

# Tirer à la pétanque : les bases

Le tir est souvent le geste le plus spectaculaire. Trois facteurs influent principalement sur sa réussite : concentration, dextérité et puissance. A noter qu'une bonne condition physique s'impose pour assurer adresse et concentration. Aussi, plus vous tirez fort moins vous aurez de précision...

## Concentration

La concentration est très importante, ne vous laissez pas déconcentrer par l'environnement ou par vos adversaires qui ne devraient normalement pas parler ou se déplacer à ce moment-là que ce soit des compétiteurs ou amateurs. Ne tirez pas si vous n'êtes pas 100% prêt, la pétanque est un jeu de patience.

## Dextérité

Tirer est un véritable « savoir-faire » qui s'acquiert avec l'entraînement et l'expérience. Chaque personne doit trouver son geste idéal en essayant diverses positions et combinaisons.

## Puissance

Attention toutefois à ne pas tirer excessivement fort afin de bien maîtriser son geste et ne pas être déséquilibrer durant son enchaînement.

**Il n'existe qu'une seule position pour tirer : debout. On ne tire pas accroupi sauf cas exceptionnels. Si vous ne désirez pas passer pour un véritable novice devant les boulistes locaux de votre village ou quartier, et mettre de votre côté toutes les chances de réussir un carreau, bannissez alors le « tir à la rafle ».**

Entraînez-vous à tirez plutôt 30 cm. devant la boule puis essayez de vous rapprocher de plus en plus jusqu'au « tir au fer ». Pour cela, trouvez une position stable et confortable. Ensuite, il vous faut trouver votre geste en contrôlant l'ampleur et la vitesse de l'effet balancier de votre bras afin d'envoyer la boule à la distance souhaitée. Balancez votre bras naturellement en allant bien chercher derrière puis devant mais sans forcer. La boule doit alors sortir dans le prolongement du bras. Les doigts ne doivent pas être tendus ou se crispent sur la boule. Prendre soins de tenir la boule centrée dans la paume de la main. Enfin, ne freinez pas votre geste et continuez votre mouvement de bras pour ne pas être déséquilibré au moment du tir et ne pas influencer négativement sur la trajectoire de la boule.

Une fois votre posture et mouvement trouvés, essayez de garder toujours le même geste. Répété jusqu'à l'automatisme, il constitue la base essentielle de votre adresse.

Plusieurs exercices s'offrent alors à vous afin d'améliorer votre technique. Le tir à la sautée, que l'on peut très bien rencontrer en pleine partie, consiste à placer, à environ 10 m. de soi, deux boules

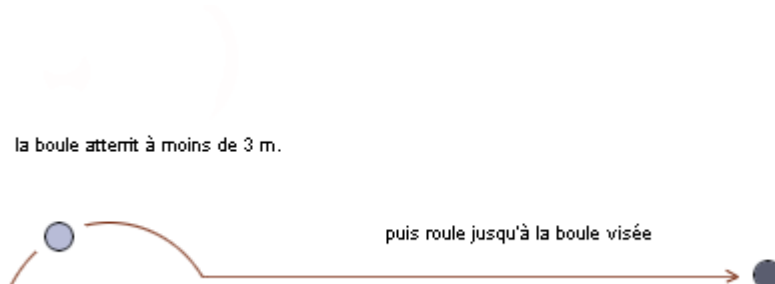
séparées d'un espace à peine plus large qu'une boule et à essayer ensuite d'atteindre la boule placée derrière en sautant donc la première...

Un autre excellent exercice permet d'apprendre à bien lever son bras et donc la boule afin d'éviter d'être trop court et enlever de nombreuses chances de réussir un carreau. Placez les boules à tirer légèrement en hauteur à env. 10 cm. (sur un petit tas de sable par exemple).

## Les techniques pour tirer

### La rafle, la raspaille

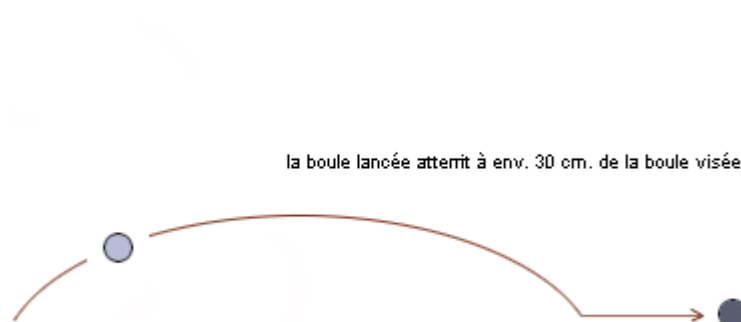
La rafle consiste à lancer la boule très bas et la faire rouler dès les premiers mètres parcourus et ce jusqu'à la boule visée.



Note : Technique relativement facile mais seulement efficace sur terrain plat et roulant. Autorisée par le règlement, cette technique est néanmoins assez mal vue par les puristes

### Tirer devant

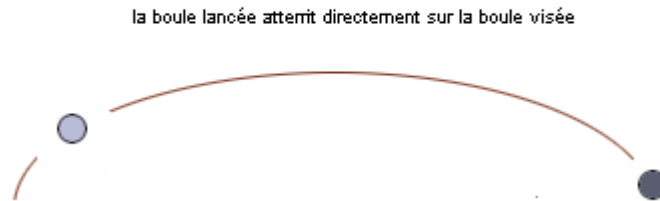
Le tir devant consiste à lancer la boule et lui faire parcourir environ 90% de son chemin en l'air puis atterrir à moins de 30 cm. de la boule visée.



Note : Technique à ne pas utiliser sur sol très dur car la boule lancée devrait alors rebondir à l'impact du sol et passer ainsi au-dessus de la boule visée. A éviter également sur sol caillouteux car la moindre petite pierre dévierait alors la boule de sa cible initiale.

## Au fer

Le tir au fer consiste à lancer la boule directement sur la boule visée.



Note : Technique la plus spectaculaire et difficile à maîtriser, c'est la référence sur les terrains irréguliers et la plus appropriée pour réussir un « carreau sur place ».