



Coordination



Équilibre



Mouvement



Adresse



# BOULE SANTÉ

**Maintenir ou développer son potentiel physique et mental**

**Vous souhaitez une activité physique accessible à tous, non traumatisante, conviviale et ludique, adaptée et encadrée par un professionnel diplômé d'Etat, venez nous rejoindre ...**

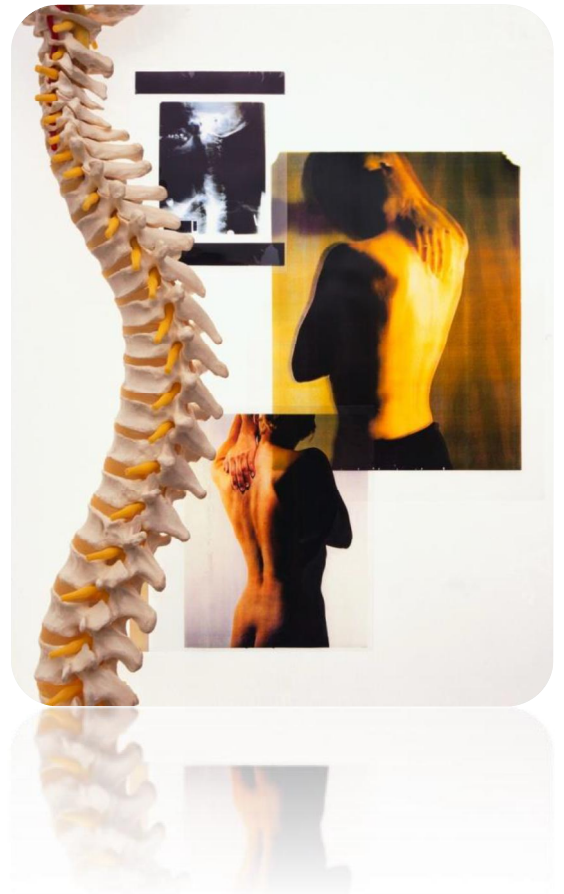
**Boulodrome proche de chez vous**





« La pratique du jeu de boules remonte à l'antiquité ; six siècles avant Jésus-Christ les grecs se passionnaient déjà pour le lancement des sphéristiques ; du reste les médecins en recommandaient la pratique sans restriction comme des exercices complets, développant la force des bras et des jambes, la souplesse de la colonne vertébrale, l'aisance de toutes les articulations et nécessitant des qualités remarquables de coup d'œil, de jugement et de promptitude dans la décision ; et ce n'est pas là un mince éloge car les médecins de l'antiquité n'étaient pas tendres pour les abus de l'athlétisme dont il critiquèrent parfois sévèrement les exagérations »

Justin GODART in Anthologie du jeu de boules.



**LE MOUVEMENT c'est la vie**  
**LA SOUPLESSE c'est la jeunesse préservée**  
**L'EQUILIBRE c'est l'indépendance prolongée**

**Le tout c'est LA SANTE, la vitalité accrue dans l'instant et dans la durée !**

Fabrice VERNEY

## **LA BOULE SANTE**

La « boule » présente de nombreux atouts pour être développée en tant que « sport santé ».

Son premier intérêt, réside dans sa nature même et son accessibilité, adaptable à la morphologie, à la mobilité et aux capacités de tout un chacun, ce qui la destine à un large public.

Sans compter qu'elle peut être pratiquée à tout âge, en raison d'une dépense physique réelle, mais sans excès, et dénuée des risques traumatiques inhérents à certains sports.

Le second intérêt est son aptitude à développer beaucoup de bienfaits du « fitness » (cardiotraining, souplesse, musculation) sur toutes les chaînes articulaires de l'organisme. Le nombre de pas réalisés par séance dépasse les 3000.

Elle allie également un travail mental, susceptible d'améliorer l'attention, la maîtrise et l'économie gestuelle, la mémoire, l'équilibre et la coordination.

Il faut souligner aussi le caractère agréable de ce sport, pratiqué en mixité, divertissant et convivial par excellence, favorisant les rencontres amicales et entre générations.

Concernant les séniors, notre sport pourrait figurer parmi les activités les mieux placées pour conserver et développer sereinement son potentiel physique et psychique en avançant dans l'âge et lutter contre l'isolement.

## **LES TESTS D'EVALUATION**

A l'occasion de ce programme Boule-Santé, à laquelle vous participez, vous allez être soumis à divers tests.

**En premier lieu**, à un examen médical chez votre médecin habituel afin de s'assurer de votre aptitude à l'activité physique.

Voir page « examen médical » de ce livret, à remplir par le médecin.

**En second lieu**, à une batterie de tests simples pour évaluer votre potentiel, votre niveau de forme et votre marge de progression. Ces tests basiques, effectuables par tous, ont été regroupés sous forme d'ateliers, réalisables au boulodrome même et encadrés par un professionnel. Chacun jugera une qualité physique donnée : au nombre de 6 (équilibre, force, souplesse, endurance, adresse et technique).

Ainsi il est possible de personnaliser au mieux les séances, s'adapter à vos points faibles et au final d'apprécier objectivement votre progression.

## CONSTRUIRE SA PROPRE TECHNIQUE

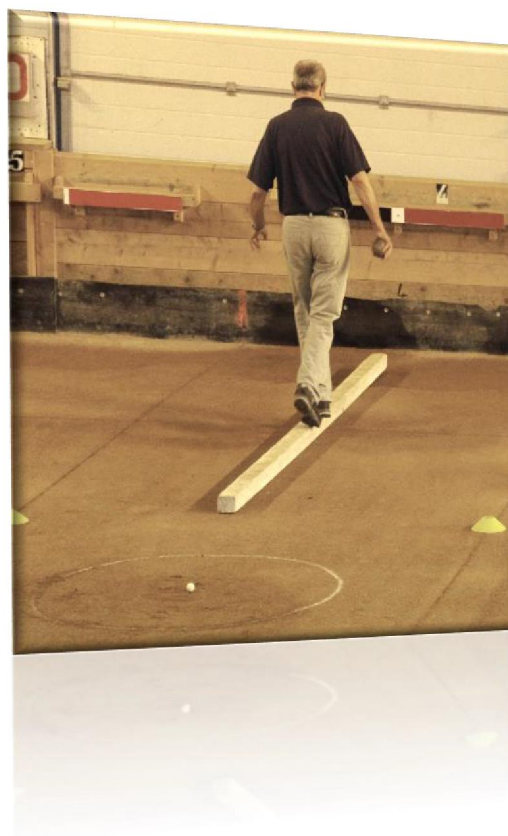
Durant votre cycle, vous allez être soumis évidemment à un apprentissage. En effet, si la réussite en sport boules est bien sûr tributaire de l'adresse, elle dépend aussi d'autres paramètres essentiels très améliorables comme l'économie gestuelle.

Le lancer se faisant en mouvement, il importe d'éviter tout blocage, et donc rechercher fluidité et relâchement optimal pour diminuer la dépense musculaire (pas de lancer « statique » en force) et de là maîtriser au mieux la trajectoire de la boule.

Cette précision dite, le geste technique admet des variantes. Chacun, selon ses possibilités et ses caractéristiques particulières, se verra adapter son style de lancer pour obtenir le geste le plus approprié.

**Au fil des séances au delà de l'amélioration de votre adresse, plusieurs paramètres vont être évalués.**

- **Equilibre**
- **Souplesse**
- **Force**
- **Condition physique**
- **Technique**



*L'évolution de ces paramètres nous servira d'indicateurs de votre progression*



**AMELIORER SON ADRESSE**

# RENSEIGNEMENTS

**NOM :** .....

**Prénom :** .....

**Date de naissance :** .....

**Adresse :** .....

.....

**Téléphones :** .....

.....

**Mail :** .....

.....

**Situation professionnelle :**

.....

.....

**Antécédents sportifs :**

.....

.....

.....

.....

**Activités Actuelles : Nature et fréquence. (Ex : jardin, randonnée, vélo, ...)**

.....

.....

.....

.....





Cher(e) Confrère,

Vous allez examiner un candidat à la « Boule Santé ». Il s'agit d'une activité de remise en forme, tout à fait indépendante de la Boule Compétition, réunissant schématiquement Jeu de Boules et Gymnastique Volontaire.

Encadrée par des Educateurs, elle est destinée à améliorer en douceur condition physique, souplesse, coordination et équilibre. L'activité s'adresse à un très large public sédentaire ou devenu sédentaire, même porteur de pathologie.

Luttant ludiquement contre la sédentarité, le fléau des chutes, la réduction d'autonomie et le repli sur soi, elle s'intègre presque dans un optique « soin ».

**Docteur Yves GUILLOT**  
Médecin Fédéral National F.F.S.B.

## CERTIFICAT MEDICAL

*Je soussigné(e), Dr.....,*

*Docteur en médecine, certifie avoir examiné ce jour,*

*Mme/M. ....,*

*Né(e) le : ...../...../.....,*

*Et n'avoir pas constaté de signe clinique apparent contre-indiquant la pratique de la Boule Santé,*

*A.....,*

*Le...../...../.....,*

*Signature du médecin :*

Cachet du Médecin :

*Merci de compléter la fiche d'examen au dos de ce certificat médical en y indiquant d'éventuelles précautions et points faibles, afin d'aider les éducateurs à individualiser au mieux les séances.*

# EXAMEN MEDICAL

## Santé générale

.....  
.....  
.....

## Biométrie

Taille .....

Poids .....

F.C. repos.....

T.A. ....

Rachis .....

.....

## Appareil locomoteur

Hanches

.....

Genoux

.....

Chevilles

.....

Pieds

.....

## Membres supérieurs

.....  
.....  
.....

## Précautions à prendre :

.....  
.....  
.....



# EVALUATIONS MEDICO-TECHNIQUES

EVALUATIONS	Eval. Initiale	Eval. 1	Eval. 2	Eval. Finale
Date :				
<b>EQUILIBRE</b>				
<b>Test d'équilibre unipodal</b>				
Droite				
Gauche				
Dynamique (l'agilité)				
<b>Facultatifs</b>				
Romberg				
Parcours aménagé				
<b>SOUPLESSE</b>				
<b>Chaine Postérieure</b>				
Mains-Sol				
<b>Facultatifs :</b>				
<b>Epaules</b>				
Elévation antérieure				
Elévation postérieure				
<b>Cuisses</b>				
Lasègue (ischio-jambiers)				
Talons-fesses (quadriceps)				
<b>FORCE MUSCULAIRE</b>				
Cuisses 30'' Assis-Debout				
<b>Facultatif</b>				
Détente verticale				
Bras				
Abdominale Gainage				
<b>CONDITION PHYSIQUE</b>				
6 Min Marche				
Ruffier Dixon				
<b>ADRESSE ET TECHNIQUE</b>				
Tir sur cibles élargie avec balle de tennis				
Point				
Tir				
Diam Boules				
Poids Boules				



### ATELIER DE POINT

Cette épreuve consiste à lancer la boule en la faisant rouler pour qu'elle s'immobilise le plus près possible du but.

Validité : boule entièrement à l'intérieur du cercle.

Notation la zone : 1 point      Cibles de Diam : 1,4 m 2 points  
diam:1m 3 points

Evaluation Point				
Dates				
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
TOTAL				

### ATELIER DE TIR

Cette épreuve consiste à lancer la balle de tennis sur une cible élargie (tapis de rapide)

Validité : point de chute de la boule.

Impact Dans la zone 1 point  
Sur le tapis 2 points  
Alvéole 3 points

Evaluation tir avec Balle (de tennis)				
Dates				
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
TOTAL				

### ATELIER DE TIR

Cette épreuve consiste à lancer la boule sur une cible élargie (tapis de rapide)

Validité : point de chute de la boule.

Impact Dans la zone 1 point  
Sur le tapis 2 points  
Alvéole + Boule 3 points

Evaluation tir avec Boule				
Dates				
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
TOTAL				

*Evaluations gestuelle « qualitative ».* **«LE STYLE »**



## POINT

Position de départ :

.....

.....

Mouvement global :

.....

.....

Lacher et suivi :

.....

.....

## TIR

Position de départ

.....

.....

Course, appuis

.....

.....

Passage à la ligne

.....

.....

Lacher, suivi

.....

.....

Trajectoire

.....

.....

# CHARTRE DU PARTICIPANT

Je m'engage à respecter les grands principes de ce programme sport santé et à suivre les séances préparées par l'éducateur responsable de la structure « coach Boules Santé » ainsi que de me prêter aux tests d'évaluations au moins 2 fois au cours de la saison sportive.

**Signature**

## MES OBJECTIFS POUR SUIVRE CE PROGRAMME BOULE-SANTE

.....

.....

.....

.....

.....

## MES POINTS FORTS

## MES POINTS FAIBLES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Conseils de l'entraîneur

.....

.....

.....

.....

.....

# COORDONEES UTILES

## Comité Bouliste Départemental .....

Adresse :.....

.....

Téléphone : .....

Mail : .....

## Association Sportive .....

Adresse :.....

.....

Téléphone : .....

Mail : .....

## Référent opérationnel.

**Fabrice VERNEY, Conseiller Technique National Sport boules**

**06.71.83.48.19**

**[fabrice.verney@free.fr](mailto:fabrice.verney@free.fr)**

## Médecin Fédéral

**Yves GUILLOT**

**FFSB : 04.78.52.22.22 (Les mardis matin)**

## Conseiller Sport Santé

**Guy Costechareyre, Conseiller Technique Départemental Sport boules**

**06.64.62.42.34**

**[guy\\_costechareyre@yahoo.fr](mailto:guy_costechareyre@yahoo.fr)**