

Juin 2012. Entre le national de Draguignan et le championnat de France tête à tête de Beaucaire, je passe quelques jours chez Carol et Hector Milesi {tiger} à Chusclan dans le Gard. L'occasion pour moi de vous présenter l'entraînement incroyablement complet d'Hector !

L'entraînement d'Hector MILESI "tiger"



Après m'être adonné à la cuisine, au jardinage puis à l'apéro chez mes hôtes je vous livre les méthodes d'entraînement d'Hector.



Tout commence dans une petite pièce attenante au garage.

Cette pièce a un nom qui me plait bien. C'est la chapelle ! 😊



Entraînement statique pour travailler le balancier vers l'arrière en tirant sur l'élastique sur environ 50 cm en gardant la position environ 10 secondes. 10 secondes de repos et on recommence. A renouveler 10 fois.



On continue par du statique pour travailler le balancier vers l'avant en tirant sur l'élastique sur 50 cm en gardant la position 10 secondes - 10 secondes de repos et on recommence

10 fois l'exercice. Au total 5 séries de 10 exercices pour chaque mouvement.



Direction le terrain avec les 30 boules pour l'entraînement.



Séance de tir.

6m. Pour définir la hauteur de l'élastique qui convient le mieux, il faut trouver la bonne hauteur pour essayer de faire le plus de carreaux possible! Faire une recherche personnelle afin de trouver le bon compromis entre la distance des poteaux avec la cible et la hauteur de l'élastique. Le but de cet entraînement est de tirer en passant par dessus l'élastique au plus près possible de celui-ci. Recommencer pour 7m, 8m, 9m et 10m.



Donc 300 boules tirées à chaque entraînement pour cet atelier.



Le terrain de tir est délimité par des traverses recouvertes de 2 épaisseurs de caoutchouc pour limiter le bruit.



Un morceau de caoutchouc épais planté dans le sol avec des clous de 150, percé pour installer une boule soudée sur une barre d'acier enfoncé dans le sol afin de ne pas

abîmer le terrain. On peut planter une boule ou un cochonnet en acier devant pour faire des exercices de tir à la sautée.



Avec une collerette de bouteille plastique (bleu) et qui coulisse sur le poteau pour pouvoir changer la hauteur de l'élastique (corde à sauter élastique diamètre 10 millimètres de couleur voyante) fixée à un S en fer. La collerette orange est fixe, elle détermine la hauteur (pour le tir à 6m). Le poteau est gradué pour 7, 8, 9 et 10 m et il suffit de placer la collerette mobile sur les repères.



Et c'est reparti pour pour une autre série.



Changement de décors pour l'entraînement au point principalement pour travailler les effets et pour être précis dans les données. Une dizaine de cercles de différents diamètres sont disposés aléatoirement au sol et le bouchon à 9/10m.



Il faut envoyer les boules dans les données en mettant de l'effet à droite ou à gauche.



Le but du jeu est de tomber à l'intérieur des cercles tout en essayant d'aller au bouchon, C'est pour cela qu'il faut essayer de mettre de l'effet ou pas dans les boules. Une petite centaine de boules sont envoyées à cet atelier.



Ca en fait des boules !



Voilà, l'entrainement est terminé, le terrain est rangé.



Chez Hector et Carol tout respire pétanque même le portail est customisé !



Sur le pylone un challenge en pierre gagné avec Ludovic De Luca à Soissons.



Hector et sa joie de vivre, devant son portail.