

Apprendre à jouer à la pétanque

Les Bases

Règles du jeu :

A combien on joue ?

Tout seul (le tête à tête), par équipe de 2 (la doublette) ou par équipe de 3 (la triplète).

Des équipes de 2, généralement l'un pointe et l'autre tire. Chaque joueur a 3 boules en main. Il arrive cependant de tourner en fonction des performances de chacun.

En équipes de 3, le premier pointe, le second est milieu et le 3ème est tireur. Les joueurs disposent de 2 boules chacun. La position délicate est celle du milieu, car il doit à la fois pointer et tirer, et c'est souvent celui qui doit terminer la mène.

Comment on joue ?

On commence par déterminer l'équipe qui doit lancer le cochonnet en premier. Bien souvent, on tire à "pile ou face" avec une pièce. L'équipe qui doit commencer peut alors choisir son terrain et doit tracer ou poser un cercle à l'endroit souhaité.



Le bouchon doit ensuite être lancé à une distance comprise entre 6 et 10 mètres (tout en étant dans le cercle), tout en respectant une distance de 1 mètre avec les lignes de pertes et/ou obstacles. L'équipe qui jette le bouchon lance la première boule de la mène.

Puis l'équipe adverse joue une boule. Tant que celle-ci n'a pas le point (la boule qui a le point est la boule la plus proche du cochonnet) elle rejoue. Et si celle-ci reprend le point, c'est au tour de l'autre équipe, et ainsi de suite. La mène se termine généralement lorsque les équipes n'ont plus aucune boule en main, ou lorsque le cochonnet sort des cadres ou touche un obstacle.

Comment faire pour gagner ?

Une partie se compose de plusieurs mènes et se joue en 13 points. La première équipe à atteindre ce score remporte la partie. Une mène se termine au moment où les joueurs ont lancé toutes leurs boules (ou lorsque le cochonnet n'est plus valide). C'est l'équipe qui a le plus de boules près du cochonnet qui remporte la mène. Chaque boule proche du petit, si elle remporte par rapport à une boule adverse, donne un point à l'équipe.

De ce fait, en tête à tête, il est possible de marquer 3 points maximum en 1 mène, puis en doublette et triplète, le score maximale d'une mène est de 6 points.

Une mène peut parfois se terminer prématurément : le bouchon sort du cadre, la distance de jeu est trop importante ou pas assez, le cochonnet n'est plus visible ... Dans ce cas, si les deux équipes ont encore des boules en main, personne ne marque. Si une des deux équipes n'a plus de boule, l'autre marque autant de points que de boules restantes en main.

Comment tient-on la boule en main ?

La tenue de boule varie selon les joueurs. Elle dépend du geste effectué lors du lâcher.

C'est bien gentil mais comment je fais moi si je n'ai jamais joué ?



Tenir une boule de pétanque

La boule se tient pleine paume, vos doigts ne doivent pas être trop écartés et l'extrémité du pouce doit presque toucher l'index. Il est conseillé de ne pas trop serrer la boule.

Selon que vous soyez pointeur ou tireur, la tenue en main peut être différente. Si vous tirez, la boule peut être placée au bout des doigts alors qu'au point elle reste bien en paume,

on dit qu'on "empaume" la boule.

Encore une fois, il ne s'agit ici que de conseils et chacun a sa propre façon de jouer.

Comment lâche-t-on la boule ?

Le lâcher de boule est certainement l'élément le plus important car c'est à ce moment-là que tout se détermine : la trajectoire, la portée, la distance, l'effet..., la chance

Lorsque vous lâchez la boule, la paume de votre main doit être face au sol.

Pourquoi ne pas lâcher la boule main ouverte ? (paume vers le ciel)

Pour une question de précision !

Lorsque vous lancez la boule paume vers le sol, vous pouvez lui donner un effet (avec le poignet), c'est ce que l'on appelle l'amorti, et vous pouvez donc doser et apprécier plus facilement la distance.

Main ouverte, la boule est livrée à elle-même, cette technique peut fonctionner sur un terrain lisse, mais sur des sols accidentés, le résultat est trop aléatoire.

De plus, la sensation de jeu est augmentée lorsque vous lancez votre boule paume vers le sol.

Enfin, vous le remarquerez par vous-même, certains joueurs lâchent leurs boules beaucoup trop tôt lorsqu'ils frappent, on dit qu'ils tirent "en force". Ils ont parfois une bonne réussite, mais sur la durée, le résultat est rarement au rendez-vous. Ces tireurs se fatiguent très rapidement, car ils dépensent beaucoup d'énergie, et après quelques parties, ils ne sont plus efficaces.

Un bon lâcher de boule doit être un équilibre entre la force et la souplesse du lancer. Il faut accompagner la boule lors du geste ; de plus, le bras doit être tendu lors du lâcher.

Le Balancier :

Le balancier est le mouvement effectué par votre bras lorsque vous lancez votre boule. C'est ce geste qui lui donne de l'élan. Il ne faut donc pas le négliger.

Lorsque vous pointez, votre bras balance moins que lorsque vous tirez, c'est normal car l'impulsion et la force ne sont pas les mêmes.

Le balancier est lié au buste. Plus le balancier est important, plus le buste bouge.

Rajoutons à cela que le bras qui ne lâche pas sa boule a lui aussi son rôle. Il sert à équilibrer le corps et s'adapte en fonction du balancier.

La position des pieds :

La pétanque est un sport qui se joue de la tête aux pieds !!! Même la position des pieds est importante car c'est eux qui équilibrent votre corps.

On remarque trois positions :

- Jambes et pieds serrés
- Jambes et pieds écartés
- Un pied devant l'autre. Le pied droit si vous êtes droitier, et le pied gauche devant si vous êtes gaucher.

Quelle est la meilleur position ?

Aucune, l'essentiel est que vous vous sentiez à l'aise. Vous devez vous sentir ancré au sol lorsque vous jouez. Si lors d'un tir, vous avez tendance à sortir du rond, c'est donc que votre position n'est pas adaptée.