

Règle du bowling : jouer, compter les points et gagner



Regle.Net

Règle de jeu

Comprendre une partie de bowling sans se tromper au score

Le bowling est un jeu d'adresse accessible, convivial et parfois beaucoup plus subtil qu'il n'y paraît. Le principe est simple : lancer une boule sur une piste pour renverser 10 quilles. Mais entre les frames, les Strikes, les Spares, les bonus et la 10e frame un peu spéciale, le tableau des scores peut vite devenir le vrai adversaire de la soirée.

Voir les règles Comprendre les points clés

Réponse rapide

Au bowling, chaque joueur joue 10 frames et dispose généralement de 2 lancers par frame pour faire tomber 10 quilles. Un Strike rapporte 10 points plus les deux lancers suivants ; un Spare rapporte 10 points plus le lancer suivant.

En bref

Réponse rapide : au bowling, chaque joueur joue

Un ou plusieurs joueurs, chacun à tour de rôle

Matériel

Une piste, 10 quilles, une boule de bowling et des

Objectif

Renverser un maximum de quilles et obtenir le meilleur score

Type

Jeu d'adresse, de précision et de score

Présentation du jeu

Le bowling, parfois appelé jeu de boules, consiste à faire rouler une boule sur une piste afin de renverser les quilles placées au bout. Il se joue aussi bien entre amis qu'en famille, en couple, en groupe ou dans un cadre plus compétitif. Sa force vient de son accessibilité : on comprend l'objectif en quelques secondes, même si progresser demande de la régularité, du calme et un geste bien contrôlé.

La piste mesure environ 18,29 mètres de long et un peu plus d'un mètre de large. De chaque côté se trouvent les gouttières : si la boule y tombe, elle ne peut plus toucher les quilles et le lancer rapporte généralement 0 point. Voilà pourquoi un lancer trop puissant mais mal dirigé peut finir tristement sur le côté, pendant que les quilles restent debout comme si de rien n'était.

Principe et but du jeu

Règle du bowling : jouer, compter les points et gagner



Regle.Net

Le but du jeu est de marquer le plus de points possible en renversant les 10 quilles. Une partie se compose de 10 frames, aussi appelées carreaux. À chaque frame, le joueur dispose en principe de 2 lancers pour faire tomber toutes les quilles. Si les 10 quilles tombent dès le premier lancer, c'est un Strike : la frame s'arrête immédiatement et le joueur bénéficie d'un bonus au score.

Renverser les 10 quilles

Plus vous faites tomber de quilles, plus vous marquez de points. Une frame ouverte correspond simplement au total des quilles renversées sur les deux lancers.

Profiter des bonus

Les Strikes et les Spares valent 10 points, mais leur vraie valeur dépend des lancers suivants. C'est ce qui rend le calcul du score parfois différé.

Matériel et mise en place

Pour jouer, chaque joueur choisit une boule adaptée à sa force, à sa morphologie et à la taille de ses doigts. Une boule de bowling possède trois trous pour placer le pouce, le majeur et l'annulaire. Son diamètre est d'environ 22 cm, tandis que son poids varie selon les modèles, souvent indiqués par un numéro correspondant au poids en livres.

- Choisissez une boule que vous pouvez porter et lancer sans forcer.
- Placez-vous derrière la ligne de lancer et gardez une posture stable.
- Attendez votre tour : chaque joueur joue sa frame avant de laisser la place au suivant.
- Les 10 quilles sont disposées en triangle au fond de la piste : une devant, puis deux, puis trois, puis quatre.
- Les quilles mesurent environ 38 cm de haut et pèsent autour de 1,4 kg.

Une boule trop lourde fatigue vite le bras et nuit à la précision. Une boule trop légère peut manquer de puissance et dévier plus facilement. Le bon choix est généralement celui qui permet de garder un mouvement fluide, sans crispation.

Déroulement d'une partie

Une partie se déroule en 10 frames par joueur. Lorsqu'un joueur lance sa boule, il tente de renverser les 10 quilles. Si toutes les quilles tombent au premier lancer, il réalise un Strike et son tour pour cette frame est terminé. Sinon, les quilles restantes restent en place pour un second lancer.

- Le joueur effectue son premier lancer vers les 10 quilles.
- S'il reste des quilles debout, il effectue un second lancer pour essayer de compléter le Spare.

Règle du bowling : jouer, compter les points et gagner



Regle.Net

- Le score de la frame est calculé selon les quilles tombées, avec bonus éventuel en cas de Strike ou de Spare.
- Les joueurs continuent ainsi jusqu'à la 10e frame.
- À la dernière frame, un Strike ou un Spare donne droit à des lancers bonus pour compléter le calcul du score.

Règles particulières et cas fréquents

Un Strike a lieu lorsque les 10 quilles tombent dès le premier lancer. Il est généralement noté X sur le tableau des scores. Il vaut 10 points, auxquels on ajoute le total des deux lancers suivants. Par exemple, après un Strike, si le joueur renverse ensuite 7 quilles puis 2 quilles, la frame du Strike vaut 19 points.

Un Spare a lieu lorsque les 10 quilles tombent en deux lancers dans la même frame. Il est généralement noté /. Il vaut 10 points, auxquels on ajoute le nombre de quilles renversées au lancer suivant. Par exemple, un Spare suivi d'un lancer à 8 quilles vaut 18 points pour la frame du Spare.

Une frame ouverte désigne une frame sans Strike ni Spare. Dans ce cas, on additionne simplement les quilles renversées sur les deux lancers. Si vous faites 4 puis 3, vous marquez 7 points. Simple, net, sans calcul caché.

La 10e frame fonctionne différemment : si vous faites un Spare, vous obtenez 1 lancer bonus ; si vous faites un Strike, vous obtenez 2 lancers bonus. Ces lancers ne créent pas une nouvelle frame, ils servent uniquement à calculer correctement le score final.

Tableau récapitulatif

Règle du bowling : jouer, compter les points et gagner



Regle.Net

Tableau récapitulatif

Situation	Règle	À retenir
Frame ouverte	Le joueur ne renverse pas les 10 quilles en deux lancers.	On additionne simplement les quilles tombées.
Spare	Les 10 quilles tombent en deux lancers.	10 points + le prochain lancer.
Strike	Les 10 quilles tombent au premier lancer.	10 points + les deux prochains lancers.
Gouttière	La boule sort de la zone utile de la piste.	Le lancer rapporte généralement 0 point.
10e frame	Un Spare ou un Strike donne des lancers bonus.	Ces lancers complètent seulement le score final.

Comment gagner ?

Le vainqueur est le joueur qui obtient le meilleur score à la fin des 10 frames. Pour marquer beaucoup, il ne suffit pas de renverser quelques quilles à chaque tour : il faut surtout réussir des Strikes et des Spires, car leurs bonus font grimper le total beaucoup plus vite.

Le score maximum au bowling est de 300 points. Pour l'atteindre, il faut réussir 12 Strikes consécutifs : un Strike dans chacune des 9 premières frames, puis 3 Strikes dans la 10e frame grâce aux lancers bonus. Chaque frame vaut alors 30 points, soit $10 \times 30 = 300$ points.

Pour progresser, visez davantage la régularité que la puissance pure. Les repères dessinés sur la piste aident souvent plus que les quilles elles-mêmes : ils permettent d'orienter la boule avec précision et de répéter le même geste.

Erreurs fréquentes

Choisir une boule trop lourde

Une boule lourde peut sembler plus efficace, mais si elle déséquilibre le geste, elle réduit la précision. Mieux vaut une boule contrôlable qu'un projectile lancé au hasard.

Confondre Strike et Spare

Le Strike se fait au premier lancer ; le Spare se fait en deux lancers. Les deux valent 10



points de base, mais le bonus du Strike porte sur deux lancers, celui du Spare sur un seul.

Lire le score trop vite

Après un Strike ou un Spare, le score de la frame n'est pas toujours complet immédiatement. Il faut attendre les lancers suivants pour connaître sa valeur exacte.

Jeux proches

Si vous aimez les jeux d'adresse où la précision compte autant que le geste, vous pouvez aussi consulter d'autres règles proches, avec des logiques de trajectoire, de cible ou de score.

Billard Pétanque Baby-foot Jeux en Extérieur

Questions fréquentes

Combien de lancers a-t-on par tour au bowling ?

Chaque joueur a droit à 2 lancers par frame, sauf s'il fait un Strike au premier lancer. Dans ce cas, la frame s'arrête immédiatement.

Combien y a-t-il de frames dans une partie ?

Une partie de bowling compte 10 frames par joueur.

Quelle est la différence entre un Strike et un Spare ?

Un Strike consiste à renverser les 10 quilles au premier lancer. Un Spare consiste à renverser les 10 quilles en deux lancers.

Que signifie le X au bowling ?

Le X indique un Strike sur le tableau des scores.

Que signifie le symbole / au bowling ?

Le symbole / indique un Spare. Il signifie que toutes les quilles ont été renversées en deux lancers.

Que se passe-t-il si la boule va dans la gouttière ?

Si la boule tombe dans la gouttière, elle ne peut plus renverser de quilles. Le lancer rapporte donc 0 point.

Peut-on changer de boule pendant la partie ?



Oui, en loisir, un joueur peut généralement changer de boule pendant la partie s'il se rend compte qu'elle est trop lourde, trop légère ou mal adaptée à ses doigts.

Quel est un bon score pour un débutant ?

Pour un débutant, un score autour de 80 à 120 points est déjà correct. Avec de la pratique, la régularité augmente et les scores progressent rapidement.

Pourquoi y a-t-il des lancers bonus à la 10e frame ?

Les lancers bonus permettent de calculer correctement le score lorsqu'un joueur réalise un Strike ou un Spare lors de la dernière frame.

Quel est le score parfait au bowling ?

Le score parfait est de 300 points. Il faut réussir 12 Strikes consécutifs pour l'obtenir.