

Sommaire



Introduction	3
Définitions	6

Chapitre I : Un jeu complexe

I. À la découverte du jeu	14
II. La technique	17
A. Choix et tenue de la boule	19
B. Les gestes techniques	22
III. La pratique du jeu	24
A. Première approche	24
B. Choix de jeu	27
1) Le port	27
2) La nature du terrain	28
3) Les conditions de jeu	29
4) Le degré d'expérience	29
C. La décision	31
IV. Le facteur chance	33
V. Le facteur émotionnel	34

Chapitre II : Approche tactique

I. Analyse tactique	42
A. Observation	41
B. Analyse	43
C. Décision	43
D. Mise en œuvre	44
II. Une partie	46
III. Exemples de choix tactiques	57
A. Le jeu avec deux points au tapis	58
B. Le jeu d'attaque	62
C. Le contre jeu	63
D. La tactique suicide	67
IV. Questions classiques	71
A. Faut-il tirer sur un carreau ?	71
B. Les entames de partie	72
C. Une situation classique	73

Chapitre III : Le tir et le point à la pétanque

I. La querelle tireur pointeur	75
II. Tireur à pétanque	84
III. Tir et point	89
IV. Le complexe du tir	90
V. Qualités du tireur de haut niveau	92
A. Les qualités physiques	92
B. Les qualités psychologiques	95
VI. La technique du tir	105
A. L'ancrage au sol	106
B. Le balancier	109
C. L'entraînement au tir	109
VII. L'entraînement au point	116
A. Le point à la pétanque	116
B. La technique du point	118



Chapitre IV : Le jeu en équipe

I. Problématique du jeu en équipe	122
II. La construction d'une équipe	125
III. Les contraintes du jeu à trois	128
IV. Les conditions de la réussite	130
A. La tactique de groupe	130
B. L'investissement personnel	131
C. La motivation du groupe	132
D. La disponibilité	132
E. La stabilité d'une équipe	133
F. La collaboration entre joueurs	133
V. La gestion des échecs	135
VI. Une recherche d'objectivité	138
VII. Évaluation de son jeu	139
VIII. Le travail sur soi	142
IX. Développement de la capacité d'introspection	142
X. Gestion de la méforme individuelle et collective	144
A. Aspect mental	144
B. Aspect tactique	146
XI. Les interactions entre partenaires et leurs effets	147
A. La pression négative	148
B. Le jeu personnel	150
C. Le saule pleureur	154
D. La confiance en soi	155

Chapitre V : En l'honneur de nos compagnes

I. La misogynie ambiante	160
II. Adaptation des gestes techniques au jeu féminin	163
III. Évolution du jeu avec les concours mixtes	165

Épilogue	167
-----------------	-----