

LE PROTOCOLE PAQUITA

7 JOURS POUR BRISER VOS LIMITES

Entraînement de pétanque haute performance - balistique, gestuelle, données, mental

INTRODUCTION - LE CHOC

95% des joueurs s'entraînent mal parce qu'ils confondent jouer et s'entraîner. Jouer teste votre niveau. S'entraîner construit votre niveau.

Ici, chaque séance a une cible technique précise: axe, donnée, balistique, lecture du terrain, décision tactique, routine mentale. Vous mesurez, vous corrigez, vous recommencez.

Ce guide est GRATUIT et volontairement plus utile que beaucoup de livres payants: des exercices concrets, des critères de notation, une logique de progression.

Regle du protocole : **on n'accélère jamais une erreur.**

RAPPELS OFFICIELS PETANQUE (pratiques)

- Distances de jeu seniors/juniors: 6 m à 10 m (mesure depuis le bord intérieur du cercle jusqu'au but).
- Le cercle doit être conforme (trace ou rigide) et marqué avant le lancer du but.
- Temps de jeu: 1 minute pour lancer le but ou jouer sa boule (après arrêt de la boule précédente / mesure).
- Marquage obligatoire: but + boules avant toute mesure ou déplacement.
- Matériel: boules homologues, but réglementaire, outil de mesure recommandé.

Conseil terrain: imprime à 100% et garde ce guide + ta fiche dans une pochette.

COMMENT UTILISER CE PLAN (lecture agréable + efficace)

- 1) Une page = un jour. Tu fais la séance, puis tu remplis la fiche de notation en bas de la même page.
- 2) Tu notes les erreurs avec des codes simples (Ct, Lg, Lat, CN, Fr, TC, TL...) pour aller vite au bord du terrain.
- 3) Tu gardes le ton coach: objectif clair, exécution propre, chiffre final. Le cerveau adore tricher. Les données, non.
- 4) Jour 4 = repos physique mais travail du cerveau: lecture des statistiques, diagnostic, correction des routines.

PAQUITA NE VEND PAS DU BLABLA : ELLE DONNE DU TRAVAIL PROPRE

Discipline - Balistique - Routine - Données - Progression

Imprime. Exécute. Note. Corrige. Recommence.

Mode coach: annonce l'intention avant chaque boule, puis note l'erreur dominante.

Trace un couloir au sol (ou utilise une ligne existante). L'objectif n'est pas de marquer un point, mais de faire voyager le bras, l'avant-bras et la main dans le même axe du début à la fin. À chaque boule, verrouille trois repères: appuis stables, épaule relâchée, regard fixe sur la zone de tombée. Si la boule part latéralement, ne corrige pas la force en premier: corrige l'axe. La plupart des erreurs latérales viennent d'un coude qui s'ouvre ou d'une main qui sort vers l'extérieur.

Place trois zones de tombee (courte, moyenne, longue). Avant chaque lancer, annonce la zone choisie. Ensuite, note le resultat: Ct, Lg, Lat ou Juste. Ici tu travailles la balistique du point: la boule ne 'part pas', elle suit une trajectoire commandee par la hauteur de donnee, la vitesse de sortie et la qualite du balancier. Fais des series de 5 boules par zone puis alterne les zones pour entrainer l'adaptation sans casser la routine.

Enchaîne 20 boules avec exactement la même routine de préparation. Même position, même souffle, même tempo. Si une boule est ratée, n'invente pas une correction complète. Change une seule variable: hauteur, vitesse, axe ou sortie. But du bloc: mémoriser un geste stable. Un joueur fort n'est pas celui qui improvise bien, c'est celui qui reproduit bien.

- ☐ Cible du jour: au moins 60% de zones annoncees correctement.
- ☐ Erreur classique: vouloir forcer la main quand on est court. Corrige d'abord la hauteur de donnee.
- ☐ Mot-cle Paquita: 'propre avant rapide'.

Rappel officiel utile: marquer but + boules avant mesure | 1 minute / boule | mesure depuis bord intérieur du cercle

[illegible]

Codes: Ct/Lq/Lat - CN/Fr/Ch/Cas/TC/TL - R+/R-/P/C

Jour 2 - Balistique du Tir

Mode coach: annonce l'intention avant chaque boule, puis note l'erreur dominante.

Travaille d'abord 20 avantures pour sentir la ligne de sortie, puis 20 tirs au fer. La main doit finir vers la cible, pas vers le sol ni vers la hanche. Si tu claques trop tot, tu crees des trous courts. Si tu accompagnes trop long sans vitesse, tu subis des tirs mous et des chocs mal controles.

Choisis 3 distances. Réalise 10 tirs par distance en notant strictement: CN, Fr, Ch, Cas, TC, TL. Ce bloc sert à lire ton profil de tir. Beaucoup de joueurs disent 'je tire mal', mais ne savent pas si leur erreur dominante est la hauteur, l'axe ou le timing. Tes codes répondent à ta place. Si tu accumules TC/TL, travaille la distance. Si tu accumules Cas, travaille la hauteur d'entrée et la souplesse du bras.

Fais 10 tirs avec une preparation volontairement courte (10 secondes). Le but n'est pas de se precipiter, mais de garder une routine stable sous contrainte. Ce bloc simule les moments ou la partie accelere. Garde les memes repères: regard cible, souffle, axe, sortie.

- ☐ Cible du jour: garder la meme auto-parole sur chaque tir ('axe - souffle - sortie').
- ☐ Erreur classique: bras trop dur = casquettes et chocs mal controles.
- ☐ Mot-cle Paquita: 'tu ne tapes pas fort, tu tapes juste'.

Rappel officiel utile: marquer but + boules avant mesure | 1 minute / boule | mesure depuis bord interieur du cercle

[illegible]

Page 3/9

Jour 3 - Gestion de l'Espace

Mode coach: annonce l'intention avant chaque boule, puis note l'erreur dominante.

Travaille les boules de fermeture: devant-de-boule, boules écran, boules de frein, masques. Annonce l'intention avant chaque lancer: 'je bouche', 'je masque', 'je coupe le couloir'. Une boule techniquement moyenne peut être tactiquement excellente si elle empêche l'adversaire de tirer proprement. Le niveau monte quand tu ne juges plus une boule seulement par sa beauté, mais par son impact sur la suite de la mène.

Monte des situations bloquées puis cherche à créer une option favorable: tir de déblocage, point de décalage, devanture tactique pour recadrer le jeu. La logique: ne joue pas le geste, joue la configuration future. Avant chaque boule, pose-toi une question simple: 'Après cette boule, la mène sera-t-elle plus facile pour moi ou pour eux ?'

Cree 5 mini-scenarios de mene. Ecris la decision optimale (point, tir, attente, bouchage, ouverture), puis execute-la. L'ecriture force la clarte mentale. Cela reduit l'hesitation au moment de lancer. Un joueur qui decide vite et proprement economise de l'energie nerveuse sur toute la partie.

- ☐ Cible du jour: 1 intention claire formulée avant chaque boule tactique.
- ☐ Erreur classique: jouer 'joli' au lieu de jouer utile.
- ☐ Mot-cle Paquita: 'une boule utile vaut deux poses Instagram'.

Rappel officiel utile: marquer but + boules avant mesure | 1 minute / boule | mesure depuis bord interieur du cercle

[illegible]

Codes: Ct/Lq/Lat - CN/Fr/Ch/Cas/TC/TL - R+/R-/P/C

Jour 4 - Analyse de Donnees (repos physique)

Mode coach: annonce l'intention avant chaque boule, puis note l'erreur dominante.

Reprends les notes des jours 1 à 3. Classe tout par categorie: Ct, Lg, Lat, CN, Fr, Ch, Cas, TC, TL, erreur tactique, routine casse. Fais des totaux. Le cerveau aime les excuses floues ('jour sans'). Les chiffres, eux, montrent les tendances reelles. Tu vas identifier ce qui revient souvent, pas ce qui t'a simplement marque sur 2 boules.

Ecris 4 blocs: POINT / TIR / STRATEGIE / MENTAL. Dans chaque bloc, une phrase de constat + une consigne de correction.
Exemple: 'POINT: trop long quand j'accelere le balancier -> consigne: tempo plus lent + sortie plus douce'. Ce format te donne un plan clair pour la suite sans te noyer dans 20 idees contradictoires.

Fais une repetition mentale precise: position des pieds, regard sur zone, balancier, sortie de main, trajectoire, impact. Pas de cinema, pas de fantasme. Visualisation technique uniquement. Tu renforces la memoire musculaire sans fatigue physique. C'est un excellent bloc de repos actif avant les jours de precision et de stress.

☐ Cible du jour: sortir 3 consignes simples pour les jours 5 à 7.

☐ Erreur classique: se juger au feeling sans regarder les codes.

☐ Mot-cle Paquita: 'les souvenirs mentent, les stats non'.

Rappel officiel utile: marquer but + boules avant mesure | 1 minute / boule | mesure depuis bord intérieur du cercle

[illegible]

Codes: Ct/Lq/Lat - CN/Fr/Ch/Cas/TC/TL - R+/R-/P/C

Jour 5 - Routine de Tir de Precision

Mode coach: annonce l'intention avant chaque boule, puis note l'erreur dominante.

Travail sur 3 distances (ex. 6,5 m / 7,5 m / 8,5 m). 10 tirs par distance. L'objectif n'est pas de 'forcer le carreau', mais de réduire l'ellipse de tir: le couloir main-cible doit rester identique. Compte CN, Fr, Ch et observe ta dispersion. Plus la routine est stable, plus l'ellipse se resserre. Un bon tir de précision commence par un bon couloir, pas par un geste violent.

The bouchon est une cible exigeante: il expose tout de suite les erreurs de centrage. Utilise exactement la meme routine que sur boule. Ne change ni ton tempo ni ton langage interne. Si tu te crispes parce que la cible est petite, arrête 20 secondes, souffle, reprends la procedure normale. Le but est de rendre ton geste indifferent a la taille de la cible.

Ecris ta routine en 5 etapes (exemple: appuis, regard, souffle, balancier, sortie). Puis fais 20 tirs. Une etape oubliee = boule non comptee. Cette regle est stricte volontairement. En competition, la routine est ton filet de securite quand le stress monte ou que le public parle.

- ☐ Cible du jour: routine complete sur 80% des tirs.
- ☐ Erreur classique: changer de geste parce que la cible est petite.
- ☐ Mot-cle Paquita: 'meme routine, cible differente'.

Rappel officiel utile: marquer but + boules avant mesure | 1 minute / boule | mesure depuis bord intérieur du cercle

[illegible]

Codes: Ct/Lg/Lat - CN/Fr/Ch/Cas/TC/TL - R+/R-/P/C

Jour 6 - Simulation de Stress

Mode coach: annonce l'intention avant chaque boule, puis note l'erreur dominante.

Installe une mene défavorable (bouchon a 9m50, terrain fuyant). Tu dois choisir une sequence tactique, pas un coup de poker. Avant de lancer, verbalise la priorite: reprendre, boucher, ou limiter les degats. Le stress baisse quand l'intention est claire. Le cerveau panique surtout quand il ne sait pas quoi faire.

Mene fermee, seule vraie option = tirer. Preparation limitee a 20 secondes. Utilise une auto-parole courte et stable: 'axe - souffle - sortie'. L'objectif n'est pas de reussir tous les tirs, mais de garder un geste propre malgre la contrainte temporelle et la pression de resultat.

Simule un 12-12. Une seule boule. Reproduis le protocole complet: reset, placement, souffle, regard, balancier, sortie. Apres chaque tentative, note si la routine est tenue (R+) ou casse (R-). Tu entraines ici la procedure avant emotion. C'est exactement ce qui se degrade chez les joueurs qui 'craquent'.

- ☐ Cible du jour: aucune boule lancee avec intention floue.
- ☐ Erreur classique: confondre urgence et precipitation.
- ☐ Mot-cle Paquita: 'procedure avant emotion'.

Rappel officiel utile: marquer but + boules avant mesure | 1 minute / boule | mesure depuis bord intérieur du cercle

[illegible]

Codes: Ct/Lg/Lat - CN/Fr/Ch/Cas/TC/TL - R+/R-/P/C

Jour 7 - Test de Validation

Mode coach: annonce l'intention avant chaque boule, puis note l'erreur dominante.

Fais 10 boules de point puis 10 boules de tir sans score officiel. Le but est d'ajuster la lecture du terrain, la vitesse de sortie et la sensation du jour. Ne juge pas ce bloc. Il sert de mise en route nerveuse, comme un échauffement technique.

Passe 50 boules: 20 points, 20 tirs, 10 situations de mene. Pour chaque serie, note le resultat, l'erreur dominante et la sensation. Garde le meme bareme que les prochains mois. Un test vaut seulement s'il est comparable dans le temps. Tu construis ici ton tableau de progression personnel.

Calcule tes pourcentages (point, frappe, carreau, trous courts/longs). Puis ecris 3 lignes: ce qui progresse, ce qui bloque, la consigne du prochain cycle. Fin du protocole = debut du niveau suivant. Tu repars avec un axe de travail, pas avec un simple 'c'etait bien'.

- ☐ Cible du jour: un bilan clair, pas d'excuses poetiques.
- ☐ Erreur classique: changer le bareme en cours de route.
- ☐ Mot-cle Paquita: 'compare ce qui est comparable'.

Rappel officiel utile: marquer but + boules avant mesure | 1 minute / boule | mesure depuis bord interieur du cercle

[illegible]

Codes: Ct/Lg/Lat - CN/Fr/Ch/Cas/TC/TL - R+/R-/P/C

Conclusion, codes rapides et conseils terrain de Paquita

CONCLUSION - LA GRIFFE PAQUITA

Tu as maintenant un vrai protocole: geste, balistique, tactique, donnée, mental. Pas du blabla de salon. Du travail qui se voit sur le terrain.

La progression en pétanque ne vient pas des phrases magiques. Elle vient d'une répétition propre: axe, balancier, donnée, sortie, décision, notation. Quand les autres disent 'aujourd'hui je le sens pas', toi tu regardes tes codes et tu corriges.

Refais ce cycle chaque mois. Garde le même barème. Compare tes chiffres. Si ton tir descend, tu reviens au couloir bras-main. Si ton point flotte, tu retravailles la zone de tombée. Si ton mental casse, tu renforces la routine et l'auto-parole.

Le contenu reste GRATUIT, et c'est le principe: la vraie expertise n'a pas besoin d'un prix gonflé pour être utile. Ce qui compte, c'est la précision des exercices et la discipline de celui qui les exécute.

Conseils de Paquita (version boudodrome, sans poudre magique)

- Quand tu rates 3 fois de suite, ce n'est pas 'le diable du gravier': c'est ton axe. Reviens à la base.
- Une boule jolie mais inutile, c'est un cochonnet en or: ça brille, mais ça ne gagne pas la mène.
- Le stress adore le silence dans ta tête. Donne-lui 3 mots: axe - souffle - sortie.
- Si tu changes de technique toutes les 2 boules, tu ne t'entraînes pas: tu collectionnes des excuses.

CODES RAPIDES (à garder sous les yeux)

POINT	TIR	TACTIQUE	MENTAL
- Ct = court - Lg = long - Lat = latéral - Rep = repris - Mas = masque	- CN = carreau net - Fr = frappe - Ch = choc - Cas = casquette - TC/TL = trou	- Bou = bouchage - Ouv = ouverture - Dev = devant - Dec = déblocage	- R+ = routine tenue - R- = routine casse - P = précipitation - C = calme

Imprime - Entraîne - Note - Corrige - Reviens plus fort

Petanqueland.fr - Guide gratuit à partager (sans vendre du vent)