

Avant la première soirée

Il ne faut pas grand-chose.

PRÉPARER LA SOIRÉE

Joueurs	Les paires marchent le mieux. Si vous êtes en nombre impair, faites un groupe de trois.
Matériel	Les joueurs utilisent leurs propres boules. Chaque paire a besoin d'un but et, pour certains exercices, de quoi marquer une donnée. Une pièce ou une capsule suffit.
Durée	Vingt minutes avant les parties, quarante-cinq, ou quatre-vingt-dix. L'essentiel doit se passer les boules en main.

Pistes	Une piste par paire si vous avez la place. Trois ou quatre peuvent la partager, mais évitez que les gens attendent leur tour pour lancer.
De quoi noter	Pour la première soirée, il suffit aux joueurs de quoi prendre quelques notes. Pour le bloc complet de six semaines, chaque joueur utilise son propre exemplaire du Pétanque Performance Journal.

CE QU'IL FAUT IMPRIMER

Fiche du témoin • une par paire

Deux tiennent sur une feuille A4. C'est la même fiche chaque semaine.

La feuille de la semaine • une pour le meneur de séance

Une feuille différente pour chaque soirée.

Changer une chose à la fois • une à garder dans le sac

À sortir seulement quand l'exercice est devenu trop confortable.

CHOISISSEZ 20, 45 OU 90 MINUTES

20 AVANT LES PARTIES

Pour une soirée de club où l'on vient surtout pour les parties. On fait l'exercice, puis les parties servent de test.

45 LA MOITIÉ DE LA SOIRÉE

On travaille l'idée de la semaine, puis on l'emmène dans le jeu normal.

90 UNE SÉANCE PLUS LONGUE

Pour les clubs qui veulent une séance plus longue.

LES SIX SOIRÉES

01 Attention

Que pouvez-vous remarquer sans chercher à le changer ?

03 Arc

Qu'est-ce qui change quand vous décidez de donner une autre trajectoire à la boule ?

05 Confiance

Que se passe-t-il une fois la décision prise ?

02 Lenteur

Qu'est-ce qui devient plus facile à sentir quand le geste ralentit ?

04 Jeu

Pouvez-vous décider avant que le geste ne commence ?

06 Bilan

Que reste-t-il des cinq semaines précédentes ?

EXPLIQUEZ CECI UNE FOIS, PUIS LANCEZ

1. On travaille à deux. L'un lance, l'autre observe.
2. Le lanceur choisit sur la fiche la chose qu'il veut faire observer. Le témoin l'observe et ne dit rien tant que la série n'est pas finie.
3. Le témoin lui pose ensuite cette question, et c'est le lanceur qui répond en premier.
4. Ensuite, le témoin dit ce qu'il a remarqué. Pas ce qu'il faut corriger. On échange et on recommence.