

# Le mental à la pétanque

Marc Delaroche

28/01/2026

## Table des matières

<b>Introduction</b>	<b>7</b>
<b>Chapitre 1 : Comprendre que la pétanque est un sport mental de précision</b>	<b>17</b>
1.1- La différence entre le jeu loisir et l'approche sportive	17
1.2- Pourquoi le mental fait la différence à niveau technique équivalent . . . . .	19
1.3- Les spécificités mentales de la pétanque . . . . .	20
1.4- Les erreurs fréquentes de perception du mental . .	23
1.5- Les quatre piliers mentaux de ce livre . . . . .	26
1.6- Ce que tu peux attendre du travail mental à la pétanque . . . . .	29
<b>Chapitre 2 : Se connaître en tant que joueur : profil mental et habitudes de jeu</b>	<b>30</b>
2.2- Es-tu plutôt impulsif ou réfléchi sur le terrain ? . .	30
2.3- Te sens-tu plutôt émotif ou "froid" pendant les parties ? . . . . .	30
2.4- Te mets-tu trop la pression... ou pas assez ? . . . .	30
2.5- Repérer tes moments typiques de "bas mental" . .	30
2.6- Tes réactions automatiques : ce que tu fais sans même t'en rendre compte . . . . .	30
2.7- Ton style d'attention : dispersé, focalisé, trop large, trop étroit ? . . . . .	30
2.8- Un exercice d'observation sur 2 ou 3 parties . . . .	30
2.9- Construire ta première "carte mentale" de joueur .	30
2.10- Ce que cette connaissance de toi va changer pour la suite . . . . .	31
<b>Chapitre 3 : Installer une base mentale solide avant de</b>	

<b>jouer</b>	<b>31</b>
3.2 - Clarifier ton intention de jeu : pourquoi tu joues vraiment cette partie . . . . .	31
3.3 - Calmer le piège des attentes irréalistes . . . . .	31
3.4 - Créer ton rituel pré-partie : te mettre dans le bon état . . . . .	31
3.5 - Utiliser ta préparation matérielle comme support mental . . . . .	31
3.6 - Te construire une phrase-clé d'entrée dans la partie	31
3.7 - Mettre tout ça ensemble : ton « protocole avant partie » . . . . .	31

#### **Chapitre 4 : Maîtriser sa concentration tout au long de la mène** **32**

4.2- Les vrais ennemis de ta concentration sur le terrain	32
4.3- Le rythme mental d'une mène : quand être à fond et quand relâcher . . . . .	32
4.4- Revenir ici et maintenant : techniques de recentrage simples . . . . .	32
4.5- Entrer dans ta bulle avant chaque lancer : les micro-routines . . . . .	32
4.6- Gérer les distractions inévitables : ce que tu contrôles, ce que tu acceptes . . . . .	32
4.7- Exercices ciblés pour entraîner ta concentration . .	32
4.8- Mettre tout ça en place progressivement . . . . .	32

#### **Chapitre 5 : Gérer la pression des points importants et des moments décisifs** **33**

5.2- Bonne pression, mauvaise pression : faire la différence . . . . .	33
5.3- Reconnaître les signes de la pression qui monte . .	33
5.4- Protocoles courts pour gérer la pression avant une boule clé . . . . .	33
5.5- Découper mentalement le moment décisif . . . . .	33
5.6- Accepter d'avance qu'une boule importante peut être ratée . . . . .	33
5.7- Construire ta routine spéciale "boule lourde" . . .	33
5.8- Utiliser ta routine "boule lourde" en concours et en partie amicale . . . . .	33

#### **Chapitre 6 : Apprivoiser ses émotions pour ne plus subir la colère, la frustration et la peur** **34**

6.2- Pourquoi vouloir être "sans émotion" est une erreur	34
--	----

6.3- Apprendre à nommer ce que tu ressens : le premier geste mental . . . . .	34
6.4- Revenir au calme rapidement après une grosse erreur . . . . .	34
6.5- Éviter la contagion émotionnelle dans l'équipe . . .	34
6.6- Transformer la colère en énergie contrôlée . . . . .	34
6.7- Te fixer un pacte intérieur : tes limites à ne pas dépasser . . . . .	34
6.8- Jouer malgré l'émotion : t'entraîner à ne plus en avoir peur . . . . .	34

## **Chapitre 7 : Construire une confiance solide, réaliste et durable** **35**

7.2- Les illusions courantes sur la confiance . . . . .	35
7.3- Les bases d'une confiance saine : préparation, répétition, lucidité . . . . .	35
7.4- Faire l'inventaire de tes points forts (même si tu doutes souvent) . . . . .	35
7.5- Construire ton "capital de confiance" personnel . .	35
7.6- Se parler comme un coach avant, pendant et après les boules . . . . .	35
7.7- Gérer les trous d'air sans te coller l'étiquette « nul »	35
7.8- Rituels de fin de partie pour entretenir la confiance (même après une défaite) . . . . .	35
7.9- En résumé : te faire confiance pour ce que tu es en train de construire . . . . .	35

## **Chapitre 8 : Se parler comme un coach : maîtriser son dialogue intérieur sur le terrain** **36**

8.2- Repérer ses phrases toxiques sans se juger . . . . .	36
8.3- Les principes d'un bon langage intérieur sur le terrain . . . . .	36
8.4- Exemples de bons dialogues intérieurs pour le pointeur . . . . .	36
8.5- Exemples de bons dialogues intérieurs pour le tireur	36
8.6- Transformer une phrase négative en phrase utile .	36
8.7- Construire ta propre bibliothèque de phrases clés .	36
8.8- Exercice pratique : écrire et tester tes 5 à 10 phrases clés . . . . .	36

## **Chapitre 9 : Définir et pratiquer ses routines mentales de pointeur et de tireur** **37**

9.2- C'est quoi, concrètement, une routine mentale à la pétanque ? . . . . .	37
--	----

9.3- Pourquoi les routines augmentent ta régularité et réduisent le stress . . . . .	37
9.4- La structure simple d'une routine : avant, pendant, après . . . . .	37
9.5- La routine type du pointeur : de l'observation à la pose de la boule . . . . .	37
9.6- La routine type du tireur : du repérage à l'engagement . . . . .	37
9.7- Et si tu es milieu ? . . . . .	37
9.8- Ajuster sa routine selon le type de coup . . . . .	37
9.9- Gérer l'après-boule dans ta routine : succès et échec	37
9.10- Créer ta propre routine en 4 étapes . . . . .	38
9.11- Installer tes routines à l'entraînement sans te prendre la tête . . . . .	38
9.12- Utiliser ses routines en concours sans se surcharger	38
9.13- Faire de ta routine une alliée, pas une prison . . .	38

## **Chapitre 10 : Jouer en équipe : dynamique mentale entre partenaires 38**

10.2- Clarifier les rôles : qui décide, qui parle, qui se tait, et quand . . . . .	38
10.3- L'impact des paroles et attitudes sur le mental de tes partenaires . . . . .	38
10.4- Communiquer pendant la partie : ce qui aide, ce qui plombe . . . . .	38
10.5- Soutenir un partenaire en difficulté sans le surcharger . . . . .	38
10.6- Gérer les disputes, reproches et non-dits pendant un concours . . . . .	39
10.7- Construire un climat mental d'équipe : respect et projet commun . . . . .	39
10.8- Petits rituels collectifs pour relancer la dynamique après une mène ratée . . . . .	39
10.9- Quand tu joues en tête-à-tête avec un coach ou un proche . . . . .	39
10.10- Devenir toi-même un bon partenaire mental . . .	39

## **Chapitre 11 : Gérer une partie longue, un concours ou une journée de compétition 39**

11.2- Organiser ton énergie : quand être à 100 %, quand accepter d'être à 80 % . . . . .	39
11.3- Bien utiliser les pauses entre les parties . . . . .	39
11.4- Se relancer après une partie difficile ou un coup du sort . . . . .	40

11.5- Adapter tes routines quand la fatigue s'installe . . .	40
11.6- Gérer la fin de concours : pression, regard des autres, peur de ne pas être à la hauteur . . . . .	40
11.7- Arriver en demi ou finale avec un mental encore fonctionnel . . . . .	40

## **Chapitre 12 : Transformer les erreurs, les défaites et les mauvais jours en progrès mental 40**

12.2- Dédramatiser les mauvais jours : oui, ça arrive à tout le monde . . . . .	40
12.3- Une méthode simple d'analyse mentale après la partie . . . . .	40
12.4- Distinguer ce qui dépend de toi de ce qui ne dépend pas de toi . . . . .	40
12.5- Construire ton carnet mental de joueur . . . . .	41
12.6- Définir des micro-objectifs mentaux pour les parties suivantes . . . . .	41
12.7- Passer d'une logique tout-ou-rien à une dynamique de progression continue . . . . .	41
12.8- En résumé : faire de chaque partie une séance de travail mental . . . . .	41

## **Chapitre 13 : Intégrer l'entraînement mental dans ses séances de pétanque 41**

13.2- Pourquoi le mental doit se travailler dans les conditions de jeu . . . . .	41
13.3- Donner un objectif mental précis à chaque séance	41
13.4- Séries de tirs et de points avec objectifs mentaux .	41
13.5- Jeux à thème : transformer l'entraînement en match dirigé . . . . .	41
13.6- Travailler en binôme ou en petit groupe : mental d'équipe . . . . .	42
13.7- Mini-challenges mentaux et tournois d'entraînement	42
13.8- Utiliser la vidéo et l'observation externe . . . . .	42
13.9- Structurer simplement une séance avec du mental	42
13.10- Construire progressivement ton propre système	42

## **Chapitre 14 : Adapter son mental aux différents contextes de jeu 42**

14.2- Partie amicale vs concours : passer du "trop cool" au "trop tendu"... sans se perdre . . . . .	42
14.3- Adapter son mental selon le format : tête-à-tête, doublette, triplette . . . . .	42

14.4- Affronter les terrains difficiles : accepter l'imperfection et viser le "mieux jouable" . . . . .	42
14.5- Gérer un adversaire impressionnant, bruyant ou très démonstratif . . . . .	43
14.6- Utiliser les parties amicales comme laboratoire mental . . . . .	43
14.7- Construire un "profil mental adaptable" pour la suite . . . . .	43

## **Chapitre 15 : Se construire une identité de joueur mentalement fort 43**

15.2- Accepter d'être un joueur en progression plutôt qu'en jugement permanent . . . . .	43
15.3- Clarifier tes valeurs de joueur : ce qui va guider ton comportement . . . . .	43
15.4- Décider de quelques règles mentales non négociables . . . . .	43
15.5- Mettre en place des revues mentales régulières .	43
15.6- Te projeter : qui veux-tu être mentalement dans 6 mois ou 1 an ? . . . . .	44
15.7- Poser des jalons concrets de progression mentale	44
15.8- Faire de chaque partie une occasion de renforcer ton mental . . . . .	44

# Introduction

Si tu joues à la pétanque depuis un moment, tu as sûrement déjà entendu cette phrase sur un terrain :

« À la pétanque, c'est dans la tête que ça se joue. »

Tout le monde est d'accord avec ça... mais presque personne ne sait vraiment quoi en faire.

On le répète, on le balance après une défaite, on s'en sert pour expliquer un trou d'air en finale ou une mène ratée. Mais si je te demande concrètement :

« Ok, d'accord, c'est dans la tête... mais tu fais quoi, toi, pour travailler ton mental ? »

La plupart du temps, la réponse ressemble à :

« Ben... j'essaie de me calmer. J'essaie de me concentrer. J'essaie de pas trop y penser. »

Ce livre est né exactement de ce décalage.

D'un côté, tout le monde reconnaît que le mental est décisif. De l'autre, presque personne ne l'entraîne vraiment, comme quelque chose de précis, de structuré et de concret, au même titre que la technique.

J'ai voulu écrire ce livre pour combler ce vide-là. Pas en théorie, pas avec des grandes phrases sur le mental, mais avec des outils que tu peux réellement utiliser, sur un vrai terrain, sur une vraie mène, dans un vrai concours, avec de vrais adversaires et de vrais enjeux.

## **Pourquoi parler de mental à la pétanque, maintenant ?**

Pendant longtemps, la pétanque a eu l'étiquette du jeu de loisirs, du moment entre amis, du pastis au bord du terrain et du « on joue pour rigoler ».

Le problème, c'est que pendant que cette image colle encore à la peau du jeu, toi, tu vis peut-être autre chose sur le terrain.

Tu rentres de plus en plus dans la compétition, ou alors tu joues des parties amicales mais tu n'aimes pas perdre. Tu t'inscris à des concours, tu te compares, tu as envie de progresser. Tu sais que tu peux mieux faire, tu sens que tu as le niveau, mais tu n'arrives pas toujours à jouer à ton vrai potentiel.

Tu sais pointer.

Tu sais tirer.

Tu as déjà sorti de très grosses parties... et tu as aussi connu ces jours où rien ne sort, où tu n'expliques pas pourquoi tu rates des boules « faciles ».

Tu ne t'es pas réveillé avec un autre bras.

Le terrain n'a pas changé de planète.

Mais dans ta tête, ce n'est plus la même histoire.

C'est là que ce livre intervient.

Je pars d'une idée simple : la pétanque est un sport de précision à très forte charge mentale.

Tu dois décider, viser, doser, gérer les autres, gérer le score, gérer le temps, gérer les commentaires autour, gérer ton propre discours intérieur. Tout ça, boule après boule, mène après mène.

Tant qu'on considère la pétanque comme un simple passe-temps, on passe à côté d'une partie énorme du jeu : le mental.

Dès qu'on la regarde comme un vrai sport de précision, tout change.

Et à partir de là, ça devient logique d'avoir aussi un entraînement mental, pas juste une technique de main.

### **Ce que tu as probablement déjà vécu... sans forcément mettre le mot « mental » dessus**

Je ne te connais pas, mais je peux faire un pari : si tu lis ce livre, c'est que tu t'es déjà retrouvé au moins une fois dans l'une de ces situations.

Tu commences bien ta partie. Tu es régulier, tu poses des bonnes boules, tu te sens tranquille. Et puis arrive une mène un peu plus importante, un coup plus décisif, ou un adversaire qui commence à mettre la pression.

D'un coup, la même distance qui te semblait simple devient compliquée. Tu commences à réfléchir différemment. Tu changes légèrement ta façon de pointer ou de tirer. Tu serres un peu plus la main sur la boule. Tu joues moins vite ou au contraire trop vite. Et ton niveau baisse.

Autre cas très courant : tu rates une ou deux boules au début de la partie. Ce n'est pas dramatique en soi, tout le monde rate. Mais toi, tu commences à rentrer dans un dialogue intérieur du style :

« Ça y est, je suis pas dedans... Je sens que ça va pas être ma

journée... Pourquoi j'ai fait ça ? »

Et au lieu de repartir sur la boule suivante comme si c'était la première, tu entres dans une spirale. Tu joues en pensant à ce que tu viens de rater, au lieu de penser à ce que tu es en train de jouer.

Tu peux aussi être ce joueur ou cette joueuse qui s'entraîne sérieusement, qui fait des ateliers de tir, de point, qui connaît ses distances préférées, qui a déjà pris des conseils techniques... mais qui, le jour J, n'arrive pas à reproduire à 100 % ce qu'il ou elle fait à l'entraînement.

Ce n'est pas un problème de bras.

Ce n'est pas un problème d'envie.

C'est un problème de gestion mentale sur le terrain.

La bonne nouvelle, c'est qu'un problème mental, ça se travaille. Ce n'est pas une fatalité, ce n'est pas réservé à certains, ce n'est pas une question de caractère « faible » ou « fort ». C'est juste un domaine du jeu qu'on n'a presque jamais appris à traiter de manière structurée.

C'est exactement ce que tu vas trouver ici.

### **Ce livre n'est pas un énième discours sur « le mental, c'est important »**

Tu ne trouveras pas dans ces pages des phrases toutes faites du genre « il suffit d'avoir confiance », « il faut rester positif » ou « il faut se battre jusqu'au bout ».

Tu sais déjà tout ça.

Tu n'as pas besoin d'un livre pour entendre ce que tu entends déjà sur les terrains.

Ce que je veux te donner, c'est autre chose :

- Des façons concrètes de préparer ta tête avant de jouer.
- Une manière claire de comprendre ce qui se passe dans ta tête pendant une mène.
- Des outils simples pour gérer la pression, la peur de rater, la colère, la frustration.
- Des routines mentales adaptées à ton poste : pointeur, tireur, milieu.
- Un dialogue intérieur plus utile, plus structuré, qui ne te casse pas en plein milieu de la partie.
- Une manière d'apprendre de tes défaites autrement qu'en te disant « j'ai été nul ».

Chaque idée que tu liras ici doit pouvoir se traduire en quelque chose de concret sur le terrain : une phrase que tu te dis, une façon de respirer, une posture avant de tirer, une routine avant de pointer, une façon de te remettre après une boule ratée.

Si tu ne peux pas l'utiliser sur une vraie mène, pour moi, ça ne sert à rien.

### **Pourquoi moi, et pourquoi ce sujet ?**

Je ne suis pas arrivé au mental par hasard.

J'ai passé des années à observer des joueurs de pétanque, à discuter avec eux, à voir des parties tourner d'un côté ou de l'autre sur une seule boule, une seule décision, une seule réaction émotionnelle.

J'ai vu des joueurs moyens techniquement gagner sur des joueurs meilleurs qu'eux, simplement parce qu'ils géraient mieux les moments décisifs.

J'ai vu des joueurs très doués techniquement s'effondrer dans les grandes occasions, alors qu'ils dominaient tout le reste du temps.

En parallèle de ça, je me suis intéressé au fonctionnement du mental dans le sport de manière générale : comment les tireurs de précision gèrent la pression, comment les joueurs d'échecs maintiennent leur concentration pendant des heures, comment certains athlètes arrivent à rester lucides dans les moments où tout se joue.

Je ne te raconte pas ça pour me donner un rôle de « gourou du mental ».

Si je te le dis, c'est parce que ce livre est le résultat de deux choses mélangées : ce que j'ai vu sur les terrains de pétanque, et ce que j'ai appris sur la préparation mentale dans d'autres sports.

Mon objectif n'est pas de transformer la pétanque en laboratoire psychologique.

Je veux simplement te donner des outils qui fonctionnent, adaptés à la réalité du jeu : les terrains parfois pourris, les lumières du boulodrome, les copains qui parlent, le public qui souffle ou qui commente, les partenaires qui râlent, les adversaires qui font la grimace, les fins de parties tendues, la fatigue après plusieurs heures de concours.

Tout ce que je te propose, je veux que tu puisses le tester dès ta prochaine partie.

## **Un livre pour les joueurs, pas pour les théoriciens**

Ce livre s'adresse à toi si tu es dans l'une de ces situations :

- Tu joues depuis longtemps, tu as un bon niveau, mais tu sens que le mental te fait parfois perdre des parties que tu pourrais gagner.
- Tu démarres en compétition et tu réalises que ce n'est pas pareil que la partie du vendredi soir avec les potes.
- Tu joues surtout pour le plaisir, mais tu n'aimes pas être déçu de toi-même quand tu sais que tu peux mieux faire.
- Tu es pointeur, tireur ou milieu, et tu veux comprendre comment adapter ton mental à ton rôle.
- Tu veux progresser sans forcément t'entraîner dix heures par semaine, mais en jouant plus intelligemment dans ta tête.

Tu n'as pas besoin de connaître un vocabulaire compliqué, tu n'auras pas de schémas à décoder ni de grandes théories psychologiques.

Je vais t'expliquer les choses simplement, comme si on était à côté du terrain, en train de discuter entre deux mènes.

L'idée, c'est que tu puisses lire un passage, fermer le livre, et te dire :

« Ok, ça, je peux l'essayer dès la prochaine partie. »

## **Comment ce livre est construit**

Je vais t'annoncer tout de suite la couleur : ce livre n'est pas fait pour être juste « intéressant ». Il est fait pour être utilisable.

Pour ça, j'ai construit chaque chapitre comme une étape logique dans ta progression mentale de joueur.

Au début, on va poser les bases : comprendre pourquoi la pétanque est réellement un sport mental de précision, pas juste un jeu de loisir. Je vais te montrer ce que ça change dans ta manière de voir le terrain, les coups, les adversaires, et même tes propres erreurs.

Ensuite, tu vas apprendre à mieux te connaître comme joueur. Tu as un profil mental, des habitudes, des réflexes. Tu ne réagis pas comme ton voisin, tu n'as pas les mêmes points forts, les mêmes fragilités. Plus tu comprends comment tu fonctionnes,

plus il devient facile de construire un mental adapté à toi, et pas un modèle théorique.

Une fois que tu sais qui tu es sur le plan mental, on va installer une base solide avant même de lancer la première boule : comment tu te prépares, ce que tu te dis, comment tu entres dans ta partie. Beaucoup de rencontres se jouent avant même la première mène, sans que les joueurs s'en rendent compte.

Puis, on va rentrer dans le cœur du jeu :

Comment tu tiens ta concentration tout au long de la mène, comment tu gères les points importants, comment tu réagis à la pression des moments décisifs.

On ne va pas rester dans le vague. On va parler de ce qui se passe dans ta tête à 8-8, à 12-12, quand tu dois tirer pour gagner ou pointer pour sauver la partie.

On parlera aussi de toutes ces émotions qui t'envahissent parfois : la colère quand tu rates une boule « pour rien », la frustration quand ton partenaire ne fait pas ce que tu attends, la peur de rater quand tout le monde regarde.

L'objectif, ce n'est pas de les faire disparaître, c'est d'apprendre à les apprivoiser pour qu'elles ne prennent pas le contrôle du reste de ta partie.

On construira ensemble une confiance solide, réaliste, qui ne s'écroule pas à la première erreur. Tu verras comment passer d'une confiance fragile (« j'ai confiance quand ça va bien ») à une confiance stable (« je reste debout même quand je rate »).

Je t'aiderai aussi à ajuster ton dialogue intérieur.

Tu as une petite voix dans la tête, comme tout le monde. Le problème, c'est que si tu la laisses en roue libre, elle peut te pourrir la partie. On verra comment la transformer en une sorte de coach interne, qui t'aide vraiment au lieu de t'enfoncer.

À partir de là, on ira vers du très concret :

Tes routines mentales de pointeur et de tireur. Ce que tu fais avant de jouer, comment tu te prépares pour chaque boule, comment tu reviens après un échec. Tu verras que quelques secondes bien utilisées avant chaque coup peuvent complètement changer la qualité de ton jeu.

On parlera aussi du jeu en équipe.

Une partie de pétanque, ce n'est pas seulement toi et tes boules. C'est toi, tes partenaires, leurs réactions, leurs humeurs, leurs paroles. On verra comment tu peux contribuer à une bonne

dynamique mentale, comment réagir quand ça se tend, et comment rester concentré même quand autour de toi ça s'agite.

Tu apprendras aussi à gérer une partie longue, un concours, une journée entière avec plusieurs parties à la suite. Tu verras comment économiser ton mental, quand relâcher, quand te remobiliser. Jouer huit heures dans la même journée, ce n'est pas juste une question de jambes, c'est surtout une question de tête.

Enfin, on parlera des erreurs, des défaites, de ces mauvais jours où tu as l'impression d'être passé à côté. L'idée, ce n'est pas d'en rajouter une couche de jugement, mais d'en faire une matière première pour progresser mentalement, au lieu de simplement tourner la page ou de ruminer.

Tout au long du livre, tu verras aussi comment intégrer progressivement cet entraînement mental dans tes séances de pétanque. Il ne s'agit pas de remplacer ton entraînement technique, mais de l'enrichir. Tu ne feras pas « du mental » à part, tu vas apprendre à en mettre partout, petit à petit.

On finira par la construction de ce que j'appelle ton identité de joueur mentalement fort.

Pas un super-héros, pas quelqu'un qui ne doute jamais, mais quelqu'un qui sait comment il fonctionne, qui a des repères, des routines, des outils, et qui peut compter sur lui-même dans les moments importants.

## **Ce que ce livre ne fera pas pour toi**

Je préfère être clair dès le départ.

Ce livre ne va pas :

- Te garantir que tu vas gagner tous tes concours.
- Faire disparaître à vie toutes tes peurs, toutes tes colères, toutes tes frustrations.
- Te transformer en machine infaillible.

Je ne crois pas à ça. Et si quelqu'un te promet ça, méfie-toi.

En revanche, ce livre peut faire quelque chose de beaucoup plus réaliste et, à mon sens, beaucoup plus utile :

Te donner un cadre, des repères, des méthodes pour que tu puisses mieux te gérer sur le terrain, jouer plus souvent à ton vrai niveau, et sortir des parties avec le sentiment d'avoir été

vraiment présent, vraiment acteur, même quand le résultat n'est pas celui que tu voulais.

À la pétanque, tu ne contrôleras jamais tout.

Le terrain, la chance, les carreaux qui sortent un jour et pas l'autre, les coups d'adversaire imprévus... tout ça fera toujours partie du jeu.

Par contre, tu peux apprendre à mieux contrôler ce qui dépend de toi : ta façon de te préparer, de te concentrer, de réagir, de te parler, de supporter la pression.

C'est là-dessus qu'on va travailler ensemble.

### **Comment tirer le maximum de ce livre**

Tu peux lire ce livre d'une traite, comme un roman, pour avoir une vue d'ensemble. Mais tu peux aussi le vivre comme un manuel dans lequel tu reviens régulièrement.

Tu verras peut-être des passages qui te parlent plus que d'autres selon ta manière de jouer ou ton expérience du moment. Garde ce réflexe : chaque fois que tu lis quelque chose, demande-toi comment tu peux l'appliquer concrètement dans ta prochaine partie.

Tu peux, par exemple :

- Choisir un chapitre et décider que, lors de ton prochain concours, tu vas surtout te concentrer sur ce point-là.
- Noter une ou deux phrases clés que tu veux te répéter avant de jouer ou dans les moments importants.
- Adapter les routines proposées à ta personnalité, à ton style de jeu, au type de parties que tu joues.

Ne cherche pas à tout changer d'un coup.

Le mental, c'est comme la technique : ça se construit par petites touches, en répétant, en ajustant. Il vaut mieux une seule idée bien appliquée sur plusieurs parties que dix idées survolées et oubliées.

### **Une précision importante : tu restes ton propre expert**

Je vais te proposer des outils, des pistes, des méthodes. Mais au final, c'est toi qui valideras ce qui marche pour toi.

Tu connais ton jeu.

Tu sais ce que tu ressens quand tu entres sur un terrain.

Tu sens quand tu es bien, quand tu es tendu, quand tu es en confiance ou pas.

Considère ce livre comme une boîte à outils.

Certains outils vont immédiatement te parler, tu vas les adopter. D'autres t'intéresseront peut-être plus tard, quand tu auras avancé ou que tu vivras de nouvelles situations.

Je ne suis pas dans ta tête, je n'ai pas ton passé, ni tes habitudes, ni ton contexte.

Mais je peux t'aider à éclairer ce qui se passe en toi, à le comprendre et à en faire quelque chose de plus constructif.

Tu peux tout à fait adapter ce que je te propose. Tu peux tester, garder, modifier, ou même laisser de côté ce qui ne te convient pas. C'est normal. C'est même souhaitable.

Plus tu t'appropries les choses, plus elles tiennent dans le temps.

### **Ce que tu peux espérer à la fin de ce livre**

Si tu joues le jeu, si tu lis en cherchant vraiment à appliquer, à tester, à observer ce qui se passe en toi, voilà ce que tu peux raisonnablement attendre à la fin de ce livre :

- Tu comprendras beaucoup mieux pourquoi tu joues bien certains jours et moins bien d'autres, au-delà du simple « aujourd'hui, j'étais pas dedans ».
- Tu auras des routines mentales simples pour te préparer avant de jouer, pour te centrer avant chaque boule, et pour te remettre rapidement après une erreur.
- Tu sauras mieux gérer la pression des points décisifs, non pas en l'évitant, mais en la traversant de façon plus lucide.
- Tu auras un dialogue intérieur plus clair, plus utile, qui t'aide à rester dans ton jeu au lieu de t'en éloigner.
- Tu feras moins de montagnes russes émotionnelles pendant les parties, même si tu continueras à ressentir des choses fortes.
- Tu auras une façon différente de regarder tes erreurs et tes défaites, et tu sauras quoi en faire pour progresser mentalement.

Et surtout, tu auras commencé à construire quelque chose de très précieux : une identité de joueur qui se connaît, qui sait comment il réagit, qui a des repères mentaux sur lesquels s'appuyer.

Ce n'est pas spectaculaire comme un carreau sur place.  
Ça ne fait pas de bruit, ça ne se voit pas forcément de l'extérieur.  
Mais sur la durée, c'est ce qui fait la différence.

Si tu es prêt à regarder ta pétanque autrement, non pas seulement par le prisme de ton bras, mais aussi par celui de ta tête, alors tu es au bon endroit.

On va entrer ensemble dans ce que j'appelle le mental à la pétanque :

pas un concept flou, pas des grandes tirades, mais un ensemble de petites choses très concrètes, qui, une fois mises bout à bout, peuvent changer profondément ta manière de jouer... et ce que tu ressens sur le terrain.

On commence.

# **Chapitre 1 : Comprendre que la pétanque est un sport mental de précision**

Quand on parle de pétanque, beaucoup de gens pensent encore à un loisir de vacances, à une partie du dimanche après-midi avec l'apéro posé sur la table derrière le jeu. Peut-être que toi-même, tu as commencé comme ça. Tu jouais "pour le plaisir", sans vraiment réfléchir à ce que tu faisais dans ta tête entre chaque boule.

Si tu lis ce livre aujourd'hui, c'est sans doute que tu sens qu'il y a autre chose. Tu as déjà vécu des parties où tu jouais "en état de grâce", où tout te semblait fluide, évident, simple... et d'autres où, avec le même bras, les mêmes boules, le même terrain, tu n'arrivais plus à rien. Tu savais jouer, mais tu ne jouais pas. Tu avais l'impression de ne plus te reconnaître.

Ce décalage, c'est le mental.

Dans ce premier chapitre, je veux t'amener à voir la pétanque autrement : non plus comme un simple jeu de boules, mais comme un vrai sport de précision à forte exigence mentale. Pas pour "faire sérieux", mais pour que tu comprennes pourquoi travailler ton mental est légitime, utile, et même indispensable si tu veux progresser en régularité.

---

## **1.1- La différence entre le jeu loisir et l'approche sportive**

Je vais commencer par une situation très simple. Imagine deux scènes.

Dans la première, tu es sur un terrain de camping. Tongs aux pieds, pastis à la main ou pas loin, blagues qui fusent. Tu tires "pour voir", tu pointes "comme ça vient". Tu rigoles quand tu manques, tu rigoles quand tu réussis. Personne ne tient le score plus de deux mènes, et si tu perds, tu t'en fiches un peu. L'objectif principal, c'est le moment passé ensemble.

Dans la deuxième scène, tu es en demi-finale d'un concours. Il fait un peu frais, tu connais quelques personnes qui regardent la partie, tu as déjà joué quatre ou cinq parties dans la journée. Tu te retrouves à tirer une boule qui peut faire tourner la mène, ou à pointer pour sauver un point important. Ton cœur bat plus

vite, tu sens que quelque chose se passe. Tu sais jouer ce tir, tu l'as déjà réussi cent fois à l'entraînement, mais là, ce n'est pas pareil.

Techniquement, ton bras sait faire le même geste dans les deux situations. Ce qui change, c'est tout le contexte autour, et surtout ce qui se passe dans ta tête.

L'approche loisir, c'est simple : tu joues sans enjeu réel, sans objectif précis, sans pression. Du coup, ton mental est en mode "relâché". Tu ne te poses pas mille questions, tu fais confiance à ton geste. Si tu étais filmé dans ces moments-là, tu verrais souvent que tu joues plutôt bien, parce que tu ne te parasites pas.

L'approche sportive, au contraire, reconnaît que dès que tu rajoutes un peu d'enjeu (un concours, une finale de club, un tête-à-tête que tu as envie de gagner), tout change. Tes pensées, tes sensations, ta façon de respirer, ta façon de prendre la boule, de marcher vers le rond... Tout est influencé par ce que tu te racontes intérieurement.

Ce n'est pas "grave", ce n'est pas un défaut, c'est normal. Le problème, c'est quand on fait comme si cette dimension mentale n'existait pas.

Pendant des années, j'ai vu des joueurs dire : "Je ne comprends pas, à l'entraînement je suis bon, en concours je suis nul". Ils cherchaient les explications uniquement dans la technique : changer de boule, changer de geste, changer de terrain, changer de position dans l'équipe. En réalité, ce n'était pas leur bras le problème. C'était ce qu'ils vivaient intérieurement dès que l'enjeu montait.

Ce livre part d'une idée simple : si tu veux prendre la pétanque au sérieux sans perdre le plaisir, tu dois accepter que ce n'est pas qu'une question de bras. C'est aussi une question de tête. L'objectif, ce n'est pas de transformer chaque partie en examen scolaire, c'est plutôt d'apprendre à gérer ce qui se passe en toi, pour retrouver sur le terrain les mêmes capacités que tu as dans les bons jours.

---

## **1.2- Pourquoi le mental fait la différence à niveau technique équivalent**

Tu l'as sûrement déjà remarqué : dans un concours, on croise des joueurs qui tiennent super bien la route techniquement. Ils savent pointer, tirer, jouer en demi-portée, adapter leur jeu à la nature du terrain, choisir la bonne boule... et pourtant, sur la durée, certains gagnent beaucoup plus souvent que d'autres.

Quand on regarde de près des joueurs de niveau technique comparable, ce qui les différencie vraiment, ce n'est pas leur bras, c'est leur capacité à :

- rester concentrés quand la partie se tend ;
- garder leur niveau quand ils ratent plusieurs boules de suite ;
- continuer à jouer leur jeu, même quand l'adversaire est très fort ;
- revenir dans la partie après une mène catastrophique ;
- ne pas se laisser démolir par une parole, un regard, un geste.

Tu as probablement déjà vu un joueur qui commence une partie en feu, qui enchaîne les carreaux et les belles reprises au point, puis qui s'écroule dès qu'il manque deux boules importantes. Son niveau de pétanque n'a pas disparu en dix minutes. Par contre, son mental, lui, a lâché.

À l'inverse, il y a ces joueurs qui ne sont pas forcément les plus brillants techniquement à chaque mène, mais qui sont toujours "là". Ils ne font pas souvent de grandes séries de carreaux, mais ils ratent rarement complètement leur partie. Ils sont réguliers, ils font les bons choix, ils acceptent les aléas. Ces joueurs-là ont compris quelque chose : ils ne cherchent pas à être des génies, ils cherchent à être solides.

Quand deux joueurs ont un niveau de bras à peu près équivalent, celui qui gère le mieux son mental prend l'avantage. Pas une fois, pas deux fois, mais sur la durée. C'est comme si, sur une saison complète, le mental ajoutait ou retirait des points à ta moyenne. Tu peux être bon une fois par hasard, mais être bon régulièrement, c'est mentalement construit.

Je te propose un petit test mental simple. Repense à ta dernière saison, ou aux six derniers mois. Si tu te dis :

- "J'en ai perdu plein que je pouvais gagner",

- “Je me sabote tout seul dès que ça compte”,
- “Je joue bien jusqu’aux quarts, et après je ne suis plus le même”,

alors ce livre peut vraiment t’aider, parce que tu touches déjà du doigt où se situe le décalage. Tu n’as pas besoin de réinventer ton geste à chaque fois. Tu as besoin d’apprendre à garder ton niveau technique malgré la pression, les émotions, la fatigue, les regards.

Le mental ne remplace jamais la technique. Si tu ne sais pas pointer ou tirer, le meilleur mental du monde ne fera pas les carreaux à ta place. En revanche, à partir du moment où tu sais faire un geste, même avec un niveau moyen, le mental va déterminer si tu peux le reproduire souvent, dans des contextes différents, avec un minimum de régularité.

---

### **1.3- Les spécificités mentales de la pétanque**

Chaque sport a ses particularités mentales. Un tennisman doit gérer des échanges longs et physiques, un gardien de but doit encaisser l’idée de pouvoir être le “coupable” sur une action. La pétanque aussi a ses propres contraintes mentales, et si tu les comprends, tu arrêtes de te dire “je suis bizarre” quand tu réagis d’une certaine façon. Tu comprends que c’est lié au jeu lui-même.

Je vais revenir sur plusieurs points clés : le temps d’attente, l’alternance tir/point, l’incertitude du terrain, l’influence des partenaires et adversaires, et parfois même du public.

#### **Le temps d’attente entre les boules**

À la pétanque, on ne joue pas en continu. Tu ne passes pas ton temps à bouger. Tu attends, tu regardes, tu réfléchis, tu discusses. Et c’est souvent dans ces temps d’attente que le mental s’emballe.

Tu joues une très bonne boule, puis tu attends. Tu viens de rater un tir “facile”, puis tu attends. Tu vois l’adversaire aligner les carreaux, et tu attends. Pendant ces moments, ton cerveau a tout le loisir de :

- ressasser ce que tu viens de faire (“comment j’ai pu manquer ça ?”),

- anticiper ce qui va venir (“si je rate, c’est foutu...”),
- imaginer ce que les autres pensent (“ils doivent me prendre pour un nul”).

Cette succession d’actions courtes et de longues pauses crée une forme de “montagnes russes mentales” que tu dois apprendre à gérer. Tu ne peux pas empêcher ton cerveau de penser, mais tu peux apprendre à l’occuper autrement, à canaliser ton attention.

Un joueur qui ne gère pas ces temps d’attente se fatigue mentalement plus vite. Il arrive à la boule suivante avec déjà un poids de doute, de colère ou de peur sur le dos. Forcément, son bras suit difficilement.

### **L’alternance tir / point**

Autre spécificité très forte : à la pétanque, tu changes souvent de rôle. Même si tu es plutôt tireur ou plutôt pointeur, il t’arrive régulièrement de devoir faire les deux, surtout en tête-à-tête ou en doublette.

Pointer et tirer ne sont pas du tout la même chose dans la tête. Au point, tu dois souvent accepter un peu d’imprécision, travailler avec le terrain, chercher une solution “suffisante” plutôt que parfaite. Au tir, c’est un geste plus direct, plus tranché, avec une marge d’erreur moindre. Les émotions associées ne sont pas les mêmes non plus : on pardonne plus facilement un point moyen qu’un tir manqué à quelques centimètres.

Mentalement, l’alternance tir/point te demande donc de changer de “canal” régulièrement. Il faut que tu sois capable de passer d’un geste à l’autre, mais aussi d’un état d’esprit à l’autre. Beaucoup de joueurs se retrouvent bloqués parce qu’ils restent enfermés dans ce qu’ils viennent de faire.

Par exemple, tu viens de manquer un tir important. Derrière, tu dois pointer. Si tu arrives au point avec la tête encore dans le tir raté, tu risques de jouer ton point dans le même état de tension. À l’inverse, tu peux avoir très bien pointé toute la partie, et dès que tu prends le tir, tu te mets à gamberger, comme si tu n’étais plus le même joueur.

Un bon mental à la pétanque, ce n’est pas être un robot. C’est savoir se remettre “à zéro” d’une boule à l’autre, même quand le rôle change.

## **L'incertitude du terrain**

La pétanque, ce n'est pas un billard. Tu as des cailloux, des trous, des zones molles, des bandes irrégulières, parfois de la poussière, parfois du goudron, parfois les deux. Tu peux jouer deux fois exactement la même boule, avec la même intention, et obtenir deux résultats très différents simplement parce qu'un gravier a changé de place.

Cette incertitude est une source permanente de tension mentale. Tu peux avoir l'impression d'avoir "bien joué", et être puni par le terrain. À l'inverse, tu peux jouer une boule que tu juges moyenne, et te retrouver bien placé grâce à un faux rebond.

Si tu ne comprends pas cette réalité, tu peux vite tomber dans deux pièges mentaux :

- te juger trop sévèrement sur des résultats que tu ne contrôles pas totalement ;
- t'énerver contre le terrain, la "malchance", les cailloux, au lieu de te reconcentrer sur ce que tu peux ajuster.

Les meilleurs joueurs acceptent cette part d'incertitude. Ils ne s'y résignent pas en disant "on verra bien", mais ils l'intègrent. Ils observent le terrain, ils apprennent, ils corrigent. Surtout, ils ne se laissent pas détruire mentalement par une boule "mal payée".

## **L'influence des partenaires et des adversaires**

La pétanque est souvent un sport d'équipe. Triplette, doublette, même en tête-à-tête, tu n'es jamais complètement seul, car tu as les adversaires, l'arbitre, parfois le public ou les gens qui regardent.

Mentalement, cela ajoute beaucoup de choses à gérer.

Avec tes partenaires, il y a la peur de décevoir. Tu joues parfois avec un joueur plus fort que toi, ou quelqu'un que tu respectes beaucoup. Tu peux avoir le sentiment de "tirer l'équipe vers le bas" quand tu rates. Tu peux te taire alors que tu aurais une autre idée de jeu, par peur de déranger. Tu peux aussi être agacé par un partenaire qui parle mal, qui s'énerve, qui fait la grimace à chaque boule ratée.

Avec les adversaires, tu dois gérer les comportements : ceux qui parlent beaucoup, ceux qui t'envoient des piques, ceux qui prennent tout leur temps, ceux qui font exprès de te déconcentrer,

ceux qui crient de joie sur chaque carreau. Certains ne le font pas pour te déstabiliser, c'est juste leur façon d'être. D'autres savent très bien ce qu'ils font.

Si tu es très sensible à l'ambiance, tu peux rapidement sortir de ta partie. Tu joues alors plus contre les personnes que contre les boules. Tu te crispes, tu as envie de "leur répondre", tu joues pour "les faire taire" au lieu de jouer ton jeu.

Là encore, le mental n'est pas un luxe. C'est ce qui te permet de rester focalisé sur ta tâche, tout en gérant ce qui se passe autour de toi.

## **Le regard des autres et le public**

Même dans un concours local, il y a presque toujours des regards. Des gens assis sur un banc, des copains qui s'arrêtent pour regarder, un dirigeant du club, ta famille. Tu te sens observé.

Certains joueurs aiment ça, ça les porte. D'autres n'aiment pas du tout, ça les bloque. Ils se disent "il ne faut pas que je rate", "ils vont penser que je suis mauvais", "je passe pour un clown".

Le problème, ce n'est pas le public en lui-même. C'est ce que tu projettes sur lui. Tu imagines ce que les gens pensent, tu devines des jugements, tu inventes des critiques. Que ce soit vrai ou pas ne change presque rien : ce qui compte, c'est que ça prend de la place dans ton esprit au moment où tu devrais être concentré sur ta boule.

Apprendre à jouer "pour toi" dans un environnement où tu es observé fait partie des compétences mentales importantes à la pétanque. Pas pour ignorer tout le monde, mais pour reprendre la main sur ce qui compte vraiment pendant que tu joues.

---

## **1.4- Les erreurs fréquentes de perception du mental**

On parle souvent de "mental" sur les terrains, mais pas toujours de façon claire. Il y a des idées reçues qui tournent depuis des années et qui font plus de mal que de bien. Si tu veux progresser, il est important que tu mettes les choses à plat dès le début.

Je vais revenir sur quatre confusions fréquentes : croire que le mental est inné, confondre confiance et arrogance, réduire le mental à “ne pas stresser”, et imaginer que travailler le mental, c’est être faible.

### **“Le mental, c’est inné, on l’a ou on ne l’a pas”**

On entend souvent des phrases comme “lui, il a le mental”, comme si c’était un don du ciel. En réalité, ce qu’on appelle “mental” est un mélange d’habitudes, de réactions apprises, d’expériences de vie, de croyances sur soi, et parfois d’entraînement plus ou moins conscient.

Tu connais sûrement des joueurs qui avaient très peur au début, qui se bloquaient facilement, et qui, avec les années, sont devenus beaucoup plus solides. Ils n’ont pas changé de cerveau, ils ont accumulé des expériences, ils ont parfois été accompagnés, ils ont observé les autres, ils se sont parlé différemment.

Penser que le mental est inné est très pratique pour ne pas changer. On se dit “je suis comme ça”, “je suis nerveux”, “je n’ai pas les nerfs pour les grands rendez-vous”. C’est une étiquette qui enferme.

Bien sûr, tout le monde n’aura pas le même style mental. Certains sont naturellement plus calmes, d’autres plus explosifs, certains plus analytiques, d’autres plus instinctifs. Mais, comme la technique, le mental se travaille. Et tu peux progresser très loin par rapport à ton point de départ, à condition d’accepter cette idée : ce n’est pas figé.

### **Confondre confiance et arrogance**

Autre confusion fréquente : prendre l’arrogance pour de la confiance. Tu as déjà vu ces joueurs qui disent “Ils ne valent rien”, “On va les plier en deux”, “De toute façon, je suis le meilleur”. De l’extérieur, certains croient que ce sont des “bêtes de mental” parce qu’ils parlent fort, ils affichent une grande assurance.

En réalité, la vraie confiance est silencieuse ou presque. Un joueur confiant n’a pas besoin de se vanter. Il sait ce qu’il vaut, il connaît ses limites, il accepte qu’il peut rater. Il ne se gonfle pas artificiellement, parce qu’il n’a pas besoin de se convaincre lui-même.

L’arrogance, souvent, cache au contraire une grande fragilité.

Quand les choses tournent bien, ça tient. Mais dès que le match se retourne, que les carreaux ne sortent plus, que l'adversaire répond présent, cette façade se fissure. C'est là qu'on voit la différence.

Dans ce livre, quand je parle de construire une confiance solide, je ne parle jamais de se raconter qu'on est le meilleur, ni de mépriser les autres. Je parle de bâtir une relation plus stable avec toi-même, basée sur la réalité de ton jeu, sur des preuves, sur du travail, et sur la capacité à accepter l'échec sans exploser.

### **Réduire le mental à "ne pas stresser"**

Beaucoup de joueurs, quand ils parlent de mental, réduisent ça à une seule idée : "Je ne dois pas stresser." Comme si le but, c'était de ne plus jamais ressentir de pression, ni de peur, ni de tension.

C'est impossible, et ce n'est même pas souhaitable.

Si tu ne ressens plus rien, si tu joues une finale de championnat comme si tu lançais une boule tout seul sur un terrain vide, c'est que quelque chose ne va pas. L'enjeu fait partie du jeu. Sentir ton cœur battre un peu plus vite, transpirer un peu plus, avoir la bouche sèche, tout cela est normal.

Le problème, ce n'est pas de ressentir du stress. Le problème, c'est ce que tu fais avec. Est-ce que tu laisses ces sensations te paralyser, te faire changer de geste, t'empêcher de réfléchir ? Ou bien est-ce que tu apprends à les accepter, à les apprivoiser, à jouer avec quand même ?

Dans ce livre, on ne va pas chercher à supprimer tes émotions ou ta pression, mais à les gérer. C'est très différent. Je ne vais pas t'apprendre à devenir une pierre, mais à rester joueur, même quand ça bouge à l'intérieur.

### **Croire que travailler le mental, c'est être faible**

Dernière idée reçue que je croise souvent : "Moi, je n'ai pas besoin de tout ça, c'est pour les fragiles." Sous-entendu : si tu as besoin de réfléchir à ton mental, c'est que tu n'es pas solide.

Pour moi, c'est exactement l'inverse.

Un joueur qui refuse de regarder ce qui se passe dans sa tête se met une limite. Il s'interdit de comprendre pourquoi il craque parfois, pourquoi il s'énerve, pourquoi il joue en dessous de son niveau. Il préfère accuser le terrain, les boules, l'arbitre, les partenaires, les adversaires. Ça soulage sur le moment, mais ça ne fait progresser personne.

Travailler ton mental, c'est comme travailler ton point ou ton tir. Tu acceptes que tu as des points forts et des points à améliorer. Tu assumes que tu veux faire mieux, que tu veux être plus régulier, plus stable, plus serein dans le jeu.

Dans tous les sports, les meilleurs sont ceux qui ont accepté de se regarder honnêtement. La pétanque ne fait pas exception. Tu n'es pas "faible" parce que tu lis ce chapitre. Au contraire, tu es probablement déjà un peu plus courageux que ceux qui préfèrent faire semblant que tout va bien alors qu'ils s'écroulent dès qu'il y a du monde autour du terrain.

---

## **1.5- Les quatre piliers mentaux de ce livre**

Pour que tu aies une vision claire dès le début, je veux te présenter les quatre grands piliers mentaux que tu vas retrouver tout au long du livre : la concentration, la gestion de la pression, la gestion des émotions, et la confiance.

Ces quatre dimensions sont liées, elles s'influencent entre elles, mais il est utile de les distinguer pour travailler plus précisément.

### **La concentration : être vraiment sur ta boule**

La concentration, c'est ta capacité à amener ton attention là où elle doit être au moment où tu joues, puis à la garder suffisamment longtemps. À la pétanque, ça veut dire être vraiment présent sur la boule que tu t'apprêtes à jouer : le choix du coup, la visualisation de la trajectoire, le recul sur le terrain, ta sensation dans la main, ta position dans le rond.

Quand tu n'es pas concentré, tu peux te laisser happer par :

- le score ("on est menés 10 à 4, c'est presque fini..."),
- la dernière boule que tu as ratée ("je ne dois pas refaire la même..."),

- le comportement de l'adversaire,
- les discussions au bord du terrain,
- ta fatigue, tes douleurs, tes soucis personnels.

Tu l'as sûrement déjà vécu : tu joues une boule un peu "en pilote automatique", sans être vraiment dedans, et, une fois la boule partie, tu te dis : "Mais qu'est-ce que j'ai fait ?" Ça, c'est un problème de concentration.

Dans les chapitres suivants, on va voir comment préparer ton geste mentalement, comment créer des petites routines pour te remettre dedans avant chaque boule, comment te recentrer quand ton esprit part dans tous les sens.

### **La gestion de la pression : répondre présent dans les moments qui comptent**

La pression, c'est ce que tu ressens quand tu attaches beaucoup d'importance à ce qui va se passer. Un tir pour la gagne, un point pour sauver, une partie de qualification, une finale de club... Tu veux réussir, tu as peur de rater, tu sens que ça compte.

La pression n'est pas forcément ton ennemie. Elle peut te pousser à être plus vigilant, plus engagé, plus précis. Le problème, c'est quand elle dépasse un certain niveau et qu'elle envahit tout : ton bras devient lourd, tes jambes tremblent, tu changes de geste, ton cerveau n'arrive plus à réfléchir calmement.

Dans ce livre, je vais t'aider à comprendre comment tu fabriques ta propre pression, souvent sans t'en rendre compte : ce que tu te racontes, la façon dont tu vois l'enjeu, la place que tu donnes au regard des autres. Puis on verra comment la faire redescendre, comment t'installer dans un niveau de tension qui te rend plus performant au lieu de te bloquer.

### **La gestion des émotions : ne plus subir la colère, la frustration et la peur**

La pétanque est un terrain parfait pour faire naître des émotions fortes : la joie du carreau, la colère de la boule mal payée, la frustration d'un partenaire qui s'énervé, la peur de retrouver un adversaire qui t'a déjà dominé.

Les émotions ne sont pas des erreurs. Elles font partie de toi,

elles donnent aussi du relief à ce que tu vis. Ce qui pose problème, c'est quand elles te contrôlent complètement.

Tu connais peut-être ces scénarios :

- tu rates deux boules, tu t'en veux tellement que tu joues la suivante en étant tendu comme un arc ;
- tu t'énerves sur un caillou, sur un arbitre, sur un partenaire, et tu perds complètement le fil de la partie ;
- tu as peur de rater devant quelqu'un que tu estimes, tu joues en te retenant, et tu ne lâches pas ton bras.

On verra comment reconnaître plus vite ce que tu ressens, comment ne pas le nier, mais aussi comment ne pas te laisser embarquer complètement. Tu apprendras des façons simples de "digérer" une boule ratée, une mène difficile, une parole blessante, pour retrouver ton jeu.

### **La confiance : bâtir un socle solide et réaliste**

La confiance, c'est la manière dont tu te vois comme joueur. Est-ce que tu te considères comme quelqu'un de fiable ? Est-ce que tu crois que tu peux réussir ce que tu te proposes ? Est-ce que tu te sens légitime face à certains adversaires ?

Si tu manques de confiance, tu peux t'auto-saboter de multiples façons : tu refuses de tirer dans des moments importants alors que tu sais le faire, tu changes de décision au dernier moment, tu passes ton temps à te traiter de nul intérieurement, tu te compares sans arrêt aux autres.

Si ta confiance est basée uniquement sur les résultats du moment, elle sera fragile : tu seras en haut après deux parties réussies, et en bas après une mauvaise mène. L'idée, ici, est de construire une confiance plus stable, qui ne dépend pas uniquement du score, mais aussi de la conscience de ton travail, de tes progrès, de tes points forts réels.

On parlera de la façon dont tu peux te parler avant, pendant et après les parties. On verra comment utiliser tes réussites intelligemment, comment apprendre de tes échecs sans t'enfoncer, et comment t'installer peu à peu dans une identité de joueur "solide", même dans les mauvais jours.

## **1.6- Ce que tu peux attendre du travail mental à la pétanque**

Avant de terminer ce chapitre, j'ai envie de clarifier ce que tu peux raisonnablement attendre en travaillant ton mental, et ce que tu ne dois pas en attendre.

En travaillant ton mental, tu peux espérer :

- réduire les écarts entre tes meilleurs jours et tes pires jours ;
- jouer plus souvent à un niveau proche de ton vrai potentiel ;
- mieux vivre les compétitions, avec moins de souffrance intérieure ;
- faire moins de choix absurdes sous pression ;
- rester présent dans la partie, même quand tu es mené ou quand tu viens de faire une erreur ;
- garder une relation plus saine avec tes partenaires et tes adversaires.

Par contre, le mental ne va pas :

- te transformer en champion du monde si tu n'as pas le niveau technique ou l'entraînement nécessaires ;
- te garantir de gagner, même si tu joues bien (il y a toujours des choses que tu ne contrôles pas) ;
- supprimer toutes tes émotions et toutes tes peurs (tu resteras un être humain, heureusement).

Ce que je te propose dans ce livre, c'est de reprendre la main sur ce que tu peux vraiment influencer : ta façon de te préparer, ta manière de te parler, ta gestion de ton attention, ta réaction à ce qui t'arrive sur le terrain.

Si tu acceptes l'idée que la pétanque est un sport de précision à forte exigence mentale, alors tu peux commencer à te considérer comme un joueur complet. Pas seulement quelqu'un qui sait lancer des boules, mais quelqu'un qui apprend aussi à se connaître, à se gérer, à se respecter dans le jeu.

Dans les chapitres qui suivent, on va entrer plus concrètement dans le détail : comment mieux te connaître en tant que joueur, comment installer une base mentale solide avant de jouer, puis comment gérer ta concentration, la pression, tes émotions et ta confiance, mène après mène, boule après boule.

## **Chapitre 2 : Se connaître en tant que joueur : profil mental et habitudes de jeu**

### **2.2- Es-tu plutôt impulsif ou réfléchi sur le terrain ?**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **2.3- Te sens-tu plutôt émotif ou “froid” pendant les parties ?**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **2.4- Te mets-tu trop la pression... ou pas assez ?**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **2.5- Repérer tes moments typiques de “bas mental”**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **2.6- Tes réactions automatiques : ce que tu fais sans même t’en rendre compte**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **2.7- Ton style d’attention : dispersé, focalisé, trop large, trop étroit ?**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **2.8- Un exercice d’observation sur 2 ou 3 parties**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **2.9- Construire ta première “carte mentale” de joueur**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **2.10- Ce que cette connaissance de toi va changer pour la suite**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **Chapitre 3 : Installer une base mentale solide avant de jouer**

### **3.2 - Clarifier ton intention de jeu : pourquoi tu joues vraiment cette partie**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **3.3 - Calmer le piège des attentes irréalistes**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **3.4 - Créer ton rituel pré-partie : te mettre dans le bon état**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **3.5 - Utiliser ta préparation matérielle comme support mental**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **3.6 - Te construire une phrase-clé d'entrée dans la partie**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **3.7 - Mettre tout ça ensemble : ton « protocole avant partie »**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **Chapitre 4 : Maîtriser sa concentration tout au long de la mène**

### **4.2- Les vrais ennemis de ta concentration sur le terrain**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **4.3- Le rythme mental d'une mène : quand être à fond et quand relâcher**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **4.4- Revenir ici et maintenant : techniques de recentrage simples**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **4.5- Entrer dans ta bulle avant chaque lancer : les micro-routines**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **4.6- Gérer les distractions inévitables : ce que tu contrôles, ce que tu acceptes**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **4.7- Exercices ciblés pour entraîner ta concentration**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **4.8- Mettre tout ça en place progressivement**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **Chapitre 5 : Gérer la pression des points importants et des moments décisifs**

### **5.2- Bonne pression, mauvaise pression : faire la différence**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **5.3- Reconnaître les signes de la pression qui monte**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **5.4- Protocoles courts pour gérer la pression avant une boule clé**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **5.5- Découper mentalement le moment décisif**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **5.6- Accepter d'avance qu'une boule importante peut être ratée**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **5.7- Construire ta routine spéciale "boule lourde"**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **5.8- Utiliser ta routine "boule lourde" en concours et en partie amicale**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **Chapitre 6 : Apprivoiser ses émotions pour ne plus subir la colère, la frustration et la peur**

### **6.2- Pourquoi vouloir être “sans émotion” est une erreur**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **6.3- Apprendre à nommer ce que tu ressens : le premier geste mental**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **6.4- Revenir au calme rapidement après une grosse erreur**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **6.5- Éviter la contagion émotionnelle dans l'équipe**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **6.6- Transformer la colère en énergie contrôlée**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **6.7- Te fixer un pacte intérieur : tes limites à ne pas dépasser**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **6.8- Jouer malgré l'émotion : t'entraîner à ne plus en avoir peur**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **Chapitre 7 : Construire une confiance solide, réaliste et durable**

### **7.2- Les illusions courantes sur la confiance**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **7.3- Les bases d'une confiance saine : préparation, répétition, lucidité**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **7.4- Faire l'inventaire de tes points forts (même si tu doutes souvent)**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **7.5- Construire ton "capital de confiance" personnel**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **7.6- Se parler comme un coach avant, pendant et après les boules**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **7.7- Gérer les trous d'air sans te coller l'étiquette « nul »**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **7.8- Rituels de fin de partie pour entretenir la confiance (même après une défaite)**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **7.9- En résumé : te faire confiance pour ce que tu es en train de construire**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **Chapitre 8 : Se parler comme un coach : maîtriser son dialogue intérieur sur le terrain**

### **8.2- Repérer ses phrases toxiques sans se juger**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **8.3- Les principes d'un bon langage intérieur sur le terrain**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **8.4- Exemples de bons dialogues intérieurs pour le pointeur**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **8.5- Exemples de bons dialogues intérieurs pour le tireur**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **8.6- Transformer une phrase négative en phrase utile**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **8.7- Construire ta propre bibliothèque de phrases clés**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **8.8- Exercice pratique : écrire et tester tes 5 à 10 phrases clés**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **Chapitre 9 : Définir et pratiquer ses routines mentales de pointeur et de tireur**

### **9.2- C'est quoi, concrètement, une routine mentale à la pétanque ?**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **9.3- Pourquoi les routines augmentent ta régularité et réduisent le stress**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **9.4- La structure simple d'une routine : avant, pendant, après**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **9.5- La routine type du pointeur : de l'observation à la pose de la boule**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **9.6- La routine type du tireur : du repérage à l'engagement**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **9.7- Et si tu es milieu ?**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **9.8- Ajuster sa routine selon le type de coup**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **9.9- Gérer l'après-boule dans ta routine : succès et échec**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **9.10- Créer ta propre routine en 4 étapes**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **9.11- Installer tes routines à l'entraînement sans te prendre la tête**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **9.12- Utiliser ses routines en concours sans se surcharger**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **9.13- Faire de ta routine une alliée, pas une prison**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

# **Chapitre 10 : Jouer en équipe : dynamique mentale entre partenaires**

## **10.2- Clarifier les rôles : qui décide, qui parle, qui se tait, et quand**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **10.3- L'impact des paroles et attitudes sur le mental de tes partenaires**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **10.4- Communiquer pendant la partie : ce qui aide, ce qui plombe**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **10.5- Soutenir un partenaire en difficulté sans le surcharger**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **10.6- Gérer les disputes, reproches et non-dits pendant un concours**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **10.7- Construire un climat mental d'équipe : respect et projet commun**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **10.8- Petits rituels collectifs pour relancer la dynamique après une mène ratée**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **10.9- Quand tu joues en tête-à-tête avec un coach ou un proche**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **10.10- Devenir toi-même un bon partenaire mental**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

# **Chapitre 11 : Gérer une partie longue, un concours ou une journée de compétition**

## **11.2- Organiser ton énergie : quand être à 100 %, quand accepter d'être à 80 %**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **11.3- Bien utiliser les pauses entre les parties**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **11.4- Se relancer après une partie difficile ou un coup du sort**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **11.5- Adapter tes routines quand la fatigue s'installe**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **11.6- Gérer la fin de concours : pression, regard des autres, peur de ne pas être à la hauteur**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **11.7- Arriver en demi ou finale avec un mental encore fonctionnel**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **Chapitre 12 : Transformer les erreurs, les défaites et les mauvais jours en progrès mental**

### **12.2- Dédramatiser les mauvais jours : oui, ça arrive à tout le monde**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **12.3- Une méthode simple d'analyse mentale après la partie**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **12.4- Distinguer ce qui dépend de toi de ce qui ne dépend pas de toi**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **12.5- Construire ton carnet mental de joueur**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **12.6- Définir des micro-objectifs mentaux pour les parties suivantes**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **12.7- Passer d'une logique tout-ou-rien à une dynamique de progression continue**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **12.8- En résumé : faire de chaque partie une séance de travail mental**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

# **Chapitre 13 : Intégrer l'entraînement mental dans ses séances de pétanque**

## **13.2- Pourquoi le mental doit se travailler dans les conditions de jeu**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **13.3- Donner un objectif mental précis à chaque séance**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **13.4- Séries de tirs et de points avec objectifs mentaux**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **13.5- Jeux à thème : transformer l'entraînement en match dirigé**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **13.6- Travailler en binôme ou en petit groupe : mental d'équipe**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **13.7- Mini-challenges mentaux et tournois d'entraînement**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **13.8- Utiliser la vidéo et l'observation externe**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **13.9- Structurer simplement une séance avec du mental**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **13.10- Construire progressivement ton propre système**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **Chapitre 14 : Adapter son mental aux différents contextes de jeu**

### **14.2- Partie amicale vs concours : passer du "trop cool" au "trop tendu"... sans se perdre**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **14.3- Adapter son mental selon le format : tête-à-tête, doublette, triplette**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **14.4- Affronter les terrains difficiles : accepter l'imperfection et viser le "mieux jouable"**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **14.5- Gérer un adversaire impressionnant, bruyant ou très démonstratif**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **14.6- Utiliser les parties amicales comme laboratoire mental**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **14.7- Construire un “profil mental adaptable” pour la suite**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **Chapitre 15 : Se construire une identité de joueur mentalement fort**

### **15.2- Accepter d’être un joueur en progression plutôt qu’en jugement permanent**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **15.3- Clarifier tes valeurs de joueur : ce qui va guider ton comportement**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **15.4- Décider de quelques règles mentales non négociables**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **15.5- Mettre en place des revues mentales régulières**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **15.6- Te projeter : qui veux-tu être mentalement dans 6 mois ou 1 an ?**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **15.7- Poser des jalons concrets de progression mentale**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **15.8- Faire de chaque partie une occasion de renforcer ton mental**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.