relever un défi?

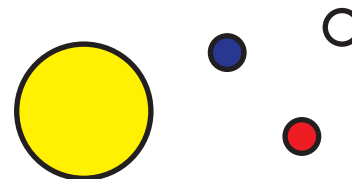
- Augmentez le nombre de balles qui bloquent le cochonnet.
- Modifiez la distance et l'angle du cochonnet et du bloc.

Besoin d'aide?

- Commencez avec des blocs plus faciles davantage éloignés les uns des autres autour du cochonnet.
- Utilisez des balles molles plus grosses et plus faciles à déplacer.

Équipement

- Balles de boccia
- Balles en éponge



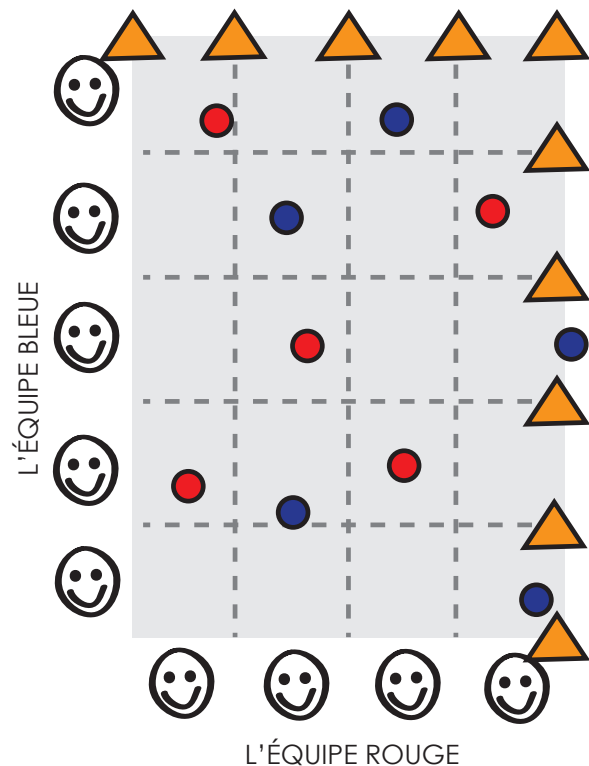
BLOCCAGE DU COULOIR

But du jeu

Les équipes lancent leurs balles dans un couloir en visant la zone-cible située à l'extrémité de celui-ci. L'autre équipe a la possibilité de bloquer les couloirs.

Règles du jeu

1. Placez les cônes dans les couloirs, comme illustré sur le diagramme.
2. Un couloir est attribué à chaque joueur, comme illustré sur le diagramme.
3. Les membres de l'équipe rouge reçoivent deux à trois balles chacun. Ils doivent lancer leurs balles de boccia dans un couloir de façon à essayer de bloquer les tentatives de l'équipe bleue d'amener leurs balles à l'extrémité du couloir.
4. Les deux équipes doivent faire rouler leurs balles.



BLOPAGE DU COULOIR



Prêt à relever un défi?

- Rétrécissez et allongez les couloirs.

Besoin d'aide?

- Élargissez et raccourcissez les couloirs.

Équipement

- Balles de boccia
- Cônes ou ruban adhésif



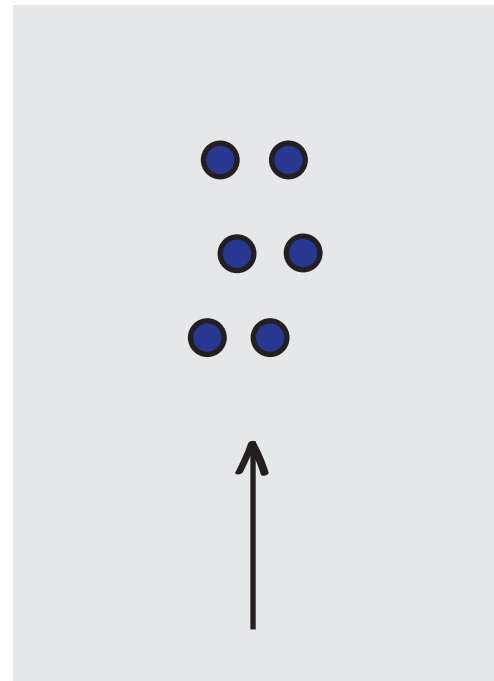
CASSE-BLOCS

But du jeu

Les participants cherchent à séparer des balles de boccia posées de façon à former des blocs.

Règles du jeu

1. Chaque participant devrait essayer de casser le bloc le plus proche avant de passer au bloc suivant.



CASSE-BLOCS

Prêt à relever un défi?

- Modifiez l'angle.
- Ajoutez une troisième balle, pour créer une ligne, ou un ensemble de trois balles de boccia à séparer.
- Créez une zone, formez une cible ou placez un cochonnet que les participants devront atteindre avec leur balle après avoir séparé les blocs que vous avez créés.

Besoin d'aide?

- Utilisez des balles en éponge au lieu de balles de boccia pour créer un bloc.
- Rapprochez les blocs des participants.
- Placez les blocs directement en face des participants au lieu de former un angle.

Équipement

- Balles de boccia



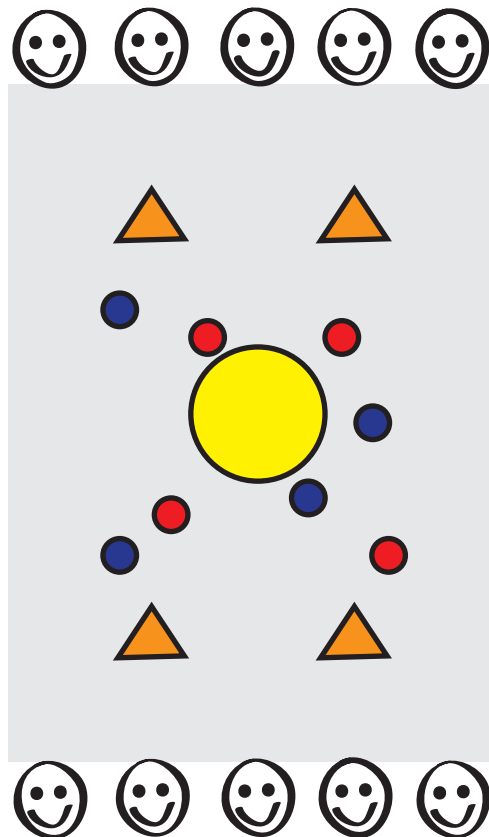
BALLE DE BOCCIA

But du jeu

Faire rouler une balle en éponge de façon à ce qu'elle franchisse une ligne précise ou à ce qu'elle atteigne un objectif précis situé de l'autre côté du terrain.

Règles du jeu

1. Séparez le groupe en deux équipes et faites-les s'asseoir de chaque côté du terrain.
2. Placez une grande balle en éponge au centre du terrain.
3. Désignez un(e) capitaine qui sera chargé(e) d'interpeller un joueur/une joueuse avant que celui-ci/celle-ci ne puisse lancer sa balle.
4. Les équipes ne doivent pas lancer leurs balles en même temps!



BALLE DE BOCCIA

Prêt à relever un défi?

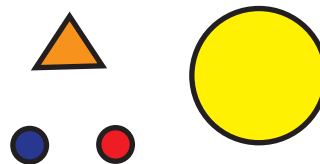
- Une équipe érige une défense en lançant ses boules sur le terrain en premier.
- L'équipe attaquante doit essayer de faire en sorte que la grosse balle contourne la défense adverse et franchisse la ligne d'arrivée ou atteigne l'objectif fixé. Les équipes changent alors de rôle.

Besoin d'aide?

- Établissez une ligne d'arrivée ou utilisez des objectifs pour augmenter les scores obtenus.
- Augmentez la taille de la balle.
- Maintenez la règle voulant qu'un seul joueur à la fois lance sa balle.

Équipement

- Balles de boccia
- Cônes
- Balles en éponge



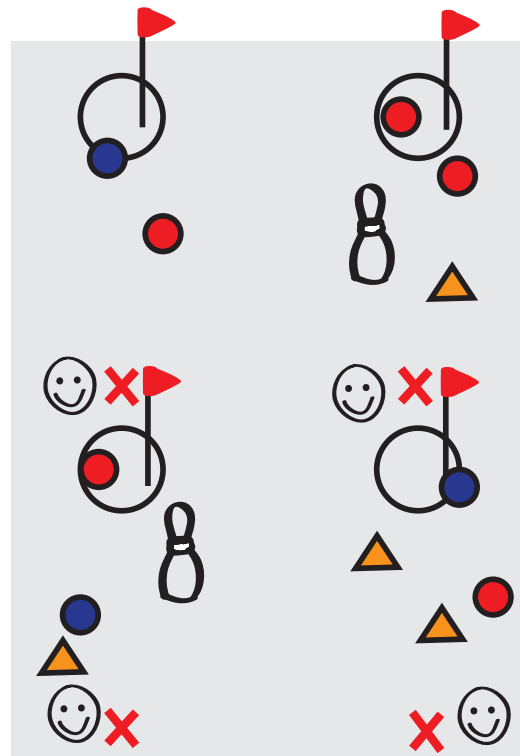
BOCCIA GOLF

But du jeu

Les participants essaient de faire en sorte que leur balle de boccia atteigne le « trou » en un nombre de lancers aussi bas que possible.

Règles du jeu

1. Créez un parcours de « boccia golf » de huit trous autour du gymnase au moyen de cerceaux ou de cibles.
2. Pour chaque trou, identifiez une zone « de départ » (identifiées par un « x » sur le diagramme).
3. Les participants essaient de lancer leur balle dans le « trou » en un nombre de lancers aussi bas que possible.



Prêt à relever un défi?

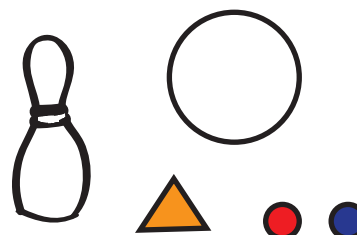
- Ajoutez un « par » (p.ex. le trou no 1 est « par 2 »).
- Ajoutez des obstacles en face de chaque trou.

Besoin d'aide?

- Autorisez un nombre plus élevé de lancers.
- Créez un parcours plus petit.

Équipement

- Balles de boccia
- Cerceaux
- Obstacles (p.ex. cônes)



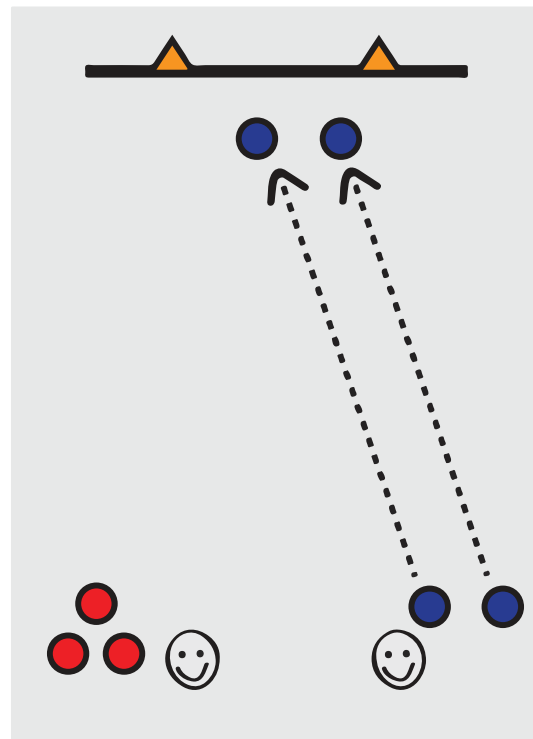
BOCCIA HOCKEY

But du jeu

Les joueurs doivent défendre le cochonnet.

Règles du jeu

1. Établissez une ligne d'arrivée comme illustré sur le diagramme (la ligne d'arrivée représente le « cochonnet »).
2. Un joueur se voit remettre deux balles bleues. Son adversaire, trois balles rouges.
3. Bleu joue en premier et essaie de faire atterrir ses balles le plus près possible de la ligne d'arrivée.
4. Le joueur rouge lance ensuite ses balles et essaie de les placer entre les balles bleues et la ligne d'arrivée (mais pas au-delà de celle-ci).



Prêt à relever un défi?

- Éloignez la ligne d'arrivée.
- Créez un angle pour les deux joueurs.
Élargissez la ligne.

Besoin d'aide?

- Donnez trois balles au joueur bleu et deux balles au joueur rouge.
- Raccourcissez la ligne.

Équipement

- Balles de boccia
- Cônes
- Ligne d'arrivée



RÈGLEMENT DE BOCCIA FAÇON BINGO

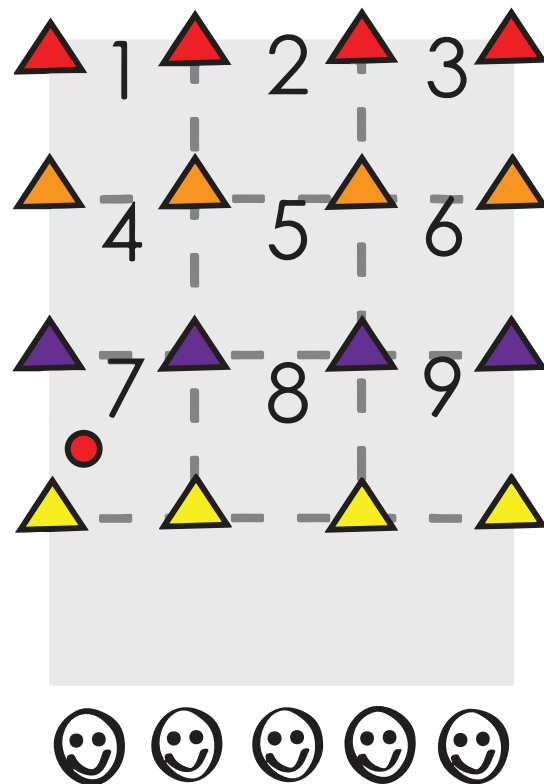


But du jeu

Les joueurs doivent répondre à des questions correctement pour marquer des points.

Règles du jeu

1. Dessinez une grille à l'aide de cônes et essayez de créer entre 9 et 12 carrés.
2. Chaque carré devrait comporter une feuille de papier avec une question sur les règles du boccia (p.ex. « en individuel, de combien de balles dispose chaque joueur? »)
3. Demandez aux joueurs de lancer leur balle dans un carré.
4. Le leader retourne la feuille de papier et lit la question. Si la réponse du joueur est bonne, il récupère la feuille et marque un point.



Prêt à relever un défi?

- Réduisez la taille des zones.
- Posez des questions plus difficiles.
- Ajoutez plus de règles.
- Créez un bloc pour certaines zones que les participants devront contourner.

Besoin d'aide?

- Augmentez la taille des zones.
- Posez des questions plus faciles.

Équipement

- Balles de boccia
- Cônes ou ruban adhésif pour marquer les zones.
- Papier (pour le règlement)

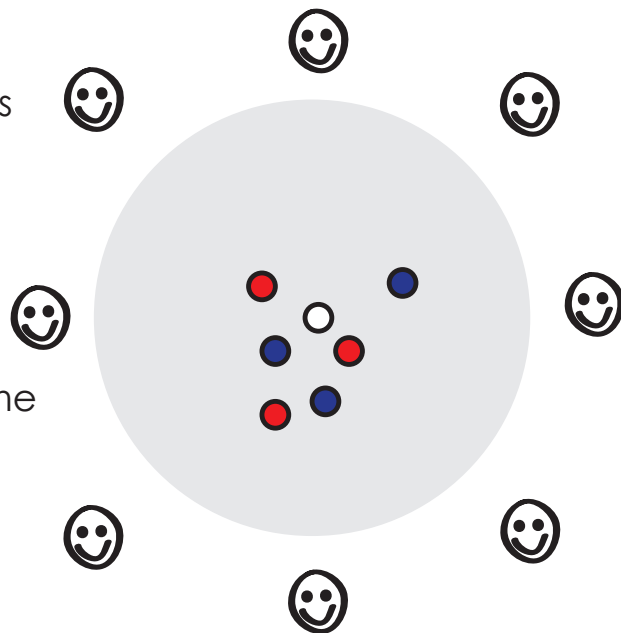


But du jeu

Les joueurs essaient de lancer leurs balles le plus près possible du cochonnet.

Règles du jeu

1. Les participants s'assoient en cercle autour du cochonnet.
2. Les participants peuvent lancer leur balle en même temps ou l'un après l'autre.
3. Rouge c. Bleu. Utilisez le même système de pointage qu'au boccia.



Prêt à relever un défi?

- Éloignez davantage les fauteuils.
- Placez le cochonnet à différents endroits du terrain pour permettre aux participants de travailler leurs lancers à courte/longue distance.

Besoin d'aide?

- Rapprochez les joueurs du cochonnet.
- Proposez aux participants qui trouvent ce jeu difficile d'utiliser des balles plus grosses. Gardez le cochonnet comme cible pour les participants qui ne rencontrent pas de difficultés particulières.

Équipement

- Balles de boccia



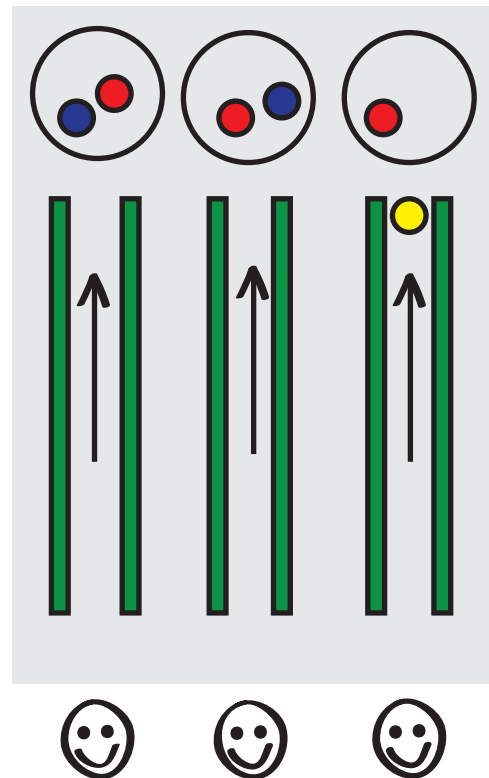
LE LONG DU COULOIR

But du jeu

Les participants doivent faire rouler leur balle le long de leur couloir jusqu'à leur cible.

Règles du jeu

1. Chaque joueur a son propre couloir en face de lui. Il doit essayer de relâcher sa balle de façon à ce qu'elle atterrisse dans la cible située à l'extrémité du couloir.
2. Modifiez la direction du couloir le long duquel roule la balle.
3. Ajoutez une balle en éponge que les joueurs devront « pousser » pour atteindre leur cible.



LE LONG DU COULOIR



Prêt à relever un défi?

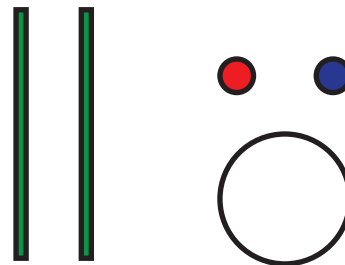
- Augmentez la distance que les participants doivent franchir.
- Réduisez la taille de la balle à « pousser » (utilisez une balle de boccia).

Besoin d'aide?

- Raccourcissez le couloir.
- Élargissez le couloir.
- Utilisez une balle « à pousser » plus grosse.

Équipement

- Balles de boccia
- Cerceaux
- Cônes ou rampes
- Balles en éponge



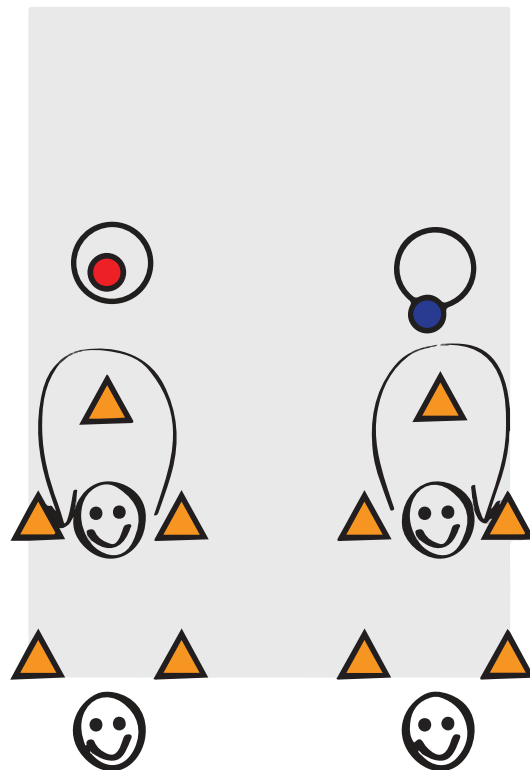
COURSE DE RELAIS

But du jeu

Les joueurs doivent relâcher leur balle tout en faisant en sorte que leur fauteuil et leur équipement restent dans l'aire de lancer.

Règles du jeu

1. Répartissez les joueurs en deux équipes.
2. Formez deux aires de lancer avec quatre pylônes. Veillez à ce que les dimensions des aires de lancer soient de 1 m x 2,5 m.
3. Placez un cône à environ 5 m de chaque aire de lancer, puis placez une cible en forme de cercle en face de chaque équipe (se reporter au diagramme).
4. Au signal, les joueurs quittent leur aire de lancer, vont faire le tour de leur cône, puis reviennent dans leur aire de lancer et lancent une balle en direction de la cible. Dès qu'ils ont lancé leur balle, ils sortent de leur aire de lancer pour laisser la place à quelqu'un d'autre.



COURSE DE RELAIS



Prêt à relever un défi?

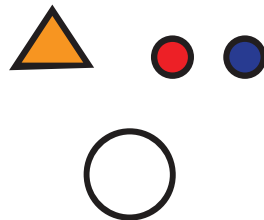
- Augmentez la distance séparant l'aire de lancer de la cible/du cône.
- Chronométrez l'activité.
- Demandez aux joueurs de lancer plus d'une balle.
- Demandez aux joueurs de toucher une cible.

Besoin d'aide?

- Réduisez la distance séparant les joueurs de la cible.
- Donnez aux athlètes plus de temps pour se préparer.

Équipement

- Balles de boccia
- Cônes
- Cible



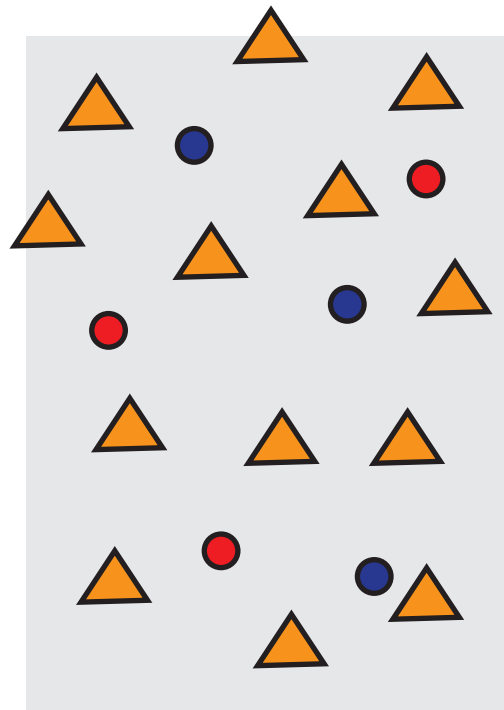
TROUVER LE CHEMIN

But du jeu

Les participants doivent faire rouler leurs balles à travers un labyrinthe de cônes jusqu'à la zone d'arrivée.

Règles du jeu

1. Placer des cônes sur le plancher en faisant en sorte de créer des chemins entre eux.
2. Les participants doivent faire rouler leurs balles à travers le labyrinthe de cônes, sans que leurs balles touchent les cônes, jusqu'à la zone d'arrivée.
3. Les participants devraient être encouragés à déplacer leur fauteuil, dans leur aire de lancer, pour trouver le meilleur angle à travers le « labyrinthe ».



TROUVER LE CHEMIN



Prêt à relever un défi?

- Augmentez le nombre de cônes.

Besoin d'aide?

- Réduisez le nombre de cônes et élargissez la zone.
- Permettez aux participants de se déplacer le long de la zone de jeu (pas seulement dans leur aire de lancer).

Équipement

- Balles de boccia
- Cônes



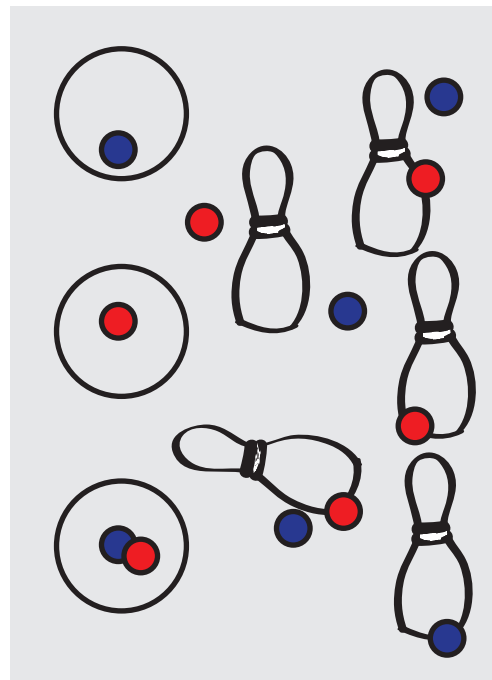
ATTEINDRE LA CIBLE

But du jeu

Toucher la cible en utilisant tout un éventail de techniques de propulsion.

Règles du jeu

1. Les cibles peuvent être des disques, des quilles, des grosses balles ou tout autre élément que vous pouvez utiliser.
2. Les participants lancent leurs balles l'un après l'autre ou en même temps pour une participation maximale.
3. Attribuez des points aux différents objets et demandez aux participants de comptabiliser leur score.



ATTEINDRE LA CIBLE

Prêt à relever un défi?

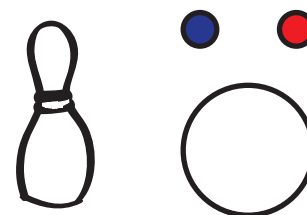
- Éloignez les cibles les unes des autres.
Déplacez les cibles dans la salle pour varier les types de lancers, les vitesses de relâchement et les angles.
- Rapetissez les cibles.

Besoin d'aide?

- Rapprochez les cibles des participants.
- Agrandissez les cibles (p.ex. en utilisant des cerceaux plutôt que des disques).
- Donnez plus de balles aux participants.
- Rapprochez les cibles les unes des autres.

Équipement

- Balles de boccia
- Cerceaux
- Quilles



DÉGAGEMENT DES DISQUES

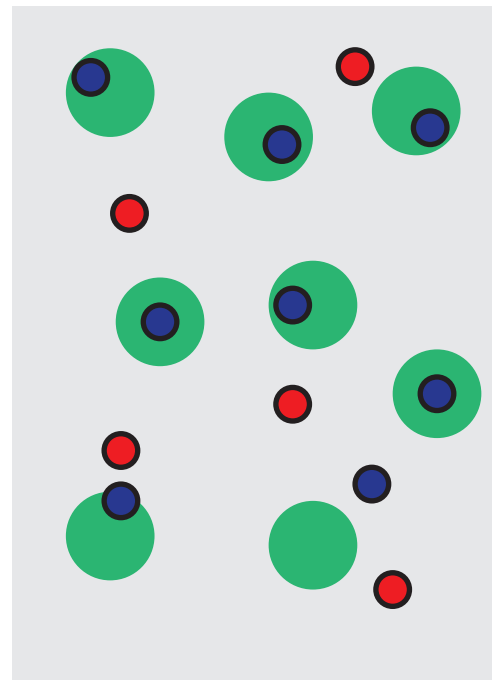


But du jeu

Les participants doivent dégager les balles de boccia des disques posés sur le sol.

Règles du jeu

1. Dispersez des disques sur le terrain et posez une balle de boccia sur chacun d'entre eux.
2. Les participants doivent dégager les balles de boccia des disques.
3. Faites s'affronter les bleus contre les rouges. Les joueurs de chaque équipe doivent travailler ensemble pour dégager les disques des balles de leur couleur. Seule une balle peut être lancée à la fois.



DÉGAGEMENT DES DISQUES

Prêt à relever un défi?

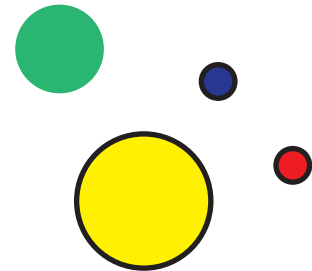
- Modifiez la distance et l'angle des disques.
- Si une équipe est nettement supérieure à l'autre, déplacez ses balles sur les disques les plus éloignés.

Besoin d'aide?

- Utilisez des balles plus légères.
- Raccourcissez les distances.

Équipement

- Balles de boccia
- Disques
- Balles molles



OBJECTIF COCHONNET

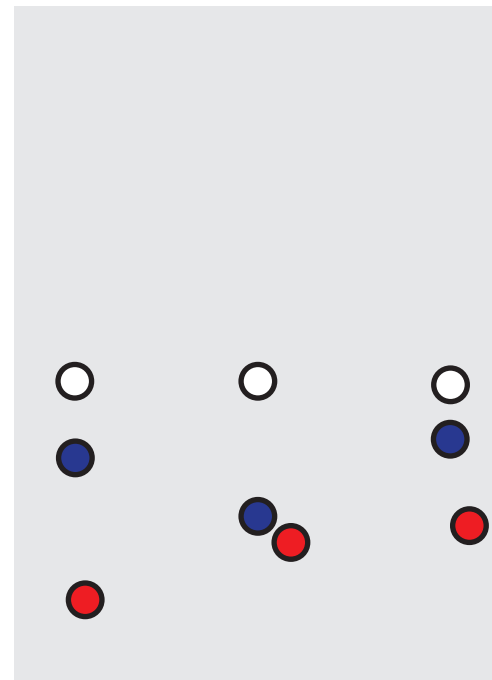


But du jeu

Les participants essaient de frapper leur propre balle pour la rapprocher du cochonnet.

Règles du jeu

1. Placez une balle de boccia environ 30 cm devant le cochonnet.
2. Les participants utilisent leurs balles de boccia restantes pour essayer de frapper cette balle vers le cochonnet, l'objectif étant de la rapprocher le plus possible. L'utilisation de balles de couleurs différentes permet d'identifier facilement la balle « repoussée ».



OBJECTIF COCHONNET



Prêt à relever un défi?

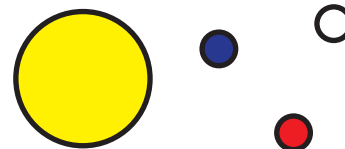
- Modifiez la distance et l'angle des balles.
- Donnez moins de balles aux participants.

Besoin d'aide?

- Placez le cochonnet relativement près de la balle qui est « repoussée » et éloignez-la petit à petit.
- Commencez avec une balle molle.

Équipement

- Balles de boccia
- Balles molles



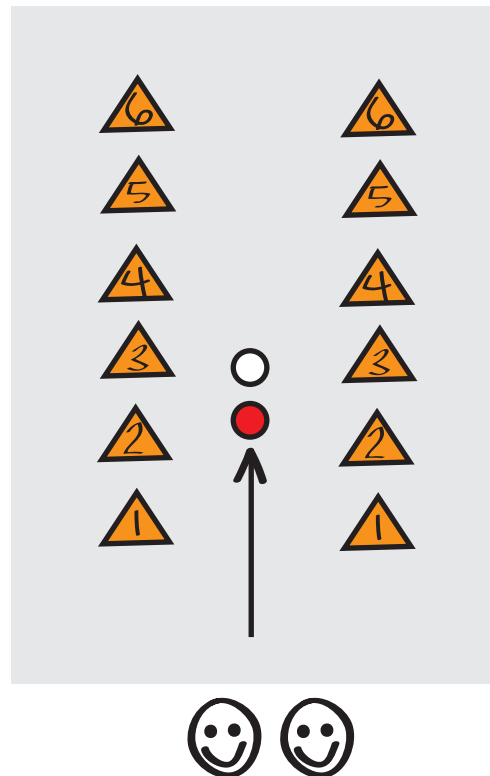
FRANCHIR LA LIGNE

But du jeu

Les participants, qui s'affrontent en duel, essaient de faire passer leur balle entre les cônes qui leur ont été attribués.

Règles du jeu

1. Le joueur lance en premier et essaie de faire atterrir sa balle entre ses deux cônes.
2. Le joueur rouge essaie de faire la même chose.
3. Répétez l'opération jusqu'à ce que les joueurs aient lancé toutes leurs balles.
4. Le vainqueur est le joueur qui a placé le plus de balles entre ses deux cônes.



Prêt à relever un défi?

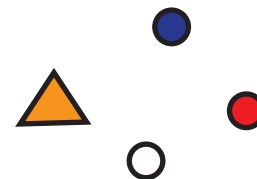
- Rétrécissez le chemin et rapprochez les balles les unes des autres.
- Jouez au « jeu des échelons » (p. 77)

Besoin d'aide?

- Élargissez le chemin et éloignez les balles les unes des autres.
- Utilisez des cônes au lieu de balles pour le chemin.

Équipement

- Balles de boccia
- Cônes



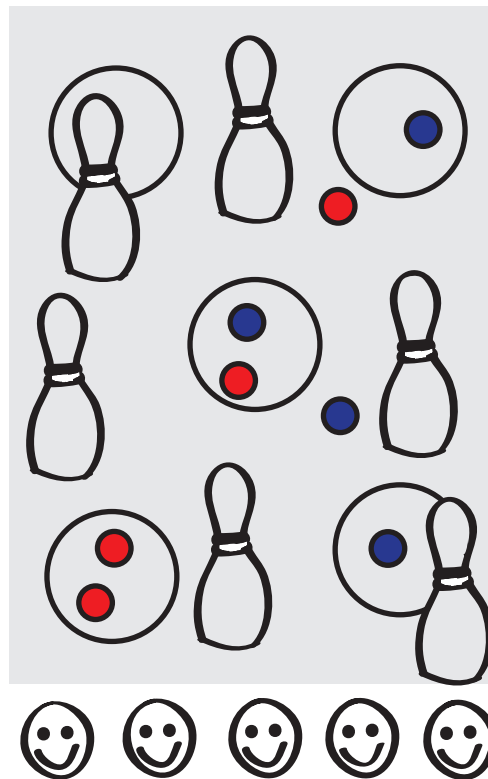
CHAMP DE MINES

But du jeu

Les participants doivent faire atterrir leurs balles dans la zone sûre et éviter le champ de mines!

Règles du jeu

1. Utilisez des quilles comme « mines ». Elles « explosent » si elles tombent après avoir été touchées. Des disques ou des cerceaux peuvent servir de « zones sûres ». Les participants doivent essayer de lancer leurs balles dans celles-ci.
2. Donnez six balles aux participants et mettez-les au défi de les lancer dans la « zone sûre » sans renverser les quilles.



Prêt à relever un défi?

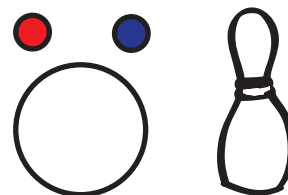
- Raccourcissez la distance entre les zones sûres et le champ de mines.
- Placez les champs de mines en face des zones sûres pour encourager des lancers en hauteur. Réduisez le nombre de zones sûres.
- Augmentez l'angle et la distance.

Besoin d'aide?

- Moins de champs de mines et davantage de zones sûres.
- Éloignez davantage les champs de mines des zones sûres.
- Réduisez l'angle et la distance.

Équipement

- Balles de boccia
- Quilles
- Cerceaux



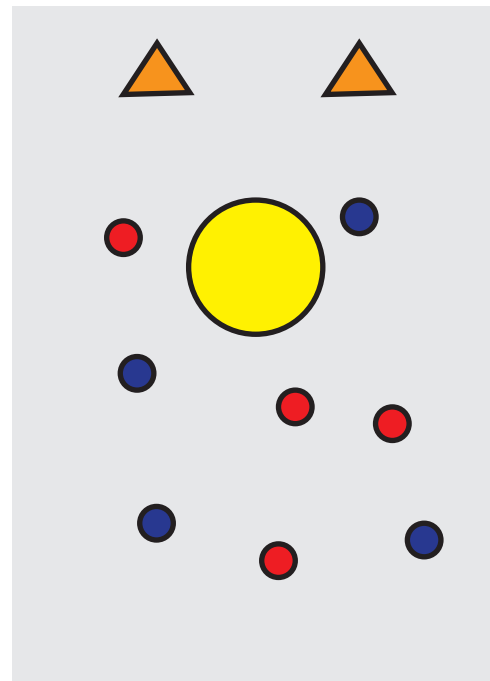
DÉPLACEZ LE COCHONNET

But du jeu

Travaillez en équipe pour déplacer le cochonnet jusqu'à la ligne d'arrivée située de l'autre côté du terrain.

Règles du jeu

1. Commencez par utiliser des balles en éponge comme cibles. Chacun leur tour, les joueurs essaient de toucher la balle en éponge avec leurs balles de boccia pour la déplacer et lui faire franchir la ligne d'arrivée.
2. Le jeu s'arrête une fois que la balle a franchi la ligne.



DÉPLACEZ LE COCHONNET

Prêt à relever un défi?

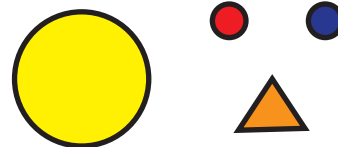
- Éloignez la ligne d'arrivée.
Utilisez des balles molles de plus petite taille.
- Remplacez les balles en éponge par des balles de boccia.
Chaque équipe n'a droit qu'à deux balles pour
- accomplir son objectif.
Chronométrez l'équipe et mettez-la au défi de battre son temps.

Besoin d'aide?

- Donnez aux participants autant de balles que possible.
Utilisez une balle plus grande ou plus légère (p.ex. une
- balle en éponge).
Rapprochez la ligne.

Équipement

- Balles de boccia
- Cônes
- Balles en éponge



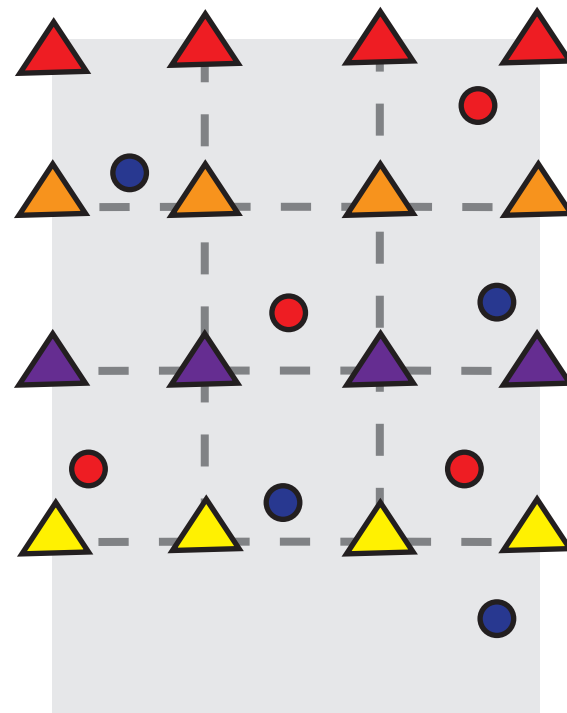
ANNONCE

But du jeu

Les participants annoncent la zone dans laquelle ils vont lancer leur balle de boccia.

Règles du jeu

1. Les participants choisissent une zone et l'annoncent avant de lancer leur balle de boccia.
2. S'ils parviennent à lancer leur balle dans la zone en question, placez un post-it ou une feuille de papier dans la zone pour indiquer qu'elle a été utilisée. Les participants doivent essayer de lancer une balle dans chacune des zones.
3. Ce jeu peut se pratiquer en individuel, en double ou par équipe.



Prêt à relever un défi?

- Si une équipe est nettement supérieure à l'autre, éloignez la ligne centrale.
- Donnez un avantage à l'autre équipe.

Besoin d'aide?

- Rapprochez la ligne.
- Réduisez la taille de leur « jardin » et agrandissez celui de l'autre équipe.

Équipement

- Balles de boccia
- Cônes ou ruban adhésif pour marquer les zones.



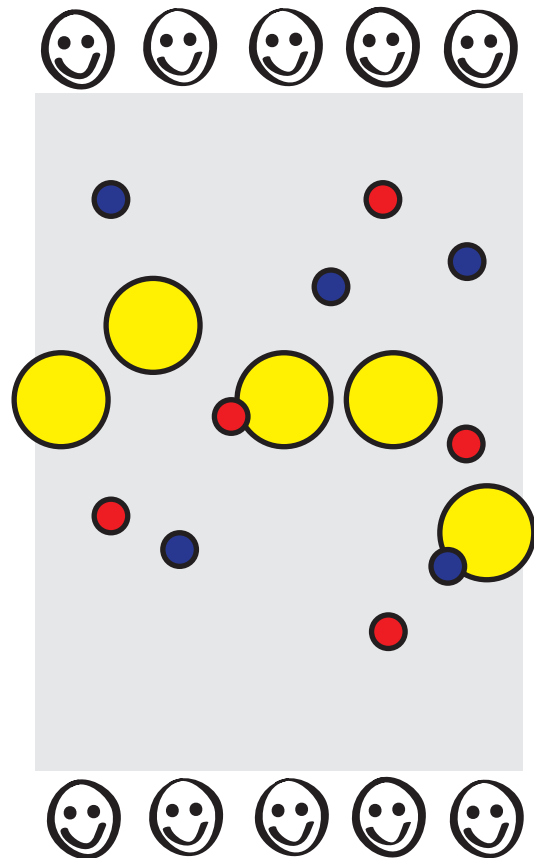
PAS DANS MA COUR

But du jeu

Les participants, qui travaillent en équipe, essaient de déplacer toutes les balles molles dans le « jardin » de leur adversaire (leur moitié de terrain).

Règles du jeu

1. Vous pouvez soit chronométrer cette activité, soit donner à chaque participant un nombre fixe de balles. (N.B. Si vous chronométrez la partie, vous aurez besoin de bénévoles qui récupéreront les balles de boccia pour les rapporter aux joueurs).
2. Posez des balles molles au milieu du terrain et répartissez les participants en deux équipes situées de part et d'autre du terrain.
3. Lorsque l'entraîneur crie « Prêts? Partez! », les participants visent les balles de boccia et s'efforcent de les repousser dans le « jardin » de leur adversaire. Les deux équipes continuent de repousser les balles dans le camp adverse jusqu'à ce que le temps soit écoulé ou qu'ils n'aient plus de balles.
4. L'équipe qui a le moins de balles dans sa moitié de terrain l'emporte.



Prêt à relever un défi?

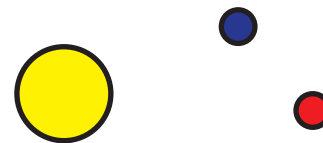
- Si une équipe est nettement supérieure à l'autre, éloignez la ligne centrale.
- Donnez un avantage à l'autre équipe.

Besoin d'aide?

- Rapprochez la ligne.
- Réduisez la taille de leur « jardin » et agrandissez celui de l'autre équipe.

Équipement

- Balles de boccia
- Balles en éponge



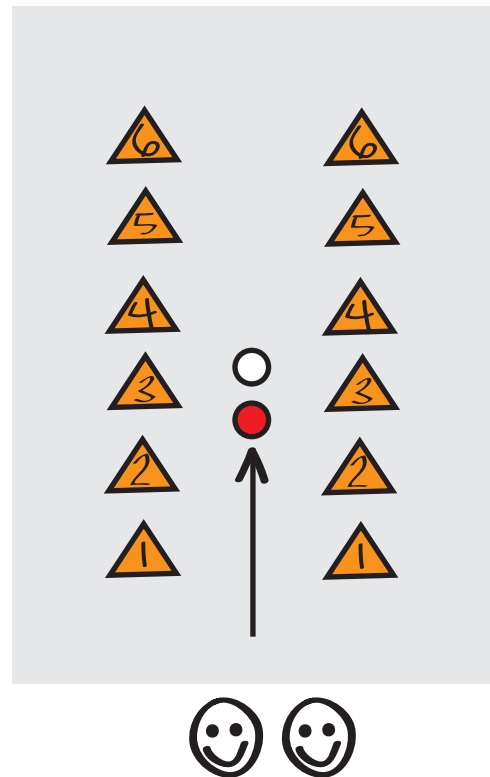
JEU DES ÉCHELONS

But du jeu

Les participants, qui s'affrontent en duel, essaient de pousser leur cochonnet le plus loin possible le long de la ligne pour marquer des points.

Règles du jeu

1. Chaque participant a six balles de boccia.
2. Les cônes doivent être numérotés pour permettre d'attribuer des points en fonction de l'endroit où le cochonnet atterrit.
3. Les joueurs doivent lancer leur balle de boccia l'un après l'autre. Leur objectif consiste à pousser le cochonnet le long de la ligne pour obtenir le score le plus élevé possible.
4. Décidez du nombre de tours qui seront joués.
Ajoutez les scores pour déterminer le vainqueur.



JEU DES ÉCHELONS



Prêt à relever un défi?

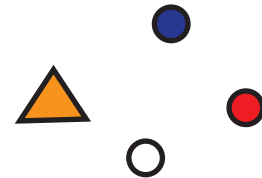
- Éloignez les cônes les uns des autres pour rallonger la ligne.

Besoin d'aide?

- Rapprochez les cônes les uns des autres pour raccourcir la ligne.

Équipement

- Balles de boccia
- Cônes



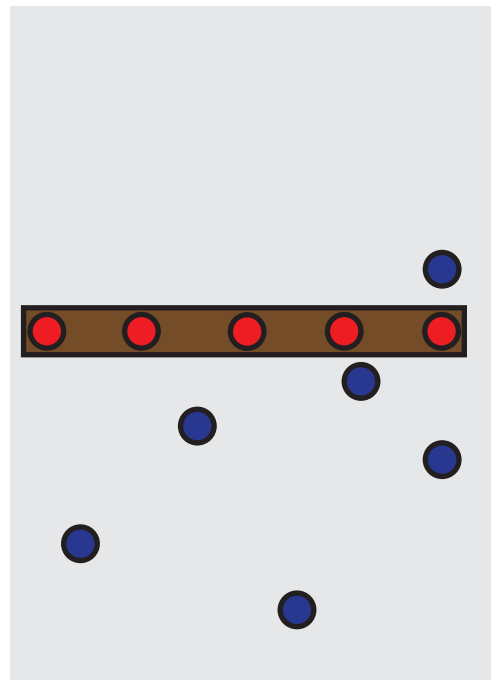
ASSIS SUR UN MUR

But du jeu

Les participants essaient de renverser des cibles placées sur un banc.

Règles du jeu

1. Placez des cibles sur un banc.
2. Les participants utilisent plusieurs types de lancers pour renverser des cibles placées sur un banc.
3. Indiquez aux participants le type de lancer à utiliser. Si certains des participants utilisent une rampe, posez les cibles en face du banc ou au sommet des cônes sur le plancher.
4. Vous pouvez faire de ce jeu une épreuve par équipe en attribuant un nombre de balles de boccia tout juste suffisant pour renverser une cible chacun.



ASSIS SUR UN MUR

Prêt à relever un défi?

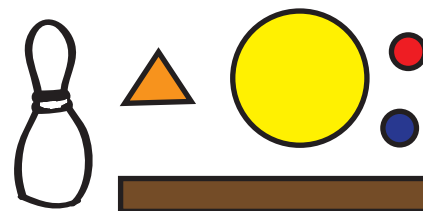
- Réduisez la taille des cibles ou utilisez des balles de boccia comme cibles.
- Augmentez la distance et modifiez l'angle du banc.

Besoin d'aide?

- Rapprochez le banc.
- Utilisez cibles claires et de grande taille.

Équipement

- Balles de boccia
- Banc
- Cibles



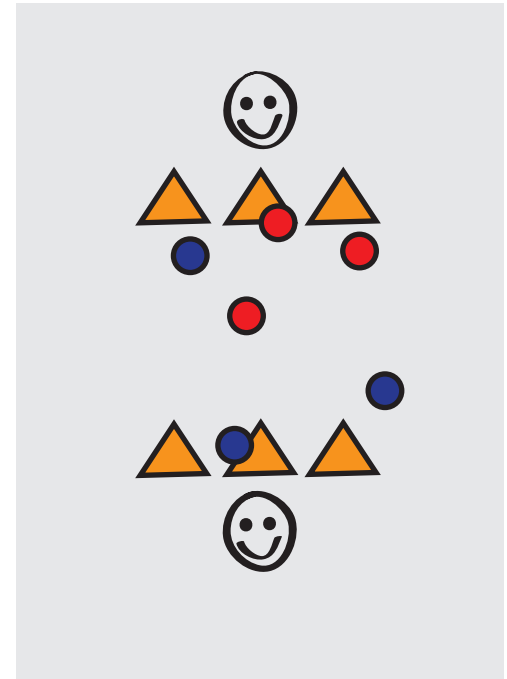
VOL DU TRÉSOR

But du jeu

Les participants ont pour objectif de « voler » le trésor de leur adversaire!

Règles du jeu

1. Chaque personne commence avec trois cônes alignés en face de son fauteuil.
2. Un par un, les participants font rouler leur balle et cherchent à toucher un des cônes de leur partenaire.
3. Une fois touché, un cône est « volé » par le joueur qui a lancé la balle et placé sur la ligne de ce dernier.
4. Continuez à jouer jusqu'à ce qu'un joueur ait cinq cônes alignés. Vous pouvez aussi chronométrer l'activité.



Prêt à relever un défi?

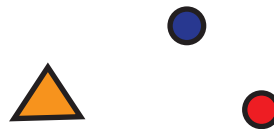
- Le vol d'un cône requiert deux touches.
- Écartez les cônes les uns des autres.
- Placez des obstacles en face des cônes.

Besoin d'aide?

- Rapprochez les cônes les uns des autres.
- Ajoutez davantage de cônes pour accroître le nombre de possibilités.
- Rapprochez les cônes de l'adversaire.

Équipement

- Balles de boccia
- Cônes



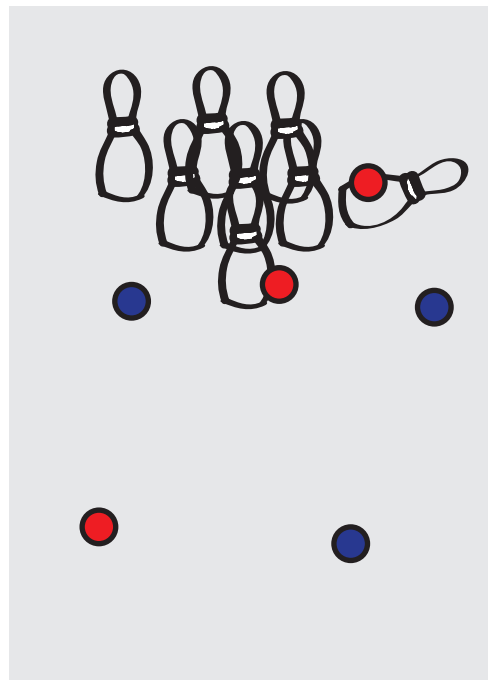
BOCCIA À DIX QUILLES

But du jeu

Les participants doivent renverser les quilles de bowling.

Règles du jeu

1. Formez un couloir et placez des quilles à son extrémité.
2. Les participants doivent faire rouler leur balle pour renverser les quilles.



BOCCIA À DIX QUILLES



Prêt à relever un défi?

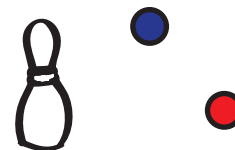
- Augmentez la distance.
- Écartez les quilles les unes des autres.

Besoin d'aide?

- Réduisez la distance.
- Rapprochez les quilles les unes des autres.

Équipement

- Balles de boccia
- Quilles



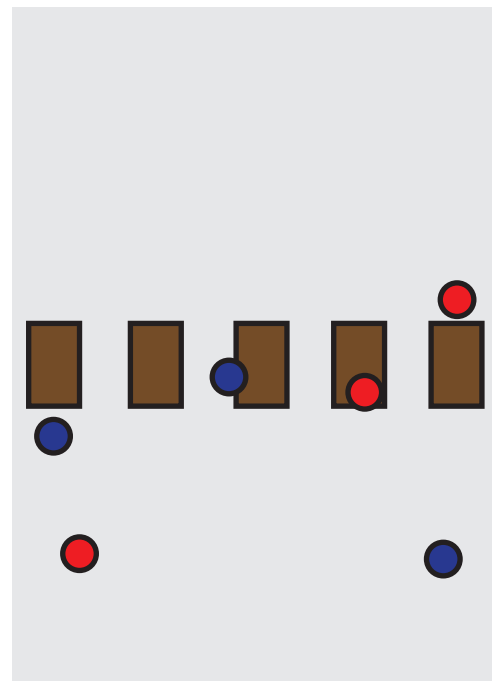
LE FAUTEUIL

But du jeu

Les participants utilisent différents lancers pour faire passer la balle au-dessus ou en dessous du fauteuil ou pour la faire atterrir sur celui-ci.

Règles du jeu

1. Les participants sont invités à lancer leur balle de boccia au-dessus, en dessous ou sur le fauteuil.
2. Demandez aux participants, en fonction de leur niveau d'aptitude, de réaliser un lob, d'envoyer la balle d'une chiquenaude ou de faire rouler la balle pour découvrir quel type de lancer permet d'obtenir les meilleurs résultats en fonction de la distance, de la hauteur, etc.



Prêt à relever un défi?

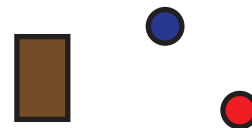
- Modifiez la distance et l'angle du fauteuil.
- Visez les balles pour les renverser et les faire tomber du fauteuil.

Besoin d'aide?

- Modifiez l'angle et la distance du fauteuil.

Équipement

- Balles de boccia
- Fauteuils



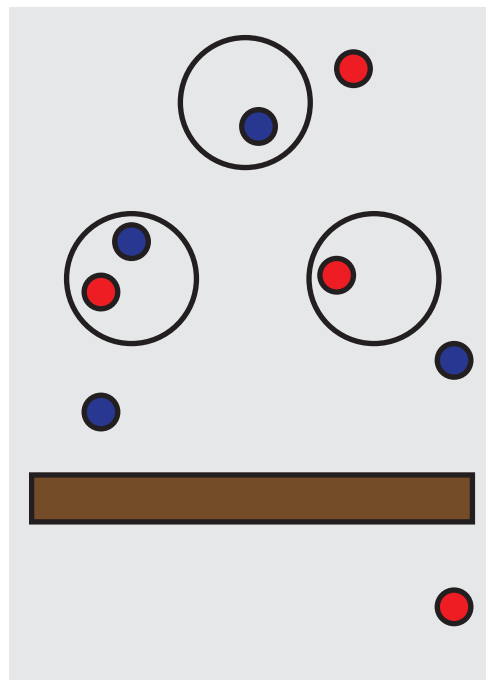
TOUJOURS PLUS HAUT

But du jeu

L'objectif est de lancer la balle au-dessus de l'obstacle.

Règles du jeu

1. Les participants doivent lancer la balle au-dessus de l'obstacle en utilisant différents types de lancers.
2. Ajoutez trois cibles que les participants doivent atteindre, comme indiqué sur le diagramme.
3. Donnez six balles aux participants. Ajoutez des points en fonction de la distance à laquelle se trouve le cerceau. p. ex. Cerceau le plus éloigné = 3 points, cerceau situé à une distance intermédiaire = 2 points, cerceau le plus proche = 1 point. Encouragez les participants à battre leur score.



Prêt à relever un défi?

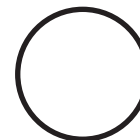
- Variez la distance à laquelle se situent les obstacles.
- Variez la taille des obstacles.
- Ajoutez de plus petites cibles.
- Essayez de faire atterrir la balle sur l'obstacle s'il s'agit d'un banc ou d'un fauteuil.

Besoin d'aide?

- Abaissez ou enlevez l'obstacle.
- Rapprochez l'obstacle des participants.
- Placez des cerceaux en face du banc pour inclure tous les participants.

Équipement

- Balles de boccia
- Cerceaux
- Banc ou fauteuils



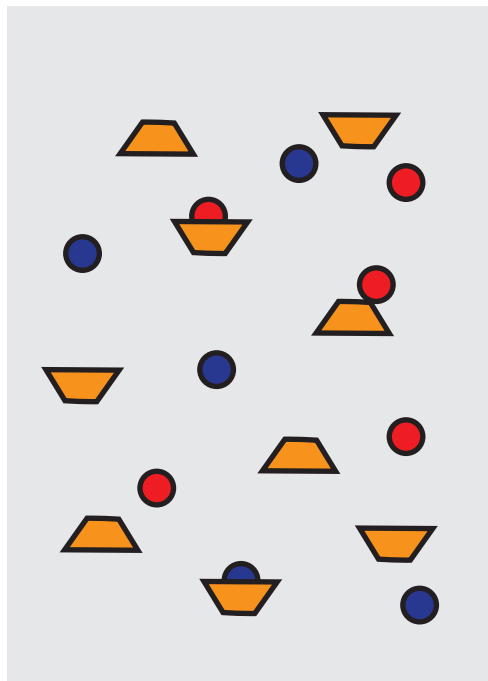
VOLCANS ET CRATÈRES

But du jeu

Les participants doivent faire atterrir leur balle dans un « cratère » ou le toucher pour le transformer en « volcan »!

Règles du jeu

1. Placez un certain nombre de cônes en forme de dômes sur le terrain. Retournez la moitié d'entre eux et laissez les autres tel quel. Les cônes renversés sont des « cratères », les autres des « volcans ».
2. Les participants doivent lancer leur balle dans le cratère ou le toucher (pour les joueurs qui utilisent une rampe).
3. Une fois touché, un cratère devient un volcan.
4. Tous les cratères doivent devenir des volcans.
5. Rouge c. Bleu. Combien de volcans pouvez-vous créer avec six balles, en moins d'une minute?



VOLCANS ET CRATÈRES



Prêt à relever un défi?

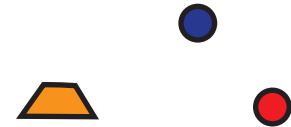
- Augmentez le nombre de cratères.
- Donnez moins de balles.
- Modifiez l'angle et la distance.

Besoin d'aide?

- Réduisez le nombre de cratères.
- Donnez plus de balles.
- Réduisez l'angle et la distance.

Équipement

- Balles de boccia
- Cônes en forme de dôme



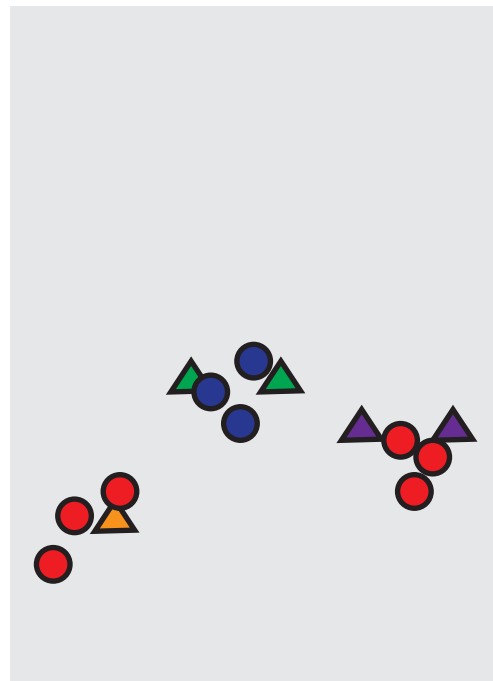
LE JEU DU MAÇON

But du jeu

Les participants cherchent à faire atterrir leurs balles de boccia de façon à former une ligne qui fera office de bloc.

Règles du jeu

1. Placez deux cônes en face de chaque participant en les écartant légèrement (comme illustré sur le diagramme). Demandez aux participants de faire atterrir leurs balles de boccia entre les deux cônes de façon à former une ligne.
2. Déplacez les cônes pour former un angle différent et recommencez.



LE JEU DU MAÇON

Prêt à relever un défi?

- Éloignez les cônes des joueurs.
- Rapprochez les cônes l'un de l'autre.
- Remplacez les cônes par un cochonnet et demandez aux joueurs de faire atterrir leurs deux balles directement en face de celui-ci pour créer un « bloc ».

Besoin d'aide?

- Rapprochez les cônes des participants.
- Éloignez les cônes les uns des autres.
- Au lieu de faire atterrir la balle entre les cônes, demandez d'abord aux participants de propulser la balle à travers le portail, puis transformez graduellement l'exercice jusqu'à la création d'une ligne entre les cônes.

Équipement

- Balles de boccia
- Cônes



RESSOURCES ADDITIONNELLES



Pour obtenir de plus amples renseignements sur le boccia et le savoir-faire physique, consulter :

www.sportabilitybc.ca

 [/sportabilitybc](https://www.facebook.com/sportabilitybc)

 [/sportabilitybc](https://twitter.com/sportabilitybc)

 [/sportabilitybc](https://www.instagram.com/sportabilitybc)

www.ccpsa.ca

www.phecanada.ca

www.canadiansportforlife.ca/learn-about-canadian-sport-life/ltad-stages

Cette initiative est rendue possible grâce aux contributions financières du Comité paralympique canadien et du gouvernement du Canada.



Canada



viaSPORT
BRITISH COLUMBIA

Créé par le personnel de SportAbility :

Rédigé par Jenny Jack

Conçu par Stephanie Oey

Soutien technique apporté par Shannon Sydorak

