**ECOLE DE PETANQUE ET JEU PROVENCAL** - **SEANCE D’ENTRAINEMENT 1**

**1**

Echauffement en essayant librement chaque situation.

Explication des règles de sécurité.

|  |  |
| --- | --- |
| **C2 : Maitriser la motricité du lancer** | |
| **Le triangle 1 3 5**  **Pointer** pour atteindre une cible choisie | Individuel / 10 essais  Pointer dans la cible. Rechercher le score le plus élevé possible (maxi 50 points). Chaque boule est enlevée de la cible à chaque essai. |
| **Le combiné**  **Pointer** pour atteindre une cible  **Tirer** pour faire sortir une boule d’une cible | Un contre un - 3 boules par jouer et par mène  Une cible avec deux cercles concentriques  jeu alternatif (joueur A puis B)  A pointe une boule (grand cercle = 1 point, petit cercle = 2 points)  B tire sur la boule de A (boule sortie 1 point, carreau 2 points)  Mène 2 : B pointe / A tire etc  4 ou 6 mènes |
| **C1 : Apprendre à s’affronter (score, stock de boules, terrain, stratégie attaque / défense)** | |
| **Le rectangle** | 1 contre 1 – 3 boules par joueur  une cible en forme de rectangle  jeu alternatif (joueur A puis B)  4 mènes  1 boule dans le rectangle = 1 point  Avoir plus de points que l’adversaire à la fin des 4 mènes. |
| **Montée descente** | 2 joueurs par terrain – x terrains numérotés  3 boules chacun  2 mènes  Jeu en tête à tête, le plus jeune commence !  Si on gagne, on« monte » au terrain à sa gauche, si on perd on « descend » le terrain situé à droite.  On affronte un nouveau joueur |