



ENTRAINEMENT PETANQUE LOISIR

Entrainement d'une demie heure maxi avant de commencer les parties

Avant les exercices :

Echauffement et assouplissement des poignets, des épaules et des jambes

EXERCICES POUR LE TIR

Technique du geste du tireur :

Tenue de la boule dans la main bien au centre
2eme bras en contre poids
Balancier important
Geste non forcé, très fluide

Pied avancé sur le coté du tir
Sortie du bras très droit
Le bras accompagne la boule
Stabilité des épaules

1 → Tirs successifs sur boules de face
Commencer à 6 m de gauche à droite
et inversement, puis à 7m, 8m et +

2 → Tirs successifs sur la boule du centre
avec les boules de face
Commencer à 6m puis à 7m, 8m et +

Variantes exercices 1 et 2

3 → Boules en ligne

4 → Boules en décalé

5 → Boules en triangle



ENTRAINEMENT PETANQUE LOISIR

Entrainement d'une demie heure maxi avant de commencer les parties

Avant les exercices :

Echauffement et assouplissement des poignets, des épaules et des jambes

EXERCICES DE PLACEMENT A LA TOMBEE

6 → Effet linéaire
Tombée de sa boule en 1 pour glisser en 2
Commencer à 6 m, puis à 7m, 8m et +

7 → Pousser de boule
Faire glisser avec sa boule,
la boule 1 dans le cercle
Commencer à 6m puis à 7m, 8m et +

8 → Effet à D et G
Faire glisser sa boule 1 de la gauche vers le cercle
Puis sa boule 2 de la droite vers le cercle
Continuer avec sa boule 2 à gauche ou à droite
Commencer à 6m puis à 7m, 8m et +

EXERCICES POUR LE TIR AU BOUCHON

9 → Tirs successifs sur bouchon seul
Commencer à 6 m, puis à 7m, 8m et +

10 → Tirs successifs sur bouchon protégé
Commencer à 6 m, puis à 7m, 8m et +