

## LES RÈGLES DU JEU » :

Pour commencer, voici quelques consignes à respecter :

- Sécurité :

- Ne jamais dépasser la ligne de faute, en effet, les pistes sont huilées régulièrement afin d'optimiser la glisse de la boule. Un pas sur la piste, et votre coccyx pourrait le regretter !

- Toujours un seul joueur sur les approches, les autres attendent leur tour en arrière ou assis.

- Ne pas mettre les mains dans le remonte-boule.

- Ne pas lancer de boule sur les râteaux des machines (attendre que ceux-ci soient relevés).

- Consignes diverses :

- **Adaptation** : Pensez que le bowling est un lieu où vous pouvez vous trouver à proximité immédiate d'autres personnes pendant un temps donné, qui peut être long. Il se peut que ces personnes vous gênent par leur nombre ou leur comportement...**et inversement** ; alors, faites preuve d'adaptation en fonction de la situation et pourquoi pas échanger quelques attitudes ou mots...sympas ?

- Ne pas sortir à l'extérieur avec les chaussures de bowling. Leur semelle en feutre de cuir, conçue pour glisser sur l'approche, est fragile et ne supporte ni l'humidité, ni les cailloux.

- Pas de boissons ou grignotage sur les approches, qui doivent rester propres et sèches.

- Lorsque votre tour arrive, soyez prêt à jouer, ne faites pas attendre vos coéquipiers.

- Inutile de faire des concours de vitesse avec la boule, les joueurs « pros » dépassent rarement les 28 km/heure. Ce qui compte, c'est la précision du lancer.

- **Priorité** : normalement, **c'est le 1<sup>o</sup> joueur à se présenter sur la piste qui a la priorité** sur celui de droite ou gauche (ce dernier doit alors rester en retrait). En cas d'arrivées simultanées sur la piste, c'est la priorité **à droite** qui doit être observée : cette règle est **obligatoire** en ligue et en tournoi mais rien n'empêche de l'observer en dehors...

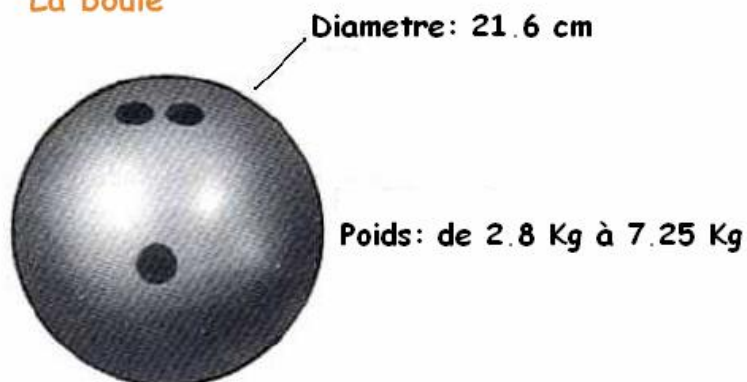
- Ondes **négatives** : il peut vous arriver parfois d'avoir un comportement d'insatisfaction et d'énerverment lorsque vous ratez un spare **jugé** facile par exemple. Essayez alors de rester calme en oubliant au plus vite votre erreur pour vous concentrer sur le coup suivant... c'est aussi un très bon exercice de contrôle de soi, paraît-il.

Si vous ressassez votre échec ou passez vos nerfs sur le matériel, le cerveau se conditionne à reproduire l'erreur, vous n'êtes plus dans une logique de réussite et vous risquez de perturber les autres joueurs... Ceci est valable qu'on soit débutant ou joueur de haut niveau !

Dites vous aussi que **si c'était plus facile ce serait peut être moins intéressant, non ?**

### Le matériel, maintenant :

#### La boule



Il y a trois trous dans une boule : pour le pouce, le majeur et l'annulaire. Vous pouvez choisir parmi des boules de poids différents.

Chaque boule de bowling comporte des trous spécialement percés pour la saisir plus facilement.

Au bowling, on utilise trois types de perçage : le perçage conventionnel, le perçage en finger et le perçage en semi-finger.



Le perçage conventionnel : le pouce et les doigts pénètrent dans les trous jusqu'à la seconde phalange. Ce qui permet de lancer sa boule en ligne droite.



Le perçage en finger : les doigts ne vont dans les trous que jusqu'à la première phalange. Ce qui permet de donner plus de rotation à la boule et d'effectuer un lancer en courbe.

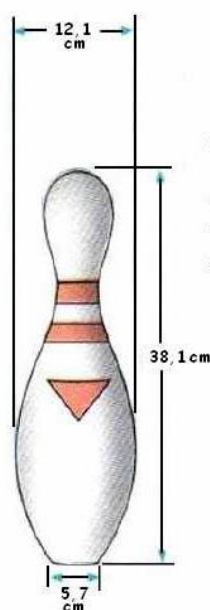


Le perçage en semi-finger est à mi-chemin entre les deux autres positions : les doigts sont insérés dans les trous à une phalange et demie. Ce qui permet à la fois, et suivant les besoins du joueur, de lancer en ligne droite ou d'effectuer un lancer en courbe. Les joueurs assidus auront un perçage spécialement adapté à leur prise de boule. Le lâcher est ainsi plus commode.

### QUEL POIDS CHOISIR ?

En utilisant les deux mains, l'une sur l'autre, tenez votre boule levée à l'horizontale devant vous, bras étendus (coudes fermés à clé et vos bras parallèles au sol). Si vous pouvez tenir votre boule dans cette position pendant plus de 5 secondes sans trembler, vous pourrez la contrôler. Testez une boule plus lourde, si alors, vous ne le pouvez pas, elle est trop lourde, et vous devriez sélectionner une boule plus légère.

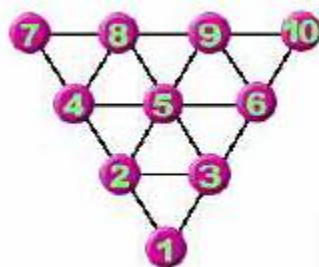
### LES QUILLES :



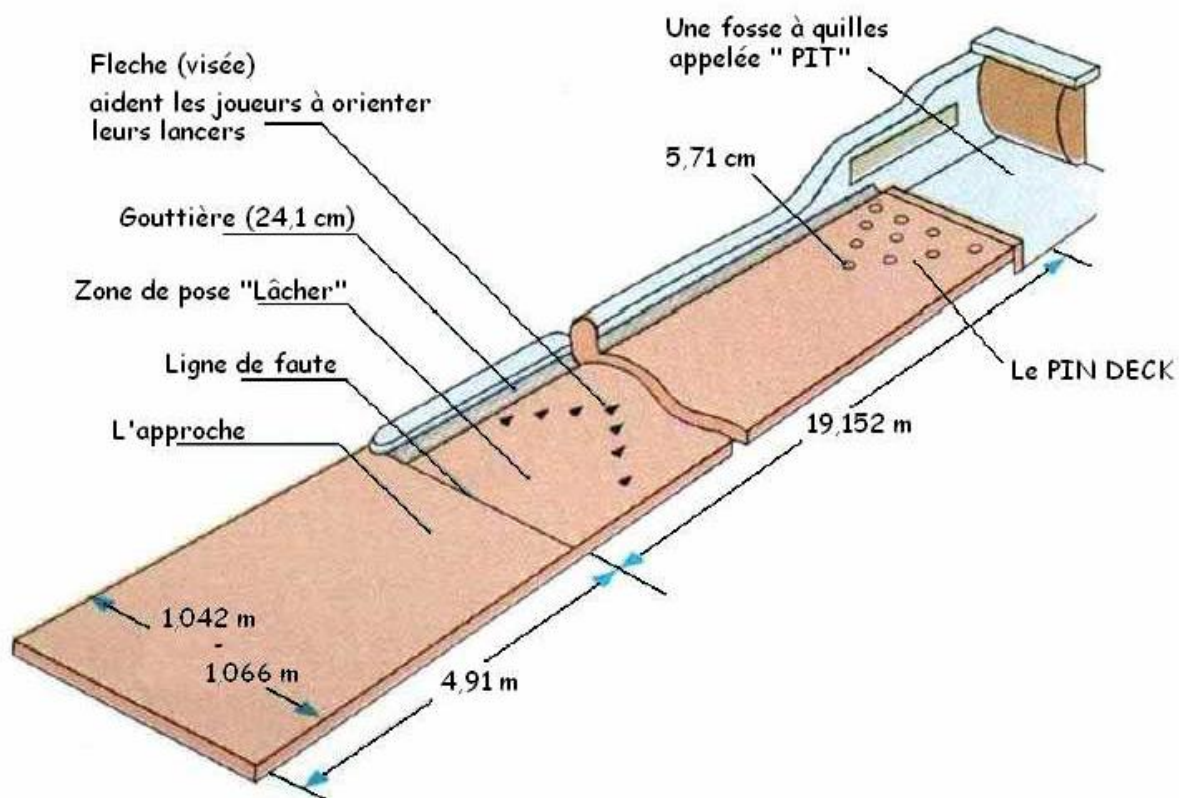
Elles pèsent entre 1,53 Kg et 1,64 Kg. Chaque quille fait 38,1 cm de haut. Les quilles sont étroites au sol et s'élargissent graduellement jusqu'à un diamètre de 12,1 cm à son plus gros diamètre, appelé le ventre. Ensuite, le diamètre de la quille diminue jusqu'à sa base, qui fait 5,7 cm de diamètre.

Cette forme, le rayon autour de sa base et la position de son centre de gravité, permettent à la quille de tomber si elle dépasse 10 degrés d'inclinaison.

LES QUILLES SONT NUMEROTEES DE LA FACON SUIVANTE :



LA PISTE :



La piste de bowling est constituée de bois de pin et d'érable, ou en synthétique. Elle est enduite régulièrement d'un film d'huile sur à peu près 2/3 de sa longueur. C'est pour cela que vous voyez les boules des « pros » changer de direction un peu avant les quilles, pour se diriger vers la « une ».

On trouve un ensemble de repères : des points sur l'approche, des flèches sur la piste.

## **CMPTER LES POINTS AU BOWLING :**

A chaque tour, le joueur joue 2 boules et le but est de descendre les 10 quilles.

Si le joueur ne parvient pas à descendre les 10 quilles, le nombre de quilles descendues correspondra au nombre de points.

Si le joueur parvient à descendre les 10 quilles en 2 lancers, on appelle cela un « spare » (prononcer speare) et le nombre de points est de 10 plus la boule suivante (la boule suivante comptera alors double : 1 x dans ce tour et une fois dans le tour suivant).

Si le joueur parvient à descendre les 10 quilles du premier coup, il ne joue donc pas de 2ème boule, et on appelle cela un strike et le nombre de points est de 10 plus les 2 boules suivantes (les 2 boules suivantes compteront alors double : 1 x dans ce tour et une fois dans le(les) tour(s) suivant(s)).

### **Résumé :**

**Le STRIKE (X)** = Score en cours, plus la valeur des quilles abattues sur les deux boules suivantes.

**Le SPARE (/)** = Score en cours, plus la valeur des quilles abattues avec la boule suivante.

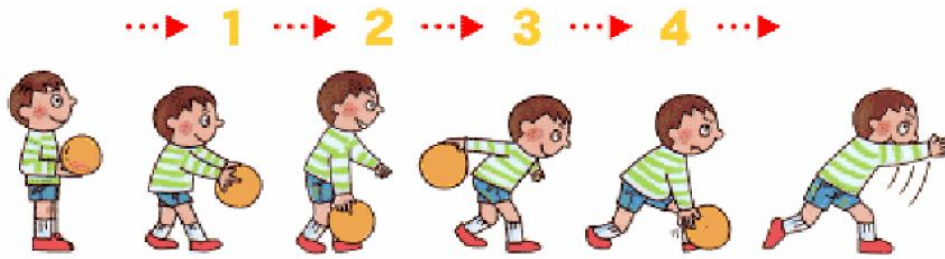
**Le SPLIT** (écriture en rouge sur l'écran) = combinaison de quilles restantes difficile à abattre.

### **Le Maximum de points !**

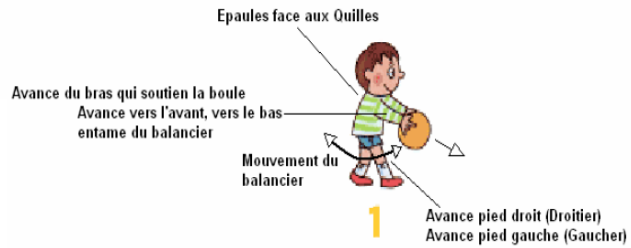
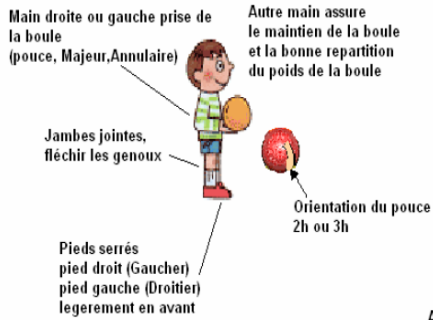
Si un joueur ne fait que des strikes, chacun de ses tours lui rapportera 30 points : 10 quilles + les 10 de la boule suivante, + les 10 de la boule d'après, ce qui le donnera le maximum de points possibles, soit 300 (c'est excessivement rare, même pour les joueurs du plus haut niveau).

Maintenant qu'on connaît le matériel, on peut jouer.....

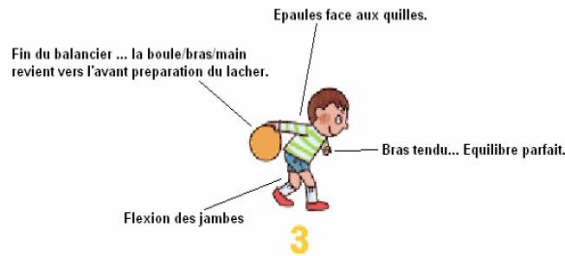
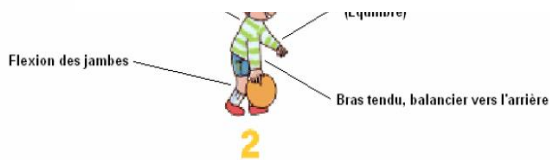
DECOMPOSITION DE L'APPROCHE A 4 PAS...



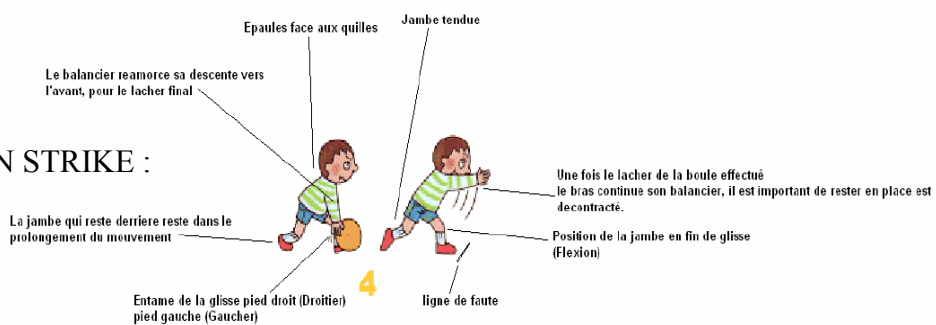
- POSITION DE DEPART CLASSIQUE



Ep

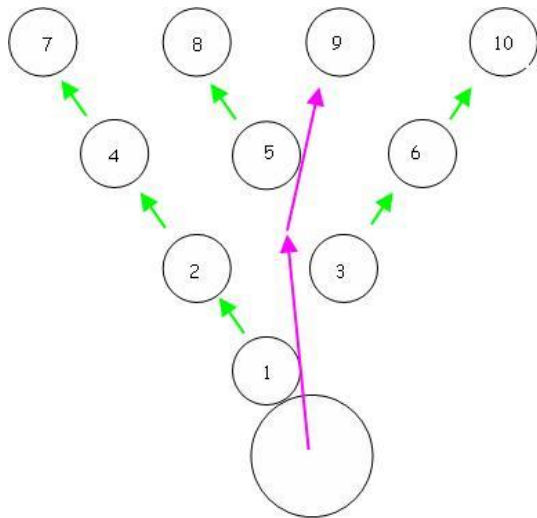


REUSSIR UN STRIKE :

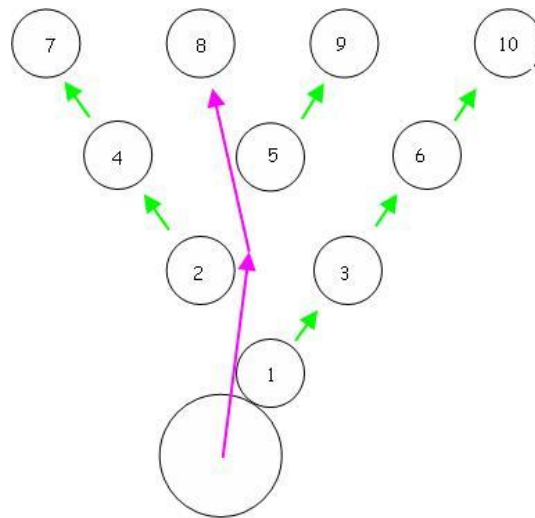


Pour réussir un strike, il faut que la boule arrive dans la poche 1-3 pour les droitiers et la poche 1-2 pour les gauchers. Mais cela n'est pas suffisant. Il faut qu'elle arrive **latte 17**, avec le bon angle

*Pour les droitiers:*



*Pour les gauchers:*



Maintenant que l'on sait où la boule passe pour réaliser un strike, quand une quille reste debout, malgré l'arrivée de la boule dans la poche, cela veut dire qu'elle n'arrive pas comme il faut.

Quand la quille 5 reste debout, cela veut dire que la boule n'a pas assez d'angle en entrant dans les quilles. La boule est déviée par la quille 1 et ne touche pas la quille 5.

Quand la quille 10, pour les droitiers ou la quille 7 pour les gauchers reste debout cela veut dire que la boule arrive derrière la quille 1. Elle arrive latte 16,5 ou 16.

Quand la quille 4, pour les droitiers ou la quille 6, pour les gauchers reste debout cela veut dire que la boule arrive pleine sur la quille 1, latte 17.5 ou 18.