

VOS CONTACTS UTILES

1. Vous avez des blessures aux doigts et/ou au pouce
2. Vous avez des hématomes, des cals sur le doigts
3. Vous avez l'impression que la tension de vos doigts est mal répartie
4. Votre span paraît trop court ou trop long
5. Vous avez des douleurs articulaires, tendineuses, musculaires au niveau des doigts, de la main, du poignet, du coude ...

Ne subissez plus !

		Gérard LETTREE, gerard.lettree@skynet.be Perceur
Guy SEILLAN guyseillan@free.fr Perceur		
	Tony CHAPUS tonyvanbowl@aol.com Perceur	
Eric COURAULT dhn@ffbsq.org Directeur du haut niveau		Jean Louis BERRIER jlbbowl@free.fr Entraîneur national

Document conçu et réalisé par la Direction technique nationale en partenariat avec Tony CHAPUS, Gérard LETTREE et Guy SEILLAN.

**FÉDÉRATION FRANÇAISE DE BOWLING
ET DE SPORT DE QUILLES**

6 avenue des Tuileries
91351 GRIGNY

Téléphone : 01 69 02 70 00
Site internet : www.ffbsq.org



**VÉRIFIEZ
RAPIDEMENT
VOTRE PERÇAGE !**

Vous êtes joueur de bowling
Vous aimez la compétition
Vous souhaitez améliorer votre lâcher
Vous voulez développer vos performances



**VÉRIFIEZ VOUS-MÊME
VOTRE PERÇAGE !**

POUR UN PERÇAGE QUI PREND EN COMPTE VOTRE SPÉCIFICITÉ

Un bon perçage sans contrainte est essentiel pour éviter les blessures, avoir une approche fluide et réaliser un bon lâcher. La prise de mesures doit être faite avec soin et doit déterminer :

- ◇ L'écart entre le pouce et les doigts qui tiennent la boule (les « SPANS »),
- ◇ L'angle vertical et latéral de votre pouce,
- ◇ L'angle vertical et latéral de vos doigts.

Ces paramètres varient en fonction de la morphologie de votre main, de la souplesse de vos articulations et aussi, de vos antécédents médicaux (Fractures, tendinites, etc ...). Voici quelques astuces pour vérifier rapidement votre perçage et vous permettre d'aider votre perceur à optimiser votre tenue de boule.

A quoi doit-on être attentif ?



COMMENT VÉRIFIER VOS SPANS

1. Placez votre pouce dans la boule : votre pouce doit être complètement enfoncé
2. Posez ensuite la main à plat sur la boule, les doigts au-dessus des trous, sans ressortir le pouce.
3. Perçage en FINGER : Regardez où arrive la pliure de l'articulation entre la 1ère et la 2ème phalange du majeur, puis de l'annulaire. La pliure doit arriver au milieu de l'insert ou du trou.

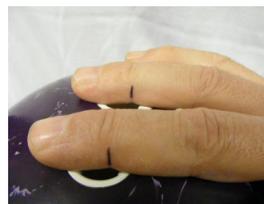
POSITION CORRECTE



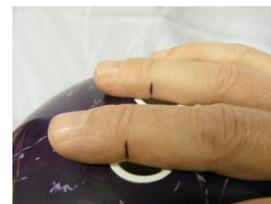
POSITION CORRECTE



SPAN TROP GRAND



SPAN TROP COURT



REMARQUES :

Cette fiche ne remplace pas votre perceur. N'hésitez pas à le solliciter pour toute modification. Demandez à votre perceur de vous regarder lâcher des boules afin de déterminer la position de votre axe de rotation (PAP) et d'équilibrer la boule en fonction de votre type de lâcher et de vos besoins (arsenal).

QUELQUES REPERES

Vous avez :	Cela peut vouloir dire que :
Des blessures au dos de l'articulation et/ou déformation à la base de l'ongle du pouce	Le trou est trop grand ou trop petit ... l'angle arrière trop important ... le span trop long ou trop court
Des cals sur les côtés de l'articulation du pouce	Le trou est trop serré, pas ovalisé ... les tapes sont mal placés
Des blessures sur le côté du pouce	Le span est trop court ... il y a trop d'angle arrière ... le trou est trop petit ... tapes mal orientés ... Trop d'angle latéral
Des blessures sous les ongles ou sur le gras des doigts	Le span est trop long ... les trous ou les inserts trop petits ... trop d'angle avant
Des blessures après la pliure des doigts	Le span est trop court ... les inserts ou les trous sont trop grands ou usés
Les doigts ou le pouce qui ne sont pas complètement enfoncés quand votre main est en place	Le span est trop tendu
Les douleurs au coude	Le span n'est pas adapté ... trou du pouce trop grand ... boule trop lourde