



Pétanque

Manuel pédagogique CIEP

Boules d'intérieur
86 exercices pour tous niveaux



Sommaire

La pétanque.....	P. 4
Les dimensions éducatives.....	P. 5
Le principe de jeu.....	P. 6
Le jeu d'une boule.....	P. 7
La posture et le lancer.....	P. 8 - 9
Les modes de lancer.....	P. 10 - 11
Le kit « DECOUVERTE ».....	P. 12 - 21
Contenu.....	P. 13
Exercice de « but ».....	P. 14 - 15
Exercice de « point ».....	P. 16 - 19
Exercice de « tir ».....	P. 20 - 21
Le kit « INITIATION ».....	P. 21 - 50
Contenu.....	P. 24
Cycle 1.....	P. 29 - 33
Cycle 2.....	P. 34 - 44
Cycle 3.....	P. 45 - 51
Grille d'évaluation.....	P. 52

LA PETANQUE C'EST :

UN VRAI SPORT :

D'adresse,
De précision
De stratégie
De tactique

ELLE SE JOUE EN :

Tête à tête : 3 boules par joueur
Doublette : 3 boules par joueur
Triplette : 2 boules par joueur

SUR :

Tout type de terrain

AVEC :

Des boules acier
Un but en bois ou plastique
Un cercle de lancer

SUIVANT 3 TECHNIQUES :

Le lancer de but
Le point
Le tir

INTELLECTUELLES

Développe :
L'attention, la concentration, la mémoire,
le calcul, la tactique, la réflexion...

SOCIALES

Développe :
Contact humain,
Le sens du partage,
La communication,
Le sens de l'équipe
et de groupe...

MOTRICES

Développe :
La coordination,
La synchronisation,
L'adresse et la précision,
L'équilibre,
Maîtrise des techniques...

LES DIMENSIONS EDUCATIVES

AFFECTIVES

Développe :
La connaissance de soi
et des autres,
L'entraide, le partage, le
surpassement...

SENSORIELLES

Développe :
Le sens du toucher,
Entretien la vision,
La concentration,
La maîtrise de soi...

Le Principe de jeu

1 - Principe :

C'est à partir du cercle de lancer que chaque équipe joue jusqu'à ce qu'une de ses deux boules soit la plus près du but. Puis l'autre équipe à son tour tente de faire de même.

2 - Objectif :

Placer le plus de boules de son équipe consécutivement le plus près du but.

3 - Tirage au sort :

Détermine quelle équipe qui commencera à lancer en premier le but et la première boule, et ce, à partir du **cercle de lancer**.

4 - Mène :

Commence par le lancer du but et se termine lorsque toutes les boules ont été jouées.

5 - Partie :

C'est l'équipe qui comptabilise 13 points sur l'ensemble des mènes.

6 - Actions de jeu :

Le **Point** : action de placer une le plus près du but.
Le **Tir** : action de chasser une boule du jeu par une boule de tir.

7 - Comptabilité des points :

A la fin de la mène, on comptabilise la ou les boules de son équipe qui sont le plus près du but, que celles de l'adversaire, ce qui détermine le nombre de point.

Le jeu d'une boule

1 / **Observation du terrain** et de la position des boules jouées.

2 / Définir le choix stratégique :
Tirer ou pointer

3 / Définir le choix technique :
Mode de lancer

4 / Définir la position de lancer :
Debout ou accroupi

5 / **Se préparer** à exécuter le geste

6 / **Exécuter** le geste

7 / **Analyser et apprécier** le résultat

Comment
jouer ma
boule ?



La posture (debout)

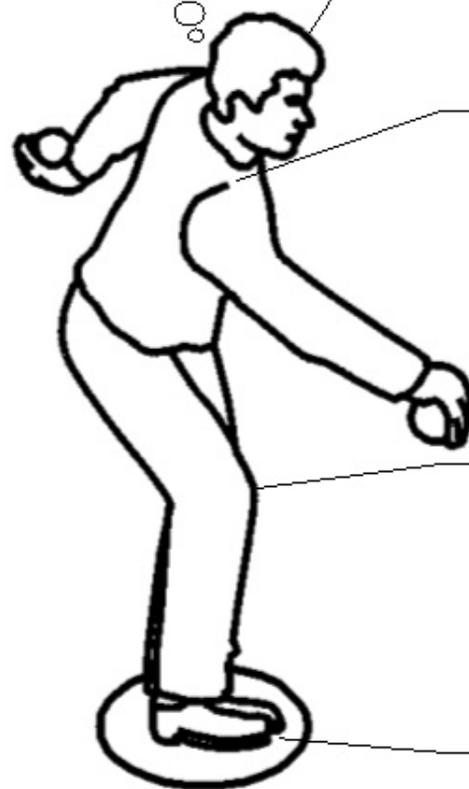
Corps :
Relâché et
équilibré

La Tête :
Dégagée des
épaules.

Les Epaules :
parallèles au sol.

Les Genoux :
Déverrouillés.

Position des pieds :
Parallèles et posés à plat
au sol.



Le lancer

Le Regard :

Doit fixer l'objectif à atteindre
(Boule, But, Donnée..).

Tenue de la Boule :

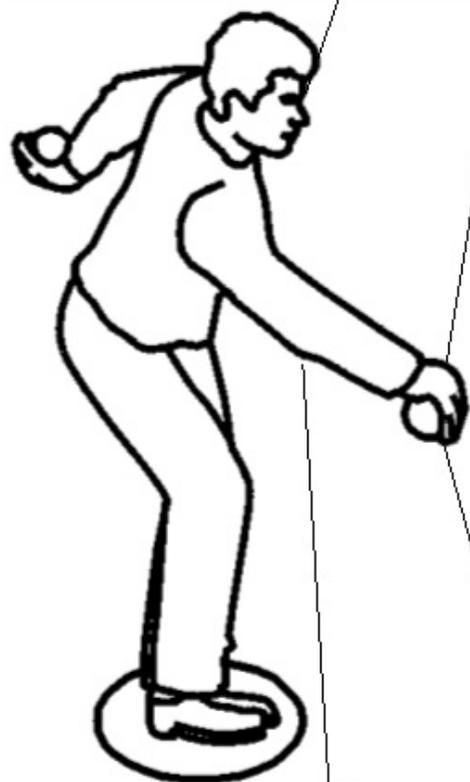
La boule est jouée
« Sur main ».
Le pouce n'a pas
d'action motrice sur la
boule

Le Lâcher de Boule :

La boule doit sortir du
bout des doigts

Le Balancier :

L'amplitude et la
vitesse règle le
lancer



7

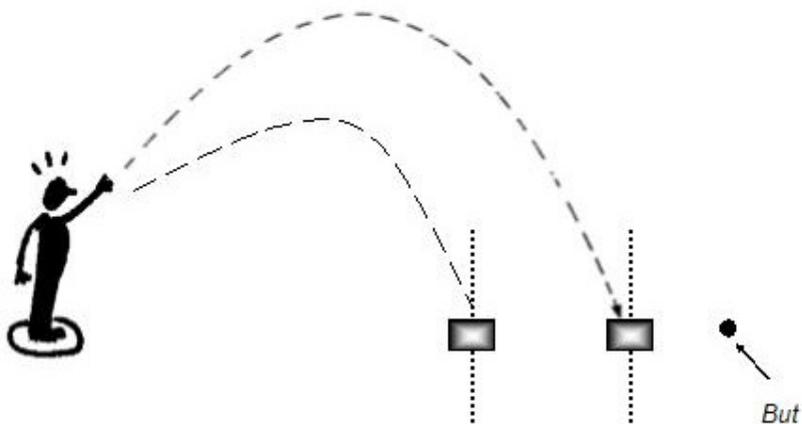
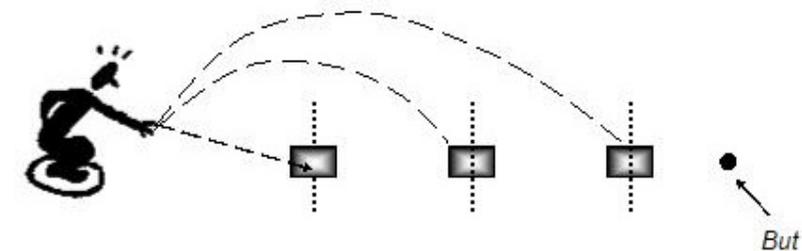
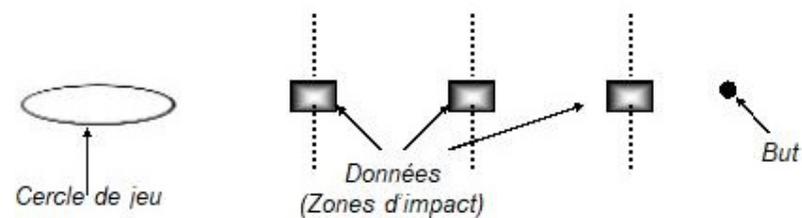
Les modes de lancer

1/ BUT ET POINT :

Glissé / Roulant

½ Portée

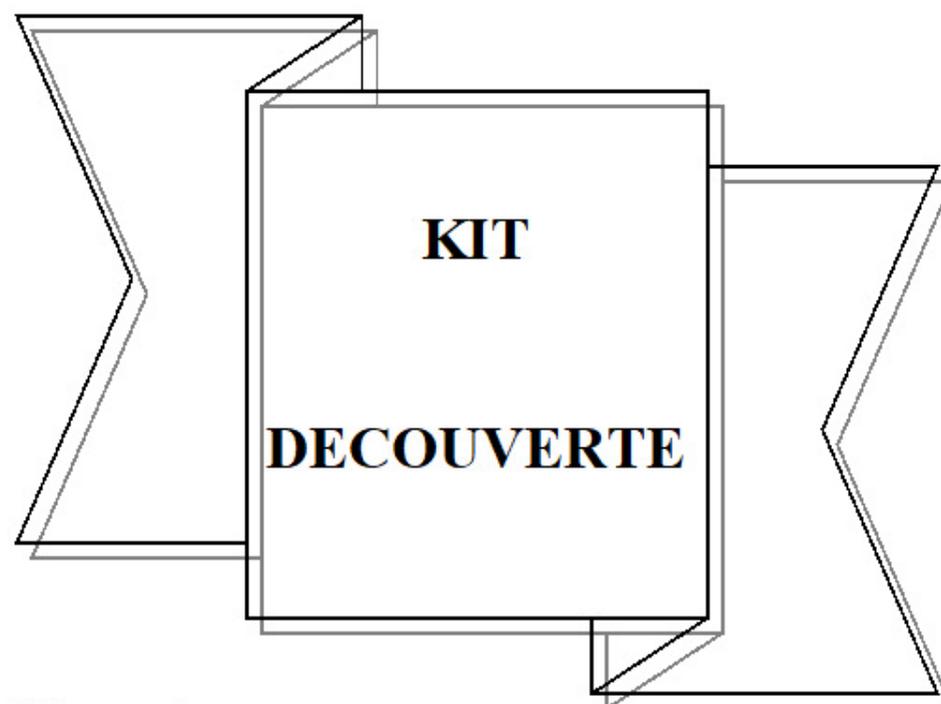
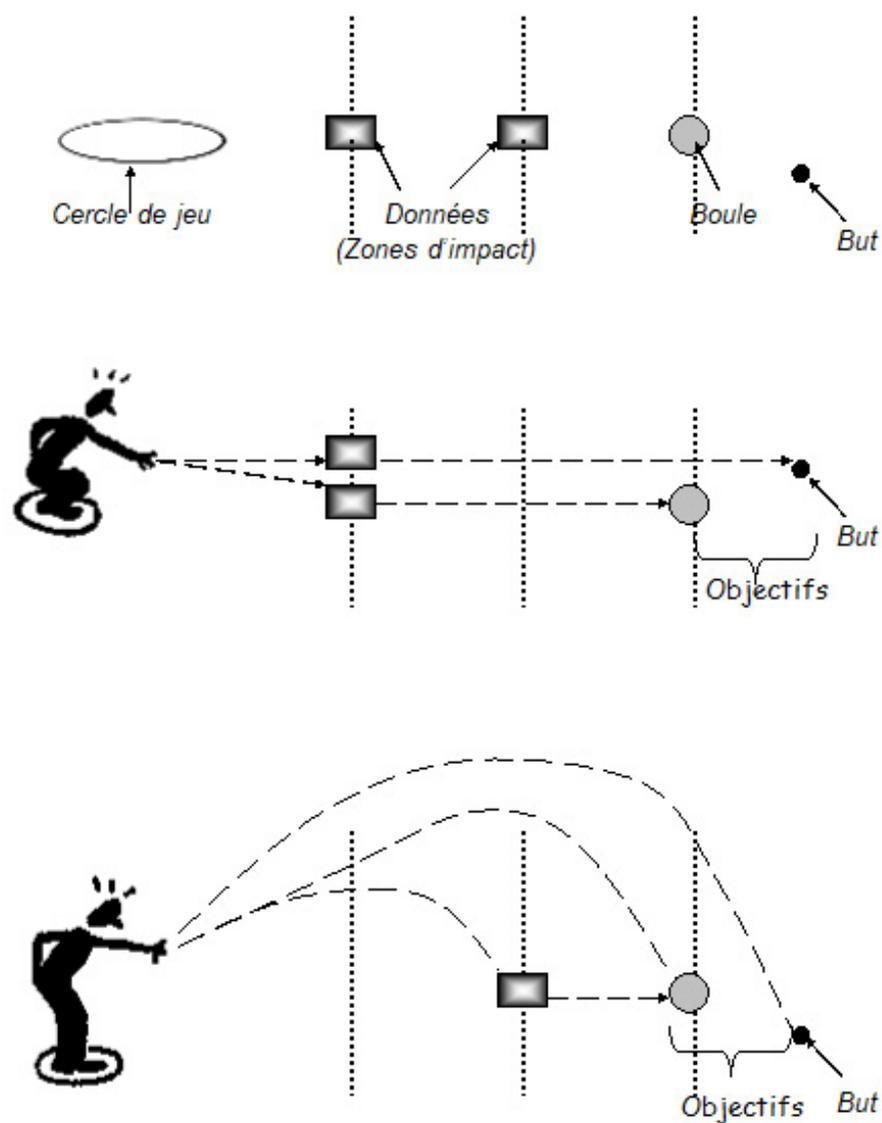
Portée



8

2/ TIR :

Rafle courte Rafle longue Au fer Au but



Ce kit comprend :

- 1 sac
- 6 boules + 3 buts
- 1 boule noire
- 1 cerceau vert (Ø 65 cm)
- 2 jalons (H120 cm – Ø 25 mm)
- 2 socles caoutchouc
- 2 pinces tube – cerceau
- 1 cercle de lancer rouge (Ø 40 cm)
- 3 cibles (jaune, vert, bleu, Ø 40 cm)
- 1 bande rouge « STOP »
- 1 manuel pédagogique

Contenu

 Boules pétanques agréées CIEP (Ø 65 mm, poids 200 g)
Rouge

 Bleu

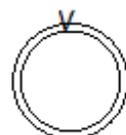
 But pétanque (Ø 35 mm)

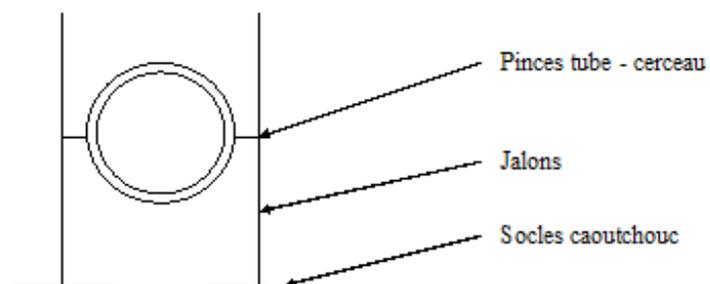
 Boule noire (Ø 65 mm)

 Bande « STOP »
(100cm)

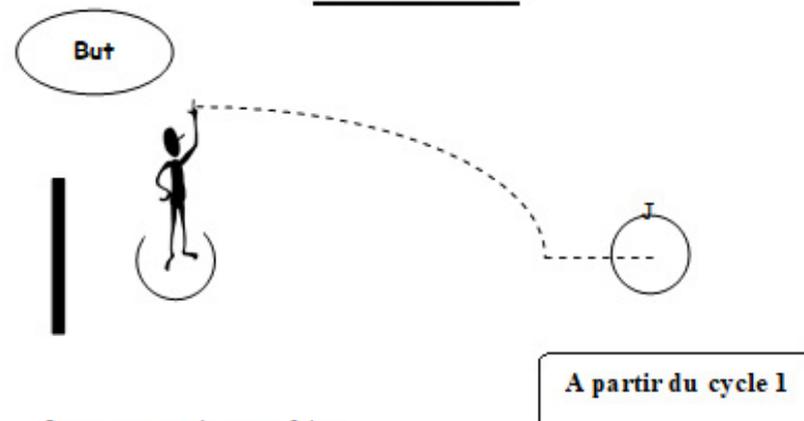
 Cible jaune : 5 pts (Ø 40 cm)
 Cible vert : 10 pts (Ø 40 cm)
 Cible bleu : 15 pts (Ø 40 cm)

 Cercle de lancer (Ø 40 cm)

 Cerceau vert (Ø 65 cm)



EXERCICE 1



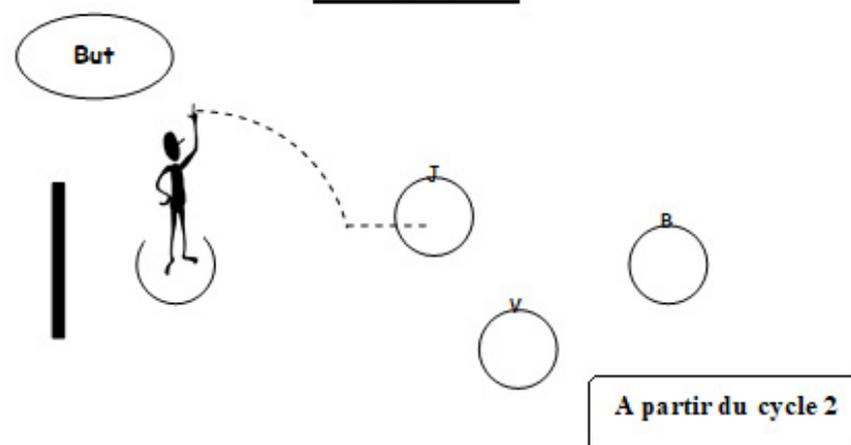
Lancer successivement 3 buts.

L'objectif étant de les placer dans la cible.

5 points par lancer réussi.

Si le joueur réussit à placer les 3, il gagne le Bonus (2 points).

EXERCICE 2

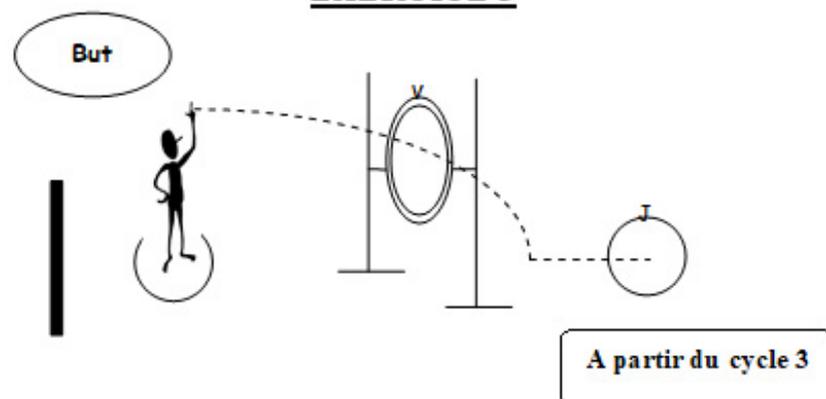


Lancer successivement 3 buts.

L'objectif étant de les placer dans chacune des cibles.

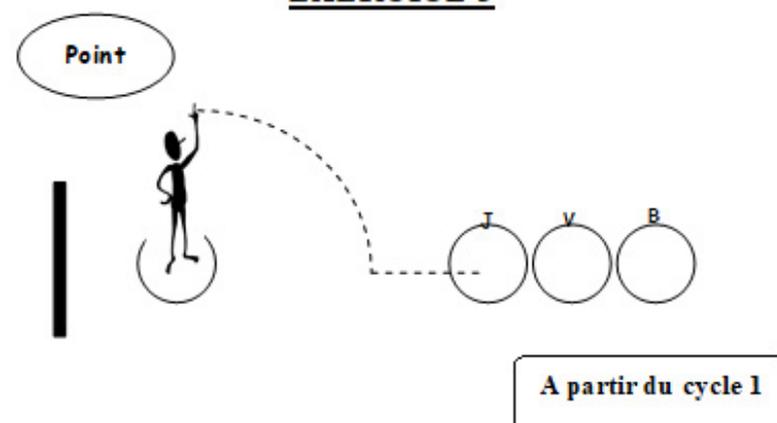
Si le joueur réussit à placer les 3, il gagne le Bonus (2 points).

EXERCICE 3



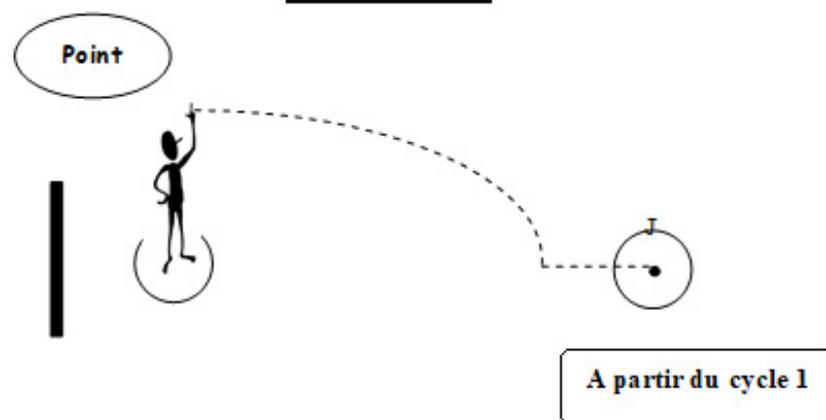
Lancer successivement 3 buts à travers le cerceau.
L'objectif étant de les placer dans la cible.
5 points par lancer réussi.
Si le joueur réussit à placer les 3, il gagne le Bonus (2 points).

EXERCICE 5



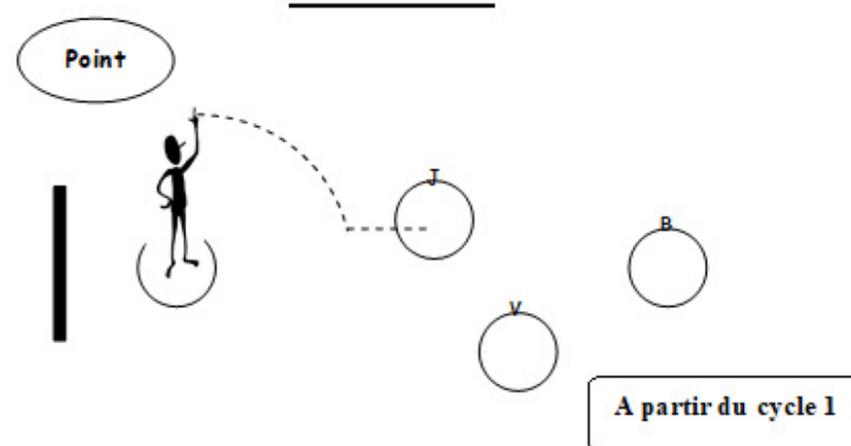
Lancer successivement 3 boules.
L'objectif étant de les placer dans chacune des cibles.
Si le joueur réussit à placer les 3, il gagne le Bonus (2 points).

EXERCICE 4



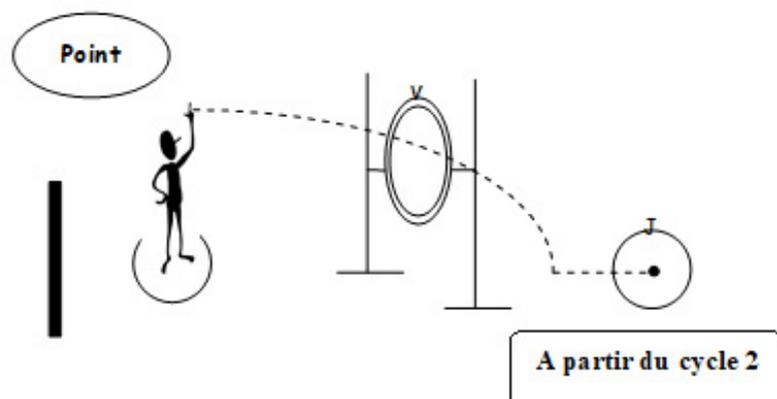
Lancer successivement 3 boules.
L'objectif étant de placer la boule dans la cible au plus près du but.
5 points par lancer réussi.

EXERCICE 6



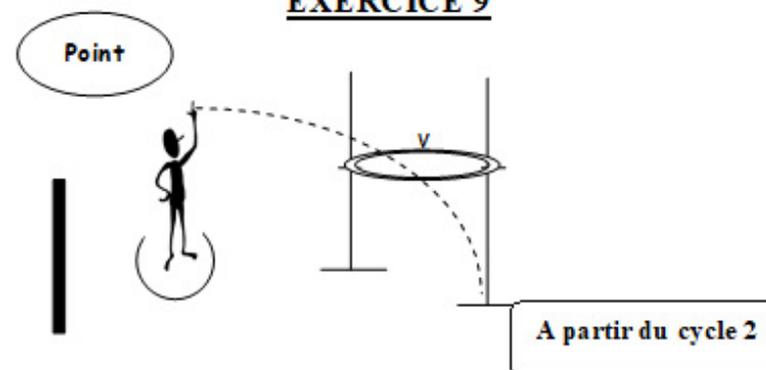
Lancer successivement 3 boules.
L'objectif étant de les placer dans chacune des cibles.
Si le joueur réussit à placer les 3, il gagne le Bonus (2 points).

EXERCICE 7



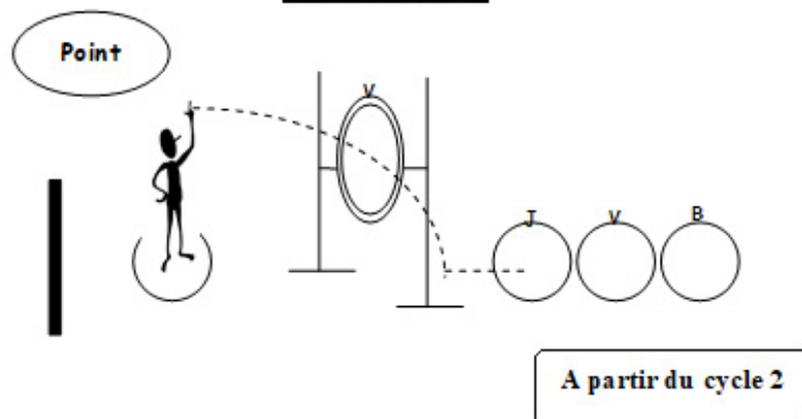
Lancer successivement 3 boules à travers le cerceau.
L'objectif étant de placer la boule dans la cible au plus près du but
tout en restant dans la cible.
5 points par lancer réussi.

EXERCICE 9



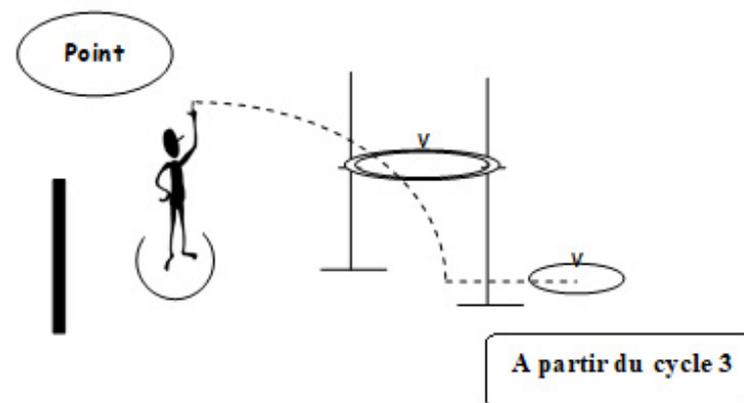
Lancer successivement 3 boules à travers le cerceau.
5 points par lancer réussi.
Si le joueur réussit 3 fois, il gagne le Bonus (2 points).

EXERCICE 8



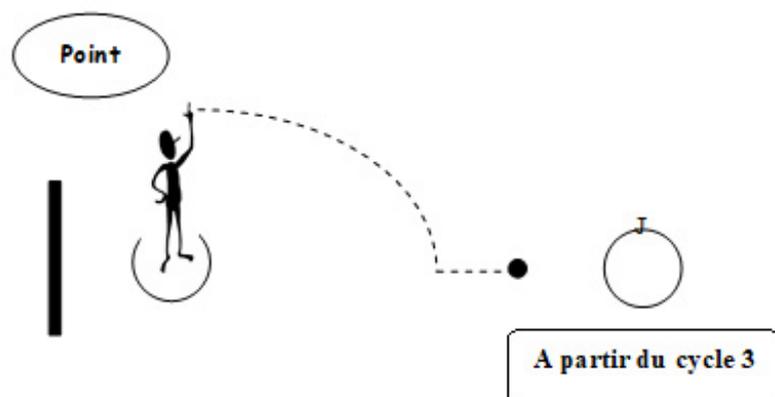
Lancer successivement 3 boules à travers le cerceau.
L'objectif étant de les placer dans chacune des cibles.
Si le joueur réussit à placer les 3, il gagne le Bonus (2 points).

EXERCICE 10



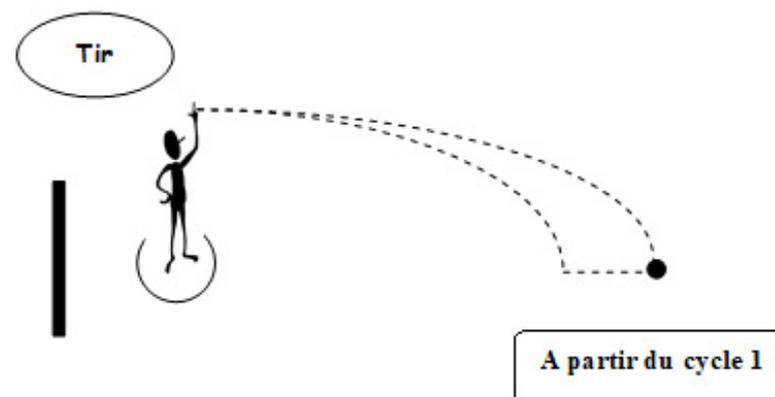
Lancer successivement 3 boules à travers le cerceau.
L'objectif étant de les placer dans la cible.
5 points par lancer réussi.
Si le joueur réussit à placer les 3, il gagne le Bonus.

EXERCICE 11



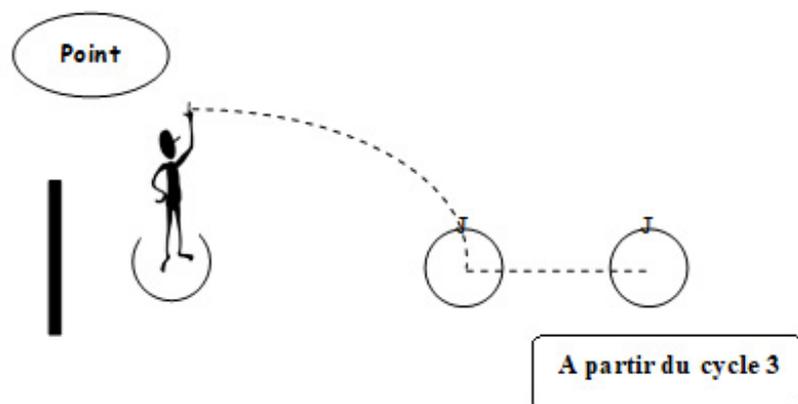
Lancer successivement 3 boules.
L'objectif étant de toucher la boule noire afin qu'elle rentre dans la cible.
5 points par lancer réussi.

EXERCICE 13



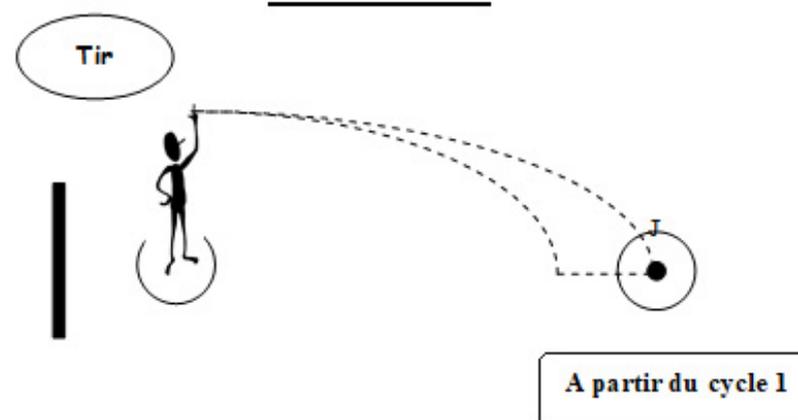
Lancer successivement 3 boules.
L'objectif étant de tirer la boule noire.
5 points par lancer réussi.

EXERCICE 12



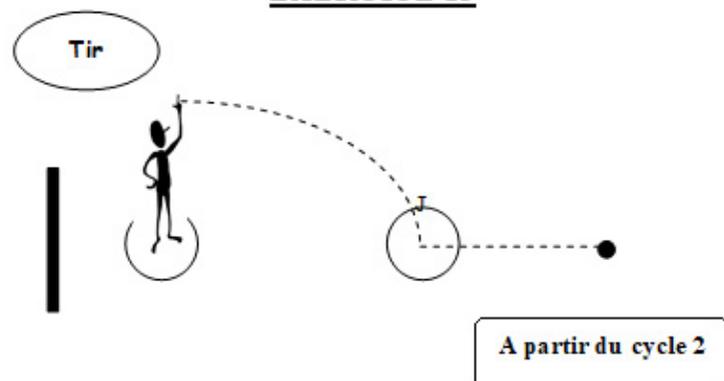
Lancer successivement 3 boules dans la 1ère cible.
L'objectif étant de se placer dans la 2ème cible correspondante.
5 points par lancer réussi.
Si le joueur réussit à placer les 3, il gagne le Bonus (2points).

EXERCICE 14



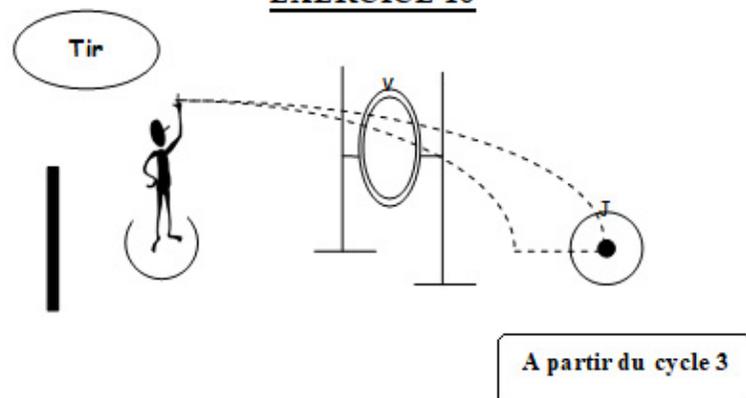
Lancer successivement 3 boules.
L'objectif étant de tirer la boule noire en dehors de la cible.
5 points par lancer réussi.

EXERCICE 15

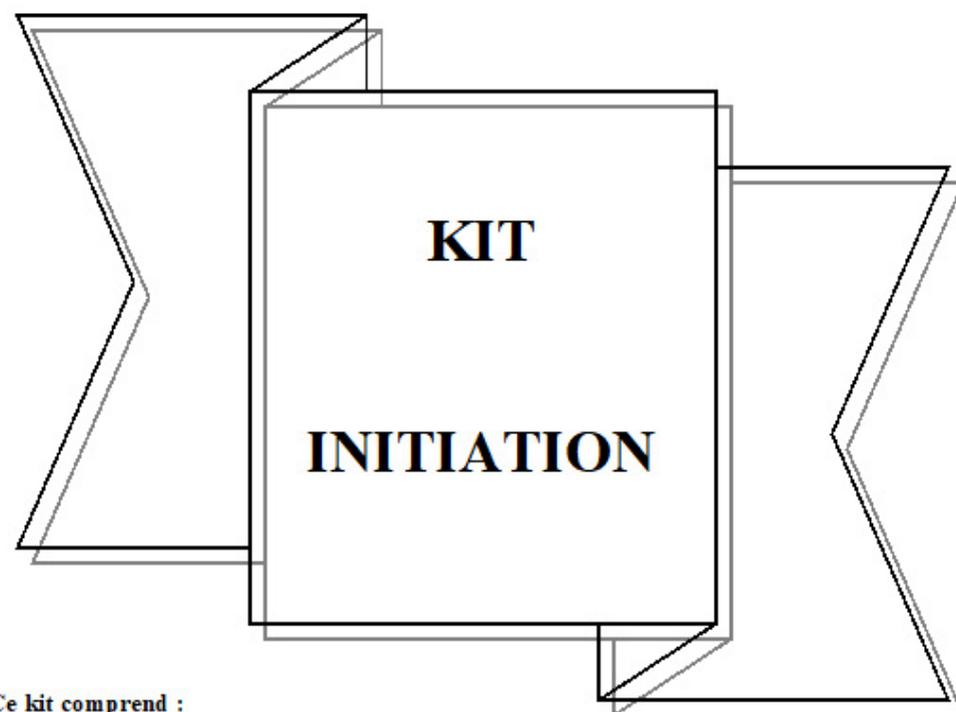


Lancer successivement 3 boules.
L'objectif étant de tirer dans la cible et de toucher ensuite la boule noire.
5 points par lancer réussi.

EXERCICE 16



Lancer successivement 3 boules à travers le cerceau.
L'objectif étant de tirer la boule noire en dehors de la cible.
5 points par lancer réussi.



Ce kit comprend :

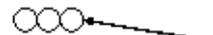
- 1 sac
- 3 boules noires
- 1 cerceau bleu (Ø 50cm)
- 1 cerceau vert (Ø 65cm)
- 1 cerceau jaune (Ø 75cm)
- 4 jalons (H120cm – Ø 25cm)
- 4 socles caoutchouc
- 4 pinces tube – cerceau
- 1 pince cerceau – cerceau
- 4 cercles de lancer rouge (Ø 40cm)
- 12 cibles (jaune, vert, bleu, Ø 40cm)
- 4 bandes rouges « STOP »
- 2 bandes « prison »
- 1 manuel pédagogique

Symbolique du contenu

 Boules pétanques agréées CIEP (Ø 65 mm, poids 200 g)

Rouge

Bleu

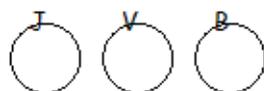


 But pétanque (Ø 35 mm)

 Boules noires (Ø 74 mm)

 Bande « STOP »
(100 cm)

 Bande « Prison »
(160 cm)



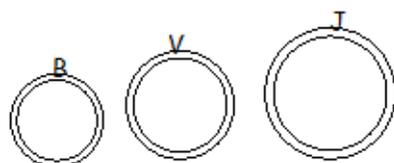
Cible jaune : 5 pts (Ø 40 cm)

Cible vert : 10 pts (Ø 40 cm)

Cible bleu : 15 pts (Ø 40 cm)



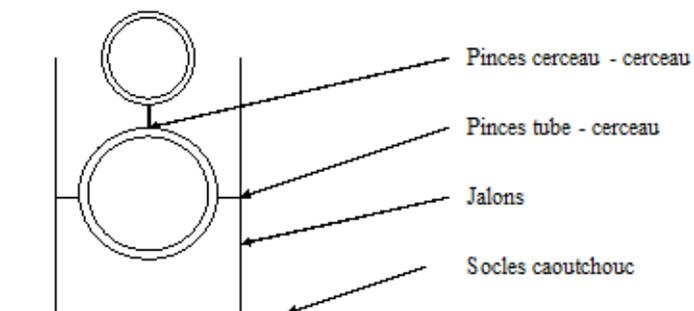
Cercle de lancer (Ø 40 cm)



Cerceau jaune (Ø 50 cm)

Cerceau vert (Ø 65 cm)

Cerceau bleu (Ø 75 cm)



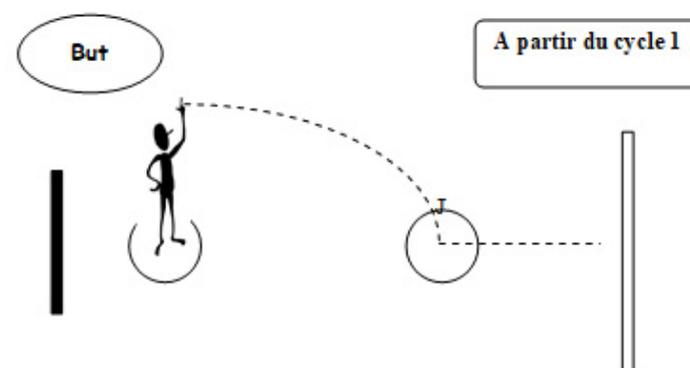
Pincés cerceau - cerceau

Pincés tube - cerceau

Jalons

Socles caoutchouc

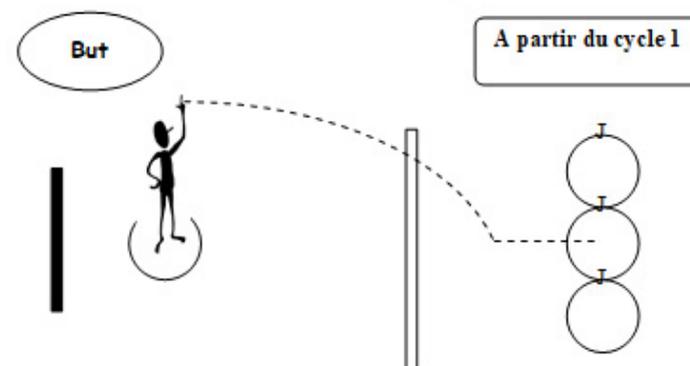
EXERCICE 17



Lancer successivement 3 buts dans la cible.

L'objectif étant de se rapprocher le plus possible de la bande « prison » sans la toucher ni la dépasser sinon un Malus (2 points).

EXERCICE 18

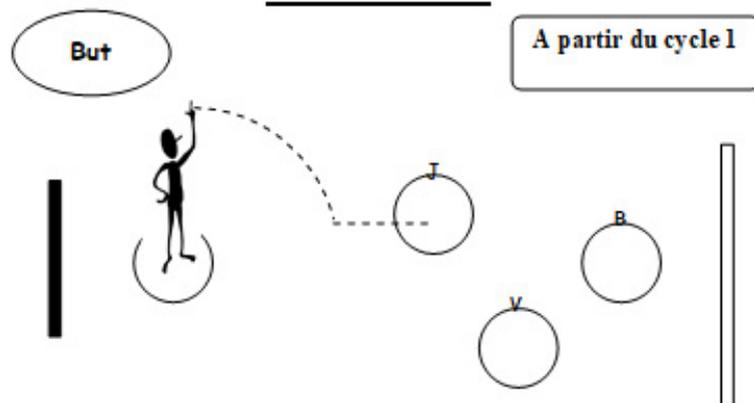


Lancer successivement 3 buts au delà de la bande « prison ».

L'objectif étant de se placer dans l'une des 3 cibles.

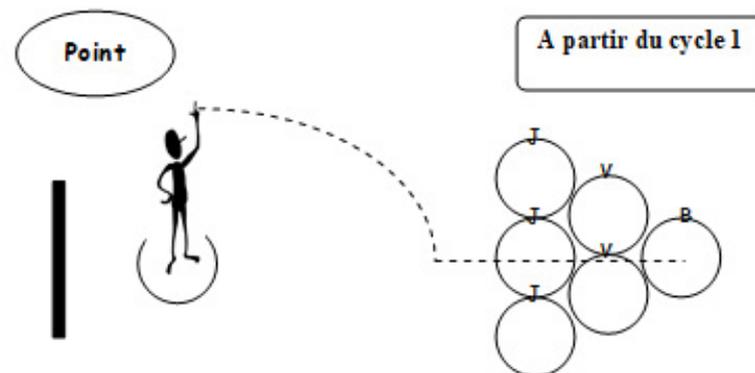
Si le joueur réussit à placer les 3, il gagne le Bonus (2 points).

EXERCICE 19



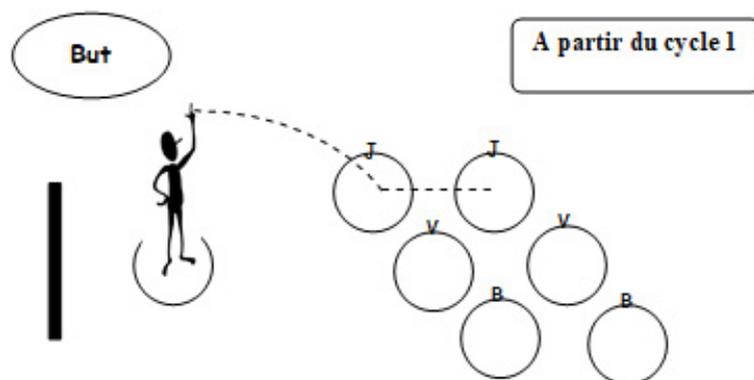
Lancer successivement 3 buts dans chacune des cibles.
L'objectif étant de ne pas toucher ou dépasser la bande « prison » sinon un Malus (2 points).
Si le joueur réussit à placer les 3, il gagne un point de Bonus.

EXERCICE 21



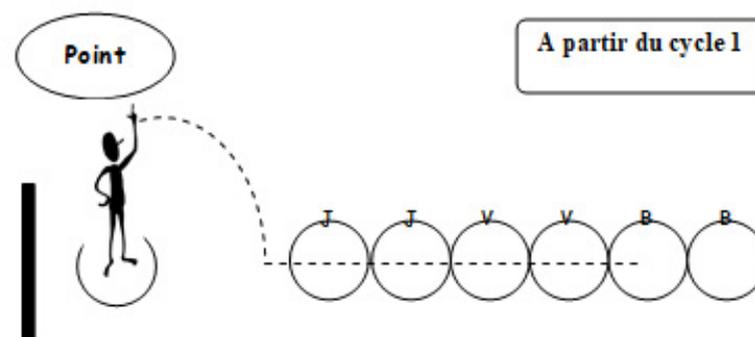
Lancer successivement 3 boules.
L'objectif étant de se placer dans les cibles.
Si le joueur réussit à placer les 3, il gagne le Bonus (2 points).

EXERCICE 20



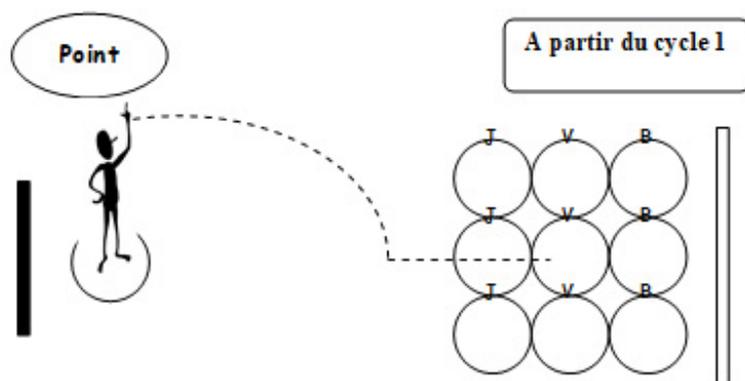
Lancer successivement 3 buts dans la 1ère cible de chaque couleur.
L'objectif étant de se placer dans la 2ème cible correspondante.
Si le joueur réussit à placer les 3, il gagne le Bonus (2points).

EXERCICE 22



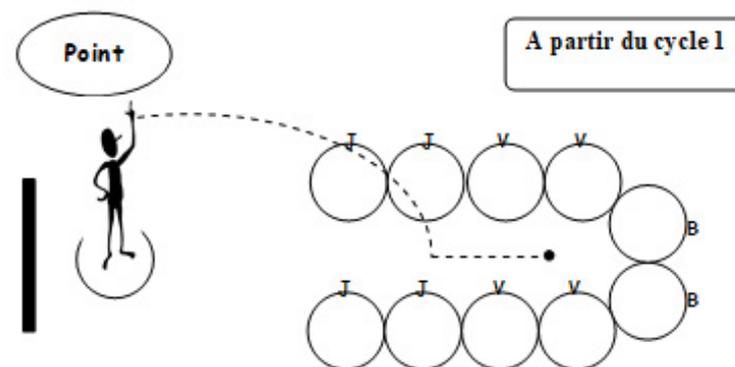
Lancer successivement 3 boules.
L'objectif étant de se placer dans les cibles les plus éloignées.
Si le joueur réussit à placer les 3, il gagne un point de Bonus.

EXERCICE 23



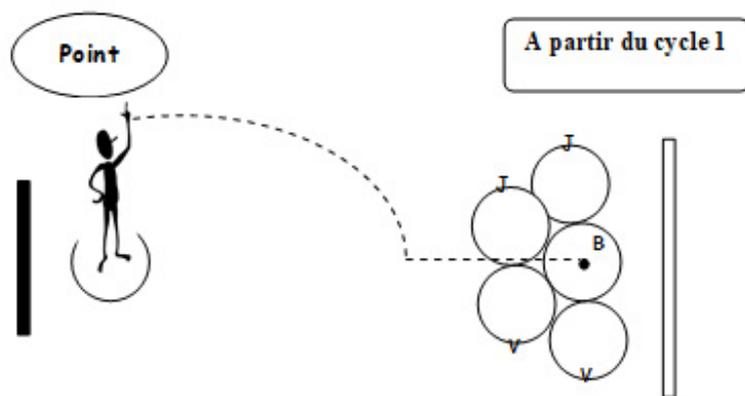
Lancer successivement 3 boules.
L'objectif étant de se placer dans les cibles sans toucher ni dépasser la bande « prison » sinon un Malus (2 points).
Si le joueur réussit à placer une boule dans chaque couleur, il gagne le Bonus (2 points).

EXERCICE 25



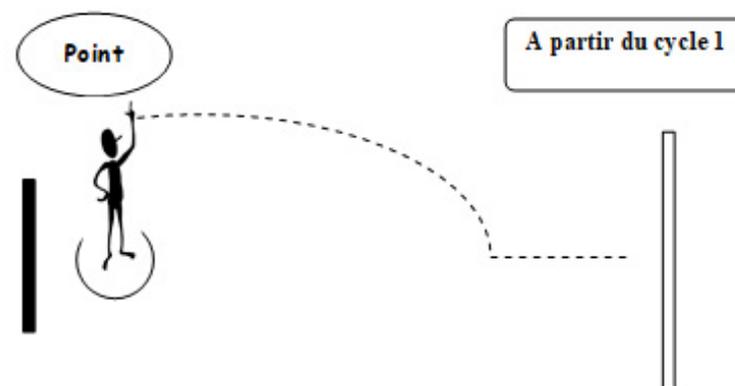
Lancer successivement 3 boules.
L'objectif étant de se rapprocher du but sans toucher ni dépasser les cibles sinon un Malus (2 points).
5 points par lancer réussi.

EXERCICE 24



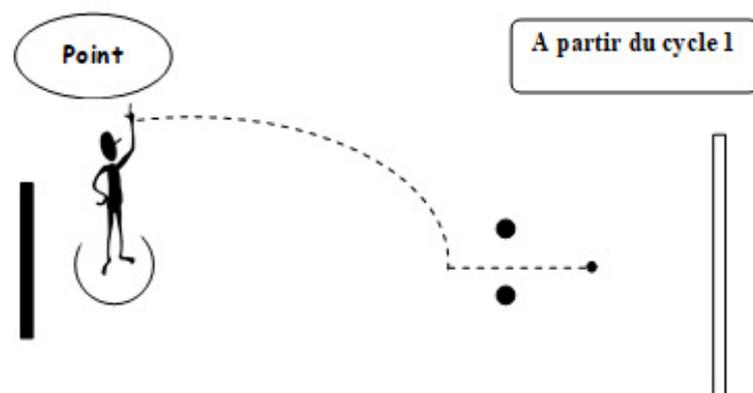
Lancer successivement 3 boules.
L'objectif étant de se placer dans la cible bleue proche du but sans toucher ni dépasser la bande « prison » sinon un Malus (2 points).

EXERCICE 26



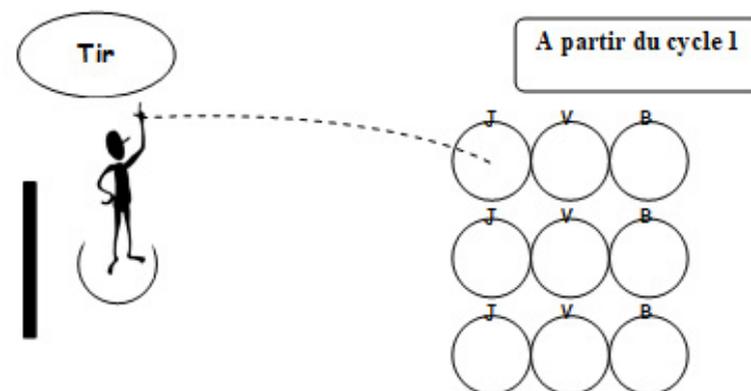
Lancer successivement 3 boules.
L'objectif étant de se rapprocher le plus près possible de la bande « prison » sans la toucher ni la dépasser sinon un Malus (2 points).
5 points par lancer réussi.

EXERCICE 27



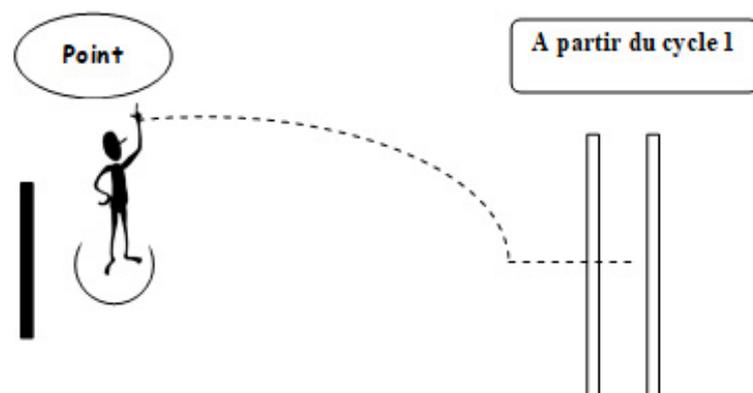
Lancer successivement 3 boules entre les boules noires.
L'objectif étant de se rapprocher du but sans toucher les boules noires et la bande « prison » sinon un Malus (2 points).
5 points par lancer réussi.

EXERCICE 29



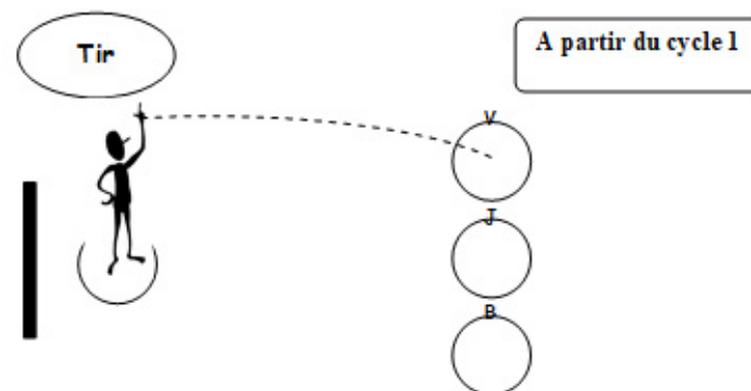
Lancer successivement 3 boules.
L'objectif étant de tirer dans les cibles.

EXERCICE 28



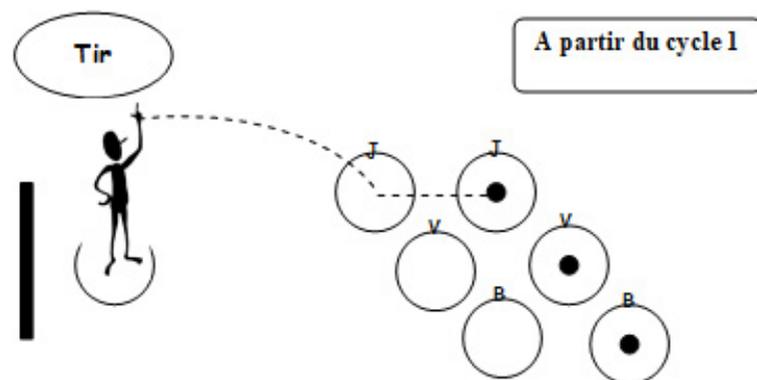
Lancer successivement 3 boules.
L'objectif étant de se placer entre les 2 bandes « prison » sans toucher ni dépasser la 2ème bande sinon un Malus (2 points).
5 points par lancer réussi.

EXERCICE 30



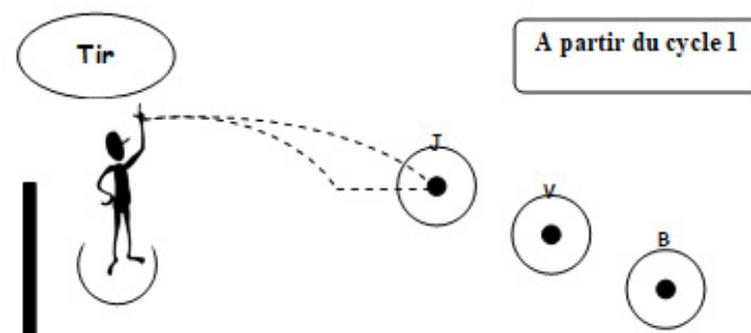
Lancer successivement 3 boules.
L'objectif étant de tirer dans les cibles.
Si le joueur réussit les 3, il gagne le Bonus (2 points).

EXERCICE 31



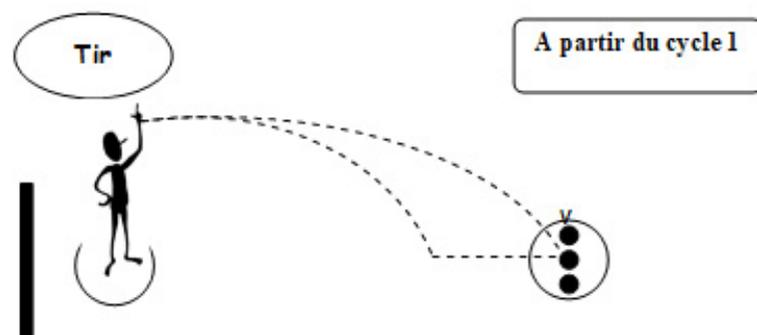
Lancer successivement 3 boules dans la 1ère cible de différentes couleurs.
L'objectif étant de tirer les boules noires dans la 2ème cible.
Si le joueur réussit les 3, il gagne un point Bonus.

EXERCICE 33



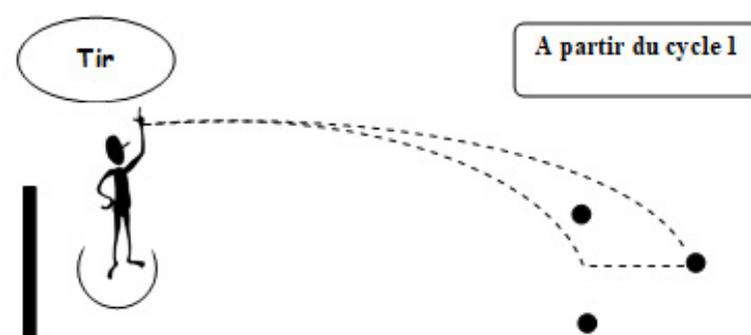
Lancer successivement 3 boules.
L'objectif étant de tirer les boules noires en les sortant des cibles.
Si le joueur réussit les 3, il gagne le Bonus (2 points).

EXERCICE 32



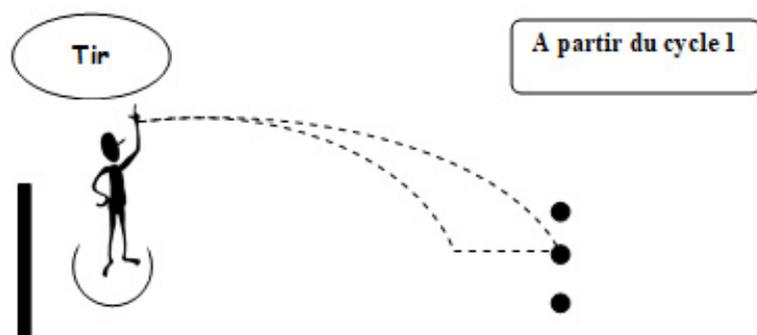
Lancer successivement 3 boules.
L'objectif étant de tirer les boules noires en les sortant de la cible.
5 points par lancer réussi.

EXERCICE 34



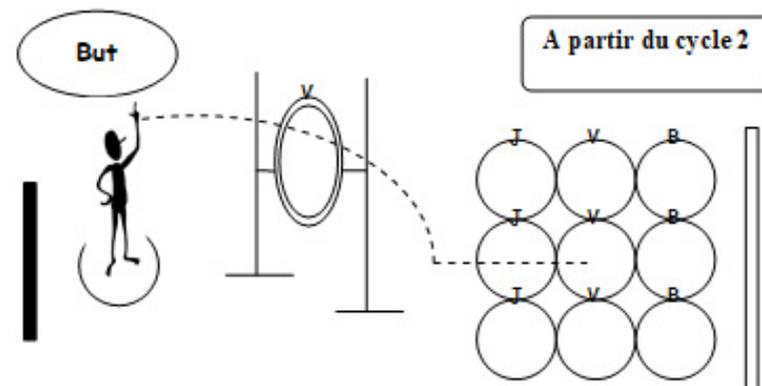
Lancer successivement 3 boules.
L'objectif étant de tirer la boule noire du milieu sans toucher les autres
boules noires sinon un Malus (2 points)
5 points par lancer réussi..

EXERCICE 35



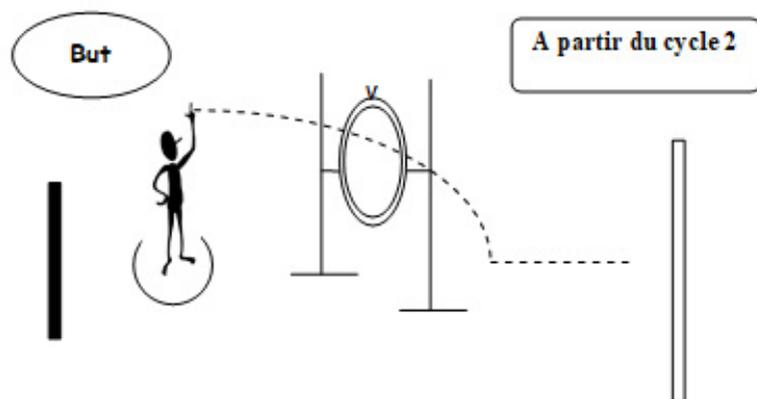
Lancer successivement 3 boules.
L'objectif étant de tirer les boules noires.
5 points par lancer réussi.
Si le joueur réussit les 3, il gagne le Bonus (2 points).

EXERCICE 37



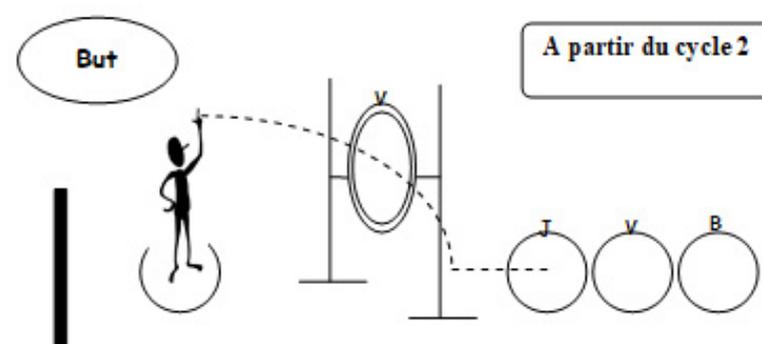
Lancer successivement 3 buts à travers le cerceau.
L'objectif étant de se placer dans les cibles sans toucher ni dépasser la bande « prison » sinon un Malus (2 points).
Si le joueur réussit à placer une boule dans chaque couleur, il gagne le Bonus (2 points).

EXERCICE 36



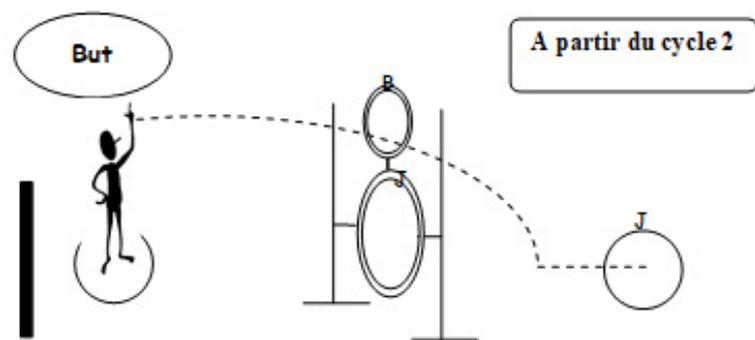
Lancer successivement 3 buts à travers le cerceau.
L'objectif étant de se rapprocher de la bande « prison » sans la toucher ni la dépasser sinon un Malus (2 points).
5 points par lancer réussi.

EXERCICE 38



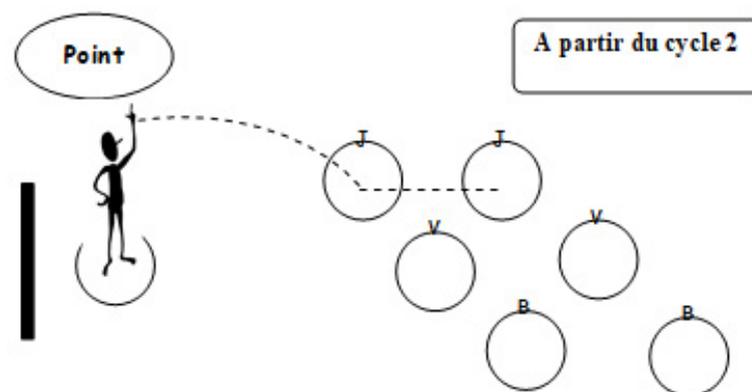
Lancer successivement 3 buts à travers le cerceau.
L'objectif étant de se placer dans l'une des 3 cibles.
Si le joueur réussit à placer les 3, il gagne le Bonus (2 points).

EXERCICE 39



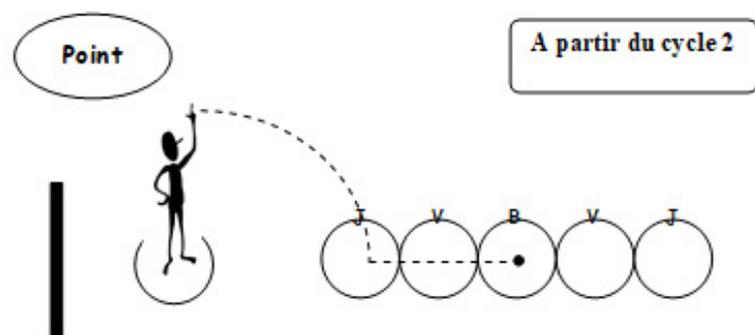
Lancer successivement 3 buts à travers l'un des 2 cerceaux.
L'objectif étant de se placer dans la cible.
Points obtenus en fonction de la couleur du cerceau (cf points barèmes des cibles).

EXERCICE 41



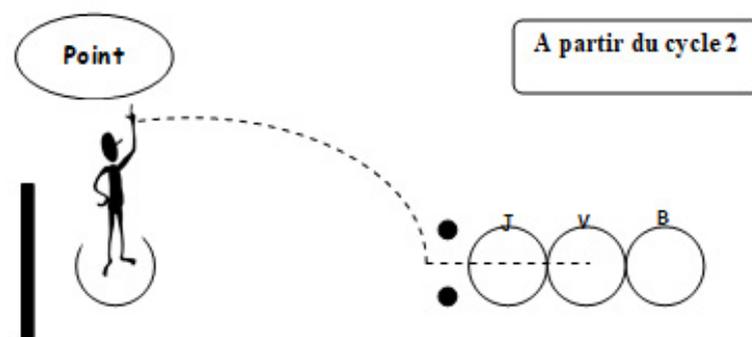
Lancer successivement 3 boules dans la 1ère cible de chaque couleur.
L'objectif étant de se placer dans la 2ème cible correspondante.
Si le joueur réussit à placer les 3, il gagne le Bonus (2 points).

EXERCICE 40



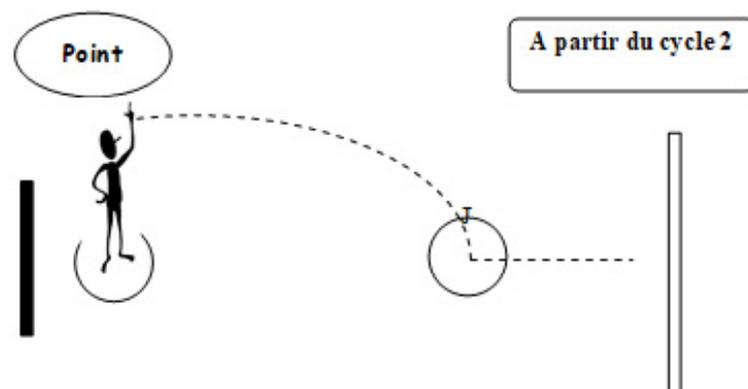
Lancer successivement 3 boules.
L'objectif étant de se rapprocher du but en restant dans la cible.

EXERCICE 42



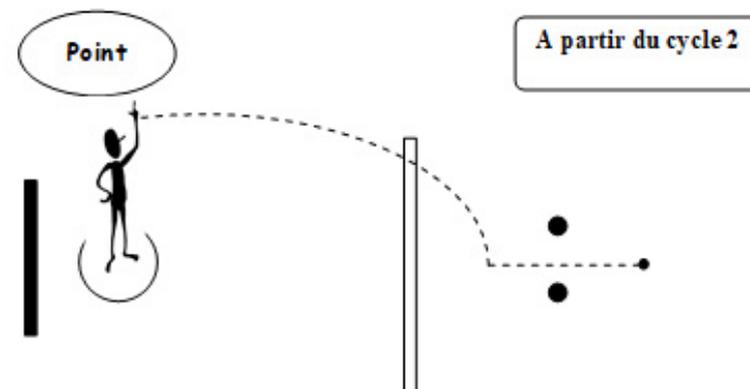
Lancer successivement 3 boules entre les boules noires
L'objectif étant de se placer dans les cibles sans toucher les boules noires
sinon un Malus (2 points).

EXERCICE 43



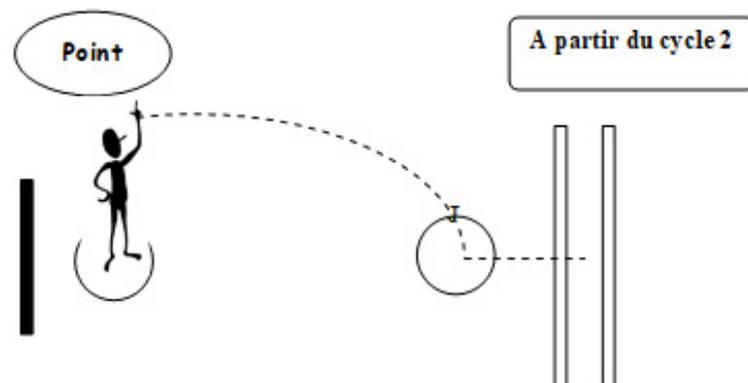
Lancer successivement 3 boules dans la cible.
L'objectif étant de se rapprocher le plus près possible de la bande « prison » sans la toucher ni la dépasser sinon un Malus (2points).
5 points par lancer réussi.
Si le joueur vise la cible 3 fois, il gagne le Bonus (2 points).

EXERCICE 45



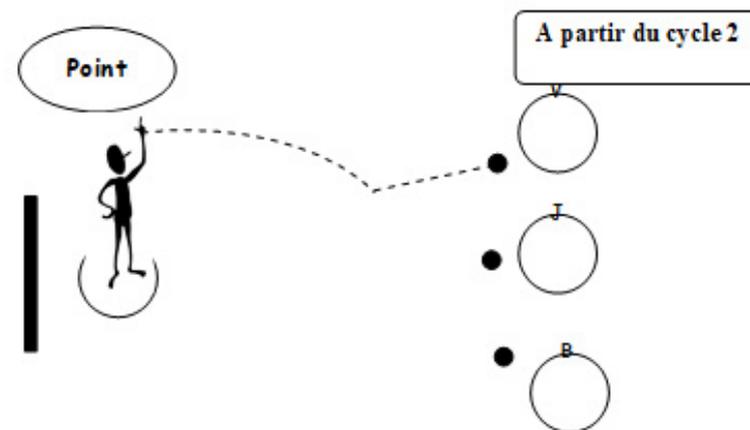
Lancer successivement 3 boules au delà de la bande « prison » et entre les boules noires .
L'objectif étant de se rapprocher du but sans toucher les boules noires sinon un Malus (2 points) .
5 points par lancer réussi.

EXERCICE 44



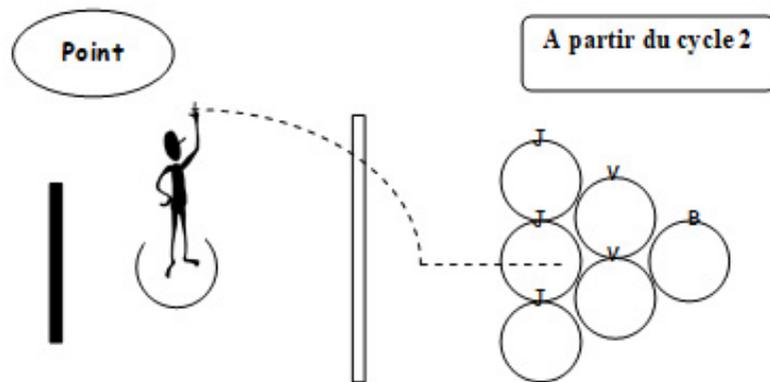
Lancer successivement 3 boules dans la cible.
L'objectif étant de rester entre les bandes « prison » sans toucher ni dépasser la 2ème bande sinon un Malus (2points).
5 points par lancer réussi

EXERCICE 46



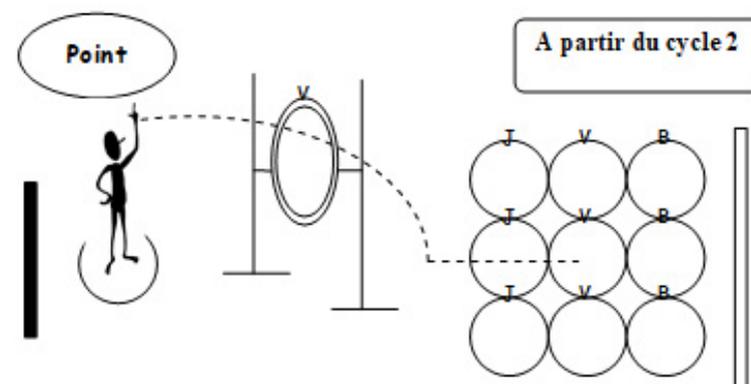
Lancer successivement 3 boules.
L'objectif étant de pousser les boules noires dans la cible correspondante.
Si le joueur réussit les 3, il gagne le Bonus (2points).

EXERCICE 47



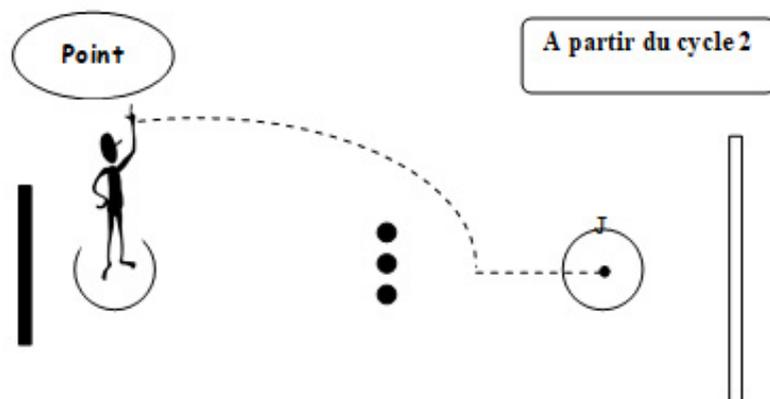
Lancer successivement 3 boules au delà de la bande « prison ».
L'objectif étant de se placer dans les cibles.
Si le joueur réussit à placer les 3, il gagne le Bonus (2 points).

EXERCICE 49



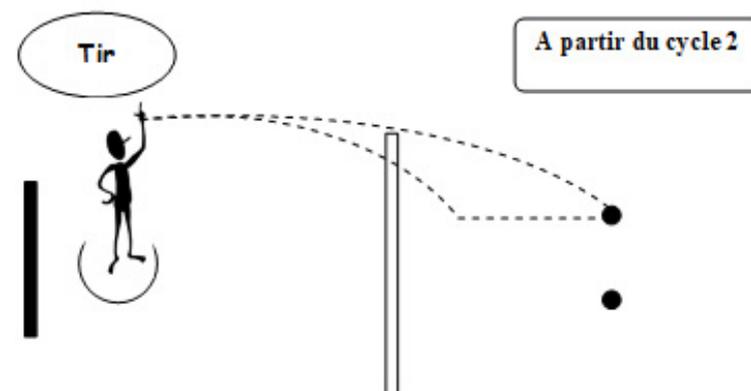
Lancer successivement 3 boules à travers le cerceau.
L'objectif étant de se placer dans les cibles sans toucher ni dépasser
la bande « prison » sinon un Malus (2 points).
Si le joueur réussit à placer une boule dans chaque couleur,
il gagne le Bonus (2 points).

EXERCICE 48



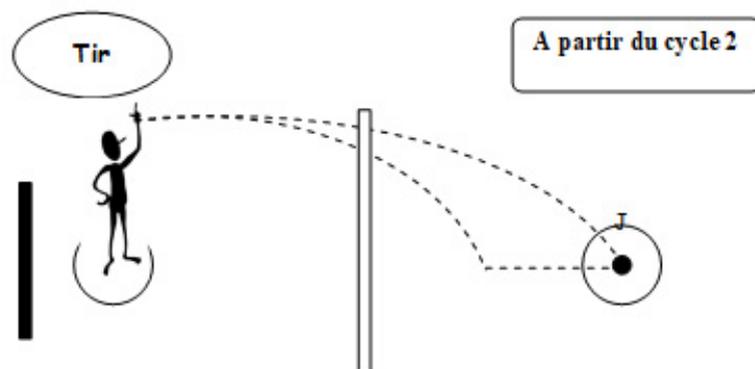
Lancer successivement 3 boules.
L'objectif étant de se rapprocher du but en restant dans la cible
sans toucher les boules noires sinon un Malus (2 points).
5 points par lancer réussi

EXERCICE 50



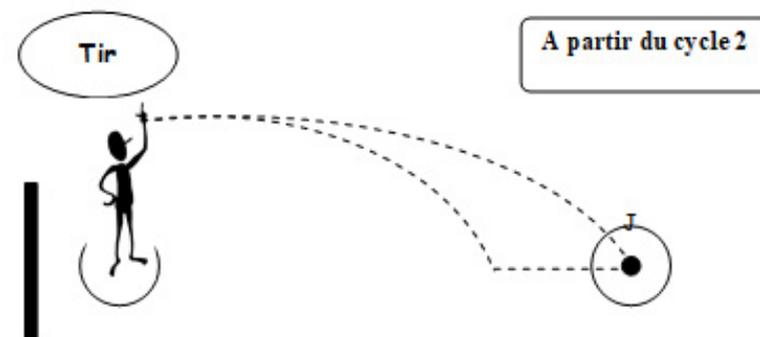
Lancer successivement 3 boules au delà de la bande « prison ».
L'objectif étant de tirer les 2 boules noires.
5 points par lancer réussi.

EXERCICE 51



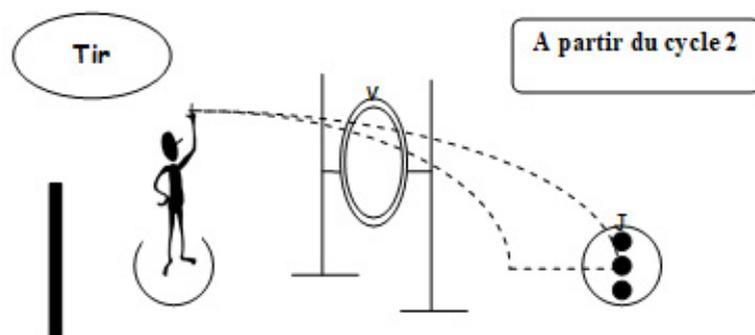
Lancer successivement 3 boules au delà de la bande « prison ».
L'objectif étant de tirer la boule noire hors de la cible.
5 points par lancer réussi.

EXERCICE 53



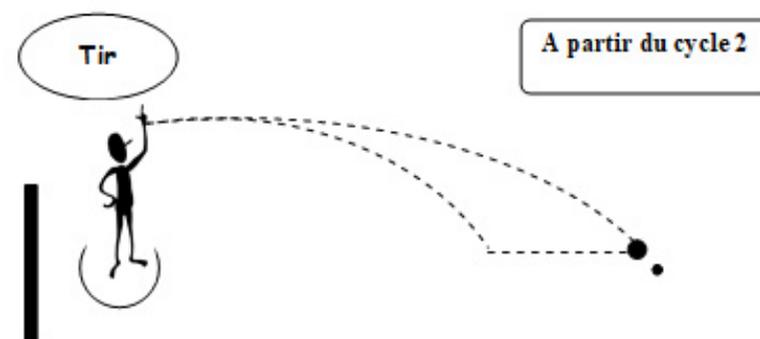
Lancer successivement 3 boules.
L'objectif étant de tirer la boule noire hors de la cible.
5 points par lancer réussi.

EXERCICE 52



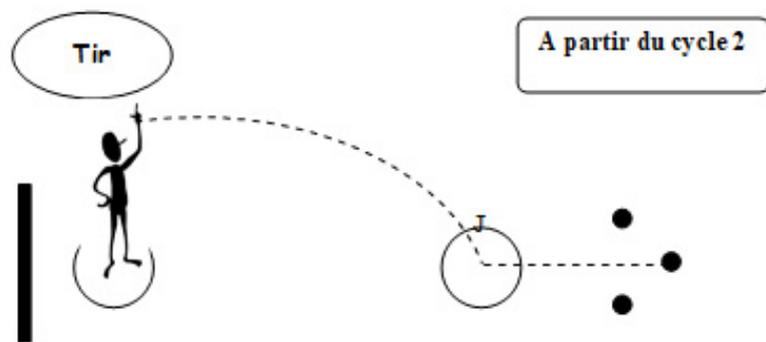
Lancer successivement 3 boules à travers le cerceau.
L'objectif étant de tirer les boules noires.
5 points par lancer réussi.
Si le joueur sort les 3, il gagne le Bonus (2 points)

EXERCICE 54



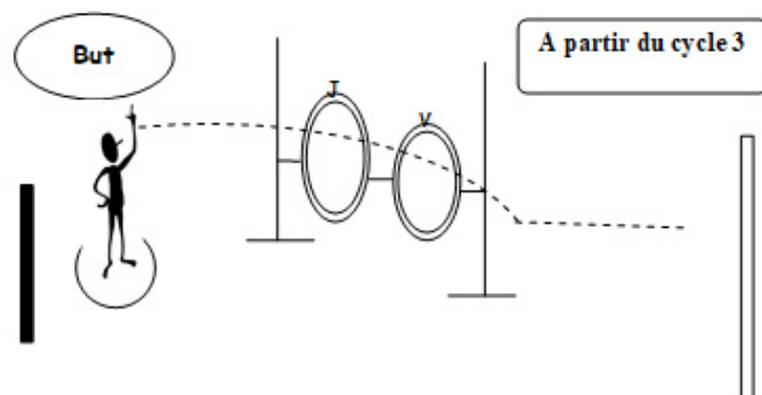
Lancer successivement 3 boules.
L'objectif étant de tirer la boule noire sans bouger le but sinon un Malus (2points).
5 points par lancer réussi

EXERCICE 55



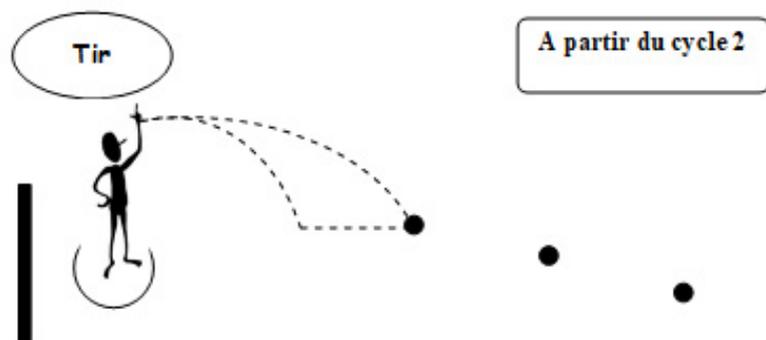
Lancer successivement 3 boules dans la cible.
L'objectif étant de tirer la boule noire sans toucher les autres sinon un Malus (2 points).
5 points par lancer réussi.

EXERCICE 57



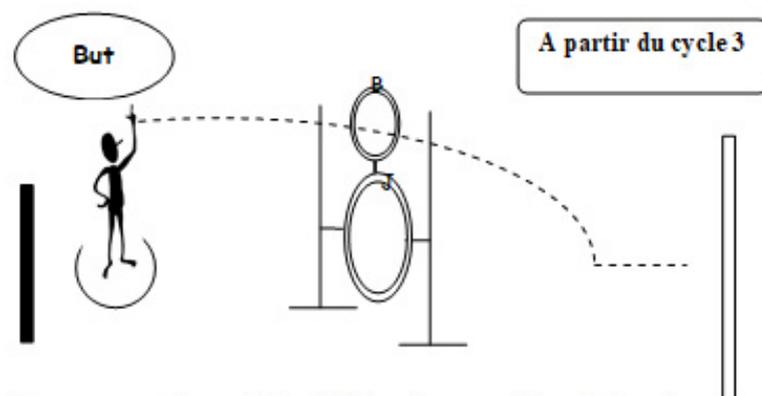
Lancer successivement 3 buts à travers les cerceaux.
L'objectif étant de se rapprocher le plus près possible de la bande « prison » sans la toucher ni la dépasser sinon un Malus (2 points).
Points obtenus en fonction de la couleur du cerceau (cf points barèmes des cibles).

EXERCICE 56



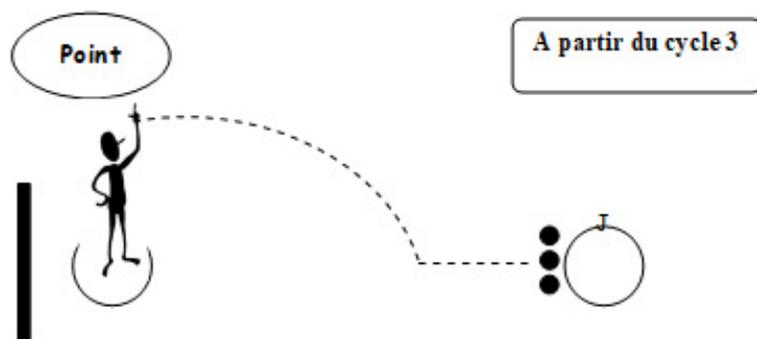
Lancer successivement 3 boules.
L'objectif étant de tirer les boules noires.
5, 10, 15 points par lancer réussi selon la distance.
Si le joueur touche les 3, il gagne le Bonus (2 points).

EXERCICE 58



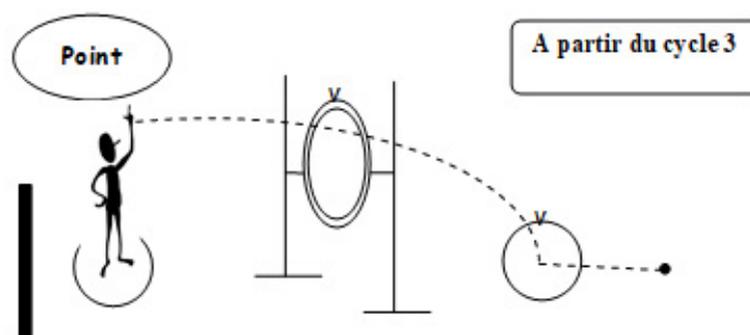
Lancer successivement 2 buts (1 dans le cerceau bleu, 1'autre dans le cerceau jaune).
L'objectif étant de se rapprocher le plus près possible de la bande « prison » sans la toucher ni la dépasser sinon un Malus (2 points).
Points obtenus en fonction de la couleur du cerceau (cf points barème cibles).

EXERCICE 59



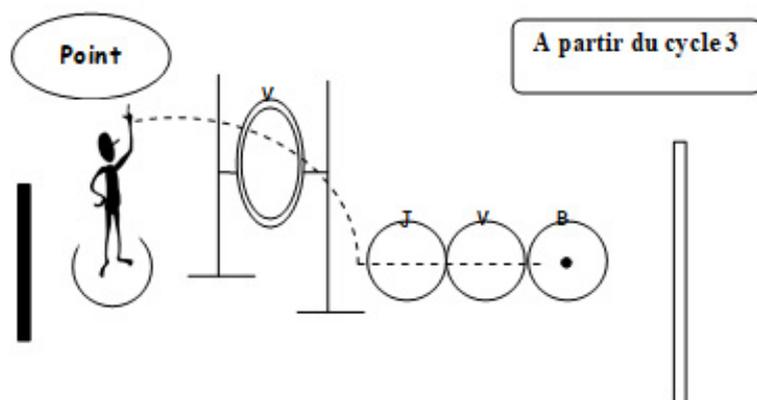
Lancer successivement 3 boules.
L'objectif étant de pousser les boules noires dans la cible.
10 points par lancer réussi.
Si le joueur place les 3, il gagne le Bonus.

EXERCICE 61



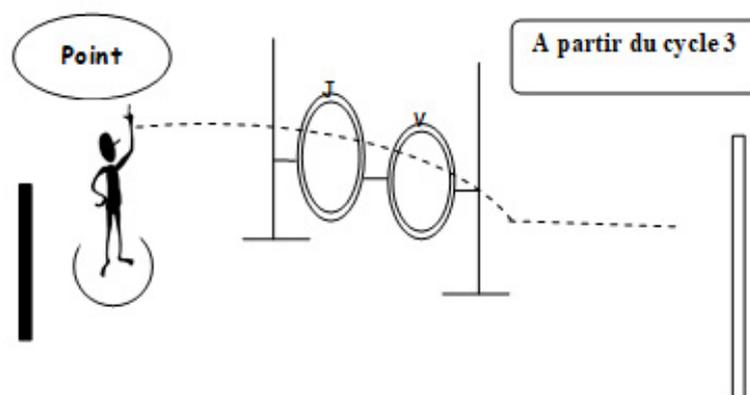
Lancer successivement 3 boules à travers le cerceau.
L'objectif étant de toucher la cible, de couleur correspondante, puis de se rapprocher du but.

EXERCICE 60



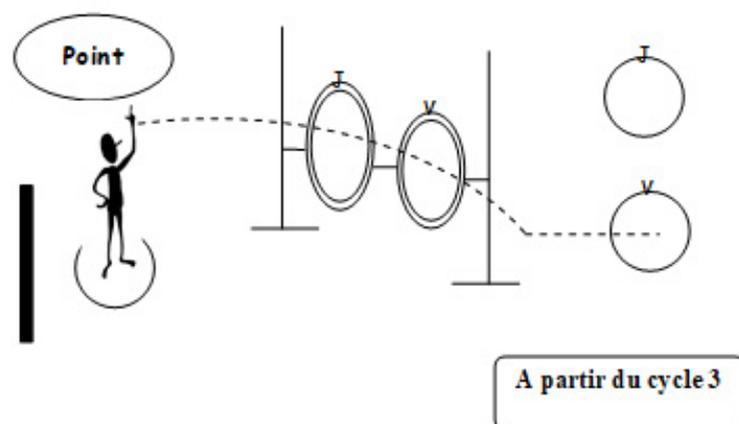
Lancer successivement 3 boules à travers le cerceau.
L'objectif étant de se rapprocher du but sans toucher ni dépasser la bande « prison » sinon un Malus (2points).

EXERCICE 62



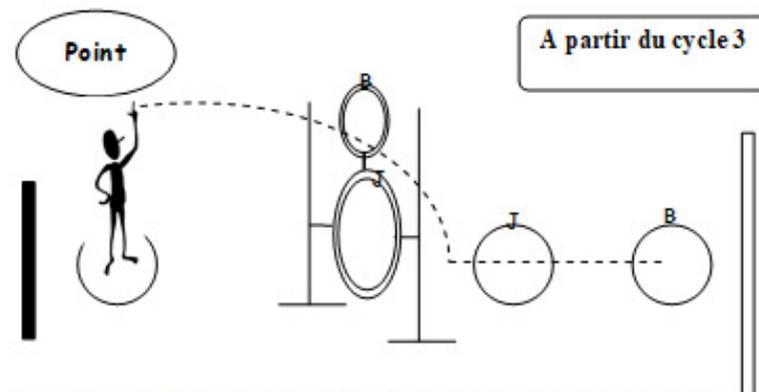
Lancer successivement 3 boules à travers les cerceaux.
L'objectif étant de se rapprocher le plus près possible de la bande «prison » sans la toucher ni la dépasser sinon un Malus (2points).
Points obtenus en fonction de la couleur du cerceau (cf points barèmes des cibles).

EXERCICE 63



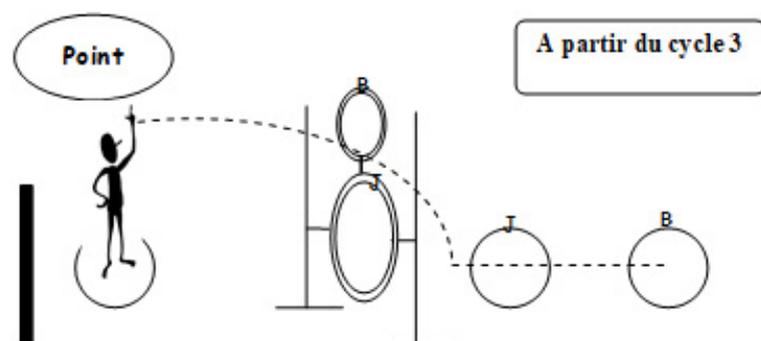
Lancer successivement 3 boules à travers les cerceaux.
L'objectif étant de se placer dans les 2 cibles de couleurs correspondantes.
Si le joueur les place dans les 2 cibles, il gagne le Bonus (2 points).

EXERCICE 65



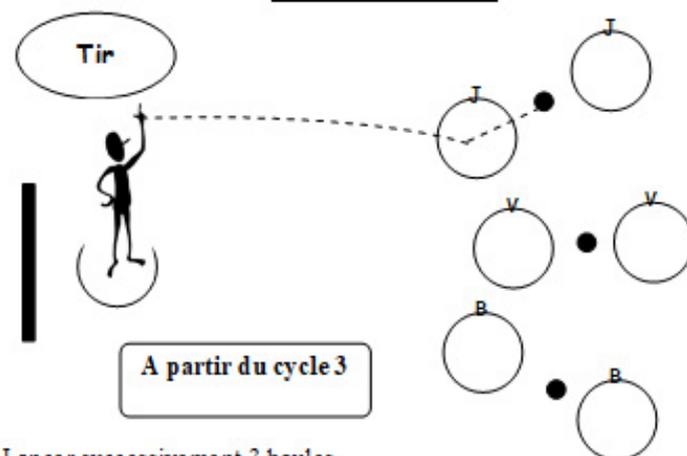
Lancer successivement 2 boules (1 boule dans le cerceau bleu puis l'autre dans le cerceau jaune).
L'objectif étant de se placer dans la cible de couleur correspondante au cerceau sans toucher ni dépasser la bande « prison » sinon un Malus (2 points).
Si le joueur les place dans les 2 cibles, il gagne le Bonus (2 points).

EXERCICE 64



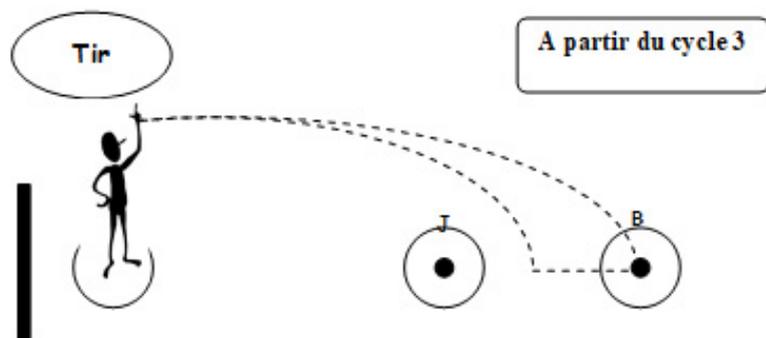
Lancer successivement 2 boules (1 boule dans le cerceau bleu puis l'autre dans le cerceau jaune).
L'objectif étant de se placer dans la cible de couleur correspondante au cerceau.
Si le joueur les place dans les 2 cibles, il gagne le Bonus (2 points).

EXERCICE 66



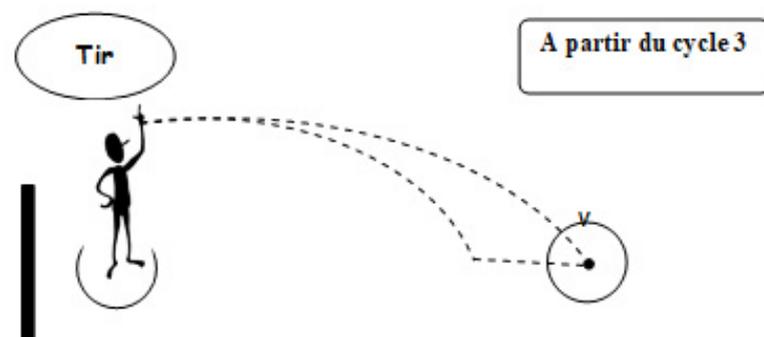
Lancer successivement 3 boules.
L'objectif étant de viser la 1ère cible de chaque couleur, puis de toucher la boule noire dans la 2ème cible correspondante.
Si le joueur réussit les 3, il gagne le Bonus (2 points).

EXERCICE 67



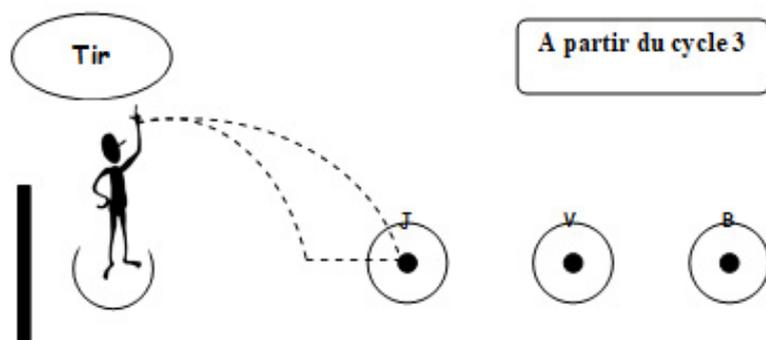
Lancer successivement 3 boules.
L'objectif étant de tirer la 2ème boule noire sans toucher la 1ère sinon un Malus (2points).
10 points par lancer réussi.

EXERCICE 69



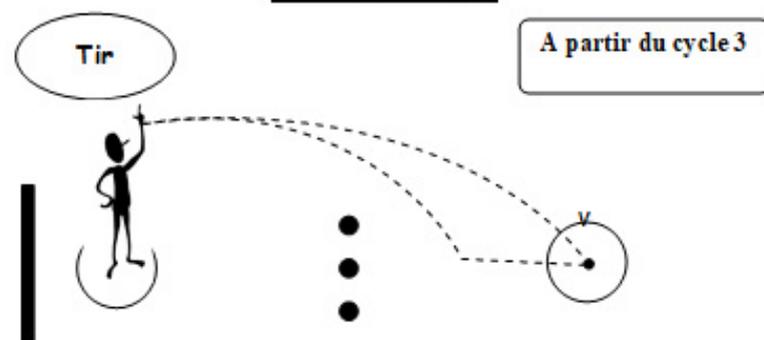
Lancer successivement 3 boules.
L'objectif étant de tirer le but en le sortant de la cible.
10 points par lancer réussi

EXERCICE 68



Lancer successivement 3 boules.
L'objectif étant de tirer les boules noires en les sortant des cibles.
Si le joueur réussit les 3, il gagne le Bonus (2points).

EXERCICE 70



Lancer successivement 3 boules.
L'objectif étant de tirer le but en le sortant de la cible sans toucher les boules noires sinon un Malus (2 points).
10 points par lancer réussi.