

MERVEILLEUX BOWLING

«Messe et Vêpres de Quilles n'enrichissent pas la famille».

Ce vieux proverbe Béarnais nous rappelle qu'il y a bien longtemps déjà on jouait aux quilles et avec passion.

Sous des aspects modernes le Bowling est en fait un des plus anciens sports du Monde. Il est revenu en France aux débuts des années 1960, complètement automatisé et normalisé.

De nos jours il se pratique dans plus de 230 établissements répartis sur l'ensemble du territoire et presque toutes les grandes villes en sont pourvues.

La Fédération Française de Bowling (FFBSQ) compte environ 14.000 Licenciés. La Fédération Internationale des Quilleurs (FIQ) rassemble 120 Pays et 18 millions de pratiquants réguliers dont près de 8 sont aux USA où le Bowling est très populaire et où il est considéré comme un Sport à part entière avec une organisation de joueurs et joueuses professionnels, reportages télévisés, articles dans les journaux, sponsors nombreux et prix intéressants en espèces dans les Tournois et Championnats.

On peut le pratiquer partout dans le Monde en ayant la certitude que le matériel installé (pistes) ou utilisé (boules, quilles) répond à des normes strictes et contrôlées. Ceci permet d'avoir une appréciation claire et objective sur la qualité des performances réussies.

Une piste mesure en gros 20 mètres de long, 1,06 de large, les boules pèsent de 4,5 à 7,5 kg mais elles ont toutes le même diamètre (22 cm). Les 10 quilles disposées en triangle, pointe en avant en bout de piste pèsent entre 1,4 et 1,6 kg chacune.

C'est vraiment un Sport pour tous, un Sport vivant, où tout le monde peut se retrouver et s'exprimer. Il ne présente aucune bairière d'âge, de corpulence, de sexe, de couleur, de langue, de religion. Il est sans drogue, sans violence et ne pollue pas.

Il ne nécessite pas un équipement sophistiqué. Pour le pratiquer il suffit d'avoir au minimum une paire de chaussures spéciales et une boule.

Enfin il est évident que le Bowling peut se jouer à n'importe quelle heure, n'importe quel jour par n'importe quel temps en n'importe quelle saison et toujours dans des salles confortables.

On dit aussi que sa réussite se situe à 65 % dans le mental et 35 °A dans les muscles.

Le Bowling est-il un Sport ?

sport [spɔʁ] n. m. (mot angl. ; de l'anc. fr. *desport*, amusement). Ensemble des exercices physiques se présentant sous forme de jeux individuels ou collectifs, pratiqués en observant certaines règles précises, et sans but utilitaire immédiat : *le sport améliore les qualités physiques de l'homme.*

Ceci est la définition du mot « Sport » que l'on peut trouver dans le Petit Larousse.

Ne constitue-t-elle pas à elle seule une réponse ?

Beaucoup parmi ceux qui déniaient au Bowling tout aspect sportif basent leur opinion sur son indéniable côté Loisir.

Par exemple, on peut aussi dire qu'une majorité des cyclistes pédalent surtout par loisir et encore plus par nécessité utilitaire, seule une minorité pratique le cyclisme sportif.

Pourtant il ne viendrait à personne l'idée de dire que le cyclisme n'est pas un sport.

En cherchant bien on trouvera d'autres exemples où une large majorité ne connaît que l'aspect Loisir de l'activité sportive concernée.

Depuis la génération foudroyante du roulement à bille, du moteur à pistons, du pneumatique le Sport est devenu le seul moyen possible pour éviter l'atrophie progressive des bras des jambes et... du cerveau !

Hélas dans beaucoup de sports il n'est pas rare d'être considéré à 30 ans ou moins comme un ancêtre. Il arrive donc souvent que pour garder le contact « on » se transforme en « sportif de gradins ».

Pas de ça au Bowling, la longévité y est exceptionnelle et il est si facile de s'y faire des amis avec lesquels on se réunira afin de jouer d'une manière régulière et compétitive.

Reste à rappeler aux détracteurs du Bowling Sportif la décision du Comité International Olympique qui l'a reconnu Sport Olympique* lors de son Congrès tenu le 5 Avril 1979 à Montevideo.

En France, en Janvier 1998, la Commission Nationale du Sport de Haut Niveau du Ministère de la Jeunesse et des Sports l'a reconnu en tant que Discipline de Haut Niveau .



Le Bowling était Sport d'exhibition lors des Jeux Olympiques en 1988 à Seoul. Il est Sport à part entière dans les Asian Games, Pan-American Games, Commonwealth Games et World Games (Jeux Olympiques des Sports non discipline Olympique)

** Il y a une différence entre Sport Olympique et Discipline Olympique. L'organisation sportive du Bowling Mondial, la FIQ (Fédération Internationale des Quilleurs) travaille en vue de faire admettre le Bowling parmi les Sports à médailles des Jeux Olympiques mais les places sont chères.*

Généralités

Le Bowling est certainement arrivé à un tournant.

Les difficultés (ou facilités) du jeu proviennent de l'incroyable variété des conditions de jeu rencontrées et il n'est pas de jours sans que untel ou tel autre ne préconise une nouvelle réglementation de nouveaux contrôles ou solutions.

Les psychologues qui se sont penchés sur le Bowling disent tous que le "mental" est la partie la plus importante du résultat. Ils disent que pour obtenir régulièrement de bons résultats il ne suffit pas d'avoir les équipements les plus sophistiqués, d'assumer un entraînement acharné, car dans 90% des cas c'est le mental qui est en cause.

Une fausse bonne idée

Il semble bien que notre culture soit trop portée sur le côté physique du sport. Nous apprenons en termes de position de départ, de prise de boule, de balancier, de position de main, etc. Tous ces mouvements sont disséqués et l'idée est que quand ils seront parfaits le jeu sera dominé. C'est évidemment une fausse bonne idée.

Quand un quidam est capable de lancer une boule naturellement, constamment dans un bon rythme, c'est qu'il possède les qualités qui lui permettront sans doute d'obtenir plus tard une moyenne convenable. C'est à ce moment que le mental entrera en jeu, c'est ce qui permettra d'accéder à un niveau supérieur ou à faire du surplace.

On estime généralement que dans le Bowling les résultats proviennent à 35% du physique et à 65% du mental. Le Bowling de Haut Niveau est en fait un sport de réflexion bien plus que physique.

Cet aspect échappe à beaucoup. Le Bowling est souvent présenté comme un jeu facile pouvant être pratiqué avec succès par n'importe qui. Il est certain que n'importe qui peut lancer une boule et même réussir une bonne partie (si la chance l'aide un peu) mais personne ne peut répéter l'opération sans un solide entraînement et un super mental. Lancer une boule est une chose, bien le faire et le répéter en est une autre.

Là le mental intervient, il a deux facettes : la tactique et l'émotionnel.

La tactique concerne les conditions de jeu, dois-je jouer plus au centre ? à contre-piste ? au ras de la gouttière ? quelle position prendre pour réussir tel ou tel spare ? etc. L'émotionnel est plus délicat, self-contrôle, appréhension, tension, pression, concentration, la valeur mentale se mesure à l'aune d'une attitude positive face aux éléments. Des facteurs émotionnels peuvent être ressentis avant une compétition, à son début, durant son déroulement. Dans chacun de ces cas le résultat final s'en trouvera influencé. La différence de comportement d'une majorité de joueurs est perceptible entre les boules d'essais et le moment où *"toutes les boules comptent"*.

Un des bons moyens de dominer son mental est de se mettre en condition en se référant à lui en permanence et en toutes circonstances, Ligues, Tournois, Championnats.

La chance

Il est facile d'être décontracté quand on joue tout seul et qu'il n'y a pas d'enjeu. En compétition tout change, seuls ceux qui sont capables de dominer leurs émotions et leur tempérament émergeront.

Parlons quand même de la chance, ou plutôt de la réussite. Certains considèrent que la chance ne concerne que les autres et rarement eux-mêmes. Mais, c'est quasi mathématique, les coups de chance et les coups malheureux seront à égalité sur une longue période. Il ne faut pas se laisser influencer par les résultats des autres, il est préférable de faire appel à son mental et de ne pas ressentir négativement la réussite des autres. Il n'est pas possible, courtoisement ou légalement, d'empêcher un adversaire de bien jouer.

A chaque lancer l'attitude doit être positive, il est indispensable de s'imprégner mentalement de la représentation d'un lancer parfait, ce niveau de confiance en soi amène un mental solide et ce mental ne s'acquiert que par ses propres pensées... A la condition qu'elles soient positives.

15 conseils fondamentaux

1. Avant tout rechercher la poche... et la bonne vitesse, pas assez ou trop nuit à l'action de la boule.
2. Tenez vous un peu plus penché vers l'avant quand les conditions sont "glissantes" (trop d'huile) et plus droit quand "ça rentre beaucoup".
3. Fatalement votre pouce gonflera ou rétrécira au cours du jeu, ça dépend de beaucoup de paramètres souvent très personnels. Ayez de quoi l'ajuster, scotches, adhésifs, etc.
4. A l'entraînement placez vous d'abord le plus à droite possible sur l'approche et jouez la 7 plusieurs fois de suite (les gauchers feront le contraire). Cet exercice permet de mesurer la "rentrée" du moment.
5. N'essayez pas de contrôler votre position de main pendant le balancier. Périodiquement demandez à quelqu'un de bien l'observer, si possible de face, mais c'est souvent difficile à faire..
6. Ayez deux boules à disposition, une pour les conditions très sèches et une pour les autres.
7. Ayez un duplicata (une boule percée à l'identique) de votre meilleure boule et aussi, en permanence avec vous, sa feuille de perçage.
8. A l'entraînement après chaque lancer restez 2 ou 3 secondes en position finale, bras levé, pied arrêté, vous percevrez mieux les différences causant tant d'erreurs.
9. Soyez attentif. concentré, soyez très méfiant pour ce qui concerne • les appréciations des autres joueurs sur l'état du matériel, évitez les I conversations stériles.
10. Après la cinquantaine certains ne peuvent plus plier profondément le genou. Pour corriger cela penchez vous un peu plus à partir de la taille.
11. Evitez la colère, l'exaltation, les mouvements d'humeur, c'est le plus sur moyen de détruire sa concentration.
12. Maintenir bonne hygiène de vie est toujours excellent... Pas seulement pour le Bowling.
13. Surveillez de près la longueur de vos pas et leur cadence, souvent il suffit de vérifier la distance entre votre placement sur l'approche et la ligne de faute, certains précédents ajustements nécessaires ont bien pu vous dérégler.
14. Tenir compte, solliciter, des conseils est utile. Un oeil attentif (et compétent) peut vous en dire beaucoup sur votre jeu.
15. Un sourire sera toujours apprécié.

Savoir avant tout

C'est un fait. Certains assument, d'autres craignent. Vous devez réussir au moins un

spare sur votre 10e frame pour gagner. Peut-être y a-t-il beaucoup de spectateurs et votre adversaire est pour le moins goguenard et ses partisans chauvins. Si vous êtes mentalement fort vous ne tiendrez pas compte de l'environnement et votre lancer sera comme les précédents. Si au contraire votre mental est faible et influençable vous serez contrarié par l'environnement du moment et ressentirez une appréhension susceptible de perturber vos mouvements et cette crainte est suffisante pour tout faire rater.

Vous risquez de lancer contracté, inconfortablement. Sous pression Si la boule fait strike vous vous sentirez aussi fort que vous devriez l'être. Mais que se passera-t-il si ce n'est pas un strike ? Peut-être la quille 6 a-t-elle "enveloppé" la 10 sans la toucher ? Cette maudite 10, ce gendarme... Vous voilà à nouveau sous pression.

Si vous êtes mentalement fort vous jouerez cette quille comme d'habitude, votre trajectoire sera sans défaut, vous réussirez ce spare exactement comme prévu. Si votre mental est influençable vous devenez inquiet et la crainte de rater cette quille primordiale s'installe, elle devient votre pire ennemi.

Ceci est prépondérant, c'est comme l'adhérence des pneus sur la route, elle doit être parfaite, votre mental doit être fort. Pensez à ces Professionnels qui savent trouver le strike quand il le faut.

Peut-être que parmi les gens que vous côtoyez en Liges ou Tournois certains incarnent ce qui est pour vous un joueur à fort mental, vous avez remarqué que c'est toujours parmi eux que se trouvent les vainqueurs. Mais tout cela n'est qu'une partie de l'équation.

C'est certain, les athlètes à fort mental sont souvent les gagnants mais qu'est-ce qui les différencie si radicalement des autres ? Ce sont leurs qualités mentales. Un joueur mentalement fort n'est jamais pris en défaut d'attention.

Jamais il ne lancera sans conviction, jamais trop fort, jamais trop faiblement et sans prêter attention aux bruits alentours. Comme un chat guettant une souris notre Bowler aura évalué son but, réfléchi à ce qu'il a remarqué au niveau des conditions de jeu, il sera prêt à entrer en action sans hésitation. Même à l'entraînement il sera préoccupé par la qualité de son lancer, sa précision, son efficacité, il voudra toujours rechercher le meilleur possible. Ceux qui n'ont pas ces qualités minimiseront les conséquences de leurs lancers. Le résultat est évident, ils seront, en compétition, affaiblis par un manque de confiance en eux et leurs résultats ne seront jamais identiques.

J'attaque

Rappelez-vous, en Bowling il n'y a jamais de position de défense ni d'attente, c'est toujours « *j'attaque* ». Le Bowler mentalement fort peut néanmoins se laisser aller à la distraction ou à produire de mauvais lancers et, comme tout le monde, réaliser une partie désastreuse.

La seule manière de bien gérer ces errements est d'en tirer les leçons, d'en retirer des bénéfices.

Ceci peut faire apparaître ce qu'il ne faut pas faire, ce qu'il ne faut surtout pas répéter.

Rien ne sert de gaspiller son énergie en pensant trop fort à un mauvais lancer, à cette quille restée par malchance, ou pire encore. Le Bowler mentalement fort est capable de déduire quelle est la bonne façon de lancer de telle ou telle façon, dans n'importe quelle situation. Le Bowling présente des aspects qu'il faut gérer avec économie d'énergie, savoir et confort. Intérieurement la confiance doit être entière, "*je sais, je gagne*".

Une connexion claire "cerveau/ corps" donne la possibilité de réussir de bons lancers, même dans des situations difficiles. Au lieu de penser à des lancers compliqués, de se dire "*comment jouer ce spare ?*" le joueur doté d'un bon mental saura anticiper les pleines conséquences de ses actes.

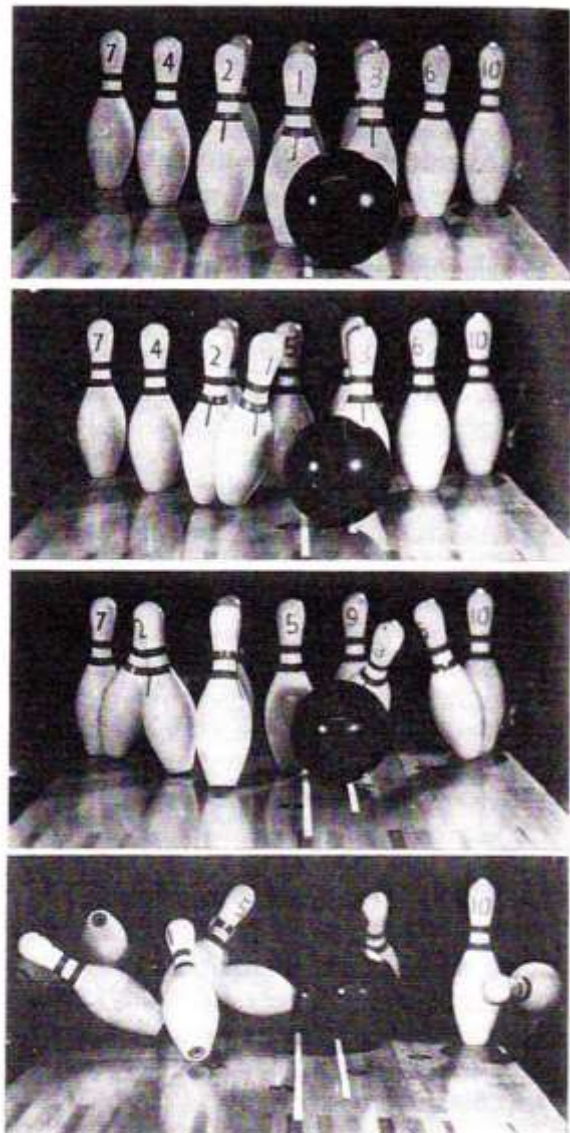
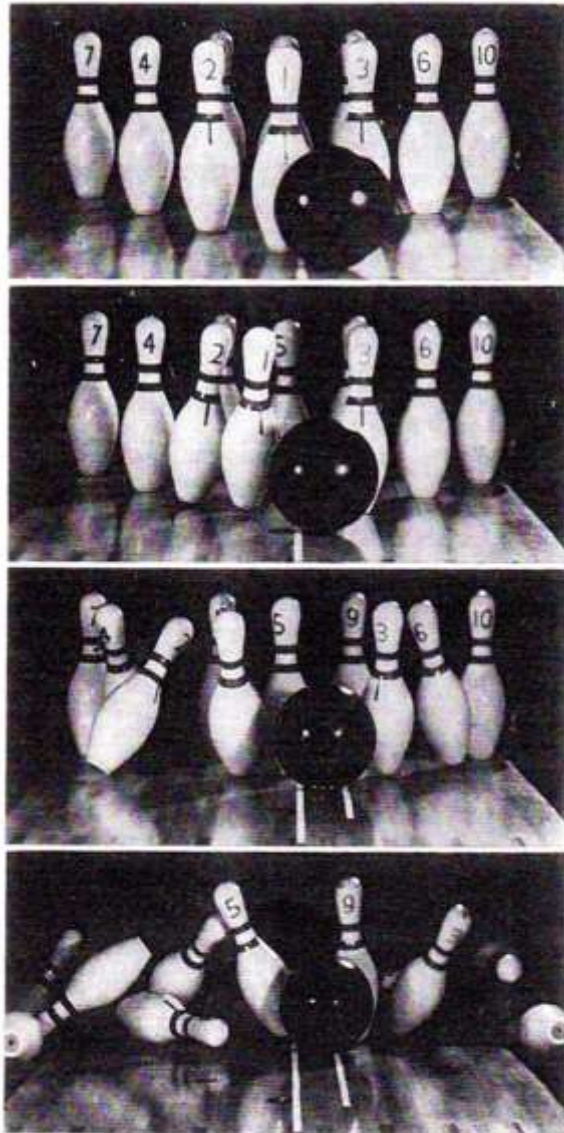
Celui qui n'a pas ces capacités aura tendance à entretenir trop de doutes lors des moments critiques. Il adoptera une attitude guindée, inconfortable, risquant de nuire à sa coordination boule/corps/lancer, le résultat étant plutôt mauvais. Immédiatement on peut dire que ces erreurs doivent être un signal intérieur capable de remettre le Bowler en ligne, dans son synchronisme habituel.

Des conseils

Mentalement bien armé un joueur accepte de s'améliorer encore en profitant des conseils provenant d'un coach de confiance. Un athlète capable d'intégrer les remarques de connaisseurs démontre son intelligence et son bon sens. La capacité de prendre en compte les ajustements nécessaires aussi bien dans le mental que dans le physique est une marque de qualité, d'avidité d'améliorer ses connaissances et son jeu. Certains n'apprécient pas la critique tandis qu'au contraire d'autres pensent qu'il faut toujours examiner raisonnablement les informations provenant d'autres sources. Un rejet d'informations nuit à une remise en cause en la retardant ou en bloquant des améliorations toujours possibles. Quand on ne regarde que d'un côté on ne peut qu'avoir une vision incomplète des choses.

Pourquoi la 10 reste-t-elle si souvent ?

Considérez ces photos prises dans les laboratoires de l'American Bowling Congress dans le début des années 60. Colonne de gauche, la boule arrive dans la poche, très légèrement plus en plein que sur la photo de la colonne de droite. Sur la deuxième photo aussi bien à gauche qu'à droite les quilles 1 et 2 ont bougé mais on voit déjà que la boule va frapper la 5 plus en plein. Sur la troisième photo on voit nettement sur la photo de gauche que la quille 5 va être heurtée de face et un peu sur sa droite sur la photo de droite où, déjà, la 3 pousse la 6 trop vers la droite. Les photos du bas montrent le résultat final, à gauche c'est le strike, à droite la boule a bien touché les quilles 1, 2, 5 et 9 mais la 6 est passée devant la 10, tout ça pour une différence d'entrée dans la poche imperceptible à l'oeil nu. Quand vous entendrez des gens dirent "je ne comprends pas j'étais en pleine poche" c'est qu'ils peuvent le croire mais en fait il manquait un petit centimètre, peut-être même moins ! Il y a aussi les possibilités dues à l'angle d'entrée, à la vitesse, à la puissance, au poids... La discussion sera éternelle.



Le joueur mentalement fort reste "cool". Même lorsqu'il se trouve en face d'un spare malaisé ou quasi impossible comme le "grand 4" (quilles 4/6/7/10), il gardera son calme, la partie en cours ne doit pas sombrer. La seule attitude envisageable est de rester concentré, de reprendre son jeu et de lancer correctement.

Beaucoup appartiennent aux gens qui s'imaginent que la vie doit être loyale, ils pensent que leurs lancers sont corrects et qu'il ne peut s'en suivre que de bons résultats. Ceux qui croient en l'absolue impartialité des quilles, des pistes, par rapport à eux, sont désappointés quand leurs scores sont mauvais, mais il ne faut pas qu'ils dépensent leur énergie en pleurnichant sur leurs piètres résultats.

Au contraire ils doivent en tirer profit pour mieux apprendre et trouver les ajustements nécessaires.

Si du début à la fin d'une partie le mental reste fort et que l'on joue de tout son coeur on reste motivé.

Des hauts et des bas

L'intérêt du Bowling réside dans le fait que les parties sont rarement identiques et que la façon de traiter chaque lancer est importante même lorsque l'on domine son adversaire.

Tous les athlètes se trouvent confrontés à des hauts et à des bas. Le chemin du succès ne doit pas dépendre de la force ou de la faiblesse de son adversaire.

Les champions donnent le meilleur d'eux-mêmes dans toutes les situations sans copier ce que font les autres. Le mental dicte que les lancers exécutés en compétition doivent être un gage de réussite pour les suivants.

Les gens forts mentalement ne ressentent pas facilement le sentiment d'échec, ne deviennent bornés ou désintéressés. Ils sont conscients de leur valeur en toutes circonstances, ils restent toujours dans le présent et jouent comme si chaque lancer était le premier de la partie, le seul ayant déjà existé. Il ne faut pas gaspiller son temps et son énergie en comparant des succès ou des défaites, les performances passées n'ont rien à voir avec les futures et les regrets sont toujours négatifs. Vivre dans le passé, selon ses victoires ou ses défaites, peut laisser un goût agréable ou amer dans la bouche mais ça ne générera rien de neuf, de positif. Les victoires passées ne vous qualifieront pas pour le prochain tournoi. Les défaites ne vous condamneront pas non plus.

Donner de l'importance à son prochain lancer est la seule façon positive d'utiliser son énergie mentale. Chaque moment, chaque lancer, chaque partie doit être traité comme un événement indépendant, le meilleur à prendre dans chaque tir se trouve dans le moment présent, les enseignements qui en découlent aideront à supporter les erreurs ou la malchance.

Même après avoir commis une grosse erreur, boule dans la gouttière, quille seule ratée, le mental aidera à surmonter son désappointement, évitera le sentiment de "tout ou rien" ou "tout est noir ou tout est blanc".

Un spare raté, ne brisera pas une carrière, la vie n'en dépend pas. Toutefois minimiser ses erreurs ne doit pas être un état d'esprit, le mental est là pour remettre les choses dans la bonne voie. Sans oublier le sourire, il fait partie (en tous cas il devrait), de la panoplie des gens mentalement bien armés.

Evaluation personnelle

Parler en général de la force mentale, dans n'importe quel sport, c'est comme parler de boules dans un ProShop, il y a tellement de modèles différents que pour que l'on vous réponde précisément il faudra être plus précis. C'est la même chose pour la force mentale en Bowling, elle implique la concentration, la décontraction, l'appréciation des circonstances et plus encore. Gérer la force mentale c'est bien plus que dominer ses sentiments, utiliser la technique ou contrôler l'implication des muscles. Avoir un mental solide c'est être capable d'utiliser ses meilleures qualités au moment voulu, c'est comme un sentiment qui vous permettrait obtenir l'aide d'un garde du corps toujours prêt à vous assister.

Certains athlètes dominent ce sentiment, d'autres non. Tout comme les autres aspects physiques du Bowling, le mental requiert de l'entraînement. Quand vous dominerez le sujet vous pourrez l'appeler au secours lorsque votre jeu sera mauvais ou la pression trop forte.

Réussir à dominer pleinement son jeu est indispensable pour que le monde du Bowling soit à votre portée.

Goût de la compétition

Les Bowlers ont des personnalités différentes, jamais artificielles comme celles fabriquées au cinéma, elles sont mêmes dissemblables selon que l'on est à l'entraînement, en compétition ou dans la vie courante. En compétition on ressent en général la confiance ou non, la nervosité, l'excitation, la peur et ceci de façons pouvant être différentes.

Malheureusement les Bowlers sont souvent incapables d'apprécier valablement les bonnes ou les mauvaises sensations et c'est pourtant elles qui gèrent leurs résultats.

Vous pouvez penser que vous êtes compétitif, que vos choix techniques sont bons mais si les résultats vous donnent tort, ne soyez pas obtus, appelez votre garde du corps virtuel, vous en avez besoin.

En réactivant le goût de la compétition qui est en vous vous surmonterez ce qui vous fait jouer inconsidérément.

Souvent les psychologues du sport enseignent la relaxation, le calme, la concentration. Ces enseignements ont de grands mérites ils ont prouvé leur efficacité.

Toutefois il peut se faire que ce qui en découle arriverait à conseiller d'aller ramasser les feuilles mortes au sommet des arbres plutôt que sur le sol.

Il y a deux attitudes essentielles à étudier. La première revient à déceler ce qui peut rendre un Bowler nerveux, distrait, déconcentré. La deuxième est de décider s'il est plus important de s'attaquer à ces symptômes plutôt que de tenter de modifier ces attitudes en s'appuyant sur d'autres forces, de recouvrer de la confiance à partir de tous les paramètres que l'on trouve dans un lancer ou dans une partie.

Quand un champion parle en privé de la façon dont il a réussi dans telle ou telle compétition, il utilise des mots comme décontraction, confiance, énergie, joie, satisfaction. Quand il a perdu il parle plutôt de nervosité, pression, maladresse, malchance, frustration et colère.

Coordination du corps et de l'esprit

Certains croient que leurs performances dépendent des caprices de la chance et des circonstances de la vie. Ils ne peuvent pas s'expliquer pourquoi ils jouent bien un jour et mal un autre. C'est presque comme une sorte de rayon cosmique qui viendrait les "zapper" en produisant des fois une bonne énergie et d'autres une mauvaise.

Ceci amène à un état d'esprit qui procure un contrôle pouvant être positif ou négatif, par hasard et de façon imprévisible. C'est malheureusement ce qui arrive jusqu'à ce qu'on ait ressenti que la coordination du corps et de l'esprit peut permettre de distinguer la différence entre ce qui peut amener une mauvaise performance et ce qui peut en amener une bonne.

Les compétiteurs restent souvent englués dans leurs erreurs et n'essayent pas de rester lucides, n'arrivent pas à discerner ce qui leur permettrait d'obtenir des résultats. En fait les bons résultats arrivent toujours quand on est physiquement et mentalement dans la ligne de jeu du moment, c'est ce que les anglo-saxons appellent "*X-factor*", nous on dirait "*ça baigne*".

Les athlètes se sentent parfois inconfortables quand ils ne peuvent domestiquer le flot de leur adrénaline. Pourtant elle n'est pas toujours une ennemie. Souvent l'adrénaline garde éveillé et motivé quand les enjeux augmentent.

Dans le cas de bonnes performances, elle est confortablement activée. Mais cela change rapidement quand on se met à dépenser trop d'énergie pour essayer de dominer des sensations physiques et émotionnelles négatives, quand les résultats dérapent.

L'adrénaline peut être en quelque sorte un fluide excitant les sensations d'euphorie et de maîtrise durant le déroulement d'une compétition. En fait elle devrait être un élément de pure énergie permettant de donner plus d'efficacité à l'action de la boule dans les quilles. C'est un ingrédient important intervenant dans le résultat des lancers.

Au Bowling, tout bêtement, le principe essentiel consiste en effet à transférer à la boule l'énergie initiée par les ordres donnés par le cerveau, elle passe ensuite par les épaules, les bras et les doigts.

Ensuite cette boule transporte l'énergie jusque dans les quilles. Plus elle en conservera en elle plus elle pourra en restituer au moment de l'impact.

Relativiser les inconvénients

On peut trouver cela étrange mais c'est un peu comme la météo. Parfois le temps est agréable, ensoleillé, d'autres fois il est gris, pluvieux, toujours il est changeant. Vous préférez évidemment pratiquer vos activités physiques de plein air quand il fait beau et, par force, dans un endroit abrité quand il fait mauvais.

Transposons ces sensations dans un Bowling. Par exemple vous disputez un Tournoi dans un Centre vieillot, l'aération est mauvaise, le chauffage mal réglé, des spectateurs fumeurs sévissent, il y beaucoup de bruit venant d'une salle voisine, etc. Cependant vous restez car le Tournoi est intéressant au niveau de sa formule et de ses récompenses, ou encore parce que vous aimez trop le Bowling pour abandonner. Si entre deux lancers vous tentez d'intervenir auprès du manager pour qu'il essaye d'améliorer l'aération, qu'il s'occupe du chauffage, qu'il ferme la porte de la salle où les gens font tant de bruit, vous allez vous disperser, perdre votre concentration, votre influx nerveux. Il vaut mieux relativiser ces inconvénients, un peu comme dans un train omnibus inconfortable où vous êtes malgré tout obligé d'attendre l'arrêt à votre station pour descendre. La contrariété, l'anxiété, plus l'adrénaline, constituent un cocktail néfaste. Si vous usez votre temps et votre énergie en courant après des inconvénients étrangers à votre jeu vous deviendrez incapable d'en gérer le cours. En fait il est tout simplement impossible d'activer un mental positif quand on se disperse, la frustration, les erreurs, l'énervement, seront alors au rendez-vous. Les techniques classiques de respiration et relaxation peuvent être utiles mais il existe aussi un autre facteur qui, lorsqu'il est bien maîtrisé, peut être encore plus efficace et puissant : c'est la personnalité.

Nous ne fonctionnons mentalement jamais selon un seul mode opératoire. Notre attitude, nos raisonnements et nos sentiments diffèrent selon l'endroit où l'on se trouve, dans une administration, au travail, à l'épicerie, dans un Bowling, nous ne fonctionnons pas de la même façon.

Différentes caractéristiques de notre personnalité se manifestent selon les situations. La même chose est vraie selon les compétitions, le cadre et les circonstances.

La ferme intention

Le tableau (page suivante) montre comment penser, ressentir ce qui amène le succès ou la défaite. Ce qui provoque les fautes et ce qui donne une idée de son potentiel. Il révèle des points importants. Les contrariétés, la tension nerveuse, les pensées sont en relation directe avec les résultats. En restant dans le présent on peut mieux se concentrer, bénéficier de son potentiel intact tout en restant calme et aimable.

La question à 50.000 Euros c'est comment jouer en utilisant son potentiel maximum ? La réponse c'est la « *ferme intention* ». Pourquoi certains n'ont pas le sentiment de réussite, les bonnes pensées, les bons raisonnements ? C'est parce qu'ils ne sont pas assez confiants en eux. Vous avez toujours le choix de vos pensées, de vos sentiments et d'être positif. Sans hésitation, pensez "**j'ai confiance en moi**".

Rappelez-vous ceci : la « *ferme intention* » c'est l'arme qui peut disperser les appréhensions encombrant un mental faible et sujet aux doutes.

Vous êtes ce que vous choisissez d'être

Vous pouvez tirer le meilleur parti des moments les plus critiques.

Il faut comprendre ce que nous pouvons être en toutes circonstances. Il est absolument possible d'intégrer en nous la façon de réussir même dans les moments critiques.

Imaginez ce scénario. Vous êtes en tête de la compétition, votre prochain lancer est important, c'est peut-être un spare à réussir sur la 10e frame, pour une fois les caméras de la TV sont là, braquées sur vous. Vous vous posez la question : "*Comment vais-je jouer ?*" Non ce n'est pas la bonne question, dites-vous plutôt : "*Qui veux-je être ?*". De nombreuses réponses vous viendront à l'esprit, mais il n'y a que deux possibilités. « *Je suis prudent, circonspect, porté à quelques maladrances mais j'essaye d'améliorer ma confiance en moi* » ou : « *je suis un battant au grand coeur, intrépide et volontaire, je suis bien dans le présent, je suis capable de vaincre* ».

Que serez-vous après ce lancer, quel souvenir en aurez-vous ? Vous serez soit satisfait soit déçu. Demandez-vous alors, avant de lancer, lequel des deux veux-je être ?

Ces questions ne sont pas futiles. Réfléchissez : vous pouvez en fait déceler ce qui peut gêner votre volonté, nuire à votre personnalité, contrarier votre mental.

Au Bowling vous pouvez rassembler les qualités que vous choisissez d'avoir. Vous jouez pour démontrer complètement qui vous êtes dans ce sport. Le challenge consiste à décider quels aspects personnels vous voulez exprimer à chaque lancer, pleinement avec coeur et conviction, ou seulement pour participer. Ceci dépend de votre choix, toujours. Quelles que soient les circonstances vous pouvez interpeller le "*garde du corps*" qui est en vous. Si, d'aventure, des caméras sont braquées sur vous, ne changez pas votre jeu. Si un spare est nécessaire pour battre un concurrent, c'est pareil. **Vous devez vous souvenir que tout changement subit ne sera pas plus bénéfique pour votre jeu que ce que vous faites habituellement avec coeur et conviction.** Déterminé, c'est ce que vous serez. Pour tester votre intention, imaginez un rideau disposé au devant du pindeck et vous empêchant de voir ce que fait votre boule. Après l'avoir lancée vous devriez savoir à quoi vous attendre, vous "savez" si elle va faire strike. Plus encore, quand la :

Pensées négatives	Réactions positives
Trac	Cœur vaillant
Perfectionnisme	Passion et habileté
Visée	Application
Tension, muscles contractés	Muscles et balancier libres
Peur de mal faire	du cran !
Déficient et hésitant	Croire en soi
Agacé, frustré par les lancers précédents	Vivre totalement au présent
Désorienté par les précédents résultats	Etre conscient du moment
envie de jouer trop rapidement	Oublier, faire confiance au futur
Tristesse	Force mentale, sourire

pression monte, il faut toujours ressentir que vous avez joué avec coeur et conviction et non avoir la sensation contraire.

Pensez-vous, d'après ce test, que vous avez fait tout ce qu'il faut ? Le plus difficile sera de se répondre honnêtement.

Il existe des personnes qui, spontanément, mettent tout en action. Cela implique ardeur et perfection. Ces gens ne se prennent pas la tête quand il ratent un coup. Cela signifie qu'il faut se persuader d'être comme ceux qui coordonnent mental et physique sans défaillance. Voulez-vous, volontairement, mettre tout ce qui est en vous pour dominer la situation ? Ceci est une question primordiale, c'est à vous d'y répondre.

Bien entendu on espère toujours le strike, des fois le spare, jamais le trou. Indifféremment du résultat vous devez "vivre" votre boule.

Si vos sentiments suggèrent de prendre les résultats comme ils viennent cela n'améliorera pas votre mental. Si vous avez mis en action toute la volonté qui est en vous, votre cran, votre détermination vous pourrez penser dans chaque cas *"ceci est ce que je pouvais faire de mieux"*. C'est une façon de jouer avec un maximum de réussite.

Les trois étapes de la confiance en soi

La confiance en soi peut venir de n'importe quel événement ou de notre for intérieur. Lorsque vous espérez des résultats, vous comptez sur un bon travail de la boule, si cela se produit vous croyez en votre technique mais encore faut-il le vérifier plusieurs fois pour être complètement assuré de garder la même habileté dans les compétitions futures. La confiance en soi s'affirme lorsque l'on obtient des résultats de façon simple, confortable.

Quand on domine cette confiance en soi, on ressent une foi complète dans ce qu'elle peut ajouter à l'habileté physique.

Voici trois étapes procurant cette confiance :

1. D'abord déceler quelles sont les qualités physiques et mentales que vous êtes capable d'assumer à chaque lancer.

Les qualités physiques comprennent principalement la position de la main, la vitesse de la boule, sa trajectoire et la position finale du corps à la ligne de faute. Les qualités mentales comprennent le cran, la volonté, la passion. Tout cela est un compromis entre le balancier et la focalisation du regard et de l'esprit sur le point visé, flèche, point, latte, etc.

Pour identifier ces paramètres pensez que vous avez déjà prouvé que vous savez le faire, sans perdre de vue que tout paramètre nécessite les ajustements du moment.

2) La manière de faire. Là c'est vous qui prenez la direction des opérations, vous suivrez votre plan ou non. Si vous suivez complètement l'étape n° 1 votre confiance en vous sera un gage de réussite.

Vous n'avez plus besoin de vous fier au résultat immédiat pour croire en la valeur de votre plan. Jouez comme vous savez en dépit de toutes circonstances.

Attaquez avec foi, pratiquez un balancier libre suivi du follow-through et jouissez du sentiment de domination qui vous habite. Seule une réflexion lucide vous guidera vers la bonne méthode pour affronter le score. . .

En réalité la confiance naît en dehors de ce que vous avez appris ou croyez. Elle provient de la prise de conscience de ce que vous êtes capable d'amener, de ressentir en toutes circonstances. Conditions de jeu, public, conduite perturbatrice des autres, etc, ne seront pas capables d'extirper le trésor mental qui est en vous. Lorsque vous croirez suffisamment en vous, l'audace, la vigueur, la passion, la volonté et autres qualités positives augmenteront votre potentiel mental. Les meilleurs résultats suivront, votre conviction sera totale, c'est un gage de réussite. Rappelez-vous, pour être positif dans ces essais vous devrez toujours vous situer mentalement dans le moment présent.

Les souvenirs concernant la réussite ou l'erreur ne peuvent que susciter le doute. Le passé ou le futur n'ont rien à faire dans cette démarche. Fixez-vous sur le présent, décidez de ce que vous voulez démontrer, jouez avec autorité. Finalement vous n'avez qu'à vous conduire normalement. En tentant une autre méthode vous entamerez votre confiance en vous. La psychologie sportive n'est jamais séparée de la réalité. Votre mental commande d'aller toujours vers les racines du sport et de décider qui vous voulez être.

Evaluation personnelle

Imaginez un instant que vous êtes dans un avion allant vers une ville lointaine. Des incidents mécaniques se produisent, le vol ne peut continuer. Heureusement le pilote parvient à poser son appareil dans un désert tout proche. Pas de dégâts humains ni mécaniques, mais le pilote informe ses passagers que tous les instruments de navigation sont hors d'usage et qu'il ne peut savoir si la destination finale est loin d'où ils se trouvent. L'urgence pour vous est d'estimer au mieux l'endroit où vous êtes, dans quelle direction partir et pour combien de kilomètres. C'est vital. C'est la même chose dans le mental au Bowling. Vous devez décider de votre engagement dans ce sport, quel est votre objectif immédiat et comment vous comptez l'atteindre. Vous êtes le maître de vos choix.

Où en êtes vous

Imaginez que vous vous tenez à l'arrière des pistes dans une zone d'où l'on peut suivre les évolutions d'un Bowler tout à fait digne d'intérêt... Vous !

Vous ne pouvez envisager que deux appréciations. Une venant de votre for intérieur, forcément elle n'ignore rien de tout votre savoir, vos espérances, vos craintes, vos vœux, votre passé et votre but final.

L'autre est extérieure, elle exhibe vos gestes, votre maintien, ce qu'est votre Bowling. Tout ceci fait que vous êtes l'unique personne au monde ayant tous les éléments de-réponse à l'équation posée. Y répondre lucidement permettra de vous situer réellement. Rien que cela c'est un solide appel à votre mental, à votre personnalité. Cette évaluation sera aussi une chose à laquelle vous pourrez à tous moments faire appel pour surveiller, évaluer la qualité, la santé, de votre jeu mental.

Sur la page suivante vous trouverez un tableau d'évaluation personnelle. Il vous donnera une estimation fiable indiquant si votre réflexion vous conduit dans la bonne direction.

QUESTIONNAIRE MENTAL					
<i>Répondez à ces 10 questions. Honnêtement indiquez 1 pour la plus mauvaise appréciation mentale et 5 pour la plus solide.</i>					
1. Je ne suis pas sujet à l'énervement, à l'anxiété durant les compétitions	1	2	3	4	5
2. Quand je lance je suis persuadé que je vais faire strike	1	2	3	4	5
3. Quand je m'entraîne je garde le même esprit qu'en compétition	1	2	3	4	5
4. En toutes compétitions, Tournois, Ligues, je reste concentré, ma motivation reste forte	1	2	3	4	5
5. En compétition je démarre toujours confiant, je sais que je peux répéter confortablement ma façon de jouer	1	2	3	4	5
6. Je tiens compte de ce que me disent mes collègues ou entraîneurs. Je peux mettre en pratique leurs conseils quand ils s'adaptent à mon jeu	1	2	3	4	5
7. Je ne perd pas ma détermination quand survient un split que je juge injuste ou quand une quille reste debout sur une bonne boule	1	2	3	4	5
8. Je maintiens mon jeu et ma détermination que je sois devant ou derrière au classement	1	2	3	4	5
9. Je peux être complètement concentré sur le lancer immédiat sans me poser de question sur des lancers précédents. Je peux faire cela même si j'ai mal joué avant	1	2	3	4	5
10. Si je rate complètement un tir, boule dans la rigole, ratage d'une quille seule, cela n'aura pas d'influence sur mon prochain lancer	1	2	3	4	5

Lisez attentivement les 10 questions et cochez vos réponses sur l'échelle 1 à 5.

Le 5 étant le plus indiscutable pour vous. Bien entendu seules des réponses honnêtes sont envisageables. Votre auto-estimation personnelle ne sera valable que si elle est faite en toute conscience car elle est non seulement une mesure de la qualité de votre mental mais aussi un test indiquant votre volonté de progresser.

Maintenant voyons comment vous comparer à d'autres athlètes, pas seulement en Bowling car ce tableau s'adapte également à beaucoup d'autres sports. Les "bons" arrivent à un total de 40, si vous avez ce total c'est que, probablement, vos forces mentale et physique sont excellentes. Pour arriver à ce total il faut obligatoirement que vos réponses oscillent entre 4 et 5 pour chaque question.

Regardez vos réponses, partout où vous avez 4 ou 5 c'est que vous êtes solide sur le point choisi, ça peut confirmer que vous êtes certainement un excellent *"spares shooter"* avec beaucoup de confiance en vous..

Si vous avez des 1, 2 ou 3 à n'importe quelle question, vous venez de découvrir de grandes choses. **Vous avez identifié** les éléments négatifs qui doivent absolument attirer votre attention.

L'autre grande bonne nouvelle c'est que **maintenant vous savez** ce qu'il faut corriger. Sachez que beaucoup de grands professionnels, hommes ou femmes, avaient aussi à leurs débuts coché des réponses à 1, 2 ou 3 !

Ils ont surmonté leurs faiblesses surtout parce qu'ils en ont eu la révélation. Vous pouvez faire de même et parvenir vous aussi au faîte de votre sport.

QUESTIONNAIRE DE MOTIVATION	
1. Je suis disposé à renoncer à d'autres activités ou engagements divers afin de m'améliorer au Bowling	1 2 3 4 5
2. Je désire vraiment devenir un excellent Bowler	1 2 3 4 5
3. Je continuerai à m'entraîner, étudier, participer à des compétitions en vue de toujours m'améliorer	1 2 3 4 5
4. Je ne critique pas les conditions de pistes, les autres joueurs, le matériel, tout ce qui pourrai excuser mes erreurs, je sais que toujours elles proviennent de moi	1 2 3 4 5
5. Je me sens capable de juger la qualité de mon jeu, quand je m'entraîne je donne tout ce qui est en moi	1 2 3 4 5
6. Que ce soit en Tournoi, en Ligue, en Championnat, je produis toujours mon meilleur effort	1 2 3 4 5
7. Je m'entraîne, je m'informe, j'accepte les conseils des entraîneurs, je suis prêt à prendre des cours et je n'oublie pas le côté mental du Bowling	1 2 3 4 5
8. Je continue mes entraînements même fatigué, même en cas de doute, de découragement et de maux mineurs	1 2 3 4 5
9. Je m'investi complètement quand je dispute une compétition, j'oublie momentanément tout le reste	1 2 3 4 5
10. Pour moi le Bowling apporte beaucoup de satisfaction, c'est un secteur de mon existence qui compte vraiment et je sais rester aimable et abordable	1 2 3 4 5

Comptez maintenant vos points, comme pour le questionnaire précédent. Un total de 40 points prouve que vous êtes excellent, vous avez probablement l'étoffe d'un champion, pour y parvenir il ne vous manque sans doute qu'un mental renforcé.

Si vous totalisez moins de 40, regardez attentivement (et toujours lucidement) vos réponses à 1, 2 ou 3 points. Chacune d'elle renferme le défaut à surveiller et vous dicte quels sont les points à renforcer.

On peut y remédier par la réflexion aussi bien que par l'entraînement. Quand vous aurez terminé votre analyse passez à l'action, il y a surtout deux façons pour faire face aux problèmes.

La première, consiste à chercher dans ce livre les exercices et les idées pouvant vous aider. Continuez donc votre lecture.

La deuxième consiste à faire appel à un professeur ou à un psychologue, capable de remédier à vos défauts et de vous aider à atteindre vos buts.

Souvent on ressent que l'on est très près du but recherché mais que la réussite se fait attendre. Perdre son enthousiasme, ses espoirs, douter, ce sont des sentiments humains courants. Cependant, avec de l'aide, dans la plupart des cas, on peut surmonter les obstacles, la plupart dépendent de notre mental. Relire les questionnaires d'évaluation aidera à coup sûr à se remettre dans la bonne voie.

Le mental et le physique sont nécessaires dans le sport exigeant qu'est le Bowling.

Il est quasiment certain que celui ou celle en train de lire ce livre ne battra jamais le champion du Monde mais il se pourrait qu'il (ou elle) atteigne le même niveau de force mentale.

Revenons aux précédents questionnaires. Les réponses à 1, 2 ou 3 points prouvent souvent que le problème ne provient pas de votre physique mais bien de votre mental, que ces faiblesses peuvent se corriger d'elles-mêmes à l'aide d'une réflexion logique.

Il ne faut jamais compter sur la chance, seulement sur la logique le talent.

Comment y arriver ?

En développant au maximum sa force mentale, celle qui permet d'être concentré, complètement engagé vers un but, tout en lançant sa boule avec compétence, en position confortable et sans efforts musculaires exagérés, c'est de cette manière que l'on arrive aux portes du succès.

La boule ne se force pas, elle se lance suite à une série de mouvements quasi automatiques et synchronisés.

Nous ne sommes pas ici en train de décrire la gestuelle physique mais nous voulons souligner cette gestuelle et la rendre plus facile, plus efficace, plus automatique et en partant toujours du mental. A partir de là on doit :

- Prendre en compte l'endroit où l'on se trouve, les conditions de pistes se trouvant devant nous ;
- Répondre à la question du jour, je suis là pourquoi ? Pour moi, pour mon équipe
- Lancer comme on le sait ;
- Utiliser son système habituel de fermeture des spares ;
- Vouloir le strike à chaque premier lancer ;
- Etre attentif à tout changement de conditions de pistes ; «Ressentir, anticiper la qualité de ses lancers ;
- Rester aimable et abordable en toutes circonstances normales ;
- Démontrer que l'on est mentalement bien armé.

Si les buts énumérés ici sont les vôtres, bouclez votre sac, vous partez pour ce qui sera sans doute un voyage inoubliable !

Envisager le succès

Au début des années 1960 le président J.F. Kennedy a annoncé au monde entier que les USA enverraient sous peu un homme sur la Lune. A cette époque le programme de la NASA ne prévoyait pas cette éventualité avant de longues années.

L'annonce faite contraignait à faire au plus vite les études adéquates, à mobiliser les intelligences, les moyens techniques et les ressources nécessaires. Le 16 Juillet 1969 le but était atteint, la fusée Apollo 11 alunissait et Neil Armstrong posait l'empreinte de son pas sur le sol lunaire, J.F. Kennedy (et les USA) avaient démontré que la volonté permettait de réussir tout ce que l'on croyait difficile voire impossible.

Tout ceci pour dire que nous allons programmer ensemble ce que nous avons l'intention d'être. De fixer les objectifs à atteindre et de déceler ce qui est nécessaire pour y arriver. Ce sera notre mission Lunaire et, comme pour la NASA, il faudra faire une évaluation complète des connaissances en notre possession et de celles que nous devrons découvrir et acquérir.

D'abord réfléchir et prendre conscience de ce que nous voulons être. Pas de faiblesse, pas d'indulgence, il ne s'agit pas de se contenter de ce que l'on réussit déjà. Sans la volonté de mieux faire, de s'auto-persuader, on ne va nulle part, seulement là où porte notre regard et où se situe notre mental actuel.

Les 3 ingrédients essentiels d'un mental fort sont : **un programme ; la définition claire** de ce que l'on veut réussir et une **complète confiance en soi** le tout pouvant faire de vous un Bowler capable d'atteindre ses buts.

Mais souhaitez les choses n'est jamais suffisant.

Considérons ces 3 ingrédients dans l'ordre. Lire des livres techniques, jouer en Ligue, participer à des Tournois ou s'entraîner à l'heure du déjeuner, tout cela peut vous aider mais les progrès peuvent être lents ou même inexistantes.

La plupart des gens s'entraînent irrégulièrement ou ne s'entraînent plus quand ils ont atteint un certain niveau, on peut dire qu'ils font confiance aux caprices du destin.

Avant de continuer il faut bien saisir la différence entre espoir et réalité. Un homme avisé sait que se nourrir uniquement d'espoirs conduit à se laisser mourir de faim. L'espoir de voir les Dieux du Bowling vous transformer en athlète bien synchronisé trouvant toujours des pistes parfaites, voyant à chaque fois cette fameuse quille 10 abattue par une autre rebondissant du fond de la fosse, relève du rêve, des caprices de la chance et du destin.

Une entreprise commerciale florissante est le résultat d'un plan d'action nécessitant professionnalisme, intentions et obligations. Les sportifs connaissant le succès ont leur propre plan d'action. Un grand nombre d'enquêtes le prouve.

L'intention est une liste de mots définissant ce que vous voulez accomplir.

La partie obligation est simple c'est une comparaison entre ce que vous êtes et ce que vous voulez être.

Les 2 ingrédients de l'intention sont vos possibilités et vos résultats en compétition. Vous avez beaucoup à faire pour atteindre votre but. Les bons résultats en compétition nourrissent votre ego mais ils ne peuvent être prédits.

Les intentions de réussir de meilleures performances convergent en toutes choses sur ce que vous devez améliorer.

Augmenter, votre moyenne, le pourcentage de boules "*dans la poche*", fermeture des spares, renforcent votre mental toutefois les intentions durant la compétition dépendent du moment : battre un adversaire, gagner le Tournoi ou le Championnat. Il y a une différence significative entre les intentions personnelles et les résultats en compétition. Vous pouvez réussir à placer 12 boules dans la poche sans faire 300. Egalement vous pouvez jouer une belle partie, sans la moindre erreur, afficher un beau 240 et perdre contre un adversaire très en verve qui vous assène un 260.

Travailler sur des buts personnels constitue la meilleure façon d'améliorer son jeu. Se concentrer sur ses intentions débouche sur davantage de motivation mais vouloir le faire durant une compétition est bien plus qu'aléatoire.

Modifier ses intentions en compétition c'est comme vouloir situer un endroit sur une boussole. Vous pointez un doigt et dites *7e suis ici, c'est sur* mais c'est peut-être faux... Avoir un but suprême aide à préparer efficacement son programme mental. Décider que le résultat d'une compétition est ce qu'il y a de plus important comporte des risques.

Premièrement votre satisfaction ne sera pas à parité avec le nombre de quilles abattues mais plutôt avec votre classement par rapport aux autres joueurs. Vous pourriez en déduire que votre jeu a été bon alors qu'en fait les autres étaient très moyens.

Deuxièmement si l'opposition est forte cela risque de fausser votre jugement, car s'il dépend de votre classement il n'est pas impossible qu'ils aient été plus qu'honorables.

L'ironie de la chose c'est que vous risquez, mentalement, sur le moment, d'accorder trop d'importance à vos résultats alors que l'on doit plutôt être conscient qu'il n'a peut-être pas manqué grand chose pour gagner.

La tension nerveuse peut encore monter si vous n'avez pas gagné à cause de quelques erreurs. Si vous n'avez pas décidé que le résultat d'une compétition est le principal, choisissez de vous concentrer sur vos buts personnels vous pourrez ressentir une expérience positive même en laissant plusieurs fois de suite cette maudite 10 et en dépit d'autres joueurs connaissant plus de réussite et réalisant de meilleures lignes.

L'intention personnelle est avant tout mentale, elle demande aussi une gestuelle parfaite, un balancier libre, une sortie du pouce au bon moment et un bon pourcentage de trajectoires aboutissant dans la poche, ou au moins touchant la 1.

La façon la plus aisée de réussir est de jouer décontracté tout en restant motivé, en s'investissant mentalement totalement.

Lancer 6, 8, 10 boules ou plus par ligne en ayant pleine confiance en soi, avec coeur et conviction, vous apportera plus que n'importe quelle tentative de musculation.

Il est donc primordial de donner la priorité à ses intentions et obligations. Rapidement vous mesurerez vos améliorations, elles ne seront plus trop influencées par les conditions de pistes.

De plus en se concentrant sur ses intentions et obligations on est plus à même de réussir, donc de gagner. La compétition est un bon moyen de jauger sa valeur du moment mais la priorité c'est le plan "Intentions/ Obligations".

Votre parole

Avant d'entrer dans le détail, il y a des questions que vous devez vous poser. Etes-vous de parole ? Etes-vous crédible ? Voulez-vous faire ce qu'il faut pour aller là où vous voulez aller ? Croyez-vous en vous-même ? Dans quelle mesure tenez-vous vos promesses ? Combien de vaines promesses vous êtes-vous déjà faites ?

Les intentions et les obligations sans conviction sincère c'est tout simplement fantaisiste. Pouvez-vous dire ce que vous comptez faire pour arriver à vos buts ? Vos intentions sont-elles de vaincre, d'améliorer votre moyenne ? Comment allez-vous vous y prendre ? Si vous êtes du genre velléitaire méfiez vous de ne pas trébucher sur la suite de votre programme. Prenons un exemple.

Lors des fêtes du Nouvel An vous avez pris la décision de faire de l'exercice, de courir environ 2 km chaque Lundi, Mercredi et Samedi. La première semaine vous l'avez fait. Vous vous êtes senti fort et motivé. Lors de la deuxième semaine vous avez commencé à ressentir une certaine lassitude plus quelques courbatures et voici que Samedi le temps s'est gâté, il pleuvait et la température était en baisse. En vous-même vous avez dit « *je suis un peu fatigué, le temps est exécrable, je ferai mes 2 km demain* ». Lorsque vous changez trop facilement vos plans, vos

intentions, c'est que vous n'êtes pas vraiment capable de respecter votre parole, vous savez trouver des excuses qui amenuisent vos obligations et les buts fixés s'éloignent alors inexorablement.

La solution consiste à coucher sur le papier un auto-contrat.

Ecrivez-le

Prenez une feuille de papier ou encore mieux un calepin. C'est ce qu'il y a de plus pratique pour se souvenir de ses intentions et obligations et aussi pour mettre ses résultats en mémoire. Si ce calepin est honnêtement tenu il sera un véritable juge de paix, il indiquera vos progrès ou vos retours en arrière.

Avez-vous actuellement un tel outil ? Non ? Prenez un moment, inscrivez vos sentiments et vos buts. Q'aimez-vous le plus dans le Bowling ? Pourquoi voulez-vous vous investir dans ce sport ?

Notez vos projets, rêves, espoirs. Aimez-vous la compétition ? Pensez-vous être capable de rivaliser avec les meilleurs ? Voulez-vous mieux contrôler votre trajectoire ? Voulez-vous afficher 200 de moyenne dans votre Ligue ? Jusqu'où voulez-vous aller ? Inscrivez tout.

Pas trop de modestie

Vos buts ne doivent pas être trop modestes. Espérer des résultats seulement moyens ce n'est pas assez et quand vous y serez parvenu vous ne serez pas satisfait. **Pensez grand mais pas fou.**

Lancer pour atteindre la Lune et réussir seulement à toucher le sommet d'une montagne c'est mieux que rien et c'est mieux que de lancer à quelques mètres car comme lancer tout près est à la portée de tout le monde vous n'en tirerez pas de sentiments valorisants. Le découragement sera certainement au rendez-vous.

Soyez donc précis dans la rédaction de votre auto-contrat. Fixez des buts que vous pourrez comparer en termes de Bowling.

La performance doit être un but, mais rappelez-vous que pour la tutoyer il faudra appliquer sans faiblesse vos intentions et obligations. Dans le Sport les buts peuvent être immédiats ou à long terme. Les buts immédiats peuvent se définir comme à atteindre instantanément ou dans un court laps de temps. Comme exemple on peut citer l'acquisition permanente d'une bonne position du corps après le lancer, un pouce sortant régulièrement au bon moment, un système fiable de fermeture des spares, 90 % des boules touchant la quille 1. Ces buts immédiats seront automatiquement intégrés dans ceux du long terme. Une fois cet automatisme atteint il seront toujours un atout important, ce sera une base qui vous aidera en permanence et qui vous permettra d'atteindre les améliorations recherchées.

Les buts à long terme peuvent demander des mois, même des années de patience.

Par exemple pouvoir augmenter sa moyenne de 20 points, fermer 95 % des spares à une quille, dominer plusieurs positions de main, sont plus difficiles à mémoriser.

Cependant ils sont de nature à procurer la vraie connaissance et la lucidité dans l'appréciation des problèmes techniques.

Utilisez votre calepin pour y noter vos buts immédiats et ceux à long terme. Votre expérience et le niveau de précision acquis vous permettrons de contrôler, au fur et à mesure, les étapes de vos progrès.

Evaluation des résultats

Déjà, après une courte période, vous ressentirez le besoin d'évaluer votre jeu. Il est important d'avoir un document, sur lequel vous suivrez les améliorations acquises.

Sauter cette étape serait une grave erreur. Ce serait un peu comme un archer qui ne se préoccuperait pas de l'endroit où ses flèches se fichent dans la cible.

Examiner ses résultats c'est mettre son nez dans la vérité. Si vous ne pouvez pas y voir clair vous ne pouvez pas vous régénérer, vous allez faire du surplace pendant longtemps, le chemin des progrès risque d'être bien long et bien pénible.

Pour retirer le plus de bénéfice de vos buts immédiats et à long terme faites la distinction entre les enseignements retirés des améliorations acquises et ceux que vous pouvez ressentir personnellement. La qualité de votre Bowling ne dépend pas de vos réactions, il dépend de votre mental et de votre jeu. Avoir de saines réactions n'est pas donné à tous. Par exemple pensez à la première fois où vous avez entendu votre voix reproduite par un magnétophone, vous avez peut-être imaginé qu'il y avait un problème avec les piles, ou quand vous vous êtes vu en vidéo, vous en avez sans doute déduit que le cameraman était nul. Il est difficile d'être parfaitement objectif à propos de soi-même. Beaucoup d'athlètes ont tendance à se focaliser sur des défauts mineurs et ne voient pas les principaux, ceux qui empêchent d'atteindre leurs buts. Ceci aussi est une erreur. Vous devez être avide de connaître vos défauts afin de pouvoir apprendre positivement à les corriger. Sans un témoin visuel capable d'examiner, de diagnostiquer, d'expliquer ce qu'est vraiment votre jeu vos progrès risquent d'être bien lents.

Points à améliorer	Intentions	Bon	Moyen	A travailler
Conversion des spares	Sur 20 frames réussir 80 % des Spires sans split			
Position à la ligne de faute	Se sentir en ligne et en équilibre à la ligne de faute			
Boules dans le poche	Atteindre 8 fois sur 10 la poche 1-3			

Même si vos intentions sont couchées sur le papier il faut être certain d'être sur la bonne voie tout en restant honnête envers soi, sans indulgence. Le tableau suivant peut vous servir de guide. Inscrivez les buts que vous avez fixés, par exemple réussir 8 spares sur 10, régulièrement avant telle date, etc. Pour cela prévoyez une période de 3 semaines avec 3 sessions d'entraînements par semaine. Notez le jour du départ et la date prévue de fin de session.

Points à améliorer	Intentions	Commentaires
Conversion des spares	En réussir 16 sur les 20 premiers survenants (sans split)	Votre tête était trop baissée lors des spares ratés
Position à la ligne de faute	Terminer 30 fois bien en équilibre sur 36 lancers	C'est en visant les quilles de coin que vous avez perdu votre équilibre
Boules dans la poche	Atteindre 22 fois sur 33 la poche 1-3	Vous n'avez pas assez accompagné votre boule (follow-through)

Le tableau ci-dessus fait ressortir des erreurs communes. Mais il est plus que difficile de les déceler soi-même. Il est donc plus profitable de travailler avec un coach, un équipier, un témoin visuel. Des remarques judicieuses incitent à prendre conscience de ses erreurs. Encore une fois c'est votre mental qui vous conduira dans la bonne voie tout en sachant que le meilleur coach du monde ne peut réussir qu'en présence d'athlètes désirant vraiment faire et apprendre honnêtement. Dites-vous que vous êtes parmi eux et l'horizon sera lumineux.

Théoriquement il n'y a pas de limite au talent physique et mental. Constaté les progrès au fil des pages de votre calepin, de votre journal de bord, ne peut qu'améliorer votre mental. Tout est lié, l'assurance dope le physique.

Toutefois ce qui précède n'est pas suffisant pour discerner les buts suprêmes. Vous devez avoir un plan d'action pour y arriver. La détermination des buts suprêmes nécessite un plan d'action spécifique et mesurable indiquant tout simplement que les buts et changements vous sont suggérés de telle sorte que vous serez convaincu « *qu'il faut suivre sa route* ».

Ceci est vital et découle de votre plan d'action suggérant : ce qu'il faut travailler ou ce qui est à mettre en attente.

La façon dont vous suivrez votre plan d'action démontrera votre degré de détermination.

En marge de tout ceci disons que beaucoup de gens, dans d'autres activités, font sans le savoir ce qu'il faut pour suivre un plan d'action.

Ceci est un aspect pouvant démontrer que votre engagement pour le Bowling est sans doute un miroir de votre détermination et de votre personnalité.

Revenons au plan d'action. En fait c'est « quoi et quand ? ».

Dans l'action entreprise vous vous posez la question : que faut-il faire pour atteindre mes buts ? Sans réponse honnête à cette question vous risquez de sombrer dans la masse de ceux qui croient au Père Noël et qui pensent que tout leur est dû.

Les 3 règles d'un plan d'action doivent être : **simplicité, spécificité, mesurabilité**. Lorsqu'une compétition est terminée vous pouvez mesurer ce que vous avez fait et estimer si, oui ou non, vous devez persévérer dans le plan d'action en cours. Cette appréciation est vitale, elle détermine la justesse de vos buts et elle peut vous suggérer quelques améliorations.

L'exemple de plan d'action publié plus loin vous aidera. Comme vous pourrez le voir c'est une autre façon de voir les choses, ce n'est pas une façon tranquille de jouer, c'est une façon de faire travailler ses méninges en s'investissant complètement.

Jouer en dilettante c'est bon pour ceux qui regardent le Bowling à la Télévision. Au contraire imaginez-vous dans l'arène et participant à l'action

- * Revoyons la liste de votre plan d'action.**Principal** : toujours se souvenir des principes de base.
- * **Avoir un plan d'action faisable**, ne jamais sombrer dans la confusion avec des exigences extrêmes.
- * **Avoir un plan d'action en rapport avec son niveau**. S'entraîner avec constance conforte le niveau de jeu aussi bien que les espérances et les rêves.
- * **Observez vos réussites et vos échecs avec un oeil critique**. Ne soyez pas indulgent. Considérez plus votre précision que vos scores. Il est plus important de réussir à mettre plusieurs boules consécutivement dans la poche que de compter les points qu'elles procurent.

Sachez que si vous avez tendance à peiner avec vos horaires d'entraînement c'est que peut-être ils sont trop astreignants, restez dans la faisabilité. **Le Bowling ne donne pas du caractère, il reflète votre caractère.**

Pièges et embûches

Voyons quelques pièges et embûches parmi les plus courants.

Quand vous évitez un nid de poule en conduisant votre voiture, vous démontrez que vous êtes capable d'éviter des dommages possibles, c'est pareil au Bowling. Connaître les pièges et embûches du Bowling vous permet de les minimiser et souvent de les éviter.

Pour progresser voici, parmi les plus courants, quelques pièges à éviter : **En faire trop**. Poursuivre trop d'objectifs à la fois c'est se disperser et se rendre souvent incapable d'en réussir

un seul. Peut-être plus tard sera-t-il possible de chasser plusieurs lièvres à la fois mais au début mieux vaut en limiter le nombre. En fait le mieux est de définir un ordre d'importance.

Le plus important étant une concentration mentale très forte sur la fermeture des spares. Un grand professionnel a dit « *les strikes c'est pour le spectacle, les spares c'est pour les Dollars !* »

* **Objectifs "sentimentaux"**. Améliorer le lancer de la boule de strike, mieux se placer pour ses spares, avoir un mental en acier, sont des objectifs tendant à procurer une attitude, une allure enviable mais pour y parvenir vous devez suivre la voie de la connaissance, de l'expérience.

Vos objectifs doivent être de mettre au moins 7 boules "dans la poche" dans chaque partie, de fermer 75 à 85 % des spares et toujours de manière confortable, physiquement et mentalement.

* **Objectifs "possibles"**. Bien réussis ils seront un superbe encouragement. Hors de portée ils seront une cause de découragement. Mais ils ne doivent pas non plus être trop faciles. Le mieux est de discerner ce qui est le plus en rapport avec votre style et votre potentiel.

Objectifs "fermés". C'est une façon de voir les choses. Il se peut qu'au cours de vos entraînements certains objectifs considérés comme primordiaux se révèlent difficiles à atteindre ou, au contraire, trop faciles. Ce sera le moment de faire appel à votre mental. Faut-il continuer ? Faut-il les modifier ? Savoir se remettre en question est une qualité indispensable pour tout athlète, dans n'importe quel sport.

* **Aboutissement**. Rappelez-vous que l'aboutissement des efforts dépend aussi d'éléments extérieurs, haute sociabilité des quilles, des pistes, le jour de la compétition, euphorie, ambiance et réussite des autres concurrents, formule de la compétition.

Lier votre sentiment de succès, ou de défaite, uniquement sur une victoire et c'est le début de la frustration, de la sous-estimation et cela peut suggérer l'abandon.

L'appréciation des objectifs réussis ou améliorés grâce à son travail est à considérer avant tout. Ils donnent plus de confiance, rendent impatient de progresser et sont vraisemblablement de nature à améliorer son classement dans les compétitions futures.

Défaillances

Dans la définition personnelle du succès, l'aspect important est de savoir comment choisir entre deux appréciations : réussite ou échec des buts inscrits dans son plan d'action. Ou plus simplement encore, jugement des résultats escomptés obtenus.

Les Japonais ont un processus mental appelé "*kaizan*", il est basé sur la recherche continuelle de l'excellence.

Pour les imiter, il suffit de constater honnêtement ce que vous avez réussi dans votre plan d'action, en quoi vous avez réussi et en quoi vous avez failli.

En partant de cette constatation essentielle le meilleur plan d'amélioration à mettre en application sera composé de 5 étapes :

1. Voir et reconnaître si les buts fixés sont atteints ou non. Ce peut être un challenge trompeur. Beaucoup de personnes ont du mal à apprécier ce qu'elles font bien ou mal. Il suffit pour s'en convaincre d'écouter leurs conversations et commentaires. En même temps il est évident de dire que l'on n'aime pas trop parler de ses points faibles. Cependant rien de constructif ne peut se faire sans reconnaître tout simplement la vérité. On peut aimer ou non ce que l'on ressent mais seule la vérité dira ce qu'il faut faire de juste pour progresser.

2. Revoyez les points de votre plan d'action, ceux qui vous ont aidé à progresser. Cela vous confortera dans vos réactions et réflexions et ils seront une incitation mentale donnant l'envie de travailler plus intensément sur les points faibles. N'hésitez pas à demander conseil à un

professeur, il faut que vous soyez clair dans votre mental si vous désirez mieux cerner les aspects positifs de votre Bowling.

3. Réfléchissez aux raisons qui ont pu vous empêcher de remplir vos objectifs. La plupart du temps ce sont des raisons difficiles à identifier et le risque majeur réside dans le fait que vous êtes peut-être malheureusement engagé dans une voie sans issue.

4. Pour bien cerner le problème il faut mieux faire appel à un professeur, ou revoir son plan d'entraînement. L'entêtement ne pouvant à lui seul venir à bout des aberrations.

5. Soyez audacieux. Votre mental doit vous suggérer que vous pouvez lancer votre boule comme un grand professionnel mais restez lucide et concentré.

Ensuite tout devient comme une seconde nature.

Quand vous partirez sûr de vous, responsable et lucide sur vos objectifs, vous ignorerez les sentiments de doute, d'impuissance, ils seront remplacés par de la confiance en soi procurée par la domination, la connaissance, des buts fixés et atteints. C'est un des secrets des meilleurs.

En un mot vous devez être persuadé que vos intentions sont de réussir. Plus de place pour le doute, la réponse aux problèmes sera de toujours penser « *je vais le réussir* », choisissez la voie positive. Encore un mot : envisagez une mise à jour constante de vos connaissances soyez avides d'apprendre, même les meilleurs savent se remettre en cause. Rappelez-vous cette phrase : *vous pouvez devenir un Bowler de haut niveau, vous en avez les capacités, car, comme déjà dit, il n'y a pas de limite au talent*

Avant de lancer

Dans beaucoup de sports individuels, par exemple, Golf, Gymnastique, Course Automobile et Moto, Tennis, sans oublier le Bowling, les athlètes doivent démontrer leur adresse à des moments critiques et ils sont seuls pour le faire. Personne ne peut les aider, ils doivent réussir ce qu'il faut au moment propice et ils le font face à tous les paramètres se trouvant en face d'eux. Ils libèrent les forces mentales et physiques qu'ils possèdent en fonction de leur préparation.

Les plus habiles le font à partir des acquis développés et étudiés d'une manière quasi routinière excluant la pression et avec un mental fort. Tous les grands professionnels du sport, les Bowlers en premier, savent comment agir en fonction de ce qu'ils ont à réussir, ils connaissent absolument toutes les figures et situations auxquelles ils sont confrontés. Sauf situation désespérée ils utilisent le système routinier pour s'en sortir.

Chacun peut constater que l'attitude des champions n'est jamais hésitante, ils appliquent automatiquement le système idoine pour réussir, ce qui ne veut pas dire qu'ils ne connaissent jamais d'échecs. Cette routine est un élément essentiel du comportement physique, elle confirme **la règle des "3 C" : Concentration, Confiance, Contrôle**, mais elle doit toujours être associée à une attitude mentale positive.

Cette routine que l'on peut appeler "*pré-lancer*" est forcément une habitude intimement associée à ses intentions, à ce que l'on veut réaliser à chaque fois et toujours selon la disposition des quilles restantes.

Mentalement elle procure un confort facilitant la relaxation et la concentration, il n'y a rien d'autre à envisager. Bien que la part des muscles soit importante il est évident que le confort mental est le compagnon indispensable du confort physique, il indique la bonne position, il fait totalement partie du scénario. En réalité le mental et le physique sont imbriqués dans le "*pré-lancer*", l'un ne va pas sans l'autre. Les champions savent passer en revue les résultats prévisibles de leurs lancers tout en tenant compte du déroulement de la partie. Quelquefois le « *pré-lancer* » est précédé de gestes du genre essuyer sa boule, se sécher les mains, frotter sa semelle d'un revers de main, etc, Cela permet machinalement de mieux se concentrer, Le hasard et l'inattendu peuvent survenir. Les conditions de jeu, des adversaires agaçants, du bruit, un mauvais éclairage, sans oublier l'énerverment éventuellement ressenti lors de difficultés de circulation rencontrées durant votre trajet pour venir dans ce Centre jusque là inconnu pour vous, ça c'est pour ce qui vous entoure.

Faire les choses en ordre

Pour ce qui est de votre mental le principal est qu'il faut juger de la bonne position sur l'approche, choisir la boule qui va et estimer l'importance de votre prochain lancer, faut-il assurer une quille, tenter de fermer ce split ? Rassemblez 100 joueurs et posez la question, vous entendrez 100 réponses différentes donnant des raisons pouvant empêcher de réussir, de se concentrer et ceci toujours, comme par hasard, dans les moments les plus critiques.

La routine du "*pré-lancer*" est ce qui permet de faire les choses en ordre et d'éviter le chaos. C'est la voie qui permet au régulateur d'une machine complexe (**vous**) de fonctionner régulièrement, sans à-coups.

Prévision et contrôle

Maintenant nous allons tenter d'explorer les nombreuses voies psychologiques et mentales permettant d'acquérir un comportement solide (et routinier) basé sur le "*pré-lancer*".

Un principe de base dit qu'en toutes choses le bon sens doit régner. En Bowling le bon sens implique intention et contrôle avant le lancer.

Pour éviter l'anxiété et se sentir en confiance toute personne à besoin d'éprouver un sentiment de vision future, de prédiction, suggérant ce qui va probablement arriver ainsi qu'un contrôle ultérieur confirmant ou non ce qui était prévu.

C'est en fait un réflexe de survie. Pensez à la vie des premiers hommes. Les gens qui vivaient dans des contrées sauvages, devaient absolument prévoir l'immédiat, ressentir tous changements dans leur environnement, contrôler leurs réactions face à ce qui pouvait survenir et prendre la décision leur permettant de continuer à vivre face à des agressions de toutes sortes.

Incapables de gérer ces principes ils avaient toutes chances de terminer dans l'estomac d'un fauve ou en trophée macabre sur un quelconque autel dédié à une mystérieuse divinité. **Prévision** (instinct de conservation) était l'absolue nécessité, **contrôle** était la suite logique permettant d'imaginer, de gérer avec **confiance** les situations à venir, lointaines ou immédiates.

L'anxiété provoque la vigilance. Sans les facultés de prévoir et de contrôler, le sentiment d'anxiété domine, il peut même provoquer la panique et c'est ce qu'il y a de pire quand c'est à vous de jouer.

Dans cet état d'esprit il n'y a plus de bon sens, on est incapable de prendre les mesures adéquates, le mental est troublé, c'est grave.

Bien entendu dans un Centre de Bowling les choses sont plus confortables, plus civilisées mais bien des éléments déstabilisants peuvent survenir, bruits, lumières, conditions de jeu changeantes, pannes techniques, boules (en surnombre) expulsées du remonte-boules, sans oublier les dangers induits par les utilisateurs de talc et autres poudres ou liquides, etc, tout cela contrarie la concentration, l'attention, la confiance en soi, peut augmenter la tension et par là nuire au lancer immédiat. La routine dont nous avons parlé, la routine du "*pré-lancer*" est la meilleure parade à toutes les agressions fortuites, elle est la meilleure prévention face à l'imprévu.

Finalement, en accomplissant ce que vous avez imaginé malgré les contrariétés survenues, vous aurez dominé la situation grâce à votre mental. En position "*pré-lancer*" le mieux est de parvenir à ressentir le meilleur de ce que vous avez acquis au cours de vos entraînements sur le plan de la relaxation, de la confiance, du confort physique et mental et de mettre tous ces atouts dans votre jeu.

Installer la routine "*pré-lancer*"

Pour ce faire vous devez vous sentir guidé comme un train sur des rails, l'esprit libre, capable d'exécuter vos mouvements d'une manière quasi automatique. La routine du "*pré-lancer*" doit devenir une seconde nature, celle que l'on ressent quand on a la sensation d'agir en toute connaissance de cause, en ne doutant à aucun moment de la réussite.

La routine du "*pré-lancer*" est le résultat d'un enchaînement de mouvements naturels. Elle procède d'un excellent sens de l'ordre.

Il est dans la nature humaine de ressentir par moment des sensations différentes malgré la répétition de mouvements déjà mémorisés. Ceci se fait consciemment ou inconsciemment.

Par exemple les fumeurs habitués à "*en griller une*" après les repas en ressentent impérativement le besoin.

Les gens qui grignotent des biscuits ou sucent des bonbons en lisant ou en regardant la TV en éprouvent le besoin dès qu'ils ouvrent un livre ou tournent le bouton de leur téléviseur. Dans ces cas fumer, grignoter, peut être comparé à la routine "*pré-lancer*".

La tendance à associer des pensées et des gestes plaisants est naturelle. En activant mentalement ces habitudes et en les appliquant au Bowling vous ne ferez que confirmer une tendance normale. Planifier et organiser la routine "*pré-lancer*" est le meilleur moyen d'obtenir de bonnes performances.

Mentalement la place occupée par cette routine est évidemment primordiale pour votre jeu. La majorité des grands joueurs en usent.

En position de départ, refaire à chaque fois les mêmes gestes est la meilleure manière de maintenir son attention, sa concentration, son bon sens et ça facilite les déductions qui s'imposent selon les conditions de jeu du moment et la configuration des quilles restantes.

Important, votre routine personnelle doit tenir compte de vos aptitudes naturelles, elle doit toujours demeurer positive en dépit de tout ce qui peut momentanément vous inciter à la modifier.

Exécution

D'abord observer ! Estimer sa réussite, comme dans cet exemple :

*« Je commence par respirer à fond, j'inhale et j'exhale. Je saisi ma boule, je regarde la piste, fixe intensément ma cible (flèche, point, etc), j'imagine ma trajectoire, intérieurement je me dis **je sais, je vais le faire**. Je me sens confiant, je ne pense qu'à réussir. Je vérifie ma position de pieds sur l'approche, je me concentre sur ma cible et, enfin, je lance tout en continuant à fixer intensément ma cible. Ce n'est qu'ensuite que je relèverai ma tête pour constater le résultat ».*

Chacun à une vision personnelle du problème. Il importe de vérifier ensuite, mentalement, que votre routine "*pré-lancer*" a respecté quatre éléments essentiels :

1. Observation et analyse. Observez les pistes et l'ensemble du Centre. Rien n'est plus important que d'être conscient de l'aspect des quilles, de repérer les spares restant souvent, du huilage, de la "sonorité" générale du Centre, etc. De tout ceci vous n'êtes pas maître vous ne pouvez rien y faire excepter en retirer une sensation générale. Rappelez-vous les termes prévision et contrôle. Soyez conscient de ce qui vous entoure. Vous ne pouvez pas voir, bien entendu, l'huile sur les pistes, elle est invisible à l'oeil nu, plus facilement vous pourrez constater un "spotting" plus ou moins différent selon les pistes, une zone d'approche plus ou moins glissante, des retours de boules plus ou moins rapides et bien d'autres choses comme par exemple les trajectoires tentées par certains et en tirer des conclusions pouvant vous influencer. Il faut faire un choix et décider de ce qui est le plus important. Mais vous avez votre atout personnel, c'est la routine "*pré-lancer*", à partir d'elle vous saurez comment vous positionner sur l'approche.

2. Stratégie. Elle est surtout une question de concentration. Des centaines de choses peuvent vous distraire, notamment des problèmes personnels, des émotions, des sensations physiques et... les autres Bowlers. La solution reste la même : la routine "*pré-lancer*" servie par une concentration mentale forte. Rappelez-vous que physiquement le principal est d'avoir un balancier libre de tout effort musculaire, une position finale du corps équilibrée à la ligne de faute avec la tête toujours à la même hauteur (ça évite de "plonger" sur certains spares ou de se relever trop tôt sur la boule de strike) et une concentration extrême sur sa cible.

Les autres possibilités comprennent confiance en soi, réflexion positive et ferme intention de transmettre son énergie à la boule. Choisissez quelle méthode vous convient pour y parvenir et sera utilisée avec continuité jusqu'à ce qu'elle devienne quasiment un réflexe musculaire et mental.

3. Préviation. Prévoir dans son esprit ce que la boule va faire sur la piste comprend la vitesse, le roulement, les rotations, la trajectoire. Prévoir ceci dans son imagination c'est parier sur le futur et c'est à coup sûr aider à réussir au mieux. Une fine observation indiquera les ajustements subtils nécessaires. En "visualisant" l'avenir immédiat vous initiez mentalement, physiquement et émotionnellement un moment créatif. Vous pensez à bon escient aux qualités requises pour réussir et il devient pratiquement impossible de redouter les conséquences d'un lancer raté.

4. Indications. Toujours être attentif aux "indications". Ce mot est important. Tout ce qui découle du mental, de l'émotionnel et du physique peut s'engrener avec harmonie et sans avoir à y penser. On peut dire "*j'y crois*", "*doucement mais avec énergie*", "*je suis un athlète*", "*je suis fort*", "*je suis solide*". Mais il faut ressentir une "*indication*" silencieuse donnant le signal que l'on est bien dans une position confortable et concentrée.

La routine du "*pré-lancer*" est un des outils les plus fiables parmi ceux qui sont dans notre arsenal mental. Elle installe en nous une séquence de pensées positives, des sentiments de confiance et facilite l'exécution de l'action.

Il devient aisé de surmonter les problèmes et c'est aussi une ressource interne de convivialité, de bon sens et de contrôle de ses réactions quand les hauts et les bas inhérents à toutes les choses de la vie provoquent une tension difficile à supporter.

Les trois « C »

Les champions démontrent chaque jour que les trois principaux facteurs de réussite dans le Bowling sportif sont **Concentration, Confiance et Contrôle**. La routine "*pré-lancer*" dépend de l'association parfaite de ces trois mots. Donnez à un joueur la possibilité de lancer cent fois, mille fois, au cours d'un tournoi, son habileté à répéter de bons tirs s'avérera essentielle. La constance de votre routine vous prouvera que vous avez cette faculté, cela dopera votre confiance. Posséder parfaitement sa routine de "*pré-lancer*" est indispensable si l'on veut se convaincre que l'on a la capacité de contrôler, de dominer le jeu.

Rester synchro

Une des plus grandes questions que se posent à eux-mêmes aussi bien les débutants que les quasi pros est la différence ressentie dans le degré de tension nerveuse dès que l'on débute une compétition.

Nombreux sont ceux et celles capables de lancer d'une façon parfaite au cours des entraînements et pendant les boules d'essai mais perdant leur coordination et régularité dès que "*toutes les boules comptent*".

Ce n'est pas le cas chez la plupart des grands professionnels, ils démontrent leur talent selon un rythme et une synchronisation parfaites.

Le terme "*synchro*" couvre l'ensemble de la gestuelle et signifie la parfaite harmonie des mouvements depuis la prise de boule jusqu'au lancer et lâcher sans omettre l'attitude d'attente adoptée entre deux frames.

Des stars comme Dick Weber, Earl Anthony, Carolyn Dorin-Ballard, Kim Terrel, sont des exemples parmi d'autres de ceux et celles qui arrivent à la parfaite "*synchro*".

Il ne serait pas élégant d'en citer d'autres dont la "*synchro*" est loin d'être parfaite mais qui, néanmoins, ont fort bien réussi dans de différentes compétitions.

Nous sommes nombreux à reconnaître ceux "*qui perdent les pédales*" en cas de tension, ne savent pas maîtriser leur frustration, leur colère, leur grossièreté, quand tout va mal. Ceux qui ne

se ressaisissent pas rapidement ou qui, impressionnés par un superbe tir de leur adversaire cherchent à le copier sans connaître sa technique, ils verront leur score décliner irrémédiablement.

Maîtrise des sensations

Il y a de nombreuses manières permettant de lancer aussi proprement que pendant l'entraînement. La meilleure est d'avoir, en faisant travailler son mental, le sens du contrôle des forces d'accélération, de freinage et de puissance. Quand on parle de gens facilement déstabilisés il faut penser à l'action d'hormones du genre adrénaline, elles envoient des messages à travers notre corps. Il convient d'en prendre conscience. Seul le mental en a la capacité.

Comment maîtriser nos sensations du début et jusqu'à la fin d'une compétition ?

Quand on peut avoir la chance de voir du Bowling à la Télévision (les Pros évidemment) on peut se dire que le Bowling c'est facile et que les protagonistes ne sont certainement pas sujets à l'anxiété, la nervosité, le doute.

Pour la plupart ils semblent calmes et "cool" envoyant imperturbablement d'excellentes boules. Il n'est pas rare que sur la semaine utilisée pour un Tournoi de la PBA on note un ou deux joueurs ayant eu 100% de réussite sur les spares à une quille, mais tous n'atteignent pas cette perfection. Ceci signifie que même les plus grands peuvent connaître quelques défaillances dans leur coordination, dans leur "synchro". C'est cette "synchro" qui est la clé de la réussite, c'est elle qui permet d'éviter les erreurs.

Rester "synchro" c'est dominer efficacement les sentiments qui appellent à vouloir faire encore mieux car ceci est dangereux et risque de nuire à la concentration et à la routine "pré-lancer".

Le mental aide à faire la distinction entre le désir de bien faire et à la maîtrise de la technique nécessaire à la réussite.

Il faut faire la différence entre la poussée d'adrénaline créant excitation, anxiété, etc, et les atouts que donnent une position confortable sur l'approche, la visualisation mentale de sa trajectoire et de son résultat.

Identification

Pour retirer les bénéfices des trois « C » (Constance, Confiance et Contrôle) il est utile de pratiquer constamment la routine "prélancer" même pendant les périodes d'entraînement. Ne jamais « balancer » ni durant les entraînements ni durant les compétitions.

Tous les lancers sont une opportunité pour constater que l'on est sur ses « rails » et que les mouvements sont coordonnés. Ne changez pas d'attitude surtout en constatant prématurément des réactions de pistes jugées bizarres. Oubliez cela. Suivez votre routine c'est le meilleur moyen d'être mentalement fort et d'éviter les errements causés par des déductions hâtives ou l'opinion péremptoire de certains "spécialistes" proclamant dès leur premier lancer "*qu'est-ce que ça rentre aujourd'hui I*".

Quatre contrôles sont importants :

1. Observer la piste et la position des quilles en cas de spare. Avoir une claire appréciation de ce qu'il faut réussir est évidemment primordial.

2. Choisir sa stratégie, imaginer la trajectoire, estimer la déflexion possible, la vitesse initiée (dans certains cas, pour des splits, il est parfois judicieux de la réduire).

3. Souvenez-vous : toujours être en position confortable, physiquement et mentalement, est essentiel.

4. Intérieurement, mentalement, dites « *je sais le faire, je vais le faire* ».

Tous les Bowlers cherchent instinctivement à imaginer ce que va faire leur boule, comment la contrôler, avoir confiance en sa précision. La méthode "*pré-lancer*" est un message interne mémorisé qui dit "*tout est sous contrôle, j'y crois, je lance*". Ne vous inquiétez pas des quelques secondes supplémentaires que vous utiliserez peut-être pour mieux apprécier ce qui vous reste à faire et pour conforter, finaliser, votre position sur l'approche. Tous les joueurs n'ont pas le même rythme, gardez le votre, n'essayez pas d'imiter celui des autres.

Maintenant envisageons comment intégrer le "*pré-lancer*" dans toutes les phases du jeu. Si nous réussissons vous devriez vous sentir sur la plupart des terrains étrangers comme dans votre Centre habituel.

La première chose à savoir pour apprendre à rester "*synchro*" est de déceler le moment où vos émotions interfèrent dans votre Bowling. C'est peut-être difficile dans le monde "machos" des sportifs. Quelquefois ce sentiment apparaîtra comme une réaction normale provoquée par l'exaltation, la maladresse, les espoirs déçus, le manque de conviction.

Les athlètes prétendent parfois ne pas être sensibles à ces sensations mais en réalité ils sont tous, plus ou moins, comme tout le monde.

De l'ordre SVP

N'importe quelle compétition, Ligue, Tournoi, Championnat, etc, stimule une panoplie de sentiments allant de l'exaltation à l'abattement. La tension a toujours tendance à monter quand il faut absolument réussir, par exemple un spare indispensable à la victoire, ou quand vous avez bien joué dans la partie qui s'achève ou, au contraire, si vous n'avez pas été bon, dans tous ces cas votre mental en tire automatiquement des conclusions. Hauts et bas au niveau des performances sont ressentis plus intensément en compétition qu'à l'entraînement, c'est l'indice le plus certain que votre mental n'est pas toujours le même et ça se voit à la façon dont vous lancez votre boule.

C'est le moment de remettre de l'ordre. L'exaltation et l'ardeur ne sont pas de mauvais sentiments. Être excité à un certain degré aide à rester motivé. L'ardeur améliore la concentration de même que la joie de concourir, elle doit toujours faire partie de la compétition.

Chacun possède un degré différent d'exaltation, celle qui préserve notre motivation ou celle qui nous domine inconsidérément.

Si notre énergie est en baisse, si l'ennui nous gagne il est certain que les résultats s'en ressentiront. Si la fébrilité nous submerge il se peut que les déboires fassent de même. Aisance des mouvements, attitude confortable, coordination, pensées positives sont plus que des remèdes. Ceci dit on ne peut pas toujours déceler ce qui se passe au travers de ses émotions et de son énergie. Il s'avère bien que quelque chose ne va pas mais il est parfois impossible d'en déterminer les causes. Ce n'est pas une raison pour démissionner, c'est le moment de rechercher une aide appropriée, un support, des conseils.

Quasiment tous les commentaires relatifs à des compétitions invoquent des sentiments ressentis. On entend souvent les mots excitation, peur, nervosité, adversité, malchance. L'analyse de ces commentaires permet de déceler des réactions particulières parfois démesurées.

Le truc pour rester "*synchro*", positif, c'est la faculté de contrôler son énergie. Pour cela il faut se souvenir que nous avons établi au début de cet ouvrage un plan d'action, il faut y revenir et dans la suite de ce livre nous examinerons ce qui peut déclencher, mentalement et physiquement, notre *ferme intention* et l'emploi tout simple de notre bon sens.

Survie

Exaltation, anxiété, tension, peuvent se manifester de différentes façons. Au niveau le plus basique quand un Bowler commence à en ressentir les effets le mental et les muscles ont tendance, automatiquement, à ré-- agir en fonction du danger redouté.

Il y a des millions d'années, les humains jouaient dans une compétition obligatoire appelée "survivre". Imaginons cela. Le terrain de sport n'avait pas de limite, pas de toit, pas de murs, l'enjeu de la partie était la vie ! Les menaces soudaines venaient de fauves affamés, d'attaques surprises de tribus ennemies, de famines ou d'épidémies.

Ramenons cela à notre époque, quand les moments critiques apparaissent, nos sens réagissent parfois sans que notre cerveau commande. Accélération du rythme cardiaque, respiration saccadée, courte, **muscles prêts à réagir par réflexe**. Tout cela sans coordination mentale. Pourtant tout ce que nous avons à faire c'est d'envoyer une sphère de plus ou moins 15 livres à 20 mètres et, si c'est bien fait, ça peut rapporter gros... chez les Pros, par exemple 100.000 \$ dans la finale de l'US Open.

Les bonnes nouvelles sont que 3 minutes après le succès, ou la défaite, notre organisme aura récupéré son équilibre, que la menace d'être dévoré par une bête sauvage ou d'être occis par un adversaire aura complètement disparue et les vaccins existent. La civilisation nous aura préservé.

Relativisons.

Lorsque l'anxiété, la surexcitation, la crainte, deviennent une part de notre jeu l'instinct naturel fait de nous (toutes proportions gardées), quelque chose d'identique à ce qu'il faisait pour l'homme des cavernes luttant pour sa survie.

Le mental et les muscles feront alors sans contrôle ce qui n'est pas toujours judicieux, c'est ainsi que l'on « force », que l'on perd sa routine "*pré-lancer*", sa précision, ses capacités à juger sereinement une situation donnée.

Les réactions nerveuses, caractérielles, ne sont pas une solution dans le sport, elles ont sans doute sauvées des vies, pas seulement dans la préhistoire, mais pour ce qui nous concerne elles ne peuvent que provoquer le désastre, le pire étant de se retrouver avec un mental négatif, ce « *mental en berne* » étant un ennemi impitoyable.

Se dominer

Il y a trois façons. La première c'est tout simplement être conscient du problème. Souvent les gens inexpérimentés sont désarmés quand ils sont confrontés à l'anxiété, au doute. Parfois même les plus expérimentés peuvent être victime de passages à vide provoqués par ces sentiments, c'est presque normal mais il faut absolument être conscient des risques encourus.

La deuxième façon est de proscrire tous jugements négatifs. Rien de pire que d'éprouver de la gêne, voire de la honte, après des erreurs. Le mental est là pour apporter une plus saine appréciation des choses. Il faut savoir qu'il est possible de ressentir des contractions d'estomac, des sensations de chaud ou de froid, d'être oppressé, d'avoir des vertiges et d'autres réactions émotionnelles quand on a raté complètement un objectif important.

La troisième façon consiste à relativiser au travers d'un potentiel technique et mental supérieur. L'anxiété, la tension, font partie du jeu, elles se gèrent comme les autres sentiments, dans tous les sports.

L'essentiel est d'en être intimement persuadé. Dans ce cas le mental, plus la technique, pallient à ces inconvénients, il se peut même que l'anxiété, la tension, etc, deviennent un atout mais c'est plus risqué, la décontraction reste primordiale.

Cycle **«Full** **competition»**

Concernant les techniques de concentration et de précision il existe un excellent plan pour envisager sereinement les lancers en toutes circonstances, c'est un plan qu'il faut connaître et mémoriser.

Les grands joueurs disent souvent qu'ils l'ont découvert par simple intuition, ceux qui subissent trop souvent des erreurs pensent qu'ils n'ont jamais eu cette révélation.

C'est un secret pourtant bien simple il consiste à croire pleinement en soi, à avoir la *ferme volonté* de réussir. Les Pros parlent d'un cycle « *Full competition* » où chaque lancer, chaque partie, chaque match, ne sont envisagés que positivement.

Cependant le cycle « *Full competition* » peut facilement ne pas tourner rond. C'est ce qui survient si le mental est défaillant ou si on sous-estime la moindre part des quatre phases qui le constituent :

*** Planning et intentions**

*** Préparation et exécution**

*** Réactions et émotions**

*** Décontraction et lucidité**

Gardez en mémoire ces 4 points :

1. Réfléchissez à ce que vous avez perçu pendant les boules d'essai Appliquez vos déductions à votre routine «*pré-lancer* », visionnez virtuellement vos buts principaux en y incluant votre « *ferme volonté* » de réussite, jouez toujours en position confortable.

2. Jouez toujours avec conviction,

* insufflez » votre volonté à vos mouvements, c'est le moment de croire pleinement en soi, de démontrer la possession d'un mental en acier trempé.

3. Soyez naturel, vous n'êtes pas en représentation théâtrale, soyez simplement vous-même et n'oubliez jamais que le sourire et l'urbanité font partie du jeu.

4. Finalement, clair dans votre esprit et décontracté, laissez de côté vos sentiments négatifs. Respirez profondément. Accordez-vous quelques secondes afin de mieux vous concentrer et recommencez vos mouvements en pensant '*je sais le faire, je vais le faire*'.

On ne peut imaginer un sport, un métier, un négoce, un art, n'utilisant pas les mêmes procédures. Finalement le Bowling n'est pas différent des autres challenges de la vie, comme dans toute entreprise ou action menée à bien c'est évidemment le mental qui peut faire la différence, dans toutes les situations, à n'importe quel moment.

Planning et intentions

Travaillez cette phase le plus tôt possible. Quand vous vous préparez en vue de votre prochain lancer vous devez déjà être parfaitement conscient de ce que vous désirez faire. "Planning et intentions" font partie de la routine « *pré-lancer* ». Sur l'approche soyez conscient du chemin désiré de la boule, de ses rotations, de sa vitesse tout en sachant ce que vous allez faire pour que cela se réalise. Votre balancier sera-t-il libre ? Votre placement sur l'approche est-il certain ? Avez-vous bien mesuré que sur un split il vaut parfois mieux assurer une quille (surtout derrière un strike et pire après un doublé...).

La phase "planning et intentions" vous commande de faire ce qu'il y a de mieux pour vos intérêts. Utilisez votre savoir, contrôlez la frame en cours, ne soyez pas du genre de ceux qui disent « *ah, je ne savais pas que c'était la 10* » en ratant deux quilles sur un split alors qu'ils avaient un doublé sur les frames 8 et 9 et qu'ils perdent de 3 quilles !

Trop ou pas assez sont deux erreurs communes dans la phase «*planning et intentions* ».

Dans planning le "*pas assez*" signifie surtout préparation inadéquate au lancer. Il en résulte des tirs imprécis, un rythme désynchronisé, une vitesse irrégulière de boule, une mauvaise coordination des gestes, etc. Une préparation inadéquate démontre que votre niveau d'implication, de ferme volonté, de confiance en vous n'est pas clair. Une autre forme commune d'erreur dans cette phase de jeu est un chevauchement des pensées "planning et exécution physique". Souvent les Bowlers se disent : comment jouer ce spare, quelles conséquences suivront la réussite ou le ratage de mon lancer ? Ceci transporte leur mental au delà des mouvements nécessaires au tir. Les résultats sont une confusion dans l'exécution des gestes mécaniques indispensables. C'est un facteur premier de déconcentration. Lorsque vous avez décidé '*j'y vais*' vous ne devez avoir à l'esprit que '*j'y vais*', c'est tout.

Préparation et exécution

Dès que vous avez mis en route votre mécanique interne physique et mentale, le planning n'a plus cours. Maintenant votre intention domine. C'est le moment de démontrer une complète maîtrise de ce que

vous avez prévu dans la phase planning. Oubliez les pensées relatives à d'anciens lancers, résultats et conséquences. C'est maintenant que vous allez tenir vos promesses et démontrer que votre préparation, physiquement et mentalement construite par vous même, est bonne.

Dans cette phase vous pouvez vous appuyer sur des points physiques comme le balancier libre, la "foca-

lisation" oculaire sur votre cible ou tout autre élément connu de vous comme étant d'un grand secours. Ces points serviront à conforter une suite de gestes bien coordonnés. Mais vous devez aussi appeler votre mental à la rescousse, vous avez besoin de toutes vos qualités.

Avec cet arsenal vous saurez immédiatement si votre lancer est correct et le résultat dans les quilles vous en dira plus que de longs commentaires. La sensation la plus frustrante que vous pouvez endurer c'est de ressentir que vous n'avez pas "tout donné" dans ce lancer. Il faut que cette sensation soit toujours présente, autrement votre plan "*préparation et exécution*" ne sera jamais complet, c'est une sorte de virus qui peut infecter irrémédiablement votre jeu.

Etre toujours attentif à ce principe essentiel conditionne la qualité du jeu.

La force mentale dans cette phase de "*préparation et exécution*" permet d'en contrôler lucidement les effets. Vous avez un plan ? Suivez-le sans réserve. Si vous ne jouez pas en confiance les résultats ne seront pas à la hauteur de vos espérances et c'est de cette façon que le doute s'installe. Un célèbre Pro a dit "*je suis certain que bien des joueurs manquent leurs objectifs tout simplement parce que leur attitude se trouve en retrait de leurs qualités dès que la compétition commence*".

Réactions et émotions

Quelque chose de significatif vient de se produire. Vous avez réussi un strike, fermé un spare mais raté une quille seule. A moins que vous ne soyez taillé dans le roc vous ressentez obligatoirement des sensations négatives. Désabusé vous réagirez subtilement, plaisamment ou avec anxiété, voire colère.

Ce n'est pas une bonne façon de réagir. Vous avez le choix d'apprécier vos erreurs ou réussites en bien ou en mal. Votre mental émet des réponses, des informations, auxquelles vous réagirez toujours consciemment ou inconsciemment.

Après le lancer considérez combien est intense, physiquement et mentalement, votre tension nerveuse. Soyez honnête avec vous-même afin d'apprécier au mieux le moment présent, ça vous aidera à déceler les qualités et défauts de ce qui vient de se produire.

Ceci comporte trois risques : 1. Interdire toute réaction personnelle ; 2. les exagérer ; 3. fabriquer votre propre système d'appréciation au sujet de vos capacités.

Certains entraîneurs font un parallèle avec quelques athlètes des Pays de l'Est des années 1960 : dopés, stoïques, taciturnes, inexpressifs. Ce n'est pas une façon normale de réagir. Se sentir frustré quand on a mis une boule en pleine poche et qu'il reste la 10 (ou la 7 pour les gauchers), quand on a "coupé" sur un spare à 2 quilles, est tout à fait dans l'ordre des choses. Modifier ses réflexes est quasiment impossible. C'est en vous, vous ne pouvez pas en être maître. Alors acceptez vos réactions, il faut faire avec. Mais il n'est jamais bon de le faire avec des sentiments de revanche.

Suivant les résultats de vos lancers, de la réaction des pistes et des quilles, vous serez à coup sur soumis à des réactions diverses. Ceci ne doit pas vous faire réagir comme un robot.

Une vie dépourvue de sensations, réactions, ne serait pas une vie

alors, tant qu'à faire, soyez plutôt comme un enfant heureux à l'idée d'aller jouer mais en se souvenant que le mental ne doit pas laisser ces émotions diriger votre conduite. Les prolonger est un luxe pouvant malmener entièrement un cycle de lancer.

Jouer sous le coup de la colère, de la déception ne peut que vous diriger vers une gestuelle ancienne, celle que vous aviez avant de progresser, antérieure à celle que vous avez améliorée

au cours de vos entraînements. Prenez le temps de vous remettre en accord avec vos principes acquis.

Décontraction et lucidité

Dans la nature toutes les choses demandent un minimum de lucidité ainsi que des mouvements appropriés destinés à remédier, préparer, prévoir, ce qui va suivre.

La compétition en fait entièrement partie.

La phase "*Décontraction et lucidité*" c'est tout simplement suivre les Lois de la nature avant de mettre en route son mental et ses muscles. C'est le temps d'oublier les "*Réactions et émotions*" de la phase 3 et de ne pas trop juger d'après votre système d'appréciation de vos capacités qui demandera "*C'est quoi ? Comment faire ?*" Ceci est l'équivalent de l'attitude d'un golfeur marchant sur le green vers l'endroit où se trouve sa balle. En s'y rendant il pensera surtout à la direction qu'elle devra prendre et c'est aussi sur la façon de la frapper qu'il doit imaginer ce qu'il convient de faire. Bien d'autres sports sont comparables, en ce sens, il est évident que la suite des événements est plus importante que l'action immédiate. Le défaut de lucidité provient souvent d'entraînements mal conçus.

En jouant tout seul on est parfois amené à accélérer la cadence en négligeant sa concentration, souvent on a tendance à vouloir vérifier rapidement les résultats d'une cogitation soudaine.

Ceci peut aussi survenir en compétition, quand on a éprouvé un sentiment de frustration lors de la frame précédente, on a trop souvent l'envie d'effacer rapidement ce qui s'est produit et le calme nécessaire et judicieux en souffre.

Tout ceci amène un flux constant de mauvaises sensations mentales. Prendre quelques secondes afin de se concentrer, de respirer profondément, de se souvenir de sa routine "*pré-lancer*" sont un remède efficace.

Devenir trop confiant est un autre piège, surtout quand tout va bien. C'est un risque qui tend à rendre paresseux au point d'affecter son énergie.

Pourtant il ne faut que quelques secondes pour rétablir l'ordre. Certains préconisent de prendre le temps d'avalier une gorgée d'eau, de jeter un rapide coup d'oeil sur ce qui nous entoure et de procéder à une évocation du principe mental rappelant qu'au Bowling rien n'est jamais gagné (ni perdu) d'avance.

Maîtrise de la tension nerveuse

Il existe une grande variété de techniques tendant à mesurer l'excitation et la relaxation. Le bon fonctionnement de notre appareil interne de contrôle peut provenir de notre équilibre nerveux ou de la gestion lucide de nos émotions et sentiments.

Les conseils qui vont suivre donnent le choix entre plusieurs options.

Les joueurs se sentent plus ou moins confortables selon différentes attitudes physique et mentale. Certains sont plus adroits à la pose de boule, d'autres sont meilleurs sur la régularité de leur vitesse. Ceci peut être facile ou difficile à déceler selon chaque joueur, les conseils d'un professeur ou d'un coach peuvent servir à déterminer ce qui sera le plus utile.

Il y a aussi ceux qui sont doués pour utiliser d'instinct une technique, ce sera moins évident pour d'autres. Encore une fois c'est la sensation "confortable", physiquement et mentalement, qui doit nous guider, mais ceci ne veut pas dire qu'il ne faut pas tenter de découvrir d'autres façons de faire.

Pratique respiratoire

A l'intérieur du cycle préparatoire au lancer il existe de nombreuses opportunités permettant de réguler ses sensations physiques et mentales. La plus simple est probablement celle qui consiste

à avoir une bonne gestion de son système respiratoire. Contrôler sa respiration est spécialement recommandé au Bowling lorsque l'on est sous l'influence de pensées contradictoires ou soumis à des préoccupations techniques comme, par exemple quand on se demande pourquoi sa boule n'a pas toujours le même crochet ou le même impact. La grande évidence concernant la bonne technique de la respiration c'est que l'on peut être certain que, comme tout le monde respire, il n'y a pas besoin de disposer d'un temps supplémentaire pour la pratiquer... La première chose à faire est de simplement mémoriser un rythme régulier permettant de bien le faire en inspirant et en expirant posément.

Vous pourrez facilement contrôler que le simple fait de porter attention à sa respiration fait baisser la tension nerveuse. Mais la respiration régulière et profonde peut faire encore beaucoup plus que ça.

Anxieux, frustré, excité ? Vous avez de fortes chances pour que votre attitude ne soit pas "confortable" et votre respiration irrégulière. Rappelez-vous la comparaison avec l'homme des cavernes, il devait souvent pour sa survie adopter un comportement adéquat sinon le pire pouvait arriver. Dans votre cas il faut plus simplement gagner une compétition et c'est une vérité première que d'affirmer que pour y parvenir il faut être tout le contraire de ce qui est écrit au début de ce paragraphe.

Une respiration courte amène inexorablement une tension musculaire, elle signale aussi une mauvaise maîtrise de ses capacités. Le cerveau envoie rapidement des messages signalant le danger mais ces messages ne sont pas une aide, spécialement quand vous tentez d'anticiper ce qu'il faudra réussir au cours des prochaines frames, ils peuvent même complètement altérer vos prochains lancers.

Se réorganiser

Mais rien n'est perdu si, mentalement, vous êtes capable d'apprécier la situation en reprenant au plus vite un rythme respiratoire contrôlé.

Cela fait partie de la phase "*planning et intentions*" la respiration régulière et profonde aide à rester calme et lucide, mentalement fort.

Par exemple quand les choses évoluent rapidement, quand le rythme du jeu s'accélère, il est souvent judicieux de marquer un temps de réflexion qui doit servir à se "réorganiser". Dans ce cas le maître mot doit être "respiration", la respiration profonde, c'est une méthode infaillible pour maintenir ou recouvrer ses facultés.

Essayez : en reprenant à fond notre respiration nous n'avons pas tendance à ressentir simultanément d'autres sentiments.

En respirant convenablement après un lancer on apporte à soi-même un réconfort bien senti par le cerveau. Finalement une respiration profonde est la voie royale pour optimiser la phase "*réactions et émotions*".

Bien respirer suffit-il ? Non, pas vraiment. Il y a encore plus pour améliorer votre jeu.

Exercice : prenez une grande inspiration, comptez mentalement jusqu'à trois et expirez doucement. Recommencez jusqu'à ce que vous ressentiez un confort mental et physique certain. En prenant place sur l'approche, faites-le à nouveau, peut-être en ne comptant que jusqu'à deux.

Juste avant de lancer bloquez votre respiration et n'exhalez que lorsque la boule aura quitté votre main. Beaucoup de Bowlers Professionnels utilisent ce système, il est facile de le voir au cours des reportages télévisés (*en France ce ne sera que sur cassettes car le Bowling y est strictement interdit de Télévision*). La manière pour bien faire ce "travail" consiste à entamer un entraînement minutieux (on peut le faire chez soi, pas besoin d'être sur une piste).

Lier ces deux actions (inspiration/ apnée) cela jouera un rôle positif, quasi technique, pour favoriser la relaxation et la confiance en soi, rappelez-vous *7e sais le faire, je vais le faire*".

Cette sensation peut avoir un énorme effet sur le mental. Pour cette raison la faculté de réaliser aisément un balancier coulé et efficace peut provenir simplement de son état de relaxation. La décontraction musculaire est un élément essentiel de la réussite du balancier. Résumée en peu de mots cette technique sera d'une grande aide lorsque vous sentirez le besoin de relaxer votre "grip" car c'est souvent le fait de trop se fixer mentalement sur la prise de boule qui affecte la réussite d'un balancier libre.

Relaxation corporelle

Une méthode existe, c'est la relaxation musculaire progressive, dans laquelle il est conseillé de contracter fortement pendant un court instant l'ensemble de ses muscles puis de les relâcher progressivement, le tout jusqu'à éprouver une sensation de décontraction complète.

Ce système permet de mieux ressentir les effets négatifs de la tension musculaire et procure la faculté de contrôler les différents niveaux de tension. Bien qu'il demande un peu plus de temps à mettre en pratique que le système de respiration profonde, il est quand même possible d'en user à chaque fois que nécessaire sans perturber la cadence du jeu.

Petit conseil : ne pas faire cet exercice immédiatement après avoir mangé parce que le processus digestif peut s'en trouver perturbé.

Attention aussi avec la nuque, le dos, les genoux ou autres secteurs de votre corps sensibles aux efforts brusques mais il est néanmoins indispensable d'en arriver à ce que les professeurs de Bowling enseignent : il faut toujours avoir un balancier libre d'efforts musculaires ainsi qu'une prise de boule souple, décontractée.

Hélas, il arrive souvent que durant une compétition, inconsciemment, le balancier et la prise de boule, prennent un chemin contraire... C'est un point essentiel à surveiller.

Signes révélateurs

Beaucoup d'athlètes semblent ignorer que leur tension nerveuse est perceptible à l'oeil nu. Observez les mâchoires et le front. En attitude décontractée leur figure n'émet aucun signe particulier. Dès qu'ils sont sous pression leur physionomie devient révélatrice de leur angoisse. Mâchoires serrées, front plissé, sourire au Père Lachaise, sont des signes révélateurs. Le plus difficile c'est de s'en rendre compte soi-même.

S'agissant de partenaires vous aurez intérêt à leur en faire prendre conscience et à leur rappeler, diplomatiquement, qu'un temps de réflexion mentale associé à une phase de respiration profonde plus une phase de décontraction musculaire serait d'un grand secours.

Tout ceci peut sembler anodin mais au cours d'une compétition la réflexion mentale aide à se rappeler que nul ne peut vaincre sous l'emprise d'une tension permanente et qu'il faut savoir se ménager quelques "breaks".

Installer en soi un sentiment de bien-être c'est comme construire un abri anti tension nerveuse.

Mais il faut le répéter, soyez prudent pour ce qui concerne les mouvements impliquant la région lombaire, il est préférable, lorsque l'on est sujet à des douleurs dans cette région du corps, de demander l'avis de son médecin.

Les jambes

Vous jouez aussi avec vos jambes. Quand elles sont raides, faibles, sensibles, fatiguées, etc, votre gestuelle rythmique s'en trouve forcément dérangée. Là aussi le système "relaxation musculaire progressive" peut aider.

Exercice : en position assise, chaussures aux pieds, contractez les muscles concernés (fesses, jambes), appuyez fermement les talons sur le sol, "refermez" vos orteils (comme pour leur faire

saisir un cayon), maintenez la position pendant 4 ou 5 secondes, relâchez et recommencez une ou deux fois. Le résultat pourrait bien vous surprendre...

Parler tout seul

Il reste encore une technique favorisant la relaxation et la synchronisation, c'est celle qui consiste à se parler à soi-même.

Quand d'excellents joueurs sont en situation difficile, quand ils doivent impérativement fermer un spare ou trouver un strike pour gagner, ils utilisent souvent ce système. Il ne s'agit pas d'entendre des voix, de divaguer, il s'agit juste d'alerter le mental vers une réflexion positive, en rapport avec la situation.

Le pire c'est de se dire des choses négatives. *"j'ai déjà raté cette quille", "il ne faut pas que je me crispe", "ne tire pas trop sur tes doigts", "ne serre pas trop ta boule"*. Souvent le subconscient n'enregistre seulement que le côté négatif des pensées.

Le mental ne doit pas entendre : *"il*

ne faut pas faire ça", il ne doit enregistrer que des pensées positives. Si vous êtes coutumier, dans vos paroles, de dire *"cette quille je la rate toujours", "ce baby je ne sais pas le faire"* (ou autres paroles négatives), il est temps de changer d'état d'esprit et de vous dire (en silence) *"je sais le faire, je vais le faire"*, ceci ne modifiera peut-être pas vraiment vos résultats mais votre mental ne pourra qu'en tirer bénéfice.

Développez plutôt des pensées comme celles-ci :

i& Je suis décontracté et lucide Je suis concentré

Oe ne suis pas si mauvais que ça «Je vais bien passer sur ma flèche et sais où j'en suis dans mon jeu

Gardez à l'esprit ces pensées pratiques. Entraînez vous avec elles. Laissez votre concentration, vos sentiments positifs faire bon ménage, *"parlez tout seul"*, en vous même, soyez honnête, *"suis-je vraiment passé sur ma flèche ?"*. *"Ai-je sorti mon pousse au bon moment ?"*. *"Comment était mon équilibre ?"*. etc.

Il s'agit de ne pas vous *"arnaquer"* vous même, de ne pas reconnaître vos erreurs et de tenter de les reporter, de les excuser, en mettant en cause le matériel ou vos voisins. En un mot, si vous avez la *ferme intention*, sans réserve, d'être un Bowler compétent, le mieux est de vous forger un mental fort, honnête, lucide et positif. « *Je sais le faire, je vais le faire* ».

Stratégies palliatives

Chacun de nous, à un moment ou à un autre, a éprouvé un sentiment de frustration suite à des distractions, dérangements, contrariétés. Au cours des compétitions, ça peut être un bruit excessif, inattendu, un huilage difficile à définir, des adversaires qui "font la gueule", la chaleur, le froid, la fringale, etc... On a envie de savoir comment dominer ces pénibles situations.

A l'entraînement on est souvent plus facilement en mesure de retrouver ses meilleurs gestes, en compétition c'est plus ardu. Beaucoup sont décontenancés par les changements pouvant survenir d'un moment à l'autre, conditions internes, externes, tout cela est perturbant.

Au cours d'une récente tournée professionnelle américaine, à la fin d'une étape, les joueurs finalistes passant à la Télévision se sont trouvés confrontés à des approches particulièrement bloquantes. Quoi qu'il arrive les "Pros" doivent jouer sans manifester ostensiblement leur mécontentement au sujet du matériel et du Bowling qui les reçoit, ils peuvent le faire seulement face aux responsables techniques PBA et de façon confidentielle.

Ils ont donc été forcés de trouver des ajustements particuliers par rapport à leurs approche, glissade et lâcher. Cela juste pour démontrer que leur comportement (et leur talent) a prouvé qu'ils étaient capables de bien jouer malgré tout.

Liges, Tournois réservent souvent des surprises. Si on est capable d'identifier de comprendre les sources de ces nuisances et contrariétés, la réflexion, le mental, permettent d'envisager des stratégies palliatives.

Muscles psychologiques

Pour se sentir confiant, efficace et dominant il est nécessaire d'analyser deux éléments psychologiques. Premièrement, confiance et sensation de sécurité proviennent du fait que l'on est capable d'avoir un sens d'anticipation et de contrôle sur ce qui va survenir dans son environnement et à la suite de ses actes (au Bowling c'est le lancer). Ces sentiments sont en général toujours prêtés aux meilleurs athlètes dans tous les sports.

Deuxièmement ce sont concentration et vigilance. Beaucoup de joueurs s'attendent à trouver un environnement convenant parfaitement à leur façon de jouer : pistes "rentrant" facilement selon leur goût, huilage stable, quilles bien équilibrées, approches idéales... Comme ce n'est pas souvent le cas ils devront toujours faire appel à leur mental, à leurs « muscles psychologiques » pour être en mesure de se récupérer en toutes circonstances.

Revenons un instant sur nos ancêtres de la préhistoire. Ils devaient être capables de ressentir les signes annonçant la présence d'une bête féroce, d'un ennemi rôdant dans les parages ou l'arrivée du mauvais temps. En apprenant à déchiffrer correctement ces signes ils avaient une chance d'en éviter les conséquences. Etre en avance sur le danger n'est pourtant qu'une partie de l'équation. Il est aussi nécessaire de pouvoir "négocier" avec les embûches car on ne saurait toutes les éviter.

Déceler les pièges

Sans ressentir un peu de tout ce qui précède, la vie n'est plus qu'anxiété et peur. Il convient donc d'adopter des règles tenant compte qu'il est impossible d'éviter tous les dangers mais qu'il faut en faire l'inventaire afin de pouvoir y répondre avec efficacité.

Pensez à une situation inverse. Quelqu'un qui n'a pas le sens des choses, qui ne discerne pas ce qui est bon et ce qui l'est moins, qui ne cherche pas à supputer l'avenir immédiat ne peut que subir les inconvénients de ses actes.

Pour nos amis de la préhistoire c'était la mort assurée, pour nous Bowlers c'est plus simplement le découragement qui se profile à l'horizon et même l'envie de tout laisser tomber.

Il convient donc d'avoir un plan d'actions qui ne concerne toutefois ni les bêtes féroces, ni les brutes qui en veulent à votre caverne, mais plus prosaïquement de savoir quoi faire quand, par exemple, les approches sont trop glissantes ou trop bloquantes. Là, sans torturer sa réflexion mentale, on peut trouver le remède, il est simple : avoir des semelles de rechange. A ce propos il est étonnant de voir que trop souvent des joueurs aguerris (ou prétendus tels) trimbalent de nombreuses boules mais n'ont qu'une seule paire de chaussures...

Quand on est incapable de prévoir et contrôler ce qui va survenir on se trouve en situation d'infériorité, d'anxiété, voire de panique. Il y a plusieurs méthodes pour surmonter ces tensions psychologiques, la meilleure est certainement le rappel de la routine "*pré-lancer*" qui ne sera toutefois valable qu'accompagnée de la volonté mentale, de la foi en soi et de la *ferme volonté* de réussir. Enfin la concentration, la visualisation interne de l'avenir immédiat sont là pour diminuer l'impact des événements extérieurs irritants et des distractions pouvant toujours survenir inopinément.

Eviter les "doit être"

Avant de discuter sur les concepts concernant les ajustements nécessaires face à des conditions mal dominées il faut bien définir le sens du mot « *adverse* ». Il signifie un antagonisme passif ou actif, *adverse* signifie aussi contrariété de nos actions ou intérêts ou, encore, que tout va dans

le sens opposé à ce que l'on souhaite. On peut même lui attribuer la malchance et autres calamités. Ces définitions font appel à une analyse perspicace, elles impliquent des réactions différentes et appropriées

Une condition adverse peut être une occasion permettant de découvrir, de mémoriser, de nouvelles méthodes. Tout n'est pas négatif dans l'adversité ça peut aussi provoquer un renforcement du potentiel technique et mental.

L'adversité sur les pistes n'est pas sans rappeler des expériences calamiteuses, des déceptions, de l'antagonisme ou plus simplement faire resurgir un sentiment agaçant qui fait que rien ne fonctionne comme vous le souhaitez.

Pour surmonter l'adversité, pour aider ceux qui sont en lutte avec des conditions déplaisantes, la notion "*doit être*" n'a pas sa place, ce n'est pas le bon raisonnement.

Dans la vie il se peut que les choses, soient différentes de ce qu'elles devraient être (d'après vous), ça peut rendre facilement les gens agressifs, illogiques, frustrés.

Père Noël

Voici quelques phrases clés dominant la pensée de ceux qui croient encore au Père Noël :

- La piste "*doit être*" régulièrement nettoyée, huilée et la trajectoire toujours stable.
- L'approche "*doit être*" impeccable et la glisse stable.
- L'ensemble des autres joueurs "*doit être*" prêt quand leur tour arrive mais aucun ne "*doit être*" sur l'approche quand j'y suis.
- Le Centre "*doit être*" bien chauffé, bien climatisé, propre, bien aéré, bien équipé et le remonte-boule doit fonctionner rapidement et sans problème.

Notez la fréquence des "*doit être*". C'est un peu comme dans les conversations de comptoirs où "*yaka*", "*zauraidu*" et "*faucon*" règlent tous les problèmes du Monde.

En fait, au Bowling, il faut plutôt "négocier" avec les conditions du moment, avec tout ce qui a tendance à contrecarrer nos projets.

Si on décide de simplement subir il est difficile de faire réagir judicieusement son mental.

Pesez-vous la question : de quoi ai-je besoin pour jouer correctement ? Si vous pensez qu'il n'y a rien à faire, c'est que vous acceptez la médiocrité, vous avez déjà perdu.

Accepter l'idée que rien ne peut améliorer votre jeu est une idée perdante.

Pour y faire face le mieux est généralement de faire abstraction de ses sentiments immédiats, de revenir à sa routine "*pré lancer*" tout en visualisant mentalement un schéma tenant compte, autant que faire se peut, des événements immédiats. Quand on réussit à faire cela on entrevoit la compréhension de beaucoup de facteurs adverses et on apprécie mieux la réalité des problèmes rencontrés, c'est notre mental qui relativise la situation.

Pour résumer disons que premièrement il est nécessaire d'identifier clairement la source de nos déconvenues. Notez bien que les "*doit être*" et "*ne devrait pas être*" se trouvent seulement dans notre cerveau. Deuxièmement la vie est ainsi faite. Recherchez plutôt le "*comment faire*" pour prendre les mesures susceptibles de sauver la situation.

Troisièmement c'est l'action, c'est vous qui décidez de faire, physiquement, mentalement, ce qui est nécessaire.

Quatrièmement il faut accepter les conséquences de ses déductions et actions et éventuellement en envisager de meilleures.

Cinquièmement c'est juger, apprécier, assumer, nos décisions et, peut-être, encore changer.

Reste à appeler son mental à la rescousse et à se poser la question suivante : suis-je prêt à ne plus tenir compte des « *doit-être* » ? Si c'est non laissez tomber pour l'instant et revenez un autre jour.

Par contre si c'est OK, par principe, cela prouve que vous n'avez pas d'idées préconçues sur ce que la vie peut réserver et vous savez que le temps qui passe démontre clairement que la plupart du temps nos désirs sont vains.

Les Alcooliques Anonymes ont inventé une prière qui peut presque s'adapter aux Bowlers:
« *S'il vous plaît donnez moi la force d'apprécier les choses, le courage de les dominer, surtout celles dont je ne suis pas maître et accordez-moi la sagesse permettant d'apprécier les différences* ».

Jouer en dehors de sa "zone de confort"

Le prochain conseil mental important est relatif à la reconnaissance de ce qui est nécessaire au jeu en dehors de sa "zone de confort" et de pouvoir rapidement identifier ce qui oblige à le faire.

Les gens vaguement conscients de ce que signifie "zone de confort" tireront bénéfice d'une bonne compréhension du problème.

Pour apprécier ce que constitue la "zone de confort" tracez deux lignes parallèles. Entre ces deux lignes seront inscrits les éléments familiers, ceux qui nous conviennent.

La liste comprend : conditions familières, connaissance des lieux, habitude du placement sur l'approche, probabilité de trajectoire sans surprise.

Au dessus de la première ligne on inscrira : risques, résultats inconnus, circonstances différentes, méconnaissance des lieux. Au dessous de la deuxième ligne on trouvera : découverte, nouvelles expériences, improbabilité.

Les problèmes posés par le jeu dans les zones au-dessus et au-dessous des deux lignes en question rendent irrésolu, hésitant, maladroit, il faut donc les envisager et, par conséquent, s'y attendre mais non les redouter.

Imaginez un joueur se présentant chez un perceur qualifié et disant "*je pose mon pied droit sur le point central de l'approche et je lance en direction de la deuxième flèche, même quand les pistes réagissent différemment je continue*".

Ceci revient à demander au technicien de trouver un perçage capable de faire le nécessaire pour que le joueur reste quoiqu'il arrive dans sa zone de confort.

Risques	Résultats inconnus
Circonstances différentes	Méconnaissances des lieux
ZONE DE CONFORT	
Connaissance des lieux	Habitude du placement
Probabilité de la trajectoire	Prévision facile
Découverte	Nouvelles expériences
	Improbabilité

Bien entendu cela ne marchera jamais pourtant nombreux sont ceux restant attachés à cette attitude. Avec une expérience technique modérée, on apprend à identifier les conditions de jeu et tout le monde sait qu'elles varient d'un établissement à un autre, d'un tournoi à un autre, parfois d'une partie à une autre. Si vous êtes habitué à jouer avec une certaine boule sur une certaine cible, toujours et en toutes circonstances vous souffrirez à coup sur. Trajectoires incertaines, entrées sporadiques dans la poche, spares ratés, scores misérables, le doute s'insinuera en vous. La seule solution est de jouer en fonction des conditions rencontrées. Cela demande souvent du matériel différent et surtout la possibilité de pouvoir jouer avec différentes positions de main, voire avec différentes vitesses de boule.

Pour beaucoup de joueurs "négociateur" avec des conditions adverses est un problème dérangeant, inhabituel, inconfortable. Faites votre examen de conscience : quand avez-vous bien joué ?

La réponse pour beaucoup sera "c'est quand j'ai joué tout seul à l'entraînement". Pour d'autres "c'est quand j'ai joué en Ligue la semaine dernière". Certains diront "c'est quand Pierre (ou Paul) était derrière moi pour me conseiller".

Attention à ce qui va se passer quand vous allez vous trouver en présence d'autres alternatives.

La plus grande erreur de jugement c'est de penser que l'on peut forcer les conditions du moment à revenir à celles qui constituent sa "zone de confort", là où tout est normal, facile. Comme ce n'est pas possible certains deviennent irritables, trop critiques (*quel Bowling de m....*) et peuvent perturber le jeu.

Il faut donc choisir parmi les solutions possibles... Inutile de préciser que là le mental est primordial ! Savoir apprécier les ajustements nécessaires en Bowling n'est pas fondamentalement différent de toutes les contraintes de la vie courante. Dans tous les sports, les arts, les métiers, il est nécessaire d'apprendre, de s'exercer, de pratiquer. Par exemple, au Bowling, il s'avère nécessaire d'acquérir de l'expérience en tentant d'atteindre la poche en passant par toutes les flèches figurant sur la piste. Rechercher la position de départ idoine pour atteindre son but en utilisant les flèches que nous ne visons quasiment jamais est un exercice plein d'enseignements. Au cours des entraînements on peut aussi rechercher la difficulté, une de ces difficultés peut provenir de mouvements intempestifs commis par d'autres joueurs. Pourquoi ne pas consacrer quelques entraînements en recherchant le voisinage de joueurs d'Open particulièrement indifférents à la priorité ? On peut aussi jouer des lignes entières avec sa boule de spares, ça permet d'évaluer les résultats permis grâce aux boules à haute réactivité.

Une autre méthode à essayer est celle dite "*inoculation du stress*". C'est un peu comme se faire vacciner contre la grippe.

Avant la compétition établir mentalement un listing de ce qui peut vous irriter, vous contrarier au maximum. C'est certain, beaucoup de Bowlers imputent leurs contre-performances à des contrariétés.

Avoir un plan, des réactions conditionnées, prévues, face à certains types d'agressions mentales courantes et prévisibles permet de se sentir mieux et d'éliminer des réactions émotionnelles toujours préjudiciables.

La concentration en toutes circonstances

Se concentrer pleinement c'est se concentrer plus fort. Alors les joueurs empêtrés dans leurs erreurs peuvent s'en sortir et retrouver le contrôle de leur jeu.

Prendre conscience de son manque de concentration est un bon moyen pour se reprendre en main mais trop de joueurs ignorent ce que cela peut leur rapporter.

Si votre coach vous demande de vous concentrer au maximum sur la 10e frame au cours d'un match important, que ferez-vous ? Vous tenterez de faire encore mieux que d'habitude.

C'est la preuve que la première chose à acquérir c'est d'avoir une compréhension mentale claire de ce qu'apporte la concentration. Il s'agit d'une faculté mentale permettant de renforcer l'attention sur les aspects spécifiques du jeu au travers des sentiments, sensations et possibilités physiques.

Pleinement concentré on minimise les éléments hors sujet tels que bruits, température, pensées étrangères au problème et autres sensations sans rapport avec le but immédiat.

Un exemple : pensez à un contrôleur aérien guidant un avion en vue de son atterrissage. Il ne pense sûrement pas à ce qu'il va manger ce soir, à ce qu'il fera en rentrant chez lui, ni au coup de téléphone qu'il ne doit pas oublier de donner. Non, son but immédiat est de permettre

à cet avion de se poser en sécurité, il doit tenir compte, en même temps, des conditions atmosphériques, des autres aéronefs se trouvant dans le secteur, du vent et peut-être aussi de la pluie ou de la neige. La concentration au Bowling c'est un peu la même chose, il faut estimer la trajectoire de la boule, sa vitesse, le point de cassure, l'impact dans la poche (ou le choix de la quille clé à faire tomber lors d'un spare).

Le Bowler est en fait le seul décisionnaire de tout ce qui précède, lui aussi ne doit penser qu'à son but immédiat. Voyons comment réfléchir pour y arriver. Découvrons des choses et choisissons des éléments permettant d'acquérir cette indispensable domination mentale.

1. Allez dans un endroit relativement familier où vous pourrez vous impliquer tranquillement dans cette expérience.

2. Prévoyez un temps d'isolement d'au moins cinq minutes.

3. Installez-vous confortablement.

4. Choisissez librement un point d'attention. Ce peut être quelque chose se trouvant non loin de vous, une boule, une gravure, un objet quelconque. Vous pouvez aussi choisir un élément abstrait, un mot, un souvenir.

5. Soyez conscient de toutes les pensées pouvant vous venir à l'esprit, des bruits parvenant à vos oreilles, conversations, musiques, ainsi que des couleurs de l'endroit, etc, il n'y a pas de limite.

6. Graduellement reportez votre attention sur le point, l'objet, le souvenir, la sensation que vous avez choisi et uniquement sur lui. Ne pensez qu'à cela. Si d'autres pensées perturbent votre attention, identifiez-les, nommez-les et revenez à votre "cible". Sachez que les intrus les plus communs dans le mental sont l'ennui, la distraction, l'étourderie, la torpeur, le doute remettant en cause la valeur de l'exercice. C'est normal. Ces sentiments sont aussi ressentis durant les compétitions.

7. Revenons à notre prise de conscience, au début de nos réflexions.

Ce qui est nécessaire à un entraînement à la concentration est facilement transportable, vous pouvez l'avoir toujours à l'esprit. Le pratiquer souvent ne peut qu'améliorer vos aptitudes nécessaires à un contrôle permanent de votre concentration.

Pour illustrer ceci considérez les parallèles suivants avec la liste des éléments listés en page précédente et auxquels il faut répondre lucidement au cours d'une compétition.

1. L'endroit bien connu de vous ? C'est votre Centre habituel.

2. Prévoir un temps d'au moins cinq minutes pour se concentrer, c'est ce qu'il faut pour être complètement prêt à jouer.

3. S'installer confortablement, c'est se relaxer, respirer à fond, s'imprégner de l'atmosphère ambiante.

4. Choisir un point d'attention c'est avoir la *ferme volonté* de bien faire, de mémoriser ses repères.

5. Etre conscient de ses pensées donne la faculté de juger, de faire la part des choses, de se concentrer sur un but précis, de réfléchir à ce qui est nécessaire pour réussir son lancer en éliminant mentalement les distractions, les bruits, les sentiments incongrus.

6. Graduellement se reporter sur un point c'est se donner la possibilité de répéter les gestes efficaces.

7. Revenir à sa prise de conscience c'est, après avoir joué sa frame, se préparer au prochain lancer.

Conditions adverses : avoir un plan

La concentration n'évite pas toujours la distraction, l'étourderie, la maladresse. Elle permet d'en réduire les méfaits mais vous êtes l'ultime décideur et gérant de vos sentiments, idées et sensations.

Hélas les conditions adverses surviennent, inexorablement. Considérez qu'elles peuvent vous déstabiliser. Il est donc préférable d'avoir un plan, une attitude pré-réfléchie pour les surmonter. Le but est de les identifier, de les normaliser, afin qu'elles ne puissent affaiblir ou diminuer votre énergie sans parler des dommages au mental que comporte le doute.

Concentration véritable

Il faut s'en souvenir, la concentration c'est simplement la faculté de canaliser son énergie et son attention sur une chose précise et de les gérer le temps nécessaire pour accomplir un geste vainqueur. Ne faites pas l'erreur de penser que cela vous oblige à ignorer tout le reste.

Il est évident que même lorsque la concentration est portée à son maximum le cerveau capte d'autres signaux, sons et sentiments.

Certains Bowlers croient faussement que la concentration nécessite d'importants efforts, que quelqu'un de bien concentré ressemble à un individu incapable de sourire et semblant de mauvaise humeur.

C'est encore une erreur mais essayer de porter sans discernement sa concentration au maximum peut effectivement provoquer une forte tension.

Sans savoir différencier correctement ce qu'il faut améliorer et ce qui est bon, il est presque certain que cette fameuse concentration se transformera en tension nerveuse et la synchronisation gestuelle souffre toujours dans ce cas, sans parler du mental... ni des relations humaines.

Sachez que la concentration implique tout simplement l'utilisation des facultés mentales et physiques nécessaires au moment voulu.

Pensez à ce que signifie le mot focus en photographie.

Par exemple quand un photographe couvre un événement Bowling il commencera par mesurer la lumière sur les pistes, se placera selon le plan qu'il doit saisir, réglera son objectif en fonction de l'élément principal de la photo, il "focusera" sur le joueur, ou sur la boule, ou sur les quilles, toutes autres perceptions ne seront pas prises en compte. Quand il sera au point il devra se tenir prêt à appuyer sur le bon bouton, au moment idoine.

Revenons au Bowling, quand vous aurez mentalement fait le tour de ce qui précède il faudra vous aussi déclencher votre approche au juste moment en "focussant", comme le photographe, sur le but choisi.

Visualiser le lancer par avance reste la bonne méthode. Voici les étapes conseillées permettant une concentration efficace :

1. Portez votre attention sur l'ensemble de ce qui fait partie de votre but immédiat, éclairage (reflets), pistes, quilles.
2. Concentrez-vous plus précisément sur les détails personnels constituant votre routine "*pré-lancer*", votre respiration, les flèches ou autre repère selon ce que vous visez à ce moment du jeu.
3. Contrôlez vos "réglages" concernant votre position corporelle, distance avec la ligne de faute, prise de boule et position de main. Sachez quelle frame est en cours.
4. Acceptez les bruits environnants, les mouvements des personnes entrant dans votre champ de vision.
5. Jouez selon votre gestuelle habituelle en accord complet avec la sensation mentale qui vous commande de le faire avec *la ferme volonté* de réussir.

Désillusions, réactions

Voyons ce qui arrive fréquemment. On se présente avec confiance et on est certain d'avoir une bonne analyse des conditions de jeu, analyse acquise après un entraînement sérieux effectué les jours précédents.

On est persuadé que les conditions de jeu seront identiques pour le Tournoi.

Arrivent les boules d'essai. Impossible d'atteindre correctement la poche, on se laisse d'entrée un split du genre 2-8-10 ou un washout 1-26 ! Il va falloir changer quelque chose.

Il y a plusieurs choix. Succomber mentalement, maudire les gens de la maintenance, se mettre en colère contre les organisateurs ou affermir sa détermination en faisant appel à l'expérience acquise, physiquement et mentalement.

Tous les joueurs ont enduré ce genre de situation, ils savent aussi que les vainqueurs seront ceux qui auront été capables de s'adapter. Le mieux est donc :

1. Oublier ce qui "*devrait-être*" ou supposé acquis.
2. Adopter un mental positif. Juger les pistes, l'ambiance. Éventuellement essayer une autre boule et estimer la meilleure trajectoire possible.
3. "Ajuster" le placement sur l'approche, la position de main, le balancier en conservant mentalement une *ferme volonté* de bien faire. Appliquer sa routine "*pré-lancer*".
4. Laisser de côté les bruits, rumeurs et mouvements de l'entourage. Rester calme, pugnace et se souvenir que les choses ne sont que rarement ce qu'elles devraient être.
5. Se servir de ses observations et mentalement se répéter : *je sais le faire, je vais le faire*.

Le jeu mental, un mythe ?

Un des sentiments les plus trompeurs et destructeur du jeu est sans aucun doute le fait de ressasser des réflexions négatives ou le fait de penser "*à quoi bon*".

Beaucoup d'athlètes confondent les pensées positives ressenties à l'entraînement avec ce qu'elles sont supposées être en compétition. Il faut savoir qu'elles seront très souvent différentes.

Considérons un Bowler aguerri. Il se prépare, se concentre et utilise sa routine "*pré-lancer*", son lâcher est bon, la trajectoire prometteuse. Mais le Centre est bruyant, l'environnement suppose beaucoup de distractions, d'autres joueurs sont déjà sur l'approche, ça parle fort, le bruit des boules et des quilles est permanent. Rien d'étonnant à ce que le résultat de ce lancer ne soit pas à la hauteur des espérances de notre Bowler. Pourtant il aurait pu prendre son temps, mieux vérifier sa position sur l'approche, surtout pour les spares, bref un regain de concentration est toujours une bonne chose surtout quand l'environnement n'est pas serein.

'Je sais le faire, je vais le faire' mérite toujours un surplus d'attention mais sans jamais prévoir des solutions compliquées, inconfortables. Ceci est un problème. Beaucoup d'athlètes essayent de se mettre en situation afin de mieux dominer automatiquement leurs sentiments mais cela est quasiment impossible en compétition.

Vous pouvez penser "*j'ignore le joueur qui est sur les pistes voisines*", votre cerveau enregistrera quand même sa présence, ainsi que les bruits ambiants .

Un homme averti...

C'est vrai aussi pour le reste des choses, chaleur, senteurs, etc, la seule pensée positive pouvant aider c'est d'en être averti, conscient et, le sachant, d'essayer de faire en sorte que tout cela ne constitue pas une gêne pour son jeu.

Les distractions, dérangements, sont comme une mouche tournant autour de vous. Si vous essayez de l'attraper, vos mouvements, votre concentration seront inopérants. Le mieux est de penser "*je te vois, je sais que tu es là, mais j'ai mieux à faire que de m'occuper de toi*" et la mouche se confondra alors avec l'environnement, elle ne sera plus un élément perturbateur.

Toujours revenir à son maximum de concentration, de son attention en tenant compte de ce que l'on sait permet de se consacrer pleinement à la meilleure utilisation de son énergie. Sans essayer de faire le vide complet de ses idées (c'est impossible sauf sur de très courtes périodes), comme pour la mouche, ignorez le négatif car la prochaine frame doit être réussie.

La méditation

Un autre exemple sera basé sur l'étude de la méditation. Ceux qui pratiquent cette science rencontrent souvent des problèmes avec une obligatoire et profonde implication mentale sur le sujet donné.

Immobiles, dans le silence, ils recherchent des pensées ciblées. La méthode qu'ils emploient n'est pas celle qui consiste à éliminer toutes sensations autres que celles du but recherché, elles doivent, en premier, s'intégrer aux idées du moment pour devenir secondaires ensuite. C'est en tenant compte du savoir que le mental progresse.

Il y n'y a pas que des désavantages parmi les inconvénients, distractions. Ressentis et enregistrés inconsciemment, ils peuvent souvent être un guide bénéfique pour trouver les ajustements nécessaires.

La concentration nécessite aussi un entraînement et comme dans tout entraînement il faut utiliser ce que l'on remarque pour faire ce qui permet d'en tirer des leçons positives.

C'est une arme importante du mental. L'entraînement à la concentration est un atout majeur.

Souvent il est préférable de se faire assister par un professeur ou un

collègue perspicace, sa tâche sera essentielle. Avec du recul il sera capable de déceler ce qui vous dérange et perturbe le plus. Il se peut que ce soit quand vous êtes particulièrement euphorique que votre concentration se relâche ou au contraire que ce soit lorsque vous "faites la gueule".

Pratiquer ce genre "d'examen" périodiquement est une bonne manière de prendre conscience de la réalité des choses car elle ne ressemble que rarement à ce que l'on perçoit, à ce que l'on suppose.

Le mental et les spares

Le succès ou l'échec dans n'importe quelle compétition se résume aux spares.

Les strikes viennent ou non, les 300 sont presque inexistants dans les statistiques. Tous ceux et celles qui entament un Tournoi, un Championnat, une Ligue savent qu'à un moment ou à un autre ils seront confrontés avec la fermeture de spares difficiles.

Dans tous les sports, dans tous les métiers, les arts, les "bons" ont des astuces pour se sortir de situations critiques. Quand vous avez une formule réussissant bien vous l'utilisez à chaque occasion, dans n'importe quelle activité, vous n'avez pas besoin de faire appel à d'autres connaissances ou paramètres. Vous suivez la voie qui, la plupart du temps, vous apporte la réussite.

Bonne nouvelle, il existe une formule qui permet de réussir quasiment tous les spares. Mais attention, une réflexion complémentaire à la pensée habituelle est requise. Il faut avoir une véritable ouverture d'esprit pour envisager une nouvelle perspective et savoir comment réussir. Bien que cette formule puisse sembler élémentaire il faut que le mental s'en imprègne.

Notez bien qu'il s'agit d'une formule et non d'un système. Beaucoup de systèmes existent, ils consistent à bouger vers la droite ou vers la gauche par rapport à la ligne de strike, ils peuvent aussi se baser sur l'utilisation d'une boule censée aller droit vers son but. Le problème le plus souvent rencontré en cas d'échec n'est pas la position adoptée sur l'approche, ni la texture de la boule mais bien la façon de lancer. Les erreurs sont souvent les conséquences d'une mauvaise appréciation mentale, de la tension, **plus souvent de la précipitation**, ainsi que, trop souvent, d'une confiance en soi exagérée.

La formule

Les joueurs usent souvent d'une technique préparatoire consistant à prendre une respiration profonde, à bien relaxer les muscles, à visualiser la trajectoire escomptée.

Mentalement la **formule** fondamentale est la suivante : ***Je suis dans le présent + j'ai la ferme intention + j'utilise ma routine "pré-lancer" = je vais fermer ce spare.***

D'un prime abord cette formule sera jugée élémentaire, patente, évidente.

Une fois transposée au Bowling elle est pourtant la seule formule magique dont vous avez besoin. C'est une des clés du succès.

Pour en jouir il faut la comprendre et la mémoriser complètement.

Etre dans le présent

Vous placez une belle boule "dans la poche » entre la 1 et la 3, vous pensez "c'est le strike", las, la quille 10 est restée sur son spot, immanquablement vous éprouvez un moment de désappointement.

Les sentiments perçus peuvent avoir des conséquences significatives sur votre prochain lancer, ils peuvent être positifs ou négatifs.

Si vous admettez mentalement ce "coup du sort" et pensez que l'important c'est de fermer le spare vous aurez alors pris le bon chemin. Si vous pensez que c'est injuste et que vous "fulminez" à son encontre il se peut que votre maîtrise habituelle en souffre **et un spare raté c'est grave !**

Quel que soit le résultat de votre première boule vous devez rester confiant, être dans le présent et le présent immédiat c'est ce spare, là devant vous.

La différence entre les grands "spare shooters" et les autres est fondamentale.

Ceux qui dominent le problème sont toujours devant les autres, il n'y a pas d'autre alternative.

Trois options peuvent se présenter à votre esprit : le passé, le présent, le futur.

Seule l'option centrale est envisageable sur les spares. Mentalement, ressasser le passé ou imaginer le futur sont des risques inutiles à prendre.

L'erreur concernant à trop de références au passé peut être identifiée.

Ses symptômes révélateurs sont les sentiments négatifs relatifs à des quilles qui "auraient du" tomber, des splits trop sévères, de l'irritation induite, de sa malchance, de la chance des autres, etc.

La référence permanente au passé est un indice de frustration mentale. Cela conduit souvent à une sorte d'auto punition sans oublier la critique systématique des conditions de jeu, du matériel, de l'environnement, vous connaissez tous la litanie.

Tout ça est mentalement très mauvais pour la fermeture des spares... et pour la suite de la partie !

L'important

L'aisance, l'autorité, la réussite, proviennent d'un plein accord avec le temps présent, il se peut que certains sentiments et réminiscences puissent se faire jour mais seule une attitude entièrement consacrée au moment présent évitera l'erreur.

Suivant tout ce qui précède, le lancer, incluant la routine '*pré-lancer*', la position de la main, l'estimation des possibilités permises par la boule, la position du corps et la connaissance de la piste, tout relève impérativement d'un présent totalement immédiat.

L'important est de réussir la fermeture de ce spare, à ce moment rien d'autre n'a d'importance et, tel un pilote chargé de faire sortir un navire du port, toute l'attention doit se porter sur l'évitement d'obstacles, le chemin à suivre, le pilote en question ne pense pas un seul instant à la suite du voyage, mais il sait que pour qu'il continue il faut que le navire gagne d'abord la haute mer. Si vous râlez après un (ou des) trous récemment endurés c'est que vous êtes dans le passé, que vos regardez en arrière et pourtant rien, jamais, ne permettra d'y revenir.

Garder son flegme, vivre uniquement le moment présent, s'estimer soi-même, prendre son temps et garder son rythme, c'est déjà faire une bonne partie de la trajectoire qui mène à la fermeture du spare. L'idée dominante c'est "*être maintenant*". Pas de sentiments ni pour hier ni pour demain.

C'est l'instant choisi pour se concentrer sur la gestuelle, la coordination des gestes nécessaires au lancer et à sa finition.

Chaque Bowler a besoin d'avoir un automatisme guidant son comportement.

Etre en phase avec cet automatisme procure une meilleure confiance en soi.

Concernant la finition du lâcher il est primordial de porter son attention sur sa qualité.

Pushaway, balancier libre, followthrough, bien exécutés, volonté de réussir rendent confiant et, comme déjà dit, la confiance en soi est un gage de la réussite.

Avoir l'intention

Beaucoup de gens galvaudent le terme "*intention*", ils l'utilisent sans vraiment en mesurer tout le sens.

Il ne faut pas confondre, espoir, volonté, chance, réussite, avec "*intention*". Une intention doit être considérée comme un engagement formel, à respecter en toutes circonstances.

Nombreux sont ceux qui oublient leurs intentions dès qu'un obstacle se présente. Par exemple, lors des fêtes de la nouvelle année ils décident de perdre du poids, de faire de la gymnastique, d'arrêter de fumer et bien d'autres choses encore. Un infime pourcentage tiendra parole.

Tous les événements de la vie, la fatigue, les contrariétés, la force de

l'habitude, etc, seront invoqués pour ne pas tenir parole, souvent même c'est le contraire qui se fera ! Pour jouir complètement de la formule magique du spare il faut en avoir la *ferme volonté*. Une réelle intention se doit d'être enracinée dans nos désirs. C'est ce qui permet de franchir les obstacles. ***Il n'y a que deux possibilités : avoir la ferme intention ou ne pas l'avoir.***

En terme d'auto-suggestion le cerveau n'entend bien que ce qui suit le mot « Je ». Par exemple si vous vous dites « J'espère réussir ce spare », votre cerveau enregistrera la notion espoir au lieu de certitude. La même chose s'applique pour « Je veux », « J'ai peur », « Je voudrais ».

Maintenant notez la différence entre ces sentiments et ce simple raisonnement : « Je veux » ou « J'ai l'intention ». Le cerveau qui a enregistré « Je veux » ou « J'ai l'intention » gagne une meilleure chance de dominer le subconscient et de répondre positivement aux sentiments invoqués. Sans une véritable intention le mental peut se « disperser », ressentir de l'anxiété, de la crainte, sans oublier l'ajout d'inconvénients provoqués par des facteurs extérieurs tels que bruits ou motifs de distraction ambiants. Sans « Je veux » ou « J'ai l'intention » le mental risque de ne pas suivre et même de contrarier la réussite. Il est possible de s'assurer que l'on a la *ferme volonté* de réussir ses spares. Intentions et résultats ressemblent aux côtés pile ou face d'une pièce de monnaie. Comparés à d'autres intentions de la vie courante comme par exemple décider de perdre du poids ou arrêter de fumer, ce sont des indicateurs de volonté.

La prière du bowler

Mon Dieu, à vos pieds je me prosterne

Veuillez augmenter ma moyenne

Si je me traîne à vos genoux

Ferais-je encore des trous ?

Vous, qui voyez tout là-haut

Les voyez-vous mes dallots (2)

Pour mon bonheur ici-bas

Faites que je fasse des abats (1)

Si vous voyez que je m'énerve

Aidez-moi dans mes réserves (3)

Je vous en prie, soyez sportif

Montrez-vous compréhensif

Car quand je sacre en anglais

C'est que je manque le paquet

Je vous serais reconnaissant

Si je jouais une partie de 300

Mais je ne vous en demande pas tant

Faites que je joue encore longtemps.

**Nous devons cette page à nos amis Québécois
Elle est extraite d'un cours de perfectionnement très
pratiqué au Canada.**

(1) Strike - (2) Rigoles - (3) Sparaes

C'est basique, si une personne abandonne (plus ou moins rapidement) ses intentions c'est qu'elle n'a pas, au départ, une volonté suffisante

Bien que ses intentions puissent être épaulées par une adhésion à un « fitness club » ou à la prise de médicaments anti-nicotine, seul le résultat compte, les aides artificielles ne peuvent jamais remplacer la *ferme intention*.

Beaucoup dirons « attendez, cette personne a vraiment l'intention de maigrir ou de ne plus fumer, laissez-lui un peu de temps ». Non, attendre, prétendre vouloir, essayer, ne signifient pas intention formelle. Au mieux il peut être dit qu'attendre ou espérer sont malgré tout présents dans le mental mais ils risquent de ne servir que dans la limite où ils ne sont pas confrontés avec un certain confort, des satisfactions personnelles, des habitudes acquises. Une réelle intention est en permanence ancrée au fond de son mental.

Au niveau du lancer la *ferme intention* est à la fois subtile et claire.

Se positionner, visualiser, exécuter un balancier libre de tout effort musculaire, suivi du follow-through, sont les seuls gestes à accomplir. C'est simplement l'observation du résultat qui comptera, il sera forcément blanc ou noir, tout ou rien.

C'est peut-être une ironie du sort mais le résultat sera presque toujours meilleur en lançant de façon libre, naturelle, plutôt que de rechercher une démarche forcée, inhabituelle, censée procurer la réussite. Il suffit de regarder autour de nous, les exemples foisonnent.

Souvent les gens pensent que le "mécanisme" est une partie d'une machine, un ensemble de pièces assurant un mouvement voulu.

Utiliser le mécanisme

En Bowling il s'agit d'un outil important, il s'avère opérant ou non. Dans le mécanisme dont nous parlons il faut inclure les boules, leurs matériaux, leurs surfaces, leurs perçages, leurs poids, les positions de main, la vitesse, les rotations, les méthodes de spares, les chaussures, la glisse, les "poignets", les produits destinés aux mains, aux doigts, les chiffons et les atouts procurés par un mental toujours en éveil.

Le mécanisme c'est n'importe laquelle des centaines de méthodes permettant un lancer élégant et une trajectoire idéale sur les spares. Il n'y a jamais qu'un seul mécanisme, ni pour le strike ni pour les spares ou tout autre but à atteindre.

Fréquemment les Bowlers confondent mécanisme avec ce qu'ils font pour tenter leurs spares. Ils pensent qu'ils n'ont besoin que de la boule qui convient. Les publicités disent la même chose, elles vous disent quelle voiture il faut acheter, quelle boisson vous devez boire, quelle carte de crédit vous procure les meilleurs avantages, que la boule XYZ va facilement au spare, la publicité certifie que si vous suivez ses conseils, votre vie sera meilleure. Mais comme les miracles se font rares de nos jours, il faut "sang froid garder" *et se rappeler qu'aucune boule "miracle" n'ira jamais toute seule et sur commande fermer le spare qui est en face de vous, c'est toujours vous qui devrez la lancer !!!*.

Les champions sont des gens capables de dominer leurs sentiments de peur ou d'exaltation.

Toujours ils sont soutenus par un mécanisme adapté à leur intention (*toujours ferme l'intention I*).

Une correcte appréciation des choses du moment plus un mécanisme adéquate contribuent pour une grande part à faire ce qui est indispensable pour dominer les conditions de pistes, les problèmes posés par certains spares et que dire des splits ! Avec un mental résolu, un mécanisme gestuel bien rôdé il se peut que l'intervention des Dieux du Bowling ne soit plus nécessaire pour vous assurer le succès.

Les spares : préparation

Ferme intention plus mécanisme donnent un sérieux coup de pouce pour la réussite. Un bon « spare shooter » doit toujours démontrer une sagacité sans faille. Décider quelle boule utiliser, choisir sa stratégie, dominer le système employé, savoir s'il doit jouer « droit » ou en « crochet ».

Combien de spares sont ratés à cause de la vitesse, le plus souvent parce que la boule est inconsciemment ralentie.

C'est pourtant le moment de faire appel à toute sa concentration, à son automatisme, son mécanisme, tout cela doit même s'intensifier. Paradoxalement ceci est plus important que la précision à la pose, c'est en fait le moment de viser une petite zone plutôt qu'une flèche ou un point précis.

La fermeture de spares dépend d'un ensemble de choses simples devant être accomplies confortablement. On remarque souvent une certaine nervosité, une perte de confiance en soi, de l'anxiété, c'est normal. Seul un mental solide apporte le remède sans oublier le bannissement des distractions constamment présentes dans un Centre de Bowling. Tout ceci est difficile à coordonner et ne peut provenir que d'un mental positif favorisant la

confiance en soi. Le meilleur plan est de rassembler mentalement le plus possible de sa volonté de réussir, de sa *ferme intention* et la « *pré-routine* » de l'approche **plus la vérification que la pointe des pieds est bien dirigée en direction du spare à fermer**, le tout en étant complètement en symbiose avec le temps présent sans oublier ces quelques principes :

- **Balancier libre de tous efforts musculaires.** Quand l'enjeu est important la tendance est d'essayer de faire mieux que d'habitude. Prudence ! Les changements souvent imperceptibles qui découlent de ce sentiment destiné à assurer la réussite peuvent influencer négativement, surtout sur la vitesse. Un balancier libre, un lâcher habituel sont une meilleure chance. L'importance de l'enjeu aidant, le Bowler devient facilement vulnérable car si le mental enregistre bien, les muscles, eux, risquent la désynchronisation.
- **Décider de son système de spares et y croire.** Une fois décidé de la tactique choisie il n'y a plus de place pour en débattre. Les réflexions ultimes concernant de subtiles trajectoires ou crochets spectaculaires ne sont plus d'aucune utilité. Toutes les figures rencontrées l'ont déjà été à l'entraînement, vous savez comment faire. Le principe demeure le même en toutes circonstances.
- **Confiance.** La fermeture des spares peut être analysée de fond en comble mais tout le débat se résume en un simple examen de conscience : "*je veux le faire, qui étai-je quand je l'ai joué*" ? La réponse arrive souvent avant la boule : si vous avez ressenti, au moment du lâcher, que l'ensemble de votre gestuelle était parfait c'est que toutes les chances étaient de côté.
- **Bien finir.** Ceci est seulement un aspect de l'implication entre le physique et le mental. L'action de préparer le lancer par un balancier libre, un lâcher et une finition confortables peut éviter toutes tendances néfastes venant du subconscient et amenant anxiété, doutes et mauvaises positions, au contraire cela permet une suite de mouvements adéquates, automatiques, précis sans que l'on y pense vraiment. Ceci nécessite une attention particulière lors des entraînements où il faut bien prendre conscience que la position finale avant la ligne de faute est primordiale. L'action de pousser, tirer, impliquer la force musculaire dans le lancer n'amènera rien de bon. Enfin si vous avez des difficultés à bien terminer votre gestuelle, ce qui précède vous indiquera ce qui cloche. Faites votre choix. Vous devez décider ce que vous allez démontrer dans les secondes à venir, adresse, condition physique, rythme et coordination. Faites ceci sans trop y penser. Le choix fondamental qui est le votre c'est : « *suis-je bien placé, où est ma cible, quelle est la quille clé ? etc* » ou « **je sais le faire, je vais le faire** ». Ce qu'il faut "engranger" c'est une sorte d'inoculation mentale de confiance en soi et de maîtrise des connaissances acquises, c'est votre meilleur atout. Votre confiance augmentera... ainsi que les scores.

SPARES, LES SYSTEMES

Il y en a beaucoup. Le plus important à ressentir c'est le confort, toutes positions forcées ou vous semblant mentalement douteuses sont à écarter.

Il y a 1.023 sortes de spares possibles. Les plus courants sont les quilles 4 et 7, la quille 2 (ou la 3) avec n'importe quelles autres et les quilles 6 et 10.

La première chose à faire avant de tenter un spare est de **PRENDRE SON TEMPS**. Ne jamais se précipiter, faire appel à son mental, évacuer tous souvenirs désastreux, ne jamais dire (ou penser) « *celle-là je la rate tout le temps* » et toujours **avoir la pointe des pieds dirigée en direction de la quille à abattre**.

Ceci dit il y a 3 systèmes plus couramment employés :

SYSTEME A :

On parle d'une boule roulant relativement en droite ligne, il ne demande que de faibles ajustements nécessités par les conditions de jeu du moment.

Un des meilleurs Professionnels US, Chris Barnes, utilise une boule en plastique et beaucoup d'autres font comme lui. La méthode consiste à jouer tous les spares sur la 4e flèche. Pour tous les spares vous bougez sur l'approche jusqu'à ce qu'une ligne imaginaire vous fasse croiser la 4e flèche et la quille à atteindre. Parlons pour les droitiers, les gauchers inverseront. Pour la 6 et la 10 posez votre pied gauche sur la latte 35. Vous ajusterez votre position d'une latte ou deux, cela dépend de votre taille et de votre corpulence. Pour la quille 3 amenez votre pied jusqu'à la latte 33. Pour la 4 et la 7, votre pied gauche sera sur la latte 19 et pour la 2 sur la 22. Bien tendu votre trajectoire sera droite.

SYSTEME B :

Mêmes principes que pour le Système A avec toutefois une position plus latérale, avec plus d'angle. Les quilles 4 et 7 seront tentées avec le pied gauche sur la latte 10 mais en passant sur la 2e flèche, votre pied de glisse terminant sur la latte 14. Pour la quille 2, posez le pied sur la latte 15 (la cible étant toujours la flèche 2). Pour la 3 et ses quilles proches, pied sur la latte 30 et glisse sur la 29 (c'est pas facile). Pour la 6, la 10, départ sur la latte 35, cible entre la 3e et la 4e flèche (latte 17).

SYSTEME C :

C'est le plus commun, tout le monde connaît le 3-6-9, dit « *système des pivots* ». En principe on utilise sa boule de strike pour le pratiquer. Tout simplement on bouge par rapport à sa position et sa cible comme pour tenter le strike, seule la quille 10 sera jouée différemment. Par rapport à la position de son pied gauche on bougera de 3, 6 ou 9 lattes à droite ou à gauche en gardant la même cible selon les quilles restantes à abattre. 3 lattes à gauche pour la 3, 6 pour la 4, 9 pour la 7 ; 3 lattes à droite pour la 2, 6 pour la 6 et carrément 15 lattes à gauche et flèche 3 pour la 10.

On peut aussi procéder à des changements de position de main, faire confiance (important la confiance mentale) à certaines boules, certains perçages.

Le plus important c'est de le faire confortablement et en confiance. Rappelez-vous le principal c'est de lancer une première boule correcte, ensuite il est évident que c'est la spare qui fera la différence. Comme l'a dit un Pro lors d'un interview à la Télé : « *le strike c'est pour le spectacle, le spare c'est pour le "pognon"* ».

Visualiser, prévoir

Une aide importante dans la réussite des spares c'est en quelque sorte un enregistrement vidéo virtuel produit avant le lancer par votre mental.

Vous êtes dans le présent mais votre mental est en avance sur le temps, il est capable de vous montrer le scénario qui devrait se dérouler immédiatement, cela procure une excellente opportunité de « voir le futur ».

C'est le seul moment où l'on peut déroger à la règle qui dit que pour les spares toutes références au passé ou au futur sont inutiles voire néfastes.

Pensez que cette « visualisation » c'est comme une machine à spares. Vous êtes dans le présent, engagé dans un futur immédiat devant obligatoirement se dérouler selon vos souhaits, on peut dire que vous vous trouvez en même temps dans deux zones, le réel et le futur immédiat.

C'est un moment intemporel mais il ne faut pas confondre « visualisation » avec espoir ou volonté, il s'agit d'un plus apporté à la certitude, *« je sais le faire, je vais le faire »*.

Petite comparaison, vous êtes en retard à un rendez-vous. Automatiquement, même si vous connaissez bien la route, votre mental vous commandera de rechercher dans votre mémoire le chemin le plus court, le plus rapide et aussi le moins encombré, c'est une « visualisation » faisant partie du présent et du futur immédiat.

Mentalement les ingrédients essentiels à la fermeture des spares ainsi que l'attitude physique sont donc connus. Reste à les mettre en pratique mais toujours en **prenant le temps de la réflexion**.

Pensez simplement à un fait très courant : votre première boule a laissé un split quasiment infermable, 7/10 ou 4/6.

Si vous choisissez de ne pas tenter une fermeture plus qu'aléatoire mais plutôt d'abattre une des deux quilles restantes on peut dire que dans la plupart des cas vous réussirez... alors pourquoi (et comment) en rater une seule ???

Le Bowling n'est pas et ne sera jamais une science exacte.

Lassitude Saturation

Tous les athlètes éprouvent un jour ou l'autre un sentiment de lassitude, désaturation, de fatigue.

Cela survient parfois au cours de compétitions, même importantes.

Cette menace vient de la répétition des gestes, de la stagnation des résultats, de la répétition d'erreurs. C'est une poussée mentale conduisant à une sorte d'engourdissement, elle peut se produire à tous moments, il vaut donc mieux prendre conscience de ses signes annonciateurs, d'en identifier les symptômes et de prendre les mesures qui s'imposent. On peut dire que la lassitude est une face cachée chez tout athlète sérieux.

Elle survient furtivement, pompe l'énergie, détruit l'enthousiasme et annihile l'esprit combatif. Ironiquement la lassitude s'en prend plus facilement à ceux qui luttent le plus sérieusement, elle peut même conduire au renoncement, à l'abandon de son sport. En Bowling elle se manifeste souvent en fin de Saison ou après d'infructueuses tentatives d'amélioration. Toutefois il ne faudrait surtout pas confondre un état mental provisoire avec un changement fondamental.

Qui est en danger ?

La lassitude frappe d'abord les Bowlers très actifs, ceux qui participent à beaucoup de Ligues ou compétitions ainsi que ceux qui s'impliquent à fond dans des programmes d'instruction en étant, au départ, intimement persuadés que leurs qualités physiques et mentales les amèneront rapidement au sommet. Souvent la désillusion est grande.

De même certaines caractéristiques de personnalité, de perfectionnisme, permettent de redouter les méfaits du phénomène notamment quand les buts fixés sont trop hauts par rapport aux possibilités physiques et mentales innées.

Chaque athlète doit être conscient de ses facultés et dons personnels, savoir que l'invulnérabilité n'existe pas et se souvenir que 65% de la réussite en Bowling se joue dans le mental.

Signes et symptômes

Ils peuvent être assez francs mais le plus souvent ils sont plus subtiles et surviennent sans avertissement.

Un joueur ou une équipe peut réaliser une belle ligne, être en bonne forme physique et mentale et voir la partie suivante sombrer dans la médiocrité. Quelque chose s'est produit mais quoi ? Difficile de déceler **la** ou les causes. L'énergie, la volonté, la concentration sont en baisses, **la** motivation devient insouvenir et, comme toujours, les moins adroits sont les premières victimes.

La lassitude peut être décrite comme une perte d'intérêt, d'enthousiasme et caractérisée par un épuisement mental, émotif, physique. Les dégâts sont d'autant plus importants que les buts étaient hauts et la certitude de bien faire réelle.

De plus, "l'infection" est contagieuse, bien qu'elle puisse fonctionner dans les deux sens quand, par exemple, un des membres de l'équipe réagit sainement et inculque son enthousiasme aux autres.

Les déceptions successives contribuent facilement à engendrer la lassitude à moins que ce ne soit la lassitude qui y mène ? La réponse semble être oui dans les deux sens. Il est certain que le fait de ne pas atteindre ses objectifs se révèle frustrant, démotivant et décourageant.

D'autre part, la lassitude tend à favoriser des pensées négatives. Elles mènent à un Bowling décevant. C'est pourquoi il importe d'en détecter au plus vite les symptômes et il est essentiel de les interrompre. C'est difficile parce que c'est souvent le résultat d'un long processus. Les vrais sentiments de lassitude ne doivent pas être confondus avec un "flash" de déception survenant après une contre-performance.

Ce qui distingue ces sentiments dans ce cas, c'est qu'ils se produisent brutalement puis s'apaisent en peu de temps. C'est la preuve que la lassitude n'est que fortuite.

Par contre c'est plus sérieux quand son intérêt pour le Bowling n'est plus renouvelable, semble raisonnablement impossible à maintenir. La lassitude peut se nicher dans des appréciations mentales, émotives ou physiques.

Elle peut se cacher sous toutes sortes d'autres symptômes comme par exemple évoquer constamment des pensées négatives sur le jeu en général et encore plus volontiers sur le sien : *"je n'ai jamais de pot "*, *"j'ai toujours au moins deux splits par ligne"*, *"ça méritait mieux"...* Pas besoin d'expliquer en quoi votre mental souffre et combien la lassitude vous gagne.

Votre confiance globale fléchit, votre mauvaise humeur devient apparente, la joie, l'enthousiasme, le sourire, tout va de travers, le phénomène de lassitude est en vous. D'autres symptômes sont évidents, arrêter l'entraînement, ne plus croire à l'intérêt des conseils et leçons de votre coach ou professeur, se sentir accablé par trop de responsabilités en général, souvent en dehors du Bowling.

Sur le plan de la méforme physique on pourrait inclure le travail, la famille, le surmenage, l'hygiène de vie, etc.

Le mental et le corps constituent un système. La vie professionnelle, les rapports humains, le Bowling, sont dans ce système.

Paradoxalement il se peut que l'un ou plusieurs de ces éléments d'appréciation puissent mener à la lassitude mais le contraire est aussi vrai.

Vice et versa, pile ou face, c'est votre mental qui décide.

Voici une courte liste permettant de déceler l'apparition de symptômes communs et courants révélant une certaine lassitude :

- Perte d'enthousiasme pour le jeu
- Manque d'intérêt pour l'entraînement
- Sentiment de ne plus ressentir le moindre amusement ni à l'entraînement, ni en compétition

- Déception continue concernant ses buts "*je n'y arriverai jamais*"
- Fatigue mentale et physique augmentant en jouant
- Confiance en baisse dans divers aspects du jeu
- Irritabilité vis-à-vis des autres... (*et du matériel*)
- Manque d'enthousiasme, d'intérêt lors du jeu en équipe ou avec des amis.

La lassitude provoque un désintéressement, une indifférence, en particulier pour ce qui concerne la technique... "*pour finir je joue mieux quand je balance*" Toutefois aucun de ces symptômes n'indique nécessairement une atteinte profonde, les symptômes peuvent avoir différentes sources.

La chose importante est d'être honnête dans ses appréciations : trop exigeant avec des buts qui peuvent être peu réalistes ; ne pas savoir prendre un peu de recul ou faire la part des choses. Certains de ces symptômes peuvent également indiquer qu'un soutien médical est souhaitable, on peut toujours en parler à son médecin de famille il saura vous conseiller (et certainement rassurer).

Empêchement

Un examen de conscience s'impose. Prenez un peu de temps pour réfléchir, énumérez vos buts personnels, demandez-vous s'ils sont correctement estimés. Si vos espérances sont trop rigides, elles exerceront une forte pression. L'érosion de l'énergie et de l'enthousiasme va de paire avec des buts non réalistes. La lassitude vient souvent d'une trop grande ambition tardant à se matérialiser.

Repos, temps de récupération, recul sont nécessaires. Tout organisme vivant a 3 besoins fondamentaux : *croissance, entretien et récupération*. Le mental suit les mêmes règles. Trop d'assiduité conduira votre esprit et votre corps à simplement fonctionner et maintenir un minimum d'intérêt.

Aucun remède ni astuces n'auront l'opportunité de se manifester.

Dans ce comportement il n'y a aucune amélioration à espérer et... pas beaucoup de joie de vivre.

Ce ne sera plus de la lassitude mais de la saturation. Dans n'importe quelle activité on prévoit des périodes permettant de soulager les efforts, de récupérer. Même dans la vie professionnelle ou les affaires, les week-ends, les vacances sont nécessaires. Les mêmes rythmes s'appliquent aux athlètes. Avoir besoin de temps libre n'est pas un signe de faiblesse, bien géré c'est même un signe de bonne organisation de sagesse.

Quelques Bowlers souscrivent à la philosophie de formation qui prétend que plus on joue meilleur on est. Quelques entraîneurs le croient aussi. Partant de ce principe on pourrait penser que si jouer une dizaine de parties journalières est bon, alors pourquoi pas 25 ou 30 ? C'est une idée reçue dangereuse on peut dire qu'elle va plutôt à l'encontre d'un bon équilibre physique et mental et que sa pratique ne peut avoir que des résultats négatifs favorisant l'apparition de sensations de saturation.

La concentration a toujours tendance à décliner quand le jeu se déroule sur une longue période.

La monotonie menace. Par contre une compétition de plus courte durée est plus propice à une concentration plus intense. La lassitude à moins de chance de s'installer.

Ceci n'est pas spécial au Bowling, inutile de s'étendre, nous avons tous constaté la même chose dans tous les secteurs professionnels ou ludiques.

Naturellement, l'hygiène de vie, nourriture, boisson, tabac, sommeil, influent sur le jeu.

Quand le fonctionnement de la machine est bien pris en compte, le mental, le physique et les composants émotifs ont plus de chance de se manifester positivement, repos, récupération, le fortifient, *avoir la pêche*, vous connaissez ?.

L'équilibre, le juste milieu, dans *le bon fonctionnement de la machine* ne sera jamais assez souligné. Les athlètes dans d'autres sports, par exemple, gymnastes, nageurs, coureurs, etc, ne peuvent déroger à des comportements, des régimes stricts, tous ont un poids de forme..

Le Bowling est moins sévère. Nous connaissons tous des joueur(se)s souffrant quelque peu de surcharge pondérale, n'ayant pas renoncé au tabagisme et pourtant capables d'envoyer de belles boules.

Les mauvaises habitudes, les affections mineures intervenant dans l'hygiène de vie influencent les résultats de deux manières principales. La première est un drainage subtile de l'énergie provoquant des contre-performances inattendues. Un Bowler subissant par exemple un traitement dentaire, pense souvent que son jeu n'en est pas affecté mais cela lui demande, subrepticement, un effort supplémentaire

La deuxième vient des effets secondaires provoqués par une alimentation inadéquate, l'alcool, le tabac, des périodes trop courtes de sommeil, là c'est l'énergie émotive qui est en dérangement. La fatigue est plus vivement ressentie, puis viennent susceptibilité, irritabilité, manque global de bon sens, la *"machine ne tourne plus rond "*

L'envie de tout laisser tomber, de faire autre chose est proche, *"ce matin j'aurais mieux fait de rester couché (e) ", etc !*

On peut aussi diagnostiquer un état de lassitude provenant non pas du Bowling mais du « stress » de la vie en général. Les efforts, contraintes et échecs professionnels ou autres, sont de nature à freiner l'enthousiasme. Le traitement du stress est une technique connue mais différente pour chacun, souvent elle relève d'actes médicaux, votre médecin de famille sera de bon conseil.

EVALUATION PERSONNELLE			
Évaluez vos habitudes, inscrivez (honnêtement) vos intentions. Dans quelques semaines revoyez vos engagements d'aujourd'hui... et tirez vos conclusions !			
Je m'engage à X % :	100%	80%	10 %
A faire un régime alimentaire			
A faire régulièrement de la gymnastique			
A me consacrer plus au sport			
A juger sérieusement au lieu de critiquer			

Procéder à des changements d'habitudes horaires, de position, de cibles (flèches), au cours des entraînements peuvent souvent aider à renouveler son enthousiasme et faire découvrir de nouveaux horizons. S'entraîner avec des amis, participer à des stages, jouer simplement pour savoir qui paye les boissons gazeuses, prendre l'avis d'un nouveau coach, n'importe quoi sauf le surentraînement qui provoque des répétitions inconscientes mais ne permettra jamais l'arrivée d'un sang neuf favorable à une guérison de l'état de lassitude. Beaucoup de bonnes choses peuvent se révéler évidentes quand elles sont observées d'un oeil critique. Penser que toutes les étapes de votre Bowling doivent être considérées comme un travail en cours de construction plutôt que d'exiger la perfection immédiate. Dans l'environnement mental la recherche de cette perfection peut nuire, il convient plutôt de penser à faire toujours de son mieux et à se donner à fond à ce que l'on est en train de faire.

Soigner la lassitude

Si la fréquentation de votre Centre habituel ne vous convient plus, si vous estimez que votre niveau est plutôt en baisse, que votre mental a tendance se mettre "en berne", si une voix intérieure vous conseille de stopper, alors la lassitude risque de triompher.

Des appréciations de diagnostic sont nécessaires, trois options se présentent :

L'option 1 c'est simplement ne rien faire. Étonnamment, ceci semble être un choix très commun. La réalité démontre que la plupart des personnes atteintes continuent à évoluer dans leurs zones de confort.

Ceci signifie qu'elles mènent leur vie en faisant ce qui leur est habituel, sans se remettre en cause ni tenter quelque chose de différent.

On peut se condamner ainsi à une descente continue dans la médiocrité et la lassitude.

Certains ont défini la folie comme étant une intention consistant à faire toujours la même chose et à s'attendre à différents résultats. Le choix de l'option 1 ne laisse guère présager une régénération de son attitude. *Ne se nourrir que d'espoirs conduit à mourir de faim.* Certains décident brusquement de tout arrêter. C'est une mesure draconienne qui ne réclame pas un si grand changement dans la façon dont on affronte la vie. Les collègues de jeu et les copains de bowling y perdent, celui qui a décidé de la sorte se sépare lui aussi de quelque chose qu'il a aimé. Stopper ne permet pas de se développer en tant qu'individu. La façon de se comporter face aux sports est souvent un reflet de son approche globale de la vie. Stopper est parfois une solution trop énergique par rapport à un problème somme toute à court terme cela devrait être envisagé autrement.

L'option 2 préconise une coupure, pas une retraite. Prendre la décision d'opérer une coupure, un break, pour un certain laps de temps permet de tenir compte ensuite de son évolution mentale et physique. C'est complètement différent d'un abandon. C'est en effet au cours d'un arrêt volontaire et programmé que peut se produire le déclic ramenant l'envie de jouer ainsi que le nécessaire *réapprovisionnement en combustible mental* tout en évitant ce qui a provoqué la lassitude comme le surentraînement et la participation à beaucoup trop de compétitions.

L'option 3 prévoit l'aide d'une main secourable, l'intervention de quelqu'un capable d'agir comme un guide, un conseil, dans cette situation. L'isolement est complice de la lassitude.

Trouver un entraîneur, un ami, un collègue, un professeur, ou un psychologue du sport, peut aider pendant les moments de doute. Obtenir d'autres points de vue sur ses propres déductions est un facteur appréciable. Une liste des facteurs de risque est donnée ci-dessous, un regard clair en vous-même sera le bienvenu pour voir si un ou des signes de lassitude profonde vous affligent.

Reconnaître des symptômes et parler d'eux est comme une vaccination contre le virus qu'est le phénomène de lassitude. Un certain changement de la pensée, de la technique, ou de ses modèles usuels peut en découler. Il est plus facile d'empêcher l'arrivée de la démoralisation que de la guérir, il convient de veiller à se protéger contre des débordements émotifs, mentaux et physiques.

Facteurs de risques

Réactions émotives intenses demeurant longtemps après le jeu

Objectifs fixés trop hauts, vouloir trop le strike, négliger les spares

Périodes limitées de repos ou de récupération entre les compétitions

Négligences concernant l'hygiène de vie, sous-estimation de son mental

Isolement social, peu ou pas de rapports humains, problèmes financiers

Perte de motivation à participer au sport

Attitude générale et amour-propre basés avant tout sur le Bowling

Les buts et les niveaux élevés fixés, mais peu réalistes sont une tare. Maintenir un régime alimentaire raisonnable, ménager ses temps de repos est vital. Trouver un entraîneur sûr, un conseiller, ou un ami pour faire un compte rendu objectif de son approche du Bowling c'est un atout supplémentaire. Avec ces "anges gardiens" la vie sur les pistes peut être enthousiasmante, conviviale et passionnante. **« Je sais le faire, je vais le faire »...** et avec un sourire SVP.

20 PRICIPES POUR RENFORCER SON MENTAL

1. *Nous avons tous des dons et des handicaps.*
2. *Ceux qui sont honnêtes au Bowling trichent parfois dans la vie mais ceux qui trichent au Bowling trichent aussi dans la vie.*
3. *On peut raisonnablement penser que l'on ne peut pas devenir le meilleur Bowler du Monde mais on doit aussi savoir que l'on peut toujours s'améliorer.*
4. *Les succès et les défaites se succèdent, temporairement.*
5. *Les succès sont plus temporaires.*
6. *L'entraînement ne vous fera peut-être guère progresser mais l'absence d'entraînement vous fera certainement régresser.*
7. *Quelles que soient vos qualités vous trouverez toujours votre maître.*
8. *Quand vous êtes bon vous pouvez le faire remarquer à votre entourage mais quand vous êtes "super" c'est votre entourage qui vous le dit.*
9. *La patience est une vertu, le Bowling lent est une tare. Choisissez judicieusement vos partenaires.*
10. *C'est en essayant d'autres méthodes que l'on peut en trouver une bonne.*
11. *Le meilleur requiert toujours quelques efforts.*
12. *Il y a autant de vitesses de boules, de crochets, etc, que de personnes.*
13. *Il est toujours possible de s'améliorer.*
14. *Remercions Dieu de ne pas nous donner toujours tout ce que nous souhaitons.*
15. *Le talent et la classe ne s'achète pas avec de l'argent.*
16. *Le Monde ne s'est pas fait en un jour.*
17. *Ignorer volontairement les faits n'y change rien, ils sont têtus.*
18. *Une opportunité ratée n'est jamais perdue s. on sait en tirer la leçon.*
Un sourire ne coûte rien et contribue à votre "fréquentabilité".

Dégringolade Récession

Nous connaissons tous des hauts et des bas.

Parfois tout va bien. Nos sensations lors du balancier, le lâcher, la réaction des pistes, tout va bien. On déborde de confiance. Peut-être peut-on croire que cette fois ça y est ! On a compris ! Tous, nous avons eu ce sentiment à un moment quelconque. Le problème est que chaque Bowler situé sur une pente ascendante, ou même simplement stable, arrivant à maintenir de bonnes performances, sera sujet au « *retour de manivelle* », tout ce qui fonctionnait au mieux soudain ne marche plus, c'est la dégringolade, la récession.

Une récession (une baisse de forme) est une période de temps pouvant durer longtemps ou n'être que passagère, on ressent alors un sentiment négatif au sujet des possibilités de s'améliorer. On éprouve un certain refus de la réalité, la confusion gagne du terrain.

La dégringolade arrive. On éprouve un mélange de colère, d'incrédulité, d'inquiétude, de perte d'énergie et de confiance en soi.

(*) *méforme. contre-performance*

La dégringolade est ressentie comme une injustice et procure un sentiment suggérant que l'on ferait mieux de faire autre chose alors que ce n'est qu'un morceau du processus de croissance. Quand elle frappe, on recense deux genres de Bowlers. Le premier n'est pas trop affecté. Les joueurs de ce type ne travaillent pas à progresser, ils acceptent leurs niveaux courants de compétence et ne considèrent pas chaque expérience de Ligue ou de Tournoi comme un événement très important. Des Ligues sont même employées comme session d'entraînement. Ces Bowlers peuvent connaître des périodes de méforme, mais comme ils ne travaillent pas activement à l'amélioration de leur jeu, les périodes de récession ne les perturbent pas trop.

Le deuxième genre est sur le chemin de l'amélioration et de la recherche de l'excellence. Tous les chemins de la maîtrise pour n'importe quelle compétence incluent des étapes quasiment obligatoires, souvent décourageantes.

Une soudaine mauvaise performance n'indique pas une récession sévère. Une récession grave sera plutôt diagnostiquée quand on constatera des contre-performances à répétition. S'entraîner, jouer, sans efficacité sur une certaine période de temps indique un vrai malaise.

Les récessions proviennent souvent de composants mentaux et émotifs. Les gens touchés par ce phénomène s'inquiètent, deviennent anxieux, font des déductions quelquefois aberrantes et pronostiquent des problèmes continus dans leur jeu. Les appréciations venant de soi-même suggèrent que l'on est mauvais, bidon, stupide, incapable de progresser, etc.

C'est l'anéantissement, l'inquiétude, la dépression, la frustration et la colère, le mépris de soi-même. Tout ceci est bien connu et somme toute commun pendant les périodes de méforme. La question est, combien de temps cela va-t-il durer ?

Pas de panique. Les périodes de récession sont une composante normale du procédé d'amélioration. Elles sont un test de force de caractère et d'engagement. Elles sont une occasion de traiter quelque chose qui ne fonctionne pas dans la globalité de son jeu.

Elles remettent en cause des habitudes de confort, de niveaux d'efforts intérieurs et extérieurs.

Les récessions peuvent également découler d'une période de trop grande inactivité ou de négligence dans la recherche de performances. Ceci peut être une face cachée d'immaturité.

Les suites de ces récessions peuvent aussi être complètement négatives. Certains stoppent ou renoncent, soit pour seulement un certain temps, voire définitivement.

Ils perdent confiance, le plaisir à jouer et quelquefois ils deviennent carrément négatifs allant jusqu'à suggérer aux autres qu'ils devraient faire comme eux, que le Bowling c'est nul, cher, stupide, sans intérêt, etc ! Heureusement le mental aide à identifier les vraies causes et permettra de les relativiser parce qu'elles font partie d'un processus humain et finalement productif.

Raisons de la récession

On dit que le temps guérit toutes les blessures morales. En fait, chronométrer le temps n'a jamais guéri personne, il a seulement compté l'espace temps pour que les agents curatifs fassent leur oeuvre. Bien qu'une interruption puisse parfois dissiper le brouillard, une récession est comme une grippe. La vie continue. Les soins (ici un coach ou professeur) aident à identifier la source du mal et à prendre des décisions appropriées en vue de la guérison.

La première chose à faire quand on est infecté est de se dire (ou demander) : quelles sont mes erreurs ? Souvent nous sommes victimes de nous-mêmes. L'alternative consistant à ne rien faire, ou pire à se fourvoyer dans de fausses déductions, ça peut condamner à de longues périodes de stagnation.

Le processus d'excellence est un chemin subtil, parfois trompeur, parsemé d'obstacles. Le rétablissement passe par sa propre remise en cause, surtout mentale.

Négativisme, piège mental n° 1

Avec un mental faible on a tendance à se voir pire que l'on est. Ceci peut sembler ne pas être une révélation, mais c'est fortement handicapant.

Considérons ce point. Ce n'est pas la fin du monde si un mauvais lancer, une pauvre partie ou une série médiocre sont survenus. Cependant, les Bowlers qui endurent une mauvaise passe mentale ou physique, parfois les deux, sont susceptibles de se "négativiser" eux-mêmes. Quand leurs lancers ne sont pas efficaces, ils pensent que quelque chose est fondamentalement mauvais en eux. C'est certain, rater trop de spares faciles, ne fait rien pour améliorer son opinion de soi-même. Cette opinion négative détruit la confiance. Elle peut mener à l'énoncé de prophéties détestables, *"la 10 ! Je ne sais pas la faire"*, *"ce baby je le rate toujours"*. Ils remettent en cause leurs capacités à réussir des strikes ou à fermer leurs spares. Leur embarras vis-à-vis de leurs partenaires contribuent à exacerber de mauvais sentiments au sujet d'eux-mêmes. Ils sont alors soumis à une pression constante. Il leur est difficile d'éviter les pensées et les sentiments négatifs qui surviennent humainement avec les contre-performances.

Dans ce scénario, ils veulent à toute force bien faire, peut-être trop, souvent ils "forcent", espérant un meilleur impact. Ceci compromet un roulement régulier et provoque souvent des entrées erratiques dans la poche, ce n'est pas de nature à évacuer des sentiments de frustration, des pensées négatives au sujet de soi-même.

Cette boucle mentale infernale a comme conséquence une spirale tournant du haut vers le bas. L'auto-évaluation négative est un fléau. Des pensées telles que *"je suis bon à rien"* ou *"je ne devrais pas être ici"* ou *"je ne peux pas envoyer deux boules correctes de suite"* sont des pensées courantes et parfois proclamées à haute voix !

C'est naturel, avec de telles réactions la tension augmente, les muscles se contractent, l'analyse des conditions de jeu devient aberrante. Les boules semblent sans force. Les scores descendent. **LE** désespoir, la frustration, le doute tout y est, c'est un désastre !

Il y a aussi ceux (ils sont redoutables), qui en rajoutent et recherchent le pire comme pour se prouver à eux-même (et aux autres) qu'ils sont maudits !

Pessimisme, piège mental n° 2

Ceux qui s'effondrent mentalement tendent à être pessimistes en beaucoup de circonstances. Quand un Bowler connaît une récession, tout passe trop facilement par un processus mental négatif. Le résultat est que tout ce qui se produit est considéré négativement.

Perte de foi dans l'entraînement, peu de confiance en sa capacité d'exécuter convenablement le prochain lancer plus des pensées internes disant qu'abandonner est **ce** qu'il y aurait de mieux à faire. En plus de se trop préoccuper de leurs imperfections, les gens coincés dans cet engrenage dépressif considèrent les éléments extérieurs comme aggravants.

Les pistes sont mal faites ou même injouables. La vie sélectionne toujours le pire pour eux. Rien ne peut les aider. Ils sont comme des personnages de dessin animé avec des nuages de pluie fixés en permanence au-dessus de leur tête tandis que le soleil brille intensément tout autour... pour les autres !

Même ceux qui pensent habituellement être réceptifs aux conseils d'un coach ou d'un professeur peuvent arriver à se dire "à quoi bon" et sombrer dans le désespoir.

Négation du futur, piège mental n° 3

Les Bowlers en baisse de forme durable imaginent souvent négativement à leur futur. Ce piège mental rend les échecs bien plus accablants. En plus des sentiments négatifs au sujet du Bowling en général et de ses propres capacités de réaction, le pessimisme s'installe au sujet de choses souvent étrangères au sport et tournant autour de son proche avenir. Ces sentiments d'incapacité, de méforme, de maladresse, vidangent l'énergie, l'ardeur et l'enthousiasme.

En tombant dans ce piège on peut devenir frustrés, inquiets et même se sous-estimer anormalement. Doutes au sujet de soi-même, indécision, pas d'amélioration prévisibles à l'horizon, c'est un état d'esprit qui s'installe vite.

Pour quelques uns, ces sentiments ne durent que quelques semaines. Dans ce cas, tout ce qui a été décrit ici ne restera pas en mémoire et ne sera considéré que comme une péripétie négligeable.

Une récession vraie peut être définie comme une affection devenant chronique. En fait ce n'est pas le Bowling lui-même qui est en cause, c'est la manière qu'a le Bowler de l'appréhender. L'importance accordée au jeu, à ses possibilités physiques, sa disponibilité, sont à prendre en considération avant de définir ce qu'est une vraie récession.

A ce moment, il convient de l'identifier formellement et la traiter avant qu'elle ne devienne incurable.

Diagnostic

Souvent les baisses de forme surviennent non pas pour des raisons physiques mais plutôt à cause de croyances techniques erronées.

Sans appréciation juste des résultats résultants de tel ou tel gestes et pensées exposés dans ce livre peut mener au sentiment d'incompétence de son jugement ainsi qu'à ses faibles possibilités d'exécution des mouvements basiques.

Considérons l'adage disant : *"la perspicacité conduit à la réalité"*.

La perspicacité permet d'identifier, d'éviter les causes qui mènent à la faillite. C'est un point personnel à jauger : *"suis-je enclin à négliger ce sentiment, à ne pas l'avoir automatiquement ? "*

Tout ou rien

Vous êtes un personnage entier, regardant le Bowling comme pouvant être seulement bon ou mauvais, tout ou rien, parfait ou nul. Un mauvais lancer est inacceptable. Ne pas gagner est un échec inenvisageable. Vous avez des réactions coléreuses face aux boules imprécises ou laissant la 10. Pourtant le cours de la vie est parsemé de bonnes et mauvaises choses. La vie comprend des victoires et des défaites.

La réalité est que personne n'est jamais le même au quotidien. Parfois la synchronisation est parfaite, parfois on « sent » la bonne position sur l'approche, parfois on ne dégage pas le pouce efficacement, etc. Le plus difficile sera de mémoriser ces atouts et erreurs tout en gardant le sourire.

Il arrive aussi qu'un aspect du jeu soit positif alors qu'un autre régresse. Tout le monde le constate on peut se sentir "grand" quelques jours et ensuite, quelques jours après, penser qu'on est complètement *"à côté de ses pompes"*.

C'est la révélation du fait que l'on est simplement vivant et conscient de certains aspects mentaux et physiques du vrai Bowling.

Perfectionnisme

C'est l'art de donner trop d'importance à ce qui ne le mérite pas toujours. Par exemple, rater des spares à plusieurs quilles, une séance d'entraînement décevante, un tournoi "foiré", c'est peut-être moins grave que pensé. Le perfectionniste a tendance à exagérer ses difficultés et à considérer ses erreurs comme n'étant pas curables.

Le perfectionniste oublie facilement les éléments positifs apportés par la connaissance, la perspicacité et la force mentale. Il n'identifie que les maladroites et les erreurs se produisant sur le chemin de sa maîtrise. Les mauvaises lignes lui font perdre de vue que les procédés d'amélioration nécessitent souvent des paliers de décompression.

Auto-appréciation sévère

Quand on est sujet à ce phénomène, on rassemble mentalement toutes ses erreurs, trajectoires imprécises, mauvais lâchers, ajustements inefficaces, manque de réussite, etc et on les mélange, les assemble, en un cocktail négatif toxique. Tous les réactions, déductions, résultats sont des ingrédients potentiels pour ce véritable "maelstrôm mental". Les déceptions, la colère,

ou même l'autopunition empêchent de déceler les éléments du jeu qui fonctionnent. On ignore son potentiel positif afin que plus d'ingrédients nocifs s'ajoutent encore à la boisson toxique. Le résultat est une forme de perfectionnisme aigu qui est alimenté par la recherche de tout ce qui est négatif dans son jeu.

Négation du positif

Certains arrivent à ne voir que les côtés négatifs du jeu. Leur mental les conduit à tout critiquer même

leurs bons lancers et ils auront tendance à dire que tout ce qu'ils réussissent n'est que le résultat d'heureuses circonstances.

Si vous souffrez de cette disposition mentale vous oublierez, bannirez ou nierez les péripéties du jeu, le savoir et l'expérience.

Votre manque de confiance en vous y trouvera de quoi se renforcer mais cet état d'esprit tue l'espoir, sabote la compréhension et empêche l'acquisition d'un meilleur savoir.

Etes-vous parmi ceux qui dénigrent leurs réussites quand d'autres les en félicitent ? C'est un signe, vous niez le positif. Pas besoin de faire un dessin, avec seulement les aspects négatifs du jeu en tête vous n'êtes pas prêt à retrouver le sourire, ni à vous faire des amis.

Conclusions hâtives

C'est un autre symptôme de la pensée pessimiste non fondée. Même sans évidence, on peut évoquer constamment le plus mauvais scénario possible.

Exemples : on pense que la prochaine boule ira n'importe où sauf là où on le désire, que de toutes façons le split vous guette.

Cela signifie que vous êtes auto-persuadé que vos qualités diminuent ou qu'il vous est impossible, de comprendre et de réagir face à certaines des conditions de jeu.

Un autre exemple est le dénigrement systématique de la chance *"moi, je ne m'appelle pas untel"* on entend ça souvent après qu'un adversaire ait réussi un strike chanceux et qu'à vous il reste une quille chancelante qui aurait bien pu tomber. Quand on saute directement aux conclusions, on emploie n'importe quelle preuve pour se prouver que l'on est "maudit".

Catastrophisme

C'est se prédire à soi-même un sombre avenir.

Avec ce modèle de pensée, on exagère ses problèmes et ses erreurs, on pense qu'ils sont plus grands qu'ils ne le sont réellement et on s'imagine que les choses peuvent devenir pire et pour longtemps. Ceci détruit les possibilités de mesurer les aspects positifs de son jeu... *car il y en a toujours !*

En pensant que les problèmes et les erreurs ne peuvent que durer on peut être certain qu'ils continueront à se produire. Participer à des Ligues ou des Tournois avec des sentiments dominants de crainte et de pessimisme fera que chaque lancer médiocre, chaque tentative manquée de spare, deviendront une preuve supplémentaire et évidente de la justesse de ses propres pensées handicapantes.

Trop émotif

Allant de paire avec le sentiment d'incertitude quand il faut prendre une décision, des émotions exagérées peuvent ne pas indiquer le reflet exact de la réalité. Le risque est que, baisse de forme, tension nerveuse, ennui, ou rage interne, augmentent et empêchent de capter le signal permettant d'être moins négatif au sujet de soi-même, de ses chances d'amélioration et de renaissance.

Les émotions sont des atteintes très puissantes du jeu mental. Elles tendent à mener au sentiment d'impuissance et exagèrent les difficultés. Les émotions trop fortement ressenties faussent le jugement, masquent les évidences.

C'est un désastre pour beaucoup de Bowlers mais ce n'est pas incurable, on peut en guérir si on le veut. Rappelez-vous : *"je sais le faire, je vais le faire"*.

Si, ça doit, il faut que...

Quand un Bowler inclut fréquemment dans ses commentaires et appréciations les mots "*si*", "*ça doit*", "*il faut que...*" l'ennui guette. C'est le leitmotiv de "*Monsieur ou Madame je sais tout*", cela mène à faire porter à d'autres le poids de ses erreurs, au doute (non pas au sujet de ses capacités mais du matériel utilisé), à la critique perpétuelle contre tout ce qui bouge. Quand on est persuadé que ses échecs proviennent essentiellement de paramètres incorrects échappant à sa volonté on s'installe dans un système d'auto pardon garanti.

Cette pensée épuise moralement. Elle installe aussi un sentiment d'insatisfaction permanente propice aux contre performances.

Ignorer la réalité

Quand on n'emploie que des termes négatifs pour estimer ses capacités, c'est une manière de se cataloguer en dépit de la réalité. Cela exclu les détails qui fourniraient une meilleure perspective. Après un échec, dire "*je suis pire que mauvais*" déclarer "*c'est moi qui fait perdre mon équipe*", c'est juste ce qu'il faut pour décourager tout le monde. C'est une manière erronée d'affronter le côté adversité qui existe forcément dans toutes les expériences. Si on s'en persuade la méforme sera encore plus permanente.

En s'identifiant à ces modèles de pensée ignorant la réalité, le danger guette, la pression morale exercée est terrible à supporter. En fait il se peut qu'on en arrive à purement nier, à ne pas voir la réalité.

Certains sont tellement ancrés dans leurs craintes qu'inconsciemment ils font le contraire de ce qui pourrait les sauver.

Renouer avec la réalité est l'une des clés de la rupture avec la méforme.

Guérison ?

Si certains surmontent leur méforme, leur récession, après seulement quelques semaines d'autres sont plus atteints. Ils peuvent tirer bénéfice de quelques techniques.

Il en existe plusieurs mais le plus indispensable c'est de prendre conscience qu'il faut absolument faire quelque chose !

Voici un processus en cinq points :

1. Identifier honnêtement sa façon de penser.
2. Noter ses réactions automatiques découlant de sentiments spontanés, non réfléchis.
3. Changer sa façon de parler de soi.
4. Identifier les réactions induites par ce changement.
5. Repartir au combat armé de ces enseignements. Etre attentif à respecter ces réactions nouvelles.

Étape 1. C'est identifier son véritable "moi". Savoir comment on réagit fait face à une méforme prolongée, à une perte de confiance, d'énergie, d'enthousiasme. On est probablement affligé par un des huit modèles de pensée énumérés plus tôt. Les relire peut aider à établir un auto-diagnostic. Il n'est pas sot de penser qu'un ami ou un professeur peut grandement aider.

Étape 2. Les mots employés pour s'auto-décrire tendent à extérioriser ses sentiments. Quand ils sont solidement collés aux pensées négatives ils rendent les "guérisons" plus difficiles. Le doute, la pression, la nervosité, la déception, voire le désespoir, sont les sentiments les plus habituels accompagnant les récessions.

Étape 3. C'est difficile mais indispensable. Au moins il faut parvenir à une amélioration de la perception de la réalité et commencer par oublier les affirmations péremptoires.

Au lieu de dire, "*je suis toujours mauvais*", "*je ne ferai jamais mieux*", etc, pensez plutôt :

"Chaque lancer est un nouveau moment, une nouvelle chance"

"Les autres aussi font des erreurs" "Concentre-toi. Applique-toi sur la prochaine frame"

"Ce n'est pas parce qu'aujourd'hui j'ai eu de la peine que je ne peuà pas faire mieux"

"Jouer mieux relève de mon mental " "Il y a aussi des aspects positifs dans mon jeu"

N'importe quels sentiment ou idée faisant appel à des appréciations positives est une bonne façon de diriger sa pensée.

La réalité c'est que l'habileté et la compétence sont un apprentissage. Rien au sujet de vous ou de votre Bowling ne peut être définitivement décrit en termes tout bien ou tout mal pas plus qu'en tout ou rien.

Étape 4. C'est noter si ses sentiments au sujet de soi-même ont changés. Si cela est fait rigoureusement, alors les pensées et les sentiments entreront dans un processus rompant avec la récession constatée.

Le résultat sera souvent concrétisé par une variation positive dans l'exécution physique.

Il ne suffit pas simplement de réciter des vœux, de les comptabiliser, de s'en vanter, pour se sentir mieux. Quand on change des choses dans sa façon de penser, le nouveau point de vue doit être suivi à 100 %. Si les pensées et sentiments n'ont pas vraiment changés, c'est probablement parce que l'on n'y croit pas suffisamment.

Parfois il est utile d'en discuter avec d'autres pour s'en mieux convaincre, la réussite demande des efforts avant qu'elle ne devienne une seconde nature.

Étape 5. C'est réviser, affirmer son mental et mettre en pratique. Si ça ne fonctionne pas au mieux dès le départ, pas d'impatience, des variations d'exécution plus personnelles apparaîtront car personne n'est pareil et chacun est maître de son Bowling même lorsqu'il repart sur de nouvelles données mentales.

Il arrive que l'on conseille simplement d'attendre que la méforme, la récession, disparaissent d'elles même, comme si c'était un phénomène météorologique venu avec les nuages et reparti avec le vent.

Les récessions ont de nombreuses causes, elles ne sont pas des événements aléatoires se produisant en raison de la malchance. A moins d'en découvrir immédiatement les causes on ne peut pas s'en débarrasser aussi facilement.

L'information

Nous avons passé en revue le "moi" intérieur de chacun. Maintenant il est temps de présenter le vrai juge de ce qui survient, c'est ce qu'on appelle "*information*".

Beaucoup de gens ne distinguent pas aisément la différence entre information et critique.

Certains définissent la critique en tant que réflexion négative et l'information en tant que réflexion positive.

L'information sous sa forme pure, c'est l'enregistrement, la perception d'éléments qui ne portent pas de jugement sur le sujet évoqué.

Les générateurs d'information les plus familiers sont les appareils photo, les magnétophones et les caméscopes.

En dépit de vos réactions à l'audition ou à la vue d'une vidéo de vous-même, ces appareils ne portent aucun jugement sur vous. Ils n'en déduisent pas que vous ressemblez à tel ou telle vedette ou qu'il serait temps de perdre du poids ou de modifier vos intonations vocales.

Un caméscope n'a pas d'opinion, il indique pas que votre Bowling est bon ou mauvais. Les machines sont neutres. Elles produisent simplement de l'information, elles sont les témoins de la réalité.

D'autre part, le critique dit toujours ce qui devrait ou ne devrait pas être (d'après lui). La critique prospère de la pensée perfectionniste. Elle nous dépeint comme bon ou mauvais, elle juge.

Beaucoup de Bowlers deviennent furieux contre les quilles quand elles ne coopèrent pas exactement avec les résultats espérés.

Les quilles, sont simplement des éléments indicateurs impartiaux de l'information. Elles indiquent comment on lance sa boule, si celle que l'on utilise est le bon choix et si on est sur une bonne ligne de jeu. Les quilles ne raillent pas, ne félicitent pas, ne critiquent pas. Elles sont "*information*" pure au sujet de l'efficacité de votre Bowling.

Quand on est coincé dans la récession, l'information qu'elles donnent peut être essentielle pour aider à prendre des décisions sur ce qu'il faut changer contrairement à d'autres options provenant d'appréciations personnelles ou externes car ces dernières peuvent être loin d'indiquer ce qui

devrait être fait et vite ! Se placer soi-même en position de spectateur se visionner soi-même, voir chaque mouvement de l'approche et du lâcher serait une excellente solution, mais c'est impossible. Votre balancier est-il libre ? L'équilibre à la ligne de faute est-il bon ? La boule est-elle posée trop loin, trop près ? Il faudrait répondre sans erreur à ces questions. Le caméscope est la solution. Chacun a intérêt à établir sa propre liste de contrôle. Celle qui est publiée ici est générale, on peut, on doit, y ajouter des éléments plus personnels.

jeu Physique

- * Équilibre à la ligne de faute
- * Pushaway
- * Balancier libre
- * Position de main
- * Finition bras levé
- * Follow through

Jeu Mental

- * Visualiser mentalement sa trajectoire et les rotations de sa boule
- * Vouloir intensément réussir
- * Penser positivement
- * Être uniquement dans le présent
- * Utiliser sa routine « pré-lancer »

Noter tous ces éléments, ils sont importants. Surtout lors des entraînements relisez cette liste et assurez-vous que rien n'y manque. Encore une fois, n'hésitez pas à y ajouter les astuces personnelles que votre mental suggère. Avoir la liste à portée de main en Tournoi peut être un système de secours positif.

Perfectionnisme ou Excellence ?

Revenons à un concept présenté plus tôt en ce livre.

Ceux qui souffrent d'une méforme, d'une récession chronique, ont tendance à se référer à la pensée perfectionniste. Le Perfectionnisme est favorable à l'auto-critique, à la prise de conscience aiguë de ses aberrations et erreurs. Le désir de succès, du strike permanent, est tel qu'il ne laisse guère de place aux facteurs humains. Tous les "*ça doit*", "*ça devrait*", "*c'est pas normal*", "*c'est pas possible*", sont des réflexions typiques relevant de perfectionnisme, elles peuvent amener doute et auto-appréciation erronée.

Beaucoup de Bowlers sont en méforme parce qu'ils se persuadent qu'ils n'ont pas le matériel adéquat, qu'ils ne disposent pas d'assez de temps (ni de moyens financiers suffisants) pour s'entraîner. Ces récessions sont des créations mentales soutenues par des appréciations personnelles.

Le perfectionnisme est souvent un enfer psychologique.

Chaque Bowler sportif a le choix entre Perfectionnisme ou Excellence.

L'Excellence est marquée par des sentiments basés sur la *ferme volonté* et l'engagement mental, pas sur des résultats supérieurs.

L'Excellence suggère que n'importe quelle partie jouée inclut observation, pièges, réussites et que la voie du succès est le résultat d'un processus. Les athlètes orientés vers l'Excellence considèrent les paliers d'étude comme autant d'éléments de la courbe de croissance.

L'Excellence est humaine. Le Perfectionnisme est robotique. L'Excellence implique l'étude. Le Perfectionnisme a tendance à vouloir brûler les étapes. Tout ceci n'est qu'une illustration de la façon dont notre motivation diffère selon que l'on a adopté une tendance Excellence ou Perfectionniste. Imaginer un lingot d'or accroché dans le vide au-dessus d'un puits profond. Pour le saisir il faut bondir, l'attraper et ne pas tomber dans le puits, ça peut rapporter gros mais c'est risqué.

Devant ce challenge les perfectionnistes auront au moins deux pensées. La première sera une forte appréciation des enjeux en cours. La seconde sera d'éviter un "loupé" et ses conséquences...

On sait que les zélés du perfectionnisme endurent mentalement très durement le poids de leurs erreurs !

COMPARAISONS ENTRE PERFECTIONNISME ET EXCELLENCE

(liste non exhaustive)

Perfectionnisme	Excellence
Besoin de jouer de façon spectaculaire	Faire de son mieux à chaque lancer et ressentir de la joie quand c'est réussi. Les quilles tombées sont un bonus.
Pression croissante dès que les enjeux montent	Meilleures énergie et application quand les enjeux sont plus hauts.
Auto-critique et envie de se punir après un mauvais lancer ou une mauvaise ligne	Revoir le jeu de façon à en tirer une leçon, faire les ajustements, toujours garder son calme.
Triomphant après un strike, furieux après un trou	Eprouver de la joie en faisant des efforts
Sourire seulement en cas de victoire	Trouver fréquemment que le Bowling est amusant.. Ne jamais "faire la geule"
Tourmenté, mal « embouché » lorsque battu ou mauvais	Comprendre que tout résultat fait partie du jeu et participe aux progrès, jamais amer après une erreur
Surexcitation ou abattement exagérés en cas de victoire ou de défaite	Se servir de ses hauts et bas pour comprendre et s'améliorer
Obligation de gagner, croire que gagner ou perdre démontre qui on est	Complètement ravi de jouer en compétition et encore plus si on gagne, naturellement la victoire augmente encore l'envie de faire des progrès
Erreurs imputées à la tension nerveuse	Faire des erreurs, c'est le propre des humains
Vie et mort dépendent des victoires ou des défaites	Victoire et défaite font partie de la vie
Compétence	Maîtrise
Avoir le choix mais croire toujours choisir le meilleur chaque fois	Vouloir explorer de nouvelles méthodes, stratégies ou techniques
Apprendre par tâtonnements et erreurs crée peur et maladresse	Savoir prendre des risques en vue de faciliter l'apprentissage et d'envisager les succès
Souvent frustré et furieux	La ferme volonté plus le sourire
Besoin de définir les limites des choses	Etre créatif et spontané
Jugement uniquement basé sur ses propres performances	Accepter tous les aspects du jeu, apprendre et améliorer ses méthodes
Constamment appréhender	Jouer sans retenue, approche fluide
Ne tenir compte que de la perfection	Considérer le Bowling comme toutes les choses de la vie

Un joueur partisan de l'Excellence sautera pour attraper le lingot avec intention de réussir, appréciation des risques et volonté. La crainte de tomber dans le puits ne sera pas envisagée parce que, perspicace, il saura que ce n'est qu'une illusion. La valeur de l'Excellence est en rapport avec la réalité et ce que l'on veut. L'effort et l'intention continuelle de réussir sont les ingrédients essentiels dans ce processus. Il sera très souvent maintenu jusqu'à la fin d'une carrière sportive. *"Pour moi les 25 premières années ont été pleines d'enseignements mais je continue mes recherches"*.

Peu de Bowlers sont, ou purement Perfectionnistes, ou purement partisans de l'Excellence.

Le pur Perfectionniste estime que chaque lancer doit être tout simplement parfait. Un "loupé" et c'est la colère, l'abattement, les reproches. Elles arrivent en rafales. Son "juge interne" ne se relâche jamais.

Ni noir ni blanc

Ceux qui sont plus orientés vers la pensée d'Excellence sont comme des chercheurs travaillant toujours à améliorer leurs découvertes. Ce qu'ils poursuivent c'est une confirmation de ce qu'ils savent faire, pas parce que leur "moi" l'exige, mais parce qu'ils se sentent plus aptes à maîtriser ce qu'ils aiment. Des sentiments de joie, plaisir, chaleur humaine et satisfaction sont associés à l'Excellence. A la description de ces sentiments on imagine sans peine, que là non plus, rien n'est complètement noir ou blanc, tout ou rien.

Un champion connaît obligatoirement des périodes de méforme, endure des échecs inattendus (*la glorieuse incertitude du sport ! Vous connaissez ?*)

Emotions et pensées

Observons les principes suivants : Chaque pensée et (ou) réaction sont un choix personnel. On peut adopter une position de Perfectionnisme exigeant, ou opter pour l'Excellence. Chacun tire ses déductions : le Bowling peut être parfois maudit, dénigré ou encensé ; chaque partie, chaque compétition, peuvent être considérées comme des étapes sur le "chemin de la grandeur". On déduira de ce point de vue que des méformes ou récessions se dresseront forcément un jour ou l'autre sur le chemin de la gloire (même si cette gloire ne sera jamais atteinte). Adopter Perfectionnisme ou Excellence c'est une décision qui dépend de vous tout en se souvenant que les émotions proviennent des pensées. Les méformes, les récessions, sont des situations créées par le mental ou le physique, quelquefois les deux. Sur le plan mental les pensées négatives sont les principales raisons des récessions. *"Encore la 10 ! Je ne sais pas la faire", "ma boule était pourtant dans la poche !" La réorientation de votre mental dégagera les forces qui mènent à une "guérison". "Je sais le faire, je vais le faire".*

Faire la distinction entre être compétitif ou être parfait. Rassembler ce qui a été appris dans le jeu mental et physique, donner son meilleur. Participer sans arrières pensées, de tout coeur, humainement, chaleureusement.

Autrement dit le Perfectionnisme, ne fera pas de vous un meilleur joueur, c'est certain.

Avoir la curiosité de rechercher la réalité des choses, d'observer, donne souvent d'excellentes informations. Prendre le risque de profiter de sa méforme pour faire quelque chose de différent n'est pas sot.

Si rien ne change dans votre conception du Bowling, rien ne changera dans ses résultats. On a jamais vu un quelconque athlète obtenir le meilleur sans entraînement, détermination, volonté. En cas de méforme il n'hésitera pas à rechercher de l'aide pour retrouver son niveau.

Prendre la responsabilité de tout qui se produit dans votre Bowling n'est pas qu'un conseil. Les périodes de méformes n'arrivent pas comme par hasard et à des gens victimes des circonstances néfastes ou malchanceuses.

Le chemin de la maîtrise exige une saine appréciation de soi-même pour effectuer des changements affectant son mental et sa volonté, apprendre de nouvelles choses.

Faire le tri parmi les appréciations de son entourage concernant les conditions extérieures telles que huilage, approches, bruit, boules miracles, etc, est indispensable.

"Guérir" demande un faisceau de constatations. Chaque étape est un travail. Placement sur l'approche, balancier, etc, enfin toutes les bases essentielles restent valables.

L'Excellence c'est comme marcher, chez soi, dans une rue bien connue. Au contraire, à l'étranger, quand on cherche son chemin, on se sent inquiet ou allant vers une fausse destination. Il faut savoir prendre du recul, consulter un plan et comprendre le processus global d'un bon itinéraire. C'est pareil au Bowling.

Une chose est absolument incontestable dans l'Univers : tout évolue et continuera à évoluer, le Bowling aussi !

En triomphant de votre méforme vous n'aurez en fait que surmonté une péripétie parmi d'autres. Tous les authentiques champions ont connus (ou connaîtront) des moments pénibles. Les stratégies mentales restent parmi les remèdes les plus efficaces.

Exercices Entraînement

Chaque individu vient au monde avec des talents. des dons naturels. Ces dons et talents ne sont pas immédiatement appréciables dès la naissance ils ne sont évidemment pas encore développés.

Pensez aux nombreux parents, professeurs, instructeurs, persuadés qu'ils viennent de découvrir de futurs grands champions ou savants, l'avenir leur démontrera presque toujours que leur perspicacité a été pour le moins optimiste.

Par exemple on sait qu'Albert Einstein était décrit par son instituteur comme un enfant incapable de lire à vitesse régulière. Abraham Lincoln a grandi dans la pauvreté. Thomas Edison a connu plus de 2000 échecs avant de réussir à allumer une ampoule électrique fonctionnant correctement et Bernard Palissy a brûlé ses meubles pour mettre au point le procédé de fabrication de la céramique, etc.

Quant à la découverte par soi-même de ses propres talents il est certain que cela relève souvent du hasard.

C'est obligé, il existe de par le Monde des gens doués pour le Bowling mais qui n'en savent rien... Une personne pratiquant pour la première fois une activité physique quelconque démontre immédiatement quelques qualités (ou tares !). Si la première tentative se révèle prometteuse il est toutefois certain que sans exercices spécifiques aussi bien physiques que mentaux elle restera à un niveau basique et ne pourra révéler tout l'étendue de son talent.

Pour chacun de nous la limite de progression en toutes choses est inconnue. Jusqu'où peut-on progresser ? Seules, la pratique, l'étude, le diront... peut-être !

Les grands musiciens sont des gens super doués de naissance mais ils ne parviennent au faîte de leur talent que grâce à une pratique, un travail quotidien.

Au Bowling les champions ne sont pas sélectionnés sur la base de tests scientifiques ni uniquement sur leur force musculaire, leur équilibre ou leur coordination

Personne ne peut être mis hors course mais c'est à celui qui veut progresser de faire le nécessaire pour réussir car au départ il n'existe pas de règles permettant de mesurer le potentiel inné de chacun.

Croire que tout individu peut devenir un champion parce que simplement il l'a décidé est un mythe. Seulement ceux capables de gérer le physique et le mental parviendront au "top" de leurs possibilités personnelles.

Lorsque l'appréciation des choses est correcte le chemin du succès se dévoile.

L'efficacité maximum résulte de l'acquisition de qualités comprenant 3 composants essentiels : condition physique, mental solide et soif d'apprendre.

Maîtrise

Pour maîtriser un sujet, dans n'importe quel domaine, il convient de faire ni plus ni moins tout ce qui est nécessaire, toujours et toujours.

Lorsque l'on sait n'avoir pas réussi ce nécessaire, le remède est de s'en souvenir pour ensuite s'appliquer et se concentrer sur ce qui est le meilleur de ce que l'on peut donner tout en ne perdant jamais de vue ses points faibles auparavant identifiés et répertoriés.

Toutefois il est bon de relativiser son comportement.

Disons que les Lignes du soir après le travail ou quelques lignes jouées avec des amis dans un but plutôt ludique ne constituent pas un environnement propice pour se livrer à fond.

Mais même dans ces conditions si vous ne jouez pas avec un plan et en sachant ce que vous devez travailler, vous vous écarterez automatiquement du chemin du succès. Beaucoup, une fois la compétition terminée, commentent le déroulement du jeu. Ils parlent de ce qu'ils ont réussi mais, plus souvent, ils ressassent leurs échecs inventant quelquefois des histoires et trouvant des raisons les mettant hors de cause. Il vaut mieux ne pas trop y porter d'attention.

Les phrases du genre *"les pistes rentraient trop"*, *"je n'avais pas la bonne boule"*, *"les gens avec qui je jouais étaient trop distraits"*, *"je ne suis jamais arrivé à me motiver"*, *"toutes mes boules dans la poche c'était 9 ou même split"*, *"il y en avait un qui réussissait des strikes sans arrêt avec une boule de m...."*, *"l'ambiance m'a fatigué"*, *"les approches bloquaient par endroits"*, *"le pin deck n'était pas dégraissé"*. Ce ne sont que des exemples mais c'est bien ce que l'on entend souvent. Ces histoires sont-elles crédibles ? Ce ne sont souvent que des "histoires" !

Sa propre estimation

Rares sont ceux qui peuvent simplement atteindre leur but selon différentes manières, prendre leurs responsabilités, éviter les "histoires", les excuses et les appréciations douteuses. Leurs dires peuvent sembler plausibles mais tant que vous n'aurez pas votre propre estimation de ce qui est bon, juste, mauvais ou irréalisable vous ne pourrez pas maîtriser le jeu physique et mental.

Je sais le faire, *Je vais le faire* est la seule réponse possible, mais elle arrive après coup ! En cas d'échec. "visualiser" virtuellement ce qu'on n'a pas marché est salutaire mais généralement votre mental vous répondra qu'en fait votre *ferme volon- té* n'était pas assez intensément son meilleur niveau.

Souvent les Bowlers déclarent qu'à l'avenir ils s'appliqueront mieux sur leurs spares mais ils ne recherchent pas vraiment dans la bonne direction, presque toujours ils ne procèdent pas méthodiquement.

Ils consulteront avec profit les exemples suivants et s'ils ont assez d'humour pour les adapter à leur Bowling, ils en retireront des déductions évidentes :

1 Je marche dans une rue. Il y a un trou profond sur le trottoir, je tombe dedans, il n'y a personne pour m'aider à en sortir, ce n'est pas de ma faute, je cherche comment sortir de ce maudit trou.

2 Je marche dans la même rue. Il y a toujours ce trou profond sur le trottoir. Je ne veux pas le voir. Je retombe dedans, à la même place ! Je ne peux pas le croire. Mais ce n'est toujours pas de ma faute. Je cherche à nouveau comment en sortir.

3 Je marche toujours dans la même rue. Le trou profond est toujours là. Je le vois bien mais je tombe encore dedans. C'est une habitude ! Je reconnais l'endroit, je suis au fond de ce même trou. Cette fois je me dis que c'est de ma faute. Maintenant je sais comment en sortir, je sors facilement.

4 Je marche dans la même rue. Le trou est toujours là. Je le contourne.

5 Je marche maintenant dans une autre rue.

Ces exemples sont, ni plus ni moins, le déroulement classique de séances d'entraînement ou de compétition pour de nombreux Bowlers.

Dans **l'exemple 1** vous êtes perdu aussi bien sur des conditions habituelles que sur d'autres. Vous manquez de précision. C'est un signe typique de baisse de forme.

Des "trous" sont alors garantis dans chaque partie, le mental, mais surtout les conseils d'un coach, d'un professeur seront bénéfiques. Cet exemple n° 1 démontre aussi un entêtement suspect concernant sa position sur l'approche, l'estimation de l'état des pistes, les positions de main et la vitesse de boule. **L'exemple 2** concerne un phénomène plus répandu qu'on ne le croit. C'est nier l'évidence ! On sait que ça ne marche pas mais on le fait quand même quitte à se poser ensuite en victime innocente. C'est la faute de la boule, elle est mal percée, déséquilibrée et puis la piste, quelle horreur, il y a trop d'huile sur les bords (ou pas assez). C'est terrible, on sait que ça ne marche

pas mais on espère quand même. Le pire c'est que la même erreur constamment répétée peut se retrouver physiquement mémorisée ! **L'exemple 3** considère que l'on est plus lucide. On commence à reconnaître que certaines habitudes et tendances ne sont pas de bon conseil. A cet échelon on estime que mentalement et physiquement on est apte à comprendre le problème et à y remédier.

L'exemple 4 démontre que vous savez comment vous comporter, que vous avez identifié le piège et que vous pouvez l'éviter... Mais ce n'est pas la fin de la promenade.

En 5 sont incorporés les éléments d'une vraie maîtrise. Votre préférence est de traiter avec de nouveaux challenges au lieu d'hésiter sans fin entre le familier et l'inconnu. A ce stade vous ne tomberez plus si facilement dans les pièges qui vous ont si longtemps perturbé. A la place vous vous adapterez. Vous ne resterez plus sur "le plat", , vous serez en route pour le sommet et comprendrez mieux que le sport fait partie de votre "Bowling Life".

A ce stade de votre "*Bowling Life*" (de votre carrière dans le Bowling), il est normal de ressentir des signes disant que des changements sont nécessaires pour progresser. Vous avez identifié certaines erreurs passées, vous n'avez plus d'idées préconçues au sujet des pistes, des boules, des évolutions inévitables des différentes épaisseurs et longueur de huilage. Vous êtes capable de gérer toutes ces informations, surtout celles du moment présent.

Evoluer à ce niveau pourrait laisser penser que l'on a terminé sa croissance mais c'est plutôt la révélation que l'on est ouvert à l'exploration **de** nouvelles cibles, trajectoires, mouvements, positions de main, équipements, techniques de concentration mentale, etc.

Il y a donc deux genres de Bowlers : ceux qui sont victimes des circonstances du moment et ceux qui savent prendre la responsabilité de rechercher la réalité et d'en tirer les conséquences afin de prouver que l'on peut toujours devenir meilleur. La différence se situe avant tout au niveau mental.

Le choix est toujours possible. Si le votre penche vers un avenir meilleur il est évident que pour améliorer votre habileté physique et mentale il faut envisager en premier lieu de ne faire référence qu'à la réalité même si pour cela il sera parfois nécessaire de revenir en arrière et d'évacuer des croyances et habitudes qui, jusque là, apparaissaient usuelles et évidentes.

S'améliorer durablement

Travailler pour s'améliorer présente des demandes essentielles. Ce n'est pas simplement jouer de longues heures en répétant toujours les mêmes mouvements. En fait ceci est plutôt nuisible et aggrave certains défauts. L'entraînement doit être ciblé. Il doit servir à éliminer des points faibles de votre jeu, le "nettoyer" d'un maximum de ses tares. La première décision à prendre c'est de définir quel est le module de votre jeu qui sera étudié dès votre départ pour le Centre.

Trop souvent on arrive au Bowling juste pour voir si un ou des amis sont déjà là en train de jouer. C'est à vous de décider si ça vous amuse de faire quelques lignes avec eux ou si vous préférez vous en tenir à votre intention initiale qui était de rechercher une nouvelle trajectoire permettant de "fermer" la 10, qu'elle que vous ratez si souvent. La décision est mentale, pas physique.

Sans un but précis il n'est pas possible de mesurer les améliorations recherchées. Simplement il est évident que passer de nombreuses heures sur les pistes n'est pas la bonne solution. Positions de main, balancier, concentration, sortie du pouce, équilibre général, direction du bras après le lâcher, sont des exemples de ce qu'il faut travailler. Cette liste n'est pas limitée.

Etes-vous clair dans vos intentions ? Quel niveau voulez-vous atteindre ? "*Ah, si on pouvait me garantir 180 de moyenne minimum je signerais tout de suite*", "*si j'arrivais à seulement fermer la 10 deux fois de plus par soirée...*", on entend ça tellement souvent ! Pourtant ce n'est pas mission impossible.

Quand votre séance d'entraînement s'achève soyez honnête avec vous. Quels buts avez-vous atteints, quelle zone de votre jeu est apparue faible, quelles sont les manquements dont il faudra vous occuper lors de la prochaine séance ?

Inscrire cela sur votre calepin (*vous savez celui que vous avez préparé après lecture de la page 29 de ce livre...*), ce sera déjà un pas de franchi dans la bonne direction.

Examiner, comptabiliser, ses vrais résultats permet une évaluation réelle et amène des constatations évidentes, nécessaires à tout progrès.

Il ne suffit pas de prendre sa voiture, d'aller au Bowling, décharger son équipement, mettre ses chaussures et commencer à jouer.

Arrêtons un moment. Réfléchissons sur ce qu'il convient de faire en ce jour précis, décidons des points que nous allons travailler.

Et ce n'est peut-être pas le principal !

L'important c'est, lorsque la séance d'entraînement sera terminée, de mentalement s'isoler et, autant que faire se peut, procéder à un auto-examen où les juges seront sévères Avez-vous suivi votre plan ? Avez-vous corrigé les faiblesses que vous redoutiez ? La liste est illimitée mais à chaque jour suffit sa peine, il ne faut pas avoir trop de casseroles sur le feu, procédez avec méthode !

Cette méthode de pensée améliore la force mentale, cette force que l'on dit prépondérante à 65 % dans les résultats du Bowling (*).

De plus cet exercice est facile à mettre en pratique, il ne nécessite pas d'équipement particulier, juste une *ferme volonté*.

Plus votre temps consacré à l'entraînement sera bien préparé, géré, moins il sera gourmand en heures. Et, nous l'avons vu, la concentration est toujours plus forte et facile à maintenir sur de courtes périodes.

(*) au sujet de ces 65 % il est souvent précisé qu'ils concernent surtout les joueurs au `PAR" (200) mais qu'ils ne sont plus que de 25 % chez les 170 et 15 % chez les 150 et moins.

Enfin

Imaginons deux Bowlers présents dans le meilleur camp d'entraînement du Monde avec les meilleurs professeurs, entraîneurs, vidéastes professionnels toujours placés de façon idéale lors des prises de vues, ainsi que des analystes incontestables. Une fois le camp terminé un de nos Bowlers dira avoir découvert de nouvelles et formidables opportunités, motivations supérieures, mais qu'il ne pourra pas les mettre en pratique sans avoir besoin de faire des efforts particuliers. L'autre dira qu'avec ce qu'il vient d'apprendre et de découvrir il est évident qu'il en retirera immédiatement de grands résultats et par là même de glorieuses satisfactions.

Quel est votre modèle ? Quelle voie choisissez-vous ?

La maîtrise du Bowling c'est comme un ressort. Si vous appuyez dessus vous pouvez l'amener à la dimension voulue. Si vous n'appuyez plus, ou pas fort, il aura tendance à revenir à sa dimension initiale, plus ou moins lentement...

C'est la même chose pour ceux et celles qui auront lu cette synthèse relative au Bowling et à son prolongement naturel : LE MENTAL.

Maintenant, c'est humain, certains continueront dans la voie qu'ils connaissent, familière, habituelle et limitée. D'autres vont faire des efforts, braveront la frustration et les découragements qui pavent la voie du succès. Tout en ne perdant pas de vue qu'il n'y aura toujours qu'un seul Champion du Monde.

Et que le Bowling soit avec vous !