Apprendre à jouer au boulingrin : le bouliste social

Ce stade a pour objectif global d'insuffler la passion du boulingrin. Les nouveaux participants peuvent apprendre à jouer et à s'amuser au boulingrin en quatre heures. En se concentrant sur des habiletés techniques de base et en acquérant un niveau raisonnable de compétence, le nouveau bouliste atteindra des résultats qui lui donneront envie de continuer. À cette étape, c'est un bouliste social qui, en plus de l'activité physique, apprécie les aspects sociaux de l'entraînement et d'une partie avec des pairs. Après une démonstration des habiletés de base, le bouliste décide s'il passera à l'étape Bouliste à vie ou S'entraîner à jouer.

Priorités techniques, physiques, tactiques et psychologiques

- Initiation à la prise en pince ou à pleine main.
- Apprentissage de la position et du placement des pieds sur le tapis.
- Initiation au décentrement et au lancer d'une boule et du cochonnet.
- Apprentissage et entraînement du placement du cochonnet, du contrôle de la longueur et du lancer à la ligne médiane.
- Initiation au lancer d'approche et entraînement.
- Initiation au placement du tapis.
- Apprentissage des règles de base, de la structure du jeu, du comptage des points et de l'étiquette
- Initiation aux tactiques de base.
- Préparation physique consistant en exercices d'étirement de base et en exercices de conditionnement physique général.
- Compréhension élémentaire de l'équipement et de son choix, ainsi que de la tenue appropriée pour la performance, pour le confort et selon les conditions météorologiques.
- Il est conseillé de donner une préparation psychologique de base portant, entre autres, sur le contrôle de l'anxiété et une attitude positive.

Athlètes qui ont un handicap

Bowls Canada Boulingrin fait bon accueil aux personnes qui ont un handicap intellectuel, sensoriel ou de mobilité. Le jeu et l'entraînement sont adaptés en fonction des différences individuelles afin que les personnes puissent progresser à leur rythme.

- *Exemple : Les boulistes aveugles jouent accompagnés de guides voyants qui déterminent la cible et la distance.*

Compétitions

- Compétitions au sein du club ou parties modifiées.

Indicateurs de performance dans l'exécution des habiletés

Ces points de référence sont basés sur les exercices d'entraînement. Les pourcentages peuvent sembler élevés, mais ils sont exacts. Tenez compte du fait que les normes ou pourcentages du jeu seront beaucoup plus bas.

Habileté	Au début du stade	Au milieu du stade	À la fin du stade
Contrôle de la longueur du cochonnet	23 mètres 50 % des fois et cochonnet en jeu	23 mètres 75 % des fois et cochonnet en jeu	23 mètres 100 % des fois et cochonnet en jeu
Lancer à la ligne médiane	Dans l'espace de 1 mètre de la ligne médiane, 50 % des fois	Dans l'espace de 90 cm de la ligne médiane, 60 % des fois	Dans l'espace de 80 cm de la ligne médiane ,70 % des fois
Contrôle de la longueur de la boule	Dans l'espace de 3 mètres du cochonnet, 50 % des fois	Dans l'espace de 3 mètres du cochonnet, 60 % des fois	Dans l'espace de 3 mètres du cochonnet, 70 % des fois