

**Ce que vous
avez appris**

**Les angles
d'attaques**

**Les 3 phases de
réaction de la
boule sur piste**

SOMMAIRE

Adaptation avec 2 ajustements

Ajustements physiques

Ajustements tactiques

- Lignes de jeu

ELEMENTS D'AJUSTEMENTS DU JEU PHYSIQUE

Vitesse de boule

- Longueur de l'approche, rythme des pas et du balancier
- Selon la friction de la piste

Rotations et Angle de rotations

- Modification de la position du poignet
- Selon la friction de la piste et les caractéristiques du huilage (longueur, ratio, volume)

Profondeur de pose (Loft)

- Modification de la position du corps
- Selon l'assèchement de la tête de piste et la friction de la piste

Angle du Tilt

- Modification du poignet
- Selon la friction

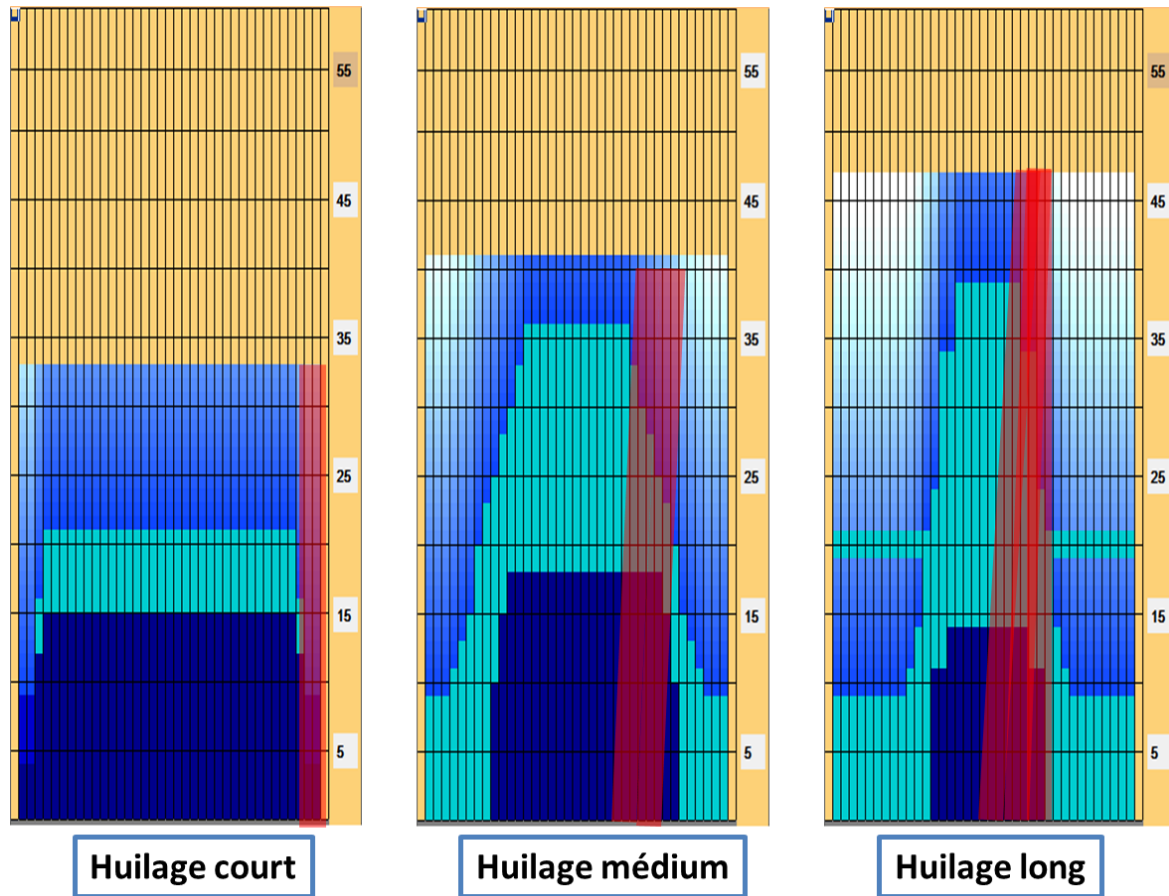
Les ajustements tactiques

→ LIGNES DE JEU

→ BOULES (Matière, Noyau)

→ AJUSTEMENTS SURFACE

Lignes de jeu suivant la longueur du huilage



Ces lignes de jeu évoluent au fur et à mesure de l'évolution du jeu

LIGNES DE JEU

C'est une trajectoire droite qui passe par 2 points.

Exemples :

19 – 15

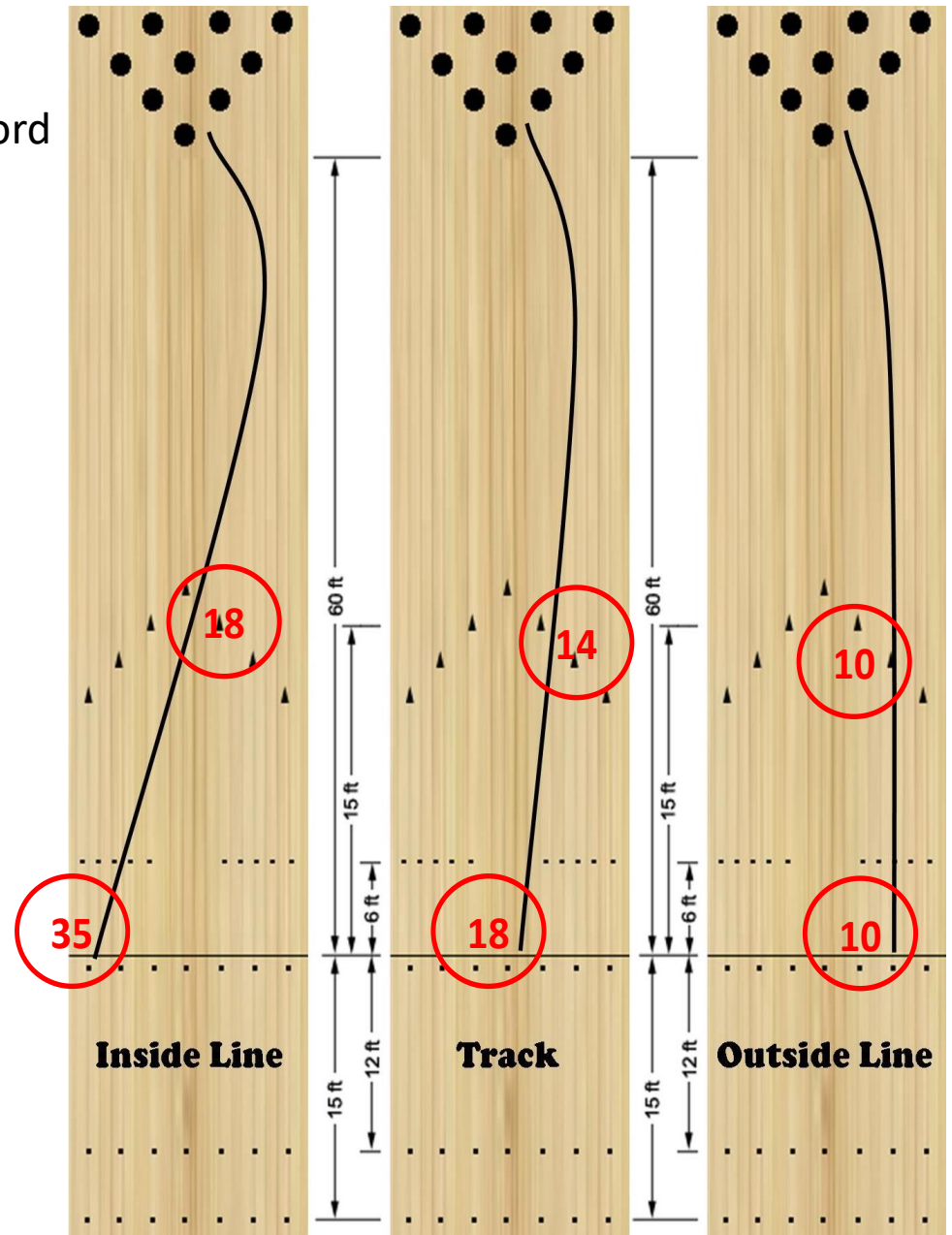
15 – 12



Lignes de jeu : définitions

La méthode de base est de nommer d'abord la latte de pose au niveau de la ligne de faute puis la latte au niveau des flèches.

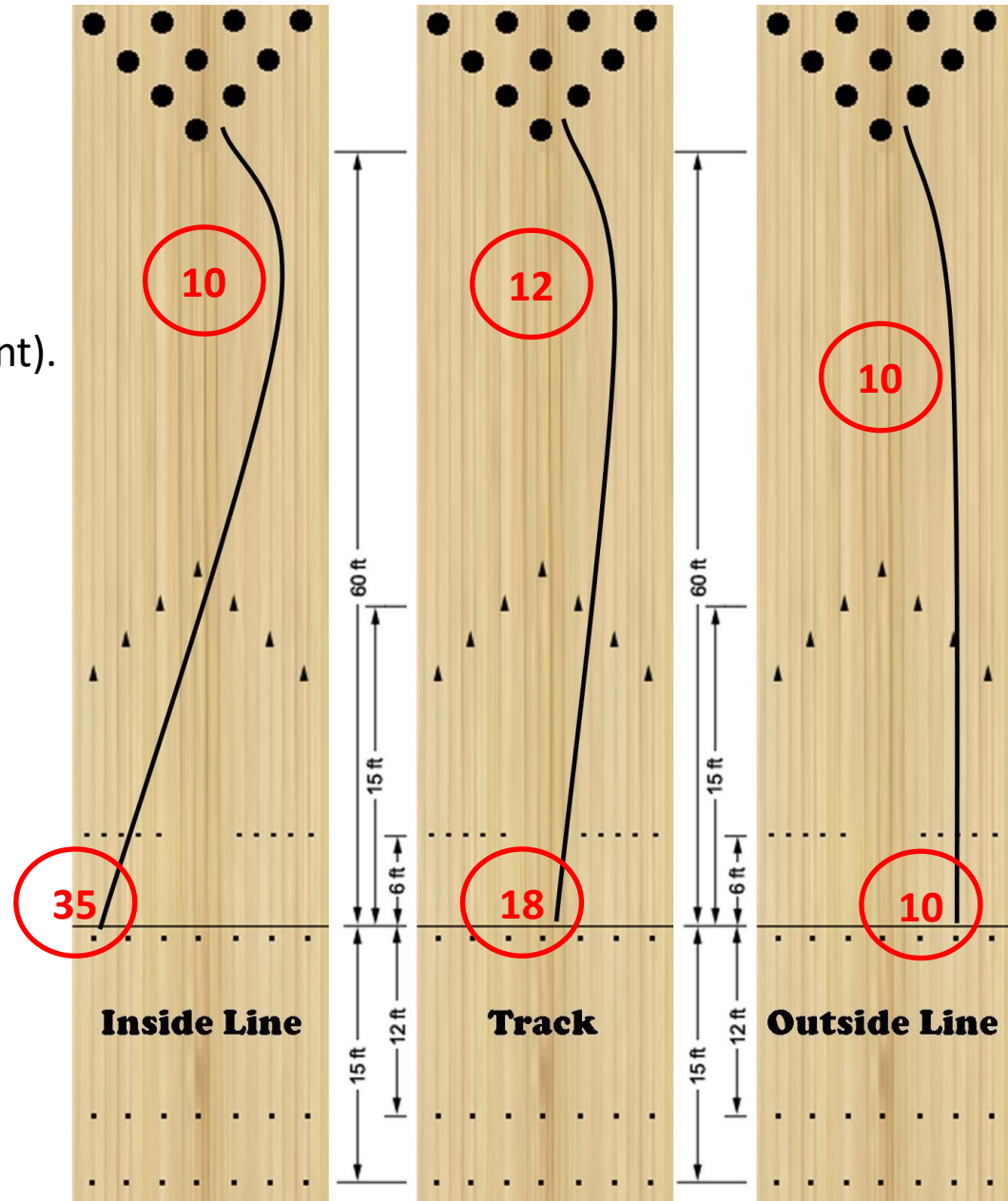
Exemple : 10 (à la pose) – 10 (aux flèches)



Lignes de jeu : définitions

Une autre méthode consiste à nommer d'abord la latte de pose, puis la latte au Breakpoint.

Exemple : 10 (à la pose) – 7 (au breakpoint).



Lignes de jeu : définitions

D'autres méthodes peuvent être individualisée comme par exemple la latte au niveau des flèches, puis la latte de sortie (système – 31).

Dans tous les cas, il est nécessaire de connaître son écart boule/pied et son Drift de façon à arriver sur la bonne latte en fin de glisse pour pouvoir poser la boule 10^{ème} latte.

Ligne de jeu : une trajectoire droite

- Souvent, le lancer manque de régularité, de précision ou est mal exécuté.
- Le mouvement est pourtant assez facile à réaliser et à répéter dès lors que l'on ne s'occupe que des choses que l'on contrôle.

Le stress se manifeste lorsqu'on essaie de faire des choses que l'on ne contrôle pas.

Vous décidez du choix de la trajectoire et de la boule :

EN CONTRÔLE

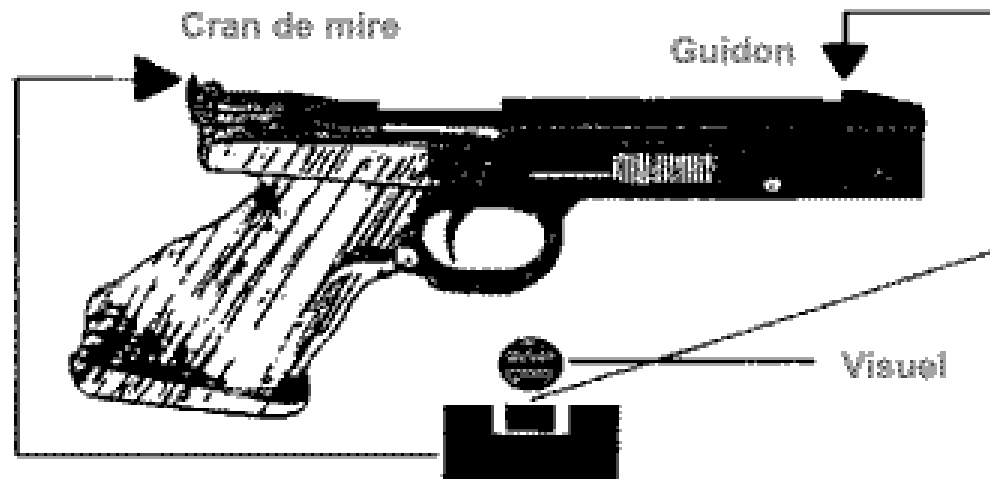
- **PLACEMENT**
- **ORIENTATION**
- **VISUALISATION** sur la trajectoire droite
- **FOCUS** (respiration, sensations)

**HORS
CONTRÔLE**

- **Le résultat (strike ou spare)**
- **le changement de direction de la boule**

LA VISEE

- Quand on vise quelque chose, on évalue à l'œil l'orientation et la distance à laquelle se trouve l'objectif à atteindre.
- Ligne de visée TIR = droite théorique qui va de l'œil directeur à l'objectif (cible) en passant par la mire et le guidon. Il y a donc 4 parties alignées.



Les différents systèmes de visée

Au bowling, nous avons tendance à n'utiliser qu'un seul repère de visée, en général au niveau des flèches (comme s'il n'y avait plus que l'œil directeur du tireur et le guidon du pistolet et pas de mire ni d'objectif).

- Ce repère intermédiaire unique ne permet pas d'être précis latéralement car il agit comme un point de pivot.
- Certains joueurs utilisent 2 points pour plus de précision. Le repère de passage et la latte de pose de la boule. C'est déjà mieux, mais la trajectoire reste peu définie.

Il est donc souhaitable de se servir d'au moins un repère de visée supplémentaire pour mieux définir la trajectoire virtuelle de la boule et celle de l'approche.

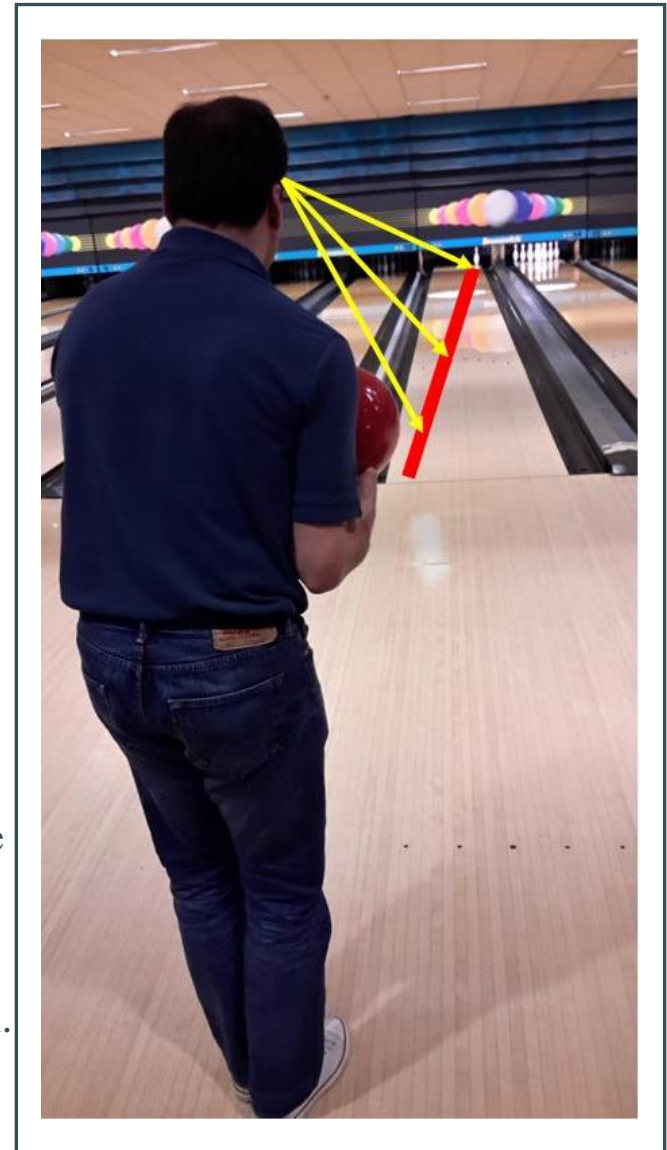
Par conséquent la cible ne pourra pas être la poche



Systeme de visée à 3 points pour le Spare

Systeme pour jouer un spare (quille 10 sur la photo) :

- On peut utiliser 3 repères :
 - L'objectif (point de focalisation)
 - Le repère de visée au niveau des flèches.
 - La latte de pose.
- Méthode
 - partir de l'objectif (quille 10)
 - choisir son repère de visée (4^{ème} flèche)
 - point de pose (justifie le positionnement d'arrivée et de départ)
- La trajectoire imposera **l'orientation** en direction de celle-ci.



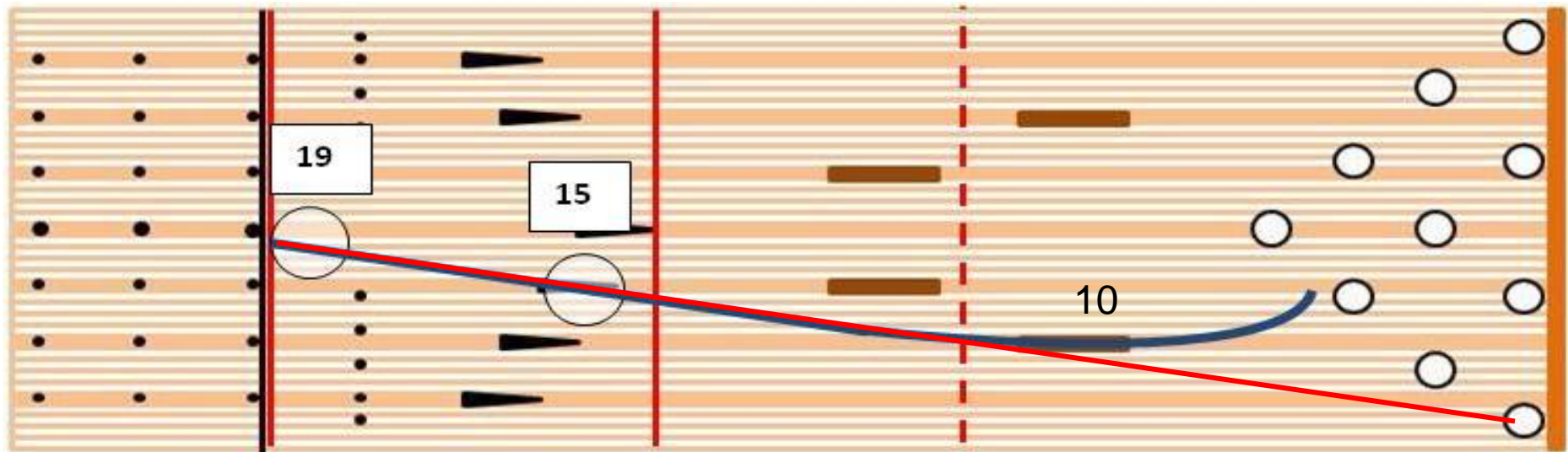
Le système de visée pour le premier lancer

Visualisez et jouez une trajectoire droite

Exemple avec ligne de jeu 19 – 15.

Pose 19^{ème} latte, passage 15^{ème} latte, Breakpoint 10^{ème} latte avec accompagnement vers la quille 10.

On joue la trajectoire virtuelle rectiligne jusqu'à la quille 10 (point de focalisation).



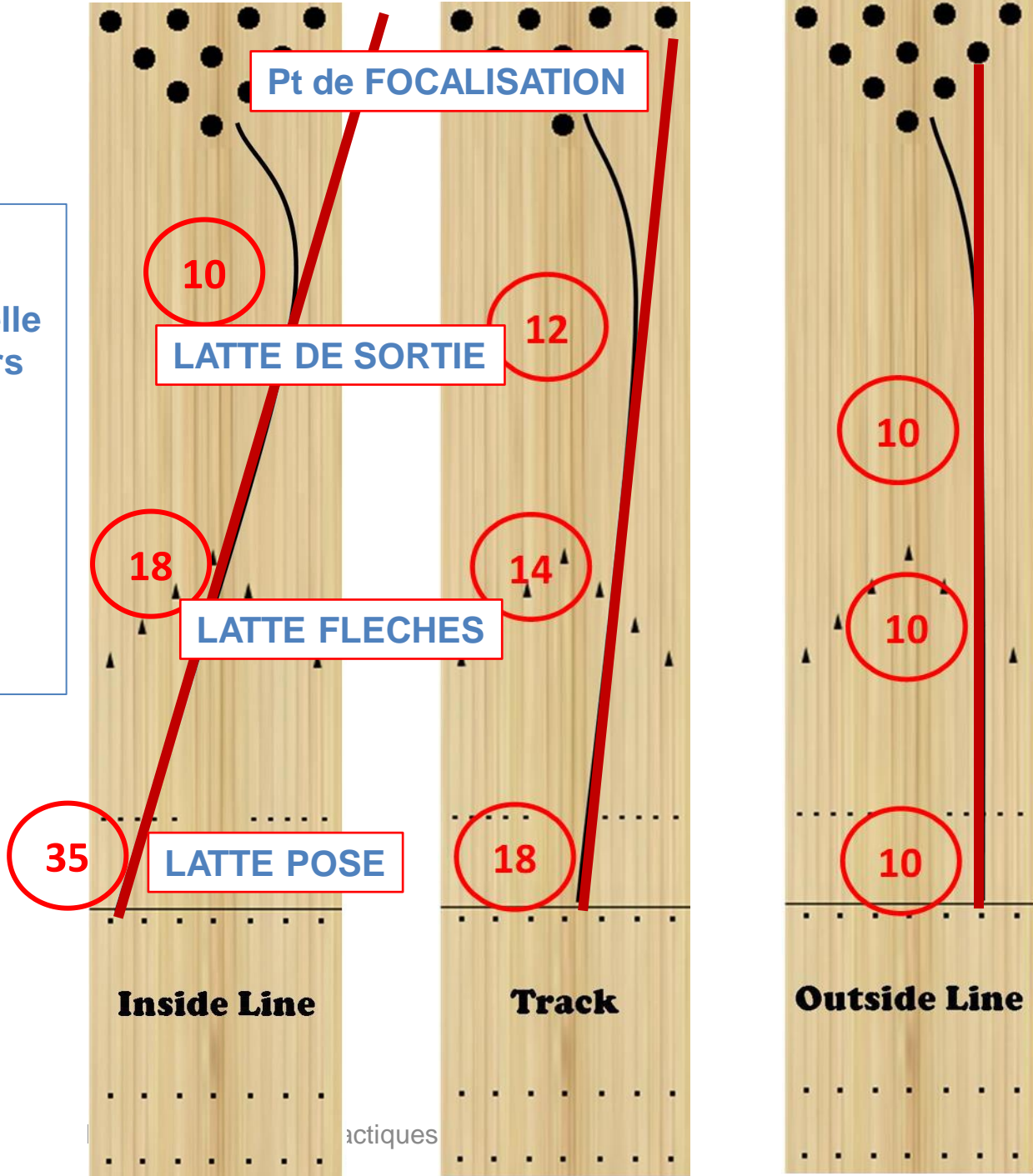
Jouer des trajectoires droites

La cible n'est plus la poche

On joue une trajectoire virtuelle rectiligne définie par plusieurs repères.

Ici on en voit 4 :

- Latte de pose.
- Repère aux flèches.
- Repère latte de sortie.
- Point de focalisation.

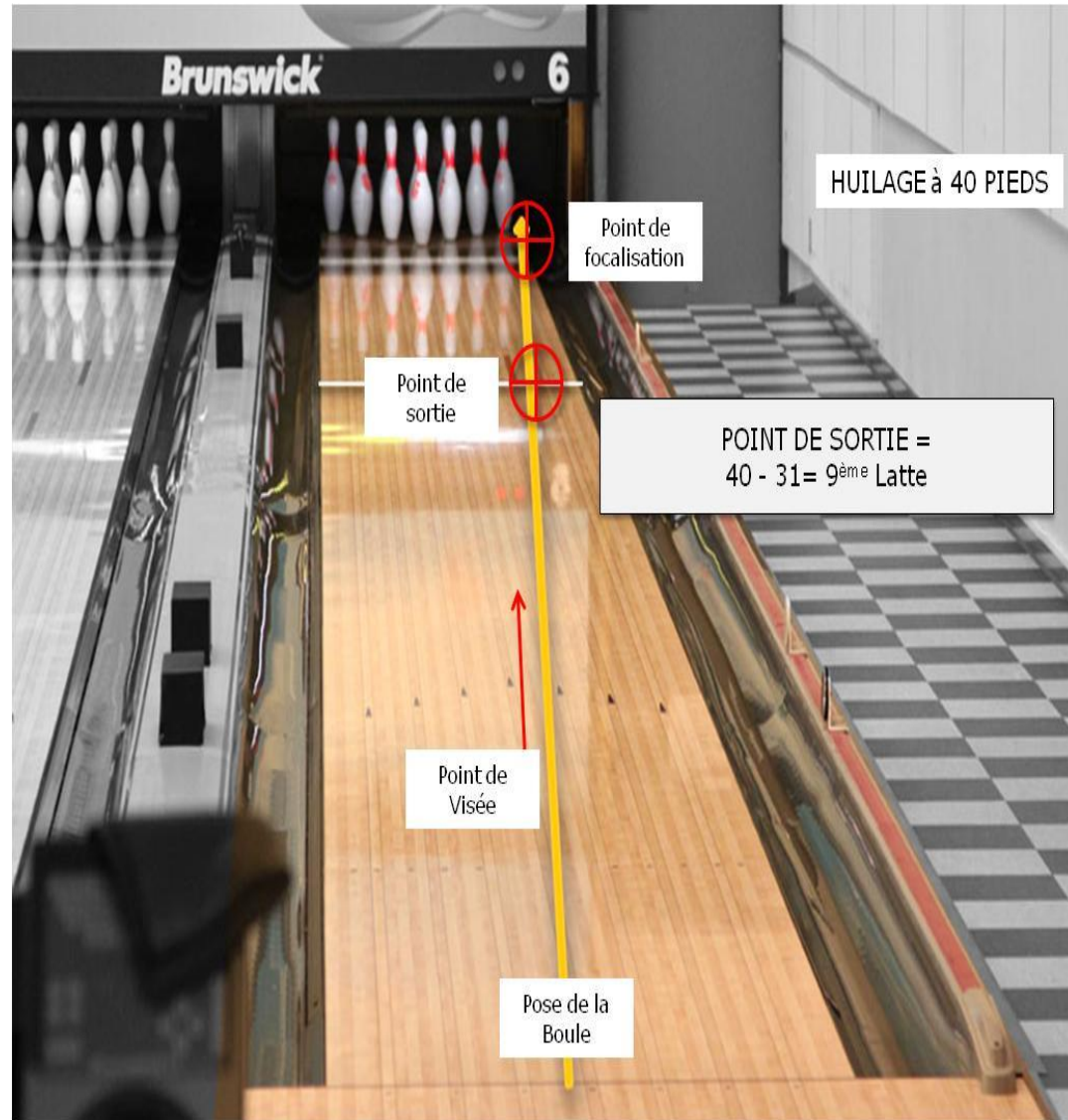


Systemes de visée à 3 points

Systeme pour jouer le strike:

Plusieurs repères peuvent être utilisés pour définir la trajectoire virtuelle de la boule sur la piste :

- Une latte au niveau des flèches ou avant, au niveau des points, ou après, au-delà des flèches.
- Une latte de pose au niveau de la ligne de faute.
- La latte de sortie du huilage déterminée en retranchant 31 à la longueur du huilage.
- La latte du Breakpoint. 3 ou 4 pieds plus loin, mais latte la plus à droite de la trajectoire.
- Un point de focalisation au niveau des quilles ou de la gouttière plate ou du masque.



Systemes de visée à 3 points

Point de focalisation :

Pour être plus précis, après avoir maîtrisé le système de visée à 3 points vous pouvez choisir un point de focalisation plus défini à la base des quilles.

Par exemple, le centre de la base de la quille 6, ou l'extérieur gauche de la quille 10, ou entre les ventres des quilles 6 et 10.

Ce système demande plus de rigueur et de concentration, mais permet d'augmenter encore la précision et la régularité, donc le niveau des scores.



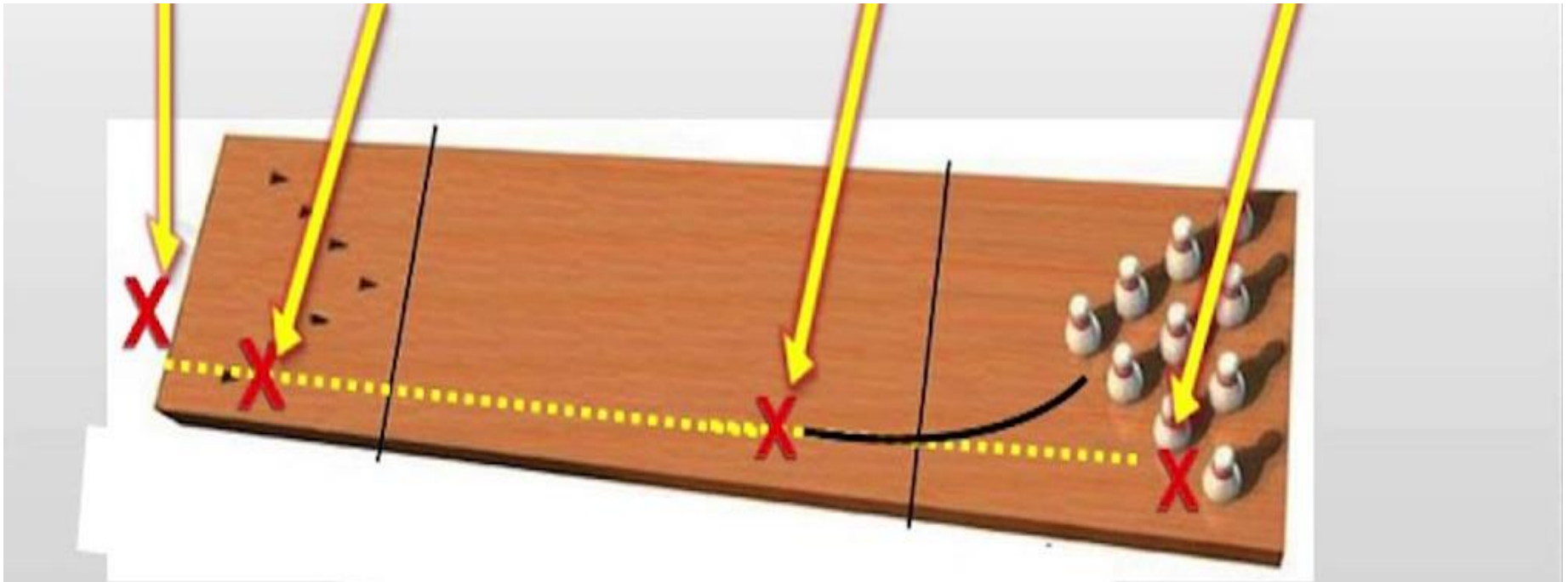
Systemes de visée à 3 points

Le principe de ce système de visée est basé sur la partie rectiligne virtuelle de la trajectoire de la boule (en pointillés jaunes depuis la ligne de faute à la quille 10).

En définissant une partie rectiligne virtuelle, notre cerveau perçoit mieux la trajectoire à jouer et l'accompagnement est de meilleure qualité.

Votre lâcher, votre compromis vitesse/rotations et les conditions de jeu feront que la boule arrivera (ou pas) dans la poche (crochet en noir).

Il ne reste plus qu'à décaler les 2 repères les plus proches de vous si la boule n'arrive pas dans la poche.



Systemes de visée à 3 points : méthode

1/ Déterminer la latte de sortie (différent du Breakpoint). Retirer 31 de la longueur du huilage.

Exemple huilage à 38 pieds : $38 - 31 = 7^{\text{ème}}$ latte.

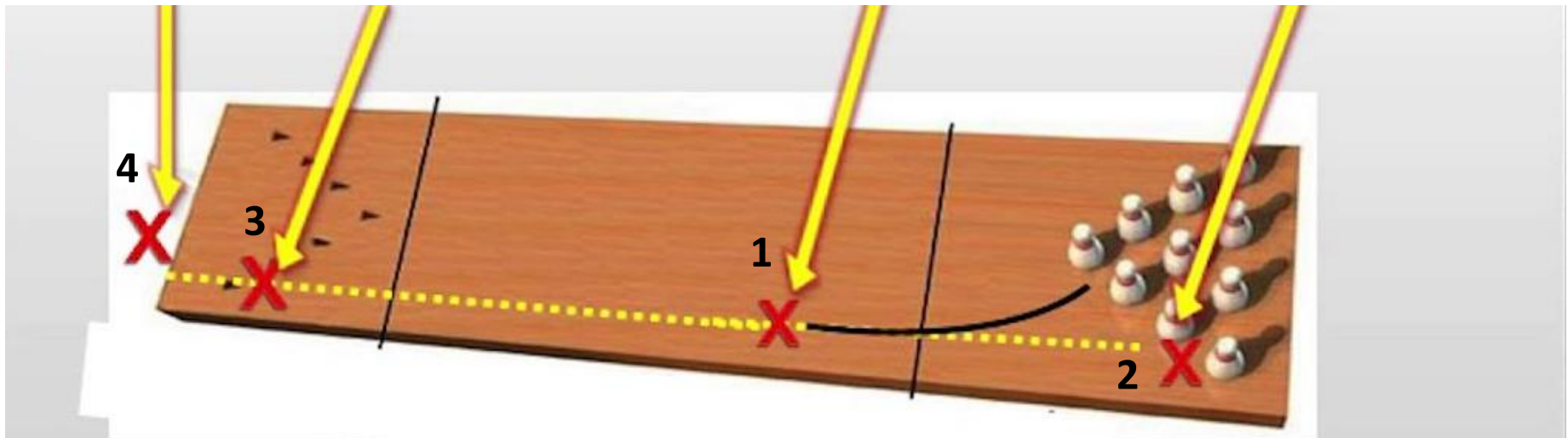
2/ Choisir un repère de focalisation au niveau des quilles en se tenant debout à la ligne de faute ou au début de l'approche en tenant compte de la trajectoire de sa boule. Exemple : à gauche de la quille 10.

3/ Prolonger la droite passant par ces 2 points jusqu'aux flèches pour déterminer une latte de repère visuel.

Exemple : $6^{\text{ème}}$ latte.

4/ Prolonger cette droite jusqu'à la ligne de faute pour déterminer la latte de pose ($5^{\text{ème}}$ latte) et donc la latte d'arrivée au pied ($10^{\text{ème}}$ latte, soit 5 lattes d'écart boule/pied pour cet exemple).

5/ Se positionner sur l'approche ($10^{\text{ème}}$ latte, boule sur $5^{\text{ème}}$) pour pouvoir arriver sur la latte 10 et poser la boule sur la latte 5 déterminée, avec une approche droite sans Drift.



Systemes de visée à 3 points

6/ Le 6^{ème} point est très important, c'est le principe du « **Quiet Eye** » (l'œil tranquille).

Ça consiste à garder ses yeux au moins 2 secondes sur chaque repère utilisé, sans cligner ni bouger les yeux (vous pouvez compter 1001, 1002 avant de passer au repère suivant).

En utilisant ce système du « Quiet Eye » votre cerveau percevra mieux la trajectoire choisie et votre précision et régularité seront très nettement augmentées, ainsi bien sûr que vos résultats.

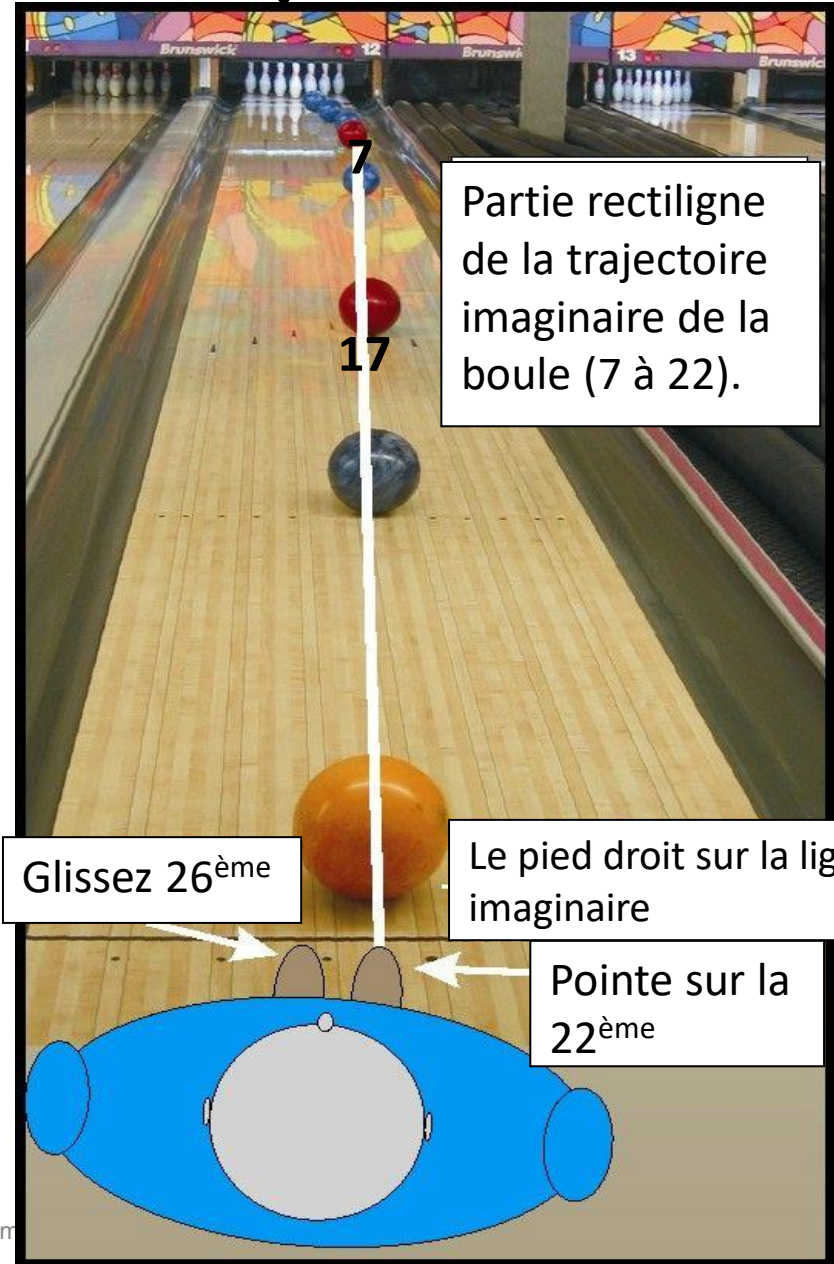
Plus cette fixation est longue - au moins cent millisecondes sans dévier de plus de 3 degrés - plus les chances de réussite sont élevées.

C'est aussi une façon de se concentrer et de s'isoler de l'environnement.

Comme le reste, ce système nécessite de l'entraînement avant d'être maîtrisé et avant de devenir une routine.

Systemes de visée à 3 points

Autre exemple



A l'entraînement : Debout à la ligne de faute pour imaginer la ligne virtuelle.

En compétition : Debout au début de l'approche en position de départ.


**NOTRE
PROCHAIN
RENDEZ
VOUS**

Jeudi 06 mai 2021:

Partie 2

**Ajustements tactiques et techniques
suivant l'évolution des conditions de jeu**

INFORMATIONS

- Site fédéral : <https://www.ffbsq.org/#/page/1543>
- Page  **YouTube** : ffbsq live
- LIVRE BOWLING

Contacts :

- Eric COURAULT
formation@ffbsq.org
etr.erj@ffbsq.org

- Gérard LETTREE
gerard.lettreeskynet.be

Site : bowlinganalyse.fr

