



Fédération Française
de **Pétanque** et de **Jeu Provençal**

Guide de l'éducateur

Progression pour former les jeunes en école de Pétanque

Ce guide présente le programme de formation sportive par catégorie avec les compétences à travailler et à évaluer, déclinées en savoirs, savoir-faire et attitudes à acquérir pour les jeunes joueurs.

L'éducateur aura accès, pour chaque compétence, à des situations d'entraînement appelées « fiches pédagogiques spécifiques ».

Un livret de suivi des compétences des jeunes permettra de noter son parcours, son évolution et ses performances au sein de l'EDPJP*.



**École de pétanque et de jeu provençal*

Référentiel de compétences

C1. UTILISER LA NOTION D'AFFRONTEMENT

- C1.1 Estimer le rapport de forces : effectuer une succession de contrôles pour analyser le jeu
- C1.2 Choisir une stratégie pour attaquer / construire / défendre
- C1.3 Choisir une tactique pertinente : ajouter, enlever, gêner
- C1.4 S'adapter à l'évolution du jeu : situer chaque boule jouée dans la durée de la mène et de la partie

C4. GERER SA CONDITION MENTALE ET PHYSIQUE

- C4.1 Préparer son profil psychologique et corporel de joueur
- C4.2 Améliorer son niveau de performance mentale en situation de compétition
- C4.3 Adopter une conduite appropriée dans le contexte de la partie
- C4.4 Savoir se concentrer pour lancer



C2. MAITRISER LA MOTRICITE DU LANCER

- C2.1 Être équilibré et coordonné avant et pendant le lancer
- C2.2 Maîtriser la tenue de boule et la sortie de main
- C2.3 Tenir compte de la nature du terrain pour l'impact/rebond et le roulé de la boule
- C2.4 Maîtriser la trajectoire du lancer

C3. JOUER EN PARTIE ET EN COMPÉTITION OFFICIELLE

- C3.1 Connaître et respecter le règlement du jeu et les règles de sécurité
- C3.2 Assumer différents rôles sociaux
- C3.3 Communiquer pour coopérer et pour s'opposer
- C3.4 Jouer dans différents formats d'équipes, à différents postes, dans différentes formes compétitives

La légende du guide de l'éducateur



Compétence non abordée dans la catégorie

Compétence à travailler prioritairement dans la catégorie



Compétence à évaluer dans la catégorie

Compétence en principe déjà acquise

B : Benjamins
M : Minimes
C : Cadets
J : Juniors

C1. Utiliser la notion d'affrontement

Une des 4 sous-compétences
C1.1

→ C1.1 Estimer le rapport de forces : effectuer des contrôles pour analyser le jeu

Item C112 :
Objectif
spécifique de la
situation

→

	Référentiel de compétences	Capacité du joueur	B	M	C	J	Fiches ent.
C111	Pouvoir annoncer le score en permanence	Je connais le score à tout moment					FE C111
C112	Faire une première exploration du terrain (distance et nature/densité, topographie)	J'évalue la distance du jeu et la nature du terrain					FE C112

Formulation de l'item
pour l'éducateur

Formulation de l'item
pour le jeune joueur

Fiche entraînement* :
situation pédagogique
spécifique à la compétence

*" L'évaluation peut se faire à travers des situations et critères chiffrés,
mais aussi à travers des observations en compétition, en entraînement. "*

** Pour chaque item, une proposition de situation d'entraînement est faite, elle peut servir de base à de nombreuses déclinaisons.
Chaque éducateur peut adapter ces situations aux joueurs et au contexte.*

C1. Utiliser la notion d'affrontement

Élaborer un projet de jeu efficace

C1.1 Estimer le rapport de forces : effectuer une succession de contrôles pour analyser le jeu

	Référentiel de compétences	Capacité du joueur	B	M	C	J	Fiches ent.
C111	Pouvoir annoncer le score en permanence	Je connais le score à tout moment					FE C111
C112	Faire une première exploration du terrain (distance et nature/densité, topographie)	J'évalue la distance du jeu et la nature du terrain					FE C112
C113	Compter le stock des boules en main en tenant compte de la situation des boules sur le terrain (avantage ou désavantage)	Je sais si je suis en avantage ou désavantage					FE C113
C114	Distinguer et évaluer les positions relatives des boules et leurs qualités stratégiques pour la suite du jeu	Je reconnais la position des boules sur le terrain et je comprends leurs qualités stratégiques					FE C114
C115	Evaluer l'intensité (quantité, régularité) et le volume (qualité) d'une boule à partir de différentes notations	Je sais évaluer le nombre de boules réussies et la qualité de chaque boule					FE C115
C116	Estimer les points forts et points faibles des adversaires et des partenaires	Je repère les points forts et les points faibles de mes adversaires et de mes partenaires					FE C116
C117	Etre méthodique dans ses observations	Je suis méthodique dans mes observations					FE C117

C1. Utiliser la notion d'affrontement

Élaborer un projet de jeu efficace

C1.2 Choisir une stratégie : attaquer / construire / défendre

	Référentiel de compétences	Capacité du joueur	B	M	C	J	Fiches ent.
C121	Pouvoir dire, expliquer et argumenter la stratégie choisie avant de jouer	Je sais expliquer la stratégie choisie avant de jouer :					FE C121
	C121.1 - Attaquer : faire jouer l'adversaire immédiatement	J'attaque (faire jouer l'adversaire immédiatement)					FE C121.1
	C121.2 - Construire : préparer (positionner ou enlever) la réussite d'une boule partenaire à venir	Je construis (préparer une future réussite)					FE C121.2
	C121.3 - Défendre : limiter la marque des adversaires	Je défends (limiter la marque des adversaires)					FE C121.3
C122	Représenter, montrer sa cible en fonction de la stratégie choisie	Je peux montrer ma cible (espace de jeu, boule ou but)					FE C122
C123	Choisir et réussir à jouer une boule avec une, deux ou trois intentions stratégiques	Je choisis et je réussis à jouer avec une, deux ou trois intentions stratégiques					FE C123
C124	Faire des hypothèses pour avoir un projet de jeu pertinent	Je fais des hypothèses (prévisions et conséquences) pour choisir le meilleur projet de jeu					FE C124
	C124.1 - Estimer le nombre de boules à jouer pour réussir						FE C124.1
	C124.2 - Estimer le nombre de points probables atteints par son équipe ou par les adversaires						FE C124.2

C1. Utiliser la notion d'affrontement

Élaborer un projet de jeu efficace

C1.3 Choisir une tactique pertinente pour ajouter, enlever ou gêner

Référentiel de compétences		Capacité du joueur	B	M	C	J	Fiches ent.
C131	Percevoir et utiliser l'espace de jeu libre (en largeur, en profondeur)	Je vois et j'utilise l'espace de jeu libre (en largeur et en profondeur)					FE C131
C132	Choisir une zone de jeu stratégique pour lancer le but	Je choisis une zone de jeu stratégique pour lancer le but					FE C132
C133	Choisir une manière d'ajouter et/ou enlever au tir pour faire passer	Je choisis une manière d'ajouter et/ou enlever au tir pour faire passer					
C133.1 - Écarter		• Écarter					FE C133.1
C133.2 - Remplacer		• Remplacer					FE C133.2
C133.3 - Sauter		• Sauter					FE C133.3
C133.4 - Trier		• Trier					FE C133.4
C133.5 - Faire ciseau		• Faire ciseau					FE C133.5
C134	Choisir une manière d'ajouter et/ou gêner au point (ou en refente) pour se positionner :	Je choisis une manière d'ajouter et/ou gêner au point (ou en refente) pour se positionner :					
C134.1 - Jouer court/jouer long		• Jouer court / jouer long					FE C134.1
C134.2 - Éviter		• Éviter					FE C134.2
C134.3 - Pousser		• Pousser					FE C134.3
C134.4 - Se mélanger		• Se mélanger					FE C134.4
C134.5 - S'appuyer		• S'appuyer					FE C134.5
C134.6 - Becquer		• Becquer					FE C134.6
C134.7 - Écarter		• Écarter					FE C134.7

C1. Utiliser la notion d'affrontement

Élaborer un projet de jeu efficace

C1.4 S'adapter à l'évolution du jeu : situer chaque boule jouée dans la durée de la mène et de la partie

	Référentiel de compétences	Capacité du joueur	B	M	C	J	Fiches ent.
C141	Privilégier son point fort pour garantir la réussite	Je choisis mon point fort pour assurer la réussite					FE C141
C142	Repérer les boules importantes pour transformer l'avantage en un maximum de points :	Je reconnais les boules importantes pour faire un maximum points :					
	C142.1 - Boules de rajout	• Boules de rajout					FE C142.1
	C142.2 - Tirer pour plusieurs points	• Tirer pour plusieurs points					FE C142.2
	C142.3 - Pointer pour plusieurs points (jouer le but, rentrer à deux ...)	• Pointer pour plusieurs points					FE C142.3
	C142.4 - Boules décisives	• Boules décisives					FE C142.4
	C142.5 - Jouer pour assurer ou maximaliser la réussite	• Jouer pour assurer ou maximaliser la réussite					FE C142.5
C143	Réussir à prendre l'avantage en combinant deux boules ou l'action de deux joueurs	Je joue en tenant compte des boules à venir de mon équipe					FE C143
C144	Réagir efficacement sur les déplacements aléatoires ou prévisibles d'une boule déjà jouée ou du but (contre, ciseau, devant de boule)	J'adapte ma stratégie aux déplacements d'une boule déjà jouée ou du but					FE C144

C2. Maîtriser la motricité du lancer

Utiliser un Répertoire Moteur de Base

C2.1 Etre équilibré et coordonné avant et pendant le lancer

	Référentiel de compétences	Capacité du joueur	B	M	C	J	Fiches ent.
C211	Se positionner et s'équilibrer dans le cercle de lancement :	Je me positionne et je m'équilibre dans le cercle de lancement					
	C211.1 - En position debout ou accroupie	• Je sais jouer debout ou accroupi					FE C211.1
	C211.2 - Vérifier son équilibre les deux pieds au sol / - Se positionner à l'amble	• Je suis stable et à l'amble (pied droit légèrement en avant pour un droitier)					FE C211.2
	C211.3 - Orienter les parties de son corps en fonction de la cible et de l'œil (pied directeur, bassin, épaule en direction de la cible)	• J'oriente mon pied directeur, mon bassin et mon épaule en direction de la cible.					FE C211.3
C212	Faire participer tout le corps de façon coordonnée :	J'utilise tout mon corps de façon coordonnée :					FE C212
	C212.1 - Avoir un balancier de bras ample et symétrique entre l'arrière et l'avant.	• J'ai un balancier de bras ample et symétrique entre l'arrière et l'avant.					
	C212.2 - Flexion des jambes au moment du passage bas de la boule puis extension	• Je fléchis des jambes au moment du passage bas de boule puis je remonte					
	C212.3 - Buste orienté vers l'avant avec le dos droit	• Je suis légèrement vers l'avant					
C213	Maîtriser son tonus, savoir se relâcher pour un lancer fluide (tonus et relâchement musculaire, respiration contrôlée)	Je respire profondément (inspire/expire) et je décontracte mes muscles avant de lancer					FE C213

C2. Maîtriser la motricité du lancer

Utiliser un Répertoire Moteur de Base

C2.2 Maîtriser la tenue de boule et la sortie de main

Référentiel de compétences		Capacité du joueur	B	M	C	J	Fiches ent.
C221	Lancer en pronation (sous-main) pour contrôler et doser sa boule	Je lance en sous main pour contrôler et doser la boule avec différentes ouvertures du poignet					FE C221
C222	Lancer droit avec le dos de la main horizontal	Je lance droit avec le dos de la main horizontal					FE C222
C223	Ouvrir la main (le poignet) pour donner de la rotation arrière à la boule	J'ouvre la main (le poignet) pour donner de la rotation arrière à la boule					FE C223
C224	Lancer avec effet à droite : dos de la main orienté à gauche (pouce en bas) pour un droitier	Je lance avec effet à droite : dos de la main orienté à gauche (pouce en bas) - pour droitier					FE C224
C225	Lancer avec effet à gauche : dos de la main orienté à droite (pouce en haut) pour un droitier	Je lance avec effet à gauche : dos de la main orienté à droite (pouce en haut) - pour droitier					FE C225

C2. Maîtriser la motricité du lancer

Utiliser un Répertoire Moteur de Base

C2.3 Tenir compte de la nature du terrain pour l'impact/rebond et le roulé de la boule

	Référentiel de compétences	Capacité du joueur	B	M	C	J	Fiches ent.
C231	Se déplacer pour observer le terrain de plusieurs angles de vue (pentes) et identifier sa nature (dureté, granulométrie)	Je me déplace pour observer le terrain (pentes, dureté, épaisseur)					FE C231
C232	Choisir sa donnée (au point) ou zone d'impact (au tir), valider ce choix du rond de lancer	Je choisis ma donnée (au point) ou zone d'impact (au tir)					FE C232
C233	Boucher un trou qui risque de perturber l'impact ou le roulé	Je bouche un trou qui risque de perturber l'impact ou le roulé					FE C233
C234	Anticiper le résultat du lancer (trajectoire, cible) en tenant compte du rebond et du trajet	Je prévois le résultat de mon lancer en tenant compte du rebond et du trajet					FE C234

C2. Maîtriser la motricité du lancer

Utiliser un Répertoire Moteur de Base

C2.4 Maîtriser la trajectoire du lancer

	Référentiel de compétences	Capacité du joueur	B	M	C	J	Fiches ent.
C241	Faire varier (adapter) et doser (réguler) son lancer avec des techniques qui utilisent	Je fais varier et je dose mon lancer en prenant en compte					
	C241.1 - La direction (donnée et cible) C241.2 - La distance (donnée et cible) C241.3 - La vitesse de lancer C241.4 - La hauteur de la courbe C241.5 - La hauteur du lâcher	- La direction (donnée et cible) - La distance (donnée et cible) - La vitesse de lancer - La hauteur de la courbe - La hauteur du lâcher					FE C241.1 FE C241.2 FE C241.3 FE C241.4 FE C241.5
C242	Maîtriser les techniques au point	Je maîtrise les techniques au point					
	C242.1 - En point glissé C242.2 - En ½ portée C242.3 - En ¾ de portée C241.4 - En portée	- En point glissé - En ½ portée - En ¾ de portée - En portée					FE C242.1 FE C242.2 FE C242.3 FE C242.4
C243	Maîtriser le lancer du but	Je maîtrise le lancer du but					FE C243
C244	Maîtriser la technique de la refente	Je maîtrise la technique de la refente					FE C244
C245	Maîtriser les techniques au tir	Je maîtrise les techniques au tir					
	C245.1 - A l'avantage C245.2 - Au fer C245.3 - En rafle courte C245.4 - En rafle longue	- A l'avantage - Au fer - En rafle courte - En rafle longue					FE C245.1 FE C245.2 FE C245.3 FE C245.4
C246	Stabiliser des lancers successifs en utilisant la variabilité et /ou la reproduction du geste	Je sais reproduire un lancer ou rectifier un lancer					FE C246

C3. Jouer en partie en compétition officielle

Maîtriser la connaissance du jeu et le savoir-être

C3.1 Connaître et respecter le règlement du jeu et les règles de sécurité

	Référentiel de compétences	Capacité du joueur	B	M	C	J	Fiches ent.
C311	Jouer en respectant les règles d'un jeu	Je comprends et je respecte les règles d'un jeu					FE C311
C312	Jouer en auto arbitrage (règlement simplifié de la pétanque)	J'échange avec mes partenaires et adversaires pour appliquer un règlement en auto arbitrage					FE C312
C313	Connaître et mettre en œuvre les principaux éléments du règlement officiel de pétanque FFPJP	Je connais et j'applique le règlement officiel FFPJP					FE C313
C314	Savoir mesurer (décamètre, mètre)	Je sais mesurer (décamètre, mètre)					FE C314
C315	Jouer en sécurité pour soi même et les autres :	Je tiens compte de la sécurité :					FE C315
	- Respecter les espaces délimités - Observer l'environnement avant de lancer ou ramasser les boules - Anticiper l'éventuel déplacement d'autres personnes - Anticiper l'éventuel déplacement d'objets (buts, boules, objets)	- Je respecte les espaces délimités - J'observe l'environnement avant de lancer ou ramasser les boules - Je fais attention aux déplacements des personnes du but, des boules					

C3. Jouer en partie en compétition officielle

Maîtriser la connaissance du jeu et le savoir-être

C3.2 Assumer différents rôles sociaux

	Référentiel de compétences	Capacité du joueur	B	M	C	J	Fiches ent.
C321	Expérimenter différents rôles pour comprendre les droits, les devoirs et les postures de chacun	Je sais comment me comporter quand je suis :					
	C321.1 - joueur en action, joueur en attente ou spectateur	• Joueur en action, joueur en attente ou spectateur					FE C321.1
	C321.2 - Arbitre	• Arbitre					FE C321.2
	C321.3 - Capitaine (représentant et/ou meneur de jeu)	• Capitaine (représentant et/ou meneur de jeu)					FE C321.3
C322	Mettre en œuvre les règles du fair-play	J'agis avec fair - play					FE C322
	• Saluer ses adversaires en début et fin de partie • Accepter le résultat d'une partie (humble dans la victoire et digne dans la défaite) • Respecter les autres (dans leur intégrité physique et psychique)	• Je salue mes adversaires en début et fin de partie • J'accepte le résultat d'une partie (humble dans la victoire et digne dans la défaite) • Je respecte les autres					

C3. Jouer en partie en compétition officielle

Maîtriser la connaissance du jeu et le savoir-être

C3.3 Communiquer pour coopérer et pour s'opposer

	Référentiel de compétences	Capacité du joueur	B	M	C	J	Fiches ent.
C331	Accepter de jouer avec différents partenaires et contre différents adversaires	J'accepte de jouer avec différents partenaires et contre différents adversaires					FE C331
C332	Savoir écouter ses partenaires (avoir l'esprit d'équipe) et l'entraîneur	Je sais écouter l'avis de mes partenaires, de l'entraîneur : j'ai l'esprit d'équipe					FE C332
C333	Communiquer de différentes manières (informer, questionner, proposer, argumenter)	Je sais communiquer : j'informe, je questionne, je propose, j'argumente					FE C333
C334	Être capable de gérer d'éventuels conflits	Je suis capable d'apaiser un conflit					FE C334

C3. Jouer en partie en compétition officielle

C3.4 Jouer dans différents formats d'équipes, à différents postes, dans différentes formes compétitives

	Référentiel de compétences	Capacité du joueur	B	M	C	J	Fiches ent.
C341	Jouer en individuel (tête à tête) et en équipe (doublette/triplette)	Je sais jouer en individuel « tête à tête » et en équipe (doublette, triplete)					FE C341
C342	Jouer à différents postes (point, milieu, tireur)	J'accepte de jouer à différents postes (pointeur, milieu, tireur)					FE C342
C343	Jouer dans un collectif (CDC, CRC, CNC, Coupe de France)	Je suis capable de jouer pour un collectif (ex : CDC)					FE C343
C344	Pratiquer différentes formes de jeu :	Je sais m'adapter aux formes de jeu :					FE C344
	- Jouer au temps - Jouer en terrain cadré ou terrain libre - Jouer en partie d'entraînement, en partie officielle (concours, championnat, coupe)	- Au temps - En terrain cadré ou terrain libre - En partie d'entraînement, en partie officielle (concours, championnat, coupe)					

C4. Gérer sa condition mentale et physique

C4.1 Préparer son profil psychologique et corporel de joueur

	Référentiel de compétences	Capacité du joueur	B	M	C	J	Fiches ent.
C411	Prendre du plaisir à jouer, être motivé et avoir une vision positive de soi	J'ai envie de jouer, je suis motivé, j'ai confiance en moi					FE C411
C412	Tenir compte des calendriers sportifs pour s'organiser et s'entraîner	Je connais les dates de mes compétitions et je me prépare					FE C412
C413	Se connaître, être lucide	Je me connais et je suis lucide sur mes performances					FE C413
C414	Faire attention à son hygiène de vie (poids, état corporel, humeur)	Je fais attention à mon hygiène de vie (alimentation, forme physique et morale)					FE C414
C415	Constater son état de forme et y remédier selon le contexte (fatigue, qualité du sommeil etc)	Je me prépare à être en forme pour une meilleure performance sportive (fatigue, sommeil, etc)					FE C415
C416	Agir avec rigueur et ambition (volonté de gagner)	J'ai la volonté de gagner et je suis rigoureux					FE C416

C4. Gérer sa condition mentale et physique

C4.2 Améliorer son niveau de performance mentale en situation de compétition

Référentiel de compétences		Capacité du joueur	B	M	C	J	Fiches ent.
C421	Gérer ses réserves énergétiques (alimentation, hydratation) et sa fatigue	Je gère mon alimentation, mon hydratation et ma fatigue dans la durée de la compétition					FE C421
C422	Se centrer sur la compétition	Je reste centré sur la compétition en cours					FE C422
C423	Jouer en situation compétitive, gérer :	Quand je joue en compétition :					
	C423.1 - L'adversité, résistance aux influences (adversaires, public...)	• J'accepte l'affrontement, je résiste à l'environnement (adversaires, public . . .)					FE C423.1
	C423.2 - Le stress lié aux enjeux de la compétition	• Je résiste au stress lié aux enjeux de la compétition					FE C423.2
	C423.3 - Le niveau de responsabilité	• J'assume mes responsabilités					FE C423.3
C424	Se fixer des objectifs de performance et/ou de résultat	Je me fixe des objectifs de performance et/ou de résultat					FE C424

C4. Gérer sa condition mentale et physique

C4.3 Adopter une conduite appropriée dans le contexte de la partie

	Référentiel de compétences	Capacité du joueur	B	M	C	J	Fiches ent.
C431	Savoir s'échauffer (articulaire, musculaire, psychologique) au bon moment	Je sais m'échauffer au bon moment (articulations, muscles, concentration)					FE C431
C432	Rechercher la sérénité	Je recherche le calme et la sérénité					FE C432
C433	Avoir une posture attentive : s'engager activement, être présent tout au long de la partie	Je suis attentif et engagé tout au long de la partie					FE C433
C434	Maîtriser ses émotions quel que soit le résultat (chance/malchance, réussite/échec)	Je maîtrise mes émotions quel que soit le résultat (chance/malchance, réussite/échec)					FE C434
C435	Être lucide sur sa performance du moment	Je suis lucide sur ma performance du moment					FE C435
C436	Adapter ses niveaux de vigilance pour les temps forts et les temps faibles	J'adapte ma vigilance aux temps forts et aux temps faibles de la partie					FE C436

C4. Gérer sa condition mentale et physique

C4.4 Savoir se concentrer pour lancer

	Référentiel de compétences	Capacité du joueur	B	M	C	J	Fiches ent.
C441	Se représenter mentalement son geste	J'imagine mon geste et la trajectoire de la boule					FE C441
C442	Utiliser un mode de concentration adapté	J'utilise deux manières pour me concentrer					
	C442.1 - Interne : Se concentrer sur soi pour se relâcher (état émotionnel, tonus, respiration, tempo....)	• Je me concentre sur mes sensations pour me relâcher					FE C442.1
	C442.2 - Externe : se concentrer sur la cible à atteindre au moment de la cible	• Je me concentre sur la cible à atteindre au moment du lancer					FE C442.2
C443	Identifier et adopter une routine de concentration	Je choisis une routine pour me concentrer					FE C443