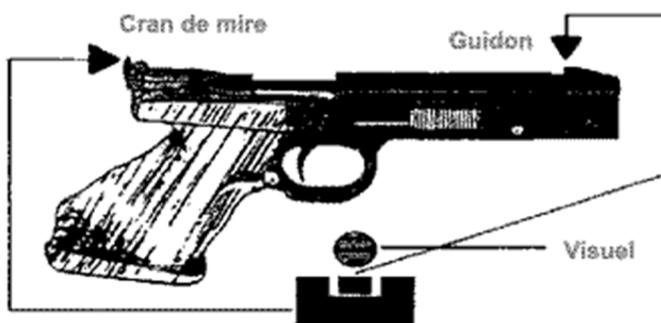


# Systèmes de visée.

Quand on vise quelque chose, on évalue à l'œil l'orientation et la distance à laquelle se trouve l'objectif.

Au tir au pistolet, on aligne sur un même axe (par rapport à l'œil directeur du tireur) la mire et le guidon de l'arme avec l'objectif. Il y a donc 2 points de visée intermédiaires à aligner avec l'œil et l'objectif.

Pour la précision de droite à gauche, on centre le guidon au milieu de la mire (œilleton pour un fusil). Pour la précision de bas en haut, on met le haut du guidon à la même hauteur que les parties hautes de la mire (en V ou en U).



La ligne de visée, est une droite théorique qui va de l'œil du tireur à l'objectif en passant par la mire et le guidon. Il y a donc 4 parties alignées.

Mais au bowling, la plupart des joueurs n'utilisent qu'un seul repère de visée, en général au niveau des flèches (comme s'il n'y avait plus que l'œil du tireur et le guidon du pistolet et pas d'objectif). Ce repère unique ne permet pas d'être précis latéralement car il agit comme un point de pivot. Si le joueur arrive à la ligne de faute plus à droite que le lancer précédent, la boule ira plus à gauche au niveau des quilles et inversement.

Certains joueurs utilisent 2 points pour plus de précision. Le repère de passage et la latte de pose de la boule. C'est déjà mieux, mais la trajectoire reste peu définie.

Il est donc souhaitable de se servir d'un deuxième repère de visée pour mieux définir la trajectoire virtuelle de la boule et donc celle de l'approche.

Par exemple, pour le jeu des spares, en étant en position de départ, on peut utiliser la quille clé et tracer une ligne imaginaire jusqu'au repère de visée au niveau des flèches.

Pour le jeu du strike, après avoir évalué la trajectoire de sa boule sur la piste, en étant en position de départ, on peut partir de son repère de visée et tracer une ligne imaginaire jusqu'à une quille (la 6 ou la 10 par exemple) puis revenir jusqu'à son repère de visée et commencer son approche une fois la trajectoire virtuelle de la boule définie.

Sur la photo ci-dessous, ce joueur de haut niveau est parti de l'objectif (la quille 10), puis a tracé une ligne imaginaire jusqu'à son repère de visée (ici la 4<sup>ème</sup> flèche), puis a prolongé cette ligne imaginaire jusqu'à son point de pose de façon à définir avec précision l'endroit où il doit arriver à la ligne de faute pour poser et mettre la boule sur la bonne trajectoire. On retrouve les 4 parties de la ligne de visée comme dans le tir au pistolet ou au fusil (voir photo N° 1). Mais cela nécessite de connaître son numéro personnel, tenant compte lui-même de l'écart boule-pied et du drift.



**Photo N° 1. Les 4 parties de la ligne de visée.**

Objectif (point de focalisation)

Guidon (repère au niveau des flèches)

Mire (pose près de la ligne de faute)

A partir de l'oeil directeur

**Remarque :** *Pour bien apprécier la trajectoire virtuelle de la boule sur la piste et avant de commencer l'approche, il vaut mieux incliner la tête et le buste vers le côté boule pour « voir ce que voit la boule ». Bien sûr, l'orientation du corps et du balancier ont leur importance.*

Pour pouvoir intégrer ce système il faut bien entendu l'utiliser à l'entraînement.

Plusieurs repères peuvent être utilisés pour définir la trajectoire virtuelle de la boule sur la piste :

- Une latte au niveau des flèches ou au niveau des points ou au-delà des flèches.
- Une latte de pose au niveau de la ligne de faute.
- La latte de sortie du huilage déterminée en retranchant 31 à la longueur du huilage.
- La latte du Breakpoint.
- Un point de focalisation au niveau des quilles ou du masque.

Expérimentez et déterminez ce qui fonctionne le mieux pour vous.

Certains joueurs professionnels visent près et d'autres plus loin, mais ils ont tous défini mentalement la trajectoire virtuelle de la boule avant de jouer.

#### **Comment mesurer l'écart boule-pied :**

Scotchez une feuille après la ligne de faute à cheval sur la 10<sup>ème</sup> latte.

Réalisez votre approche pour jouer une ligne de jeu 10-10 en réalisant votre lâcher habituel.

Restez sur place à la ligne de faute et mesurez l'écart en nombre de lattes entre le bord intérieur de votre pied d'appui et la latte de pose de la boule (impact sur la feuille).

Exemple : vous arrivez sur la 16<sup>ème</sup> latte (sous la chaussure côté intérieur) et l'impact est sur la 11<sup>ème</sup> latte. Soit un écart boule-pied de 5 lattes.

#### **Comment mesurer le Drift :**

Une fois l'écart boule-pied déterminé, on peut vérifier le Drift du joueur, qui existe si le joueur ne marche pas parallèlement à sa ligne de jeu. Le Drift n'est pas un problème à partir du moment où il est régulier. Il suffit de le mesurer et d'en tenir compte.

Dans le cas où il est irrégulier d'un lâcher à un autre, il faut travailler pour le rendre régulier.

Pour le mesurer, utilisez une ligne de jeu 10-10 (pose de la boule 10<sup>ème</sup> latte, passage au repère 10<sup>ème</sup> latte).

En position de départ la boule doit être 10<sup>ème</sup> latte aussi.

Ajoutez-y votre écart boule/pied pour savoir sur quelle latte partir (exemple écart boule-pied 5 lattes, soit départ 15<sup>ème</sup> latte).

Si vous n'avez pas de Drift, vous devez arriver 15<sup>ème</sup> latte à la ligne de faute.

Si vous avez du Drift, il peut s'effectuer vers la droite ou vers la gauche (préférable vers la gauche pour un droitier pour éviter le conflit avec le balancier).

Pour les droitiers, il s'effectue en général vers la gauche. Le joueur s'éloigne de la ligne de jeu pour laisser passer la boule.

Si vous arrivez 18<sup>ème</sup> latte, vous avez 3 mottes de Drift vers la gauche.

Si vous arrivez 14<sup>ème</sup> latte, vous avez 1 latte de Drift vers la droite.

### **Comment déterminer le numéro personnel :**

L'objectif est de pouvoir se placer avec précision en position de départ par rapport à une ligne de jeu donnée.

Le numéro personnel tient compte de 2 paramètres : l'écart boule/pied et le Drift avec son orientation.

Vous voulez jouer une ligne de jeu 10-10. C'est-à-dire poser la boule 10<sup>ème</sup> latte et passer 10<sup>ème</sup> latte au niveau des flèches. Après avoir déterminé votre numéro personnel, vous pourrez vous placer sur la bonne latte en position de départ pour pouvoir poser la boule 10<sup>ème</sup> latte.

### **Numéro personnel :**

**C'est l'écart boule/pied + les lattes de Drift si vers la droite et – si Drift vers la gauche.**

**Exemple 1 : Ecart boule/pied = 6 lattes Drift = 2 lattes à droite**

**Numéro personnel :  $6 + 2 = 8$  (pour tenir compte du drift vers la droite)**

**Exemple 2 : Ecart boule/pied = 5 lattes Drift = 3 lattes à gauche**

**Numéro personnel :  $2$  (pour tenir compte du Drift vers la gauche).**

### **Comment se positionner pour jouer une ligne de jeu donnée :**

Si la ligne de jeu n'est pas parallèle aux lattes, il faut calculer la position de départ de la boule et donc celle du pied de glisse en y ajoutant le numéro personnel. Le but étant d'arriver sur la bonne latte pour poser la boule sur la latte prévue.

***Remarque :** la latte N° 1 est à droite pour les droitiers et à gauche pour les gauchers.*

### **Exemple 1 : ligne de jeu 12-10.**

Il faut poser la boule sur la 12<sup>ème</sup> latte et passer sur la 10<sup>ème</sup> (2<sup>ème</sup> flèche). Il y a 2 lattes d'écart entre la pose et le repère de passage. En prolongeant la ligne de jeu de la 10<sup>ème</sup> à la 12<sup>ème</sup> latte, la boule doit donc être au-dessus de la 14<sup>ème</sup> latte en position de départ ( $12 + 2$ ) et le pied de glisse 14<sup>ème</sup> + le numéro personnel.

### **Exemple 2 : ligne de jeu 20-16.**

Il faut poser la boule sur la 20<sup>ème</sup> latte et passer sur la 16<sup>ème</sup> latte au niveau des flèches. Il y a 4 lattes d'écart entre la pose et le repère de passage. En prolongeant la ligne de jeu de la 16<sup>ème</sup> à la 20<sup>ème</sup> latte, la boule doit donc être au-dessus de la 24<sup>ème</sup> latte en position de départ ( $20 + 4$ ) et le pied de glisse 24<sup>ème</sup> + le numéro personnel.

### **Exemple 3 : ligne de jeu 25-18.**

Il y a 7 lattes de différence entre la latte de pose et celle du repère de passage. La boule devra être sur la  $25 + 7 = 32$ <sup>ème</sup> latte en position de départ et pour le pied de glisse il faut ajouter le numéro personnel.

**Autre méthode** : Prise en compte de la latte de sortie ou du Breakpoint (voir remarque en fin d'article).

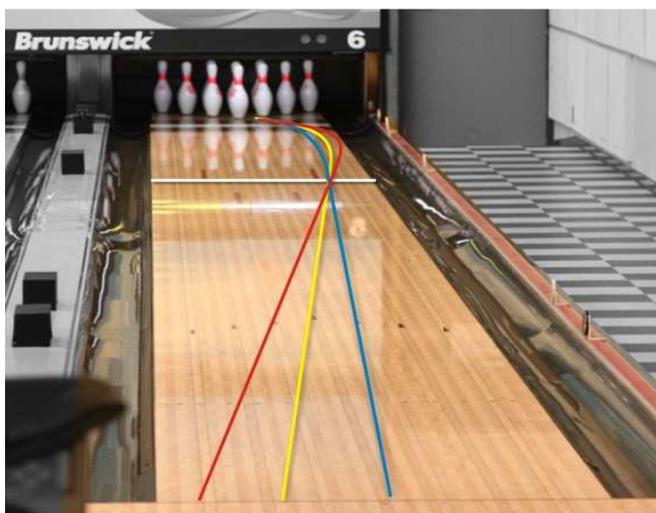
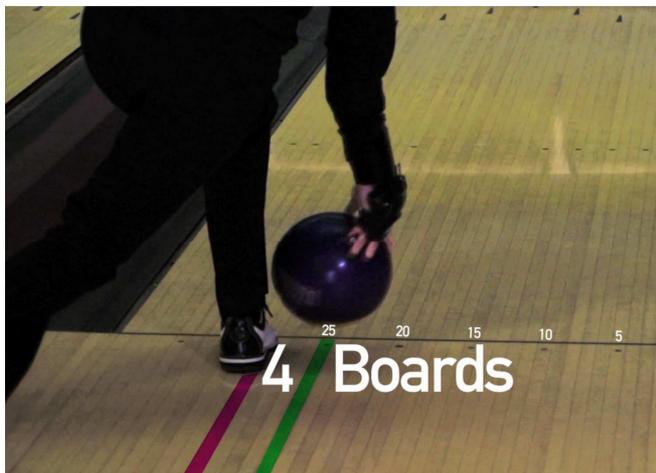
**Exemple 1** : latte de passage 12<sup>ème</sup> au niveau des flèches moins latte de sortie 8<sup>ème</sup> = 4 lattes  
Ajouter cette différence de 4 lattes au repère de passage, soit  $12 + 4 = 16$  pour obtenir la position de la boule au départ. Reste à y ajouter votre numéro personnel pour obtenir la position du pied de glisse.

La boule devra être posée 14<sup>ème</sup> latte ( $12 + 2$  la moitié de la différence) pour envoyer la boule sur cette ligne virtuelle.

Il suffit d'ajouter son écart boule pied au numéro de la latte de pose et on obtient la latte sur laquelle on doit arriver à la ligne de faute, ce qui permet de vérifier si la direction de votre approche est correcte.

**Exemple 2** : latte de passage 19 au niveau des flèches et latte de sortie 7, soit 12 lattes de différence.  
 $19 + 12/2 = 25$  pour la latte de pose de la boule, soit latte d'arrivée au pied 29 avec un écart boule/pied de 4 lattes sur la photo ci-dessous.

Position de départ :  $19 + 12 = 31$  pour la boule + numéro personnel pour le pied de glisse.



**Remarque** : la latte de sortie et la latte du Breakpoint peuvent être considérées comme identiques si l'angle de pose n'est pas trop ouvert (ligne de jeu la plus à droite ou à droite de cette ligne).

**Conclusion** : Il vaut mieux savoir où se placer sur l'approche et où arriver à la ligne de faute pour éviter les gestes de compensation et donc être plus régulier et plus précis.  
L'adaptation aux conditions de jeu et à ses évolutions en est grandement facilitée.