

## COMMENT TIRER À LA PÉTANQUE ?

Contrairement aux idées reçues, la pétanque est un sport où le suspense règne jusqu'au dénouement final. Un tir bien exécuté peut effectivement changer l'issue d'une partie.

Voilà pourquoi de nombreux pratiquants désirent apprendre à tirer avec précision.



### Les secrets d'un tir réussi

Le talent est utile à la pétanque mais il ne fait pas tout. Même les joueurs doués naturellement dans cette discipline doivent s'entraîner durement. Cela sera essentiel pour exécuter des tirs précis.

Il faut tout d'abord apprendre la bonne posture. Vous devez rester debout en étant bien stable. En tenant la boule dans votre main, vous aurez à balancer ce bras. Le balancement servira à moduler la puissance de tir. Il suffit par la suite de lâcher de manière naturelle la boule durant ce mouvement. A cet effet, il ne s'agit pas véritablement de « lancer » un projectile.

Au moment du tir, il ne faut pas freiner le geste. Le balancement du bras doit se poursuivre. Par ailleurs, il est important de laisser la boule « s'échapper ». Cela sera essentiel pour que la trajectoire soit parfaite.

Dans tous les cas, acquérir de la précision nécessite beaucoup d'entraînements. En effet, moduler la puissance est particulièrement difficile.

## Les exercices à effectuer

Il existe plusieurs manières de s'entraîner. Généralement, les joueurs procèdent à un tir à la sautée. Cet exercice consiste à disposer deux boules espacées de quelques centimètres. La personne aura à atteindre la boule qui se trouve derrière l'autre.

La raspaille est un autre exercice qui s'adresse aux pratiquants de niveau plus avancé. Il s'agit de viser et d'atteindre la ou les boule(s) de l'adversaire pour que celle(s)-ci roulent un peu. Cette technique peut changer l'issue d'une manche. Mais, elle requiert beaucoup de pratique. Les tireurs doivent donc s'entraîner.

Enfin, apprendre le tir au fer est toujours conseillé. Face à de bons pointeurs, les joueurs auront à tirer pour marquer des points.

## Quelques petits conseils

Savoir tirer une chose mais savoir quand tirer en est une autre. Les joueurs sont encouragés à visionner des matchs de compétition pour connaître les bonnes stratégies. Dans tous les cas, viser le cochonnet pourra toujours servir et c'est la technique ultime des tireurs de précision. Tirer le but aide à se sortir de certaines situations défavorables.

Les pratiquants doivent aussi participer à des vrais matchs. Pour réussir les tirs, il faut bien se concentrer et ne pas se laisser distraire par les encouragements de la foule. Des mains crispées suffisent à modifier la trajectoire du tir. Il faut donc rester détendu en toute condition.