

Pétanque Pratique

Améliorez votre confiance



Alain Gimenez

En collaboration avec Mitzi Gimenez

Table des matières

Table des matières	3
Introduction	5
Echauffement	5
Pieds	5
Jambes	5
Hanches	5
Epaules	5
Bras	6
Mains	6
Cou	6
Vidéo	6
Lancer du cochonnet	8
Pointer	8
Point Défensif	8
Boule Obstacle	9
Point Offensif	9
Briser le mur	9
Pousser le cochonnet	10
Le défi du pointage	10
Tirer	11
Les 45 secondes d'attente	11
Simulation de stress	11

Plein fer	12
Conclusion	13

Introduction

Un besoin de former de nouveaux joueurs est apparu dans notre club, ce qui m'a amené à organiser des séances d'entraînement hebdomadaires. Après la première année, j'ai décidé de mettre quelques idées sur papier, et "Pétanque Essentiel" fut le premier document. Les retours que j'ai reçus ont souligné le besoin d'un guide pratique. "Pétanque Pratique" est le second document.

Echauffement

L'échauffement est le meilleur moyen de prévenir les douleurs. Un muscle chaud supporte une charge bien supérieure à celle d'un muscle froid. Veillez à commencer doucement. Les exercices suivants peuvent être réalisés en quelques minutes.

Si vous êtes pressé(e), échauffez au moins votre épaule du côté du lancer. Cela ne prend que quelques secondes et peut être fait juste avant votre tour de jouer.

Pieds

Levez un pied du sol. Faites de lents mouvements circulaires avec votre cheville à plusieurs reprises. Répétez l'exercice dans l'autre sens. Changez de pied et répétez..

Jambes

Marchez sur place en ramenant vos genoux vers votre poitrine pour activer vos fléchisseurs de hanche et vos quadriceps.

Hanches

Pour garder l'équilibre, posez vos mains sur vos hanches. Faites lentement pivoter vos hanches en un mouvement circulaire, en les déplaçant vers l'avant, sur les côtés et vers l'arrière, comme si vous dessiniez un grand cercle avec votre bassin. Puis, inversez le mouvement dans l'autre sens.

Epaules

Posez les bouts de vos doigts sur le haut de vos épaules et faites des rotations des coudes. Répétez le mouvement dans l'autre sens. Si vous n'avez pas le temps de vous échauffer, faites au moins cet exercice avant de commencer à tirer.

Bras

Balancez un bras vers l'avant tout en balançant simultanément l'autre bras vers l'arrière. Vous pouvez également effectuer ce mouvement en effectuant une légère rotation du torse pour solliciter vos abdominaux.

Levez votre bras droit au-dessus de votre tête. Inclinez le haut du corps vers la gauche, en étirant le buste, en gardant les hanches, les épaules et les oreilles alignées. Changez de bras et répétez l'étirement de l'autre côté.

Mains

Commencez mains ouvertes, doigts écartés et pouces tendus vers l'extérieur. Fermez le poing en gardant le pouce replié entre les doigts.

Répétez ce mouvement : ouvrez la main pouce vers l'extérieur, puis fermez-la en poing pouce vers l'intérieur.

Cou

Regardez droit devant vous, puis tournez lentement la tête vers la gauche. Ensuite, tournez-la vers la droite. Répétez une fois.

Ce ne sont que des exemples ; vous pouvez aussi créer vos propres exercices.

Lancez quelques boules à une distance de 4 à 6 mètres, puis augmentez progressivement la distance à 8, 9 et 10 mètres. Cela peut paraître long, mais pensez au temps qu'il faut pour se remettre d'une douleur au coude, à l'épaule...

Vidéo

L'utilisation de la vidéo est un outil important pour évaluer votre lancer. Elle est objective. Il est impossible de distinguer les détails du mouvement et du lâcher de boule à l'œil nu en temps réel.

Elle fournit également des informations supplémentaires, comme l'angle du balancier, l'angle du lâcher de boule et d'autres détails similaires. Ces données peuvent être analysées et comparées à celles d'autres joueurs afin d'obtenir des informations précieuses et de s'entraider pour progresser.

Un partenaire ou un entraîneur devrait vous filmer pendant que vous pointez et tirez. Filmez d'abord de côté, du côté du bras qui lance, puis réalisez une autre vidéo face à vous. L'angle de prise de vue doit être suffisamment large pour voir la trajectoire de la boule, son point d'impact et son point d'arrêt. Toutes ces informations sont utiles pour évaluer votre lancer.

Filmer régulièrement vous permet de visualiser votre progression et d'adapter votre entraînement en conséquence.

Voici quelques exemples d'éléments à observer dans la vidéo :

- Position des pieds.
- Alignement du corps : jambes, hanches, épaules, tête et bras.
- Mouvement des pieds et du corps pendant le lancer.
- Mouvement pendulaire :
 - Angle du balancier arrière.
 - Angle au point de lâcher.
 - Angle de projection de la boule.
- Flexion du poignet.
- Moment de l'ouverture du poignet.
- Angle d'ouverture du poignet.
- Transfert de poids pendant le balancier avant.
- Angle du mouvement vers l'avant de la tête et du buste pendant le lancer.
- Hauteur des épaules droite et gauche pendant le lancer.
- Flexion de la jambe du côté du lancer pour absorber le mouvement vers l'avant.
- Mouvement latéral de toute partie du corps pendant le lancer.
- Position du bras non lanceur.
- Stabilité générale avant, pendant et après le lancer.

Un téléphone configuré pour une vidéo HD à 30 images par seconde devrait suffire. L'option 60 images par seconde créera un fichier plus volumineux avec plus d'images, ce qui peut être utile dans certains cas précis. Il n'est pas nécessaire d'enregistrer au ralenti.

Vous aurez besoin d'un logiciel pour analyser la vidéo au ralenti. J'utilise Kinovea sur mon PC, mais d'autres programmes sont disponibles sur différentes plateformes.

Utiliser cet outil ajoutera une nouvelle dimension à votre pratique de la pétanque !

Lancer du cochonnet

Une façon simple de lancer le cochonnet est de le tenir du bout des doigts et d'effectuer le même lancer qu'avec une boule. Il faut être capable de lancer le cochonnet à toutes les distances. Plus important encore, c'est de le lancer à une distance et une position correcte.

Variez la distance à chaque lancer. Démarrer à 7 mètres puis 9, et terminez à 8 mètres.

Lancez le cochonnet au plus près de la ligne de côté sans la franchir. Après quelques essais, vous maîtriserez mieux la distance à laquelle vous pouvez vous approcher de la ligne de côté.

Préparez-vous et réfléchissez à l'endroit où vous souhaitez lancer le cochonnet. Réfléchissez aussi au choix de cet endroit plutôt qu'un autre. Lancer le cochonnet est la première action de chaque mène et doit faire partie intégrante de votre stratégie.

La distance est cruciale et vous devez être capable de lancer à la distance souhaitée de façon régulière.

Pointer

Dans ces exercices, il n'y a pas de réussite ni d'échec. Vous vous entraînez en situation de jeu.

Alternez les distances courtes, longues et moyennes : 6, 10, 8 ou 7, 9 et 8.

Point Défensif

Lancez le cochonnet et pointez une boule alignée derrière celui-ci. Pointez la deuxième boule toujours alignée avec le cochonnet, mais devant celui-ci.

Dans cet exercice, il est plus important d'être aligné avec le cochonnet que d'être proche.

Pointez une troisième boule juste devant la deuxième, pour faire un devant de boule. Si cette troisième boule s'arrête et touche la deuxième, c'est mieux, mais sans la pousser.

Boule Obstacle

Placez une boule d'obstacle à 50 cm devant le cochonnet, alignée avec celui-ci. N'utilisez pas l'une de vos boules comme boule d'obstacle. Pointez vos 3 boules vers la droite pour reprendre le point sans toucher la boule d'obstacle. Pointez ensuite 3 autres boules vers la gauche de cette dernière.

Réduisez la distance entre la boule d'obstacle et le cochonnet à 25 cm et répétez l'exercice.

L'utilisation des effets latéraux (à droite et à gauche) peuvent s'avérer utile.

Répétez l'exercice avec 2 boules d'obstacle côté à côté, espacées de 10 cm.

Point Offensif

Placez une boule adverse à 50 cm devant et alignée avec le cochonnet. Placez une de vos boules à 3 cm à gauche de la boule adverse qui tient le point. Votre objectif est de marquer deux points à chaque boule jouée. Un seul point ne suffit pas. Replacez les boules dans leur position initiale après chaque coup.

Répétez l'opération en plaçant votre boule à droite de la boule adverse.

Modifiez ensuite la distance par rapport au cochonnet à 25 cm et répétez l'opération avec vos boules à gauche et à droite.

Cette situation est très fréquente et vous décidez de pousser ou non selon votre niveau de confiance.

Briser le mur

Votre équipe a un bon point et l'équipe adverse a joué toutes ses boules. De nombreuses boules sont en avant et vous ne voulez pas prendre le risque de tirer. C'est peut-être le bon moment pour briser le mur.

Vous devez observer attentivement, réfléchir et choisir une boule adverse qui vous gêne. Pointez sur cette boule avec un peu plus de force pour la déplacer juste assez loin et permettre à votre boule de rester suffisamment proche pour ajouter un point. Vous pouvez jouer directement sur cette boule ou sur le côté pour faire le bec.

Pour mettre en place cet exercice, imaginez que vous donnez le point à l'une de vos boules et placez 5 boules adverses devant le cochonnet, à l'endroit qui vous semble le plus approprié, pour simuler une situation de jeu réelle.

L'effet rétro aidera votre boule à s'arrêter lors de l'impact avec une autre. Utilisez moins d'effet rétro si vous voulez que votre boule continue de rouler un peu plus après avoir poussé une autre boule.

Si deux boules adverses sont côte à côte et proches l'une de l'autre, il est assez facile de jouer entre les deux pour les écarter et rester en place ; car votre boule rebondira entre les deux et s'arrêtera.

Pousser le cochonnet

Placez le cochonnet et une boule sur le côté, à environ 10 cm d'écart. Ajoutez deux boules à environ 50 cm en arrière.

Pointez et poussez le cochonnet vers les deux boules du fond. Idéalement, en faisant trois points avec votre boule.

Le défi du pointage

Lorsque vous observez un bon point dans une situation de jeu, réfléchissez comment vous pointeriez pour le reprendre.

Il y a toujours une solution. Saurez-vous la trouver et l'appliquer ? Entraînez-vous à trouver la meilleure solution et analysez-la après chaque boule jouée.

Bien pointer ne se limite pas seulement à la lancer sa boule près du cochonnet. Bien pointer sa boule, c'est analyser la situation et mettre en œuvre la solution qui placera votre équipe dans la meilleure position. De nombreuses options s'offrent à vous. Votre expérience vous aidera à choisir celle que vous pouvez réussir.

On ne sait jamais si on en est capable tant qu'on n'a pas essayé. Cet entraînement vous donnera plus d'assurance.

Tirer

Une golfeuse expérimentée m'a dit un jour : « Je vois ces gens au practice et ils tapent balle après balle, mais ils refont toujours les mêmes erreurs parce qu'ils ne savent pas comment exécuter un swing avec le bon geste. »

Avant de commencer à vous entraîner au tir, vous devriez réfléchir à la manière d'améliorer la mécanique de votre lancer : votre posture, votre mouvement pendulaire, le lâcher de boule et votre respiration.

Les 45 secondes d'attente

Placez une boule à 6,5 mètres du cercle, à environ 10 cm devant à droite ou à gauche, mais sans l'aligner avec le cochonnet. Imaginez que c'est la première boule jouée dans la mène et que vous devez la tirer.

C'est une situation courante et le tireur est soumis à une forte pression, surtout s'il manque son premier tir.

Tirez votre première boule et, si vous manquez, attendez 45 secondes (c'est important) et réessayez en respectant ce délai de 45 secondes jusqu'à atteindre la cible. Déplacez ensuite la cible à 9,5 mètres, puis à 8 mètres.

Pendant ces 45 secondes d'attente, réfléchissez à ce que vous devez faire pour améliorer votre prochain tir. Il est préférable que quelqu'un d'autre chronomètre le temps et vous prévienne lorsque les 45 secondes sont écoulées.

En compétition, vous devez être capable de prendre une décision et de vous concentrer pendant cette minute. Vous devez apprendre à gérer ces 60 secondes pour en tirer le meilleur parti.

Simulation de stress

Vous jouez une partie amicale et vous réussissez tous vos tirs. Le lendemain, vous participez à une compétition contre une équipe que vous savez très forte et vous n'arrivez pas à tirer une boule.

Il est difficile de simuler le stress que vous ressentirez lors d'un match important en compétition. Voici un exercice à faire à l'entraînement uniquement. Ne le faites pas en compétition.

Déposez trois boules et le cochonnet au sol. Leur position doit être aléatoire, mais les trois boules et le cochonnet doivent être proches les uns des autres. Vous devez tirer la boule avec le point seule. Vous avez trois boules.

Commencez à 7 mètres. Mais avant de commencer à tirer, placez-vous juste derrière le cercle, regardez les boules et répétez-vous mentalement 5 à 10 fois : « Si je rate, je perds la partie. » En même temps, inspirez et expirez rapidement et par petites respirations.

Puis, sans hésiter, entrez dans le cercle. Prenez une grande inspiration lente et tirez immédiatement. Prenez le temps d'effectuer votre routine de tir habituelle, mais ne vous attardez pas à marcher sur le terrain. Répétez l'exercice et tirez autant de boules que nécessaire jusqu'à atteindre la cible. Répétez l'exercice à 10 mètres et terminez à 8 mètres.

Bien sûr, c'est l'inverse de ce que vous souhaitez faire en compétition. Cet exercice vise à simuler le stress afin de vous aider à le gérer.

Plein fer

Tirer plein fer signifie taper la boule cible directement. Il faut d'abord se concentrer sur sa technique.

Voici deux points importants :

- Lors de la montée de votre bras en arrière, levez le bras le plus haut possible pour créer un mouvement pendulaire aussi ample que possible. Cela vous permettra de générer de la puissance sans forcer.
- À la fin de votre retour de bras en avant, juste au moment de lâcher la boule, l'ouverture de la main est cruciale pour donner de la courbe à votre lancer. Ce léger mouvement est amplifié car la boule se trouve à l'extrémité de votre bras.

Placez trois boules et le cochonnet au sol à 7 mètres. Leur position doit être aléatoire, mais les trois boules et le cochonnet doivent être proches les uns des autres. Vous disposez de ces trois boules pour tirer la boule plein fer, c'est-à-dire atterrir directement dessus sans toucher le sol. Ce n'est qu'une fois la boule tirée plein fer que vous pouvez passer à la distance suivante.

Répétez l'exercice à 9, 6, 10 et 8 mètres.

Tirer plein fer régulièrement est vraiment difficile. Il est si facile de retomber dans ses vieilles habitudes : tirer trop bas et trop en avant de la cible. C'est particulièrement vrai face à une bonne équipe, surtout quand la pression monte.

Concentrez-vous sur le lâcher de boule et travaillez l'ouverture de votre poignet. C'est la clé pour donner à la boule la courbe nécessaire pour réussir un tir plein fer. Au lieu de forcer votre lancer, utilisez un mouvement pendulaire ample et accélérez le mouvement vers l'avant. Cela devrait vous donner la puissance nécessaire pour tirer assez loin sans forcer. C'est ainsi que vous améliorerez votre régularité, surtout à 9 ou 10 mètres.

Vous devez tirer de manière constante sur la cible ou la dépasser. Conditionnez-vous à penser que toutes les boules qui dépassent la cible sont bonnes. Cette étape est indispensable pour corriger des années de tirs trop en avant.

Après quelques centaines de boules, ou quelques semaines si vous jouez 2 ou 3 fois par semaine, vous constaterez une différence. Vous remarquerez aussi que souvent, vous pensez dépasser la cible et vous finissez par l'atteindre en plein dans le mille.

Conclusion

Réfléchissez à vos objectifs et créez vos propres exercices. Ce Pétanque Pratique vous donnera quelques idées pour commencer.

Partageons, amusons-nous et jouons encore plus à la pétanque !

§

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

§

Vos commentaires et suggestions sont les bienvenus :

alaingimenez@gmail.com