

LA DISTANCE OU LE POIDS

Ce document comprend deux sections :

- 1) L'aspect mental
- 2) Les aspects techniques

1) L'ASPECT MENTAL

- Lorsqu'on roule une boule en direction d'un cochonnet quelque part sur un vert, la première question qui nous vient en tête c'est : Comment vais-je faire pour que cette boule s'arrête tout près de ce cochonnet?
- Souvent cette simple question, même si elle est posée par un joueur expérimenté, crée une sorte d'hésitation, de malaise, d'inconfort ou d'anxiété!
- Les deux hémisphères du cerveau sont submergés par des incertitudes, des doutes, des émotions. **RÉSULTAT : LES FILS SE TOUCHENT ET LE LANCER EST IMPRÉCIS.**
- Être accaparé par une tonne de questions n'est pas la voie à suivre. Il faut plutôt apprendre à contrôler nos pensées et davantage faire confiance à notre Vision.

L'objectif c'est :

- a) Calmer le mental
- b) Stabiliser l'attention sur un plan plutôt que sur des questionnements
- c) Laisser le geste appris s'exécuter naturellement

Pour calmer le mental prenons le temps d'expliquer ce qui arrive quand quelqu'un fait face à un défi quelconque.

- Essentiellement, il y a deux parties importantes qui se complètent mais qui peuvent également se nuire.
- Appelons la première partie : **RUPERT** : Il est l'ordinateur central, il peut accumuler des tonnes de données, il est puissant, c'est lui qui enregistre les distances, les objets, les courbes, la vitesse, etc. ; il vit essentiellement dans le présent ; c'est lui également qui régit tout le système qui fait fonctionner nos organes et qui

équilibre nos fonctions vitales, notre posture, notre système musculaire. Finalement, c'est lui également qui est responsable du système de défense pour rester en vie qu'on appelle **COMBAT OU FUITE**.

- Puis il y a une deuxième partie qu'on va appeler **WALLY**: Il est ce qu'on appelle l'opérateur qui rentre les données dans l'ordinateur. Tout ce qui rentre dans Rupert passe d'abord par Wally. Ils ont donc une relation très proche. Wally, c'est cette petite voix qui vous parle constamment à l'intérieur et qui «spin» vos actions. Elle vit soit dans le passé avec toutes vos expériences antérieures ou dans l'avenir avec ses craintes de ne pas réussir. Mais c'est également une partie très intéressante car elle peut se servir de son imagination et de son intuition, alors que **RUPERT** ne possède aucune de ces qualités. **WALLY** sait que vous êtes en train de jouer au boulingrin alors que **RUPERT** l'ignore totalement.
- Vous comprenez donc comment il est essentiel d'avoir une bonne idée de qui est votre **WALLY**, comment il fonctionne dans votre cas personnel et surtout comment l'empêcher de nuire à votre **RUPERT**. Ce sont les deux facettes mentales qui sont utilisées dans le jeu. Plus vous aurez de contrôle sur **WALLY** pour calmer votre mental, meilleurs seront vos résultats.

COMMENT FAIRE

La première phase se passe derrière le tapis

- Permettez à **Rupert et Wally** de joindre leurs forces. Si le lancer est perçu comme difficile **Wally** va se mettre à « spinner » : arrêtez-le immédiatement, dites-lui qu'il se calme : » vous n'êtes pas sur le bord d'une falaise, vous êtes juste en train de jouer au boulingrin après tout ». Dès que vous vous trouvez devant un jeu difficile, commencez par dire : « OK, ce jeu comporte de bons défis...je les accepte calmement et je vais trouver la bonne façon de faire..., Prenez le contrôle de vos pensées ... Demandez à **Wally et Rupert** : c'est quoi le plan exactement? Respirez et revenez toujours dans le moment présent avec « c'est quoi le plan »... Le plan c'est quelque chose de précis qui est élaboré

dans votre tête mais sans les émotions. C'est un choix clair et affirmé. Une fois votre plan choisi, ne le remettez pas en doute...si vous avez une hésitation, reculez et précisez votre plan.

La deuxième phase sur le tapis

- **Cette phase est super importante : » vous quittez le monde des pensées dans votre tête et vous faites une transition dans votre corps ». Vous cherchez maintenant à mettre en place votre plan en utilisant votre vision et votre visualisation. Continuez de bien respirer, repérez la surface de jeu (le point de visée) qui vous intéresse. Vous êtes totalement dans le moment présent. Imaginez une ligne tracée par votre boule et qui va sur la cible ...ne regardez pas tous les obstacles mais le trajet qui les évite. Une fois que vous avez choisi, ne doutez pas de votre choix... (vous pourrez toujours vous ajuster avec la boule suivante) ...Prenez votre position de départ préférée, prenez le temps de bien la sentir, vous êtes complètement dans votre corps, à l'intérieur (dans votre tête) c'est le silence complet (pas de petite voix), vous regardez calmement le cochonnet une dernière fois, vous laissez Rupert emmagasiner les données, vous respirez puis, vous laissez le corps jouer avec aisance.**

2) LES ASPECTS TECHNIQUES

Pour bien accompagner le mental, il est important de bien connaître nos outils techniques qui sont plus faciles à maîtriser. Chacun peut se servir de l'outil qui lui convient mais le point de départ devrait être semblable pour tous.

La position de départ

- * **Vous pouvez lancer debout, semi pliés ou davantage accroupis...tous les choix sont possibles...toutefois plus vous êtes en position debout plus c'est difficile de répéter toujours le même mouvement sans variation du corps...plus vous êtes compacts, plus le mouvement est simple.**
N.B.
La position de départ est celle que vous prenez aisément, bien équilibrée, bien alignée, confortable. C'est une position ressentie,

pas celle que vous prenez avec vos yeux. Vous avez conscience de comment est votre corps dans l'espace. C'est cette position qui vous permet de rouler votre boule avec aisance sans forcer. Vous êtes dans le « FLOW », il y a une cadence, un rythme et c'est toujours le même. Cette position de départ c'est elle qui va déterminer ce qu'on appelle : votre poids naturel. (Voir fiche d'exercices dans onglet Information boulingrin)

C'est à partir de ce poids naturel que vous allez découvrir les ajustements nécessaires pour toutes les distances sur le terrain.

Dans les ajustements possibles on retrouve :

- **Le pendule du bras**
- **La longueur du pas**
- **La vitesse de livraison**
- **La position verticale**
- **Le glissement de l'omoplate**

N.B.

Peu importe la distance, vous faites toujours le même lancer en appliquant vos ajustements préférés, à partir de votre poids naturel. Après un ajustement votre livraison doit demeurer stable, souple et aisée. Ne forcez pas votre mouvement.

Remarque

Ça peut paraître compliqué mais ça peut aussi devenir très simple...tout ceci ça s'apprend lorsque c'est bien compris. Après on peut dire que le nombre de répétitions va accélérer votre apprentissage.

Mais, à la base, si vous établissez une routine qui est toujours la même, vous allez constater rapidement des changements positifs.

Par la suite, vous serez en mesure d'exécuter des jeux impressionnants. Combien de fois serez-vous capables de toujours les exécuter, ça c'est la perfection que tout le monde aimerait mais que personne ne possède.

Chose certaine vous serez surpris jusqu'à quel point vous pourrez les reproduire plus d'une fois.

