



## PRÉSENTATION

La Boccia est un sport adapté, revisité à partir d'une discipline antique, qui permet aux personnes atteintes de handicaps moteurs de participer activement. Ce sport se concentre sur la précision du lancer de balles en cuir vers une cible (Jack), développant des compétences physiques, stratégiques et l'esprit d'équipe. Créée dans les années 1970 en Europe pour les personnes handicapées, la Boccia est devenue une discipline reconnue, intégrée aux Jeux Paralympiques en 1984. La Fédération Internationale de Boccia (BIS-Fed) a largement contribué à sa promotion et standardisation mondiale.

### BIENFAITS:

- **Développement physique :** Amélioration de la précision et de la coordination motrice.
- **Renforcement musculaire :** Sollicitation des divers groupes musculaires par les différents types de lancers.
- **Compétences sociales et stratégie :** Promotion de l'esprit d'équipe, de la stratégie tactique, et renforcement des compétences sociales.
- **Inclusion et estime de soi :** Renforcement de la confiance et de l'estime en soi des participants.



## RÈGLES, DURÉE ET DÉROULEMENT

### RÈGLES :

- La Boccia est un sport d'opposition entre 2 équipes. Elle se pratique soit seul soit par équipe de 2 ou 3.
- Les positions sont toujours alternées au niveau des couleurs, ce qui permet une équité sur le terrain. Par exemple :
  - Equipe A : joue en 1,3,5 (balles rouges)
  - Equipe B : joue en 2,4,6 (balles bleues)
- On distribue 2 balles à chaque joueur et on donne la balle blanche « jack » au joueur n°1 qui joue toujours le premier. Lors des tours suivants, chaque joueur le lancera à tour de rôle.

### DÉROULEMENT :

- Chaque équipe désigne en son sein, un capitaine de la partie. Celui-ci choisit au départ la couleur de balle de son équipe, et décide lequel de ses joueurs doit lancer la balle durant la partie.
- Les joueurs ou équipes lancent des balles en cuir depuis une aire délimitée vers le jack.
- Les points sont attribués en fonction de la proximité des balles par rapport au jack.
- Le jeu est constitué de manches, et la partie se poursuit jusqu'à ce qu'un certain nombre de points soit atteint.
- Un match se déroule en plusieurs manches (à définir avant le match). Les points sont cumulés entre les manches.

### DURÉE :

Selon le niveau, le match oscille généralement entre 30 et 45 minutes.



## MATÉRIEL / SUBSTITUTION

- Un set de boccia (2 x 6 balles de couleur + 1 cochonnet/jack blanc).
- Un équipement de mesurage (mètre/décamètre).
- Un indicateur de couleur rouge et bleu pour indiquer le vainqueur (raquette de tennis de table).
- Une rampe ou une gouttière (à utiliser en fonction du public ciblé).
- Des chaises ou un banc.
- Équipement de traçage pour délimiter les zones et le terrain (collant, plots, lignes au sol).



## OBJECTIFS DE PROGRESSION

- Travail de la motricité des membres supérieurs et de la motricité fine.
- Travail de la précision, de la concentration.
- Lorsqu'il est pratiqué en équipe, permet le travail de la stratégie du jeu et la coopération, favorise la communication et l'échange.



## ADAPTATIONS

- Utilisation de supports pour stabiliser les bras ou les mains.
- Ajustement de la distance entre les balles et le jack en fonction des capacités individuelles.
- Utilisation d'une rampe en cas de handicap lourd.



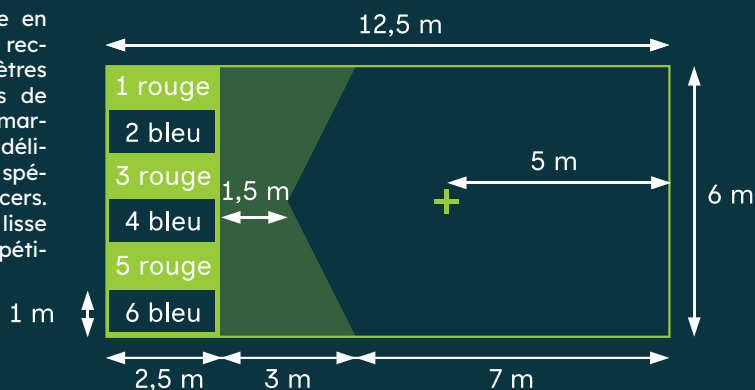
## VOLET SÉCURITAIRE

- Assurer la fixation sécurisée du tapis de jeu pour éviter tout risque de glissade (si pas de traçage de terrain).
- Utilisation de balles de Boccia appropriées pour minimiser les risques de blessure.



## LIEU DE PRATIQUE

La Boccia se pratique en intérieur sur un terrain rectangulaire de 12,5 mètres de long sur 6 mètres de large. Le terrain est marqué par des lignes de délimitation et des zones spécifiques pour les lancers. Le sol doit être plat et lisse pour assurer une compétition équitable.





# BOCCIA

## La cible



## ACTIVITÉ

- Définir de zones de lancer.
- Le joueur se place dans les zone centrale du lancer.
- Le joueur décide dans quelle zone il veut lancer. Il lance ensuite sa balle qui doit s'arrêter dans la zone choisie.
- Le joueur peut choisir lui-même sa zone à l'avance, ou le moniteur peut lui imposer.

### VARIANTES :

- Placer des obstacles sur la trajectoire de la zone (balles adverses) afin de travailler la précision en match.
- Aggrandir ou réduire les zones.

## SPÉCIFICITÉS

- Proposer des zones accessibles à tous.
- Imposer les zones selon le niveau du joueur.
- Si les joueurs sont indisciplinés, distribuer les balles de jeu au fur et à mesure, afin d'éviter qu'ils ne les lancent à n'importe quel moment.

## OBJECTIF

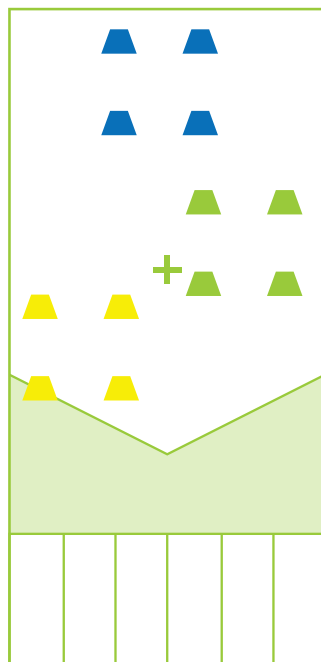
Précision du lancer.

## MATÉRIEL

Set de Boccia, ruban adhésif et plots.

## ORGANISATION

- Définir des zones avec du ruban adhésif, ou des plots.
- Dessiner des zones à différents endroits du terrain, et de tailles différentes.





# BOCCIA

## L'échelle



### OBJECTIF

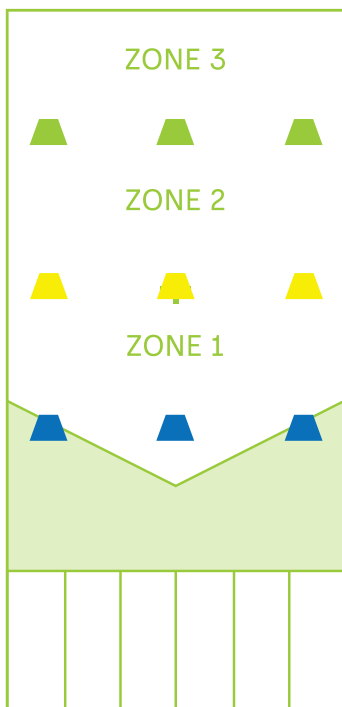
Force du lancer.

### MATÉRIEL

Set de Boccia, rubans et plots.

### ORGANISATION

- Définir des zones avec du ruban adhésif.
- Placer les plots dans les zones.



### ACTIVITÉ

- Des zones, de toute la largeur du terrain sont tracées dans la zone de jeu à différentes distances, telle une échelle. Le joueur doit choisir une zone et lancer la balle dans celle-ci.
- Le joueur peut choisir lui-même sa zone, ou le moniteur peut lui imposer.
- Ensuite, des cônes seront placés dans différents endroits de la zone de jeu. Le joueur lance la balle sur un cône posé au sol dans le but de le renverser.

### SPÉCIFICITÉS

- Proposer des zones accessibles à tous.
- Imposer les zones si le joueur a trop facile / dur.
- L'accompagnement s'avère important pour le joueur. Il se peut qu'il fasse un blocage, votre contribution est donc recommandée pour l'aider à franchir cette ligne.



# BOCCIA

## Le jeu de l'oie



## ACTIVITÉ

Un jeu de l'oie est tracé sur le sol, avec des cases numérotées. Le but sera d'envoyer la balle dans les zones, dans l'ordre des numéros.

### VARIANTES :

- Utiliser un dé qui indique le nombre de zones dont le joueur doit avancer. S'il réussit à lancer sa balle dans la zone adéquate, il peut y rester, sinon il retourne à sa zone précédente.
- Libre également au moniteur de prévoir des « surprises » positives ou négatives comme dans un vrai jeu de l'oie (avancer, reculer, perdre un tour, ...).

## + SPÉCIFICITÉS

- Laisser la possibilité au joueur, dans un premier temps de passer à côté du terrain afin qu'il puisse repérer le trajet à parcourir.
- Dessiner un parcours réalisable par tous les joueurs en fonction de leurs capacités.

## OBJECTIF

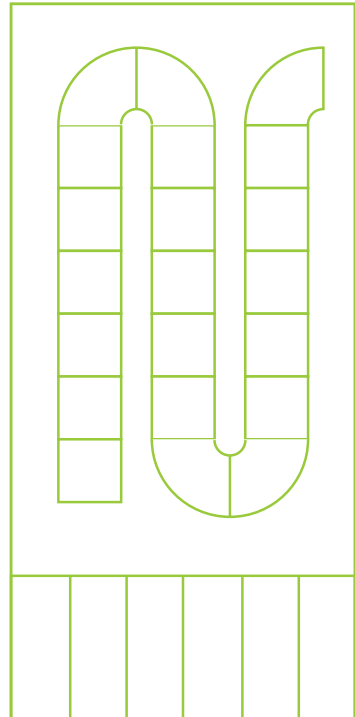
Précision et force combinées.

## MATÉRIEL

Set de Boccia, rubans et plots.

## ORGANISATION

Dessiner le parcours au ruban adhésif ou prévoir une version imprimé à coller au sol.





# BOCCIA

## La chenille



### OBJECTIF

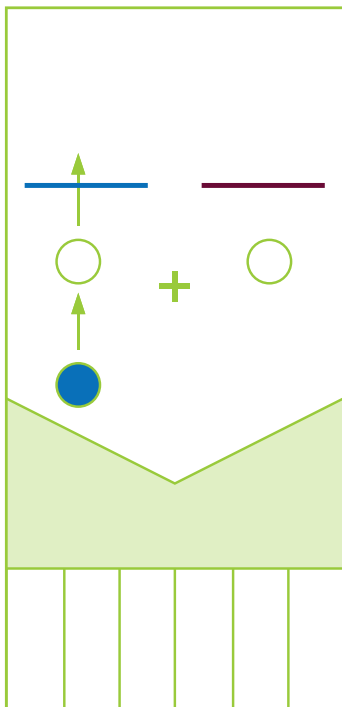
Force du lancer.

### MATÉRIEL

Set de Boccia et ruban adhésif.

### ORGANISATION

Dessiner les lignes ainsi que le point de dépôt du jack au ruban adhésif.



### ACTIVITÉ

- Les joueurs sont répartis en équipe et un jack est placé en face d'eux. Une ligne est tracée 1m plus loin.
- Chacun à leur tour, les joueurs d'une même équipe vont lancer une de leurs balles et doivent essayer de pousser le jack afin qu'il dépasse la ligne.
- Les deux équipes peuvent jouer en même temps vu qu'elles ont chacune leur jack et leur ligne à dépasser.

#### VARIANTES :

- Placer un autre type de balle (tennis, mousse, pétanque...) pour varier la difficulté
- Placer le jack à différentes distances. L'exercice sera plus facile dans un premier temps de près, et peut être complexifié en ajoutant de la distance.

### SPÉCIFICITÉS

- Tenter de favoriser l'échange entre les joueurs d'une même équipe afin qu'ils collaborent.
- Si la distance à dépasser entre le jack et la ligne est trop longue, raccourcir cette distance.



# BOCCIA

## Champion du monde



## ACTIVITÉ

- Le joueur se positionne sur le 1<sup>er</sup> trait.
- Il recule d'un trait à chaque fois qu'il réussit à placer une balle dans la cible.
- Le but est d'arriver le premier au dernier trait.
- Chaque joueur joue une balle alternativement et possède 5 essais par ligne.
- Pour les joueurs rampe, « balayer » avant chaque lancer. Réaliser le jeu une fois.

### VARIANTES :

- Utiliser des balles de densités différentes (dure, semi-dure, molle...).
- Agrandir ou rétrécir la zone cible pour complexifier le jeu. S'adapter au niveau des joueurs.

## SPÉCIFICITÉS

- Définir un temps limite par lancer (1 minute maximum) pour les joueurs avancés.
- Disposer les traits tous les 1,5 mètres.
- Diminuer ou rajouter le nombre de traits.
- Laisser au sol les balles lancées (réussies ou non).

## OBJECTIF

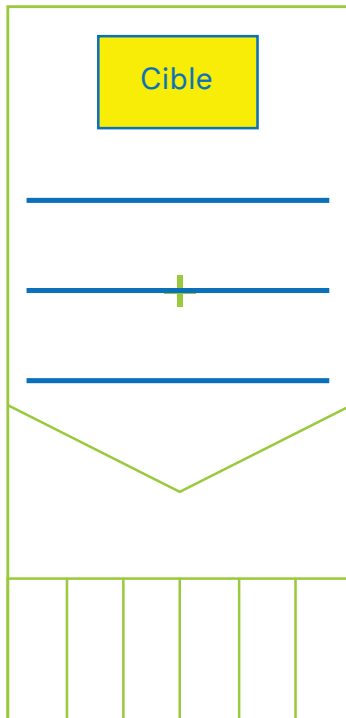
Force et précision.

## MATÉRIEL

Set de Boccia, rubans adhésifs.

## ORGANISATION

Dessiner les lignes ainsi que la zone cible.





# BOCCIA

## Horloge



### OBJECTIF

Précision.



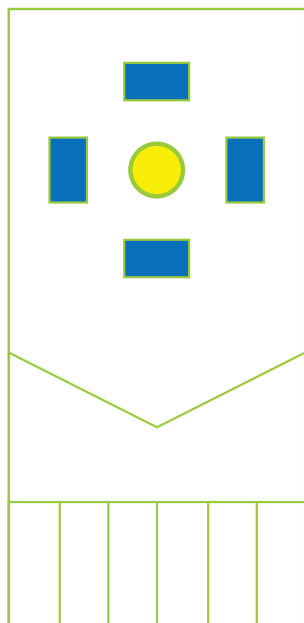
### MATÉRIEL

Set de Boccia, rubans adhésifs.



### ORGANISATION

Dessiner au ruban adhésif les 4 cibles et la zone du positionnement du joueur au milieu.



Joueur



Cible

## ACTIVITÉ

- Le joueur se place au centre. Il doit placer une balle dans chacune des cibles, dans le sens qu'il souhaite.
- Faire le tour complet, en plaçant une balle dans chacune des 4 cibles, en moins de 20 balles lancées.

### VARIANTES :

- Utiliser des balles de densités différentes (dur, semi-dure, molle...).
- Agrandir ou rétrécir la zone cible pour complexifier le jeu.
- Rajouter des cibles dans les diagonales.



### SPÉCIFICITÉS

- Pour les joueurs rampe, « balayer » avant chaque lancer. Réaliser le jeu une fois.
- Pour les joueurs avancés, définir un temps limite de lancement par balle (1 minute maximum).
- Pour les joueurs avancés, laisser les balles jouées en places (obstacles).