

TECHNIQUES « PETANQUE »

"Papou21" l'auteur du livre « **PÉTANQUE, quand tu nous tiens !** », vous invite à lire cette publication sur le thème du perfectionnement au tir. Pour améliorer sa technique et sa fréquence de frappes, il est nécessaire de travailler sur un ensemble des paramètres. Il est fort utile de rappeler toutes les données, qui optimisent la fréquence et la qualité de ses frappes.

TECHNIQUES DE TIR AVANCÉES



Damien Hureau : "Un style d'école"

On citera dans l'ordre d'exécution :

- **L'ancrage au sol** : poids du corps sur la jambe d'appui (gauche pour un droitier). Ceci est fondamental, car la puissance du lancer est fonction de la pression de vos pieds exercée au sol. De plus, c'est ce qui vous permet de conserver l'équilibre est de rester en ligne pour tirer correctement. Accessoirement, c'est ce qui vous empêchera de sortir du cercle de lancement. Vous remarquerez que cette faute est de plus en plus répandue lors des compétitions.

- **Le bras équilibreur** : Celui qui ne tient pas la boule sert à maintenir l'équilibre. Il faut ainsi le tenir écarté du corps de façon à contrecarrer l'énergie déployée par le bras lanceur qui, en revenant vers l'avant, peut provoquer un pivotement du corps sur la gauche (pour les droitiers).
- **Le pied directeur** : C'est celui qui correspond au bras lanceur. Il doit être orienté en direction de la boule à tirer, même si certains joueurs ont adoptés des techniques différentes. (voir par exemple la technique de Laurent Morillon)
- **Le regard** : Il doit être fixe en direction de la boule à frapper. On peut avoir l'impression de voir le joueur loucher. La plupart des bons tireurs au balltrap gardent les deux yeux ouverts en direction du plateau à toucher. Attention ce facteur et tout à fait essentiel, il ne faut pas perdre de vue la cible pour optimiser sa précision.
- **Le balancier** : Il s'effectue lentement dans la phase de l'armé. Quand la boule a atteint son point le plus haut en arrière du corps, le retour s'effectue dans une accélération continue. Cette accélération est d'autant plus importante que la boule à frapper est à une longue distance. Le timing est certainement le paramètre le plus déterminant d'un tir réussi.

Lorsque l'on a mis tout cela en place, on peut passer à des exercices de niveau supérieur. Pour les joueurs qui n'ont pas encore stabilisé leur gestuel, il est fondamental de revoir toutes ces bases avant de s'adonner à ces éducatifs.



Une féminine au tir : Cindy Peyrot

Exemples d'entraînement au tir :

1) **Adaptation neurologique** : Ensuite il faut travailler des exercices qui permettent de développer la capacité du cerveau à s'adapter à la variation de distance. Une bonne façon de procéder est de placer des boules entre 5 mètres et 12 mètres. Une fois les boules placées, on se munit d'un sceau contenant les « munitions ». A l'époque où j'avais le courage de m'adonner à cet exercice, je posais le sceau sur un pliant de façon à pouvoir me saisir rapidement des boules. Puis je me mettais à tirer les boules en respectant les consignes suivantes :

- On ne tire jamais consécutivement deux boules à la même distance,
- On ne tire jamais deux fois sur la même boule, pour ne pas bénéficier de la correction.
- On tire à une cadence assez rapide afin de réduire le temps de concentration
- Il est bon de tirer au moins deux cent boules pendant la séance.

La durée du ramassage, avec un aimant permet de prendre un temps de récupération. Il ne faut pas lambiner. Une séance d'entraînement doit être exigeante, si on veut pouvoir en tirer des bénéfices durables.

2) **Travail de la courbe** : Il faut s'exercer à trouver une bonne courbe de lancer. La boule doit monter à la sortie de la main. Le joueur, indépendamment de son style, doit trouver la courbe optimale. Celle qui permet de déposer la boule au pied de celle que l'on tire pour rechercher le carreau et celle qui permet de frapper « plein fer ».

3) Tir derrière un chevron

On utilise un chevron d'environ 1,2m de longueur et de 8 cm d'épaisseur. On place les boules derrière le chevron de façon que lorsque l'on est dans le cercle de lancement, on voit la tête des boules. On s'exerce successivement à 7m, 8m et 9m. Vous constaterez que cet exercice augmentera votre nombre de carreaux en partie. Il permet aussi de bien travailler sa sortie de main. La boule doit être lâchée à hauteur du buste, main relevée et doigts écartés. Certains me rétorqueront qu'ils ne parviennent pas à relever la main. Cela est possible et provient d'un manque de souplesse du poignet. Il existe des exercices qui permettent d'entretenir et de développer la souplesse du poignet. Cette souplesse a une importance considérable pour toutes les techniques de lancer à la pétanque, qu'il en soit du point ou du tir.

Certains pratiquants ont imaginé des exercices pour travailler la courbe de la boule. Je ne les citerai pas tous. Mais l'un d'entre eux avait retenu mon attention. Ce pratiquant avait enterré un sceau dans son jardin. Il se plaçait à 10 mètres de celui-ci et il s'entraînait à lancer ses boules dans le sceau.

4) Tir sur boule enterrée :

J'ai utilisé pour travailler ma courbe au tir un exercice que j'ai baptisé : « Tir sur boule enterrée ». Je place une boule dans un trou de façon à ce que l'on en voit que la moitié. Puis je commence à tirer à distance constante à 7m, 8m et 9m. Je tire dix boules à chaque distance. Enfin je tire les boules par deux en passant successivement à 7m, 8m et 9m. Je considère l'exercice comme réussi, si je frappe un coup sur deux à chaque distance.

Quel régal de réaliser un carreau net dans ces conditions.

On vient de réaliser le tir parfait. Allez au boulot !!!

Voilà je m'arrête là pour aujourd'hui et laisse libre cours à votre imagination et vous invite à me retrouver dans l'ouvrage : « **PETANQUE, quand tu nous tiens !** »

Mes amitiés sportives, Frédéric "Papou21".