

Le Lâcher *Tardif*

RALENTIR LE BRAS · LIBÉRER LE POIGNET · SENTIR LE LANCER

À la pétanque, le poignet et les doigts déterminent l'endroit où la boule tombe, à condition que le bras leur laisse la place. La plupart des joueurs ne l'ont jamais vraiment appris. Le *Lâcher Tardif* sert à enseigner ce passage de relais.

01 Pourquoi cet exercice existe

Chez beaucoup de joueurs, la boule part *trop tôt*. La main s'ouvre alors que le bras pousse encore vers l'avant, avant que le balancier ait atteint son point de finition. Le lancer est alors porté par la vitesse brute du bras, au lieu d'être façonné par le poignet et les doigts. La trajectoire est plate. La portée est courte. Le contrôle se trouve dans la mauvaise partie du corps.

Le schéma ci-dessous montre la différence. Un bras rapide avec un lâcher précoce envoie la boule à plat : elle tombe court et court vers la cible. Le meilleur lâcher arrive *plus tard* dans le balancier, quand le bras ralentit, au moment où le poignet et les doigts peuvent prendre le relais et dessiner l'arc.

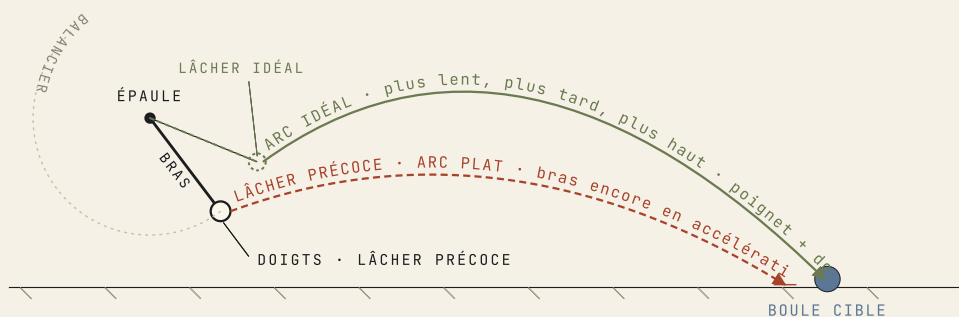


FIG. 01 · LÂCHER PRÉCOCE / LÂCHER IDÉAL

La précision vit dans l'arc, pas dans la vitesse

CE QU'IL FAUT OBSERVER DANS LE SCHÉMA

- Les deux points de lâcher, le précoce en rouge et l'idéal en vert, sont sur le même balancier. Seul le moment où la boule quitte la main change.
- L'arc rouge reste plat et tombe court. L'arc vert monte plus haut et arrive proprement sur la cible.
- Tout l'exercice consiste à déplacer votre lâcher du rouge vers le vert, en ralentissant assez le bras pour que le poignet ait son tour.

Un bras rapide met presque toute l'énergie du lancer dans une poussée vers l'avant. La boule quitte la main pendant que le bras force encore, avant que le poignet ait eu le temps d'agir. Résultat : un lancer plat, une arrivée courte et dure, et très peu d'informations utiles pour le corps.

Un bras lent change tout. Quand le bras *ralentit à la fin du balancier*, le poignet et les doigts prennent le relais. Ce sont des instruments beaucoup plus sensibles. Ils sentent le poids de la boule et façonnent le lâcher. L'arc monte plus haut, le lâcher arrive plus tard, et l'arrivée devient plus douce.

Lent n'est pas le but pour toujours. Lent, c'est ce qui *rend le travail visible*. Une fois que vous sentez ce que fait le poignet à demi-vitesse, vous gardez cette sensation quand la vitesse revient. La précision se construit dans l'attention, et un bras lancé à pleine vitesse fait trop de bruit pour être écouté.

« La pratique super-lente agit comme une loupe : elle nous permet de sentir nos erreurs plus clairement, et donc de les corriger. »

DANIEL COYLE · THE TALENT CODE

POURQUOI J'AI CRÉÉ CET EXERCICE

J'ai créé cet exercice parce que j'ai la même tendance. Mon bras veut faire le travail. Je ne l'ai vraiment vu qu'en aidant mon ami Paul, quand je me suis surpris à lui dire exactement ce que j'avais besoin de me dire à moi-même. Placer un repère dans l'air est devenu mon propre échauffement. Six semaines plus tard, mon lâcher avait reculé d'environ dix centimètres dans le balancier, et la boule arrivait plus doucement. Si cela m'a aidé, je pense que cela peut vous aider aussi.

— Stephen

QUESTIONS QUE VOUS VOUS POSEZ PEUT-ÊTRE

Combien de temps doit durer une séance ?

Cinq à dix minutes, cinq à dix lancers, plus lentement que ce qui paraît naturel. C'est un échauffement, pas une séance de musculation.

Dois-je le faire tous les jours ?

Non. Mais les jours où vous le faites, *observez* ce qui a changé. C'est à cela que sert le journal : sur six semaines, les notes finissent par former une image réelle.

Puis-je le faire n'importe où ?

Oui. L'exercice a besoin d'un repère en l'air, pas forcément d'une piste. Un jardin, un parc, un boulodrome, n'importe où. C'est le corps qui apprend.

Mettre l'exercice en place

Placez quelque chose en l'air que la boule doit traverser ou franchir. L'objet lui-même n'a pas d'importance : un support, une barre posée sur deux chaises, une ficelle tendue, un anneau fixé sur un piquet, une branche basse au-dessus de la piste. Improvisez avec ce que vous avez sous la main. Ce qui compte, c'est d'avoir un *repère physique* pour l'arc que la boule doit suivre.

Lancez ensuite la boule à *travers ce repère*. Pas vers une boule cible, pas vers le cochonnet : seulement à travers le repère. Sans cible à toucher, le corps arrête de courir après un résultat et commence à s'écouter. C'est dans cette écoute que la précision se construit.

CE DONT VOUS AVEZ BESOIN

Vos boules habituelles. Un espace calme d'au moins 8 à 10 mètres. Quelque chose à suspendre ou à placer en l'air, à peu près à hauteur de tête, deux à trois mètres devant votre cercle de lancer. Jardin, parc, boulo-drome ou piste habituelle : tout convient.

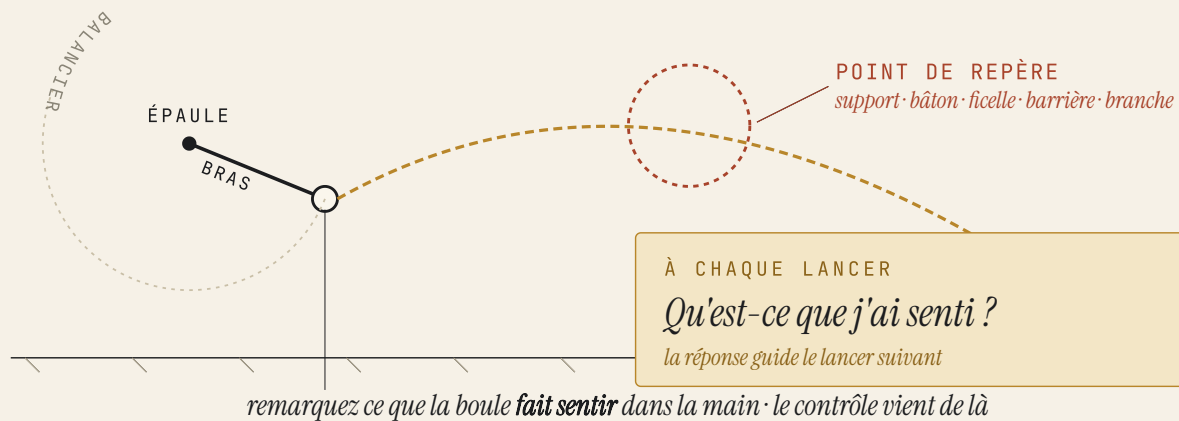


FIG. 02 · LA MISE EN PLACE

Cherchez la trajectoire, pas le score

- 1 **Placez-le à la hauteur d'un arc idéal.** À peu près à hauteur de tête, deux à trois mètres devant le cercle, de façon que la boule le franchisse en montant puis commence à redescendre après. Ajustez jusqu'à ce que la ligne qui passe par ce repère tombe à peu près là où se trouverait un vrai cochonnet.
- 2 **Lancez dix boules à travers.** Lentement. À la moitié de la vitesse de bras que vous utilisez d'habitude. Il n'y a pas de cochonnet, rien à toucher, seulement votre repère.
- 3 **Avant chaque lancer, posez une question.** À quel point puis-je ralentir tout en faisant passer la boule ? Cette question est toute l'instruction.
- 4 **Après chaque lancer, posez la question jumelle.** Qu'est-ce que j'ai senti ? Pas « est-ce que c'est passé ? ». Qu'a fait le poignet ? Qu'ont fait les doigts ? À quel endroit du balancier la boule a-t-elle vraiment quitté la main ?
- 5 **Utilisez la réponse comme consigne pour le lancer suivant.** Si le lâcher semble trop tôt, demandez au poignet d'attendre. Si la boule touche le bas du repère, demandez aux doigts de la lever. Lancez, puis demandez encore.

On dirait que vous lancez des boules. En réalité, vous apprenez au poignet et aux doigts à prendre le relais du bras, en donnant au corps quelque chose de plus simple qu'une cible à poursuivre.

Une boule cible donne trop d'informations. Vous pouvez la toucher ou la manquer, et dès que le résultat apparaît, l'esprit saute vers le score et abandonne le lancer qu'il vient de produire. Retirez la cible : il n'y a plus rien à gagner, seulement un arc à regarder. L'esprit n'a plus d'autre endroit où aller que la question : *qu'est-ce que j'ai senti ?* C'est là, et nulle part ailleurs, que la précision se construit.

Tim Gallwey, en écrivant sur le tennis il y a cinquante ans, a nommé ces deux parties de l'esprit. Le *Soi 1* est la voix analytique qui juge le coup. Le *Soi 2* est le corps qui sait déjà lancer. Le repère est un outil pour le *Soi 2*. Retirez le score, et le *Soi 1* se calme assez pour laisser le *Soi 2* faire son travail.

La boucle que vous entraînez est petite et discrète : *sentir, lancer, sentir encore, demander*. Répétez jusqu'à ne plus avoir besoin d'y penser. C'est là que le lâcher tardif cesse d'être un exercice et devient votre geste naturel.

Sentir. Lancer. Sentir encore. Demander.

Avant chaque lancer : *à quel point puis-je ralentir tout en passant le repère ?* Après chaque lancer : *qu'est-ce que j'ai senti ?* La réponse devient la consigne du suivant. Répétez, et continuez à demander. L'entraînement, c'est l'observation, pas le comptage.

◆ LE PRINCIPE DU RENFORCEMENT

« *Vous renforcez ce que vous rejouez.* »

LANNY BASSHAM · WITH WINNING IN MIND

Écrire ce que vous avez remarqué, *c'est* le retour mental. Fait après chaque séance, cela apprend au corps à faire confiance au bras plus lent. Six semaines de petits retours construisent un nouveau réglage par défaut.

UNE PAGE DU JOURNAL

MOT-FOCUS *Lent*

MEILLEUR LANCER Troisième lancer de l'échauffement. Lâcher tout à la fin du balancier, avec la sensation que le poignet soulevait la boule dans l'arc. Le repère est passé avec de la marge.

SENSATION Plus léger que prévu. Le bras n'essayait pas de forcer.

L'exercice, c'est ce que vous faites. Le journal, c'est l'endroit où vous remarquez ce qui a changé. Voici à quoi ressemble une page d'après-séance dans le Journal de la Performance à la Pétanque.

Comment savoir si vous le faites bien

La partie la plus difficile d'un exercice d'observation, c'est de savoir si vous observez les bonnes choses. Voici ce que le corps vous dit quand le lâcher tardif commence à s'installer.

◆ SIGNAUX QUE CELA FONCTIONNE · PREMIÈRE SÉANCE, PREMIÈRES SEMAINES

La boule franchit plus souvent le repère.

Pas parfaitement, pas à chaque lancer. Mais les ratés se rapprochent, et vous voyez l'arc monter vraiment au-dessus du repère au lieu d'en raser le dessous.

Le lâcher semble plus tardif.

Vous sentez la boule quitter le bout des doigts tout à la fin du balancier, quand le bras ralentit, plutôt que pendant qu'il pousse encore. C'est ce qui fait monter l'arc.

L'arc paraît plus rond, moins plat.

Regardez la trajectoire. Un bras plus lent produit un sommet visiblement plus haut et une arrivée plus douce. Si un ami regarde, il le verra avant vous.

Vous lâchez plus tôt que vous ne le pensiez.

Les premières fois, vous vous surprenez à lâcher plus tôt que ce que l'exercice demande. Remarquer l'écart entre le moment où vous lâchez et celui où vous auriez voulu lâcher, c'est précisément le but.

◆ SIGNAUX QUE CELA FONCTIONNE · APRÈS QUELQUES SEMAINES

La boule semble plus lourde.

Comme le bras ne la projette plus, les doigts doivent vraiment soutenir son poids. Un poids surprenant est un bon signe : cela veut dire que la main fait un vrai travail.

Vous pouvez décrire ce qui vient de se passer.

Avant l'exercice : « j'ai lancé ». Après : « j'ai lâché une fraction trop tôt, mon poignet s'est crispé, la boule a touché le bas du repère ». Le détail est la preuve.

Le poignet commence à agir.

De petits mouvements volontaires au moment du lâcher. Une légère levée, une prise qui se détend. Votre main commence à répondre.

Vous attrapez la précipitation avant qu'elle prenne le lancer.

Au milieu du balancier, vous sentez que le bras veut accélérer. Une petite tension monte dans l'épaule. Le simple fait de nommer ce que vous sentez, calmement, pour vous-même, suffit. Le corps se pose un peu. C'est l'exercice qui fonctionne dans un vrai jeu.

Les signes que cela ne fonctionne *pas encore* sont utiles aussi : une boule plate, plus aucun souvenir du poignet, rien à emporter vers le lancer suivant. Ce n'est pas un échec. C'est exactement pour cela que l'exercice existe.

Ce que vous essayez vraiment de faire

Voici une idée à garder en tête. Quel que soit votre objectif - poser près du cochonnet, sortir une boule adverse ou passer dans un trou - le résultat est une *conséquence* de la trajectoire. Visez l'arc, et le reste trouve sa place.

ON DIRAIT

*frapper une boule
avec une autre boule.*

EN RÉALITÉ, C'EST

*guider une boule
dans l'air
vers un espace.*

Si cette image vit dans votre tête au moment de lancer, le lâcher mené par le bras commence à paraître comme le mauvais outil. Il est trop grossier pour le travail que vous faites vraiment. L'arc, l'arrivée, l'effet : tout cela appartient au poignet et aux doigts. En match, sous pression, le bras voudra reprendre la main. C'est normal. *Remarquez-le* simplement. Nommez ce que vous sentez - une petite tension dans l'épaule, une envie de se presser - et l'instant se détend. Vous restez assez relâché pour faire confiance à ce que vous avez travaillé, et le lâcher tardif construit à l'entraînement apparaît quand il compte.

Léger, souvent

Cinq à dix lancers au début de chaque séance. Un échauffement, pas un entraînement par épuisement. Vous n'imprimez pas le lâcher dans le corps par la fatigue. Vous posez au corps les deux mêmes questions, assez souvent, jusqu'à ce que les questions commencent à se poser toutes seules.

Donnez-lui environ six semaines de pratique discrète. Ne mesurez pas, ne notez pas, revenez simplement et posez les questions. Quand le changement arrivera, il ne sera pas dans vos coups spectaculaires, qui arrivent de toute façon de temps en temps. Il sera dans les lancers qui semblaient ordinaires. *Ceux-là* commenceront à tomber là où ils devaient tomber.

James Clear le dit bien : *les habitudes sont les intérêts composés du progrès personnel*. Vous ne sentez pas le changement pendant qu'il se produit. Vous le sentez quand il est déjà là.

Pour aller plus loin

Deux livres structurent presque tout ce guide. Si vous en lisez un cette saison, choisissez l'un de ceux-ci. Ils soutiennent discrètement chaque exercice de la série.

À LIRE D'ABORD · COURT

The Talent Code

Daniel Coyle

Le chapitre sur la pratique lente donne l'argument scientifique de tout ce que vous venez de lire : pourquoi travailler à une fraction de la vitesse normale construit une précision que le corps garde.

À LIRE ENSUITE · ~130 PAGES

The Inner Game of Tennis

W. Timothy Gallwey

En apparence, c'est un livre sur le tennis. En réalité, c'est un livre sur ce qui se passe dans votre tête quand vous essayez de performer. Le chapitre sur le Soi 1 / Soi 2 est l'idée la plus utile que j'aie trouvée dans un livre d'entraînement.

Le Journal de la Performance *à la Pétanque*

Volume 1 · Bâtir l'habitude

Vous pouvez faire cet exercice sans le journal. Vous ne saurez simplement pas s'il a fonctionné.

Vous venez de faire le travail nécessaire pour comprendre l'exercice. Le travail le plus difficile commence maintenant : remarquer ce qui change, semaine après semaine, avant que la mémoire ne s'efface. Le Volume 1 est construit pour cela. Il ne vous dit pas quoi travailler. Il vous donne le cadre pour voir si le travail porte ses fruits.

Sans lui, ce que vous avez remarqué aujourd'hui aura disparu d'ici dimanche prochain. Avec lui, dans six semaines, vous saurez exactement ce qui a changé.

À L'INTÉRIEUR

- Les cinq habitudes quotidiennes
- Suivi hebdomadaire · un thème par semaine
- Jusqu'à 42 pages d'après-séance
- Bilan de fin de semaine
- Bilan de fin de cycle

UNE SEMAINE DANS LE SUIVI

HABITUDE	L	M	M	J	V	S	D
<i>Retour mental</i>	✓	.	✓	✓	.	.	✓
<i>Exercice bras lent</i>	✓	.	✓	.	.	.	✓
<i>Routine avant le lancer</i>	✓	.	.	✓	.	.	.
<i>Note de séance</i>	.	.	✓	✓	.	.	✓
<i>Lire et réfléchir</i>	✓	.	.	✓	.	.	✓

Une ligne par habitude. Une case par jour. Sur six semaines, une image honnête de ce qui tient et de ce qui glisse.

DANS SIX SEMAINES

Vous entrez dans le cercle et le lâcher plus lent est simplement là. Votre corps se souvient de l'exercice à votre place.

Vous pouvez décrire un lancer manqué en trois phrases : timing, prise, endroit où cela a échappé. C'est une information que vous n'aviez pas il y a six semaines.

Vous rouvrez le journal à la semaine 1. Le joueur sur ces pages n'est plus celui qui les relit. Cet écart est la preuve.

Si ce PDF vous a été transmis, inscrivez-vous sur petanquejournal.com pour recevoir le prochain exercice.

Commencez le cycle cette semaine. Le Volume 1 est disponible maintenant sur petanquejournal.com

– Stephen