

Sommaire

ROUTINE MENTALE DU LANCER AU BOULINGRIN

Objectifs : 1) Calmer le mental, 2) Stabiliser l'attention et 3) Laisser le geste appris s'exécuter naturellement.

1 Fixer la cible

Regarder le cochonnet pendant 2 à 3 secondes, sans penser au geste ni au résultat. Soulever visuellement le cochonnet de terre pour permettre à l'œil de bien le repérer.

2 Choisir un repère

Observer le terrain et choisir un seul repère visuel clair (ligne, zone, marques taches).

3 Décider avant la posture

Décider ligne et vitesse AVANT d'entrer dans la posture.

 **Après cette décision, on ne réfléchit plus.**

4 Respirer pour calmer

Prendre une respiration lente, relâcher les épaules et les bras, c'est silence à l'intérieur

5 Lancer sans corriger

Entrer dans la posture, regarder le cochonnet une dernière fois et laisser sortir le geste, sans chercher à le contrôler