



PRÉSENTATION

La pétanque est un jeu de boules originaire de France, qui se joue principalement en plein air. Les joueurs ou équipes se relaient pour lancer des boules en métal aussi près que possible d'une petite boule en bois appelée «cochonnet» ou «but».

Historique : La pétanque moderne a été créée en 1907 à La Ciotat, en Provence, par Jules Lenoir et Ernest Pitiot. Son nom vient du provençal «pè tanca», signifiant «pieds tanqués», car les pieds doivent rester ancrés au sol lors du lancer. Depuis, la pétanque est devenue un sport populaire international avec des compétitions organisées dans de nombreux pays.



MATÉRIEL / SUBSTITUTION

- Boules en métal (680-720 grammes, 70-80 mm de diamètre).
- Cochonnet en bois.
- Terrain plat et dégagé (mesurant 15 x 4 mètres pour les compétitions officielles).



RÈGLES, DURÉE ET DÉROULEMENT

RÈGLES :

- **Équipes :** Se joue en individuel (tête-à-tête), en doublette (deux contre deux) ou en tripllette (trois contre trois).
- **Objectif :** Lancer les boules en métal le plus près possible du cochonnet.
- **Points :** Une manche est remportée par l'équipe qui a ses boules les plus proches du cochonnet. Chaque boule plus proche que celles de l'adversaire rapporte un point. Une partie se joue généralement jusqu'à 13 points.

DÉROULEMENT :

1. **Préparation :** Délimitation du terrain et tirage au sort pour déterminer l'équipe qui lance le cochonnet.
2. **Jeu :** Les équipes lancent leurs boules alternativement jusqu'à ce que toutes les boules soient jouées.
3. **Score :** Comptabilisation des points à la fin de chaque manche.
4. **Recommencement :** La manche suivante commence par le lancement du cochonnet par l'équipe gagnante de la manche précédente.

DURÉE : Une partie de pétanque peut durer de 30 minutes à 2 heures, selon le nombre de manches et le rythme de jeu.



ADAPTATIONS

Adaptation des terrains pour une accessibilité optimale aux joueurs en fauteuil roulant.

- Utilisation de rampes pour permettre aux joueurs de lancer les boules avec précision.
- Utilisation de balises tactiles et de signaux sonores pour aider les joueurs à se repérer.
- Présence d'un assistant pour guider et décrire la position des boules.
- Utilisation de signaux visuels pour les annonces et les scores.
- Explication claire et répétée des règles et des objectifs.
- Présence de moniteurs ou de coaches pour aider à la compréhension et au suivi des règles.



VOLET SÉCURITAIRE

- Assurance que le terrain est libre de tout obstacle et que les surfaces de jeu sont sécurisées.
- Utilisation de protections pour les poignets et les genoux si nécessaire.
- Respect strict des règles de jeu pour éviter les accidents et les comportements dangereux.



LIEU DE PRATIQUE

La pétanque peut être pratiquée dans divers environnements : terrains de pétanque, parcs et jardins publics et espaces intérieurs.





PÉTANQUE

Précision du tir



ACTIVITÉ

1. TIRS SUR CIBLE :

- Disposer des cerceaux à différentes distances sur le terrain de pétanque. Les cerceaux peuvent être placés à 3, 5, et 7 mètres des participants.
- Chaque participant doit lancer une boule de pétanque dans chaque cerceau, en commençant par le plus proche.
- L'exercice peut être varié en augmentant la distance ou en réduisant la taille des cerceaux pour augmenter la difficulté.
- Pour les participants en fauteuil roulant ou avec une mobilité réduite, les distances peuvent être ajustées en fonction de leurs capacités.

2. ABATTAGE DE BÂTONS :

- Placer des bâtons de bois à différentes distances sur le terrain. Les bâtons peuvent être placés à 4, 6, et 8 mètres.
- Les participants doivent lancer leurs boules pour abattre les bâtons.
- Une variante consiste à utiliser des bouteilles en plastique remplies d'un peu d'eau pour plus de stabilité.
- Cet exercice développe la précision et la force du tir, et peut être adapté en ajustant les distances.

OBJECTIF

Améliorer la précision du tir, développer la coordination œil-main et renforcer la confiance en soi.

MATÉRIEL

Boules de pétanque, cerceaux, bâtons de bois.

ORGANISATION

- Disposer les participants en ligne, chacun ayant son propre espace pour lancer les boules en toute sécurité.
- Veiller à ce que chaque participant puisse se concentrer sur son tir sans distraction.
- Utiliser des marqueurs au sol pour indiquer les positions de lancement et les distances cibles.

SPÉCIFICITÉS

- Les distances des cibles peuvent être ajustées en fonction des capacités de chaque participant.
- Des supports ou des rampes de lancement peuvent être utilisés pour faciliter le tir.

- Les moniteurs doivent féliciter les participants pour leurs efforts et leurs progrès, indépendamment du résultat final.
- Respect des règles de sécurité (distance entre les participants, ne pas lancer les boules lorsqu'une personne est sur le terrain pour récupérer les boules...).



PÉTANQUE

Renforcement main/poignet



OBJECTIF

- Renforcer les muscles de la main et du poignet.
- Améliorer la prise en main des boules.

MATÉRIEL

Balles de stress, bandes élastiques, boules de pétanque.

ORGANISATION

- Disposer les participants en cercle ou en ligne, avec suffisamment d'espace pour bouger les bras et les mains sans se gêner les uns les autres.
- Fournir des instructions claires et démontrer chaque exercice avant de commencer.

SPÉCIFICITÉS

Les exercices doivent être effectués lentement et avec contrôle pour éviter les blessures. Les moniteurs doivent rappeler aux participants de ne pas forcer s'ils ressentent de la douleur.

ACTIVITÉ

1. Serrage de balle :

- Chaque participant reçoit une balle de stress.
- Ils doivent serrer la balle aussi fort que possible pendant 5 secondes, puis relâcher. Répéter cet exercice pendant 5 minutes.
- Alternier entre les mains pour assurer un développement musculaire équilibré.
- Pour les participants ayant des difficultés à serrer, utiliser des balles de stress de différentes résistances pour trouver celle qui convient le mieux.

2. Flexion du poignet avec élastique :

- Attacher une bande élastique à un point fixe.
- Les participants tiennent l'autre extrémité de la bande et effectuent des flexions de poignet contre la résistance de la bande.
- Répéter cet exercice pendant 5 minutes de chaque côté.
- Les participants peuvent effectuer cet exercice assis ou debout, selon leur confort.

3. Rotation de la main avec boule :

- Chaque participant tient une boule de pétanque et effectue des rotations du poignet, d'abord dans le sens des aiguilles d'une montre, puis dans le sens inverse.
- Cet exercice renforce les muscles du poignet et améliore la flexibilité.
- Répéter cet exercice pendant 5 minutes de chaque côté.



PÉTANQUE

Amélioration de la concentration



ACTIVITÉ

1. Jeu des cibles multiples :

- Placer plusieurs cibles (plots, cônes) à différentes distances sur le terrain de pétanque.
- Les participants doivent lancer les boules pour atteindre chaque cible dans un ordre précis.
- Pour augmenter la difficulté, ajouter des cibles plus petites ou placer les cibles à des angles différents.
- Varier les consignes pour maintenir l'attention des participants et les inciter à réfléchir à chaque lancer.

2. Lancer de précision avec consignes :

- Avant chaque lancer, donner des consignes spécifiques aux participants, comme lancer avec la main non-dominante, viser une cible spécifique, ou lancer avec les yeux fermés.
- Cet exercice renforce l'attention et la concentration, tout en rendant l'activité plus ludique.
- Répéter cet exercice avec différentes consignes pendant 10 minutes.

OBJECTIF

- Développer la concentration et la patience.
- Améliorer la stratégie de jeu.

MATÉRIEL

Boules de pétanque, objets variés (plots, cônes).

ORGANISATION

- Disposer les participants en ligne, avec suffisamment d'espace pour lancer les boules en toute sécurité.
- Expliquer clairement les consignes avant chaque série de lancers et s'assurer que tous les participants les comprennent.

SPÉCIFICITÉS

- Certains participants peuvent nécessiter un soutien supplémentaire pour comprendre les consignes et effectuer les lancers.
- Pour maintenir l'attention des participants, il est important de varier les exercices et les consignes.
- L'accent doit être mis sur l'amélioration personnelle et la participation active.



PÉTANQUE

Coordination et équilibre



OBJECTIF

- Améliorer la coordination du mouvement.
- Renforcer l'équilibre.
- Développer la confiance en soi.

MATÉRIEL

Boules de pétanque, cônes, bande élastique.

ORGANISATION

- Disposer les participants de manière à ce qu'ils puissent se déplacer en toute sécurité, avec suffisamment d'espace entre eux.
- Expliquer clairement le parcours et les consignes avant de commencer chaque exercice.

ACTIVITÉ

1. Parcours d'équilibre :

- Créer un parcours avec des cônes sur le terrain de pétanque.
- Les participants doivent suivre le parcours en tenant une boule de pétanque, en veillant à maintenir leur équilibre.
- Ajouter des obstacles comme des petits ponts ou des cerceaux à enjamber pour augmenter la difficulté.
- Pour les participants en fauteuil roulant, adapter le parcours pour qu'ils puissent le suivre sans difficulté.

2. Lancer en mouvement :

- Demander aux participants de lancer les boules en marchant lentement ou en se tenant sur un pied.
- Utiliser une bande élastique pour maintenir l'équilibre lors du lancer.
- Cet exercice développe la coordination et l'équilibre en simulant les mouvements de jeu réels.
- Répéter cet exercice en variant les vitesses de déplacement et les positions de lancer.

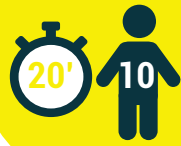
SPÉCIFICITÉS

- Les obstacles peuvent être ajustés en hauteur et en complexité pour correspondre aux niveaux de mobilité.
- Des aides à la marche ou des supports supplémentaires peuvent être utilisés pour assurer la sécurité.
- Il est important de créer un environnement encourageant où chaque participant se sent valorisé pour ses efforts.
- La sécurité doit être la priorité absolue.



PÉTANQUE

Stratégie de jeu en équipe



ACTIVITÉ

1. Jeu en équipe :

- Former des équipes de deux ou trois participants.
- Organiser un mini-tournoi où chaque équipe joue contre une autre.
- Avant chaque lancer, les membres de l'équipe doivent discuter de la stratégie à adopter : qui lance, où viser, etc.
- Encourager les discussions stratégiques et les prises de décision en groupe pour renforcer la cohésion d'équipe.

2. Débriefing :

- Après chaque partie, organiser une session de débriefing où les équipes discutent de ce qui a bien fonctionné et de ce qui pourrait être amélioré.
- Les moniteurs peuvent poser des questions pour guider la discussion : « Qu'est-ce qui a été votre meilleur lancer ? », « Quelle stratégie avez-vous utilisée ? ».
- Cette réflexion post-jeu aide les participants à mieux comprendre les dynamiques de l'équipe et à améliorer leurs performances futures.

OBJECTIF

- Développer des compétences de communication en équipe.
- Améliorer des stratégies de jeu.
- Renforcer de l'esprit d'équipe.

MATÉRIEL

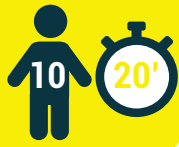
Boules de pétanque, terrain de jeu.

ORGANISATION

- Disposer les participants en ligne, avec suffisamment d'espace pour lancer les boules en toute sécurité.
- Expliquer clairement les consignes avant chaque série de lancers et s'assurer que tous les participants les comprennent.

+ SPÉCIFICITÉS

- Terrain de jeu adapté avec une surface lisse ou accessible, boules de pétanque plus légères si nécessaire.
- Marquages au sol pour faciliter le repérage visuel, signaux sonores pour indiquer les zones de jeu.
- Accompagnement par un animateur, explications simplifiées, rythme adapté à leur niveau de concentration.



PÉTANQUE

Souplesse et étirements



OBJECTIF

- Améliorer la souplesse.
- Réduire les tensions musculaires.
- Prévenir les blessures.

MATÉRIEL

Tapis de yoga, chaises (si nécessaire).

ORGANISATION

- Disposer les participants en cercle ou en ligne, avec suffisamment d'espace pour bouger et s'étirer sans se gêner les uns les autres.
- Fournir des instructions claires et démontrer chaque étirement avant de commencer.

SPÉCIFICITÉS

- Les étirements doivent être adaptés en fonction des capacités de chaque participant. Utiliser des supports comme des chaises ou des coussins pour aider ceux ayant des limitations de mobilité.
- Fournir une aide supplémentaire à ceux ayant des difficultés à maintenir les positions.
- Féliciter les participants pour leurs efforts et leurs progrès.
- Rappeler aux participants de ne pas forcer s'ils ressentent de la douleur.

ACTIVITÉ

1. Étirements des bras et des épaules :

- Les participants commencent par des étirements simples des bras et des épaules, en maintenant chaque position pendant 10 secondes.
- Lever un bras au-dessus de la tête et plier le coude pour toucher le dos avec la main opposée. Utiliser l'autre main pour appuyer doucement sur le coude.
- Pour les participants en fauteuil roulant ou ayant des difficultés de mobilité, ces étirements peuvent être réalisés en position assise.

2. Étirements des jambes et du dos :

- Les participants effectuent des étirements des jambes et du dos. Par exemple, s'asseoir avec les jambes tendues et se pencher en avant pour toucher les orteils.
- Maintenir chaque position pendant 10 secondes.
- Les participants peuvent utiliser une chaise pour soutenir leur équilibre lors des étirements debout.

3. Rotation du tronc :

- Assis ou debout, les participants effectuent des rotations du tronc de gauche à droite, en gardant les bras étendus.
- Répéter cet exercice pendant 5 minutes pour améliorer la souplesse du tronc et du bas du dos.
- Utiliser un appui, comme le dossier d'une chaise, pour ceux ayant des difficultés d'équilibre.

4. Respiration et relaxation :

- Terminer par des exercices de respiration profonde et de relaxation.
- Les participants s'assoient ou s'allongent confortablement, ferment les yeux, et se concentrent sur leur respiration.
- Inspirer profondément par le nez, retenir quelques secondes, puis expirer lentement par la bouche.
- Répéter cet exercice pendant 5 minutes pour détendre les muscles et réduire le stress.