

# Pétanque Essentiel

Un guide pour progresser



Alain Gimenez

En collaboration avec Mitzi Gimenez

## Table des matières

Table des matières .....	3
Introduction .....	6
Choisir ses boules.....	6
Diamètre.....	6
Poids.....	6
Acier.....	7
Dureté.....	7
Tenue de la boule .....	7
Le cercle .....	8
Entrer dans le cercle.....	8
Position des pieds.....	8
Mécanique du lancer .....	9
Balancier .....	9
Transfer de poids.....	9
Bras de support.....	10
Effet retro .....	10
Pointer .....	11
Vue d'ensemble.....	11
La donnée.....	11
Le cerveau.....	12
Lancer de la boule.....	12
La roulette .....	12

La demi-portée .....	12
La plombée.....	13
Les effets .....	13
Tirer .....	14
Décision .....	14
Tirer droit .....	14
Distance.....	15
Carreau ou palet .....	15
« Tu pointes ou tu tires ? ».....	15
Lancers stratégiques.....	16
Lancer le cochonnet .....	16
“Boule devant, boule d’argent” .....	16
Pousser votre boule .....	17
Pousse et remplace .....	17
Aligner le point avec la boule adverse.....	17
Mélangez vous .....	18
Tirer le cochonnet .....	18
Fais-les jouer.....	18
C’est impossible.....	18
Concentration .....	19
Boule au milieu .....	19
“Ne tire pas ma boule” .....	20
Fonction musculaire.....	20

Respiration .....21  
Observer .....21  
Gagner .....22

## Introduction

Ce guide présente mon approche et mon attitude de jeu à la pétanque. J'espère qu'il vous sera utile pour améliorer votre jeu.

Surtout, prends du plaisir avec chaque boule, chaque mène et chaque partie.

## Choisir ses boules

### *Diamètre*

Le bon diamètre vous aide à tenir la boule correctement. Vous seul pouvez déterminer le diamètre idéal. Je vous déconseille de mesurer votre main pour choisir le diamètre. Je vois beaucoup de joueurs avec des boules trop grosses, surtout chez les femmes. Essayez et lancez des boules de différentes tailles. Choisissez ensuite la taille qui vous convient le mieux.

Lorsque vous testez différents diamètres de boule, il est important de lancer avec les doigts en contact (sans espace). Le pouce ne doit pas exercer de pression. Une boule plus grosse n'est pas plus efficace, que vous soyez un pointeur ou un tireur. Une trop grosse boule nécessite plus de pression pour la tenir, ce qui rend la sortie de boule en souplesse plus difficile pour un lancer précis.

Si vous ne savez pas par où commencer, essayez un diamètre de 71 ou 72 mm pour les femmes et de 73 ou 74 mm pour les hommes.

### *Poids*

La plupart des joueurs choisissent des boules de 680 ou 690 grammes, rarement plus de 700 grammes. Les pointeurs peuvent choisir des boules plus lourdes que les tireurs, car une boule plus lourde (densité plus élevée) se déplacera plus lentement au sol. Elle suivra bien la trajectoire et s'arrêtera, tandis qu'une boule plus légère aura tendance à continuer de rouler. Cependant, jouer avec des boules plus lourdes est plus fatigant.

Il faut imaginer un tournoi d'une journée et après six parties ou plus, vous vous trouvez en finale. La fatigue pourrait vous empêcher de donner le meilleur de vous-même, car vos boules vous sembleront plus lourdes que le matin.

Un poids de 670 ou 680 g, sans dépasser 690 g, est probablement le mieux. Prenez le temps de jouer une journée entière avec le poids choisi avant de vous décider.

### *Acier*

Vous avez le choix entre l'acier au carbone et l'acier inoxydable. Tout dépend de la sensation en main. Les boules en carbone sont généralement noires et adhèrent mieux à la main. Elles ont tendance à rouiller, surtout lorsqu'elles ne sont pas utilisées.

Les boules en acier inoxydable sont lisses, glissent plus facilement et ne rouillent généralement pas. L'ajout de stries est aussi une question de goût personnel. Une boule striée offre une meilleure adhérence en main et au sol. La boule est-elle agréable au lancer et quand elle sort de la main ?

### *Dureté*

La dureté (kg/mm<sup>2</sup>) influence le comportement de la boule, notamment lors de l'impact avec une autre boule ou le sol. Une boule tendre rebondit moins qu'une boule dure. Voici les principaux choix : 110 kg/mm<sup>2</sup> très tendre, 115 kg/mm<sup>2</sup> tendre, 120 kg/mm<sup>2</sup> demi-tendre, 125 kg/mm<sup>2</sup> dure et 140 kg/mm<sup>2</sup> très dure.

Une autre option consiste à choisir des boules de pétanque anti-rebond. Elles ont généralement une dureté d'environ 120 kg/mm<sup>2</sup>. La structure interne de la boule est différente (non lisse), permettant une meilleure absorption de l'énergie à l'impact.

Je recommande les boules très tendres 110 kg/mm<sup>2</sup>, tendres 115 kg/mm<sup>2</sup> et anti-rebond pour le tir et le pointage. Un problème avec les boules très tendres 110 kg/mm<sup>2</sup> est que la gravure devient illisible après un certain temps. Le fabricant et le poids doivent être visibles sur chaque boule lors de tournois officiels.

### Tenue de la boule

La plupart des joueurs tiennent la boule dans la paume de leur main et ramènent leurs doigts sur la boule. Pour une meilleure performance, tenez la boule sur vos doigts et amenez-la dans la paume de votre main. Vos doigts doivent se toucher sans espace. Exercez une légère pression sur la boule, juste assez pour la tenir.

Le pouce peut être placé n'importe où, à condition de n'exercer aucune pression sur la boule ou sur les autres doigts. Le pouce ne doit pas contribuer à la tenue de la boule et ne doit rien faire. En cas de doute, essayez de poser légèrement le pouce sur le côté de votre index.

## Le cercle

### *Entrer dans le cercle*

Inspirez profondément et relâchez ; détendez vos épaules. Entrez dans le cercle avec votre pied droit (pour les droitiers) en premier et en avant.

Pour ceux qui ont tendance à toucher le cercle avec leur pied gauche (arrière), je recommande d'entrer dans le cercle avec le pied gauche en premier. Ainsi, vous serez sûr que l'arrière de votre pied gauche ne touche pas le cercle.

Vous ne voulez pas avoir à vérifier si l'arrière de votre pied gauche touche le cercle alors que vous devez concentrer toute votre attention sur le lancer de votre boule.

La première fois que vous lancez une boule en touchant le cercle, vous recevez un avertissement. La deuxième fois, votre boule est disqualifiée. La troisième fois, vous êtes disqualifié de la partie.

### *Position des pieds*

Il est important d'avoir les deux pieds ancrés au sol et de se sentir bien stable. Vos épaules doivent être détendues et orientées vers le jeu.

Le pied du côté du bras de lancer doit être légèrement avancé, de 7 à 12 cm, dans la direction de la cible. L'écart entre les pieds avant et arrière crée un transfert de poids pendant le lancer, vous permettant d'atteindre de plus longues distances sans forcer le mouvement.

Vos pieds doivent être écartés de 7 à 10 cm pour plus de stabilité, mais pas trop au risque de perturber le mouvement de pendule nécessaire à un bon lancer.

Ces recommandations ne sont que des lignes directrices pour vous aider à trouver la position optimale de vos pieds.

## Mécanique du lancer

### *Balancier*

Le bras oscille d'avant en arrière comme un pendule pour lancer la boule. Le balancier vous permet de lancer avec un minimum d'effort et de manière détendue. Contractez complètement vos triceps pour verrouiller votre coude et obtenir un bras en extension complète. Le bras, de l'épaule au poignet, se déplace comme un levier unique et rigide, le pivot se produisant entièrement au niveau de l'épaule. Le mouvement provient de l'articulation de l'épaule, plus large et plus stable, ce qui permet un lancer plus fluide et plus contrôlé.

Au début, votre bras sera raide et inconfortable. Après quelques jours, vous ressentirez une sensation de précision dans la direction de la boule. Ce mouvement de balancier utilise l'élan généré par la vitesse du mouvement vers l'avant sans forcer le bras.

La difficulté est de trouver la vitesse et l'angle de lancer adéquats.

Par exemple, la plupart des tireurs lancent la boule au même angle (sortie de boule) lorsqu'ils tirent sur une cible à 7 ou 9 mètres. La différence réside dans un mouvement vers l'avant plus rapide à 9 mètres. Par conséquent, pour lancer une boule plus loin, accélérez le mouvement vers l'avant.

### *Transfer de poids*

Le mouvement de lancer implique un transfert de poids subtil mais important. Lorsque le bras entame son mouvement vers l'arrière, le poids du corps se déplace naturellement sur le pied arrière, la jambe opposée au bras de lancer. Ce transfert vous aide à rester ancré et à maintenir l'équilibre pendant la phase de préparation. Durant le retour du bras vers l'avant, le poids se déplace sur le pied avant, guidant le corps vers une position stable et alignée au moment du lancer.

Ce souple transfert de poids améliore la précision et le contrôle, en utilisant la puissance des jambes.

Cela est particulièrement important pour les femmes qui ont des difficultés à jouer sur de longues distances. Pour gagner encore plus de distance sans forcer, vous pouvez commencer avec votre boule plus haut devant vous, à hauteur des yeux.

Amener votre bras le plus haut possible lors du mouvement vers l'arrière. Penchez votre buste en avant, juste assez pour être à l'aise.

Ramener votre bras vers l'avant en accélérant, bras tendu et coude bloqué. Commencer plus haut, au niveau des yeux, peut vous donner la puissance supplémentaire nécessaire sans forcer le lancer.

La jambe avant doit légèrement fléchir pendant le retour en avant pour absorber l'énergie. Cela vous empêche de lever le pied arrière du sol.

La première fois que vous levez le pied avant que la boule ne touche le sol, vous recevez un avertissement. La deuxième fois, votre boule est disqualifiée. La troisième fois, vous êtes disqualifié de la partie.

### Bras de support

Le bras opposé à celui qui lance ne doit pas reposer sur votre corps ni être plié derrière votre dos pendant le lancer. Il doit être naturellement étendu vers l'extérieur pour vous aider à garder l'équilibre. Lorsque vous lâchez la boule, ce bras de support ne doit pas basculer vers l'avant. Il doit continuer à ancrer votre corps dans le cercle. Tenir une boule dans la main qui ne lance pas peut également vous aider à vous ancrer et à vous équilibrer dans le cercle.

### Effet retro

L'effet rétro est créé par la flexion et l'ouverture du poignet, comme pour creuser avec une pelleuse ou une rétrocaveuse. Au début, ou pendant le mouvement du bras vers l'arrière, pliez le poignet vers le bas. Gardez le poignet plié pendant le retour vers l'avant. Lorsque vous lâchez la boule, le poignet se redresse dans un mouvement fluide et naturel, laissant la boule rouler sur vos doigts. Terminez votre lancer bras tendu et doigts levés.

Forcer l'effet rétro perturbe le mouvement, ce qui peut modifier la direction de la boule. L'effet rétro crée une rotation de la boule vers l'arrière, contrairement à son mouvement vers l'avant. Cette rotation minimise le rebond et la distance parcourue après l'impact. Il en résulte un lancer plus contrôlé.

L'effet rétro libère la boule à un angle plus élevé, ce qui peut faire la différence entre un tir trop court ou un tir plein fer.

## Pointer

### *Vue d'ensemble*

Commencez par observer le terrain depuis le cercle : est-il incliné vers la gauche ou vers la droite ? Ensuite, observez le terrain en examinant ses subtiles irrégularités pour identifier les zones molles ou dures, les bosses et les creux. Vous pouvez marcher jusqu'au cochonnet pour un examen plus approfondi.

### *La donnée*

Choisissez la donnée qui permettra à votre boule d'atteindre la position souhaitée. Elle doit être aussi plate que possible ; si elle est inclinée, la direction de votre boule sera modifiée. Pensez également au premier rebond après le contact avec le sol. La donnée a le plus d'influence sur la direction de la boule. Le premier rebond a aussi un peu d'influence sur la boule.

Si le sol est en pente vers la gauche, jouez du côté droit. Si le sol est humide ou en montée, choisissez une donnée plus loin que d'habitude. Si le sol est très sec ou en descente, choisissez une donnée plus près de vous.

La donnée doit être précise, de la taille de la boule environ. Comparez toujours votre donnée réelle avec celle que vous visiez. Ainsi, vous pourrez l'ajuster correctement pour vos boules suivantes et ainsi mieux atteindre votre cible.

Lorsque vous êtes prêt à lancer votre boule, fixez la donnée avec intensité pendant quelques secondes, puis regardez brièvement le but (pour la distance) ; puis regardez à nouveau la donnée et lancez votre boule.

Pour lancer avec précision, il est important de regarder la donnée et non pas le cochonnet. En effet, la direction, et donc la donnée, est plus importante que la distance et le cochonnet. Il faut le faire avec concentration et intensité pour aider son cerveau à exécuter le lancer correct.

## *Le cerveau*

Notre cerveau fonctionne de la manière suivante : il utilise le côté gauche pour l'analyse, la parole et la réflexion, et le côté droit pour l'action, les images et la visualisation. Ainsi, après avoir analysé toutes les informations (côté gauche), vous devez basculer votre cerveau vers le côté droit en vous concentrant intensément sur la donnée pour être prêt à agir. Cela signifie que vous ne pouvez ni parler, ni écouter, ni regarder quoi que ce soit d'autre pendant que vous vous préparez à lancer votre boule. Si quelque chose se produit pendant votre routine de préparation, recommencez. Toute votre concentration doit être focalisée sur l'action.

## *Lancer de la boule*

Le lancer de la boule s'effectue toujours paume de la main tournée vers le sol. Le bras doit être tendu et agir comme un pendule lors du lancer. Les trois types de lancers pour pointer sont la roulette, la demi-portée et la plombée.

## *La roulette*

La roulette consiste à lancer la boule basse, près du sol, sans courbe ni effet rétro, et à la laisser rouler jusqu'au bout. C'est le lancer le plus facile. Ce lancer s'effectue souvent en position accroupie pour démarrer au plus près du sol. Pour ceux qui ne se sentent pas à l'aise en position accroupie, lancez simplement la boule bas avec une donnée proche de vous.

C'est ce que font naturellement la plupart des débutants. Vous pouvez devenir très bon avec cette technique, mais elle ne fonctionnera pas sur un terrain avec des pierres ou du gravier profond. C'est pourquoi il est également essentiel d'apprendre la demi-portée.

## *La demi-portée*

La demi-portée nécessite de donner de la courbe à l'envoi avec un effet rétro contrôlé.

Au début ou pendant le mouvement du bras vers l'arrière, cassez le poignet et ouvrez-le uniquement au moment de la sortie de boule. Terminez avec le bras tendu au niveau des épaules et la main ouverte, doigts joints pointant vers le haut.

Cette action du poignet donne à la boule une impulsion et une trajectoire plus haute.

La donnée se situe généralement à mi-chemin du cochonnet. Ce lancer peut être effectué en position accroupie ou debout.

### *La plombée*

Pour la plombée, debout, la boule est lancée verticalement avec un effet rétro important pour atterrir près, voire très près, du cochonnet. La hauteur et l'effet rétro minimisent le roulement après l'atterrissage. C'est un lancer difficile à maîtriser, mais accessible à toute personne ayant la volonté de s'entraîner.

En descente, évitez de jouer haut en pointant. Plus vous jouez haut, plus votre boule prendra de la vitesse en descendant. Et lorsqu'elle atterrira, elle accélérera dans la pente descendante et risque de rouler trop loin.

Le choix de la roulette, la demi-portée ou la plombée dépend du terrain et de vos capacités. Si le terrain est accidenté ou irrégulier, la plombée est un bon choix, mais seulement si vous la maîtrisez.

Sur un terrain rapide et lisse, vous pouvez rouler votre boule ou utiliser la demi-portée. La demi-portée est le lancer de référence qui fonctionne dans la plupart des situations.

### Les effets

Cette technique permet à votre boule de prendre une courbe vers la droite ou la gauche après avoir touché le sol. Ceci est utile pour éviter une autre boule ou un obstacle. L'effet latéral est également un moyen efficace de contrer la pente.

Lâchez la boule avec la main perpendiculaire au sol, le pouce sur le dessus, comme pour une poignée de main. Cela crée une rotation dans le sens des aiguilles d'une montre et incurve la boule vers la gauche pour un droitier. Un gaucher crée une rotation dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, incurvant la boule vers la gauche.

L'effet latéral opposé est moins naturel et demande plus de pratique. Lâchez la boule avec l'auriculaire sur le dessus et la main perpendiculaire au sol. Cela fera

tourner votre boule vers la droite ou la gauche, respectivement pour un droitier ou un gaucher.

Ne forcez pas l'effet latéral en tournant le poignet. Le lâcher doit être fluide. La position latérale de la main suffit à assurer la rotation nécessaire.

La boule prend une courbe latérale dès son atterrissage. Attention, aucun effet rétro ne ralentit l'élan de la boule. Cela signifie que votre boule peut aller plus loin que prévu, alors choisissez votre donnée en conséquence. Entraînez-vous régulièrement pour maîtriser cette technique. Elle paraît plus difficile qu'elle ne l'est.

## Tirer

### *Décision*

Prenez le temps de décider si vous tirez ou non. Imaginez les résultats possibles. Bien souvent, les résultats ne sont pas exactement ceux que vous aviez imaginés. Vous pensez à un carreau. Parfait ! Mais pensez aussi à toutes les autres possibilités. Si vos boules ou le cochonnet sont derrière la cible, soyez attentif au contre. L'impact secondaire peut faire sortir votre boule ou déplacer le cochonnet.

Une fois votre décision prise, concentrez toute votre attention sur l'action. Pour aider votre cerveau à passer de la prise de décision à l'exécution de l'action, concentrez-vous intensément sur la cible pendant quelques secondes.

Choisissez un point d'impact précis : le centre de la boule, le côté gauche ou droit, ou encore le sol devant la boule.

### *Tirer droit*

Pour tirer droit sur la cible, vous devez apprendre à verrouiller votre coude. Cela améliorera le balancier et vous permettra d'être plus précis. Vous pensez peut-être tirer bras tendu, mais ce n'est pas suffisant. Le verrouillage du coude peut nécessiter quelques ajustements dans votre lancer. Après quelques jours de pratique, vous sentirez la différence.

### *Distance*

Évaluer la distance de la cible est crucial, surtout si vous voulez tirer plein fer. C'est le meilleur moyen d'augmenter vos chances de faire un carreau ou, au moins, de rester proche du point d'impact (palet).

La gravité terrestre attire la boule vers le sol. Souvent, elle atterrit juste devant la cible et rebondit par-dessus. Pour tirer plein fer, cassez le poignet, balancez le bras lentement vers l'arrière aussi haut que possible sans trop pencher le corps en avant. Accélérez ensuite le mouvement vers l'avant. Terminez en ouvrant la main, créant ainsi un effet rétro et donnant plus de hauteur à la trajectoire de la boule. Cette combinaison de vitesse et de hauteur vous permet de tirer plus loin sans forcer.

### *Carreau ou palet*

Pour maximiser vos chances de réaliser un carreau ou un palet, tirez directement sur la boule cible (plein fer) sans toucher le sol.

Un carreau est le tir idéal où votre boule remplace la boule cible et reste en position. Pour réaliser un carreau, il faut toucher la cible au centre de la boule. L'énergie est alors entièrement transférée de la boule du tireur à la boule cible, ce qui crée un carreau.

Un palet est un excellent tir où vous frappez la boule cible et votre boule reste proche de la position initiale de la boule tirée.

### « Tu pointes ou tu tires ? »

C'est l'expression qui représente le mieux la pétanque, tant dans sa simplicité que dans toutes ses possibilités tactiques.

En règle générale, le tir est privilégié lorsque l'on a l'avantage des boules. Autrement dit, votre équipe a plus de boules à jouer que votre adversaire.

N'oubliez pas que le meilleur coup à la pétanque est celui que l'on réussit. Un essai raté est inutile. Il est donc souvent plus efficace de jouer le coup le plus simple, avec les meilleures chances de réussite.

Le capitaine doit bien connaître ses coéquipiers pour proposer des options de jeu appropriées. Les décisions sont prises collectivement, mais la décision finale revient au joueur qui a la boule en main. Une boule jouée sans conviction est une boule perdue dans la plupart des cas.

### Lancers stratégiques

#### *Lancer le cochonnet*

Choisissez la distance et la direction du lancer du cochonnet en fonction des capacités de votre tireur et de celui de l'équipe adverse. Si un tireur rate sa boule, il la perd. Un pointeur ne pourra peut-être pas reprendre le point, mais sa boule restera en jeu.

Ensuite, réfléchissez à la distance et surtout à la donnée de votre pointeur. Et si possible, compliquez la tâche du pointeur adverse, par exemple avec une donnée dans les cailloux.

Vous pouvez déstabiliser une équipe en alternant des mènes très courtes (6 mètres) et très longues (10 mètres). Vous pouvez aussi simplement lancer le cochonnet en diagonale.

Jouer près de la ligne de perte peut être très stressant pour certains joueurs. C'est aussi un moyen plus facile de faire sortir le cochonnet des limites du terrain si nécessaire.

Concentrez-vous et lancez le cochonnet en gardant votre stratégie en tête.

#### *“Boule devant, boule d'argent”*

Une boule devant est toujours payante (boule d'argent). L'idée est que votre boule devant le cochonnet protège votre point. L'équipe adverse doit contourner votre boule et si une autre boule la touche, votre boule devant se rapproche du cochonnet.

Même si vous ne détenez pas le point et n'avez plus de boules à jouer, vous pouvez remporter le point si votre boule devant est poussée par erreur par l'adversaire.

Une boule derrière le cochonnet n'a pas la même valeur. L'équipe adverse peut l'utiliser pour s'arrêter. Non seulement elle prend le point, mais elle est protégée par votre boule juste derrière. Vous ne pouvez pas tirer, car votre boule partirait et la leur resterait si les deux boules étaient très proches l'une de l'autre.

### *Pousser votre boule*

Il est fréquent de vouloir pousser une boule de votre équipe. Il faut jouer haut, avec un effet rétro minimal, voire nul, et atterrir quelques dizaines de centimètres devant la boule pour la pousser juste assez pour marquer le point, voire deux. L'essentiel est de jouer haut, juste devant la boule de votre équipe.

### *Pousse et remplace*

L'équipe adverse a fait un excellent point. Vous ne voulez pas tirer pour vous assurer que votre boule reste en jeu, pas trop loin du cochonnet.

Vous pouvez pousser et remplacer cette boule avec la technique de pointage suivante. Jouez haut ou très haut (plombée) avec effet rétro et atterrissez quelques centimètres devant la boule adverse. Votre boule poussera et remplacera l'autre boule et remportera le point.

La boule adverse ne sera pas loin derrière, mais c'est une protection pour votre boule. Si l'adversaire tire votre boule, il risque de sortir sa propre boule en contre car elle n'est pas loin derrière.

Même si vous manquez la boule cible en pointant dessus, votre boule ne doit pas aller trop loin avec la hauteur et l'effet rétro, limitant ainsi la capacité de l'adversaire à marquer.

### *Aligner le point avec la boule adverse*

Aligner votre point avec la boule adverse peut les empêcher de tirer. Il y a un risque de contre. Votre boule pourrait contrer sur la boule adverse et la déloger. Dans ce cas, vous conserveriez probablement le point.

De la même manière, vous pouvez pointer en ligne avec le cochonnet. C'est très utile contre une équipe susceptible de tirer votre boule.

### *Mélangez vous*

Une bonne tactique défensive consiste à pointer parmi les boules de votre adversaire, même si vous ne récupérez pas le point. En mélangeant vos boules avec les leurs, vous compliquez leur tir. Cette tactique est efficace contre les équipes qui privilégient le tir.

### *Tirer le cochonnet*

Le tir du cochonnet est une solution de dernier recours pour ne pas perdre la partie. Bien sûr, le tir du cochonnet est l'un des tirs les plus difficiles à la pétanque. Entraînez-vous et soyez prêt pour vous sentir suffisamment en confiance. Il est à peu près aussi difficile de tirer le cochonnet à 6 mètres que de tirer une boule à 10 mètres.

Une autre option consiste à tirer le cochonnet quand seulement votre équipe a des boules à jouer. C'est une bonne option si vous avez au moins un point dans le cas où vous le rateriez.

### *Fais-les jouer*

Pendant la partie, votre décision de tirer ou de pointer peut être motivée par l'idée de forcer l'équipe adverse à jouer. Vous souhaitez remettre la pression sur l'équipe adverse. De nombreux événements peuvent survenir, et leur équipe peut commettre une erreur.

Avec moins de boules en main que votre adversaire, la logique serait de pointer et de resserrer le jeu défensivement. Le problème est que vous risquez de jouer toutes vos boules et de laisser l'équipe adverse avec beaucoup de boules en main, et beaucoup d'options à la fin. Vous tirez donc, même si c'est risqué, pour forcer l'adversaire à jouer.

### *C'est impossible*

Vous voilà dans une situation où tout le monde pense que c'est un coup impossible. Et oui, réussir sera difficile, car il faut être très précis.

C'est « impossible » jusqu'à ce que vous imaginiez comment chaque boule va se connecter aux autres boules. Vous réalisez alors que c'est possible et que cela rapportera des points à votre équipe. Bien sûr, ça ne marche pas souvent, mais ça

marche parfois. Ces occasions sont un bon moyen d'apprendre et de progresser. C'est exaltant quand votre coup réussit !

Un bon exemple : si vous avez votre boule juste derrière celle de votre adversaire, si vous tirez, les deux boules partiront, ou pire, seule votre boule sera délogée. Voici deux options de tirer la boule de devant seule :

- Tirez droit très haut pour que votre boule retombe presque à la verticale sur la boule de devant.
- Une autre option consiste à tirer la boule de devant doucement, avec beaucoup d'effet latéral, et à atterrir environ 3 cm devant, sur le côté de la boule.

Un autre exemple consiste à tirer trois boules à la fois. Deux des trois boules sont rapprochées et la troisième est alignée en diagonale plus en arrière. Tirez au milieu des deux boules côte à côte et si vous avez bien calculé l'angle, la troisième boule sera frappée par l'une des deux.

Je suis sûr que vous rencontrerez des situations comme celle-ci, et que vous en tirerez profit.

### Concentration

#### *Boule au milieu*

Concentrez-vous sur l'action à accomplir. Ne vous concentrez jamais sur l'action à éviter. Prenons l'exemple d'une boule en plein milieu de votre trajectoire. Cette boule vous gêne vraiment.

Ne regardez plus cette boule. Décidez où jouer, à droite ou à gauche, avec une marge importante. Observez le chemin de la trajectoire de votre boule. Concentrez-vous intensément sur votre donnée pendant quelques secondes, puis jouez.

Votre cerveau doit se concentrer sur la donnée et non sur la boule gênante. Veillez également à laisser beaucoup d'espace sur le côté de la boule. Une erreur courante est de tenter de passer trop près de la boule gênante.

*“Ne tire pas ma boule”*

Un autre exemple est de tirer une boule à côté de la vôtre. Il est important de se concentrer uniquement sur la boule cible.

Ne pensez pas à toucher la boule de votre équipe. Concentrez-vous plutôt sur la boule que vous voulez tirer, suffisamment longtemps pour que votre cerveau l'enregistre comme cible.

La même idée s'applique à ce que vous dites à vos partenaires. Au lieu de dire « Ne touches pas le cochonnet », dites plutôt « joues de ce côté ».

### Fonction musculaire

Les muscles du corps travaillent par paires pour créer un mouvement au niveau d'une articulation. Au sein de ces paires, les muscles ont des actions opposées et sont classés en muscles agonistes et antagonistes.

Les muscles agonistes initient le mouvement. Lorsque vous souhaitez bouger une partie du corps, votre cerveau envoie un signal qui ordonne au muscle agoniste de se contracter, ce qui provoque son raccourcissement et une traction sur l'os qui lui est attaché.

Lorsque vous pliez le bras, votre biceps se contracte (agoniste) et agit comme le muscle principal, tandis que votre triceps se détend (antagoniste) et permet le mouvement.

Les antagonistes contrôlent la vitesse et la fluidité du mouvement et préviennent la surextension ou les blessures en équilibrant la force exercée par l'agoniste.

Si les muscles antagonistes sont trop tendus, ils peuvent résister au mouvement prévu, agissant comme un frein sur les muscles agonistes. Cela crée des mouvements saccadés et inefficaces, compromettant la fluidité et la précision du lancer.

Une respiration intentionnelle vous aidera à vous détendre et à minimiser les perturbations dues aux tensions indésirables dans le corps et l'esprit.

## Respiration

Lorsque vous ralentissez consciemment votre respiration, en vous concentrant sur une inspiration profonde et une expiration complète, vous signalez à votre corps que vous êtes en sécurité et que vous pouvez vous détendre.

Cette respiration profonde doit faire partie de votre routine lors de la préparation au lancer, surtout lorsqu'il s'agit d'une boule importante.

Retenir sa respiration en lançant une boule crée des tensions inutiles dans tout le corps, en particulier dans le haut du corps.

Utilisez votre respiration pour créer un rythme : inspirez pendant le mouvement du bras vers l'arrière et expirez pendant le retour du bras vers l'avant et la sortie de boule. Votre respiration est synchronisée avec votre action :

- Inspirer pendant le déplacement du bras en arrière, un mouvement préparatoire, peut contribuer à un geste plus stable, essentiel pour un lancer contrôlé.
- Expirer pendant l'envoi et la sortie de boule aide à activer vos muscles, permettant un lancer plus fluide et puissant.

Ce rythme respiratoire peut vous aider à créer une routine dans le cercle qui améliorera votre concentration et vous permettra d'obtenir des lancers réguliers.

Lorsque vous êtes distrait, il est plus difficile de rester concentré. Inspirez et expirez profondément et lentement. Écoutez votre respiration, ouvrez la poitrine et détendez les épaules.

Regardez votre boule, lisez peut-être le numéro de série gravé. Cette référence unique et familière est rassurante. Vous êtes maintenant prêt à commencer votre routine et à jouer votre boule.

## Observer

Observer les joueurs peut vous apprendre beaucoup. Après la première manche, vous devriez être capable de distinguer le meneur de l'équipe adverse. Qui est gaucher ou droitier ? Sont-ils grands ou petits ? Certains joueurs ajoutent-ils un effet latéral à leurs lancers ? Jouent-ils debout ou accroupis ? À quelle distance ont-

ils lancé le cochonnet ? Sont-ils confiants lorsqu'ils pointent ou tirent ? Analysez le lancer de chaque joueur pour identifier leurs faiblesses.

Utilisez chaque information à votre avantage. Vous pouvez jouer à 6 mètres si le meneur mesure 1,90 m. Ou à 10 mètres si le tireur est très rigide. Une pente de gauche à droite sera plus difficile pour un gaucher. Jouez en descente si le pointeur plombe ses boules.

Essayez de forcer l'équipe adverse à pointer si son point fort est le tir. Placez-vous en deuxième et troisième position. Ensuite, tirez et vous obtiendrez deux points. Cela les forcera probablement à pointer.

Soyez attentif tout au long de la partie pour exploiter les faiblesses de votre adversaire.

### Gagner

L'objectif est de marquer 13 points pour gagner la partie. Bien sûr, vous voulez marquer le plus de points possibles à chaque mène. Ou peut-être pas ?!

L'essentiel est de ne pas perdre la partie. A chaque décision, il est primordial que l'équipe adverse ne marque jamais plus d'un point, voire deux au maximum. Prenez le temps de réfléchir et de prendre les décisions appropriées.

Voilà comment vous pouvez perdre 2-10 et finalement gagner 13-12. Vous êtes-vous déjà demandé pourquoi certains joueurs trouvent souvent le moyen de gagner une partie même si on dirait qu'ils vont la perdre.

L'objectif premier au début d'une mène est de terminer avec un point. Lorsque votre adversaire n'a plus de boules et que vous avez le point, vous pouvez envisager de prendre un risque. Sinon, vous devez d'abord marquer le point en utilisant l'action la plus susceptible de réussir.

Croire et agir en gagnant ne peut que vous aider à gagner. Maîtrisez vos émotions. Ne montrez ni frustration ni déception. Ne soyez pas trop prétentieux. Encouragez vos coéquipiers. Soyez positif et confiant. Tout cela contribue à votre attitude gagnante. La pétanque est aussi un jeu mental.

§

Concentrez-vous sur la boule suivante, pas sur la précédente.

§

Vos commentaires et suggestions sont les bienvenus :

[alaingimenez@gmail.com](mailto:alaingimenez@gmail.com)